

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΟΜΑΔΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΠΑΥΛΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ, ΔΑΣΚΑΛΑ

ΣΧΟΛΕΙΟ

1^Ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΚΥΔΡΑΣ



ΣΚΥΔΡΑ, 2014-2015

1.Συνοπτική περιγραφή της ανοιχτής εκπαιδευτικής πρακτικής

Στόχος του προγράμματος είναι η βελτίωση του τρόπου ζωής παιδιών και γονέων. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών και με την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας.

Γι αυτό το λόγο μιλήσαμε για τις κατηγορίες τροφών, τα θρεπτικά συστατικά τους, για το ταξίδι της τροφής, τη Μεσογειακή διατροφή και πυραμίδα, ερωτηματολόγια με δικές μας καθημερινές συνήθειες διατροφής και των παππούδων και γιαγιάδων μας όταν ήταν κι αυτοί παιδιά. Βιώσαμε πρωινό στο σχολείο και παρασκευάσαμε ψωμί. Πραγματοποιήσαμε κι αρκετές επισκέψεις, όπως στο ελαιολαιόβιό, σ' έναν παραδοσιακό νερόμυλο, στο εργοστάσιο σοκολάτας, στην Αμερικάνικη Γεωργική Σχολή και στο μανάβικο.

Ακολούθησαν κι αρκετές δραστηριότητες . Στην αρχή δημιούργησα ένα προσωπικό φάκελο για κάθε μαθητή. Με αφορμή το μάθημα της Γλώσσας έγινε συζήτηση για τις τροφές του φθινοπώρου και τις χωρίσαμε σε κατηγορίες. Διαβάσαμε το βιβλίο <<Το φαγητό δεν είναι για να χορταίνουμε >> και ακολούθησε συζήτηση για τα θρεπτικά συστατικά των τροφών. Μιλήσαμε για τη Μεσογειακή Διατροφή και Πυραμίδα την οποία κατασκευάσαμε για την τάξη κι ατομικά σε φύλλο Α4 από περιοδικά που έφεραν. Είδαμε την ταινία <<Μια φορά ήταν η πέψη>>, μιλήσαμε για το ταξίδι της τροφής και συμπληρώσαμε φύλλο εργασίας. Συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο με δικές τους

διατροφικές συνήθειες , ακολούθησαν παρατηρήσεις , συζητήσεις , σχεδιάσαμε τα συμπεράσματα με πίτες. Συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο των παππούδων και των γιαγιάδων τους και συγκρίναμε την διατροφή των παιδιών τότε και σήμερα.

Παρασκευάσαμε ψωμί κι ετοιμάσαμε πρωινό στην τάξη. Με φύλλο εργασίας ξεχώρισαν της καλές και βλαβερές τροφές. Συμπλήρωσαν πολλά φύλλα εργασίας με μαθηματικά αινίγματα , με Γλώσσα, αναλύσαμε φράσεις , λύσαμε σταυρόλεξα, κρυπτόλεξα, ερμηνεύσαμε παροιμίες.

Γονείς και μαθητές ανταποκρίθηκαν θετικά και έτσι πραγματοποιήθηκαν όλοι οι στόχοι μας.

2. Σχεδιασμός της ανοιχτής εκπαιδευτικής πρακτικής

2.1 Στοιχεία σχεδιασμού

Σήμερα όταν λέμε τη λέξη υγεία δεν εννοούμε μόνο ότι δεν έχουμε καμιά ασθένεια ή αναπηρία αλλά ότι βρισκόμαστε σε πλήρως σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία. Ένας παράγοντας που βοηθάει την ευεξία μας είναι η ισορροπημένη διατροφή. Με την οποία θα ασχοληθούμε.

Το θέμα της διατροφής είναι γνωστό και προσιτό στα παιδιά, εξ' αιτίας της αύξησης της παχυσαρκίας κυρίως σε αυτά. Γι αυτό πρέπει να μάθουν να τρέφονται σωστά και να αθλούνται.

2.2 Διδακτικοί στόχοι

ΣΚΟΠΟΙ-ΣΤΟΧΟΙ

Γενικός σκοπός του προγράμματος είναι να ευαισθητοποιηθούν οι γονείς και οι μαθητές για να υιοθετήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες και να αυξήσουν τις φυσικές δραστηριότητες.

ΑΛΛΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

ΓΝΩΣΤΙΚΟΙ

- Έμαθαν γιατί πρέπει να τρώνε σωστά.
- Γνώρισαν τις κατηγορίες τροφών (όσπρια, λαχανικά, φρούτα, δημητριακά κ. λ. π.).

- Γνώρισαν τα θρεπτικά συστατικά των τροφών(βιταμίνες, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες κ. λ. π.
- Έμαθαν για την Μεσογειακή Πυραμίδα και Μεσογειακή Διατροφή.
- Έμαθαν για την παχυσαρκία και για το ταξίδι της τροφής.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Έμαθαν για τη διατροφική αξία του πρωινού και για τα υπόλοιπα ημερήσια γεύματα.
- Έκαναν έρευνα για τις διατροφικές συνήθειες των παππούδων και για των γιαγιάδων.
- Έκαναν έρευνα για τις διατροφικές συνήθειες των συμμαθητών τους.

ΚΡΙΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Μπόρεσαν να ξεχωρίσουν τις ωφέλιμες από τις βλαβερές τροφές για τον ανθρώπινο οργανισμό και τις συνέπειες της κακής διατροφής.
- Μπόρεσαν και διαμόρφωσαν ενδεικτικά καθημερινά γεύματα.
- Διατύπωσαν συμβουλές για καλή διατροφή.
- Έμαθαν πως παρασκευάζεται το ψωμί.

3. Εφαρμογή της ανοιχτής εκπαιδευτικής πρακτικής

3.1 Περιβάλλον – πλαίσιο

Στην ευέλικτη ζώνη της Β΄ δημοτικού με διαθεματική προσέγγιση στα εξής αντικείμενα:

ΓΛΩΣΣΑ

Ανάγνωση κειμένου πρώτης ενότητας, κεφάλαιο 5, σελίδα 17.

