

**ΙΕΠ**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ**Θεματικός Κύκλος:****Ζω καλύτερα-Ευ ζην**

Επιμέρους Θεματική Ενότητα/ Υποενότητα :

ΔΙΑΤΡΟΦΗ**Τίτλος/τίτλοι
προγραμμάτ
ων****Ο δικός μας τίτλος**

ΥΓΙΗ ΠΑΙΔΙΑ, ΥΓΙΗΣ ΠΛΑΝΗΤΗΣ

**Στόχοι
Σχεδίου
Δράσης**

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης» αποτελεί μία πρόταση που στοχεύει στη σύνδεση των διατροφικών συνηθειών με τη προστασία του περιβάλλοντος. Μέσα από μία σειρά 7 εργαστηρίων, οι μαθητές/τριες πληροφορούνται για τα είδη των τροφών και τις θρεπτικές τους αξίες βάσει της μεσογειακής διατροφής, συνδυάζοντας τα στοιχεία αυτά με τη βιωσιμότητα του περιβάλλοντος, με στόχο να υιοθετήσουν διατροφικές συνήθειες υγιεινές και περιβαλλοντικά ορθές, οι οποίες θα συνδέονται με τη μεσογειακή διατροφή.

Στοχευόμενες δεξιότητες**Δεξιότητες μάθησης (1^{ος} κύκλος)****Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Κριτική σκέψη, Συνεργασία****Δεξιότητες Ζωής (2ος κύκλος)****Αυτομέριμνα, Ενσυναίσθηση και ευαισθησία, Κοινωνικές Δεξιότητες, Πρωτοβουλία, Υπευθυνότητα****Δεξιότητες τεχνολογίας και επιστήμης (3^{ος} κύκλος)****Δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα****Δεξιότητες του νου (4ος κύκλος)****Επίλυση προβλημάτων, Κατασκευές, Πλάγια σκέψη****Σύνδεση με το Π.Σ:**

Καλλιέργεια θετικών στάσεων, κατάκτηση της γνώσης μέσω της αλληλεπίδρασης με το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, ανάδειξη της προσωπικότητας κάθε παιδιού, σύνδεση και συνεργασία με οικογένεια, ποικιλία διδακτικών προσεγγίσεων, χρήση διαφορετικών μεθόδων αναπαράστασης, σύνδεση με γνωστικά αντικείμενα (Μελέτη Περιβάλλοντος, Γεωγραφία, Γλώσσα, Μαθηματικά, Φυσική, Εικαστικά,

Εργαστήριο 1

1^η δραστηριότητα:

- **Ανάγνωση Παραμυθιού: <<ΤΟ ΣΤΡΟΥΜΠΟΥΛΟ ΤΕΡΑΤΑΚΙ>>.**

Τα παιδιά άκουσαν την αφήγηση του παραμυθιού και είδαν τις εικόνες από το παραμύθι. Έπειτα σχολιάσαμε την ιστορία, εξάγαμε κάποια συμπεράσματα (π.χ. Ήταν στρουμπουλό το τερατάκι όταν έτρωγε γλυκά, αδυνάτισε όταν ξεκίνησε να αθλείται και να τρέφεται με φρούτα και λαχανικά).

Προσέγγιση της έννοιας της τροφής ως πηγή ενέργειας και αποτύπωση των αγαπημένων φαγητών των παιδιών (ομαδική).

(Χαρτογράφηση των πρότερων γνώσεων των παιδιών για την διατροφή).

- **Ζωγράφισε** ότι σου έκανε εντύπωση από το παραμύθι (ατομική).
- **Τάισε το πεινασμένο τερατάκι.**

Φτιάξαμε 2 στεφάνια, στο ένα κολλήσαμε ένα στρουμπουλό τερατάκι και στο άλλο ένα κανονικό/αδύνατο τερατάκι. Είχα εκτυπώσει και πλαστικοποιήσει εικόνες με τρόφιμα από το βιβλίο που διάβασα. Μοίρασα τις κάρτες ανακατεμένες σε δυο παιδιά, άλλα δύο παιδιά φόρεσαν τα στεφάνια στα κεφάλια τους και κρέμασαν τους φακέλους που είχαμε φτιάξει στον λαιμό τους. Όταν ξεκίνησε η μουσική τα παιδιά που είχαν τις κάρτες έπρεπε να τάϊσουν τα τερατάκια βάζοντας μέσα στους φακέλους τις τροφές που τους ταιριάζουν, με την παύση της μουσικής μετρούσαμε τις κάρτες που είχε το κάθε παιδί στα χέρια του, αυτό που είχε τις λιγότερες ήταν και ο νικητής του ζευγαριού που αγωνιζόταν, έπειτα τα ζευγάρια άλλαξαν και από την καταγραφή των αποτελεσμάτων έγινε σύγκριση των αριθμών και προέκυψε ο τελικός νικητής. Για την συμμετοχή των παιδιών στο παιχνίδι τους απονεμήθηκε κονκάρδα με έπαινο, στον νικητή δώσαμε και μία ομαδική ζωγραφιά στην οποία είχαν ζωγραφίσει τα παιδιά: <<ένα τραπέζι γεμάτο φαγητά και γλυκά>>.

