

Εργαστήριο δεξιοτήτων ε' τάξη 1ο δημοτικό σχολείο Αγριάς

Θεματικός Κύκλος: Ζω καλύτερα- Ευ ζην

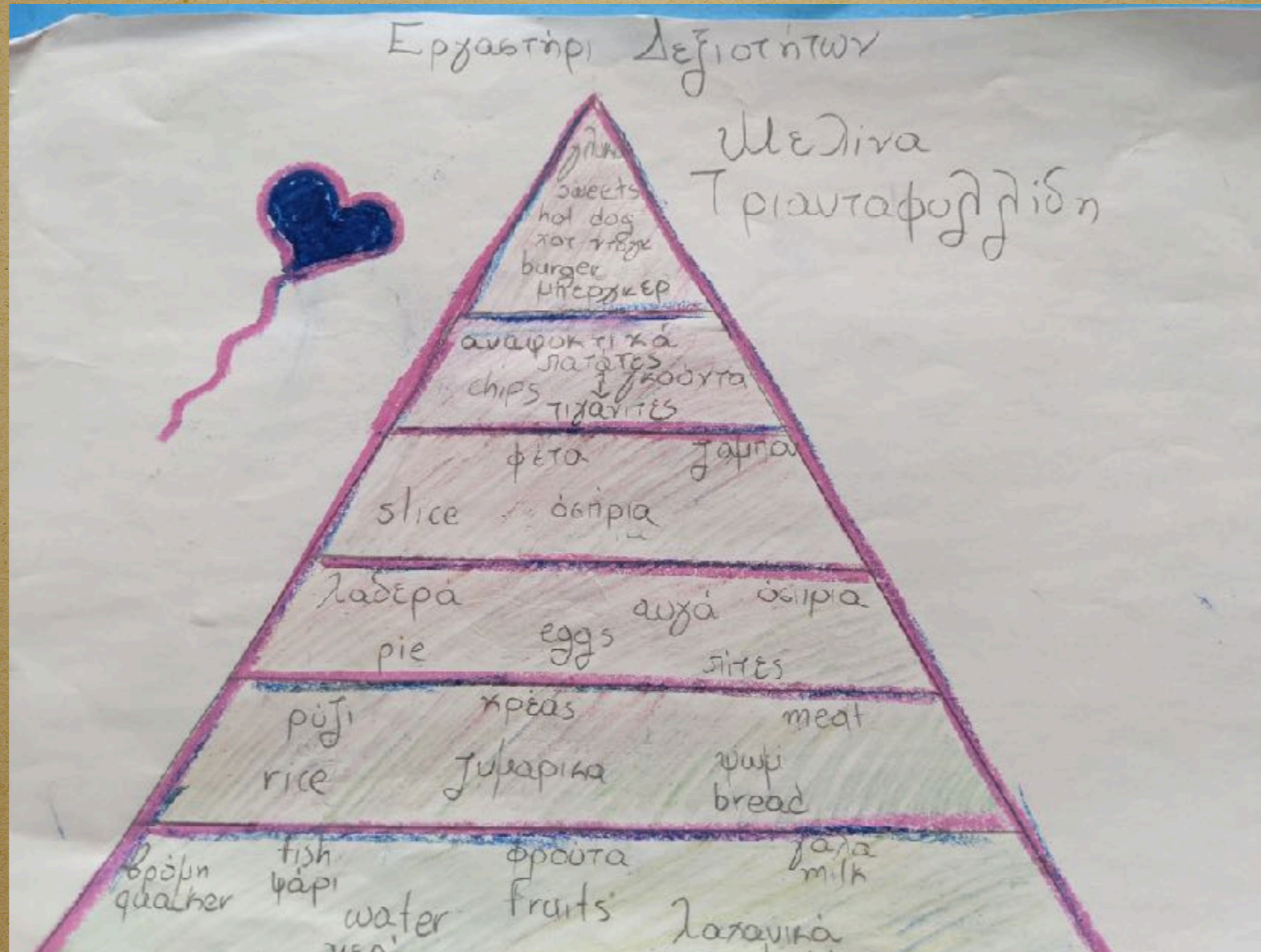
ΕΥ ΖΗΝ -ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Υπεύθυνη Καραβατάκη Εύη

