

«Να τρώμε και να πίνουμε,
να 'χουμε και το νου μας»



Μάριος Ξεπλάτης
2017-2018

Διδακτικό σενάριο

Το μικρο σενάριο εντάσσεται στο διαθεματικό πρόγραμμα για την υγιεινή διατροφή στην Γ τάξη.

Διάρκεια : 1 διδακτική ώρα

Μάθημα: Ευέλικτη Ζώνη – Φυσική Αγωγή

Υλικά: Η/Υ , video projector, χαρτιά, ψαλίδια , κόλλα

Στόχος: Να βοηθηθούν οι μαθητές να διαμορφώσουν συνήθειες υγιεινής διατροφής

Σκοποί

Οι μαθητές θα είναι περισσότερο ικανοί να

- Διακρίνουν τα θρεπτικά συστατικά των τροφών
- Κατατάσσουν τις τροφές στη διατροφική πυραμίδα
- Συνθέσουν ένα καθημερινό υγιεινό διαιτολόγιο

Η διδασκαλία διαρθρώνεται σε 2 μέρη

1. Θρεπτικά συστατικά τροφών (20 λεπτά)

Γίνεται παρουσίαση των θρεπτικών συστατικών των τροφίμων ([συστατικά των τροφών](#)) και ο εκπαιδευτικός δίνει παραδείγματα και προσδιορίζει τη σημασία των συστατικών.

Γίνεται ελεύθερη συζήτηση και δίνεται ο χρόνος στους μαθητές για να εκφράσουν τις απορίες τους. Ο εκπαιδευτικός παροτρύνει τους μαθητές με ερωτήσεις όπως

Τι πίνουμε κάθε πρωί για να έχουμε ενέργεια; Για γερά οστά; Τι περιέχουν οι αγαπημένες σου τροφές; κ.α.

έτσι ώστε οι μαθητές να δομήσουν τις καινούριες έννοιες .

Στη συνέχεια παίζουν παιχνίδια με τις ομάδες τροφίμων για εμπέδωση :

Υδατάνθρακες: [Παιχνίδι 1](#) οι μαθητές επιλέγουν τις τροφές οι οποίες περιέχουν σε μεγαλύτερη ποσότητα υδατάνθρακες και επιβραβεύονται με ηχητικό χειροκρότημα

Πρωτεΐνες: [Παιχνίδι 2](#) οι μαθητές επιλέγουν τις τροφές οι οποίες περιέχουν σε μεγαλύτερη ποσότητα πρωτεΐνες , στη λανθασμένη επιλογή εμφανίζεται το μήνυμα «προσπάθησε ξανά» και στη σωστή εμφανίζεται ως επιβράβευση «μπράβο»

Λίπη: [Παιχνίδι 3](#) οι μαθητές διακρίνουν τις τροφές οι οποίες περιέχουν “καλά” η “κακά” λιπαρά και σε κάθε απάντησή τους δίνεται σχετική πληροφορία