- **Τα καύσιμά μας. Κινητικό παιχνίδι.**

Καλούμε τα παιδιά να κινηθούν στον χώρο με συνοδεία κρουστού. Εναλλάσσουμε αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που μας δίνει το φαγητό. Π.χ. «περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό». Εναλλάσσουμε μιμήσεις, π.χ. «τρώμε, σκουπίζουμε το στόμα μας, βαρυστομαχιάζουμε» κ.ο.κ. Στον κύκλο συζητάμε: από πού παίρνουν ενέργεια ο άνθρωπος, τα ζώα και τα φυτά; Είναι απαραίτητο να τρώμε σωστά για να έχουμε «καύσιμα», για να λειτουργήσουμε. Με ποια μονάδα μετράμε την ενέργεια που μας χαρίζουν οι τροφές;

- **Το αγαπημένο μου φαγητό. Κίνηση και ζωγραφική.**

Οι μαθητές ζωγραφίζουν σε ένα χαρτί το αγαπημένο τους φαγητό και το κρεμάνε στα ρούχα τους με ένα μανταλάκι. Στέκονται ακίνητοι σε τυχαία διάταξη. Ξεκινά το τραγούδι «Το ρομαντικό γεύμα». Όταν η μουσική ξεκινά, οι μαθητές κινούνται στον χώρο. Όταν σταματά, ακινητοποιούνται και σηκώνουν τη ζωγραφιά τους ψηλά. Δείχνουμε τυχαία έναν μαθητή ή τον αγγίζουμε και λέει δυνατά το φαγητό που ζωγράφισε. Επαναλαμβάνουμε ώσπου να πουν όλοι. Συζητάμε στον κύκλο. Ποιος θυμάται το αγαπημένο φαγητό ενός συμμαθητή του;

2^η δραστηριότητα:

- **Γύρος του κόσμου, το οικολογικό αποτύπωμα της διατροφής μας**

Μέσω της αφήγησης μίας ιστορίας και την προβολή βίντεο, παρουσιάζεται η διαδικασία παραγωγής της τροφής και προσεγγίζεται η έννοια του οικολογικού αποτυπώματος (φυσικοί πόροι που αξιοποιήθηκαν για την παραγωγή της τροφής, και οι ρύποι από τη διαδικασία παραγωγής της).

- **Το οικολογικό αποτύπωμα της τροφής μας. Παιχνίδι ρόλων.**

Σήμερα ξεκινάμε το ταξίδι μας με έναν μικρό γύρο του κόσμου! Δείχνουμε εικόνες και αφηγούμαστε παραμύθια για ψαράδες και γεωργούς. Απλώνουμε δυο χαρτόνια, ένα μπλε για τη θάλασσα και ένα πράσινο για τη στεριά. Εκφωνούμε τροφές (μπαρμπούνη, παντζάρι, μήλο, κ.ο.κ.). Τα παιδιά πρέπει να ταξινομήσουν τα φρούτα και τα λαχανικά (από την κουζίνα και το μαγαζάκι) σε ομάδες πάνω στο πράσινο χαρτόνι και τα ψάρια που έχουμε εκτυπώσει και πλαστικοποιήσει, πάνω στο μπλε χαρτόνι. Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες: Γεωργοί και Ψαράδες. Οι πρώτοι κάνουν ότι σπέρνουν το χωράφι. Οι δεύτεροι ότι ψαρεύουν. Αφηγούμαστε: «Τι ευτυχισμένοι που είναι οι γεωργοί και οι ψαράδες! Νόστιμα ψάρια ψαρεύουν οι ψαράδες. Λαχταριστά φρούτα, λαχανικά και στάρια καλλιεργούν οι γεωργοί. Ουπς! Ποιος βρόμισε το χώμα με φάρμακα; Ποιος έριξε στη θάλασσα σκουπίδια και πετρέλαιο; Ποιος έβαλε χημικά στα φυτά για να μεγαλώσουν γρήγορα; Όταν βρέχει αυτά ξεπλένονται στη θάλασσα. Πάνε και τα ψάρια, κατάπιαν τα δηλητήρια. Πάει η ψαριά μας! Γρήγορα να καθαρίσουμε το χώμα και τη θάλασσα!» Δείχνουμε την υδρόγειο σφαίρα της τάξης. Παρατηρούμε τις θάλασσες και τις στεριές. Από εκεί παίρνουμε το φαγητό μας. Τι θα γινόταν αν βρομίζαμε το νερό και το χώμα της Γης; Τι θα συνέβαινε στην τροφή μας; Πού θα κατέληγε αυτή η «βρομιά»;

(Συγκρίνουμε τα μεγέθη των ψαριών μεταξύ τους, μαθαίνουμε τα σύμβολα μεγαλύτερο-μικρότερο, χρησιμοποιούμε τους αριθμούς από την αριθμογραμμή και αντιστοιχούμε δίπλα την ποσότητα σε λαχανικά και φρούτα.)

