

Σχέδιο εργασίας (project) με θέμα

Προτείνεται για την Α' Δημοτικού



**Διατροφή
και υγεία**

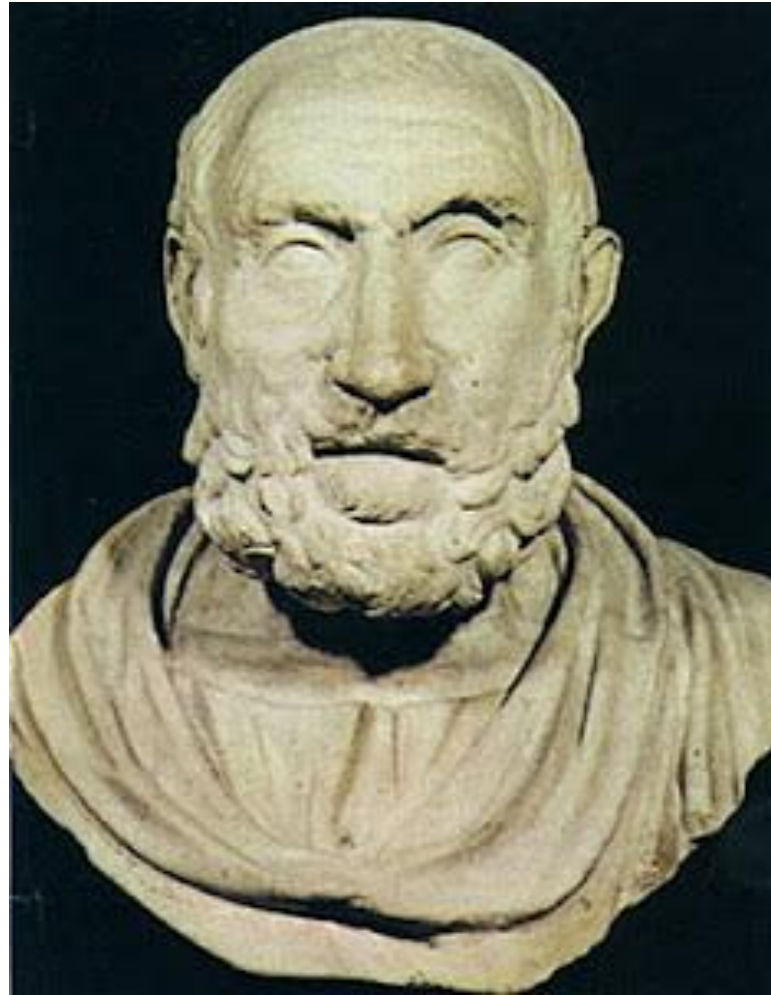
Υπεύθυνη
δασκάλα:

**Σιούρλα
Πολύμνια**

Η σημερινή κοινωνία χαρακτηρίζεται από **ταχύτητα**. Αυτό φαίνεται ακόμα και στη διατροφή μας. Γρήγορο φαγητό, ανύπαρκτο πολλές φορές πρωινό, τυποποιημένα φαγητά στο διάλειμμα. Αποτέλεσμα: παχυσарκία, κακές διατροφικές συνήθειες, κλπ. Τα παιδιά μας όσο μεγαλώνουν, τόσο περισσότερο δε δίνουν σημασία στο τι τρώνε. Γι' αυτό καλό είναι από μικρά να μάθουν τι σημαίνει σωστή και υγιεινή διατροφή και πόσο σημαντική είναι αυτή στην ανάπτυξη και την υγεία τους.



Ας μην ξεχνάμε τα σοφά λόγια του Ιπποκράτη:
«Το φαγητό σου είναι το φάρμακό σου».



- Ας σημειωθεί εδώ πως το συγκεκριμένο θέμα αποτέλεσε μια «ομπρέλα» κάτω από την οποία αναπτύχθηκαν και άλλα επιμέρους θέματα που θα μπορούσαν κάλλιστα να αποτελέσουν ξεχωριστά projects, όπως οι εποχές (και τα φρούτα κάθε εποχής), η ελιά, το αμπέλι, η πατάτα, ο κύκλος του ψωμιού (από το σιτάρι στο αλεύρι και από το αλεύρι στο ψωμί), η παρασκευή του ψωμιού άλλοτε και σήμερα, η έλλειψη τροφής – φτώχεια άλλων λαών (στα πλαίσια των δικαιωμάτων του παιδιού), ο κύκλος του φυτού (η σπορά και η ανάπτυξή του), το σώμα μας και οι αισθήσεις μας, αγωγή καταναλωτή, διατροφή και παράδοση, διατροφή και τέχνη κ.ά.
- Ακόμη ας σημειωθεί πως τα φύλλα εργασίας που παρουσιάζονται στο project κάποια τα ετοίμασα η ίδια και κάποια τα βρήκα στο διαδίκτυο.
- Οι διαφάνειες που αφορούν τον κύκλο του ψωμιού είναι της συναδέλφου Αθηνάς Νταναβάρα.

ΣΚΟΠΟΙ

Επιδιώκεται οι μαθητές:

- να γνωρίσουν, να ενημερωθούν και να κατανοήσουν τι σημαίνει υγιεινή διατροφή
- να συνειδητοποιήσουν πόσο σημαντική είναι η διατροφή για την υγεία τους, την ανάπτυξή τους, αλλά και την πνευματική τους επιτυχία
- να εφαρμόζουν τις γνώσεις τους για ένα υγιεινό τρόπο ζωής στην καθημερινότητά τους
- να μάθουν να κρίνουν και να επιλέγουν σωστά ως συνειδητοποιημένοι καταναλωτές



- να αποκτήσουν, δεξιότητες, αξίες και στάσεις, που ευνοούν την υγεία
- να προσεγγίσουν διαθεματικά το θέμα
- να εξοικειωθούν με την παρατήρηση και την περιγραφή, να αναπτύξουν κλίσεις και δεξιότητες, ώστε να οικοδομήσουν κατάλληλες γνώσεις, που θα συμβάλλουν στην καλλιέργεια της κριτικής και δημιουργικής τους σκέψης
- να καλλιεργήσουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους, μέσα από ποικίλους τρόπους έκφρασης (γλωσσική, αισθητική, μουσική κτλ)
- να αναπτύξουν την κριτική σκέψη μέσα από βιωματικές προσεγγίσεις και να ενισχύσουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη



- να ενταχθούν σε ομάδες και να συνεργαστούν, να μάθουν να εκφράζουν τις απόψεις τους και να μάθουν να σέβονται τη γνώμη του άλλου
- να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, την αυτονομία και την αυτοπεποίθησή τους, καθώς και τη θετική εικόνα του εαυτού τους
- να εξασκήσουν την ικανότητα παραγωγής γραπτού λόγου και να εμπλουτίσουν τον προφορικό τους λόγο
- να έρθουν σε επαφή με τις νέες τεχνολογίες και τη χρήση των Η/Υ.



ΣΤΟΧΟΙ

Επιδιώκεται οι μαθητές:



- να προβληματιστούν, να ενημερωθούν και να ευαισθητοποιηθούν σχετικά με το ρόλο και τη σημασία της υγιεινής διατροφής στη ζωή τους
- να καλλιεργήσουν στάση υπευθυνότητας για την υγεία τους και τις διατροφικές τους συνήθειες
- να συνειδητοποιήσουν τη χρησιμότητα της τροφής ως βασική πηγή ενέργειας για τον άνθρωπο
- να περιγράψουν λανθασμένες διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων στην καθημερινή τους ζωή και τα αποτελέσματα αυτών και να μάθουν να τις αποφεύγουν

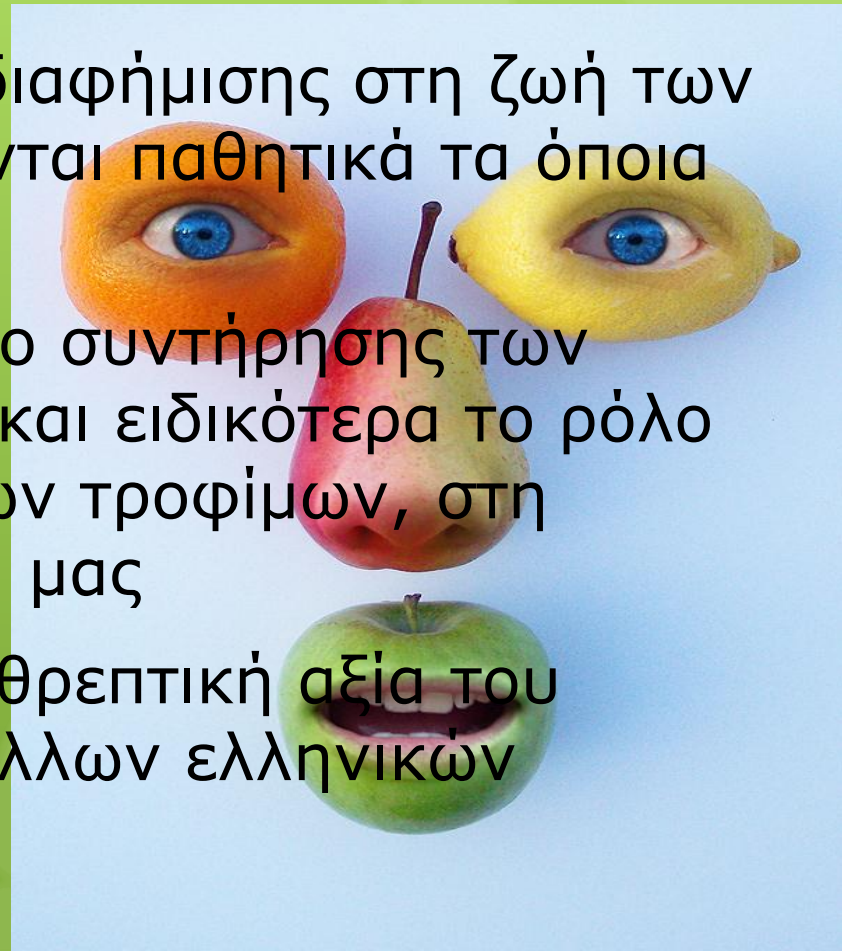
- να μυηθούν στις σωστές διατροφικές συνήθειες
- να κατανοήσουν ότι η σωστή διατροφή είναι τρόπος και στάση ζωής
- να συνειδητοποιήσουν τις επιπτώσεις που έχει στον άνθρωπο η μη σωστή διατροφή
- να αντιληφθούν πόσο σημαντικό είναι το πρωινό γεύμα στη σωματική τους ανάπτυξη, αλλά και στην πνευματική τους απόδοση
- να μάθουν να διαχωρίζουν τις υγιεινές από τις βλαβερές τροφές
- να ενημερωθούν για το γρήγορο και για το έτοιμο φαγητό, καθώς και τους κινδύνους που ελλοχεύει
- να κατανοήσουν τη διαδικασία της πέψης μέσα από το ταξίδι των τροφών, και να καταλάβουν πόσο επηρεάζουν οι τροφές το πεπτικό σύστημα



- να καταλάβουν ποια είναι η επίδραση της τροφής στην υγεία των δοντιών και να μάθουν βασικούς κανόνες υγιεινής των δοντιών
- να μάθουν βασικούς κανόνες υγιεινής
- να γνωρίσουν τη Μεσογειακή Πυραμίδα Διατροφής και τις ομάδες που την απαρτίζουν, και να κατανοήσουν τις ευεργετικές επιπτώσεις της στον ανθρώπινο οργανισμό
- να μάθουν τις κυριότερες κατηγορίες των τροφών (γαλακτοκομικά, κρέας, λαχανικά, δημητριακά, φρούτα, όσπρια)
- να γνωρίσουν τα θρεπτικά συστατικά που κουβαλούν οι τροφές (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη, άλατα, βιταμίνες, νερό)



- να αντιληφθούν το ρόλο της σωματικής άσκησης, αλλά και της ξεκούρασης και του ύπνου, στην ανάπτυξή τους
- να ενημερωθούν για τις διατροφικές συνήθειες του λαού μας στις μεγάλες θρησκευτικές μας γιορτές (Διατροφή και Παράδοση)
- να κατανοήσουν το ρόλο της διαφήμισης στη ζωή των ανθρώπων, ώστε να μην δέχονται παθητικά τα όποια διαφημιστικά μηνύματα
- να γνωρίσουν γενικά τον τρόπο συντήρησης των τροφίμων άλλοτε και σήμερα, και ειδικότερα το ρόλο του αλατιού στη συντήρηση των τροφίμων, στη διατροφή, αλλά και στην υγεία μας
- να διαπιστώσουν την πλούσια θρεπτική αξία του ελαιόλαδου και της ελιάς και άλλων ελληνικών παραδοσιακών προϊόντων



- να μάθουν τα φρούτα κάθε εποχής, έτσι ώστε να μάθουν να τα καταναλώνουν μόνο όταν είναι η εποχή τους
- να εμπλουτίσουν και να καλλιεργήσουν το γραπτό και τον προφορικό τους λόγο, μέσα από κείμενα, φύλλα εργασίας, παραμύθια, αινίγματα, παροιμίες γλωσσοδέτες, σταυρόλεξα, κ.ά. σχετικά με τη διατροφή
- να διασκεδάσουν, να παίξουν, να χαρούν μέσα από ποικίλες δραστηριότητες, όπως παιχνίδι, ζωγραφική, κολλάζ, δραματοποίηση κ.ά.
- να έρθουν σε επαφή με έργα τέχνης σχετικά με το θέμα μας (Διατροφή και Τέχνη).



Μέθοδοι και Παιδαγωγικές αρχές:

- Για τη διεξαγωγή του σχεδίου εργασίας επιλέχθηκε η μέθοδος project. Οι μαθητές κατείχαν ενεργό ρόλο, ενώ η δασκάλα της τάξης ανέλαβε ρόλο συντονίστριας, και εμπυχωτρίας.
- Εφαρμόστηκε η συνεργατική μάθηση, κυρίως η εταιρική, η έρευνα, η βιωματική μάθηση, ο αυτοσχεδιασμός, η καλλιτεχνική δραστηριότητα, και τα παιγνίδια ρόλων.
- Μέσα από την ανακαλυπτική μάθηση οι μαθητές συνεργάστηκαν, ερεύνησαν, κατανόησαν, έπαιξαν, έμαθαν και στο τέλος παρήγαγαν οι ίδιοι γνώση.

Διαθεματικότητα

Γλώσσα:

παραγωγή γραπτού λόγου, αξιοποίηση και επεξεργασία διάφορων μέσων λόγου (παραμύθι, περιοδικά, διαδίκτυο), εμπλουτισμός του λεξιλογίου των μαθητών

Μαθηματικά:

προβλήματα με έννοιες που αφορούν τη διατροφή και μέτρηση ύψους και βάρους μαθητών

Εικαστικά:

Ζωγραφική, κατασκευές, κολάζ, επαφή με έργα τέχνης

Μελέτη Περιβάλλοντος:

σπορά, μεγάλωμα και εξέλιξη φυτών, ελιά, αμπέλι, πατάτα

έθιμα και διατροφικές συνήθειες του λαού μας στις μεγάλες θρησκευτικές μας γιορτές

Φυσική αγωγή:

παιχνίδια, άσκηση, χορός

Μουσική:

τραγούδια σχετικά με το θέμα

Θέατρο:

Δραματοποίηση, θεατρικό παιχνίδι κλπ.

Διατροφή και υγεία

- Καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς γίνονται αναφορές στη διατροφή στα διάφορα γνωστικά αντικείμενα του ΑΠΣ για την Α' τάξη.

Γλώσσα:

- Α' τεύχος βιβλίο μαθητή
- *Τιτίνα η κότα*, σελ. 24-25, Άσκηση: Τι τρώει η Τιτίνα η κότα;
- *Όλοι στον κήπο*, σελ. 34-35, το τραγούδι «Οκτώ μεγάλοι ποντικοί»
- *Ρινόκερος και κόκορας*, σελ. 38-39, το τραγούδι «Παπαγάλε θες καρότο;»
- *Θέατρο σκιών* σελ. 46-47 το τραγούδι «Μπαμπάκο τι θα φάμε;»
- *Ένα ζιζάνιο στη ζύμη* σελ. 58-59, όλο το μάθημα και το τραγούδι «Το ζιζάνιο η γάτα»,
- *Στο ζαχαροπλαστείο του Γλυκόσαυρου*, σελ. 60
- Α' τεύχος βιβλίο εργασιών
- *Χάσαμε τη γάτα*, σελ. 49, Άσκηση 3
- *Στο ζαχαροπλαστείο του Γλυκόσαυρου*, σελ. 52, Άσκηση 2
- Β' τεύχος βιβλίο μαθητή
- *Παίζουμε παντομίμα*; Παίξαμε με παντομίμα παροιμίες σχετικές με τη διατροφή (π.χ. ένα μήλο την ημέρα, κλπ).
- *Βόλτα στο βουνό*, σελ. 51, (Κάθε εποχή του χρόνου η ροδακινιά αλλάζει)

Ανθολόγιο:

- *Μια φορά ήταν η Κολοτούμπα, σελ. 65*
- *Η οδοντόβουρτσα ποίημα, σελ. 54*
- *Το μέλι, σελ. 69*

Μαθηματικά:

- Α' τεύχος βιβλίο μαθητή
- *Προβλήματα με έννοιες που αφορούν τη διατροφή*
- *Μάθημα 7, σελ. 25, Μοιράζω μήλα με διαφορετικούς τρόπους*
- *Μάθημα 18, σελ. 51, Πόσα κεράσια έχει ο Πυθαγόρας; Πόσα μήλα έχει η Υπατία;*
- Β' τεύχος βιβλίο μαθητή
- *Μάθημα 46, σελ. 40, Παίζουμε το φιδάκι (προσθαφαιρέσεις αριθμών)*
- *Μάθημα 46, σελ. 41, Πόσα μήλα έχει το καλάθι*
- *Μάθημα 53, σελ. 57, Μετρώ τα κεράσια*
- *Μάθημα 59, σελ. 70, Τα 3 γουρουνάκια πήγαν στο δάσος να φάνε*
- *Μάθημα 60, σελ. 72, Βάρος, λειτουργία ζυγαριάς*
- *Μάθημα 63, σελ. 78, Ο λαγός πόσα καρότα τρώει*

Μελέτη Περιβάλλοντος:

- Βιβλίο μαθητή
- *Ενότητα Δ': Οι ανάγκες του ανθρώπου*
- *Ενότητα Ζ': Υποενότητα 1, Τα φυτά του τόπου μου*



Α' φάση

- Αρχικά δούλεψε όλη η τάξη μαζί
- Δημιουργία ερεθίσματος
- Κινητοποίηση ενδιαφέροντος των μαθητών για το συγκεκριμένο θέμα.
- Συγκέντρωση υλικού για τη διατροφή, όπως βιβλία, παραμύθια, εφημερίδες, περιοδικά, εικόνες, cd, dvd, τραγούδια, ποιήματα, εικόνες από πίνακες ζωγραφικής κ.ά.
- Επεξεργασία υλικού



Δραστηριότητες:

- Τα παιδιά συμπληρώσανε ένα ερωτηματολόγιο για να ερευνηθούν αρχικά οι διατροφικές συνήθειες στο πρωινό τους.

Όνομα:

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

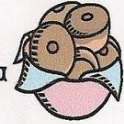


...Σημειώνω με Χ στο τετραγωνάκι που δείχνει τι τρώω και τι πίνω για πρωινό.

Γάλα

☐

μπισκότα - κουλούρια

☐

Χυμό

☐

φρυγανιές

☐

Δημητριακά

☐

ψωμί

☐

Μαρμέλαδα
Μέλι

☐

κέικ

☐

Αυγό

☐

τοστ

☐

Κρουασάν

☐

φρούτα

☐

Ζωγράφισε εσύ τι άλλο τρως:

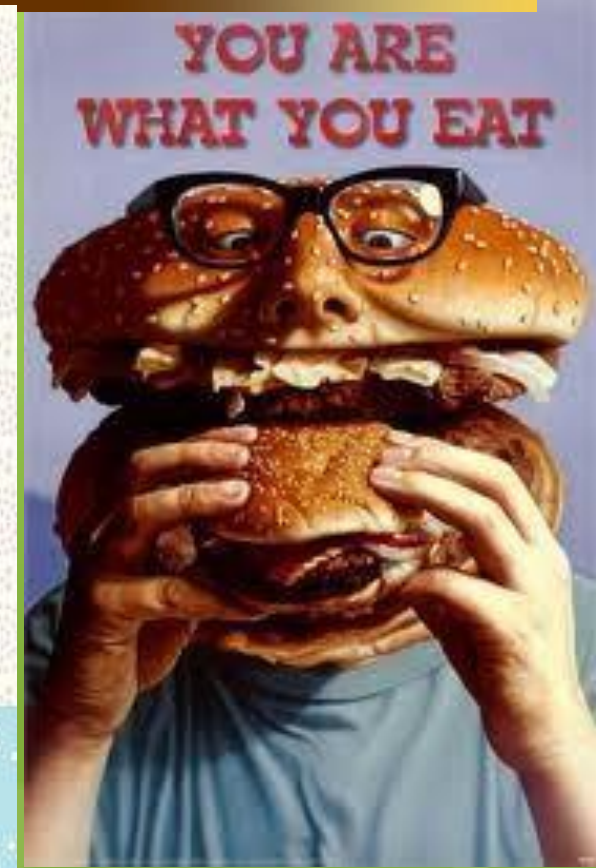
Και μην ξεχνάς...το ΠΡΩΙΝΟ είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας.