Εργαστήριο 1

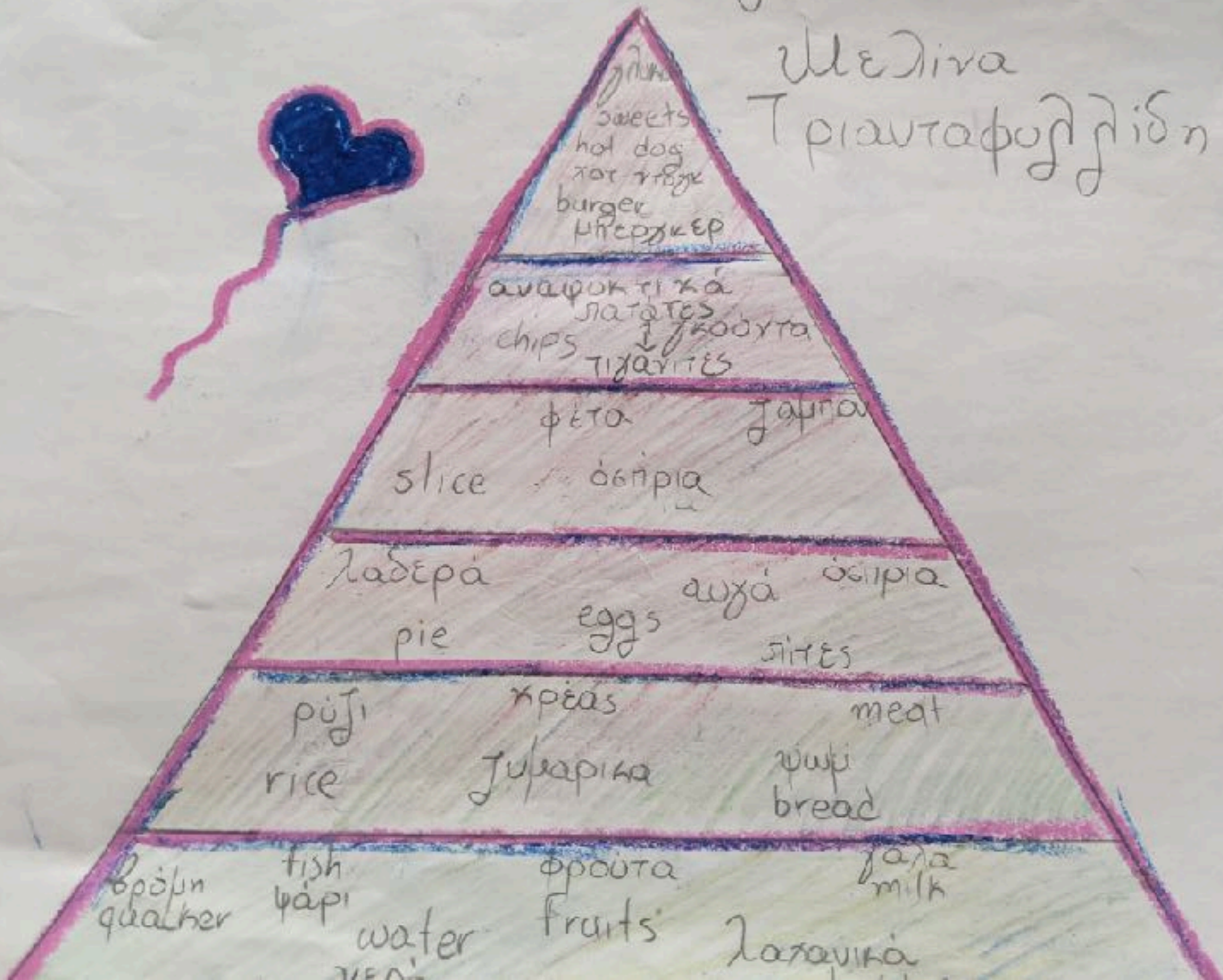
Προσωπική διατροφική πυραμίδα



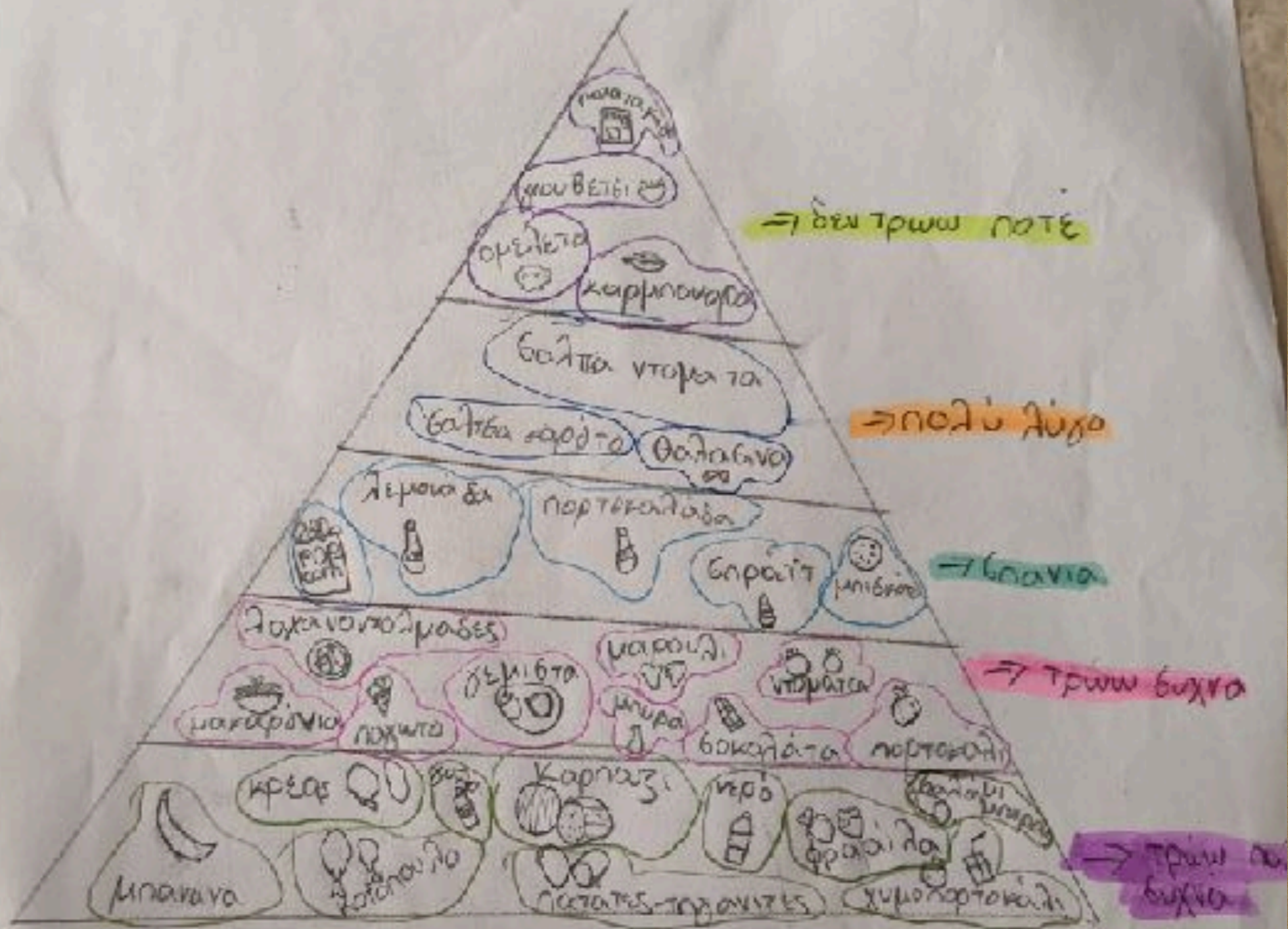
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ, ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ, ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ- ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΕ ΚΥΚΛΟ - ΚΑΤΑΙΓΙΣΜΟΣ ΙΔΕΩΝ