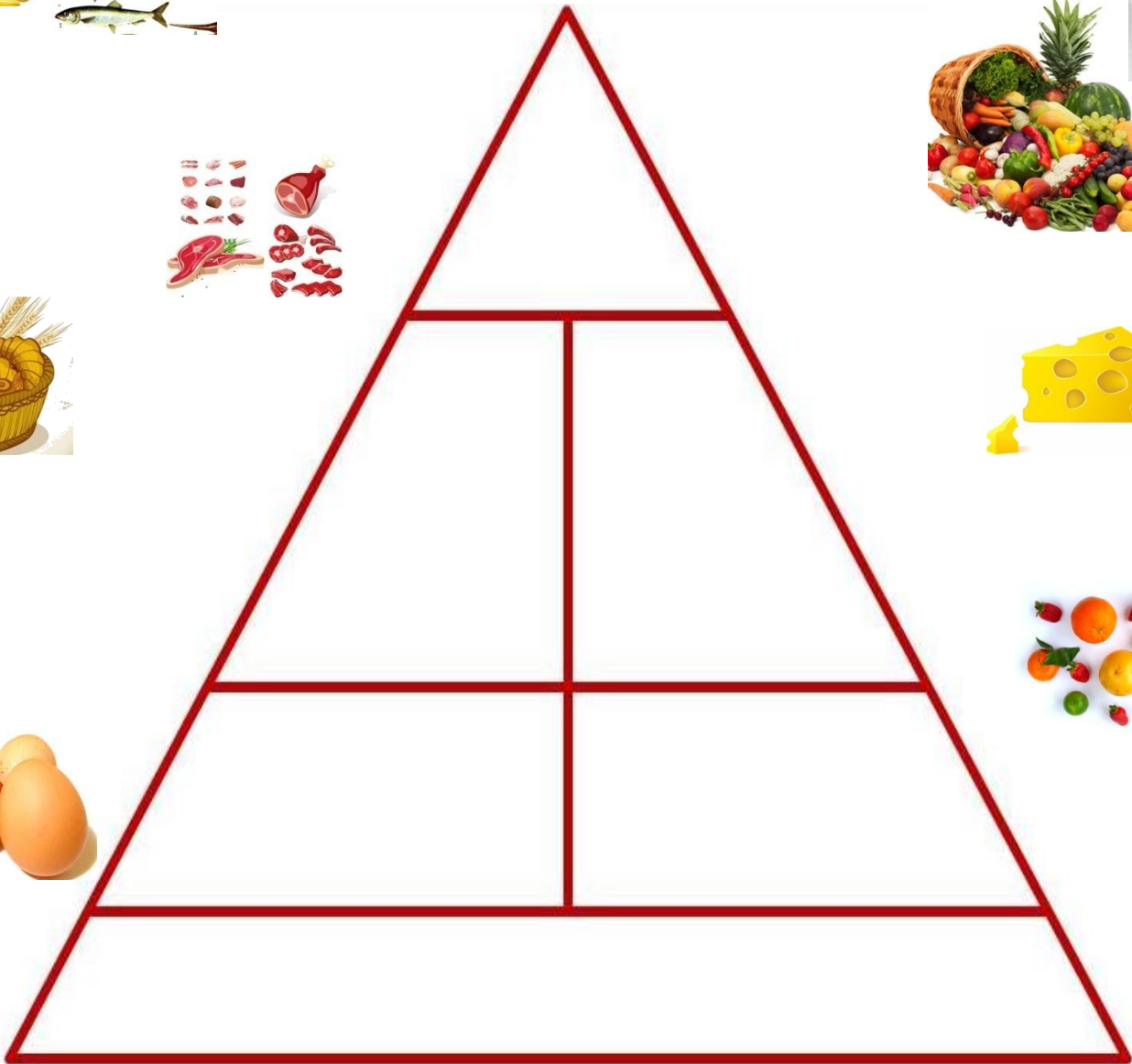
2. Διατροφική πυραμίδα (25 λεπτά)

Η διατροφική πυραμίδα παρουσιάζεται με το βίντεο «**Ο Σμαραγδούλης στη χώρα της διατροφικής πυραμίδας**» (<https://www.youtube.com/watch?v=bkU4ZHdlomk>) με «κουκλοθέατρο και αφήγηση παραμυθιού για φρούτα και λαχανικά, γαλακτοκομικά και δημητριακά, όλα τα συστατικά των καθημερινών μας τροφών ζωντανεύουν και μας εξιστορούν τα κατορθώματά τους».

Τα παιδιά γνωρίζουν βασικές αρχές διατροφής και τα συστατικά που περιέχουν τα τρόφιμα. Φτάνοντας στην χώρα της πυραμίδας κατανοούν την ισορροπία που χρειάζεται ένας οργανισμός για να είναι γερός και δυνατός.

- Οι μαθητές κατασκευάζουν τη δική τους πυραμίδα διατροφής. Τους δίνεται φύλλο εργασίας με το σχήμα της πυραμίδας και τροφές τις οποίες πρέπει να τοποθετήσουν στο κατάλληλο επίπεδο.
- Για αναστοχασμό παροτρύνονται οι μαθητές να δημιουργήσουν ένα υγιεινό καθημερινό διαιτολόγιο.

Συμπλήρωσε τη διατροφική πυραμίδα



Δημιούργησε το ημερήσιο διαιτολόγιο σου



Πρωινό

Δεκατιανό

Μεσημεριανό

Απογευματινό

Βραδινό