- Για δύο βδομάδες συστηματικά πριν το διάλειμμα έλεγε ο καθένας τι έφερε για κολατσιό και όλη η τάξη αξιολογούσε αν είναι υγιεινό ή όχι.
- Πραγματοποιήθηκε ενημέρωση των γονέων για το πρόγραμμά μας και επιδιώχθηκε η εξασφάλιση της συνεργασίας τους.



- Συζητήθηκαν οι διατροφικές μας συνήθειες και το θέμα «**είμαστε ότι τρώμε**» (αγαπημένο φαγητό, αν τρώνε μπροστά στην τηλεόραση, αν τρώει όλη η οικογένεια μαζί ή ο καθένας μόνος του, πόσες φορές τη μέρα τρώνε, αν τρώνε συχνά γλυκά, κτλ.).



- Έγινε ανάγνωση και συζήτηση των παιδικών βιβλίων: «**Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε**» της Ελένης-Χαράτση-Γιωτάκη, (εκδ. Μεταίχμιο).



«**Ο πρίγκιπας Λεμόνης και η πριγκίπισσα Κρεμμύδω**» του Γιώργου Σακελλαρίδη, (εκδ. Ελληνικά Γράμματα).

- «**Μια φορά ... ήταν η Κολοτούμπα**», της Σοφίας Μαντούβαλου, (εκδ. Καστανιώτη).



Β' φάση

- Η Β' φάση ξεκίνησε εσκεμμένα στις 16 Οκτωβρίου, που γιορτάζεται η **Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής**, μέρα κατά την οποία το 1945 ιδρύθηκε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας (FAO) του ΟΗΕ.



Παγκόσμια Ημέρα
Διατροφής
16 Οκτωβρίου



Δραστηριότητες

- Συζητήσαμε για την «Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής» και για το θέμα: «η διατροφική αξία του πρωινού», έτσι ώστε να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές πόσο σημαντικό είναι το πρωινό.



- Μιλήσαμε για τα φρούτα του φθινοπώρου και τα ζωγράρισαν στη «φρουτιέρα τους».

Όνομα.....

Ημερομηνία.....

Συμπληρώνω τη φρουτιέρα με τα φρούτα του φθινοπώρου!





- Μετρήσαμε το βάρος και το ύψος μας για να τα συγκρίνουμε με τα αντίστοιχα στο τέλος της χρονιάς.

● Αναζητήσαμε παραδοσιακά ελληνικά προϊόντα.
Ασχοληθήκαμε ιδιαίτερα με «το αμπέλι, το **σταφύλι** και
το **κρασί**».



- Διαβάσαμε το μύθο του Αισώπου «Η αλεπού και τα σταφύλια», φάγαμε σταφύλια, συζητήσαμε για τον τρύγο και την παρασκευή κρασιού, κατασκευάσαμε με κομμάτια από φελλό ένα τσαμπί σταφύλι.

Ο μύθος του Αισώπου : η αλεπού και τα σταφύλια



- Ασχοληθήκαμε ακόμη με την «**ελιά** και το **λάδι**». Μιλήσαμε για την ευεργετική σημασία του ελαιόλαδου στη διατροφή μας. Είδαμε ένα κλαδί ελιάς, φάγαμε ελιόψωμο, μιλήσαμε για την ελιά ως σύμβολο ειρήνης και τη ζωγραφίσαμε, διηγήθηκα το μύθο της Αθηνάς και του Ποσειδώνα για το όνομα της Αθήνας.



ΟΝΟΜΑ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

Το περιστέρι που κρατάει κλαδί ελιάς είναι σύμβολο ειρήνης, ζωγράφισε έναν κόσμο που υπάρχει ειρήνη. Πως τον φαντάζεσαι;



ΕΛΙΑ

Δεντράκι ελαιοειδές και πάντα φουντιστό
με τις ελιές γεμάτο είναι μέσα στον αγρό (2)
Λιδοάκι για φαγάκι θα γίνουν οι ελιές
και φαστενό καντήλι θ' ανάβουν οι εκκλησιές

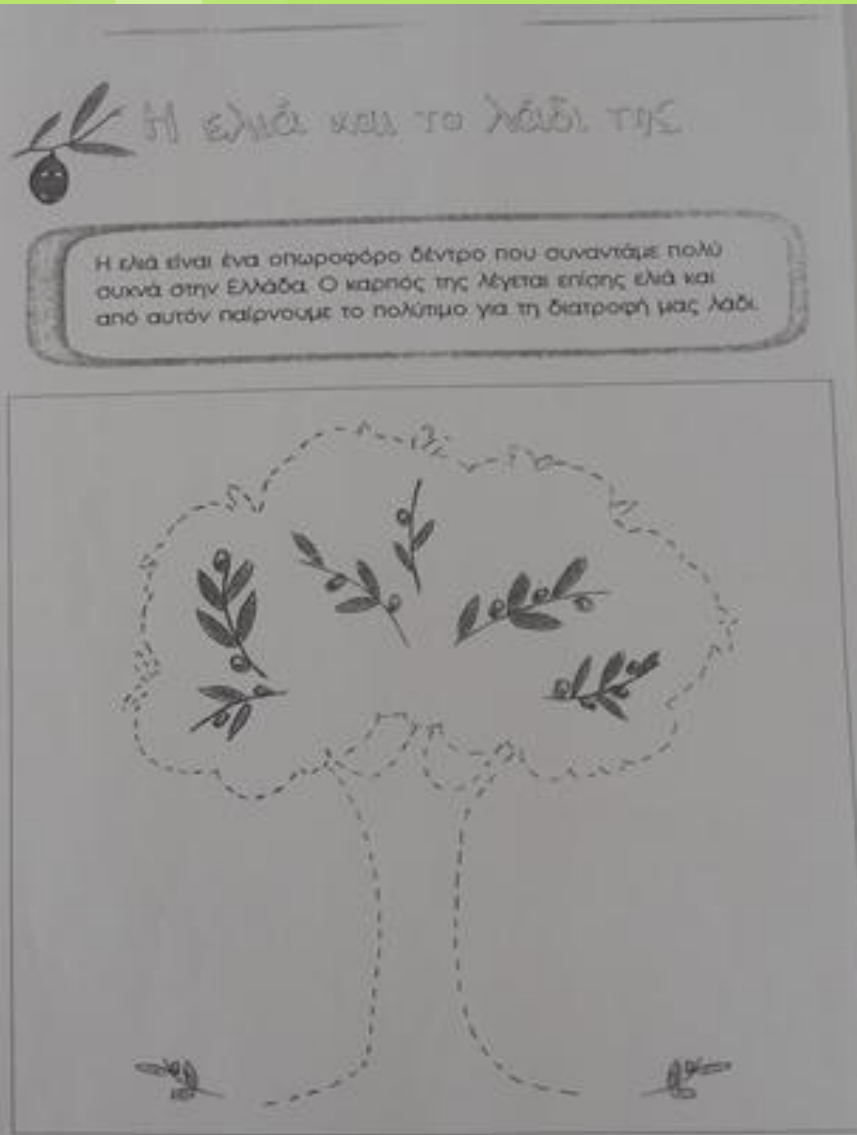


Από κλαδάκι κρέμεται
στην αγορά πουλιέται
το εξωτερικό της τρώγεται
το κόκαλο πετιέται.

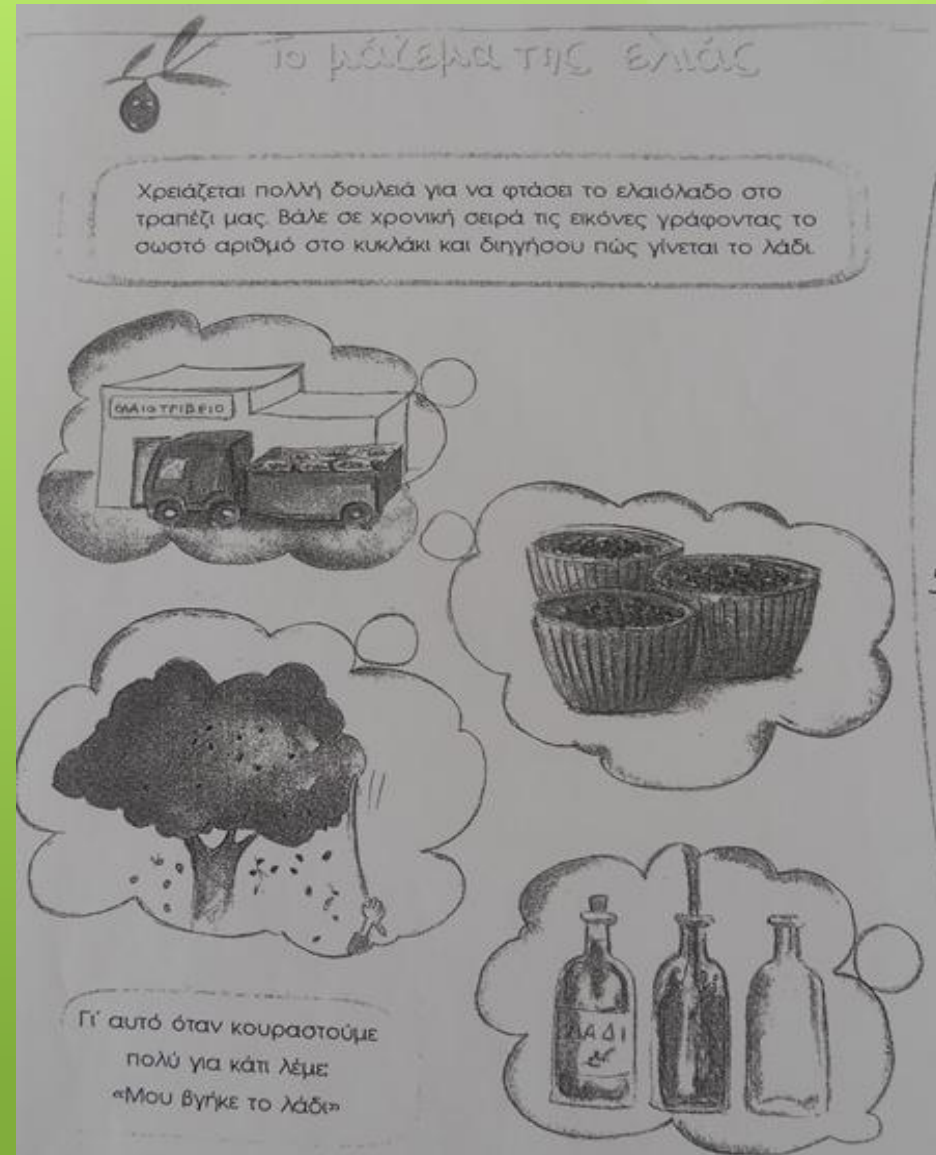
Τι είναι;

Η ελιά

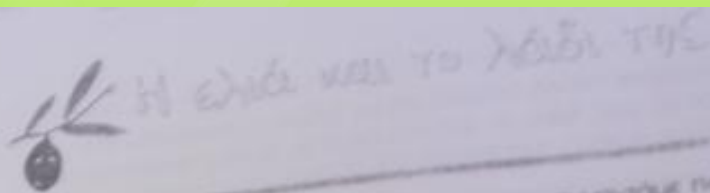
● Ασχολήθηκαν ακόμη με τα παρακάτω φύλλα εργασίας:



Ενσωσε τις διακεκομμένες γραμμές και χρωμάτισε την εικόνα της ελιάς



Γι' αυτό όταν κουραστούμε
πολύ για κάτι λέμε:
«Μου βγήκε το λάδι»



Η ελιά και το λάδι της

Η ελιά είναι ένα σπιρνοφόρο δέντρο που αναπτύσσεται πολύ εύκολα στην Ελλάδα. Ο καρπός της λέγεται επίσης ελιά και από αυτόν παίρνουμε το πετρέλαιο για τη διατροφή μας. Λάδι.



Είναι ένα πολύτιμο φυτό που μας δίνει το λάδι που χρειαζόμαστε για να μαγειρεύουμε και να φάμε.

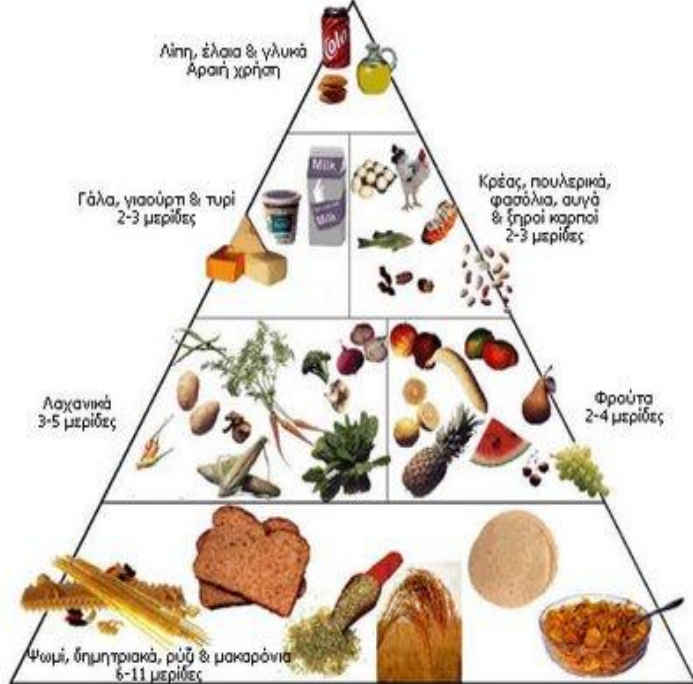
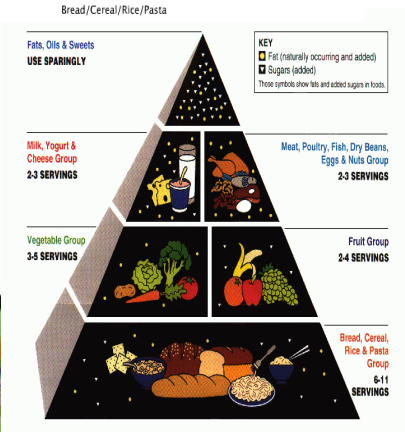
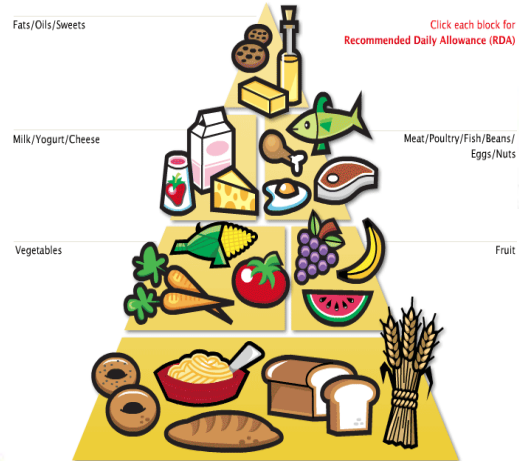
25-71-2019

Χρειάζεται πολλή δουλειά για να φτιάξει το ελαιόλαδο στο τραπέζι μας. Βάλι σε χρονιά απλά τις εκδόσεις γράφοντας το σωστό αριθμό στο κύκλο και δηλώνου πώς γίνεται το λάδι.



Τι αυτό είναι κουραστικό πολύ για την λέξη «Μου βγήκε το λάδι»

● Γνωρίσαμε τη Μεσογειακή Διατροφική Πυραμίδα, αναλύσαμε τις οικογένειες τροφών που την αποτελούν και συζητήσαμε για τα θρεπτικά στοιχεία των τροφών.



- Μάθαμε τις κυριότερες κατηγορίες των τροφών (γαλακτοκομικά, κρέας, λαχανικά, δημητριακά, φρούτα, όσπρια).



- Μιλήσαμε ιδιαίτερα για το λάδι, τα αβγά, το κρέας, το ψάρι, τα φρούτα, τα κατεψυγμένα, τις κονσέρβες και την πατάτα.

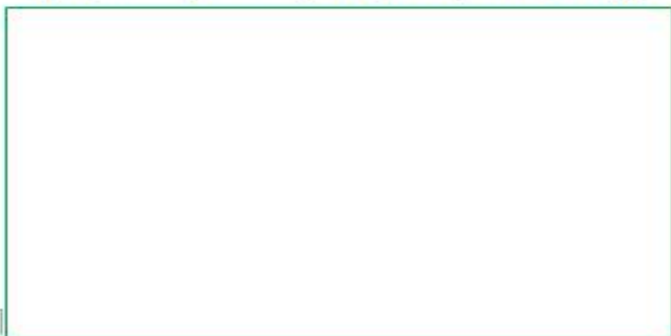
Όνομα..... Ημερομηνία.....

Η πατάτα

Από το φυτό της πατάτας τρώμε τη ρίζα της. Η πατάτα είναι πολύ σημαντική για τη διατροφή μας, γιατί περιέχει άμυλο, που μας δίνει ενέργεια, δηλαδή δύναμη.



Ζωγράφισε τις πατάτες όπως σου αρέσει να τις τρως!



Λάδι - Υπάρχουν πολλά διαφορετικά λάδια: ελαιόλαδο, σπορέλαια κ.ά. Καλύτερα να τα τρώμε ωμά, για παράδειγμα στις σαλάτες, παρά μαγειρεμένα.

Αβγά - Το ασπράδι του αβγού είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, ενώ ο κρόκος περιέχει χοληστερίνη, λίπη, και βιταμίνες.

Κρέας - Περιέχει πρωτεΐνες και λίπη. Τα άσπρα κρέατα (κοτόπουλο, γαλοπούλα) είναι πιο άπαχα από τα κόκκινα (μοσχάρι, χοιρινό).

Ψάρι - Είναι πιο άπαχο από το κρέας και πλούσιο σε φώσφορο, που βοηθά τη μνήμη.

Φρούτα - Περιέχουν πάρα πολύ νερό, βιταμίνες, μεταλλικά άλατα και σάκαρα, κυρίως στη φλούδα. Γι' αυτό είναι προτιμότερο να τρώμε και τη φλούδα των φρούτων.

Κατεψυγμένα - Είναι καλύτερα να τρώμε φρέσκες τις τροφές μας, επειδή οι καταψυγμένες χάνουν μέρος των συστατικών τους.

Κονσέρβες - Οι κονσέρβες δεν είναι θρεπτικές όπως οι φρέσκες τροφές, επειδή χρησιμοποιούνται χημικές ουσίες για να γίνουν και κάποιες απ' αυτές είναι βλαβερές για τον οργανισμό μας.

- Παρακολουθήσαμε DVD με τον Vitaminix και ενημερωθήκαμε για το ρόλο των βιταμινών, τη σημασία τους και σε ποια τρόφιμα υπάρχουν (στο γάλα, στο καλαμπόκι στο κόκκινο κρέας, στα όσπρια, κλπ.).



● Διαβάσαμε «Την ιστορία της καθημερινής μας διατροφής» με λόγια και εικόνες.

Όνομα.....

Η ιστορία της καθημερινής μου διατροφής με λόγια και εικόνες.

Για να μεγαλώσω σωστά, πρέπει να τρώω όχι μόνο νόστιμο, αλλά

και υγιεινό  Όλα τα  πρέπει να χτίσουν ένα

δυνατό . Γι' αυτό κάθε μέρα πρέπει να προσέχουμε τι



τρώμε. Βιταμίνες παίρνουμε από τα  και τα



. Πρωτεΐνες βρίσκουμε στα .

Υδατάνθρακες παίρνουμε από . Πρέπει όμως να

πίνουμε και πολύ . Στο καθημερινό μας  τρώμε

από όλες τις τροφές. Στο πρωινό δεν ξεχνάμε να πούμε  ή



και να τρώμε



με λίγο



ή με



. Στο

μεσημεριανό μας τρώμε πάντα μαζί με το φαγητό και . Το



τρώμε ένα ελαφρύ γεύμα. Καλό είναι να κάθεται στο

τραπέζι όλη η  μαζί για να μπορεί και να συζητά.

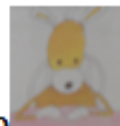
- Συνδυάσαμε ομάδες τροφών που μπορούν να φτιάξουν ένα υγιεινό πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό και βραδινό και συμπλήρωσαν το Φ.Ε. «Βοήθησε την Κολοτούμπα να βρει τι θα φάει σήμερα».

Όνομα.....
Ημερομηνία.....

Η Κολοτούμπα κατάλαβε πως για να γίνει γερή και δυνατή πρέπει να τρώει τρόφιμα απ' όλα τα είδη κάθε μέρα. Σήμερα όμως πάλι μπερδεύτηκε και δεν ξέρει τι να φάει όλη μέρα.