3η δραστηριότητα:

• Πώς έγινα πιλάφι!

Σε ποιον αρέσει το πιλάφι; Εμφανίζουμε το σακουλάκι με το ρύζι. Ανήκει στην οικογένεια που τη λένε «δημητριακά», από τη θεά Δήμητρα. Δείχνουμε την εικόνα της θεάς (το κάθε παιδί ζωγραφίζει τη δικιά του) και ένα σπυρί ρύζι. Ας ακούσουμε την ιστορία του. Κάθε φορά που θα ακούν στην ιστορία κάτι που βρομίζει τη Γη, και κάνει τη θεά Δήμητρα να θυμώνει, θα σηκώνουν τη θεά Δήμητρα ψηλά. Τι παράπονα έχει ο κόκκος του ρυζιού από τους ανθρώπους κι από εσάς; Τι παράπονα έχει η θεά Δήμητρα; Μετά από τα παιχνίδια τα παιδιά εντόπισαν τα προβλήματα: ρύπανση εδάφους και νερού, καυσαέρια από τα εργοστάσια και τις μεταφορές, σκουπίδια από όλο τον κύκλο ζωής του προϊόντος. Τι μπορούμε να κάνουμε; Να μη βάζουμε πολλά φάρμακα όταν καλλιεργούμε, να μη σπαταλάμε το νερό στο χωράφι, να μην τρώμε τροφές που ταξιδεύουν από πολύ μακριά, να μην πετάμε φαγητό. Κλείνουμε το ταξίδι μας ευχαριστώντας τη θεά Δήμητρα, αλλά και τον θεό της θάλασσας, τον Ποσειδώνα, που μας χαρίζουν όλες τις τροφές από τη στεριά και τη θάλασσα. Υποσχόμαστε να μην κάνουμε τους θεούς να θυμώνουν. Θα σεβόμαστε τα δώρα τους.

• Πώς θα φάω το πιλάφι; Παιχνίδι.

Συζητήσαμε με τα παιδιά για τους Κινέζους και για το ρύζι που καταναλώνουν ως αγαπημένη τροφή. Έτσι, γίναμε κι εμείς Κινέζοι...

Σε ένα τραπέζι απλώσαμε χάρτινα πιατάκια, ξυλάκια για κινέζικο φαγητό και πον πον. Ζήτησα από κάθε παιδί να επιλέξει έναν αριθμό από την αριθμογραμμή που έχουμε στην τάξη για την ημερομηνία και να κάτσει στο τραπέζι, παίρνοντας μπροστά του από ένα πιατάκι, τον αριθμό και τα ξυλάκια. Όταν ξεκινάει η μουσική τα παιδιά με τα ξυλάκια πιάνουν τα πον πον και τα βάζουν μέσα στο πιατάκι, μέχρι να σταματήσει η μουσική πρέπει να έχουν ολοκληρώσει τη διαδικασία και να έχουν βάλει τη σωστή ποσότητα πον πον στο πιατάκι.

Εργαστήριο 2

4η δραστηριότητα:

• Ο χορός των μπιζελιών. Κινητικό.

Ακούσαμε το τραγούδι και τα παιδιά κινούνταν εμπνεόμενα από τους στίχους, στη συνέχεια συζητήσαμε ποια λαχανικά ήταν καλεσμένα στον χορό, ποιος τα έχει

δοκιμάσει, αν του αρέσουν; Τα αναγνωρίζουν στους πάγκους της λαϊκής αγοράς; Στο μπιστόνι; Λαχανοσυνδέκτες.

• **Συγκεντρώσαμε όλα τα τρόφιμα κι έπειτα τα χωρίσαμε σε κατηγορίες: φρούτα, λαχανικά, κρεατικά/πουλερικά/ψαρικά.**

• **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ-CRACK THE CODE**

Τα παιδιά απάντησαν σε δύο αινίγματα σπάζοντας τον κώδικα.

Πρώτο αίνιγμα: Ποιο φρούτο είναι αυτό που αναστενάζει για λάδι;

Σπάσε τον κώδικα και θα το ανακαλύψεις.

Δεύτερο αίνιγμα: Ένα την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα.

Σπάσε τον κώδικα και θα το ανακαλύψεις.

5η δραστηριότητα:

• **Βοήθησε το ρομποτάκι την BEE BOT NA συλλέξει τα φρούτα και τα λαχανικά.**

Στην πίστα της BEE BOT τοποθέτησα ανακατεμένα φρούτα και λαχανικά, τα παιδιά έπρεπε κάθε φορά να προγραμματίσουν την BEE BOT ώστε να φτάσει το φρούτο ή το λαχανικό που τους ζητούσα κάθε φορά. Στο τέλος μετρήσαμε πόσα φρούτα και πόσα λαχανικά σύλλεξε η μελισσούλα το ρομποτάκι μας, ποια ήταν περισσότερα και κατά πόσα.