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Ανάγνωση και σχολιασμός των βιβλίων :<<Το φαγητό δεν είναι για να χορταίνουμε>> της Ελένης Χαράτση-Γιωτάκη, εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ .<<Ένα κυτταροχωριό έμεινε νηστικό>> της Μερ Μάτσα, εκδόσεις ΖΗΤΗ. Ανάγνωση και δραματοποίηση το παραμύθι ΟΙ ΦΑΤΑΟΥΛΕΣ του Ρόζμαρι Γουέλς, εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ

Ομαδικές ζωγραφιές των μαθητών ,με θέμα σε κάθε ομάδα μια κατηγορία τροφών.

ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ

Έφεραν περιοδικά με τροφές ,κόψανε και κατασκεύασαν τη Μεσογειακή Πυραμίδα.

ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ

Έλυσαν προβλήματα πρόσθεσης και αφαίρεσης.

ΜΟΥΣΙΚΗ

Τραγούδησαν τον ύμνο της <<Φρουτοπίας>>, το <<Μήλο μου κόκκινο >>και το χόρεψαν.

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Ασχοληθήκαμε με το μάθημα<< Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ >> σελίδα136.

3.2 Τάξη

Επιλέξτε από την παρακάτω λίστα την τάξη στην οποία εφαρμόστηκε η ανοιχτή εκπαιδευτική πρακτική. Αν η δραστηριότητα είναι συνεργατική μπορείτε να επιλέξετε παραπάνω από μία τάξεις.

☐ Νηπιαγωγείο

☐ Α' δημοτικού

☒ Β' δημοτικού

☐ Γ' δημοτικού

☐ Α' γυμνασίου

☐ Β' γυμνασίου

☐ Γ' γυμνασίου

☐ Α' λυκείου

☐ Δ' δημοτικού

☐ Β' λυκείου

☐ Ε' δημοτικού

☐ Γ' λυκείου

☐ ΣΤ' δημοτικού

3.3 Διάρκεια δραστηριότητας

30 ώρες δραστηριότητας στο διάστημα του πρώτου τριμήνου, δηλαδή από τον Σεπτέμβριο μέχρι το Δεκέμβριο του 2014.

3.4 Αναλυτική περιγραφή της πραγματοποίησης της ανοιχτής εκπαιδευτικής πρακτικής

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Εργαστήκαμε ατομικά, ομαδικά και βιωματικά με δράσεις και πρωτοβουλίες των μαθητών. Ενημερώσαμε τους γονείς και το σχολείο για το πρόγραμμα μας. Συγκεντρώσαμε εποπτικό υλικό από το INTERNET. Προγραμματίσαμε επίσκεψη διατροφολόγου στο σχολείο μας κι άλλες επισκέψεις.

ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Ετοιμάσαμε πρωινό στην τάξη πραγματοποιήσαμε επίσκεψη σε μανάβικο, παρασκευάσαμε ψωμί στην τάξη, επίσκεψη σε ελαιοτριβείο, σε παραδοσιακό νερόμυλο, στην Αμερικάνικη Γεωργική Σχολή στη Θεσσαλονίκη, στο εργοστάσιο σοκολάτας

στη Δ.Ε.Θ. και ολοκληρώσαμε το πρόγραμμα μας με την επίσκεψή μας στο ΚΑΠΥ Σκύδρας.

ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ

Επισκεφτήκαμε το ελαιοτριβείο και είδαν από κοντά πως παρασκευάζεται το λάδι.

Επισκεφτήκαμε έναν παλιό νερόμυλο και έμαθαν πως άλεθαν παλιότερα τα σιτάρια, τα κριθάρια. Ποιες τροφές παρασκευάζονται με το αλεύρι και σε ποια κατηγορία ανήκουν.

Επισκεφτήκαμε το εργοστάσιο σοκολάτας στη Δ.Ε.Θ. Έμαθαν για το κακάοδεντρο, που ευδοκimeί, πως επεξεργάζονται τους καρπούς του και παρασκευάζεται το κακάο ή η σοκολάτα. Ποια τα θρεπτικά συστατικά τους, σε ποια κατηγορία τροφών ανήκουν κ. λ. π.

Επισκεφτήκαμε την Αμερικάνικη Γεωργική Σχολή και έμαθαν πως παρασκευάζεται το γάλα, τα θρεπτικά συστατικά του, ποιες άλλες τροφές παράγονται, σε ποια κατηγορία ανήκουν κ. λ. π.

Έμαθαν για τη ζωή των αγελάδων και συμπλήρωσαν φύλλο εργασίας σχετικά με το γάλα.

ΔΡΑΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ

Διαβάσαμε και δραματοποιήσαμε το παραμύθι <<Οι φαταούλες>> με την συμμετοχή όλων των μαθητών.

Κατασκευάσαμε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι για τη διατροφή με το οποίο και παίξαμε .

Επισκεφτήκαμε το ΚΑΠΥ και τους προσφέραμε διάφορα εδέσματα τα οποία ετοίμασαν τα παιδιά με τις μανούλες τους στα σπίτια τους.

Το πρόγραμμα ολοκληρώθηκε με την επίσκεψη στο Κ.Π.Ε. Κιλκίς. Όλο το υλικό που υπήρξε στο φάκελο κάθε μαθητή αξιολογήθηκε κι έγινε βιβλιοδεσία.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΑΠ'ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΑΣ



Εικόνα 1 και 2 – Ετοιμάσαμε το ψωμί για το πρωινό μας



Εικόνα 3 και 4 – Το πρωινό μας



Εικόνα 5 και 6 – Μεσογειακή πυραμίδα



Εικόνα 7, 8 και 9– Γεωργική σχολή



Εικόνα 10 , 11 και 12 – Εργοστάσιο σοκολάτας

3.5 Ρόλος του διδάσκοντα

Επιλέξτε από την παρακάτω λίστα τα βασικά χαρακτηριστικά του ρόλου του διδάσκοντα. Υπάρχει η δυνατότητα πολλαπλών επιλογών.