Βοήθησέ την να αποφασίσει για κάθε γεύμα της μέρας.

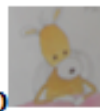
ΠΡΩΙΝΟ



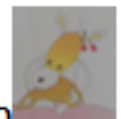
ΚΟΛΑΤΣΙΟ



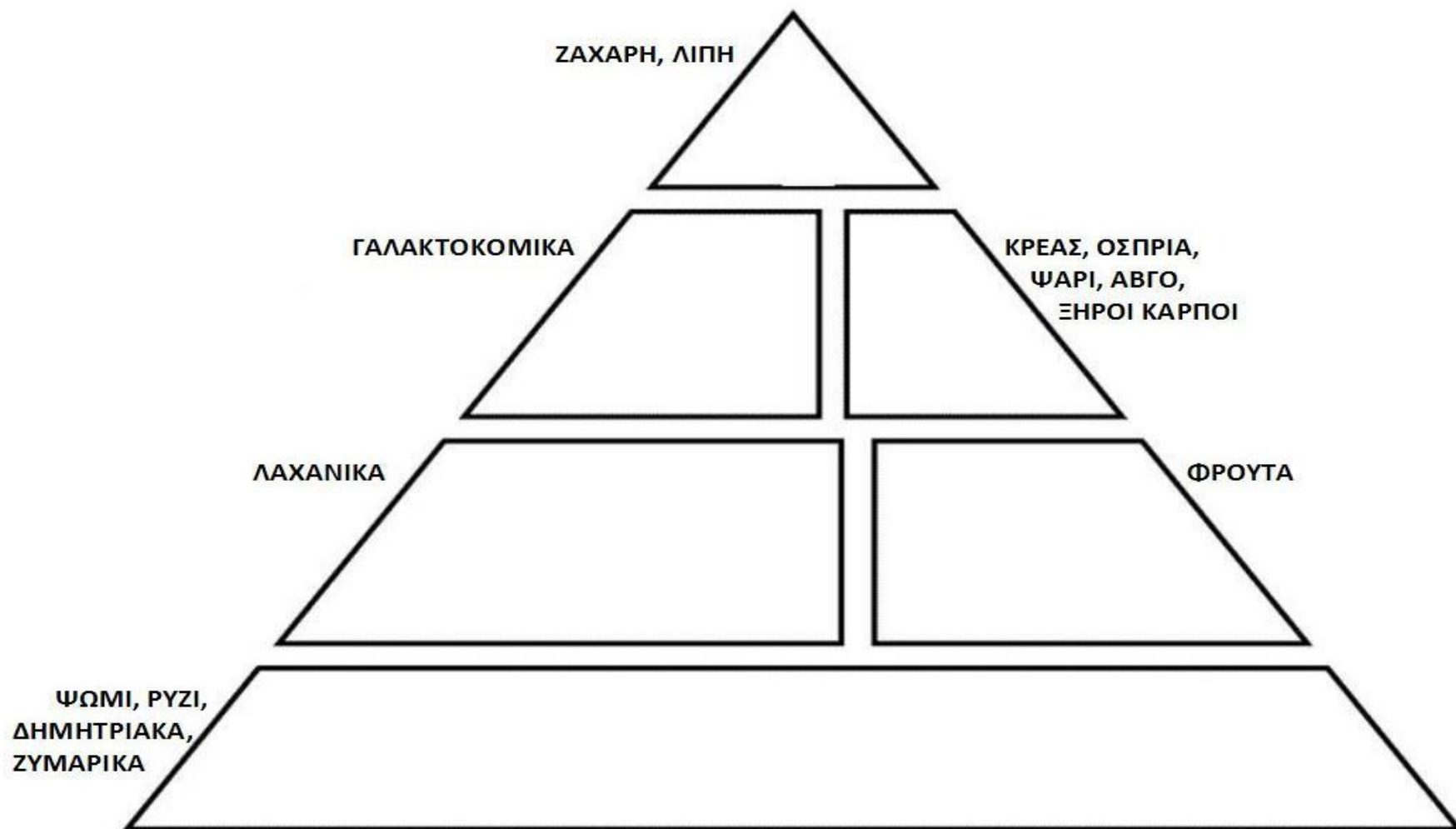
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ



ΒΡΑΔΙΝΟ



- Τα παιδιά δημιούργησαν τη δική τους διατροφική πυραμίδα με την τεχνική του κολλάζ.



Συμπληρώνω την πυραμίδα της Υγιεινής Διατροφής.



- Με αφορμή το βιβλίο «**Τρώω σωστά – εγώ και το σώμα μου**» (εκδ. Μοντέρνοι καιροί), συζητήσαμε για τη χρησιμότητα της τροφής ως βασική πηγή ενέργειας για τον άνθρωπο, την αξία της σωστής διατροφής, της σωματικής άσκησης, της ξεκούρασης και του ύπνου.
- Χόρεψαν, εκφράστηκαν και τραγούδησαν το τραγούδι «Κεφάλι χέρια, γόνατα και πόδια» (χόκι πόκι).



Επεξεργαστήκαμε τα Φ.Ε. τρώω σωστά, μεγαλώνω καλά.

Τρώω σωστά!

Κάθε μέρα
τρώω φρέσκα
φρούτα και
λαχανικά.



Αγαπώ το
ψωμί και τα
δημητριακά.



Ψάρακι υγιεινό
χρήσιμο για τον
οργανισμό.



Όταν θέλω
κάτι γλυκό
προτιμώ να
φάω μέλι.



Πίνω πολύ
γάλα, τρώω
τυρί και
γιαούρτι.



Μεγαλώνω καλά!

Το ελαιόλαδο
είναι βασικό
συστατικό για τη
διατροφή μου.



Κάθε εβδομάδα
γεύομαι νόστιμα
όσπρια.



Το βραστό
κρέας έχει
υπέροχη
γεύση.



Πίνω
πολύ
πολύ
νερό.



Σχολιάσαμε τις εικόνες



- Για την αξία της σωματικής άσκησης τα παιδιά συζήτησαν και με το γυμναστή του σχολείου.



- Αφού επισκέφτηκε το σχολείο μας επιστημονικό προσωπικό και ενημέρωσε τους μαθητές για το σωστό πλύσιμο των χεριών, επεκτείναμε το θέμα και συζητήσαμε βασικούς κανόνες υγιεινής.

ΡΟΝΟΜΑ:

Βάλε σε κύκλο τι πρέπει να κάνουμε για να είμαστε υγιείς και βάλε ένα Χ σε αυτά που μας αρρωσταίνουν.



- Επισκεφτήκαμε στον Άγιο Αντώνιο Θεσ/νίκης το Γυναικείο Αγροτικό Συνεταιρισμό. Παρακολουθήσαμε την παρασκευή φύλλων για ποντιακές πίτες (περέκ), που ψήνονταν στο τζάκι και ενημερωθήκαμε για τα παραδοσιακά και τα βιολογικά προϊόντα του συνεταιρισμού.



- Συζητήσαμε για το γρήγορο φαγητό και για το έτοιμο φαγητό, και τους κινδύνους του, καθώς και για το δεκατιανό από το κυλικείο.



● Ακούσαμε τις παραστάσεις του Σπαθάρη:
«Ο Καραγκιόζης μάγειρας» και ο «Καραγκιόζης
φούρναρης».



ΟΙ ΠΕΝΤΕ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

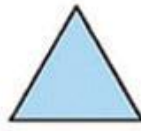
Οραση



Φως



Χρώματα



Σχήματα



Σώματα

Ακοη



Μουσική



Φωνή



Κροτος



Θορυβος

Οσφρηση



Μυρωδια



Ευωδια



Κακοσμία



Βρωμα

Γευση



Ξινο



Αλμυρο



Γλυκο



Πικρο

Αφη



Απαλο



Χνουδωτο



Λειο



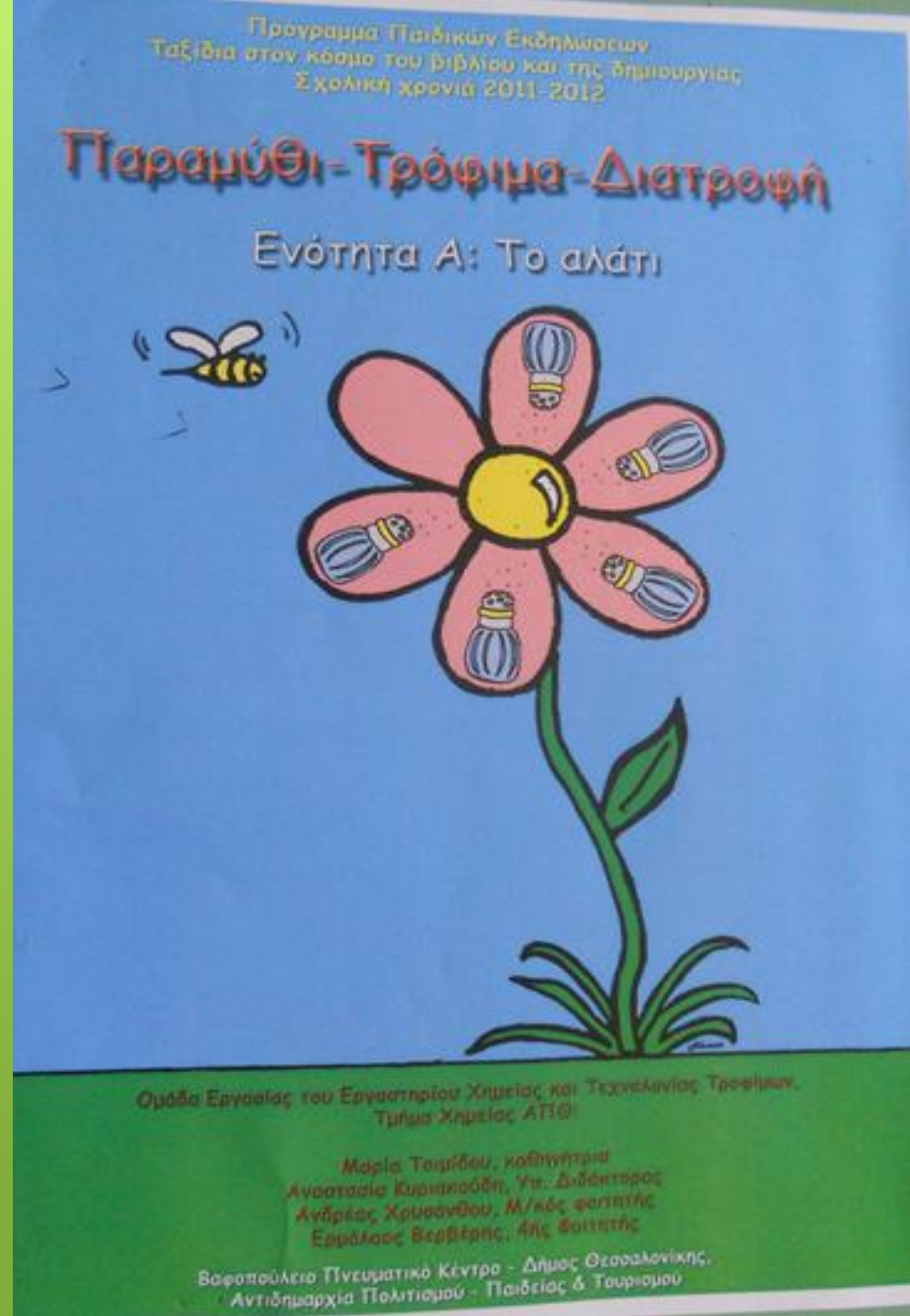
Κρυο

- Επειδή θα παρακολουθούσαμε ένα πρόγραμμα για το αλάτι στη διατροφή μας, μάθαμε τις πέντε αισθήσεις και συζητήσαμε για τα συντηρητικά των τροφίμων, γενικά, και για το ρόλο του αλατιού, ειδικά, ως μέσο συντήρησης των τροφίμων.
- Ενημερωθήκαμε για τον ασφαλή τρόπο συντήρησης των τροφίμων.



- Πήγαμε στο Βαφοπούλειο Πνευματικό Κέντρο και παρακολουθήσαμε ένα βιωματικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο:

«Παραμύθι – Τρόφιμα - Διατροφή».

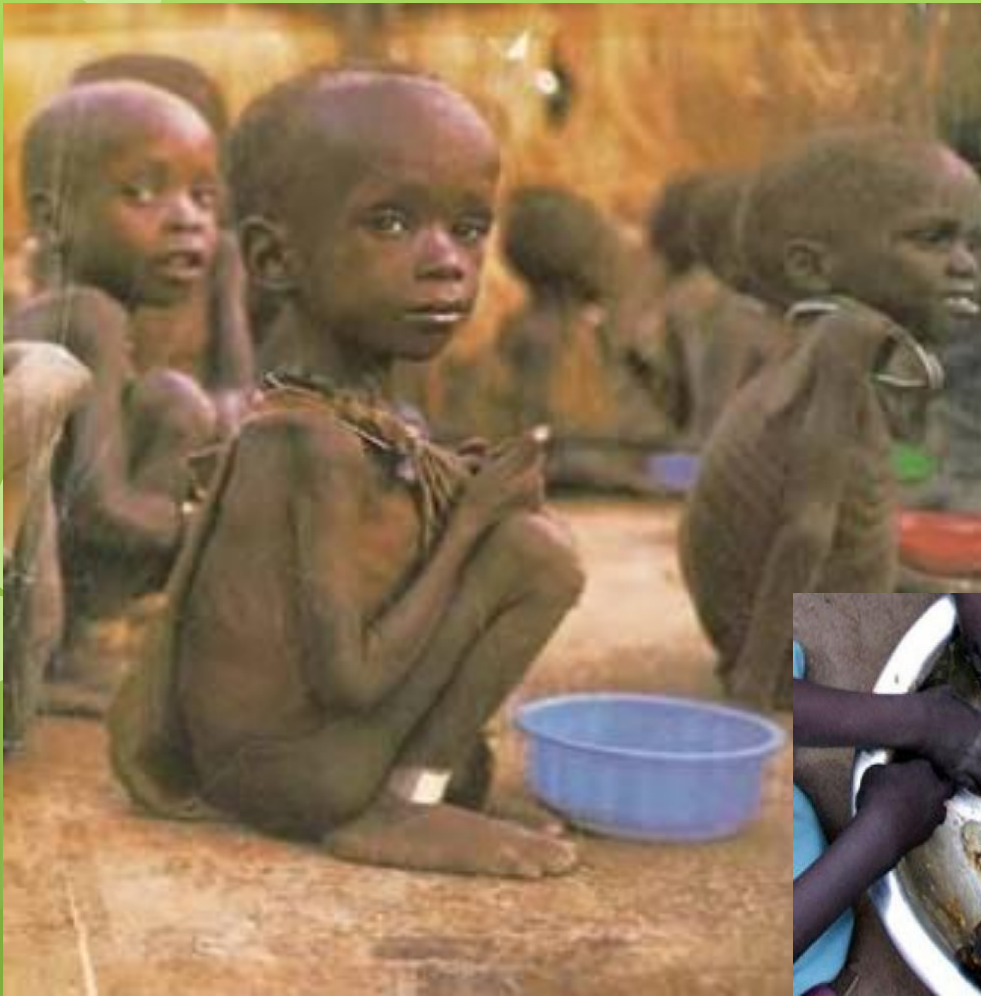




- Τα παιδιά ζωγράρισαν το βασικό σύνθημα που αποκόμισαν από την επίσκεψη «Αλατιέρα κάνει πέρα» και έκαναν «διαδήλωση» στο σχολείο με το συγκεκριμένο σύνθημα.



- Ευαισθητοποιήθηκαν σε θέματα έλλειψης τροφής και φτώχειας άλλων λαών και κυρίως του τρίτου κόσμου και ενημερώθηκαν για τα δικαιώματά τους.



- Μιλήσαμε για τα έθιμα και τις διατροφικές συνήθειες του λαού μας στις μεγάλες θρησκευτικές μας γιορτές (Χριστούγεννα, Αποκρίά, Σαρακοστή, 25^η Μαρτίου, Πάσχα).



ΤΟ ΣΑΡΑΚΟΣΤΙΑΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ



λαχάνα



χαλβάς



ταραμοσαλάτα



ελιές



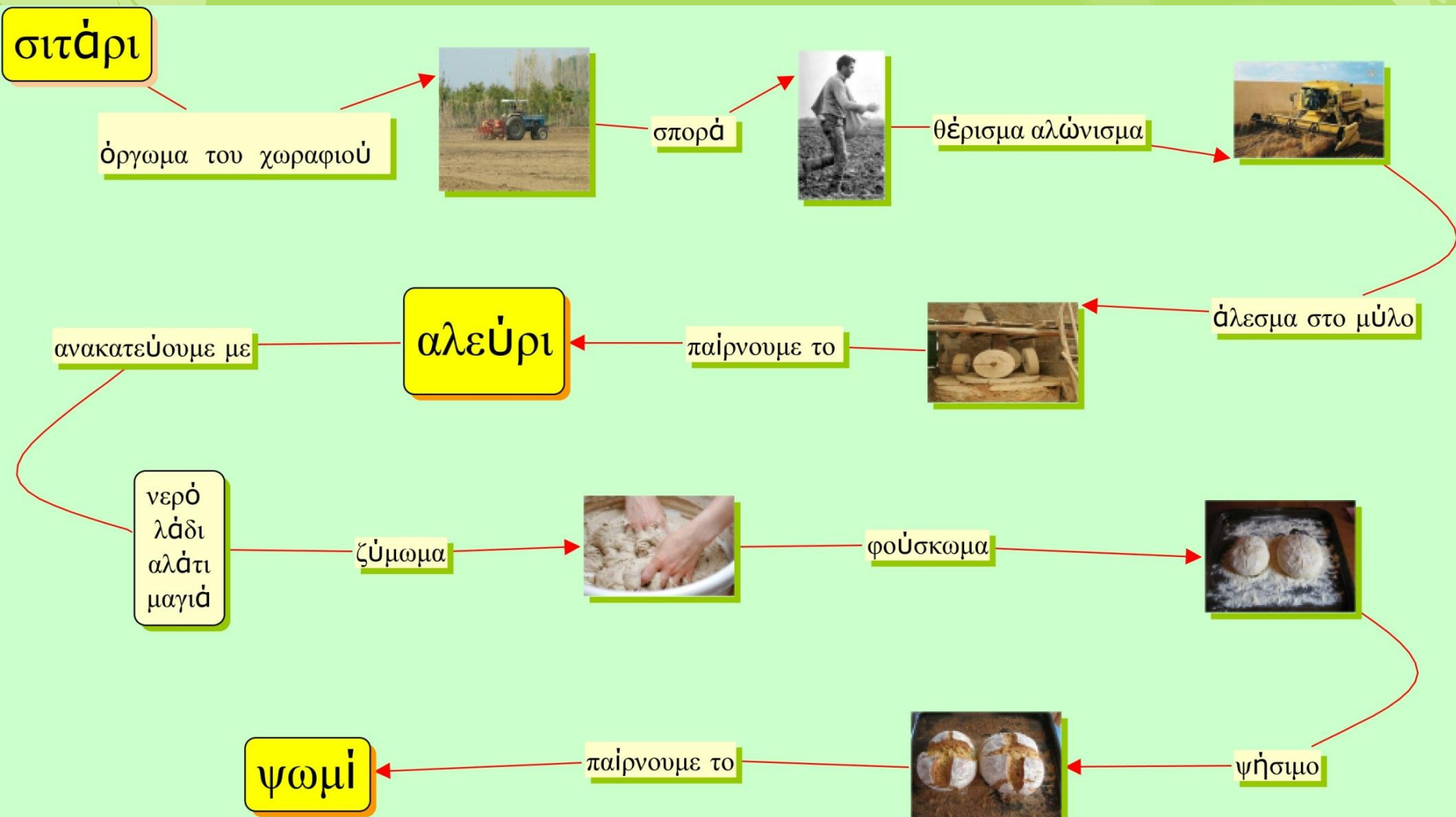
χταποδάκι



καλαμαράκια



- Μάθαμε για τον κύκλο του ψωμιού, (από το σιτάρι στο αλεύρι και από το αλεύρι στο ψωμί), την παρασκευή του ψωμιού άλλοτε και σήμερα και για το πόσο σημαντικό είναι το ψωμί στη διατροφή μας.



Από το σιτάρι στο αλεύρι

το σιτάρι καλλιέργεια σιταριού όργωμα



σπορά

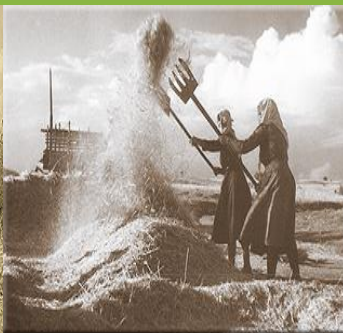
το σιτάρι μεγαλώνει



θέρισμα - αλώνισμα

άλεσμα

αλεύρι



Από το αλεύρι στο ψωμί

υλικά

αλεύρι

νερό

λάδι

αλάτι

μαγιά

ζύμωμα

ψήσιμο



φούσκωμα



ψωμί



- Επισκεφτήκαμε το φούρνο της γειτονιάς. Είδαμε την παρασκευή ψωμιού και ενημερωθήκανε για τα είδη του.