6η δραστηριότητα:

• **Παιχνίδι «τυφλής γευσιγνωσίας» και αντιστοίχισης με κάρτες.**

Κρύψαμε κάποια από τα φρούτα και τα λαχανικά (που είχα φέρει στη σχολική μονάδα) κάτω από ένα πανί. Τα παιδιά κάθησαν στον κύκλο γύρω του. Ποιος θέλει να του δέσουμε τα μάτια με ένα μαντίλι, να τραβήξει ένα φρούτο ή λαχανικό, να το μυρίσει, να το αγγίξει και να μαντέψει ποιο είναι; Τα παιδιά σχημάτισαν δύο ομάδες. Μοίρασα κομμένα καρτελάκια σε κάθε ομάδα. Ποια από τα φρούτα και τα λαχανικά που δείχνουν οι εικόνες μυρίσαμε ή αγγίξαμε στο παιχνίδι μας; Διάβασα τις σύντομες πληροφορίες που περιέχουν οι εικόνες για τις βιταμίνες και τα θρεπτικά στοιχεία των φρούτων και των λαχανικών και τις σχολιάσαμε με τα παιδιά.

Εξηγούμε πώς είναι καλή για την υγεία μας και για το περιβάλλον. Οι τροφές που πρέπει να τρώμε πιο συχνά είναι παράλληλα και αυτές που επιβαρύνουν λιγότερο τον πλανήτη. Εξηγούμε ότι τα παιδιά στην ηλικία τους πρέπει να τρώνε 2-3 μερίδες κρέας την εβδομάδα.

Εργαστήριο 3

7^η δραστηριότητα:

• **Στη Χώρα του Πρωινού: γαλακτοκομικά και δημητριακά**

Δραστηριότητα που εστιάζει στα γαλακτοκομικά, στα δημητριακά και στην «ανάγνωση» από τα παιδιά των ετικετών προϊόντων για να αντιληφθούν τη θρεπτική αξία όσων επιλέγουν να καταναλώνουν. Η δομή της δραστηριότητας περιλαμβάνει καταγραφή του πρωινού που τρώνε οι μαθητές σε διαφημιστικό περιοδικό super market, ομαδικό κολάζ του πρωινού μου και αξιολόγησή του από πλευράς υγείας.

• **Κατασκευή ομαδικού κολάζ** με εικόνες γαλακτοκομικών από super market που τρώμε ή πίνουμε στο πρωινό μας.

8η δραστηριότητα:

• **Η καλή μας αγελάδα. Κινητικό.**

Τα παιδιά παριστάνουν τις αγελάδες και κάνουν ότι ακούν στο τραγούδι. Στη

συνέχεια κατασκευάσαμε τη δική μας αγελάδα (χρησιμοποιώντας μία χάρτινη κούτα και ένα λευκό πλαστικό γάντι) και αρμέξαμε το γάλα της. Συγκεντρώσαμε τα ζωάκια της τάξης τα οποία μας δίνουν το γάλα τους για να το πιούμε ή για να παρασκευάσουμε άλλες τροφές όπως το τυρί.

- Παρακολούθηση βίντεο **πώς παρασκευάζεται το τυρί;**

9η δραστηριότητα:

- **Ανάγνωση παραμυθιού:Ο Βασιλιάς και το αλάτι.**

Αφηγήθηκα στα παιδιά το παραμύθι, το σχολιάσαμε και το συζητήσαμε.

Αναρωτηθήκαμε κι απαντήσαμε ερωτήσεις όπως:Πού βρίσκουμε το αλάτι;

Ποια θάλασσα έχει το περισσότερο αλάτι;Πώς φτάνει το αλάτι στο φαγητό μας;

Τα παιδιά ζωγράφισαν ότι τους έκανε εντύπωση από το παραμύθι.

- **Μάντεψε τι δοκιμάζεις.**

Τοποθέτησα σε ένα τραπέζι 3 πλαστικά ποτήρια και μέσα βάλουμε νερό, στο πρώτο πρόσθεσα αλάτι,στο δεύτερο λεμόνι και στο τρίτο ζάχαρη.Γράψαμε και τις αντίστοιχες λέξεις και τις κολλήσαμε έξω από τα ποτήρια.Τα ίδια τα παιδιά ανακάτεψαν το περιεχόμενο των ποτηριών, προκειμένου να διαπιστώσουν ότι τα υλικά που χρησιμοποιήσαμε αναμυγνείονται και διαλύονται με το νερό.Έπειτα έκλεινα σε κάθε παιδί τα μάτια του και του έδυνα να δοκιμάσει από το περιεχόμενο ενός ποτηριού, το παιδί χρησιμοποιώντας την αίσθηση της γεύσης έπρεπε να βρει τι ήταν αυτό που είχε δοκιμάσει.

Εργαστήριο 4

10η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Δεκατιανού: υγιεινό κολατσιό

Έμφαση θα δοθεί στο σπιτικό κολατσιό έναντι του έτοιμου, και στη σημασία των μικρών και συχνών γευμάτων. Επιπρόσθετα, συζητήθηκε ο τρόπος διαχείρισης των απορριμμάτων και του περισσεύματος φαγητού.