- | | |
|--|---|
| ☒ Διδακτικός | ☐ Προπονητικός |
| ☒ Ενθαρρυντικός | ☒ Διαχειριστικός |
| ☒ Υποστηρικτικός | ☐ Μέντωρ |
| ☒ Συμβουλευτικός | ☒ Υποκινητικός |
| ☒ Διευκολυντικός | ☒ Κριτικός |
| ☒ Συντονιστικός | ☒ Επιμελητής περιεχομένου (curator) |
| ☒ Ηγετικός | ☒ Τεχνική υποστήριξη |
| ☒ Διαμεσολαβητικός | ☐ Άλλος ρόλος: . <input type="text"/> . |
| ☒ Εποπτικός | |

4. Πηγές Ψηφιακού Εκπαιδευτικού Περιεχομένου που αξιοποιήθηκαν

Μεσογειακή διατροφή - Βικιπαίδεια-

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE

Μήλα των Εσπερίδων - Βικιπαίδεια-

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%AE%CE%BB%CE%B1_%CF%84%CF%89%CE%BD_%CE%95%CF%83%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%AF%CE%B4%CF%89%CE%BD

ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ

Εκπαιδευτικό λογισμικό Scratch

https://scratch.mit.edu/search/google_results/?q=%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE&date=anytime

π.χ.

<https://scratch.mit.edu/projects/61514082/>

<https://scratch.mit.edu/projects/61030854/>

<https://scratch.mit.edu/projects/61826352/>

5. Στοιχεία τεκμηρίωσης και επέκτασης της ανοιχτής εκπαιδευτικής πρακτικής

5.1 Αποτελέσματα – Αντίκτυπος

Το πρόγραμμα διατροφής το επεξεργαστήκαμε τρεις μήνες, με στόχο να μάθουν τα παιδιά την αξία της σωστής διατροφής. Τόσο τα παιδιά όσο και οι γονείς ανταποκρίθηκαν στο πρόγραμμα με προθυμία, χαρά και ενθουσιασμό. Τα παιδιά διασκέδασαν, συνεργάστηκαν, απόκτησαν γνώσεις, ανέπτυξαν πρωτοβουλίες, αναζήτησαν υλικό, προβληματίστηκαν, συμμετείχαν όλοι και εφάρμοσαν στην καθημερινότητά τους σε ικανοποιητικό βαθμό όσα έμαθαν.

Πιστεύω ότι όλοι οι στόχοι επιτεύχθηκαν με επιτυχία, από συζητήσεις που γίνονται μέσα στην τάξη κι από τα κολατσιό τους που έφερναν από το σπίτι τους.

5.2 Σχέση με άλλες ανοιχτές εκπαιδευτικές πρακτικές

Το θέμα και το υλικό που χρησιμοποίησα είναι διαθεματικό και αναφέρεται σε διάφορα μαθησιακά αντικείμενα τα οποία αναπτύχθηκαν για να εμπλουτίσουν τα σχολικά βιβλία με βάση τις καινοτόμες δράσεις του Υπουργείου Παιδείας ή άλλων φορέων. Είναι μια πρωτότυπη καινοτόμα διδασκαλία και μάθηση. Το υλικό μπορεί να τροποποιηθεί και να εμπλουτιστεί από άλλους εκπαιδευτικούς και να χρησιμοποιηθεί στην τάξη, ακόμη πιο εμπλουτισμένο. Τους πόρους που χρησιμοποίησα ως προς τον εμπλουτισμό του υλικού είναι σαφείς και ορθοί. Το υλικό αποτελείται από διάφορους τύπους ψηφιακών πόρων και έχει άδεια CC για να επαναχρησιμοποιηθεί από άλλους εκπαιδευτικούς ή μαθητές. Με την τροποποίηση του υλικού υπάρχει συνεργασία και επικοινωνία μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικών.

5.3 Αξιοποίηση, Γενίκευση, Επεκτασιμότητα

ΓΛΩΣΣΑ

Με αφορμή το μάθημα της Γλώσσας στη σελίδα 17 στην πρώτη ενότητα ακολούθησε συζήτηση, τι φρούτα και φαγητά τρώμε το φθινόπωρο. Τα γράψαμε στον πίνακα και μετά τα χωρίσαμε σε κατηγορίες.

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Ανάγνωση και σχολιασμός των βιβλίων :<<Το φαγητό δεν είναι για να χορταίνουμε>> της Ελένης Χαράτση-Γιωτάκη, εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ και έγινε συζήτηση για τα θρεπτικά συστατικά της κάθε κατηγορίας.

<<Ένα κυτταροχωριό έμεινε νηστικό>> της Μερ Μάτσα, εκδόσεις ΖΗΤΗ.

Ανάγνωση και δραματοποίηση το παραμύθι ΟΙ ΦΑΤΑΟΥΛΕΣ του Ρόζμαρι Γουέλς, εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ με τη συμμετοχή όλων των παιδιών.

ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ

Ομαδικές ζωγραφιές των μαθητών ,με θέμα σε κάθε ομάδα μια κατηγορία τροφών.

ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ

Έφεραν περιοδικά με τροφές ,κόψανε και κατασκεύασαν τη Μεσογειακή Πυραμίδα.Τους μοίρασα ατομικά φύλλα εργασίας και κατασκεύασαν την ατομική τους Μεσογειακή Πυραμίδα.

ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ

Έλυσαν προβλήματα πρόσθεσης και αφαίρεσης,με κρατούμενο ή χωρίς κρατούμενο.

ΜΟΥΣΙΚΗ

Τραγούδησαν τον ύμνο της <<Φρουτοπίας>>, το <<Μήλο μου κόκκινο >>και το χόρεψαν.

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Ασχοληθήκαμε με το μάθημα<< Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ >> σελίδα136.

6.Πρόσθετο υλικό που αξιοποιήθηκε

Αναφέρετε τυχόν πρόσθετο υλικό που αξιοποιήθηκε.

- ☒ Βιβλία
- ☒ Σημειώσεις
- ☐ Χάρτες
- ☒ Websites
- ☒ Λογισμικό

BIBΛΙΑ

<<Το φαγητό δεν είναι για να χορταίνουμε>> της Ελένης Χαράτση- Γιωτάκη, εκδόσεις <<ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ>>.

<<Ένα κυτταροχωριό έμεινε νηστικό>> της Μερί Μάτσα, εκδόσεις <,ΖΗΤΗ>>.

