Υγιεινή διατροφή

Η παιδική ηλικία αποτελεί την κρισιμότερη περίοδο για την διαμόρφωση και υιοθέτηση ορθών διατροφικών συνηθειών, ο κύριος λόγος είναι ότι σε αυτήν την περίοδο οι διατροφικές συνήθειες που υιοθετούνται εγκαθίστανται για όλη τη διάρκεια της ζωής του παιδιού. Η ηλικία αυτή αποτελεί σημαντικό στάδιο τόσο για την σωματική, όσο και για την πνευματική ανάπτυξη ενός παιδιού.

***Δραστηριότητα 1***

<http://igieinidiatrofi.pbworks.com/w/page/138360051/%CE%A5%CE%93%CE%99%CE%95%CE%99%CE%9D%CE%97%20%CE%94%CE%99%CE%91%CE%A4%CE%A1%CE%9F%CE%A6%CE%97>

***ΣΤΌΧΟΙ***

1. Να έρχονται οι μαθητές σε επαφή με αυθεντικά κείμενα διαφόρων τύπων τροφίμων.
2. Να κατανοούν το περιεχόμενο μιας ετικέτας θρεπτικών συστατικών που αναγράφεται στις διάφορες συσκευασίες.
3. Να συνειδητοποιούν ότι είναι χρήσιμο να είναι ενημερωμένοι για τη σημαντικότητα των συστατικών που περιέχονται στα διάφορα προϊόντα.

***Περιγραφή δραστηριότητας***

Παρά τη συνεχή ενημέρωση και το βομβαρδισμό πληροφοριών που δεχόμαστε σχετικά με τις διατροφικές μας συνήθειες, αγνοούμε -σε μεγάλο βαθμό δυστυχώς- τη μέση διαθρεπτική αξία (διατροφική δήλωση) που περιέχει κάθε τρόφιμο.Για αυτό ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στους μαθητές του αυθεντικές συσκευασίες από διάφορα τρόφιμα και γίνεται συζήτηση για αυτά που περιέχονται σε αυτές.

Στη συνέχεια, αφού έχει <<απομονώσει>> μόνο την ετικέτα με τα συστατικά που αφορούν τη μέση διαθρεπτική αξία του κάθε τροφίμου, χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες δίνοντας τους ως όνομα μια κατηγορία συστατικών και οι μαθητές καλούνται νασυμπληρώσουν το πίνακα καταγράφοντας τις τιμές που αναγράφονται σε κάθε προϊόν. Όταν οι ομάδες ολοκληρώσουν την καταγραφή τους, συγκρίνουν τα αποτελέσματα τους από τα διάφορα τρόφιμα.

***ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ***

Στο στάδιο της αξιολόγησης οι μαθητές προτρέπονται να εξοικειωθούν με το σχετικό λεξιλόγιο, τις μονάδες μέτρησης και την ορολογία εκτέλεσης των θρεπτικών συστατικών και να ευαισθητοποιηθούν ώστε να το εφαρμόζουν στη καθημερινή τους ζωή.

***Δραστηριότητα 2***

***ΣΤΟΧΟΙ***

1. Να ανακαλούν στη μνήμη τους την προϋπάρχουσα γνώση και να τη συνδέσουν με τη νέα γνώση έτσι ώστε αυτή να γίνει κτήμα τους
2. Να ενεργοποιούν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους
3. Να εμπλουτίζουν το λεξιλόγιο τους

***ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ***

Ο εκπαιδευτικός, αφού συζήτησε με τους μαθητές για την υγιεινή διατροφή και τόνισε τα οφέλη της για τον ανθρώπινο οργανισμό,στη συνέχειαχωρίζει τους μαθητές σε ομάδες έχοντας η κάθε ομάδα μια κατηγορία από τις εξής(αινίγματα, παροιμίες, γλωσσοδέτες) , και οι μαθητές καλούνται να καταγράψουν αινίγματα, παροιμίες και γλωσσοδέτες που γνωρίζουν ή να δημιουργήσουν μόνοι τους στο πίνακα που υπάρχεικαι αφορούν υγιεινά τρόφιμα και να αλληλεπιδράσουν δημιουργικά με αυτά όπως π.χ η ομάδα των αινιγμάτων να ζητά από τις άλλες ομάδες τη λύση κάθε αινίγματος.

***ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ***

Στο στάδιο της Αξιολόγησης οι μαθητές προτρέπονται να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητα τους και να διακρίνουν τη σύνδεση τους με την υγιεινή διατροφή

***Δραστηριότητα 3***

***ΣΤΟΧΟΙ***

1)Να μάθουν να στηρίζονται σε προηγούμενες γνώσεις και εμπειρίες και να κάνουν αντιστοιχίσεις

2)Να ανακαλούν στη μνήμη τους την προϋπάρχουσα γνώση και να τη συνδέσουν με τη νέα γνώση έτσι ώστε αυτή να γίνει κτήμα τους

3)Να αναγνωρίζουν τις Τ.Π.Ε. ως μέσα για εργασία και αλληλεπίδραση

***ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ***

Ο εκπαιδευτικός έχει ετοιμάσει μια δραστηριότητα, όπου στοχεύει στην ανάκληση γνώσεων που έχουν αποκτήσει οι μαθητές και τους προτρέπει να κάνουν αντιστοιχίσεις εικόνων και εννοιών σχετικά με την διατροφή. Πιο αναλυτικά οι μαθητές καλούνται να αντιστοιχίσουν τις εικόνες των τροφίμων με βάση το είδος των λιπαρών που περιέχει το καθένα τρόφιμο.

***ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ***

Στο στάδιο της Αξιολόγησης οι μαθητές προτρέπονται να στηρίζονται σε προηγούμενες γνώσεις και εμπειρίες και να κάνουν σωστές αντιστοιχίσεις εικόνων και εννοιών.

***Δραστηριότητα 4***

***ΣΤΟΧΟΙ***

1)να αποκτήσουν υγιείς διατροφικές συνήθειες

2)να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές τη ποιότητα της διατροφή τους

3)να κατανοήσουν οι μαθητές τη σημαντικότητα των θρεπτικών συστατικών και τη σωστή-φυσιολογική ημερήσια πρόσληψη τους

***ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ***

Σε πρώτο στάδιο οι μαθητές καταγράφουν τις διατροφικές συνήθειες που έχουν μέσα στη μέρα. Στη συνέχεια με βάση τις πληροφορίες που παρατίθενται υπολογίζουν τις θερμίδες, τις πρωτείνες, τα λιπαρά και τους υδατάνθρακες καταλήγουν στο συμπέρασμα για το πόσο και σε τι βαθμό είναι υγιεινή η διατροφή που κάνουν.

***ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ***

Στο στάδιο της Αξιολόγησης οι μαθητέςκαταλήγουν στο συμπέρασμα για το πόσο και σε τι βαθμό είναι υγιεινή η διατροφή που κάνουν.

# Δραστηριότητα 5

Στόχοι:

1. Να κατανοήσουν την αξία τις διατροφικής συνήθειας.
2. Να συνειδητοποιούν ότι είναι χρήσιμο να είναι ενημερωμένοι για τα διάφορα τρόφιμα που καταναλώνουν καθημερινά.

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Οι μαθητές στη συγκεκριμένη δραστηριότητα καλούνται να απαντήσουν σε διάφορες ερωτήσεις που αφορούν τις καθημερινές τους διατροφικές τους συνήθειες και να διαπιστώσουν εάν έχουν μια σωστή υγιεινή διατροφική συνήθεια.

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

Θα διαπιστώσουναν οι διατροφικές συνήθειες που υιοθετούν είναι ικανοποιητικές ή όχι. Καθώς, αν καταναλώνουν τροφές με θρεπτικά συστατικά απαραίτητα για την ανάπτυξη τους ή αν καταναλώνουνεπιβλαβείςτροφές, με αποτέλεσμα να επιβαρύνουν τον οργανισμό τους.