

Δραστηριότητες του Προγράμματος Διατροφής με τίτλο: «Ένα μήλο την ημέρα»

Η μέθοδος project και η επιλογή της για τη συγκεκριμένη εργασία.

Εκπαιδευτικό project, με μορφή εκπαιδευτικού σεναρίου, είναι ένα μαθησιακό πλαίσιο με συγκεκριμένο γνωστικό(ά) αντικείμενο(α), συγκεκριμένους εκπαιδευτικούς στόχους, παιδαγωγικές αρχές και σχολικές πρακτικές. Αποτελείται από σειρά εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων.

○ Στοιχεία για την εργασία

Το πρόγραμμα έχει διάρκεια 3 μήνες (Οκτώβριος-Νοέμβριος- Δεκέμβριος).

Υπεύθυνες προγράμματος:

Χεινοπώρου Θεοδώρα, Παπαδημητρίου Μυρτώ, Οικονόμου Άννα

➤ Γενικός Σκοπός:

Οι μαθητές να ευαισθητοποιηθούν για να υιοθετήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες και να κατανοήσουν τα οφέλη που έχει η υγιεινή διατροφή για τον οργανισμό τους.

➤ Γενικοί Στόχοι:

• Γνώσεις:

Η γνώση πολλών και διαφορετικών διατροφικών ομάδων και τα οφέλη τους.

• Κοινωνικές και ατομικές δεξιότητες:

Η οικοδόμηση πνεύματος συνεργασίας και η καλλιέργεια επικοινωνιακών και κοινωνικών δεξιοτήτων.

➤ Διαθεματικότητα:

Γλώσσα, Μαθηματικά, Μελέτη Περιβάλλοντος, Αγγλικά, Πληροφορική, Εικαστικά, Θεατρική Αγωγή

➤ Μέσα:

Υπολογιστές, πρόσβαση σε διαδίκτυο, υλικά καλλιτεχνικών, περιοδικά, παραμύθια

○ Προβληματισμός

Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή αποτελεί προϋπόθεση για τη σωστή νοητική, πνευματική, σωματική και ψυχική ανάπτυξη των παιδιών ιδιαίτερα στη σχολική ηλικία, όπου οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών επηρεάζονται από άλλους παράγοντες. Η ενημέρωση των παιδιών και η καθοδήγησή τους βοηθάει στη διαμόρφωση ορθής διατροφικής συνείδησης και συμπεριφοράς.

Δραστηριότητες

- **Ετοιμάζω το «πιάτο» μου**

Στόχος: Η εισαγωγή και γνωριμία με το θέμα της διατροφής.

Περιγραφή: Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής, οι μαθητές ζωγραφίζουν σε ένα χάρτινο σχέδιο-πιάτο τις αγαπημένες του τροφές. Έπειτα, το σχέδιο πλαστικοποιείται και τους δίνεται πίσω με τη μορφή σουπλά.

Μάθημα: Μελέτη Περιβάλλοντος

Μέσα: Χαρτί, μαρκαδόροι, κάρτες πλαστικοποίησης, συσκευή πλαστικοποίησης

- **Κατασκευή: «Πυραμίδα της διατροφής»**

Στόχος: Οι μαθητές να γνωρίσουν την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, δηλαδή τη σχηματική απεικόνιση των συστάσεων και οδηγιών για υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.

Δραστηριότητα: Οι μαθητές καλούνται να ψάξουν σε περιοδικά και εφημερίδες, να βρουν και να φέρουν στην τάξη εικόνες από διαφορετικές ομάδες τροφών. Έπειτα, κατασκευάζουν, με τη βοήθεια της δασκάλας των εικαστικών, 3D χάρτινη πυραμίδα. Στη συνέχεια, κολλούν πάνω στην πυραμίδα –στη σωστή θέση- τις εικόνες τους. Η βάση της πυραμίδας αναφέρεται σε τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, ενώ η κορυφή της σε τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται σπάνια, με όλα τα υπόλοιπα τρόφιμα να βρίσκονται στις ενδιάμεσες θέσεις.