<<Οι Φαταούλες>> του Ρόζμαρι Γουελς, εκδόσεις << ΜΕΤΕΧΜΙΟ>>.

Websites

Μεσογειακή διατροφή - Βικιπαίδεια-

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE

Μήλα των Εσπερίδων - Βικιπαίδεια-

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%AE%CE%BB%CE%B1_%CF%84%CF%89%CE%BD_%CE%95%CF%83%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%AF%CE%B4%CF%89%CE%BD

ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ

Εκπαιδευτικό λογισμικό Scratch

https://scratch.mit.edu/search/google_results/?q=%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE&date=anytime

π.χ.

<https://scratch.mit.edu/projects/61514082/>

<https://scratch.mit.edu/projects/61030854/>

<https://scratch.mit.edu/projects/61826352/>

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ-ΜΕΡΙΚΑ ΑΠ' ΤΑ ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΟΥ

Φύλλο εργασίας

58

Όνομα

Ασκήσεις

①

Βρες ποια θρεπτικά συστατικά περιέχει το γάλα. Ψάξε οριζόντια και κάθετα.

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

Γράψτε στα ε

② Γράψε από μια τροφή σε κάθε θρεπτικό.

Α=

Β=

Γ=

Δ=

Ε=

Σ=

Η=

Θ=

Ι=

Κ=

Λ=

Ρ=

Σ=

Τ=

Υ=

Φ=

Χ=

Ψ=

Ω=

3) Ο κύριος Γιάννης είχε 600 περιβολή του
 40 ροδακινιές. φύτεψε φέτος άλλα 31 κερασιές
 Πόσα δέντρα έχει συνολικά τώρα στο χωράφι
Σκέψη Λύση Απάντηση

4) Σ' ένα καλάθι έχουμε 9 βύκα, 8
 βερύκοκα και 7 μήλα. Σ' ένα άλλο κα-
 λάθι έχει 10 διηλάρια βύκα, τριηλάρια
 βερύκοκα και τετραηλάρια μήλα, πόσα
 βύκα έχει στο καλάθι; β) πόσα βερύκοκα
 έχει στο καλάθι και γ) πόσα μήλα;
 Απάντηση
Λύση

5) Εσύ τρώς καθημερινά τροφές από όλες
 τις ομάδες; Ποιες;

Ονομα: [Redacted] 56

Ασκήσεις

1) Βάλτε σε αλφαβητική σειρά και στην κατηγορία που ανήκουν οι παρακάτω λέξεις:

{

 Πράδα, φαβολάκια, μανταρίνια, μήλα, κουνουρίδι,

 ξινόμηλα, καρότα, εέλινο, μαϊτανό, άνθη, ρόδια,

 σταφύλια, πιπεριές, βύκα, λεμόνια, πορτοκάλια,

 βερόδα, κρεμμύδια, βλήτα, λοτοί, παντζάρια,

 ραβτάνα, ακανίδια

φρούτα

λαχανικά

με αλφαβητική

 τα φρούτα

με αλφαβητική σειρά

 τα λαχανικά

② Γράψε 3 δημητριακά, 3 όσπρια και 3⁽⁵⁷⁾ γαλακτοκομικά προϊόντα.

Δημητριακά:

Όσπρια:

γαλακτοκομικά:

③ Συμπλήρωσε στα παρακάτω ουσιαστικά τα -L και -Ο.
 το πράσ-, το παντζάρ-, το μήλ-, το χιαούρ-
 τ-, το σταφύλ-, το αμπέλ-, το βούτυρ-,
 το ψάρ-, η φακ-, η διατροφ-, το ψωμ-,
 το τυρ-, το λεμόν-, το δόντ-, η ζάχαρ-.

④ Γράψε την ονομαστική και τη γενική, των παρακάτω ουσιαστικών, ενικός αριθμός
 ονομαστική ————— } το ρόδι } το καρόφι
 γενική { του ψωμιού } ————— } ————— }
 πληθυντικός αριθμός
 ονομαστική } τα
 γενική { των } ————— } ————— } τα

⑤ Σχηματίζε συνθετικές λέξεις:

ρύσι + γάλα →

επανάκι + ρύσι →

γάλα + πίτα →

λάχανο + κήπος →

κρέας + δούπα →

αυγό + λεμόνι →

ντομάτα + σουμιά →

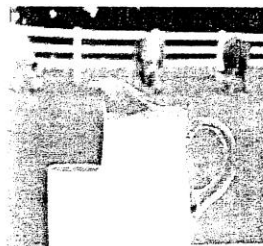
45

Το γάλα και τα προϊόντα του στην Α.Γ.Σ.

- Το γάλα μετά τα άρμεγμα και μέχρι να διατεθεί στο εμπόριο, διατηρείται σε χαμηλή θερμοκρασία στους 4° C. Γιατί;

.....

- Το γάλα παστεριώνεται για να (βρείτε το σωστό):
Α. να εξουδετερωθούν οι επικίνδυνοι μικροοργανισμοί που πιθανώς περιέχει,
Β. να γίνει πιο νόστιμο,
Γ. να γίνει πιο ελαφρύ.



- Στην παστερίωση το γάλα θερμαίνεται για (πόσα;) μόνο δευτερόλεπτα στους βαθμούς.
- Το γάλα εμφιαλώνεται αυτόματα σε πλαστικές φιάλες που έχουν καθαριστεί και απολυμανθεί πριν με υπεριώδη ακτινοβολία. (Σωστό; ή Λάθος;)
- Στην Α.Γ.Σ. παράγεται γάλα πλήρες με 3,5% - 4,2% λιπαρά, ελαφρύ με 1,5% λιπαρά και προσεχώς θα παράγει και Ποια άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα ξέρετε;
- Καθημερινά στην Α.Γ.Σ. εμφιαλώνονται περίπου (πόσες) φιάλες γάλα.

Η θρεπτική αξία του γάλακτος



Το γάλα περιέχει υδατάνθρακες που χρειάζονται για να έχουμε , πρωτεΐνες που μας χρειάζονται για «χτίσουμε» , λίπη, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Το ασβέστιο που περιέχεται στο γάλα είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη των δοντιών, των και τη λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Σε ένα μεγάλο ποσοστό (65%) το ασβέστιο αυτό προέρχεται από τα γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Καθημερινά χρειαζόμαστε έναν

συνδυασμό από μερίδες γάλακτος. Μια μερίδα γάλακτος είναι:

1 ποτήρι γάλα 200 - 250 ml

1 γιαούρτι 200 γρ.

