Το θέμα «Υγιεινή διατροφή» θα παρουσιαστεί στους μαθητές με τέτοιο τρόπο ώστε να προκαλέσει τον προβληματισμό τους σχετικά με τις τροφές που καταναλώνουν, την προέλευση τους, την θρεπτική τους αξία αλλά και τον τρόπο διανομής τους.

Οι μαθητές θα αναγνωρίσουν διάφορα τρόφιμα, που υπάρχουν συνήθως σε ένα ψυγείο, μέσα από το εκπαιδευτικό βίντεο «Ο Λάκης και τα τρόφιμα». Θα παρατήρησουν, θα σχολιάσουν τα τρόφιμα που είδαν και θα εντοπίσουν την πηγή προέλευσης τους έχοντας την κατάλληλη ανατροφοδότηση από τους γονείς.

Μέσα από εικόνες-πίνακες αναφοράς θα διευρύνουν τις γνώσεις τους για τις ομάδες τροφίμων εμπλουτίζοντας αυτές που έχουν ήδη κατακτήσει.

Θα ενημερωθούν για την θρεπτική αξία των διαφορετικών ομάδων τροφών καθώς και την συχνότητα κατανάλωσης τους μέσα από το σχετικό βίντεο περί διατροφικής πυραμίδας. Ετσι οι μαθητές θα αρχίσουν σταδιακά να αποκτούν την ικανότητα να ξεχωρίζουν τις υγιεινές και τις ανθυγιεινές τροφές.

Με την βοήθεια σχετικού βίντεο θα εντοπίσουν τους χώρους που μπορούν να προμηθευτούν την κάθε ομάδα τροφών και θα αναγνωρίσουν τις ονομασίες των χώρων αυτών.

Ένα τραγούδι διασκευασμένο από παιδιά που αναφέρετε στην υγιεινή διατροφή για εμπέδωση όσων έμαθαν αλλά και για χαλάρωση και διασκέδαση.