- Μετά την επίσκεψη, στην τάξη, ζυμώσαμε και κάναμε κατασκευές με ζυμάρι: φιγούρες, ζώα, δέντρα κλπ.



- Έπειτα τα παιδιά ζωγράρισαν, σε ζευγάρια, ότι τους εντυπωσίασε, από την επίσκεψή τους στο φούρνο.

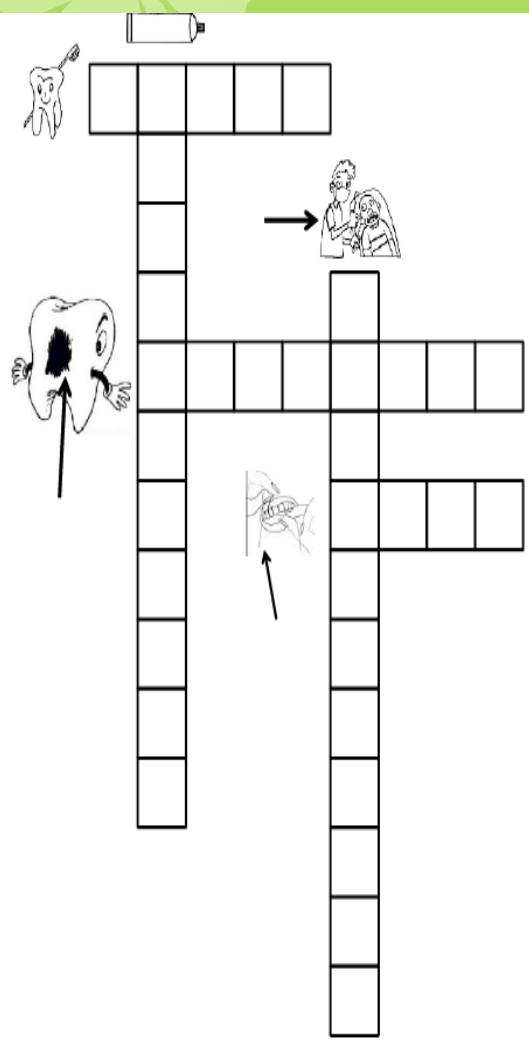


- Διαβάσαμε και συζητήσαμε το βιβλίο «**Δόνα Τερηδόνα**» του Ευγένιου Τριβιζά, (εκδ. Καλέντης),
- Μας επισκέφτηκαν στην τάξη δύο οδοντίατροι και μας ενημέρωσαν για τον τρόπο πλυσίματος των δοντιών και για τις επιπτώσεις που έχουν οι βλαβερές τροφές στα δόντια.
- Διαβάσαμε και συζητήσαμε το ποίημα «*Η οδοντόβουρτσα*»

(σελ. 54) από το Ανθολόγιο



● Ζωγράφισαν τη Δόνα - Τερηδόνα, συμπλήρωσαν το σταυρόλεξο των δοντιών, ζωγράφισαν τι τρώει ένα δοντάκι λυπημένο και τι ένα χαρούμενο και ένωσαν μικρά και κεφαλαία για να φτιάξουν ζευγάρια με τις όμοιες λέξεις.



ΟΝΟΜΑ.....

Ένωσε τα μικρά με τα μεγάλα και φτιάξε τα ζευγαράκια.

ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ τερηδόνα

ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ δόντι

ΔΟΝΤΙ οδοντίατρος

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ οδοντόκρεμα

ΤΕΡΗΔΟΝΑ οδοντόβουρτσα

ΟΝΟΜΑ.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ.....

Ζωγράφισε τι τρώει το δοντάκι και είναι χαρούμενο.



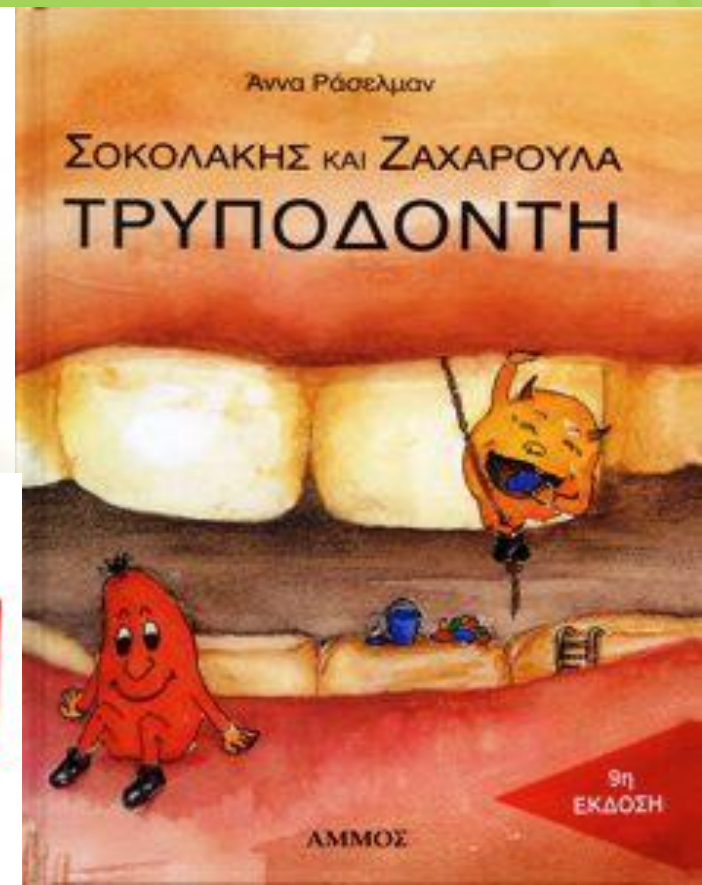
Ζωγράφισε τι τρώει το δοντάκι και είναι λυπημένο.



Τι χρησιμοποίησε το δοντάκι και είναι καθαρό; Βρες εικόνες από περιοδικά και κόλλησε τες κοντά στο δοντάκι .



- Την επόμενη μέρα τα παιδιά έφεραν τις οδοντόβουρτσές τους στο σχολείο και έπλυναν τα δόντια τους μετά το κολατσιό τους.
- Διαβάσαμε το βιβλίο «**Ο Σοκολάκης κι η Ζαχαρούλα Τρυποδόντη**» της Άννας Ράσλεμαν (εκδ. Άμμος).
- Συζητήσαμε για τα αναψυκτικά και πόση ζάχαρη έχουν.
- Τα παιδιά ζωγράφισαν τη σκηνή που τους άρεσε περισσότερο από το παραμύθι.



● Συγκεντρώσαμε και είπαμε παροιμίες, γλωσσοδέτες και αινίγματα που αφορούν τη διατροφή.



Έχει κι αλλού



που κάνει



(Εννοούμε, ότι αυτό που ζητάμε δε θα το βρούμε μόνο σε ένα μέρος.)

Λέει τα



«σύκα» και τη



«σκάφη».

(Το λέμε γι' αυτόν που λέει τα πράγματα όπως ακριβώς είναι.)

Ό,τι είπαμε νερό κι

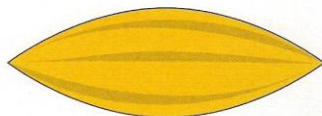


(Το λέμε, όταν ζητάμε από τον άλλον να ξεχάσουμε ότι μαλώσαμε.)

Όποιος έχει



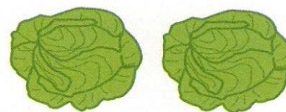
τρώει



(Εννοούμε πως, αυτός που έχει ό,τι χρειάζεται, κάνει ό,τι θέλει.)



Σπουδαία τα



(Το λέμε για κάτι ασήμαντο που μας το παρουσιάζουν για σπουδαίο.)

Από το φόβο του έγινε
κίτρινος σαν το



Το φθηνό

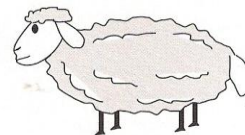


το τρώνε οι



(Εννοούμε, πως όσο πιο ακριβό είναι κάτι, τόσο καλύτερο είναι.)

Κοιμάται σαν



(Το λέμε γι' αυτόν που κοιμάται πολύ ήσυχα.)

Ντύθηκε σαν



(Το λέμε γι' αυτόν που φοράει πολλά ρούχα.)

Γλωσσοδέτες

Ο παπάς ο παχύς έφαγε παχιά φακή.
Γιατί , παπά παχύ έφαγες παχιά φακή;

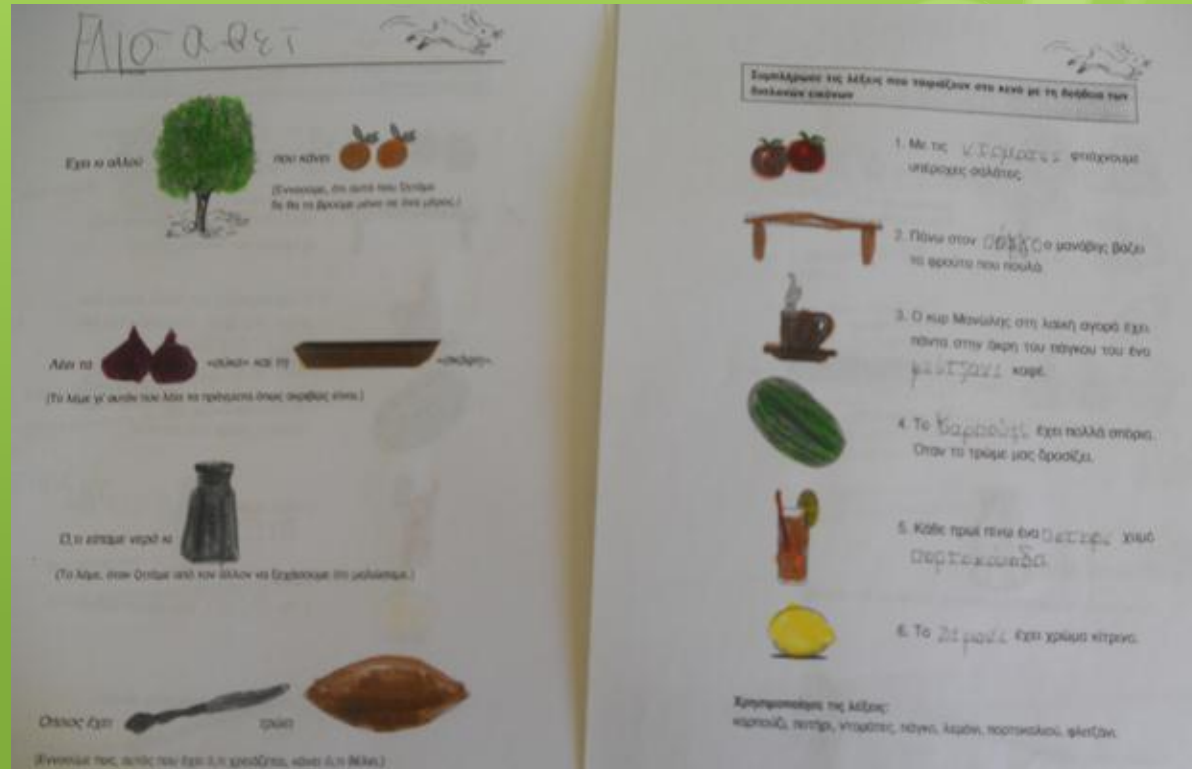
Η συκιά μας η διπλή ,
η διπλογυρι-γυριστή
κάνει τα σύκα τα διπλά ,
τα διπλογυρι-γυριστά.

Πάει ο σκύλος , ο διπλός,
ο διπλογυρι-γυριστός,
να φάει τα σύκα τα διπλά,
τα διπλογυρι-γυριστά.

Έφαγα και χόρτασα,
ζεστά ξερά
σκαστά κουκιά,
με τη ζεστή ξερή
σκαστή κουτάλα .

Νερό, λινάρι, νερολίναρο,
νεροκαθαρολίναρο.

Ο τζίτζιρας, ο μίντζιρας,
ο τζιντζιμιντζιχόντζιρας,
ανέβηκε στην τζιντζιριά,
στη μιντζιριά,
στην τζιντζιμιντζιχοντζιριά,
να φάει τα τζιντζιρα, τα μίντζιρα,
τα τζιντζιμιντζιχόντζιρα.



ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ



λαχανικά

Πράσινο μακρύ λαχανικό
κοντά στους σπόρους μαλακό.
Τραγανό σαν το καρότο,
στο τζατζίκι μπαίνει πρώτο.
Τι είναι;

Έχει στρογγυλό κεφάλι
και ολόασπρα μαλλιά.
Τρώγεται βραστό με λάδι
και με έντομο αρχινά.
Ποιο είναι;

Ρούχα φοράω πολλά
όλα άσπρα στρογγυλά
μα για να με καθαρίσουν
όλοι δυστυχώς δακρύζουν.
Τι είμαι;

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΤΟ ΑΓΓΟΥΡΙ • ΤΟ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ • ΤΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ

διάφορα

Νοστιμίζω τις τροφές.
Γίνομαι ποτό αν θες.
Το χρώμα μου δε θα στο πω
μα θα το δεις στον ουρανό.
Ποιο είμαι;

Τα μαζεύουν στο βουνό.
Είναι τροφή για το ελάφι.
Θα τα βρεις και στο χωράφι.
Τα πουλούν με το κιλό.
Τι είναι;

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΤΟ ΛΕΜΟΝΙ • ΤΑ ΧΟΡΤΑ

ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ



αυγά

Το εγέννησε μια κότα
στρουμπουλό και μακρουλό
κίτρινο και άσπρο μέσα
τρώγεται συχνά βραστό.
Τι είναι;

Άσπρο άσπρο σαν το χιόνι
είναι μέσα στο αυγό
λευκωμα έχει, λένε όλοι
το βάζουνε και στο γλυκό.
Τι είναι;

Θα το φας μάτι κι ομελέτα
αλλά και στο κέικ μέσα.
Το χορταίνεις σαν παιδί
το τσουγκρίζεις τη Λαμπρή.
Τι είναι;

Αν είναι της ημέρας
τα πουλάνε για μωρά.
Κι οι λέξεις της μητέρας
ήταν «Ν' αγοράσεις και ωά».
Τι είναι;

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΤΟ ΑΒΓΟ • ΤΟ ΑΣΠΡΑΔΙ • ΤΟ ΑΒΓΟ • ΤΟ ΑΒΓΟ

άνθη-φυτά

Χρυσό άνθος λένε είμαι
ό,τι χρώμα θες το έχω.
Το φθινόπωρο ανθίζω
μα καθόλου δε μυρίζω.
Τι είμαι;

Μες το βάζο είμαι πάντα
πέταλα έχω τριάντα.
Ξέρεις τώρα τ' όνομά μου,
μα πως λένε τη μαμά μου;

Με πουλάει ο ανθοπώλης
κι έχω χρώματα πολλά.
Στο τραπέζι είμαι πάνω
αλλά και στο μπακλαβά.
Ποιό είμαι;

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΤΟ ΧΡΥΣΑΝΘΕΜΟ • Η ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑ • ΤΟ ΓΑΡΥΦΑΛΟ

ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ

Φρούτα

Είμαι λίγο μακρουλή
νόστιμη και θρεπτική.
Έρχομαι από την Κρήτη,
την Αφρική και τη Νότια Αμερική.
Τι είμαι;

Κόκκινο με κοτσανάκι
ένα τόσο δα φρουτάκι
θα με φας καλοκαιράκι
μα χωρίς το κουκουτσάκι.
Ποιο είμαι;

Μοιάζω με το πορτοκάλι
ίδιο χρώμα μου 'χουν βάλει
γρήγορα με καθαρίζουν
και τις φέτες μου χωρίζουν.
Ποιο είμαι;

Είμαι ζουμερό
λιγάκι στρουμπουλό
με κάνεις και χυμό
με πίνεις στο λεπτό.
Τι είμαι;

Από δένδρα τα μαζεύουν
στο εργαστάσιο τα πηγαίνουν
να τα κάνουν μαρμελάδα
ή ποτό πορτοκαλάδα.
Τι είναι;

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Η ΜΠΑΝΑΝΑ • ΤΟ ΚΕΡΑΣΙ • ΤΟ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ • ΤΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
ΤΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ

ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ

Λαχανικά

Μ' αγαπάς τηγανητή.
Τρώγομαι όμως και βραστή.
Χρώμα έχω καφετί
και με βγάζουν απ' τη γη.
Τι είμαι;

Κάνω κόκκινη τη σάλτσα.
Θα με βρεις και στη σαλάτα.
Με τ' αλάτι νοστιμίζω
και τη γεύση μου χαρίζω.
Ποια είμαι;

Μωβ είναι το χρώμα μου
και μακρύ το σώμα μου.
Έχω κι ένα κοτσανάκι.
Και με τρώνε «παπουτσάκι».
Ποια είμαι;

Είναι μεγάλο στρογγυλό
με φύλλα όλο τυλιχτό
τ' αγοράζουν για σαλάτες
και για νόστιμους ντολμάδες.
Τι είναι;

Είμαι πράσινο και τρυφερό
πολύ γνωστό λαχανικό
κι αν σαλάτα θες να κάνεις
πάντα μέσα θα με βάλεις.
Τι είμαι;

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Η ΠΑΤΑΤΑ • Η ΝΤΟΜΑΤΑ • Η ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ • ΤΟ ΛΑΧΑΝΟ • ΤΟ ΑΓΓΟΥΡΙ

ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ

διάφορα

Στην Καλαμάτα έχει πολλές
στρογγυλές και μακρουλές
μες στην άρμη τις πουλάνε
ή στο λάδι κολυμπάνε.
Ποιες είναι;

Με μάζεψαν απ' το βουνό
και με βράζουν με νερό.
Το χειμώνα όλοι με πίνουν
και σε άρρωστους με δίνουν.
Ποιο είμαι;

Δεν είμαι φρούτο ή λαχανικό
με κάνουν βραστό ή και
ψητό.
Στη γωνιά του δρόμου με
ζητάνε.
Μέσα σε χωνάκια με
πουλάνε.
Τι είμαι;

Ένα δένδρο με παράγει
κι όνομα έχουμε το ίδιο.
Κι όταν θέλεις να με φας
το κουκούτσι να πετάς.
Τι είμαι;

Δημητριακό με λένε
και αλεύρι θα με κάνουν.
Κι όσοι να με φάνε θέλουν
στο ψωμάκι θα με βάλουν.
Τι είμαι;

Το χρώμα μου σαν έπιπλο
το σώμα μου λευκό
το χειμώνα μ' αγοράζουν
και με το νερό με βράζουν.
Τι είμαι;

Έχει πολλά πολλά σπυριά
το τρώνε οι κότεις με χαρά
μα και ψητό όταν το κάνεις
θα σου αρέσει. Μην το χάνεις!
Τι είναι;

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΟΙ ΕΛΙΕΣ • Η ΕΛΙΑ • ΤΟ ΤΣΑΪ • ΤΟ ΣΙΤΑΡΙ • ΤΟ ΚΑΣΤΑΝΟ
ΤΟ ΚΑΣΤΑΝΟ • ΤΟ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ



ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ

γλυκά

Είναι μέσα σε χωνάκι
και πολύ έχει γαλατάκι
γεύση κρέμα ή κακάο
με τη ζέστη θα το φάω.
Τι είναι;



Τυλιγμένη στο χαρτάκι
και μ' ωραίο χρωματάκι
περιμένω ένα παιδάκι
να γλυκάνει το δοντάκι.
Ποια είμαι;



Είμαστε γλυκές γλυκές
lichouδιές πραγματικές.
Όμως αν μας αγοράσεις
κάποιο δόντι θα χαλάσεις.
Ποιες είναι;



Γάλα και κακάο έχει
μα και ζάχαρη πολλή.
Και να τη δαγκώσεις θέλει.
Είναι μαύρη ή λευκή.
Τι είναι;

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΤΟ ΠΑΓΩΤΟ • ΟΙ ΚΑΡΑΜΕΛΕΣ • Η ΚΑΡΑΜΕΛΑ • Η ΣΟΚΟΛΑΤΑ



○ Διαβάσαμε
εικονογραφημένες
«αστείες»
συμβουλές.

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΜΕΝΕΣ

- «ΑΣΤΕΙΕΣ» -

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Μάθε από



να τρέφεις σωστά.

- Μην τρως



«σκουπίδια θα σε κάνουν για
«πέταμα».

- Αν δε θες να



φάε πολλά φρούτα.

- Για να βλέπεις καλά



τρώγε ψάρια.

- Τρώγε σπανάκι και φακές, για να είσαι



- Για να μην



στο σχολείο, τρώγε καλό πρωινό

- Η άσκηση δυναμώνει την καρδιά



- Αναζητήσαμε σε κρυπτόλεξα λέξεις που έχουν σχέση με τη διατροφή.

Όνομα
 Ημερομηνία.....

ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Φ	Α	Σ	Ο	Λ	Α	Δ	Α	Γ
Κ	Ι	Ρ	Σ	Α	Λ	Α	Τ	Α
Τ	Ο	Ψ	Ω	Μ	Ι	Φ	Π	Σ
Λ	Α	Ζ	Υ	Σ	Ο	Υ	Π	Α
Π	Ι	Φ	Ρ	Ο	Υ	Τ	Α	Ε

Όνομα

Ημερομηνία.....

Βρείτε στο κρυπτόλεξο όσες περισσότερες λέξεις μπορείτε, (τουλάχιστον 7) σχετικές με τη διατροφή.

Ε	Κ	Β	Ν	Τ	Ο	Μ	Α	Τ	Α	Π	Ι
Φ	Ρ	Ι	Κ	Α	Κ	Ο	Κ	Η	Κ	Ξ	Ε
Ρ	Η	Φ	Α	Κ	Ε	Σ	Λ	Β	Ω	Υ	Λ
Ο	Μ	Γ	Π	Ο	Ρ	Τ	Ο	Κ	Α	Λ	Ι
Υ	Α	Μ	Ο	Μ	Α	Α	Τ	Ρ	Β	Α	Ε
Τ	Υ	Ρ	Ι	Η	Σ	Φ	Υ	Ε	Γ	Χ	Σ
Α	Χ	Λ	Α	Δ	Ι	Υ	Κ	Α	Α	Α	Η
Μ	Λ	Α	Γ	Ο	Ν	Λ	Ο	Σ	Τ	Ν	Ν
Η	Ι	Λ	Α	Χ	Α	Ν	Ι	Κ	Α	Ο	Ε
Λ	Α	Π	Λ	Ε	Μ	Ε	Π	Λ	Ι	Ε	Ρ
Ο	Β	Η	Α	Μ	Α	Ρ	Ο	Υ	Λ	Ι	Ο



- Αναζητήσαμε στο λεξικό άγνωστες λέξεις του θέματός μας.
- Φτιάξαμε το Αλφαβητάρι της διατροφής. Κόλλησαν, ή ζωγράρισαν δίπλα από κάθε γράμμα κάτι υγιεινό που τρώγεται ή πίνεται.

- Διαβάσαμε τις δέκα συμβουλές του Μπαγκς Μπάνι και τα παιδιά έγραψαν, ομαδικά, δέκα δικές τους συμβουλές υγιεινής διατροφής, για να βοηθήσουν την «Κολοτούμπα».



Συμβουλές διατροφής από τον Μπαγκς Μπάνι

Γεια σας παιδιά! Είμαι ο Μπαγκς Μπάνι! Ουφ, ευτυχώς μου πέρασε ο πόνος στην κοιλιά και τώρα είμαι μια χαρά, γιατί τώρα πια τρώω σωστά και υγιεινά.



- ❖ Φυσικά τα γαριδάκια, οι σοκολάτες, τα γλυκά, οι πίτσες, τα σουβλάκια μ' αρέσουν ακόμη πιο πολύ (μυμ, να είχα τώρα κάτι απ' όλα αυτά ...!) Όμως πια τα τρώω με μέτρο!
- ❖ Αντί για αυτά προτιμώ να τρώω σαλάτες, φρούτα, ψάρια και όσπρια που μου χαρίζουν δύναμη και υγεία. Η μαμά μου τα μαγειρεύει πού νόστιμα, όπως άλλωστε και η δική σας.
- ❖ Επίσης, το πρωί δεν πάω νηστικός στο σχολείο και τρώω πάντα ένα καλό πρωινό με γάλα, δημητριακά, μέλι και φρούτα για να έχω όρεξη και ενέργεια για το μάθημα.
- ❖ Στο διάλειμμα δεν αγοράζω πατατάκια, γκοφρέτες και τυρόπιτες, γιατί - αν και είναι λαχταριστά - το σάντουιτς που μου φτιάχνει η μαμά ή ο μπαμπάς μου από το σπίτι είναι πιο νόστιμο και πιο υγιεινό.
- ❖ Το μεσημέρι την ώρα του φαγητού τρώω χωρίς βιασύνη και χωρίς βιασύνη και χωρίς να έχω το νου μου στην τηλεόραση και στο παιχνίδι.
- ❖ Μετά το φαγητό και τηλεόραση θα δω και στο κοιμπότερ θα καθίσω αλλά όχι για πολύ. Θα προτιμήσω να πάω βόλτα, να τρέξω και να παίξω με τους φίλους μου.
- ❖ Και το βράδυ θα φάω ελαφρά για να έχω όνειρα γλυκά. Όμως λίγο προτού κοιμηθώ, σκέφτομαι όσους είναι πιο παχουλοί από εμένα και ποτέ δεν τους κοροϊδεύω, γιατί κάθε άνθρωπος, χοντρός ή λεπτός ψηλός ή κοντός, είναι ξεχωριστός και μοναδικός.

- Διαβάσαμε και συζητήσαμε το βιβλίο «Ο Μάκης Ενζυμάκης και η μάχη στο στομάχι» της Άννας Ράσλεμαν, (εκδ. Άμμος), για να κατανοήσουν τα παιδιά τη διαδικασία της πέψης, καθώς και **τι** επηρεάζει αρνητικά το στομάχι τους.



Συζητήσαμε πόσο και πώς πρέπει να τρώμε

Πόσο τρώς



Όταν κάνει κρύο το σώμα μας «καίει» πολύ ενέργεια για να κρατηθεί ζεστό. Μπορούμε ή μάλλον οφείλουμε να τρώμε περισσότερο.

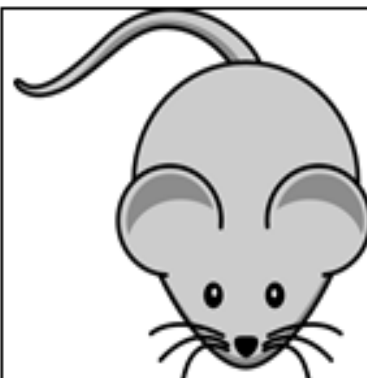


Όταν έχει ζέστη το σώμα μας καταναλώνει λιγότερη ενέργεια και κουράζεται πολύ για να μπορέσει να χωνέψει την τροφή. Καλύτερα λοιπόν να μειώσουμε την ποσότητα.



Να μην ξεχνάμε να πίνουμε. Έχουμε οπωσδήποτε ανάγκη για νερό, για να ρυθμίζεται η θερμοκρασία του σώματος κι ένα σωρό άλλες «ζωτικές» λειτουργίες.

Πώς να τρώς



Μη γεμίζεις το στόμα σου με τεράστιες μπουκιές, όπως κάνουν τα τρωκτικά! Όταν θα τις καταπίνεις κινδυνεύεις να πνιγείς.



Μην καταπίνεις την μπουκιά χωρίς να τη μασησεις. Δεν είσαι καρχαρίας! Η τροφή που δεν έχει μασηθεί καλά, είναι δύσκολό να χωνευτεί.



Και τέλος, αφού η βρομιά δεν είναι φαγώσιμο (γι' αυτό δεν τη βάζουμε στο πιάτο μας να τη φάμε), πλύνε καλά τα χέρια σου πριν καθίσεις στο τραπέζι.

- Φτιάξαμε αποκριάτικες μάσκες σχετικές με το θέμα μας (αχλάδι, μήλο, φράουλα, η γάτα που τρώει το ψαράκι της).



- Συγκεντρώσαμε και σχολιάσαμε διαφημίσεις, που αφορούν τα τρόφιμα, από περιοδικά, εφημερίδες και διαφημιστικά φυλλάδια. Ακολούθησε συζήτηση για το ρόλο των διαφημίσεων και για το πώς και πόσο επηρεάζουν αυτές τις προτιμήσεις των καταναλωτών.



Θ.&Ν. ΜΠΙΤΖΙΑΝΗΣ
Κατεψυγμένα Τρόφιμα
(Ψάρια, Κρέατα, Λαχανικά)

Μοναδική ποιότητα
στις καλύτερες τιμές της αγοράς
Χρυσ. Σύμυνης 41 - 43 Κάτω Πεύκη, Τηλ. 2108065750



Χαμηλά λιπαρά
Χαμηλότερες τιμές

Lurpak γεύση !

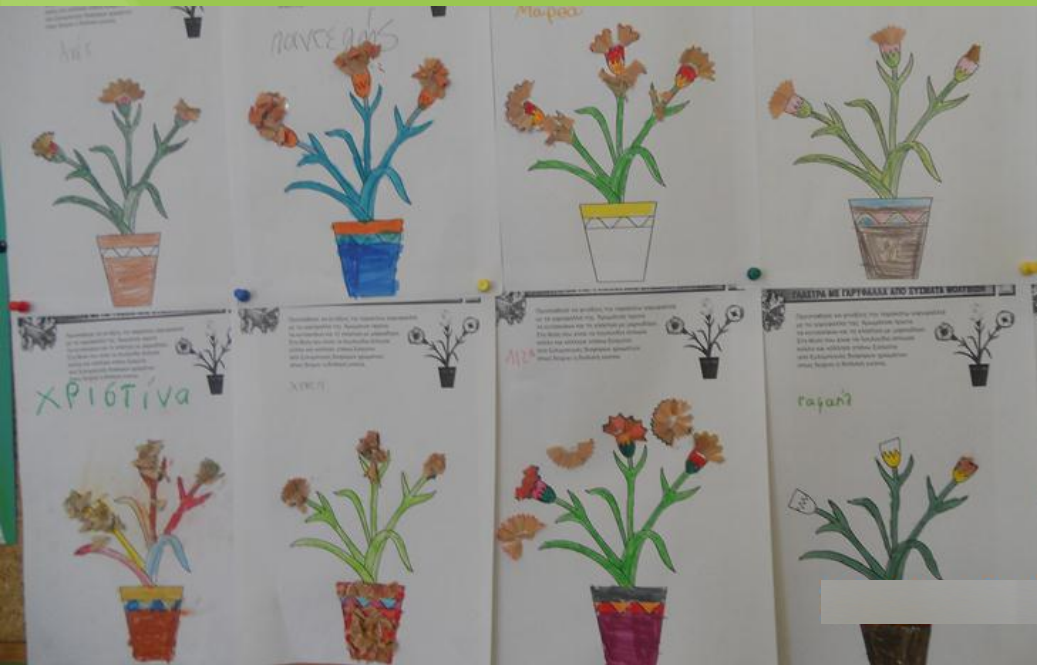


- Αναζητήσαμε πάνω στις συσκευασίες προϊόντων τις ημερομηνίες λήξης τους και τα συστατικά τους.



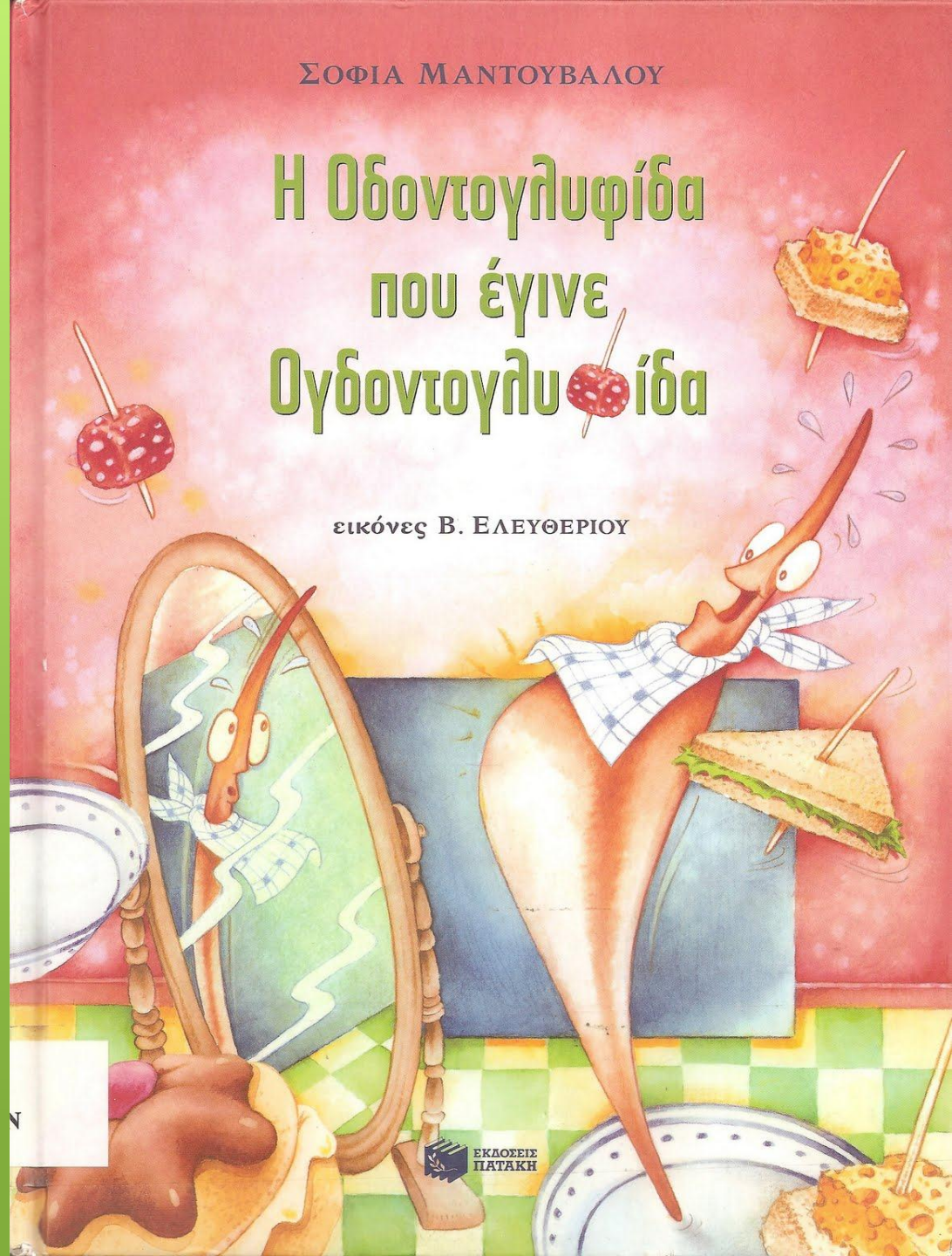
● Συζητήσαμε για τα λαχανικά και τα όσπρια και φυτέψαμε φασόλια και φακές. Παρακολουθήσαμε την εξέλιξη των φυτών, κρατώντας ημερολόγιο.

● Συζητήσαμε για τον κύκλο του φυτού και για το τι συμβαίνει στα φυτά σε κάθε εποχή με αφορμή την άσκηση «Κάθε εποχή του χρόνου η ροδακινιά αλλάζει» από το μάθημα της Γλώσσας «Βόλτα στο βουνό».



● Διαβάσαμε και
διασκεδάσαμε με το
παραμύθι «**Η
Οδοντογλυφίδα που
έγινε
Ογδοντογλυφίδα**»

της Σοφίας Μαντούβαλου,
(εκδ. Πατάκη)



- Επεκτείναμε το παραμύθι, γράφοντας τη συνέχειά του.

Η Οδοντογλυφίδα που έγινε Ογδοντογλυφίδα!

Συνεχίζω το παραμύθι ...

Τι θα γινόταν αν η Ογδοντογλυφίδα ήθελε να δώσει το γ σε κάτι άλλο;

Όπως ας πούμε για παράδειγμα στην άμμο (π.χ. άμμος, γάμος), μπάλα, λάμπα, ράντζο, πάτος, χτένα, ραφείο, ραφή, κτλ. (Αν θέλω ζωγραφίζω τη συνέχεια του παραμυθιού)



- Διαβάσαμε και δραματοποιήσαμε το παραμύθι
«Ο παππούς Ροδαλός και η μαγική συνταγή»
- Δώσαμε τη δική μας λύση στο παραμύθι.



ΦΡΟΥΤΑ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΡΠΟΙ
ΟΣΠΡΙΑ

Μα μην ξεχνάτε και
τα

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ
ΨΑΡΙΑ και
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Αυτή είναι η **μαγική συνταγή** της υγείας,
είπε ο παππούς.

Φύλλο εργασίας

Τα παιδιά που είχαν επισκεφτεί τον παππού Ροδαλό, δεν ξεγελάστηκαν απ' τον κύριο Μυστήριο Ωχρο και δεν έπαθαν τίποτα. Σκέφτηκαν ότι κάτι έπρεπε να κάνουν. Εσείς τι νομίζετε ότι έκαναν;

[illegible]

- Μιλήσαμε για το μέλι και τη θρεπτικότητά του.
- Διαβάσαμε από το Ανθολόγιο το παραμύθι: «Το μέλι».
- Τα παιδιά έγραψαν το τέλος του παραμυθιού.



- Οι μαθητές εμπλούτισαν και να καλλιέργησαν το γραπτό τους λόγο συμπληρώνοντας τα παρακάτω ΦΕ:

- «Η γλώσσα μας μιλιέται κι έτσι» (Παροιμίες - Διατροφή)

- «Το ήξερες αυτό;»

- Συμπλήρωσε τις λέξεις που ταιριάζουν στο κενό με τη βοήθεια των εικόνων.
(Άσκηση συμπλήρωσης κενών.)

- «Παιχνίδι με τις λέξεις»

- «Το φυτό και ο καρπός ΤΟΥ»



Η ΓΛΩΣΣΑ ΜΑΣ ΜΙΛΙΕΤΑΙ ΚΙ ΕΤΣΙ

Έμεινε αμίλητος σαν



Αυτός κοιμάται με τις



(Το λέμε γι' αυτόν που πέφτει για ύπνο πολύ νωρίς.)

Πρόσεχε μη σπάσεις τ'



(Το λέμε γι' αυτόν που είναι τεμπέλης και πολύ αργός.)

Ξεχώριζε σαν τη μύγα μες στο



(Το λέμε γι' αυτόν που είναι διαφορετικός από τους άλλους.)

Όπου ακούς πολλά



κράτα και μικρό



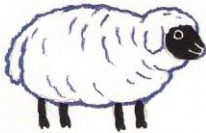
(Εννοούμε, πως όταν ακούς πολλά λόγια και κυρίως παινήματα και κατορθώματα από κάποιον, δεν πρέπει να τα πιστεύεις όλα.)

το ήξερες αυτό;



Με τα  κ _____ φτιάχνουμε  μ _____.

Με το  σ _____ φ _____  ψ _____.

Από το  π _____ το  μ _____
και πλέκουμε τα  μάλλινα
π _____.

Ο  π _____ αγαπάει πολύ το  τ _____.

Από τα  σ _____ φ _____

 κ _____

το ήξερες αυτό;



Το  κ _____ αγαπάει πολύ
τα  κ _____.

Πατρίδα της  π _____ είναι η Αμερική.

Από τις  ε _____ βγάζουμε το  λ _____.

Τα  α _____ η κλώσσα τα  ζ _____

εικοσιμία ημέρες, ώσπου να βγουν τα  κ _____



ΑΠΡΟΣΔΟΚΗΤΑ - ΠΕΡΙΕΡΓΑ

παιχνίδι με τις λέξεις

Ποιο από τα φρούτα και τα λαχανικά που βλέπεις;



1. Αγαπάει το λάδι;

2. Σου λέει να πατήσεις;

3. Θέλει να σε κεράσει;

4. Θα το έβαζες μύτη σε χιονάνθρωπο;

5. Σε διατάζουν να μιλήσεις;

6. Έχει το ίδιο όνομα με το δέντρο του;

7. Θυμίζει κάτι που σε τσιμπάει το καλοκαίρι;

8. Θυμίζει ποδήλατο ή αυτοκίνητο;

9. Κινεί τις ρόδες;

10. Θυμίζει μπάλα;



ΑΠΡΟΣΔΟΚΗΤΑ - ΠΕΡΙΕΡΓΑ

παιχνίδι με τις λέξεις

1. Αγαπάει το λάδι;

2. Σου λέει να πατήσεις;

3. Θέλει να σε κεράσει;

4. Θα το έβαζες μύτη σε χιονάνθρωπο;

5. Σε διατάζουν να μιλήσεις;

6. Έχει το ίδιο όνομα με το δέντρο του;

7. Θυμίζει κάτι που σε τσιμπάει το καλοκαίρι;

8. Θυμίζει ποδήλατο ή αυτοκίνητο;

9. Κινεί τις ρόδες;

10. Θυμίζει μπάλα;

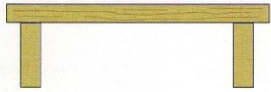




Συμπλήρωσε τις λέξεις που ταιριάζουν στο κενό με τη βοήθεια των διπλανών εικόνων



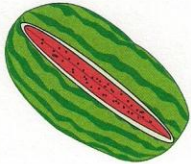
1. Με τις _____ φτιάχνουμε υπέροχες σαλάτες.



2. Πάνω στον _____ ο μανάβης βάζει τα φρούτα που πουλά.



3. Ο κυρ Μανώλης στη λαϊκή αγορά έχει πάντα στην άκρη του πάγκου του ένα _____ καφέ.