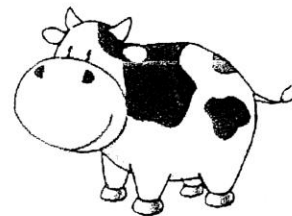
1 μικρό κομμάτι άσπρο τυρί «σαν σπιρτόκουτο»



44

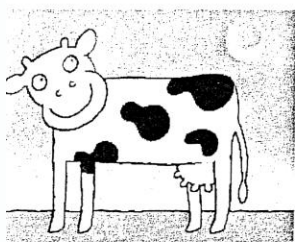
Οι αγελάδες της Αμερικάνικης Γεωργικής Σχολής (Α.Γ.Σ.)

- Στην Α.Γ.Σ. ζουν (πόσες;) αγελάδες. Οι αγελάδες αρμέγονται φορές την ημέρα στις



- Το γάλα της Α.Γ.Σ. είναι φρέσκο, γιατί εμφιαλώνεται πολύ γρήγορα, σε λιγότερο από ώρες.

- Τα απόβλητα των αγελάδων (κοπριά) χρησιμοποιούνται για (βρείτε το σωστό):
Α. εμπλουτισμό τους εδάφους Β. ζωοτροφή σε άλλα ζώα. Γ. εκτροφή σκουληκιών



- Οι αγελάδες, μετά από (πόσους;) μήνες κύησης γεννούν συνήθως ένα μοσχάκι, μια φορά το χρόνο.

- Μια αγελάδα παράγει κατά μέσο (πόσα;) λίτρα

γάλα την ημέρα. Το γάλα αυτό είναι αρκετό για την ποσότητα γάλακτος που πρέπει να πίνουν καθημερινά (πόσα;) παιδιά:

Α. 10 παιδιά, Β. 50 παιδιά Γ. 100 παιδιά

- Μια ενήλικη αγελάδα ζυγίζει ή και περισσότερα κιλά, έχει ύψος 1,5μ και ζει χρόνια.

- Οι αγελάδες ταιΐζονται 2 φορές την ημέρα. Καταναλώνουν (πόσα;) κιλά τροφής την ημέρα.

- Η τροφή των αγελάδων αποτελείται από (βρες ποιό είναι το λάθος!):

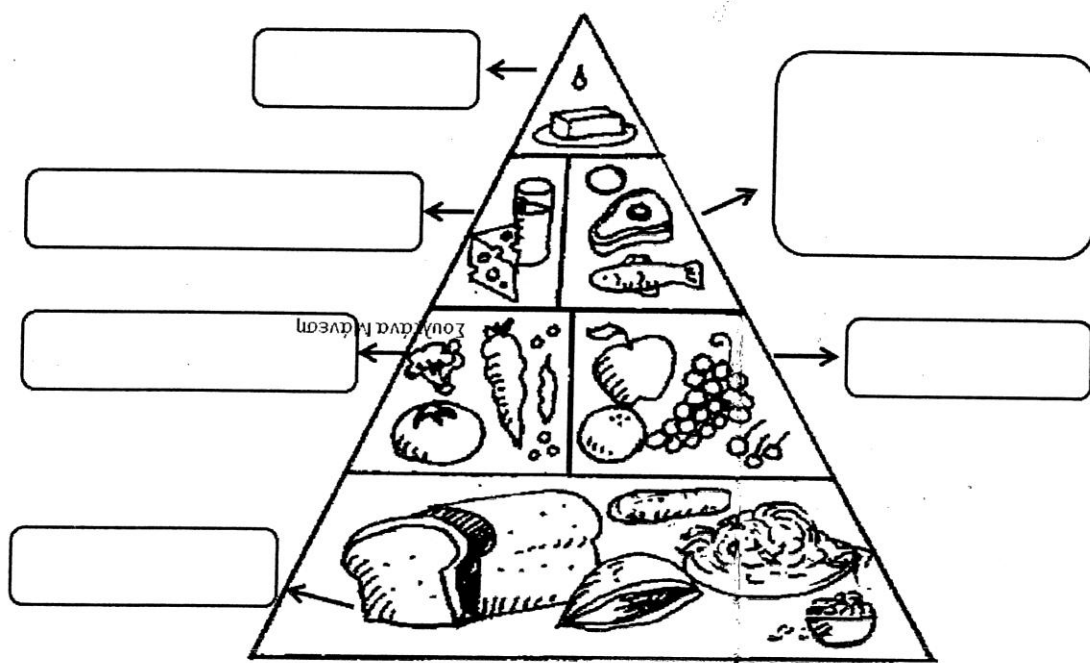
τριφύλλι, άχυρο, μικρά έντομα, καλαμπόκι, σόγια,
πίτυρα, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία.



17/11/2014

46

Κόβω και κολλώ στη σωστή θέση τις ομάδες των τροφών
στη μεσογειακή πυραμίδα



17/11/2014

ΛΙΠΗ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΦΡΟΥΤΑ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

**ΚΡΕΑΣ
ΨΑΡΙ
ΟΣΠΡΙΑ**

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Συνοδευτικό Φύλλο για τη
Μεσογειακή Πυραμίδα

17/11/2014

Κόβω και κολλώ τις εικόνες των τροφίμων στη σωστή στήλη.