- **Ο μάγειρας.Κινητικό**

Τα παιδιά άκουσαν το τραγούδι:<<Ο μάγειρας>>και κινήθηκαν ελεύθερα στον χώρο.Έπειτα φτιάξαμε καπέλα μάγειρα για όλα τα παιδιά και το παιχνίδι ξεκίνησε...

Τα παιδιά φόρεσαν τα καπέλα τους και ήταν έτοιμα να ετοιμάσουν υγιεινές σπιτικές τροφές και ανθυγιεινές τροφές.

Σε ένα τραπέζι τοποθετήθηκε ένας πίνακας αναφοράς με ανθυγιεινή τροφή και ένας πίνακας αναφοράς με υγιεινή τροφή, μπροστά από τους πίνακες αναφοράς τοποθετήθηκε από ένα πιάτο, με την έναρξη της μουσικής τα παιδιά έπρεπε να μαγειρέψουν (στην κουζίνα της τάξης)γρήγορα τροφές και να τις ταξινομήσουν στο σωστό πιάτο.Όταν η μουσική σταμάτησε μετρήσαμε τις τροφές και συγκρίναμε τα νούμερα μεταξύ τους.

11η δραστηριότητα:

Κολατσιίζοντας μαζί. Μουσική, στατιστικά, καταιγισμός ιδεών.

Είχαμε συμφωνήσει από πριν με τους μαθητές να φάμε το κολατσιό μας όλοι μαζί στην τάξη. Παρουσίασε ο καθένας αυτό που έφερε από το σπίτι ή αγόρασε. Συζητάμε γιατί είναι καλύτερο να φέρνουμε φαγητό που ετοιμάστηκε στο σπίτι, παρά κάτι αγοραστό. Συνοψίζουμε τον χρυσό κανόνα: όσο λιγότερο επεξεργασμένη και βιομηχανοποιημένη είναι η τροφή μας, τόσο καλύτερα για την υγεία μας και το περιβάλλον. Εμφάνισα την μπανάνα που είχα φέρει. Ποιος άλλος έχει φέρει μπανάνα; Από πού είναι; Η δική σας τουλάχιστον δεν είναι από την Κρήτη, αλλά εισαγόμενη, από την Αφρική ή τη Λατινική Αμερική. Αφηγήθηκα την ιστορία της μπανάνας και τις χιλιομετρικές αποστάσεις, μετρήσαμε τα τροφοχιλιόμετρα της μπανάνας. Στην υδρόγειο σφαίρα βρήκαμε τη χώρα προέλευσης της μπανάνας. Με μια κλωστή «μετρήσαμε» την απόσταση ως την Ελλάδα. Έτσι οπτικοποιήσαμε με απλό τρόπο τα τροφοχιλιόμετρα. Έγινε καταιγισμός ιδεών πώς θα μπορούσαμε να βελτιώσουμε τις επιλογές μας, ώστε

το κολατσιό μας να είναι πιο υγιεινό και να έχει μικρότερο οικολογικό αποτύπωμα. Φάγαμε το κολατσιό μας, ακούσαμε μουσική, τραγουδήσαμε. Διαχωρίσαμε τα σκουπίδια από τις συσκευασίες, τα τοποθετήσαμε στα αντίστοιχα κουτιά και τα ανακυκλώσαμε, αφού προηγουμένως βεβαιωθήκαμε ότι οι συσκευασίες ήταν καθαρές. Κρατήσαμε τα κουτιά στην τάξη και καθιερώσαμε τη συνήθεια του διαχωρισμού υλικών και της ανακύκλωσης. Τι μπορεί να φυλαχθεί για να φαγωθεί αργότερα; Θυμόμαστε ότι δεν πετάμε φαγητό.

12η δραστηριότητα:

- **Ο Τσελεμεντές των μαθητών του Νηπιαγωγείου Αρχαίων Κλεωνών.**

Σε συνεργασία με τους γονείς των παιδιών φτιάξαμε τον δικό μας Τσελεμεντέ για υγιεινές σπιτικές συνταγές γλυκών και φαγητών.

Εργαστήριο 5

13η δραστηριότητα:

- **Η γλυκιά μας σοκολάτα.**

Παρακολουθήσαμε ένα βίντεο από το Kiderpedia: από το κακαόδεντρο στη σοκολάτα. Στη συνέχεια τα παιδιά έβαλαν κάρτες σε διαδοχική σειρά την επεξεργασία του κακάου και την παρασκευή της σοκολάτας. Συζητήσαμε ότι η σοκολάτα είναι επεξεργασμένη τροφή, και τις επιπτώσεις στην υγεία μας π.χ.μας χαλάνε τα δόντια μας.

- **Αφήγηση παραμυθιού: Δόνα Τερηδόνα.**

Συζητήσαμε, θέσαμε προβληματισμούς, προτείναμε λύσεις και διαπιστώσαμε την συχνότητα κατανάλωσις τροφών που περιέχουν γλυκαντικές ουσίες.