4. Το _____ έχει πολλά σπόρια. Όταν το τρώμε μας δροσίζει.



5. Κάθε πρωί πίνω ένα _____ χυμό _____.

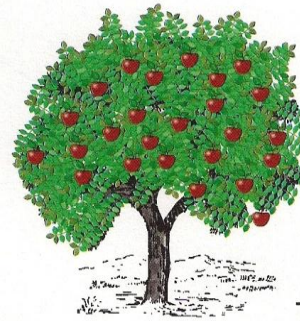


6. Το _____ έχει χρώμα κίτρινο.

Χρησιμοποίησε τις λέξεις:

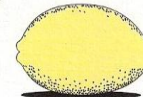
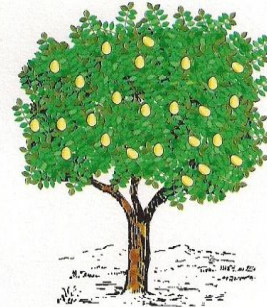
καρπούζι, ποτήρι, ντομάτες, πάγκο, λεμόνι, πορτοκαλιού, φλιτζάνι.

• Το φυτό και ο καρπός του.



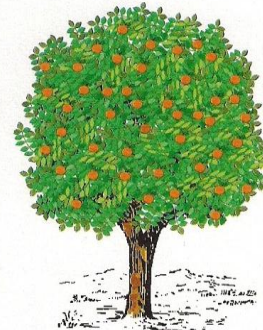
το μ _____

η μηλιά



το λεμόνι

η λ _____



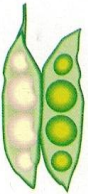
το _____

η πορτοκαλιά



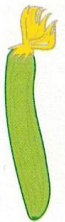
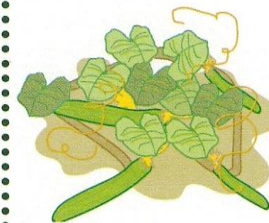
η _____

η ντοματιά



το _____

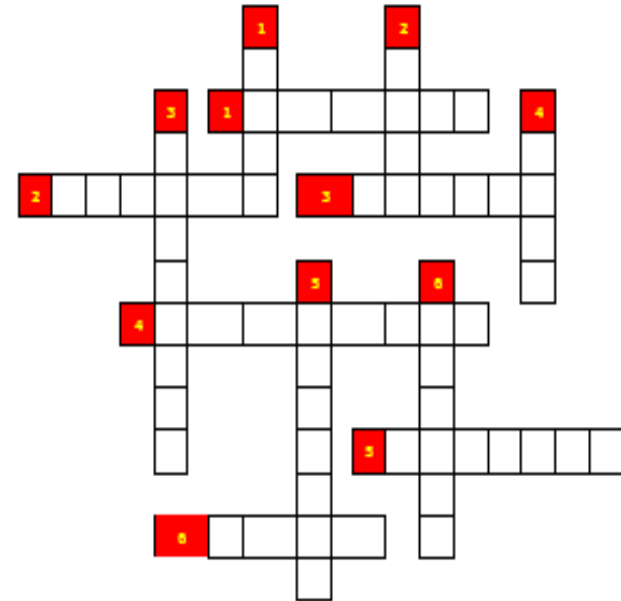
η _____



το κολοκύθι

η _____

Λύνω το σταυρόλεξο της υγιεινής διατροφής.



Οριζόντια

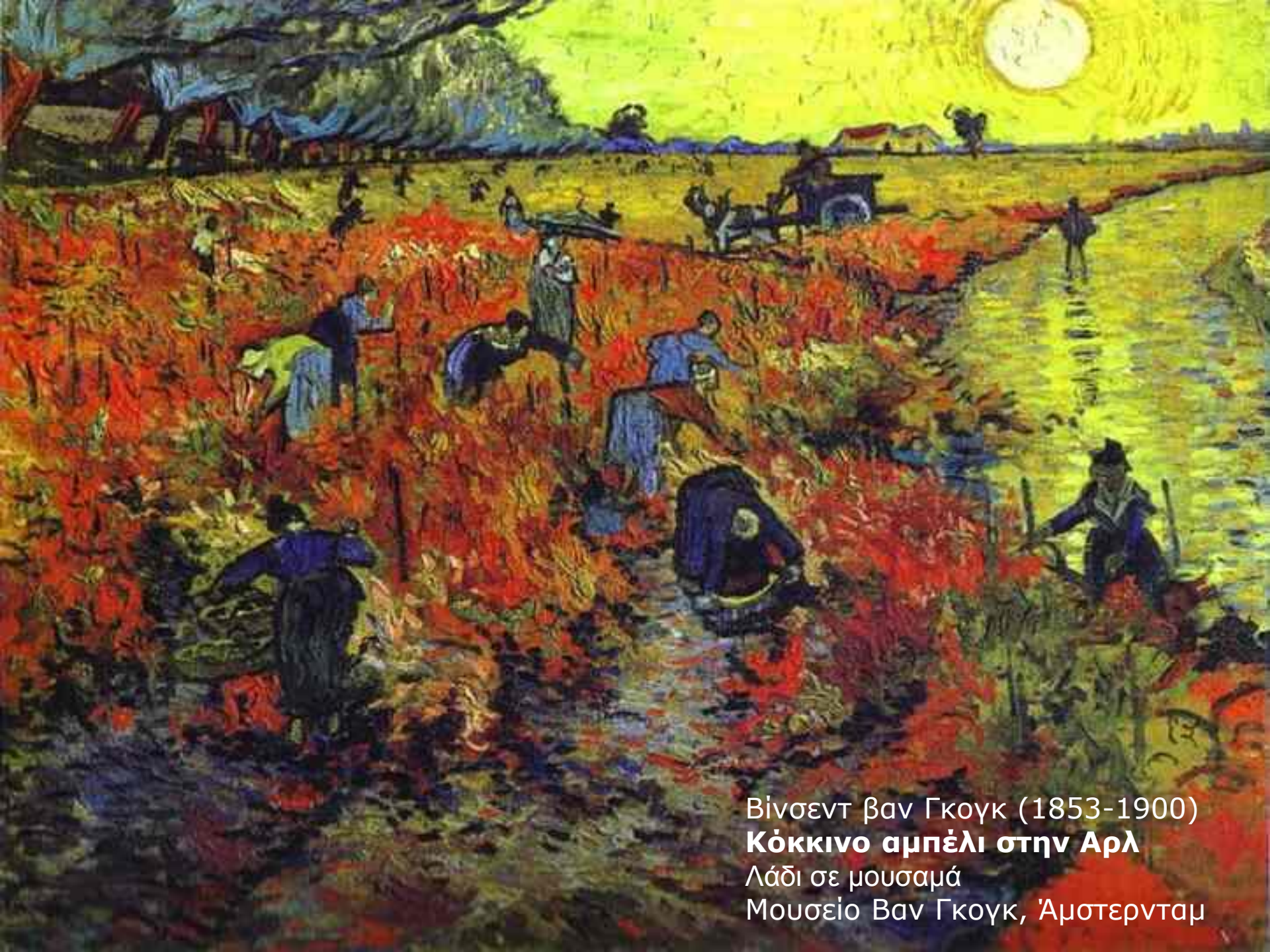
1. Φρούτο που αναστενάζει για λάδι.
2. Φρούτο του καλοκαιριού που μοιάζει με μπάλα.
3. Λαχανικό που "λαχανιάζει" εύκολα.
4. "Κάνει τις σαλάτες να κλαίνε..."
5. Άγουρη είναι πράσινη, ώριμη είναι κόκκινη.
6. Ένα την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα.

Κάθετα

1. Απαραίτητο στα φαγητά και στις σαλάτες.
2. Με γίνονται τα παιδιά μεγάλα.
3. Νόστιμο, ζουμερό, στρογγυλό, φρούτο καλοκαιρινό.
4. Το σπάμε την Πρωτοχρονιά.
5. Πράσινη σαλάτα γίνεται
6. Για γερά πλύσιμο, βούρτσισμα τακτικά.

- Δημιουργήσαμε την ακροστιχίδα της διατροφής. (όλη η τάξη μαζί)
- Συμπληρώσαμε ένα υγιεινό σταυρόλεξο....

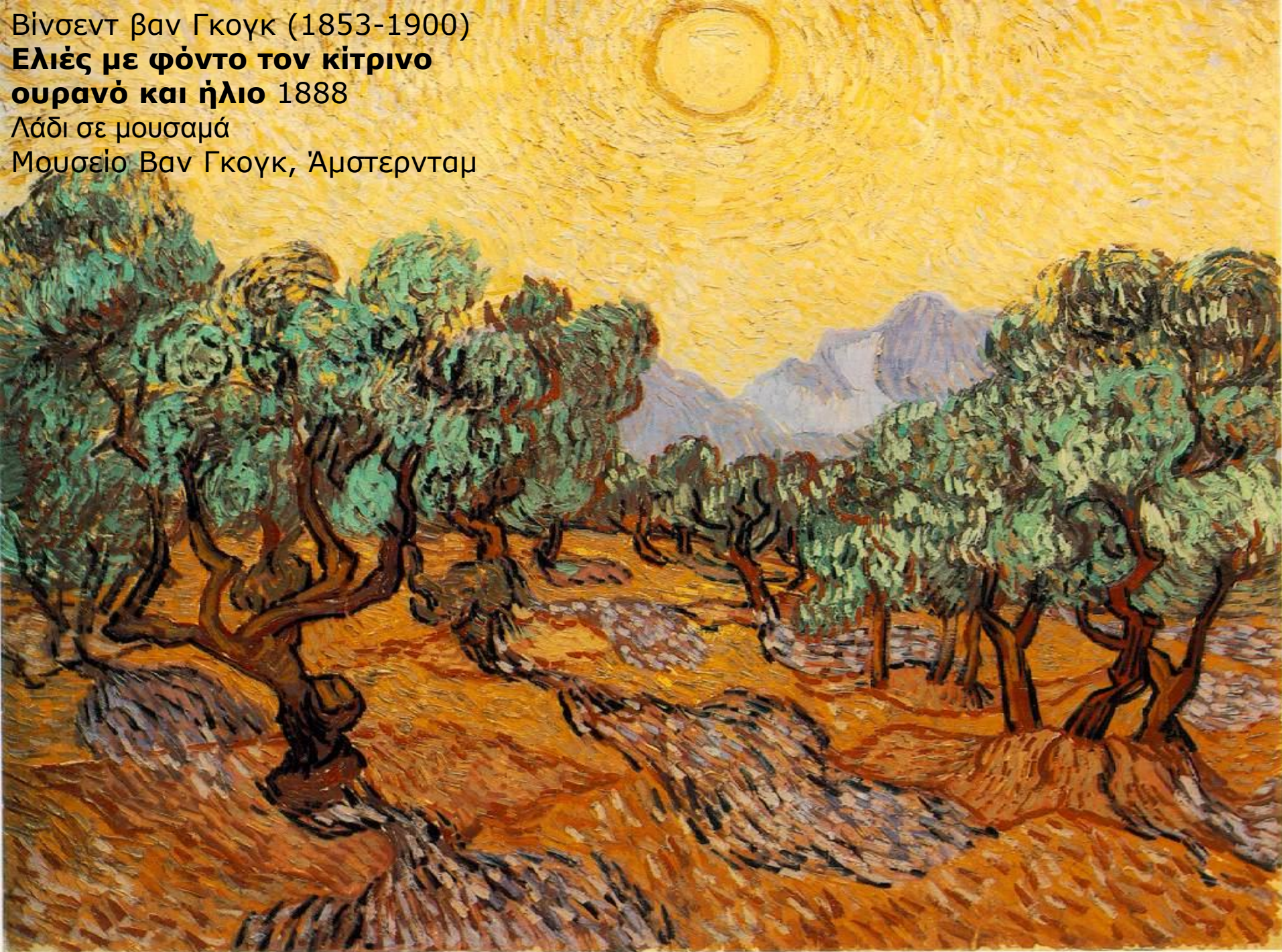
- Από το διαδίκτυο είδαμε **έργα τέχνης** σχετικά με το θέμα μας.
- Είναι πολύ σημαντικό να εμψυχώνουμε τα παιδιά και να τους δίνουμε ευκαιρίες να εκφράζονται.
- Καλό είναι να αντιμετωπίζουμε τα έργα τέχνης ως πηγή έκφρασης, δημιουργικότητας, ευχαρίστησης, αλλά και πληροφοριών.
- Οι πίνακες μας δίνουν τη δυνατότητα να μάθουμε πως ήταν άλλοτε κάτι και να το συγκρίνουμε με το σήμερα (πχ. ενδυμασία, διατροφικές συνήθειες κλπ).



Βίνσεντ βαν Γκογκ (1853-1900)
Κόκκινο αμπέλι στην Αρλ
Λάδι σε μουσαμά
Μουσείο Βαν Γκογκ, Άμστερνταμ

Βίνσεντ βαν Γκογκ (1853-1900)
**Ελιές με φόντο τον κίτρινο
ουρανό και ήλιο** 1888

Λάδι σε μουσαμά
Μουσείο Βαν Γκογκ, Άμστερνταμ



Θεόφιλος Χατζημιχαήλ, (1870-1934)

Το μάζεμα της ελιάς

(Μουσείο Θεόφιλου Χατζημιχαήλ, Βαρειά Μυτιλήνης)



ΠΑΝΤΑΖΗΣ Περικλής (1849-1884)

Νεκρή φύση με φρούτα

Λάδι σε μουσαμά

(Πινακοθήκη Αβέρωφ, Μέτσοβο)



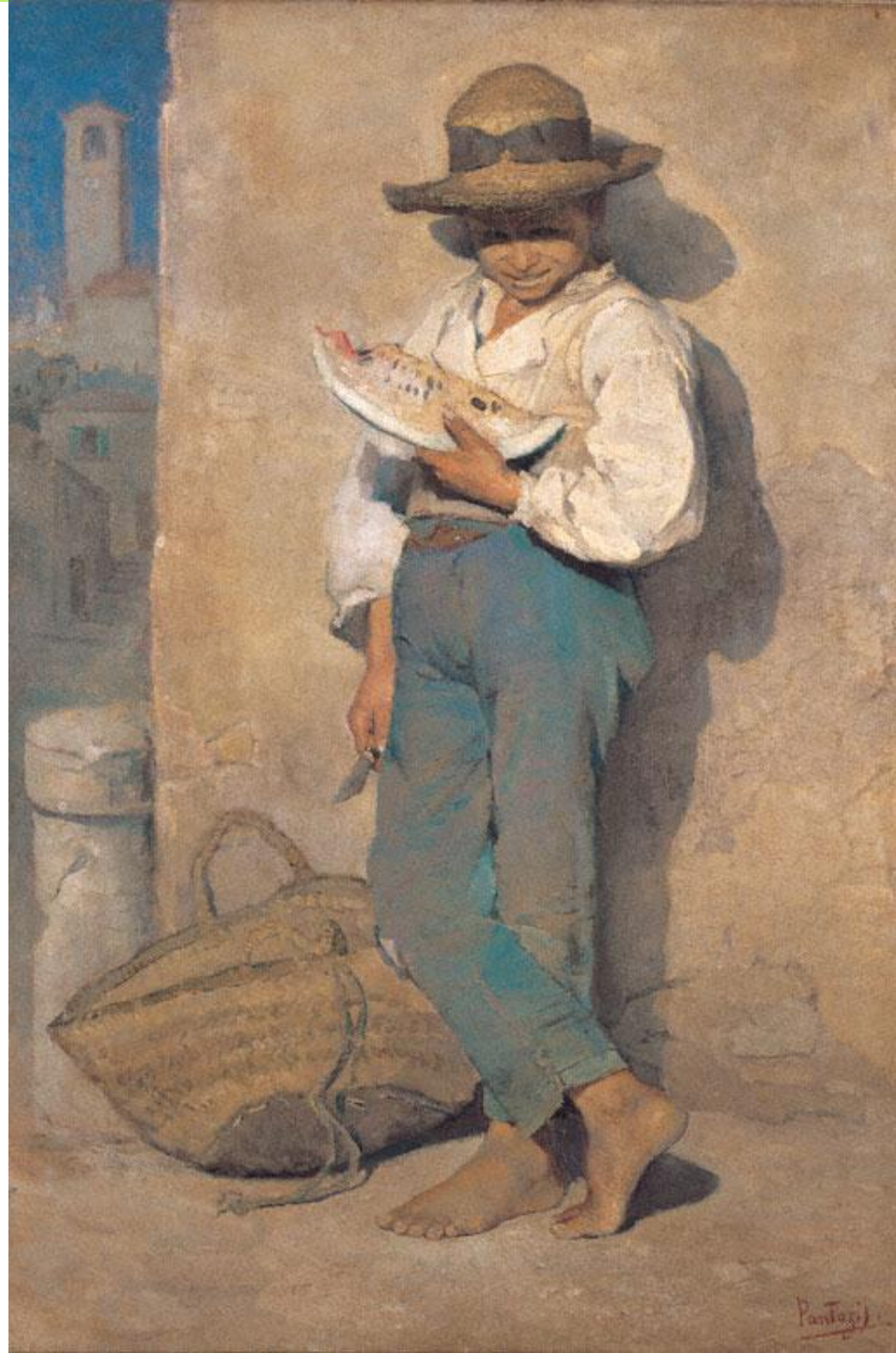
Ξυδιάς Νικόλαος (1826-1909)
Νεκρή φύση με φρούτα
Λάδι σε χαρτόνι
(Πινακοθήκη Αβέρωφ, Μέτσοβο)



Πανταζής Περικλής
(1849-1884)

**Μάγκας που τρώει
καρπούζι**

Λάδι σε μουσαμά
(Πινακοθήκη Αβέρωφ,
Μέτσοβο)



Νικόλαος Γύζης (1842–
1900)

Αγόρι με κεράσια 1888

Λάδι σε μουσαμά
(Ιδιωτική συλλογή,
Λονδίνο)



Μηνιάτης Γεώργιος
(1820-1895)

**Δύο παιδιά με
σταφύλια** (1870)

Λάδι σε μουσαμά
(Πινακοθήκη
Αβέρωφ, Μέτσοβο)



Πανταζής Περικλής (1849-1884)

Νεκρή φύση με γυναίκα

Λάδι σε μουσαμά

(Πινακοθήκη Αβέρωφ, Μέτσοβο)



Vincenzo Campi,
(1536 – 1591)
The fruit seller
(1580)



Βίνσεντ βαν Γκογκ (1853-1900)
Οι πατατοφάγοι, 1885
Λάδι σε μουσαμά
Μουσείο Βαν Γκογκ, Άμστερνταμ

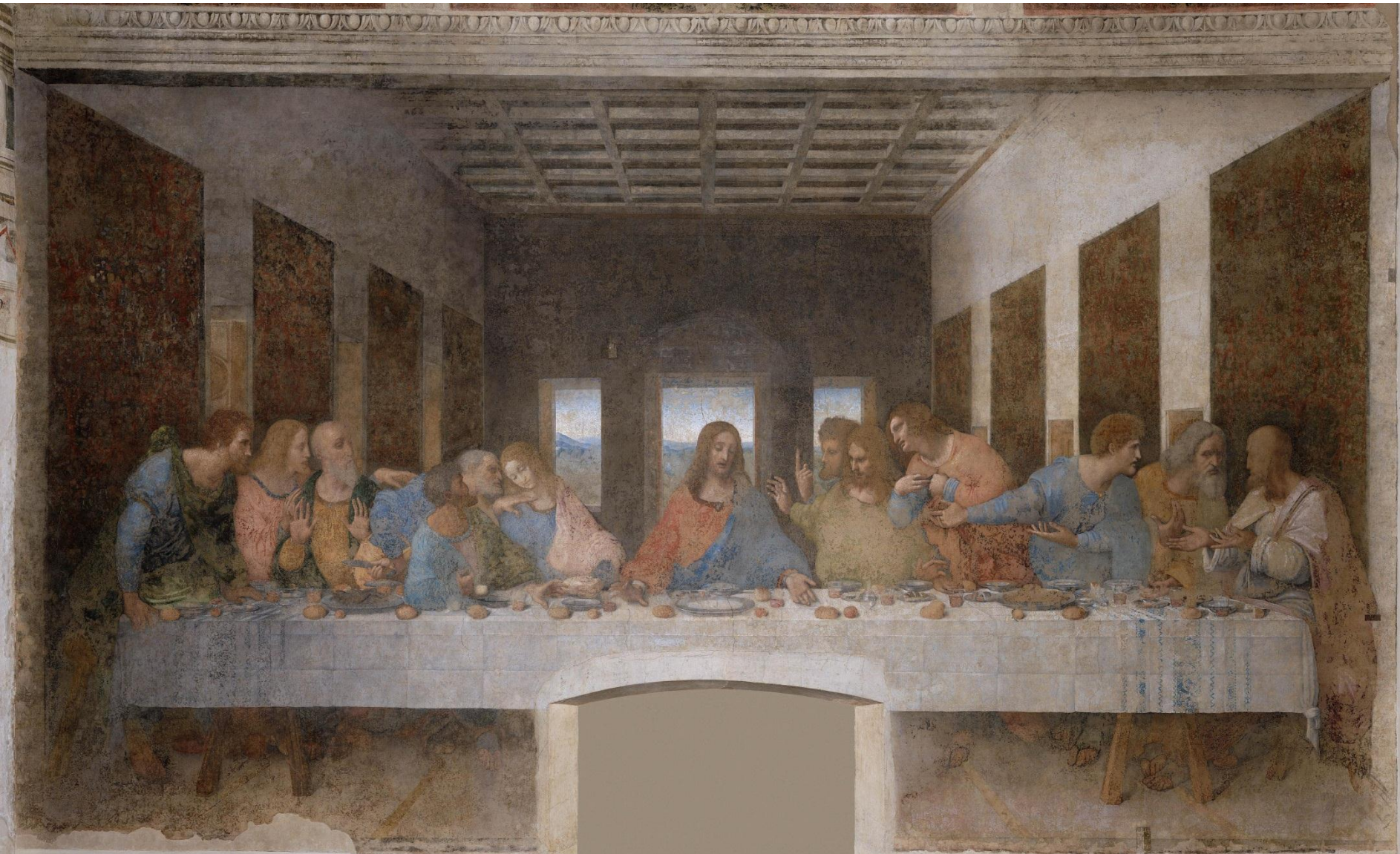


Λεονάρντο ντα Βίντσι (1452-1519)

Ο μυστικός δείπνος 1495-1498

Τοιχογραφία, τέμπρα σε γύψο, 15ου αι.