48

Λαχανικά

Φρούτα

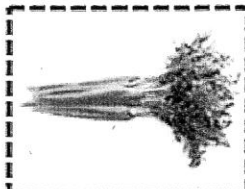
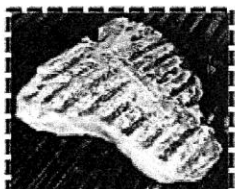
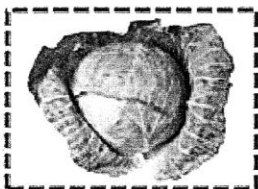
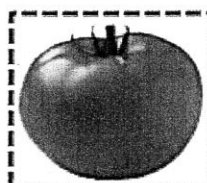
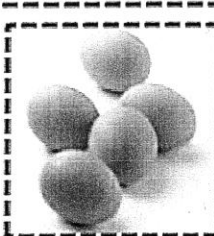
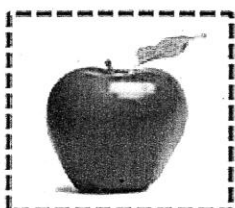
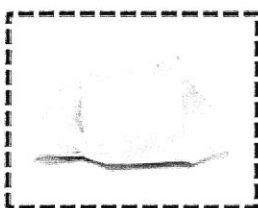
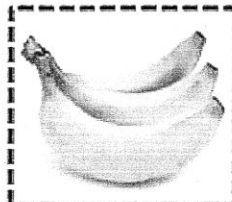
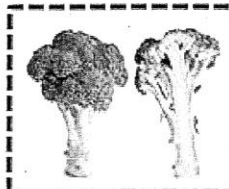
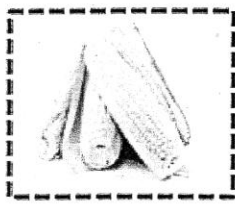
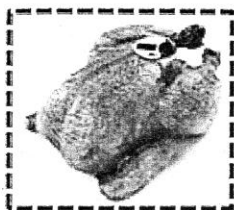
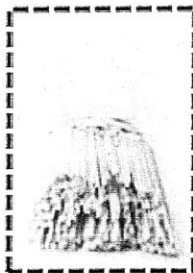
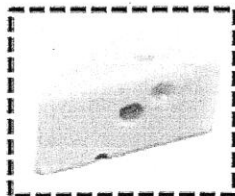
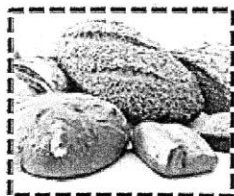
Γαλακτοκομικά

Κρέας-Ψάρι-
Πουλερικά

Δημητριακά

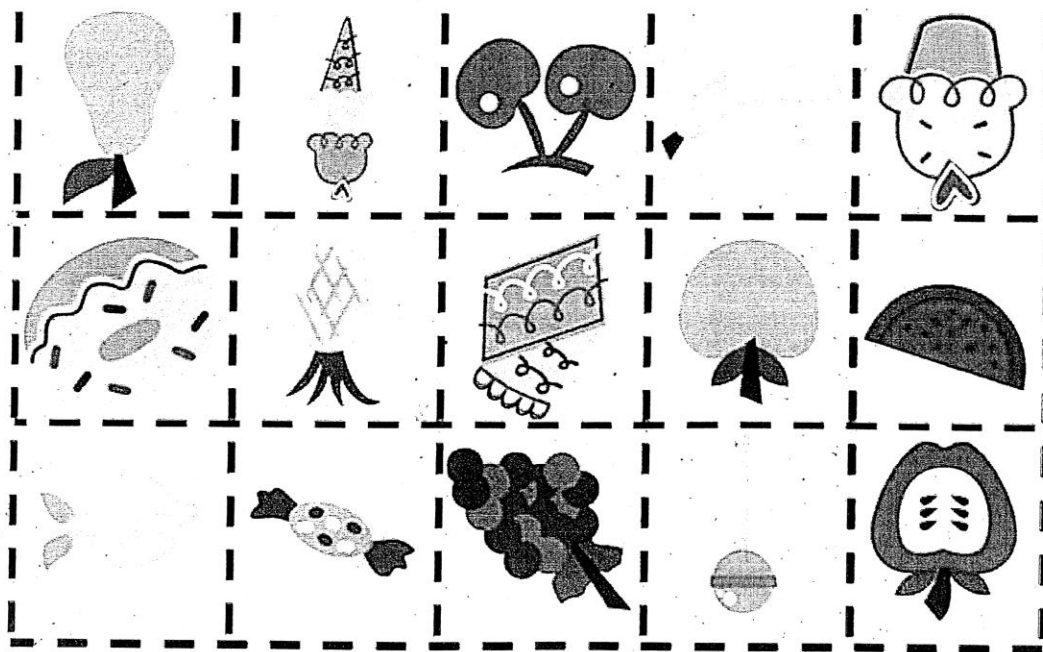
14

49



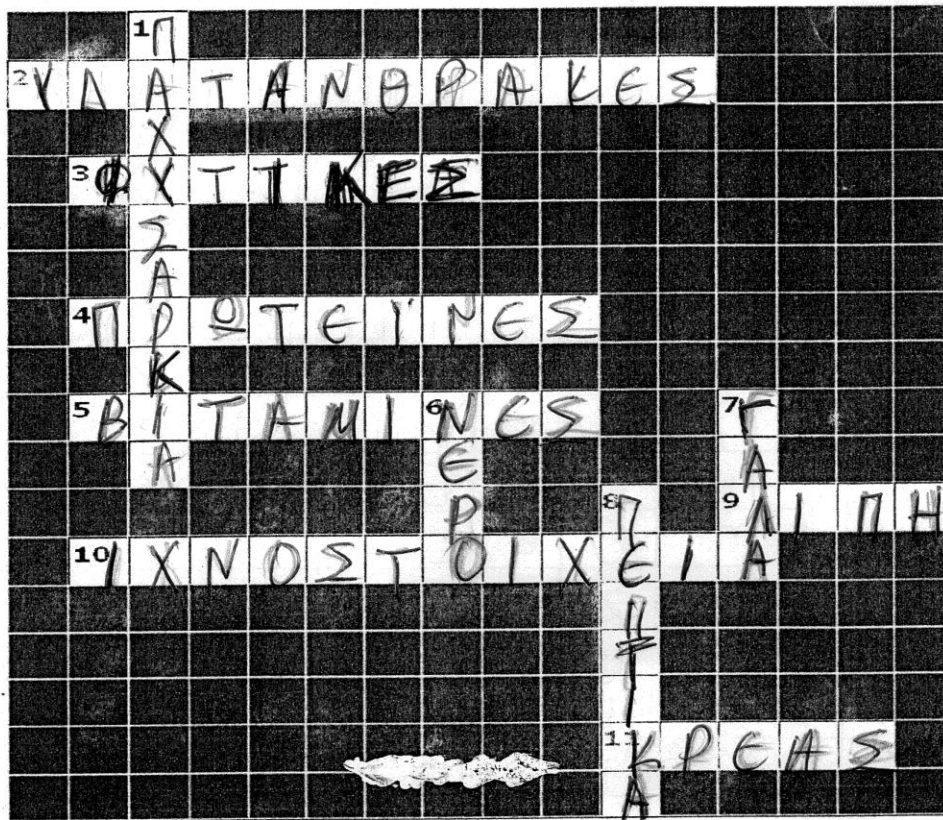
17/11/2014

52



Σημειώστε με ένα χρώμα τα τρόφιμα που κάνουν το κεφάλι να πονάει και με ένα άλλο χρώμα τα τρόφιμα που κάνουν δυνατό.

ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ



Οριζόντια:

- 2 Μια από τις κυριότερες πηγές ενέργειας για τον ανθρώπινο οργανισμό.
- 3 Ίνες που δεν απορροφά ο οργανισμός αλλά διευκολύνουν τη διάβαση της τροφής.
- 4 Απαραίτητες για την ανάπτυξη του οργανισμού.
- 5 Αναγκαίες για την αξιοποίηση των τροφών από τον οργανισμό και για την άμυνα απέναντι στις λοιμώξεις.
- 9 Προμηθεύουν τον οργανισμό με μεγάλα ποσά ενέργειας.
- 10 Είναι ο σίδηρος, ο φώσφορος, το μαγνήσιο, το νάτριο και το κάλιο.
- 11 Είναι πηγή πλούσια σε πρωτεΐνες και σίδηρο.

Κάθετα:

- 1 Οι μεγάλες ποσότητες τροφών μπορούν να την προκαλέσουν.
- 6 Η μεγάλη κατανάλωση του δε δημιουργεί παχυσαρκία, αλλά χαρίζει υγεία!
- 7 Η βασικότερη πηγή ασβεστίου.
- 8 Το σύνολο των οργάνων που είναι απαραίτητα για την πέψη των τροφών.

18 ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Βρες σε ένα λεπτό τις 10 λέξεις υγιεινής διατροφής που είναι κρυμμένες και κύκλωσέ τις:

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

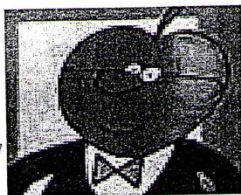
Κρυπτόλεξο

Να βρείτε 23 λέξεις που έχουν σχέση με διατροφή.

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

73

Αιγιμαπάκια!



ΟΝΟΜΑ:

1. Κάνει καλό στα μάτια αλλά δεν είναι ψάρι. Τι είναι;
.....
2. Είναι μικρή και στρογγυλή και έχει το όνομα της μαμάς της. Τι είναι;
.....
3. Τι είναι πράσινο χνουδωτό και έχει πολύ βιταμίνη C;
.....
4. Τι είναι πράσινο, κόκκινο και πορτοκαλί και έχει πολύ βιταμίνη C;
.....
5. Τι περιέχει γάλα , αλλά δεν είναι γαλακτοκομικό;
.....
6. Τι είναι λευκό, καστανό και μαύρο και έχει πολλούς υδατάνθρακες;
.....
7. Τι είναι πορτοκαλί και βοηθάει στην όραση;
.....
8. Ποιο λαχανικό είναι άσπρο και θυμίζει ... έντομο;

20 φράσεις με τη διατροφή.

77

① Συμπληρώσε τις φράσεις:

Ντύθηκα σαν _____

Ο νηδακός _____ οναρεύεται,

φάτε _____ ψάρια.

Όπου ακούς πολλά _____ κράτα και
μικρό _____.

② Ανακαλύπτω τα λαχανικά

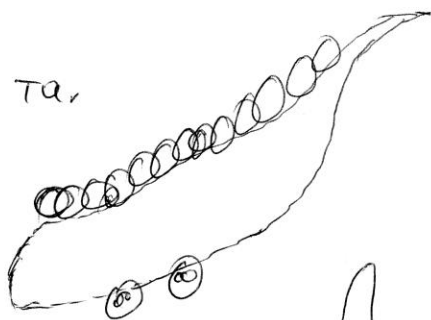
— — — — —
— — — — —
— — — — —
N — — — — —
λ — — — — —
— — — — —
— — — — —
— — — — —
— — — — —

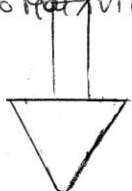
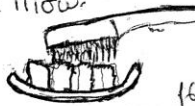
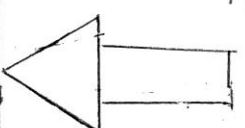
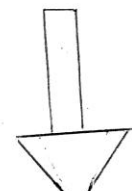
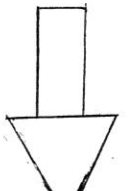
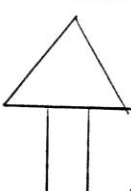
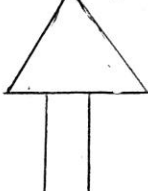
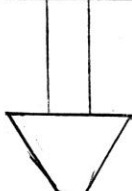
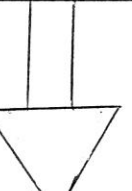
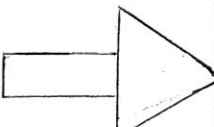
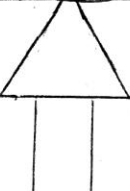
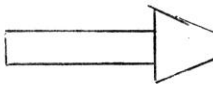
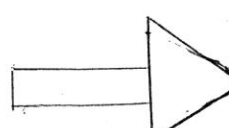
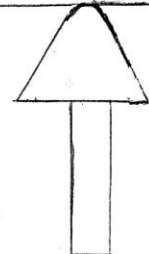
③ Συμπληρώσε την ακροστοιχίδα

1. — — — — —
2. — — — — —
3. — — — — —
4. — — — — —
5. — — — — —
6. — — — — —

1. Υπάρχουν παραμύθια μ' αυτά #8
2. Τα παιδιά αγαπούν τις
3. Τηχανιστή μας αρέσει
4. κόκκινα, βερδύλα, χορταστικά!!
5. Τρώγονται χλωρά και ξερά, ..
6. Κάποιο λάκκο έχει η ...