Εκπαιδευτική τεχνική: Ομάδες εργασίας, συζήτηση, επιχειρηματολογία

Μέσα: Περιοδικά, εφημερίδες, χαρτί του μέτρου, κόλλα, ψαλίδι

Μάθημα: Εικαστικά, Μελέτη Περιβάλλοντος

- **Παιδαγωγικό παιχνίδι: «Χτίζω την πυραμίδα»**

Στόχος: Η εμπέδωση της διαμόρφωσης της διατροφικής πυραμίδας, η οποία παραπέμπει στην υγιεινή κατανομή των ομάδων τροφών στο διατροφικό πρόγραμμα.

Δραστηριότητα: Οι μαθητές φτιάχνουν με πλαστικά τρόφιμα την πυραμίδα της διατροφής, η οποία είναι σχεδιασμένη με κιμωλία στο πάτωμα του σχολικού γηπέδου. Στη συνέχεια χωρίζονται σε δύο ομάδες και καλούνται να συλλέξουν από μία στοίβα ένα ένα τρόφιμο και να το τοποθετήσουν στη σωστή θέση. Η ομάδα που θα ολοκληρώσει γρηγορότερα τον στόχο της είναι η νικήτρια.

Εκπαιδευτική τεχνική: Παιχνίδι

Μέσα: Πλαστικά τρόφιμα

Μάθημα: Γυμναστική

- **Εκδρομή στο “Kids cooking club”**

Περιγραφή και στόχοι: **Εκπαιδευτικό Μαγειρικό Πρόγραμμα Διατροφικής Αγωγής.**

Περιλαμβάνει τη διαδραστική προσέγγιση των παιδιών πάνω σε θέματα διατροφής, θρέψης, μάσησης, κατάποσης, υγιεινής τροφίμων, υγιεινής και κινησιολογία στο χώρο της κουζίνας, σεβασμού στην πρώτη ύλη, καθώς και τεχνικές μέσα από την ατομική διαδικασία παρασκευής της συνταγής από τα παιδιά, στα πλαίσια του παιχνιδιού και της έμμεσης εμπύχωσής τους. Θα μάθουν για την αξία της καθαριότητας, τις συνθήκες και την επαφή τους με την τέχνη της μαγειρικής, στην συνέχεια θα αναγνωρίσουν τα υλικά με τα οποία θα δημιουργήσουν ένα διατροφικά ισορροπημένο και υγιεινό έδεσμα και θα το πάρουν μαζί τους.

- **Κατασκευή αφισών**

Στόχος: Οι μαθητές να γνωρίσουν την ονομασία των απαραίτητων για τη διατροφή μας τροφών στα αγγλικά και η διάκρισή τους σε ωφέλιμες και μη.

Περιγραφή: Οι μαθητές καλούνται να φέρουν εικόνες από διαφορετικές τροφές στην τάξη (τις καθημερινές τους επιλογές). Έπειτα, μαθαίνουν τις βασικές τροφές στα αγγλικά, τις αντιγράφουν σε μικρές λωρίδες από χαρτί και μετά τις κολλούν σε μεγάλα χαρτόνια με τις αντίστοιχες εικόνες.

Εκπαιδευτική τεχνική: Συζήτηση, Αντιγραφή, Ομάδες εργασίας, Συνεργασία

Μέσα: Περιοδικά, εφημερίδες, διαδίκτυο, χαρτόνια

Μάθημα: Αγγλικά

- **Τεύχος με φύλλα εργασίας**

Στόχος: Οι μαθητές ενημερώνονται για την ποικιλία και τα ωφέλη των τροφίμων, τα χειμερινά και καλοκαιρινά φρούτα, τις τροφές ζωικής και φυτικής προέλευσης, τα υγιεινά και μη υγιεινά γεύματα. Παράλληλα, εξασκούνται στον προφορικό και γραπτό λόγο ενώ κάνουν καιυπολογισμούς στα μαθηματικά.

Δραστηριότητα: Οι μαθητές συμπληρώνουν φύλλα εργασίας με εκπαιδευτικές ασκήσεις: γλωσσικά παιχνίδια, ζωγραφική, αριθμο-σπαζοκεφαλιές. Στο τεύχος υπάρχουν πληροφορίες ενημερωτικού χαρακτήρα σχετικά με τις τροφές και τα ωφέλη τους.