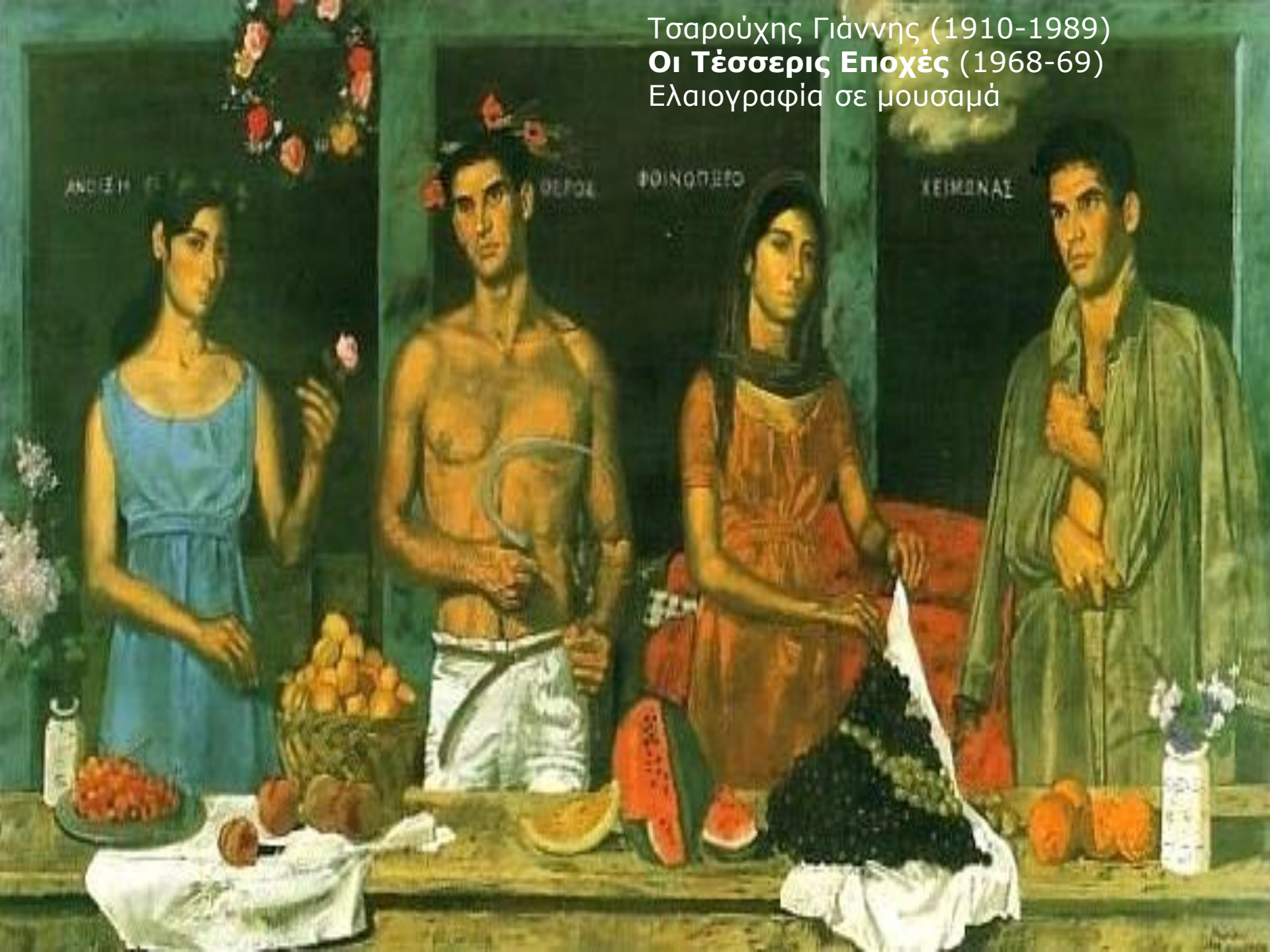
Σάντα Μαρία Ντελλε Γκράτσια, Μιλάνο



Ρενουάρ 1862 1919
Γιορταστικό γεύμα
Λάδι σε μουσαμά



Τσαρούχης Γιάννης (1910-1989)
Οι Τέσσερις Εποχές (1968-69)
Ελαιογραφία σε μουσαμά



Arcimboldo
Giuseppe (1527 -
1593)

Άνοιξη 1563,
Λάδι σε ξύλο,

(Academia de
Bellas Artes de
San Fernando,
Madrid)



Giuseppe
Arcimboldo
(1527 - 1593)
Καλοκαίρι, 1573,
Λάδι σε καμβά,

(Μουσείο του
Λούβρου, Παρίσι)



Giuseppe
Arcimboldo (1527 -
1593)

Φθινόπωρο, 1573,
Λάδι σε καμβά

(Μουσείο του
Λούβρου, Παρίσι)



Giuseppe
Arcimboldo
(1527 - 1593)
Χειμώνας,
1573,

(Μουσείο του
Λούβρου)

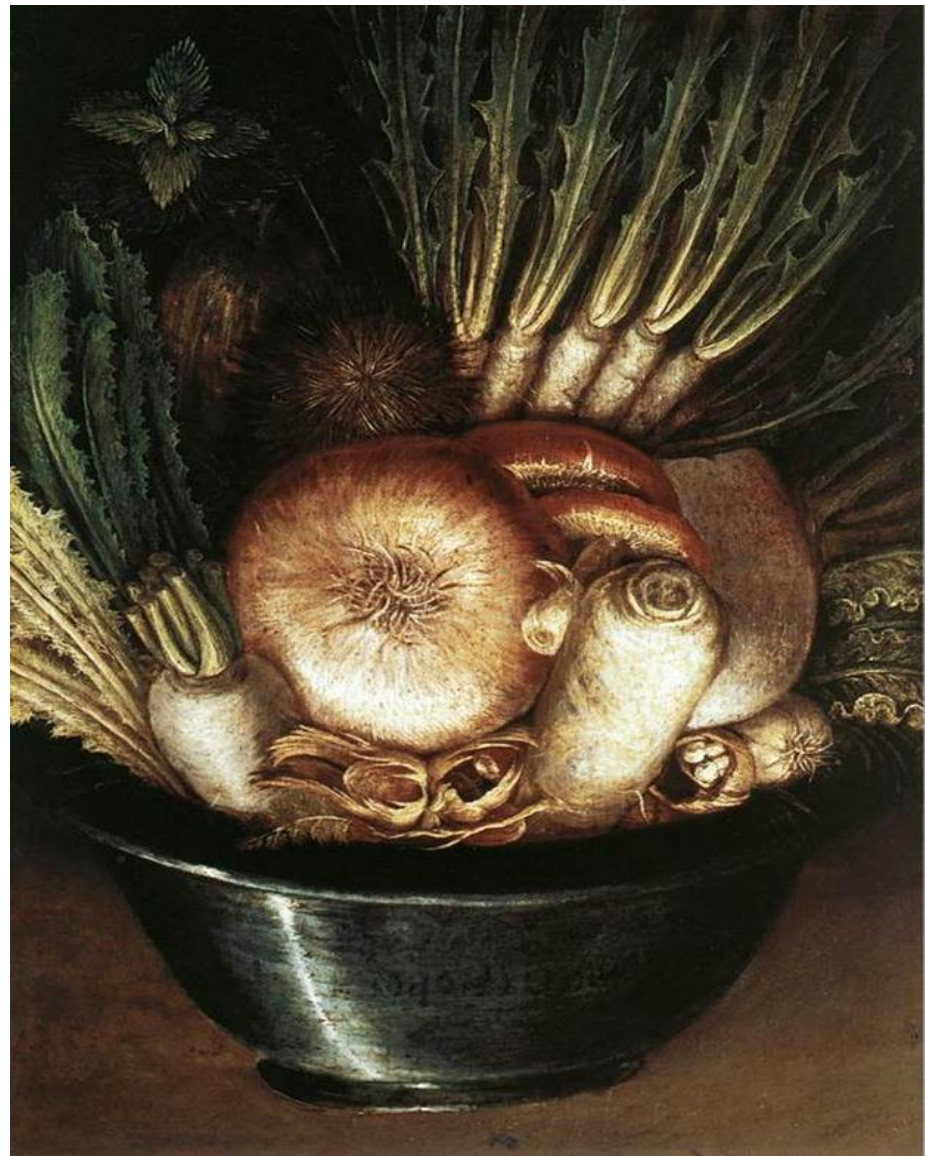


Giuseppe Arcimboldo (1527-
1593)
Ρωμαίος Αυτοκράτορας, ή
Ρωμαϊκός Θεός των εποχών,
1590-1





Giuseppe Arcimboldo (1527 - 1593)
Καλάθι με φρούτα



Giuseppe Arcimboldo (1527 - 1593)
Πορτρέτο με λαχανικά

Ενδεικτικές δραστηριότητες για τους πίνακες ζωγραφικής:

- Τα παιδιά μπορούν να δημιουργήσουν ένα παραμύθι για κάποιο πίνακα που επέλεξαν.
- Να εμπνευστούν από τους πίνακες και να φτιάξουν τους δικούς τους, ή να μεταφέρουν το θέμα ενός πίνακα στη σημερινή εποχή.
- Να περιγράψουν τον πίνακα, να παρατηρήσουν τις ενδυμασίες των ανθρώπων, τα αντικείμενα που υπάρχουν, να πούνε ποια συναισθήματα τους δημιουργήθηκαν βλέποντας τον πίνακα.
- Φαντάζονται που βρίσκονται οι άνθρωποι του πίνακα, γιατί βρίσκονται εκεί, τι κάνουν, τι λένε μεταξύ τους.
- Δημιουργούν μία ιστορία για τον πίνακα. Γίνονται οι ίδιοι πρωταγωνιστές και δραματοποιούν την ιστορία που επινόησαν.
- Ζωντανεύουν τον πίνακα. Προσπαθούν να τον αναπαραστήσουν όσο πιο πιστά μπορούν.
- Λένε αινίγματα για τα φρούτα ή τα λαχανικά κάποιου πίνακα.
- Βρίσκουν αν είναι μέρα ή νύχτα και αιτιολογούν από πού το κατάλαβαν, αν οι άνθρωποι είναι χαρούμενοι ή δυστυχισμένοι και γιατί, αν είναι άνθρωποι σημερινής εποχής.

- Ακούσαμε, χορέψαμε και μάθαμε **τραγούδια** σχετικά με το θέμα μας, όπως «Παπαγάλε θες καρότο;», «Οκτώ μεγάλοι ποντικοί», «Μπαμπάκο τι θα φάμε;», «Το ζιζάνιο η γάτα», «Ο πρίγκιπας Λεμόνης», «Ο γεωργός πάει στον αγρό», «Στις πατάτες λέμε ναιόχι στα γαριδάκια», «Τόσο Λάθος Διατροφή;» Ακούσαμε και παραδοσιακά τραγούδια όπως: «Μήλο μου κόκκινο», «Πώς το τρίβουν το πιπέρι», «Ένα νερό κυρα- Βαγγελιώ», «Λεμονάκι μυρωδάτο», «Κοντούλα λεμονιά» (το οποίο έμαθαν να το χορεύουν κιόλας και με το γυμναστή του σχολείου).
- Τραγουδήσαμε τα τραγούδια που επιλέξαμε με διάφορους τρόπους (δυνατά, θυμωμένα, χαρούμενα, λυπημένα, με παλαμάκια κλπ) και διασκεδάσαμε.





Τα παιδιά κατασκεύασαν
με πλαστελίνη τα δικά
τους «γεύματα»

03.05.2012

Τα παιδιά παίζουν παιχνίδια!!!

- Παίξαμε τα παιχνίδια «ποιο φρούτο κρατάω», «βαδίζω υγιεινά», «ο τυφλός μανάβης», «γρήγορα στο γιατρό», «πήγα στη λαϊκή» και τα παραδοσιακά παιχνίδια «πινακωτή – πινακωτή», «μήλα» και «περνά - περνά η μέλισσα».

ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1^ο

«Ποιο φρούτο κρατάω;»

Ένα παιδί τραβάει μια καρτέλα που εικονίζει κάποιο τρόφιμο.

Τα άλλα παιδιά του κάνουν ερωτήσεις προσπαθώντας να μαντέψουν ποιο τρόφιμο κρατάει.

(π.χ. Είναι φρούτο; / Τι χρώμα έχει; κτλ)



ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2^ο

«Βαδίζω υγιεινά!»



Υλικά: Χαρτί του μέτρου, χωρισμένο σε τετραγώνια με 4 οριζόντιες και 5 κάθετες στήλες και ένα ζάρι όπου έχουμε κολλήσει εικόνες υγιεινών και βλαβερών τροφίμων ή καρτέλες με υγιεινά και βλαβερά τρόφιμα.

Οδηγίες: Τέσσερα παιδιά πατούν στα πρώτα 4 τετράγωνα. Κάθε παιδί ρίχνει το ζάρι ή επιλέγει μια καρτέλα. Αν του τύχει υγιεινό τρόφιμο, προχωρά κατά ένα τετράγωνο. Αν του τύχει βλαβερό, πηγαίνει πίσω ένα τετράγωνο.

Σκοπός: Να φτάσουν ως το τέρμα του διαδρόμου τους.

ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3^ο (Άσκηση αφής)

«Ο τυφλός μανάβης»

Ένα παιδί είναι ο μανάβης
και του κλείνουμε τα μάτια.

Μπροστά του τοποθετούμε διάφορα φρούτα και
λαχανικά

Τα υπόλοιπα παιδιά είναι πελάτες που έρχονται και
ζητούν απ' το μανάβη να τους δώσει ένα τρόφιμο.

Ο μανάβης προσπαθεί να το βρει ψηλαφίζοντας αυτά
που έχει μπροστά του.



ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4^ο

«Γρήγορα στο γιατρό ...»



Τα παιδιά κάνουν κύκλο.

Ο εμψυχωτής στέκει στη μέση κρατώντας μια μπάλα.

Λέει ένα τρόφιμο και μετά πετά τη μπάλα σε κάποιο παιδί.

Αν το τρόφιμο είναι υγιεινό, το παιδί μπορεί να πιάσει τη μπάλα.

Αν δεν είναι υγιεινό, δεν πρέπει να την πιάσει.

Αν την πιάσει, βγαίνει απ' τον κύκλο και πηγαίνει στο «γιατρό» με πόνο στην κοιλιά ή στο δόντι.

ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5^ο

«Πήγα στη λαϊκή ...»

(Άσκηση μνήμης)

Το πρώτο παιδί λέει:

- Πήγα στη λαϊκή και αγόρασα ένα... (π.χ. πορτοκάλι)

Το δεύτερο παιδί λέει:

- Πήγα στη λαϊκή και αγόρασα ένα πορτοκάλι και ... (π.χ. μία ντομάτα)

Το επόμενο παιδί λέει τα τρόφιμα που αγόρασαν τα προηγούμενα παιδιά συν ένα δικό του. κοκ.



- Οι μαθητές «ντύσανε» με ηλιόσπορους ένα σκαντζόχοιρο και με φακές μία χελώνα.



Γ' φάση

Δραστηριότητες:

- Δημιουργήσαμε και παίξαμε επιτραπέζιο παιχνίδι - φιδάκι.
- Δημιουργήσαμε αφίσα με το σύνθημα της Κολοτούμπας «**Όποιος τρώει σωστά, κοιμάται σωστά, και γυμνάζεται, είναι γερός και δυνατός**».

1. Είναι απαραίτητο να τρώμε απ' όλες τις ομάδες των τροφών.
2. Τρώμε περισσότερες από τις τροφές που βρίσκονται στο κάτω μέρος της πυραμίδας, και λιγότερες απ' όσες βρίσκονται στο πάνω μέρος.
3. Πίνουμε πολύ νερό.
4. Πλύνουμε το δόντι μας μετά από κάθε γεύμα.
5. Αδειάζουμε και μία με σαχνίδα, σπρέι-τζα ή κάποια αθλητική δραστηριότητα.

ΕΙΝΑΙ ΓΕΡΟΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΟΣ ΟΠΟΙΟΣ ΤΡΩΕΙ ΣΩΣΤΑ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΖΕΤΑΙ



02.05.2012

● Οργανώσαμε ένα υγιεινό πρωινό στην τάξη.



Διατροφή και Υγεία

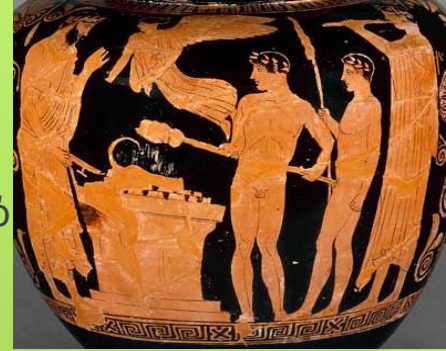
- Προσκαλέσαμε στην τάξη έναν ειδικό (παιδίατρο ή διατροφολόγο) για να μας μιλήσει.
- Μετρήσαμε το βάρος και το ύψος μας και τα συγκρίναμε με τα αντίστοιχα από την αρχή της χρονιάς.
- Παρουσιάσαμε χορογραφημένο το τραγούδι «Ο χορός των μπιζελιών», από τη Λιλιπούπολη στη γιορτή λήξης της τάξης μας.
- Δημιουργήσαμε το βιβλίο «Διατροφή και υγεία» με τις εργασίες των παιδιών.



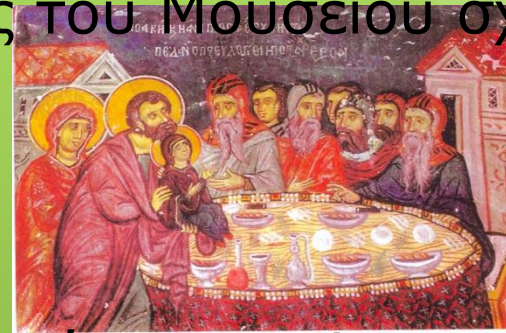
ΑΙ

Επέκταση

Το συγκεκριμένο σχέδιο εργασίας μπορεί να πραγματοποιηθεί και σε μεγαλύτερες τάξεις του Δημοτικού, προσαρμοσμένο στο ηλικιακό και γνωστικό επίπεδο των παιδιών, με ανάλογες δραστηριότητες και να γίνει επέκταση δραστηριοτήτων στους παρακάτω άξονες: Π.χ.



- *Διατροφή στην αρχαιότητα* (εικόνες από αρχαία ελληνικά αγγεία, επίσκεψη στο Αρχαιολογικό Μουσείο και παρακολούθηση προγράμματος του Μουσείου σχετικά με τη διατροφή στην αρχαιότητα).



- *Διατροφή στο Βυζάντιο*

- *Διατροφικές συνήθειες άλλων λαών και πολιτισμών του παρελθόντος και του παρόντος (κινέζικη κουζίνα, ιταλική, μεξικάνικη, παλιννοστούντων κλπ.).*



- *Συνταγές μαγειρικής* (συγκέντρωση συνταγών που θα φέρει κάθε παιδί από την κουζίνα της μαμάς, της γιαγιάς, ή της χώρας καταγωγής του, δημιουργία βιβλίου συνταγών, δοκιμάζουμε συνταγές).