14η δραστηριότητα:

- **Πρωτεΐνες-βιταμίνες-Υδατάνθρακες-Κορεσμένα λίπη...**

Παρακολουθήσαμε από το kiderpedia τις διατροφικές αξίες των τροφών και μετά τα παιδιά έπαιξαν τα ηλεκτρονικά εκπαιδευτικά παιχνίδια που περιλαμβάνονται στο λογισμικό της για εμπέδωση.

15η δραστηριότητα:

- **Τάισε τα πεινασμένα γοριλάκια.**

Εκτύπωσα τα γοριλάκια το χαρούμενο και το λυπημένο, καθώς και τις κάρτες με τις τροφές (οι κάρτες είχαν και τις διατροφικές αξίες πάνω τους) από την WWF. Τοποθέτησα τα δύο γοριλάκια στο πάτωμα και τις κάρτες ανάποδα, όταν ξεκίνησε η μουσική (Ο Γορίλας Mazoo and the Zoo) έπρεπε ένα-ένα τα παιδιά να παίρνουν τις κάρτες και να τις τοποθετούν δίπλα στο γοριλάκι που ταιριάζει, όταν η μουσική σταμάτησε, ζητήθηκε από τα παιδιά να σχολιάσουν για ποιον λόγο τοποθέτησαν την κάθε κάρτα δίπλα από το συγκεκριμένο γοριλάκι. Το λυπημένο γοριλάκι ήταν ταϊσμένο με κορεσμένα λιπαρά ενώ το χαρούμενο γοριλάκι ήταν ταϊσμένο με υγιεινές τροφές πλούσιες σε βιταμίνες ,πρωτεΐνες και υδατάνθρακες.

Εργαστήριο 6

16η δραστηριότητα:

- **Τι έτρωγαν στην Αρχαία Ελλάδα**

Έδειξα πίνακες αναφοράς με τροφές που έτρωγαν οι Αρχαίοι Έλληνες και μιλήσαμε για την Μεσογειακή Διατροφή. Παρακολουθήσαμε εκπαιδευτικό βίντεο από την Kiderpedia με την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής.

- **Τα παιδιά ζωγράφισαν** τροφές κι έπειτα τις έκοψαν και τις κόλλησαν στο σωστό σημείο της Μεσογειακής Διατροφικής Πυραμίδας.

17η δραστηριότητα:

- **Νους υγιής εν σώματι υγιεί. Κινητικό παιχνίδι, καταγραφή ιδεών.** Αναφορά στη σωματική άσκηση, στα οφέλη της για την υγεία και στην ενυδάτωση του οργανισμού μέσω της λήψης επαρκούς ποσότητας νερού, ή τροφών που το περιέχουν. Η κατανάλωση νερού συνδέεται με τα εμφιαλωμένα μπουκάλια, πολλά εκ των οποίων καταλήγουν στη θάλασσα, ενώ μέσα από το οικολογικό αποτύπωμα του εμφιαλωμένου νερού αποφασίζεται από την ομάδα ο κατάλληλος τρόπος πόσης του νερού (με τη χρήση ποτηριού, ή παγουριού).

Μιλήσαμε για τους Αρχαίους Έλληνες και το τι σημαίνει αυτή η φράση. Στη συνέχεια μιλήσαμε για την σημασία της άσκησης στη ζωή μας και η συμβολή της στην υγεία μας.

Μιλήσαμε για τα έξυπνα ρολόγια τα smartwatch band που μας παροτρύνουν να ασκηθούμε και φορώντας ένα τέτοιο ρολόι έχουμε την δυνατότητα να μετρήσουμε τους καρδιακούς μας παλμούς, τα βήματά μας και τις θερμίδες που έχουμε καταναλώσει με την άσκηση. Είχα φέρει στη σχολική μονάδα δύο smartwatch band, τα μηδένισα και τα φόρεσα αρχικά σε δυο παιδιά, έπειτα κάλεσα όλα τα παιδιά στην αυλή να ξεκινήσουμε ένα έντονα κινητικό παιχνίδι/τρέξιμο. Μόλις σφύριξα τη λήξη του παιχνιδιού συγκεντρωθήκαμε κοιτάξαμε τα smartwatch και διαβάσαμε τα βήματα, τους παλμούς της καρδιάς και τις θερμίδες που καταναλώσαμε, στη συνέχεια τα ρώτησα αν πεινάνε ή διψάνε και τι χρειάζονται περισσότερο. Το ίδιο επαναλήφθηκε για όλα τα παιδιά.

18η δραστηριότητα:

- **Νερό-νεράκι.**

Μετά από μια έντονη σωματική άθληση στην αυλή, τα παιδιά δίψασαν και ήπιαν νερό. Στη συνέχεια έγινε καταγραφή πόσα ποτήρια νερό ήπια το κάθε παιδί, στο παιδί που ήπια τα περισσότερα απονέμεται κονκάρδα.