Μάθημα: Μελέτη Περιβάλλοντος, Γλώσσα, Μαθηματικά

- **«Ημέρα Υγιεινού πρωινού»**

Στόχος: Να γνωρίσουν οι μαθητές τι περιλαμβάνει ένα πλούσιο, υγιεινό και θρεπτικό πρωινό συμβάλλοντας έτσι στη διαμόρφωση σωστής διατροφικής συμπεριφοράς.

Δραστηριότητα: Σε συζήτηση που προηγείται, οι μαθητές λένε τι επιλέγουν για πρωινό γεύμα και τους δίνονται διαφορετικές προτάσεις πλούσιων σε θρεπτικά συστατικά γευμάτων. Έπειτα, ορίζεται η «ημέρα υγιεινού πρωινού». Οι μαθητές καλούνται να φέρουν, με την επιμέλεια των γονιών τους, το πρωινό τους στο σχολείο, παρουσιάζουν τις επιλογές τους, τις σχολιάζουν και τρώνε όλοι μαζί στην αυλή του σχολείου (πικ-νικ).

Εκπαιδευτική τεχνική: Συζήτηση, παρουσίαση

Μέσα: Τροφές

- **Η «Δόνα Τερηδόνα» και « Ο Πρίγκιπας Λεμόνης και η Όμορφη Κρεμμύδα »**

Στόχος: Η ευαισθητοποίηση των μαθητών στο θέμα της υγιεινής διατροφής και στοματικής υγιεινής.

Περιγραφή: Οι μαθητές γνωρίζουν τα παραμύθια και τα δραματοποιούν.

Εκπαιδευτική τεχνική: Αφήγηση, συζήτηση, δραματοποίηση, παιχνίδια ρόλων

Μέσα: Βιβλία με τα σχετικά παραμύθια

Μάθημα: Ανθολόγιο, Θεατρική Αγωγή

- **«Το φιδάκι της διατροφής»**

Στόχος: Η γνωριμία με τις ωφέλιμες και τις βλαβερές για την υγεία τροφές.

Περιγραφή: Οι μαθητές παίζουν στην τάξη το γνωστό επιτραπέζιο παιχνίδι «Φιδάκι» παραλλαγμένο από τις δασκάλες με εικόνες τροφών, ώστε οι ωφέλιμες τροφές να αντιστοιχούν στις σκάλες επιβράβευσης ενώ οι βλαβερές στο «φιδάκι».

Εκπαιδευτική τεχνική: Παιδαγωγικό παιχνίδι, ομάδες εργασίας

Μέσα: Χάρτινη κατασκευή

- **Επίσκεψη διατροφολόγου**

Στόχος: Η ενημέρωση των μαθητών από τον ειδικό για τα ωφέλη των τροφών, αλλά και η παροχή εναλλακτικών ιδεών και συμβουλών για σωστή διατροφική συμπεριφορά.

Περιγραφή: Διατροφολόγος επισκέπτεται τα τμήματα και πραγματοποιεί προσαρμοσμένη στην ηλικία των παιδιών παρουσίαση με τις ομάδες τροφών και τα ωφέλη τους, τονίζοντας την αναγκαιότητα μιας ισορροπημένης διατροφής.

Εκπαιδευτική τεχνική: Παρουσίαση, συζήτηση

Μέσα: Ηλεκτρονικός υπολογιστής, προβολή διαφανειών PowerPoint

- **Εκπαιδευτικό Λογισμικό – Λήξη του προγράμματος**

Στόχος: Η δημιουργία ευφάνταστου υλικού-κόμικ από τους μαθητές με τις ήδη κατακτημένες πληροφορίες.

Περιγραφή: Μετά από συζήτηση με τους μαθητές διαμορφώνονται τα ονόματα, οι χαρακτήρες και η πλοκή ενός παραμυθιού, το οποίο έχει ως θέμα όσα έχουν οι μαθητές διαπραγματευτεί το περασμένο διάστημα.

Εκπαιδευτική τεχνική: Συζήτηση, παραγωγή λόγου

Μέσα: Ηλεκτρονικός υπολογιστής, κόμικ

Μάθημα: Γλώσσα, Μελέτη Περιβάλλοντος, Πληροφορική

Παραμύθια

Σακελλαρίδης Γιώργος, *Ο πρίγκιπας Λεμόνης και η όμορφη Κρεμμύδω*, εκδ. POLARIS

Τριβιζάς Ευγένιος, *Η Δόνα Τερηδόνα*, εκδ. Καλέντης