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Το ενδιαφέρον των παιδιών έμεινε αμείωτο και η συμμετοχή τους ήταν ενεργητική.
- Το θέμα τους άρεσε και το έδειξαν έμπρακτα.
- Έμαθαν να συνεργάζονται, να παίρνουν πρωτοβουλίες, και να βοηθάει το ένα το άλλο .
- Έμαθαν να συζητούν, να σέβονται τον συνομιλητή τους, να περιμένουν τη σειρά τους.
- Χάρηκαν, έπαιξαν, διασκέδασαν, ευχαριστήθηκαν, εντυπωσιάστηκαν, συμμετείχαν, εκφράστηκαν.
- Οι στόχοι επιτεύχθηκαν σε ικανοποιητικό βαθμό.
- Δόθηκαν τα κίνητρα για να αποκτήσουν οι μαθητές συμπεριφορές που προάγουν τις σωστές διατροφικές συνήθειες .
- Οι περισσότεροι μαθητές τροποποίησαν τις διατροφικές τους συνήθειες.



Και ... Μουσείο Λαχανικών

The Vegetable Museum





Liberty Leading the Vegetables



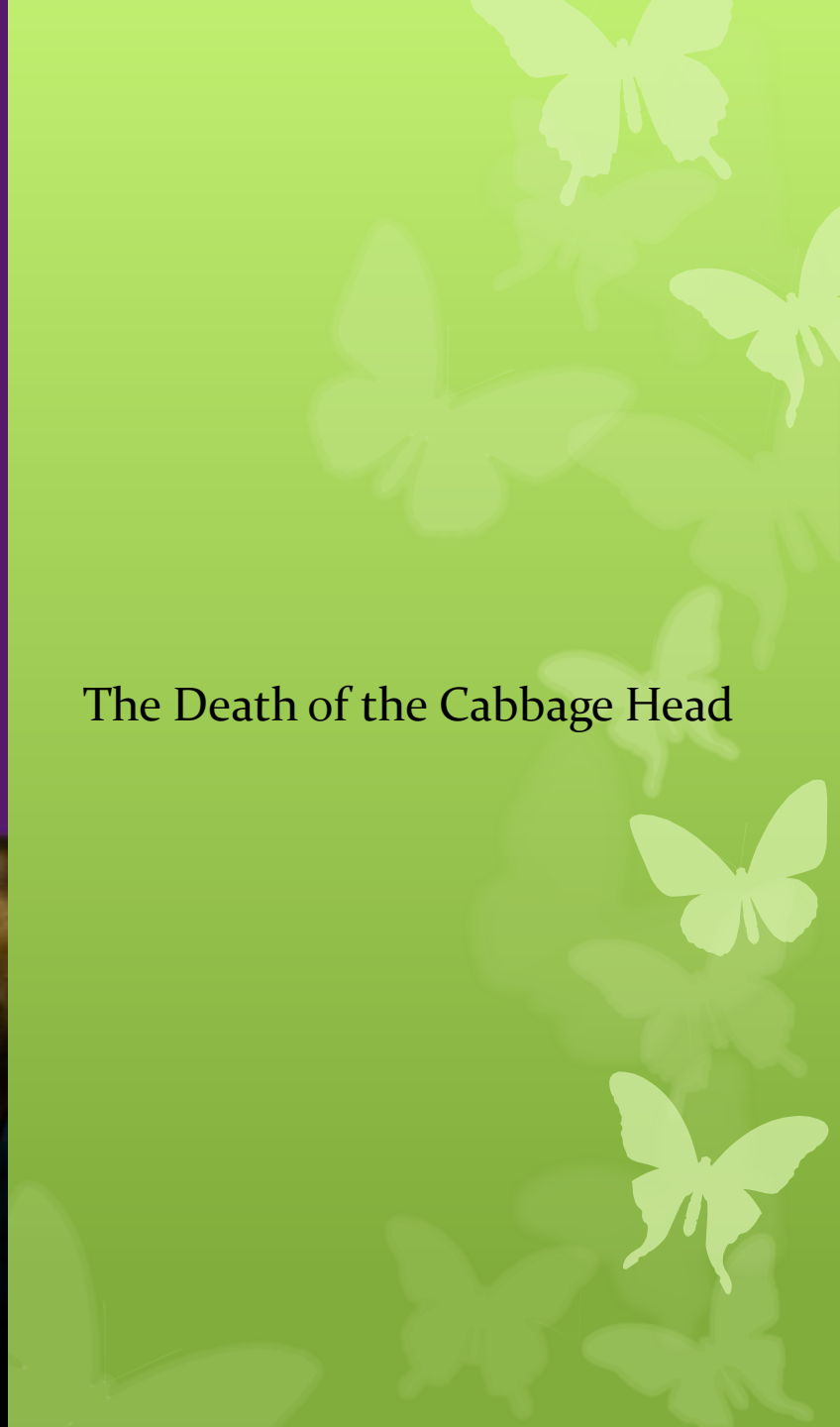
The Anatomy Lesson of Dr. Pickled Cabbage



The Raft of the Lotus Roots



The Death of the Cabbage Head

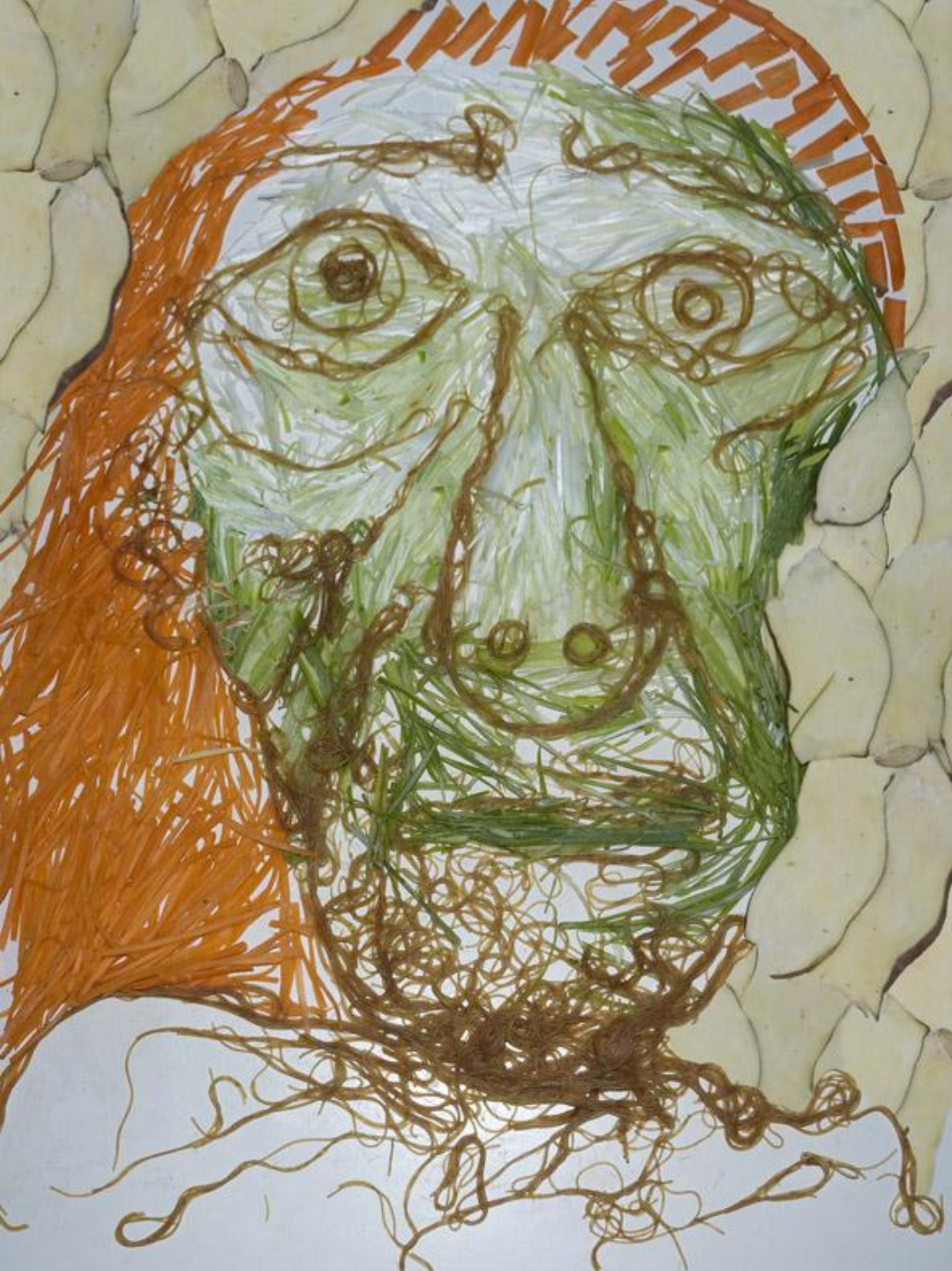




The Birth of the Radish



The Sleeping Taroman



Picasso with Onions and Noodles



The Third of May 2008



Van Gogh made of Leek



Pickled Cucumber on the Volga



The Last Supper with the Gingermen



The Birth of the GINGERMAN



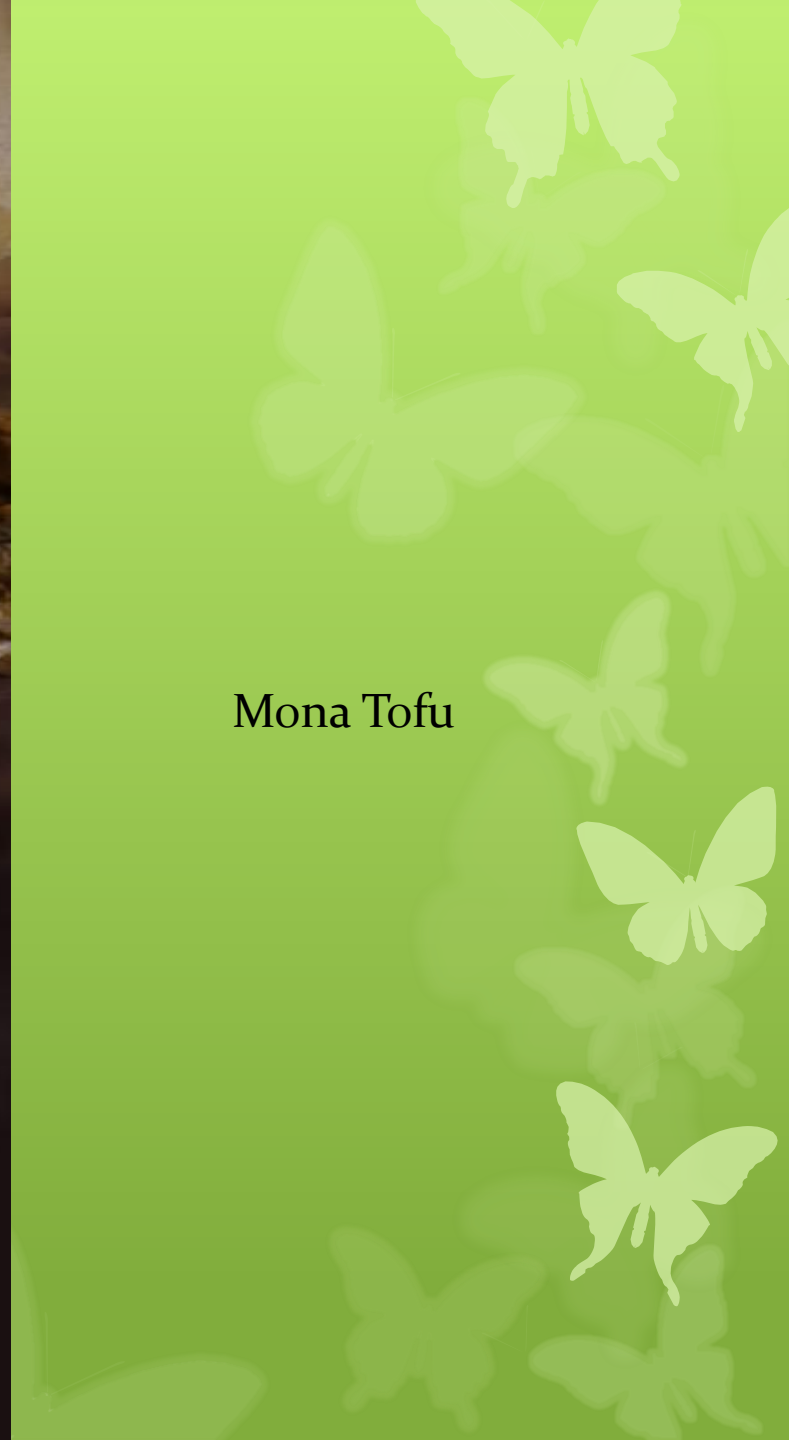
Napoleon on Potatos



The Dream of the Tofu



Mona Tofu



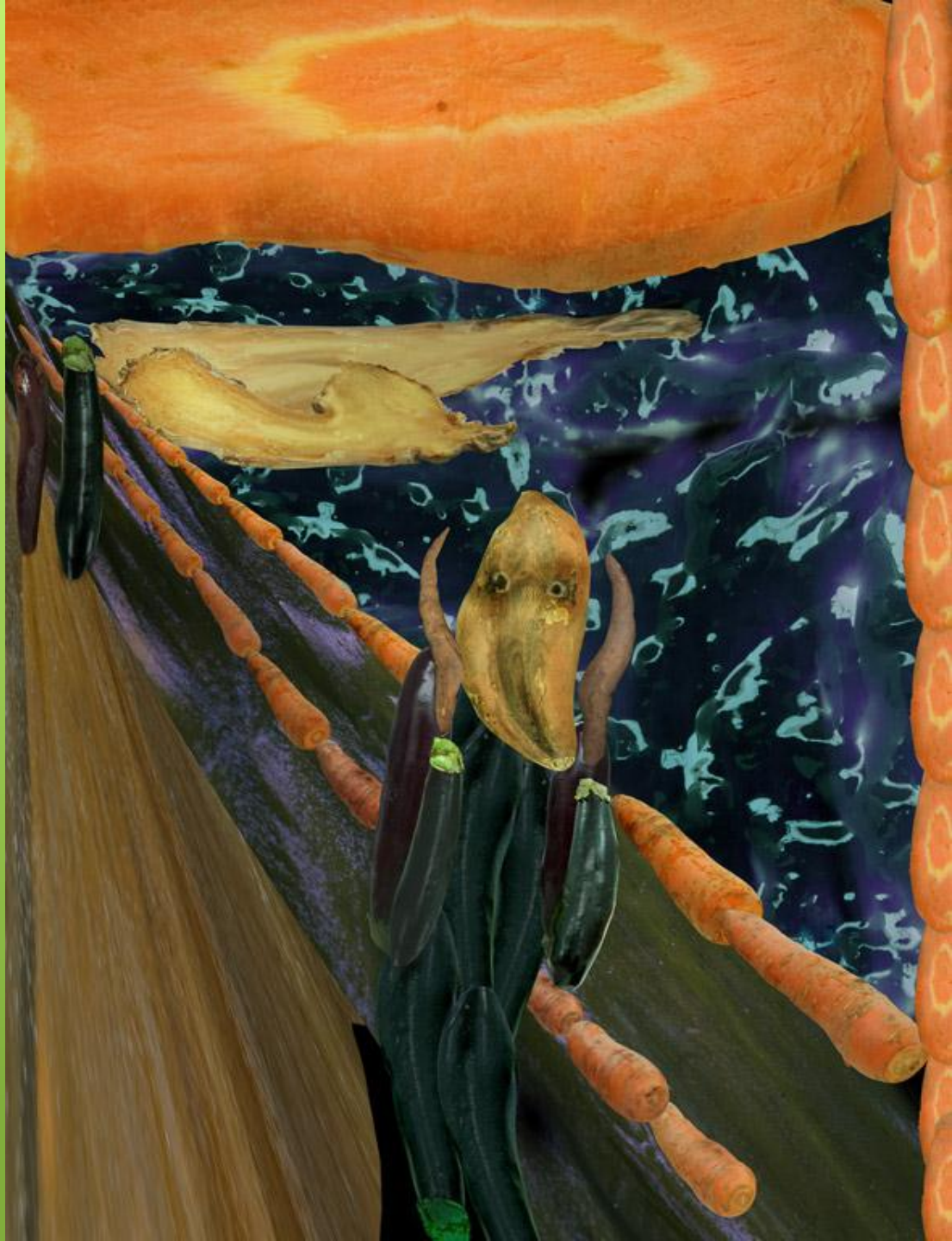


The Kiss of the
Radishes



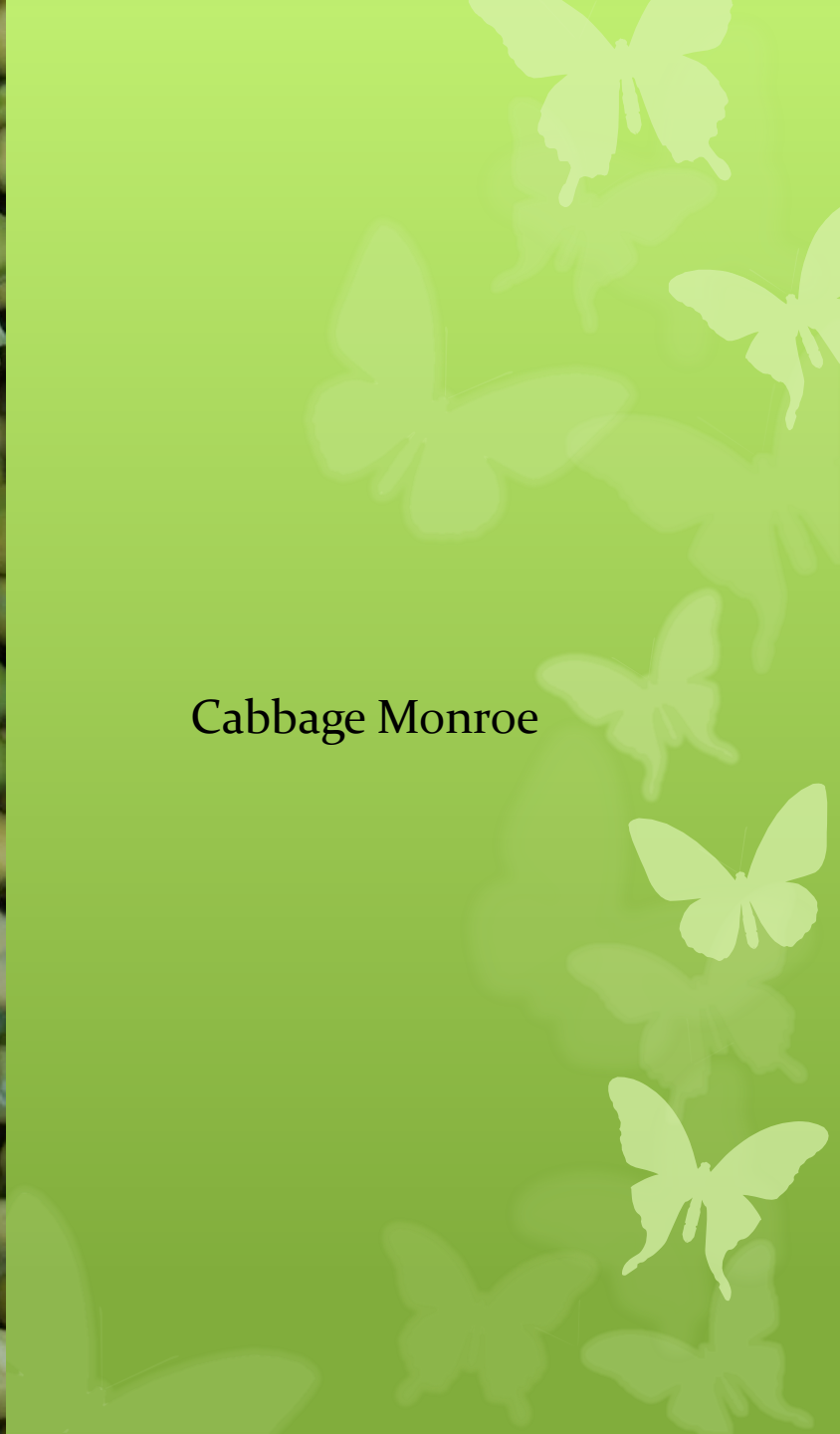
The Birthday of the Eggplants

The Scream of the Sweet Potatos

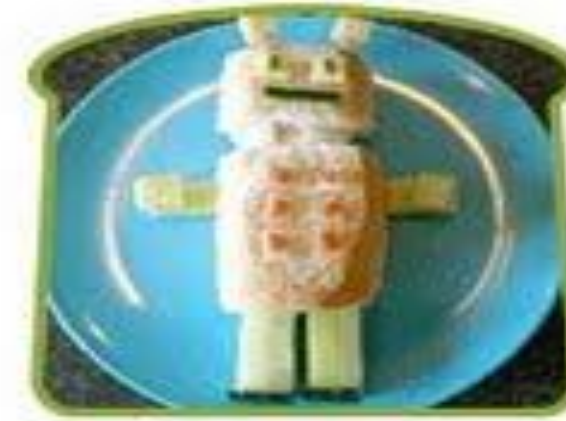




Cabbage Monroe



● Και λίγο πιο καθημερινήτέχνη
που άρεσε πολύ στα παιδιά!











**Καλό ταξίδι στον κόσμο της
σωστής Διατροφής, της
Άσκησης και της Υγείας...**