Πληροφόρησα τα παιδιά ότι η ιδανική ποσότητα κατανάλωσης νερού ανά ημέρα για την ηλικία τους είναι τα 6-7 κανονικά ποτήρια. Στη συνέχεια πήρα ένα μπουκάλι νερό, ένα μεγάλο και δυο μικρά ποτήρια, γέμισα το μεγάλο ποτήρι με νερό κι έπειτα άδειασα το περιεχόμενο του μεγάλου ποτηριού στα δύο μικρότερα, τα παιδιά ρωτήθηκαν αν ήταν περισσότερη η ποσότητα νερού στο μεγάλο ποτήρι ή στα δυο μικρά ποτήρια, τα παιδιά αφού έκαναν διάφορες υποθέσεις δοκίμασαν μόνα τους με τι μεταγγίσεις του νερού από ποτήρι σε ποτήρι παρατηρώντας εν τέλη ότι η ποσότητα του νερού δεν αλλάζει... Τα παιδιά διασκέδασαν και δοκίμασαν κι άλλους συνδυασμούς...

Εργαστήριο 7

19η δραστηριότητα:

- **Στη Χώρα του Βραδινού: το κρέας**

Με τη χρήση της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής υπενθυμίζεται στους/στις μαθητές/τριες η διατροφική αξία του κρέατος και η ποσότητα που πρέπει να καταναλώνεται εβδομαδιαία, καταλήγοντας να εξετάζεται το οικολογικό αποτύπωμα του κρέατος μέσα από την παρακολούθηση ενός βίντεο, και οι επιπτώσεις της υπερκατανάλωσης αυτού στο περιβάλλον.

- **Κρυφτό με το κρέας. Συζήτηση.**

Ξεκινάμε ρωτώντας τους μαθητές τι έφαγαν για βραδινό. Ποια παιδιά έφαγαν κρέας; Τώρα ονομάζουμε ορισμένα φαγητά. Αν έχουν κρέας, τα παιδιά πρέπει να σηκώνονται όρθια. Ονομάζουμε τροφές με «κρυμμένο» κρέας όπως αυγά με μπέικον, παστίτσιο, τοστ ζαμπόν τυρί, μακαρόνια με κιμά, σουφλέ μακαρόνια με ζαμπόν, χάμπουργκερ κλπ. Εστιάζουμε στο χάμπουργκερ. Δείχνουμε το χάμπουργκερ και ζητάμε από τα παιδιά να μαντέψουν από τι είναι φτιαγμένο

πριν το ανοίξετε. Καταγράφουμε τα υλικά που προτείνουν σε χαρτί του μέτρου (ψωμί, μπιφτέκι, τυρί, ντομάτα, κρεμμύδι). Ανοίγουμε το χάμπουργκερ και βλέπουν αν μάντεψαν σωστά. Μοιράζουμε στα παιδιά το Φύλλο Εργασίας με το λαβύρινθο για να βρουν τις άκρες του. Ζητάμε από τα παιδιά να σκεφτούν από ποιο στοιχείο της φύσης/ζωντανό οργανισμό παίρνουμε τα υπόλοιπα υλικά και τα καταγράψαμε στο χαρτί του μέτρου.

20η δραστηριότητα:

- **Πώς έφτασα στο πιάτο σας; Κινητικό παιχνίδι, αφήγηση.**

Γινόμαστε σπορείς και σπέρνουμε στο χωράφι. Γινόμαστε οι σπόροι που κοιμούνται στο χώμα. Το αυτόματο ποτιστικό που ποτίζει τα χωράφια. Γεωργοί που φοράμε προστατευτικές μάσκες και ψεκάζουμε τις καλλιέργειες. Θεριστικές μηχανές που αλωνίζουν. Αγελάδες που βόσκουν. Οδηγοί φορτηγών που μεταφέρουν τρόφιμα. Κρεοπώλες που τεμαχίζουν κρέας. Ψήστης που ψήνει το κρέας. Άνθρωποι που τρώνε ένα χάμπουργκερ». Δίνουμε και άλλα παραγγέλματα που θα εμπνευστούμε από την αλυσίδα παραγωγής. Άραγε τι θα προτιμήσουμε για το βραδινό μας, χάμπουργκερ ή φακή; Ας πούμε δυο ιστορίες. Αξιοποιούμε τις κάρτες-ντόμινο, του χάμπουργκερ και της φακής για να αφηγηθούμε τις ιστορίες και να στέψουμε βασιλιά της υγείας και της προστασίας της φύσης...τη φακή για βραδινό!

21η δραστηριότητα:

- **Βλέπω-παρατηρώ-σχολιάζω κι εμπνέομαι**

Τα παιδιά είδαν, παρατήρησαν, σχολίασαν και εμπνεύστηκαν από πίνακες ζωγραφικής που είχαν ως θέμα τη διατροφή και τα ψώνια στο super market. Έπειτα ζωγράρισαν τα ίδια από ένα πίνακα ζωγραφικής με θέμα την **Υγιεινή Διατροφή**. Ακούγοντας το τραγούδι: <<Στο σούπερ Μάρκετ>>.

