

# B13

## LET'S EAT HEALTHY FOOD!

### Μαθαίνουμε σωστές διατροφικές συνήθειες.

#### Περιεχόμενο

Τα παιδιά, ζωγραφίζοντας, τραγουδώντας και κάνοντας χειροτεχνίες, γνωρίζουν την αξία της σωστής διατροφής. Μαθαίνουν για τρόφιμα και παράλληλα εισάγονται σε έννοιες όπως η διατροφική αξία και η καλή υγεία. Επιπλέον μαθαίνουν για την αξία της Μεσογειακής Διατροφής και με κολλάζ φτιάχνουν την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής.

#### Γλωσσικοί στόχοι

- Να μάθουν λεξιλόγιο σχετικό με τις διάφορες κατηγορίες τροφών, π.χ. milk, sweets, bread, vegetables, fruit, cereals, fish
- Να επαναλάβουν τα χρώματα και τις φράσεις healthy/junk food
- Να κατανοήσουν ερωτήσεις σχετικές με τις διατροφικές συνήθειες, π.χ. Do you eat/like meat/fish/cereals/fruit? και να δίνουν τις ανάλογες απαντήσεις, π.χ. I eat/like meat/fish.
- Να χρησιμοποιήσουν τα Αγγλικά για να αξιολογήσουν διατροφικές συνήθειες, π.χ. This is not a good habit. /This is a very good habit.
- Να μάθουν να προφέρουν και να διαβάζουν τα γράμματα Aa, Ff, Ww (βλ. οδηγίες στην εισαγωγή)

#### Παιδαγωγικοί στόχοι

- Να αντιληφθούν την αξία της ισορροπημένης διατροφής και να ευαισθητοποιηθούν σε σχέση με τις καλές διατροφικές συνήθειες
- Να μάθουν να συνεργάζονται για ένα συγκεκριμένο σκοπό, δηλ. να φτιάξουν μία αφίσα
- Να κοινωνικοποιηθούν μέσα από ομαδικές και ατομικές προσπάθειες
- Να αποκτήσουν αξίες σχετικές με τη σημασία της καλής υγείας

#### Υλικά και Μέσα

##### Υλικά:

- Εικόνες με τρόφιμα (B\_B13\_F01-18)
- Εικόνα με τις κατηγορίες των τροφών (B\_B13\_C01)

- Εικόνα με την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής (B\_B13\_C02)
- Φύλλα χαρτιού A4
- Κόλλα
- Ξυλομπογιές ή μαρκαδόροι
- Ψαλίδι
- Πλαστελίνη
- Μεγάλα χαρτόνια
- Περιοδικά ποικίλης ύλης
- Πλαστικά πιάτα
- Ένα σακουλάκι με ξηρούς καρπούς
- CD (B\_B13\_M01)

##### Μέσα:

- CD player ή/και H/Y

#### Φύλλα εργασίας: 0

#### ABC

- Εικόνες για τα γράμματα (A\_C, F\_C, W\_C)
- CD για το αλφάβητο (A\_M, F\_M, W\_M)
- Φύλλα εργασίας (A\_W, F\_W, W\_W)

#### Προτεινόμενο υλικό από το διαδίκτυο:

- Στίχοι 'An apple a day ...'  
<http://www.kididdles.com/lyrics/a118.html>
- Ιστοσελίδες σχετικές με την υγιεινή διατροφή  
<http://www.healthyeatingresearch.org> [http://www.frac.org/html/federal\\_food\\_programs/programs/nsfp.html](http://www.frac.org/html/federal_food_programs/programs/nsfp.html)  
<http://www.earthday.org/education/resources>

#### Προτεινόμενος διδακτικός χρόνος:

3 διδακτικές ώρες