Εργαστήριο Δεξιότητων

Μελινα
Τριανταφυλλίδου



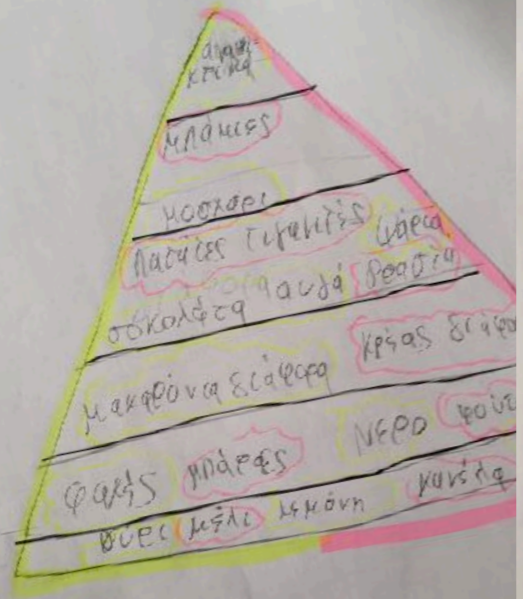
Μαίρη Πριτβίνη



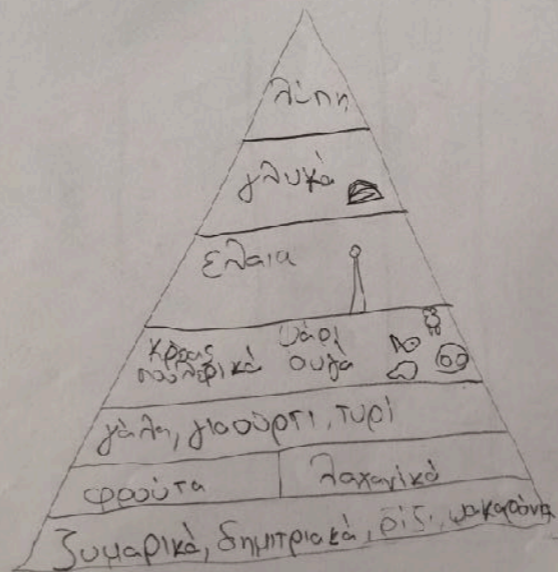
Εργαστήριο 1

Προσωπική διατροφική πυραμίδα

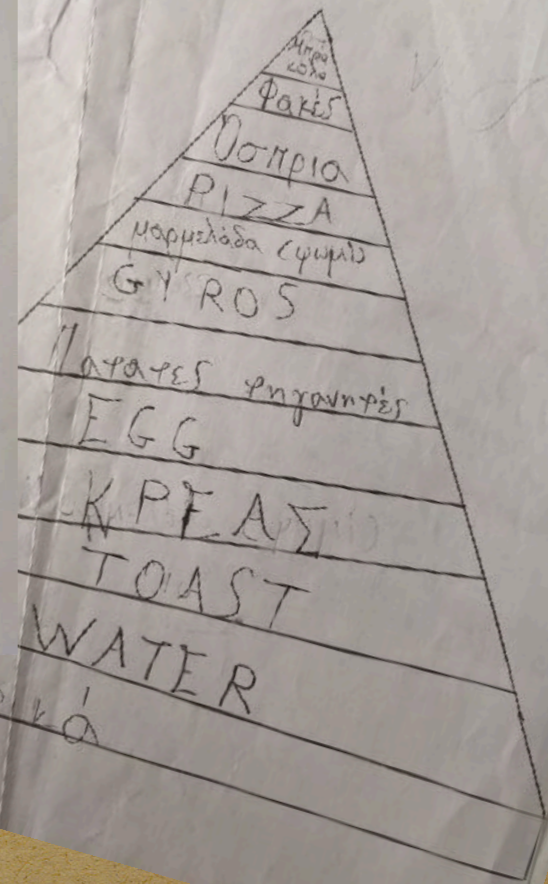
Εργαστηριακές Δεξιότητες Ηλικία μαθητών



Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ
Αγάθη



Χρήσιμος Οικονόμος Κερ



Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΟΧΟ ΕΙΧΕ ΝΑ ΑΝΑΔΕΙΞΕΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΧΘΟΥΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΟΠΩΣ Η ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ, ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ.