22η δραστηριότητα:

- **Συντήρηση των τροφών.**

Τι κρύβει μια ετικέτα; Παιχνίδι με κάρτες, συζήτηση, καταιγισμός ιδεών. Χωρίζουμε τα παιδιά σε δυάδες-τριάδες και τους μοιράζουμε τις κομμένες από συσκευασίες τροφίμων ετικέτες. Τους ζήτησα να ανακαλύψουν πού κρύβεται η ημερομηνία λήξης και τους εξήγησα τι σημαίνει. Μετά τους ζήτησα να σκεφτούν, κι αν μπορούν να βρουν, ποιες άλλες πληροφορίες μπορεί να αναγράφονται στη συσκευασία του προϊόντος που κρατάνε. Συζητήσαμε ώστε να τις κατανοήσουν όλοι. Τους έδειξα ατομικές και οικογενειακές συσκευασίες. Ποιες προτιμάμε και γιατί; Ποια είναι από τα πιο κοινά προϊόντα που βρίσκονται συνήθως στο ντουλάπι ή στο ψυγείο του σπιτιού τους είναι σε ατομικές συσκευασίες; Πώς θα μπορούσαν να τις αντικαταστήσουν; Επίσης, μιλήσαμε για την συντήρηση των τροφών μέσα και έξω από το ψυγείο, τέλος μιλήσαμε για τα συντηρητικά που έχουν οι συσκευασμένες τροφές.

Κατά την ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων συμφωνήσαμε με τα παιδιά η Τετάρτη να είναι μέρα φρούτου και να φέρνουν για πρωινό ένα φρούτο της αρεσκείας τους.

Τέλος, τους δόθηκε εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής, για να μπορούν τα παιδιά να σημειώνουν τις τροφές που καταναλώνουν και να ελέγχουν τη συχνότητα που τις καταναλώνουν.

Όλες οι δραστηριότητες συνοδεύονται από ατομικά φύλλα εργασίας.

| | |
|--|---|
| <p>Προσαρμογές για τη συμμετοχή και την ένταξη όλων των μαθητών/τριών</p> | <p>Επέλεξα την μέθοδο της διαφοροποιημένης διδασκαλίας και οργάνωσα το μαθησιακό περιβάλλον ώστε να δοθούν σε όλα τα παιδιά ευκαιρίες για μάθηση και εργασία με διαφορετικούς τρόπους. Διαφοροποίησα και αναπροσάρμοσα τις δραστηριότητες για τους μαθητές που το είχαν ανάγκη. Υιοθέτησα ένα βοηθητικό και υποστηρικτικό ρόλο απέναντι στους μαθητές με ιδιαίτερες εκπαιδευτικές ανάγκες, φροντίζοντας παράλληλα να ανατροφοδοτούνται όπου κρίνεται αναγκαίο. Στόχος μου ήταν να υπάρχει μια μορφή συνεκπαίδευσης για τους μαθητές αυτούς.</p> |
| <p>Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας</p> | <p>Συνεργασία με τους γονείς, καθώς ήταν δύσκολο να συνεργαστώ με άλλους φορείς λόγω της πανδημίας του COVID 19 .</p> |
| <p>Τελικά προϊόντα που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων</p> | <p>Βιβλίο:Οι οικογένειες των τροφίμων, κατασκευές, βιβλίο μαγειρικής,παρουσιάσεις, θεατρικά δρώμενα.</p> |
| <p>Εκπαιδευτικό υλικό και εργαλεία που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων</p> | <p>Βιβλίο:Οι οικογένειες των τροφίμων,βιβλίο μαγειρικής,παρουσιάσεις,κατασκευές.</p> |
| <p>Αξιολόγηση - Αναστοχασμός πάνω στην υλοποίηση</p> | <p>Στο τέλος κάθε δραστηριότητας υπάρχει η περιγραφή μία δράσης (μπορεί να αποτελείται από μία ή και παραπάνω δραστηριότητες), μέσω της οποίας οι μαθητές ανακαλούν και εφαρμόζουν στην πράξη πληροφορίες που έμαθαν. Το εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής που δόθηκε στα παιδιά για να συμπληρώσουν στο σπίτι, εξήγαγε συμπεράσματα για το πως επηρεάστηκε η διατροφή των παιδιών, μετά την ολοκλήρωση των εργαστηρίων δεξιοτήτων.</p> |
| <p>Εκδηλώσεις διάχυσης και Συνολική αποτίμηση της υλοποίησης της υποδράσης</p> | <p>Με βάση την νέα πραγματικότητα, όπως αυτή διαμορφώνεται λόγω της πανδημίας και των ανάλογων περιοριστικών μέτρων, οι εκδηλώσεις διάχυσης και η συνολική αποτίμηση της υλοποίησης της δράσης, αναμένεται να γίνει ως εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ενημερωτικό φυλλάδιο • Έκθεση ομαδικών και ατομικών εργασιών των παιδιών |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Δημιουργία power point• Αποστολή email |
|--|---|