④ Χρωματίζετε τα,



21. ΕΠΙΘΡΑΥΣΙΟ ΠΑΧΝΙΣΙ ΑΦΕΤΗΡΙΑ		ΧΘΕΣ ΔΕΝ ΕΠΛΥΝΕΣ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΣΟΥ. ΠΗ- ΓΗΓΑΙΝΕ 5 ΤΕΤΡΑΓΩ- ΝΑ ΠΙΣΩ. 	79  15
Σήμερα έφαγες σπιτική πίτσα. Πήγαυε 3 τετράγωνα μπροστά. 	Τρως πολλά φρούτα Πήγαυε 5 τετρά- γωνα μπροστά. 	ΤΕΡΜΑ	Το πρωί τρως δημη- τριακή σιλικής άψευ- Πήγαυε 3 τετράγω- να μπροστά. 
			
Επειδή τρως γύρω μέρα παρά μέρα, πήγαυε πίσω στην αφετηρία. 	Τρως κάθε μέρα κρουασάν. Πήγαυε 3 τετράγωνα πίσω. 	Τρως κάθε βρά- δυ πορριτερόλ. Πή- γαυε 4 τετράγω- να πίσω. 	Τρως συχνά πατι- τάκια και γαριδά- κι. Πήγαυε πίσω 6τη αφετηρία. 
		Τρως όσπρια και λαδερά γεμιστά. Πή- γαυε ένα τετρά- γωνο μπροστά. 	
Επειδή τρως συχνά τάρτα πήγαυε 3 τετράγωνα μπροστά 			Έφαγες γιαούρτ με μέλι λαντι για δλυκό. Ξαναπαιξε. 
	Πάλι έφαγες χά- μπουρκετ. Πήγαυε 3 τετράγωνα πίσω. 		

24/11/2014

%CE%A7%CF%89%CF%81%CE%AF%CF%82+%CF%84%CE%AF%CF%84%CE%BB%CE%BF.jpg (307x551)

Ομαδικό παιχνίδι για ηλικίες από 8-99 ετών.

Προετοιμασία: 1 ταμπλό, 6 πόνια, 1 ζάρι

Σκοπός: Ξεκινώντας από τη γνωστή «Αφετηρία» μετακινηθείτε γύρω στο ταμπλό και φτάστε πρώτοι στο «Τέρμα». Προσέχετε τις αμοιβές ή τις ποινές που υπάρχουν σε διάφορα τετραγώνια.

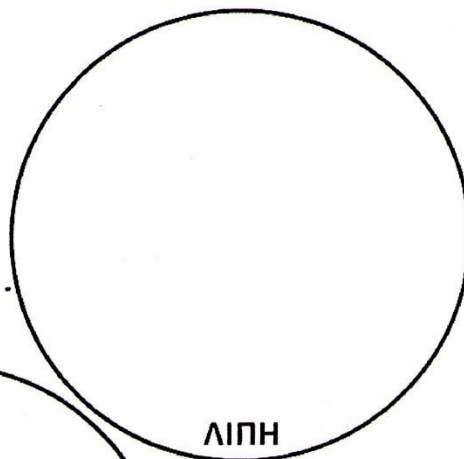
Κανόνες:

- 1) Διαλέχτε το πόνι σας.
- 2) Ρίχτε το ζάρι για να δείτε ποιος θα ξεκινήσει πρώτος.
- 3) Ο κάθε παίχτης ρίχνει με τη σειρά του το ζάρι και μετακινείτε τόσα τετράγωνα όσα δείχνει ο αριθμός του ζαριού.
- 4) Ο κάθε παίχτης παίζει από μια φορά.
- 5) Κάποια από τα τετράγωνα περιέχουν ποινές και αμοιβές. Στην περίπτωση που πέσετε επάνω τους είστε υποχρεωμένοι να ακολουθήσετε τις οδηγίες που υπάρχουν σε αυτά.
- 6) Για να κερδίσετε το παιχνίδι θα πρέπει το πόνι σας να πέσει ακριβώς στο «Τέρμα». Στην περίπτωση που ο αριθμός του ζαριού είναι μεγαλύτερος από όσο χρειάζεστε τότε παίζετε κανονικά και μόλις φτάνετε στο «Τέρμα» το πόνι σας μετακινείτε προς τα πίσω τόσα τετράγωνα όσα σας απομένουν από τον αριθμό του ζαριού.

Βάλτε τις παρακάτω τροφές στο σωστό κύκλο.



ΟΣΠΡΙΑ



ΛΙΠΗ

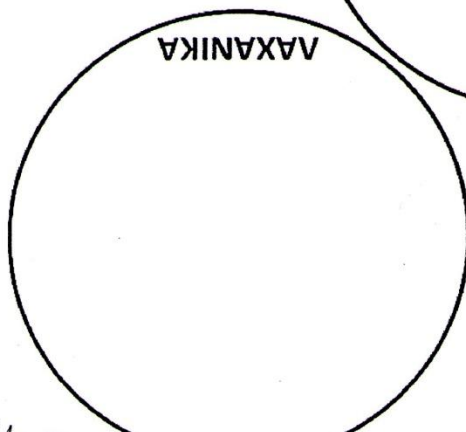
Ας φτιάξουμε
τις κατηγορίες!



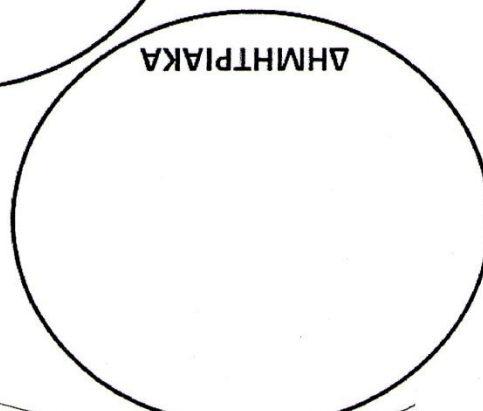
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ



Ας φτιάξουμε
τις κατηγορίες!



ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