Εργαστήριο 2

Η διατροφή στην Αρχαία Ελλάδα και στο Βυζάντιο

Ifigenia Geavarela

Εξάσκηση

Monday 2 November 2020

In the text we read about the eating habits of the ancient Greeks. The ancient Greeks used to have three meals a day with the main agricultural products were barley, wheat, wine, oil and olives. They also bred honey and figs. The ancient Greeks didn't eat a lot and they used many spices such as fennel and mint in their diet. They preferred the beans, lentils, chickpeas, peas and broad beans that they ate in puree form. Every house had oil, milk and cheese were rare. The poor ate fish, specifically in soup. They used salt, oregano, thyme c.o. They drank wine with water and they ate a lot of fruit while their favorite fruit was the fig. Modern Greeks have chosen the Mediterranean diet and it is similar to that of the ancient Greeks but unfortunately the fast daily lifestyle has led most people to fast food which is unhealthy.

barley = κριθάρι
wheat = σιτάρι
fig = γάιθο

fennel = μάραθος
lentils = φακές
specifically = συγκεκριμένα

broad beans
καυιά

Δευτέρα 2 Νοεμβρίου 2020

Περιλήψη

Η Διατροφή για τους Αρχαίους ήταν πολύ σημαντική. Φυσικά δεν έμοιαζε τόσο με το σημερινό φαγητό. Οι Αρχαίοι ήταν λιτοδίαιτοι και δεν είχαν όλα φαγητά που έχουμε εμείς τώρα αλλά είχαν σιτάρι για το ψωμί τους, σταφύλια για το κρασί τους, λάδι για τα φαγητά τους και πολλά άλλα. Στο ψωμί τους επίσης έβαζαν και άλλα ειδικά για να πάρει μύρωδια. Ήταν μάλιστα για γλυκίερα το μέλι που το έβαζαν και στα φαγητά τους αν ήθελαν να τα γλυκάνουν. Χρησιμοποιούσαν για γλυκίερα και κάποια φρούτα που έβαζαν μέλι πάνω τους. Οι Αρχαίοι αγαπούσαν πολύ τα φρούτα και τα έβαζαν στη διατροφή τους πολύ συχνά. Τέλος σε χοιρέες και σε ερπιοειδή. Όμως κρασί βάζαν νερό θαλασσινό γιατί το

Μέλινα
Τριανταφυλλίδα

Περιλήψη

2/11/20

Άρθρο Ευθυμίου

Στα αρχαίοελληνικά τραπέζι άγνωστα ήταν το ρύζι, η ζάχαρη και οι πατάτες. Τα φαγητά της ημέρας ήταν τρία. Τα κύρια προϊόντα των αρχαίων Ελλήνων ήταν: το κριθάρι, το σιτάρι, το κρασί, το λάδι και οι ελιές. Γενικά οι αρχαίοι ήταν λιτοδίαιτοι και τα δημητριακά ήταν στην βάση της διατροφής τους. Απαραίτητα σε ένα σιτί ήταν το λάδι. Στο τραπέζι τους υπήρχε το γάλα και το τυρί, τους άρεσαν ήταν τα ορίσια και τα καρυκεύματα. Αντί για ζάχαρη έβαζαν μέλι, αλλά τα σπογγώδη τους ήταν τα σύκα. Κύριο συστατικό ήταν το νερωμένο κρασί.

Ομοιότητες και διαφορές:

Και οι σημερινοί σιώς και οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν λαχανικά και φρούτα. Απαραίτητα στην διατροφή τους ήταν σιώς και τώρα το λάδι και το νερό. Οι διαφορές του ήταν ότι δεν υπήρχαν: το ρύζι, η ζάχαρη, το κοτόπουλο, ο καφέ, οι πατάτες, οι μπιλιές, οι μπανάνες, οι μπανάνες

Άρθρα των μαθητών/μαθητριών

Εργαστήριο 3

2η φάση : παροιμίες , γλωσσικά αποφθέγματα και γλωσσοδέτες
 ερευνώ, ρωτώ , συλλέγω, παρουσιάζω , στα Ελληνικά και στα
 Αγγλικά

Δευτέρα 2 Νοεμβρίου 2020
 για το φαγητό

Αβκ βελ. 37
 β.Μ.

