

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ

✓ Να μπορούν να εκφράζονται χρησιμοποιώντας τον προφορικό λόγο ✓ Να μάθουν να εκφράζονται, να ακούν και να αλληλεπιδρούν με τα υπόλοιπα παιδιά ✓ Να καταλάβουν την αξία της υγιεινής διατροφής για τη φροντίδα του εαυτού μας. ✓ Να εξοικειωθούν με προμαθηματικές έννοιες όπως η ομαδοποίηση ✓ Να καταλάβουν τις κατηγορίες των τροφών, καθώς και τη συχνότητα και την ποσότητα που μπορούμε να τις καταναλώνουμε για μια υγιεινή διατροφή. ✓ Να εξοικειωθούν με τις προγραφικές έννοιες και την ιδέα πως ότι ακούμε και λέμε μπορούμε να το γράψουμε. ✓ Να ενθαρρυνθούν να εκτελέσουν μια συνταγή μαγειρικής, παίζοντας με τις ποσότητες των υλικών.	ΠΡΟΣΕΧΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ, ΕΙΜΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΤΡΩΩ 2	1 Μέσα από την συζήτηση με την ολομέλεια της τάξης και την ενεργή συμμετοχή όλων, ανιχνεύουμε τις απόψεις και τις πρότερες εμπειρίες των παιδιών για τους τρόπους που φροντίζουμε τον εαυτό μας, δίνοντας περισσότερο έμφαση στην αξία της υγιεινής διατροφής. Ο ρόλος μας είναι ενθαρρυντικός προς το διάλογο. Στη συνέχεια παροτρύνουμε το καθένα χωριστά να εκφράσει τις ιδέες του δίνοντας ένα παράδειγμα μιας υγιεινής και μιας βλαβερής τροφής. Παράλληλα κάνουμε ομαδοποίηση των τροφών με τη βοήθεια δύο στεφανιών που θα τα ονομάσουμε Βλαβερούλης και Υγιεινούλης, που θα τοποθετούνται μέσα εικόνες των τροφών. 2 Κατασκευή της κυρίας Διατροφούλας, που για φόρεμα έχει την πυραμίδα της διατροφής. Για την πυραμίδα, χρησιμοποιούνται εικόνες από όλες τις κατηγορίες των τροφών. 3 Ώρα για μαγειρική. Με αφορμή τα φθινοπωρινά φρούτα φτιάχνουμε μια μηλόπιτα. Αν το επιτρέψει ο καιρός πάμε στο μανάβικο της γειτονιάς να αγοράσουμε τα μήλα. Στη συνέχεια παίζουμε με τις λέξεις των υλικών της συνταγής και κατόπιν την εκτελούμε, κάνοντας «πειράματα» με τα υλικά.
--	--	---