Χυλό
 ήττο
 μπου
 τριπ

1) Έφαγα
 2) Έφαγα
 3) Έφαγα
 4) Έφαγα
 5) Έφαγα
 6) Έφαγα
 7) Έφαγα
 8) Έφαγα
 9) Έφαγα

μάτια
 μαρμελάδα
 έφαγε τήγανο
 έφαγε τήγανο

Παροιμίες για το φαγητό

Τα λιγα λωγιο ζαχαρη και καθλου μεζε
 αν δεις φαει κατσε, αν δεις ζουλο φάγε
 το πρωι φάε σα βασιλιάς, το μεσημερι φάε σα βασιλιάς, το μεσημερι φάε σα βασιλιάς

It's a piece of thought
 food for thought
 I've got a sweet tooth
 ψωμι και βουτυρο στο ψωμι
 (bread and butter)

26) τρώω σα ζουρουνι eat as a horse
 27) τρώω σαν πουλάκι eat as a bird
 28) Πεινάω σαν λύκος

2 Νοεμβρίου 2020

Παροιμίες για το φαγητό

με ενοστικοι θα κοιμηθουμε
 εφάλα το ψωμι μου
 ο,τι τρώμε (κινεζικη παροιμια)
 μου
 η μου, να φας τριγωνι
 ωθονικς) ερχεται πορεση

Εργαστήριο 4

Οι μαθητές φτιάχνουν τη δική τους εφημερίδα



The screenshot shows a web browser window with the URL schoolpress.sch.gr. The page features a navigation bar with options like 'my class', 'Προσθήκη', and 'Επεξεργασία άρθρου'. The main content area displays an article titled 'ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΥΝ' by 'ΚΑΡΑΒΑΤΑΚΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ'. The article discusses the challenges of maintaining a healthy diet during quarantine. To the right, there are sections for 'ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ', 'ΠΡΟΣΦΑΤΑ ΤΕΥΧΗ', and 'ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΆΡΘΡΑ'. A sidebar on the left shows 'my class' and 'Schoolpress' branding.

my class
Schoolpress

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΤΕΥΧΗ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΥΝ

ΚΑΡΑΒΑΤΑΚΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Γενικά 0

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ Ε ΤΑΞΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΥΝ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ ΤΟΥΣ
Γράφει η Αγάθη Ε.

Ζούμε μια περίεργη κατάσταση λόγω της καραντίνας που μας υποχρεώνει να είμαστε μες στο σπίτι συνέχεια. Το μισό μας πηγαίνει συνέχεια στο φαγητό! Η διατροφή μας έχει αλλάξει. Κάποιοι που δούλευαν για πολλές ώρες δεν προλάβαιναν να τρώνε όλα τα απαραίτητα γεύματα αλλά τώρα μπορούν να έχουν πρόγραμμα και να μην χάνουν τα γεύματά τους στη διάρκεια της μέρας. Κάποιοι άνθρωποι μέσα στην καραντίνα μπορεί να τρέφονται σωστά και υγιεινά, αλλά κάποιοι άλλοι όχι.

Το πρωινό των ανθρώπων μπορεί να είναι κάτι απλό, όπως γάλα με δημητριακά, γάλα και τοστ, ή ψωμί με βιτάμ και μαρμελάδα ή μέλι, και κάποιες φορές μερέντα ή κέικ. Για δεκατιανό μπορούμε να τρώμε κάποιο σνακ όπως μπάρα δημητριακών ή ριζογκοφρέτα. Το μεσημεριανό μας μπορεί να περιλαμβάνει ζυμαρικά, όσπρια, χορταρικά, λαδερά φαγητά, ψάρι και κρέας, όπως κοτόπουλο, μοσχάρι. Το απογευματινό μας μπορεί να περιέχει σπιτικά μπισκότα φτιαγμένα από τη μαμά, τοστ, κέικ. Για βραδινό μπορούμε να τρώμε κάτι ελαφρύ ή λίγο από το μεσημεριανό μας.

Γράφει Η Σεμέλη Ψ.

Τώρα στην καραντίνα πρέπει να προσέχουμε πιο πολύ την διατροφή μας, γιατί δεν κινούμαστε αρκετά για να κάψουμε τις θερμίδες, που είμαστε συνηθισμένοι να καταναλώνουμε.

Για παράδειγμα το πρωί όταν ξυπνάω τρώω ψωμί ή φρυγανιά με μαρμελάδα φράουλα ή με μέλι. Για δεκατιανό, τρώω φρούτα, για μεσημεριανό τρώω αρχικά σαλάτα, μετά το φαγητό, που έφαγα, ένα όσπριο, ψάρι ή κρέας, με ρύζι ή λαχανικά. Για απόγευμα τρώω ένα μπισκότο.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ

my class

ΠΡΟΣΦΑΤΑ ΤΕΥΧΗ

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΙΛΟΥΝ ΓΙΑ ΤΑ ΕΘΙΜΑ ΤΩΝ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ (1 άρθρα) (06 Δεκ 2020)

1ο τεύχος ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ (2 άρθρα) (29 Νοε 2020)

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΆΡΘΡΑ

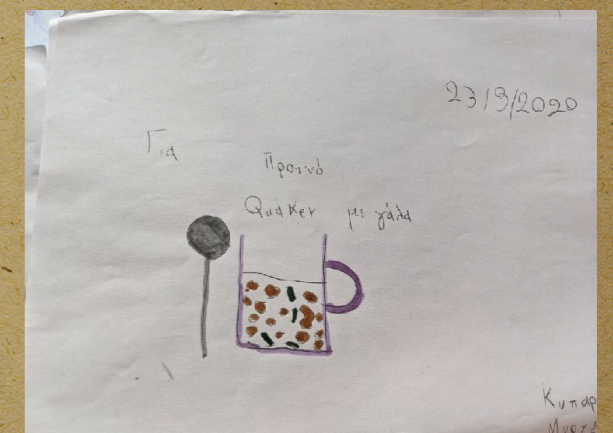
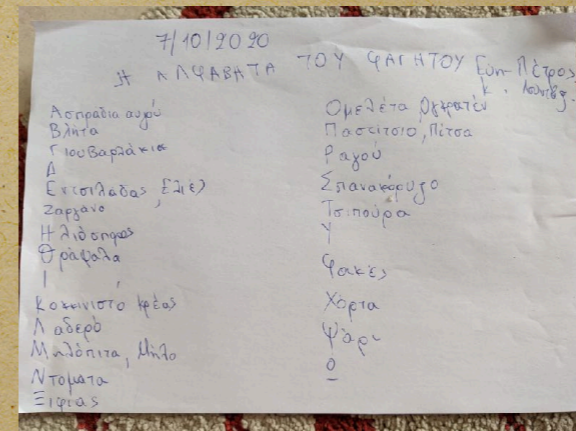
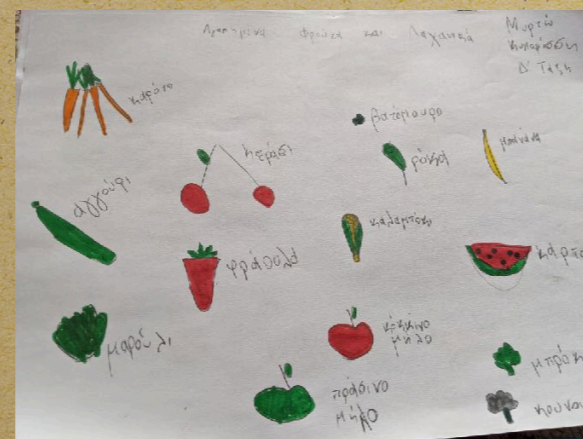
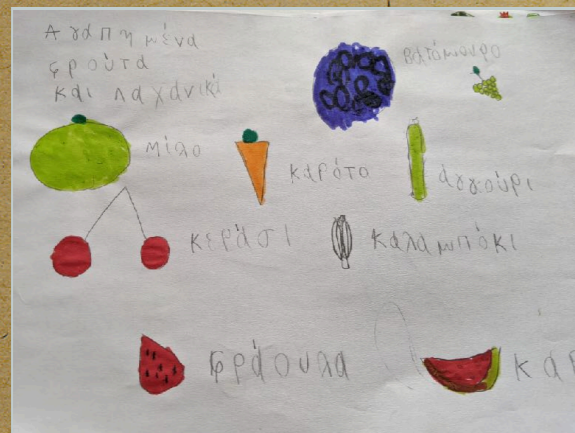
ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΑ ΕΘΙΜΑ

<https://schoolpress.sch.gr/eclass1agria/archives/50>

Εργαστήριο 5

Σύνδεση με το Ολοήμερο

Project: βιταμίνες και χρώματα, η αλφαβήτα της διατροφής



1

2

3

4