

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1: ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ:

2 διδακτικές ώρες

ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ:

διατροφή, διατροφική πυραμίδα, πυραμίδα δραστηριοτήτων

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:

- Να αναφέρουν οι μαθητές ότι η υγιεινή διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει ποικιλία τροφών, καθώς για τη σωστή ανάπτυξη είναι απαραίτητα όλα τα στοιχεία των τροφών.
- Να κατασκευάσουν οι μαθητές τη διατροφική πυραμίδα και να εξηγήσουν τη σημασία της.
- Να κατασκευάσουν οι μαθητές την πυραμίδα δραστηριοτήτων και να εξηγήσουν τη σημασία της.

ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ ΥΛΙΚΑ:

για κάθε ομάδα

- κόλλα
- ψαλίδι

ΦΕ1: ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η τροφή είναι απαραίτητη για όλους μας. Πρέπει όμως να προσέχουμε τι τρώμε! Παρατήρηστε τις εικόνες. Ποιο παιδί τρώει υγιεινά στο διάλειμμα;

Πείραμα

Όργανα - Υλικά
ψαλίδι
κόλλα

Κόψτε τις εικόνες που θα σου δώσει η δασκάλα ή ο δασκάλας σου και κόλλησέ τις στη σωστή θέση στη διατροφική πυραμίδα.

Παρατήρηση

Πρέπει να τρώμε πολλά φρούτα, λαχανικά και δημητριακά και λιγότερο κρέας, γλυκά και λιπαρές τροφές.

Σελ. 56

Εισαγωγικό ερέθισμα - Διατύπωση υποθέσεων

Ζητάμε από τους μαθητές να παρατηρήσουν τις εικόνες και στη συνέχεια διαβάζουμε το εισαγωγικό ερώτημα. Προκαλούμε συζήτηση στην τάξη σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών στο διάλειμμα και σημειώνουμε μερικές απαντήσεις στον πίνακα χωρίς να τις σχολιάσουμε.

Αντιμετώπιση

Στη δραστηριότητα αυτή κατασκευάζουν οι μαθητές τη διατροφική πυραμίδα. Αν υπάρχει διαθέσιμο διασκόπιο, μπορούμε να προβάλουμε τη διαφάνεια με τη διατροφική πυραμίδα χωρίς τις εικόνες. Έχουμε τυπώσει επίσης σε διαφάνεια και έχουμε κόψει τις εικόνες με τις τροφές. Ζητάμε από τους μαθητές να προτείνουν τη σωστή θέση για κάθε εικόνα.

Αν δεν υπάρχει διαθέσιμο διασκόπιο, μπορούμε να σχεδιάσουμε την πυραμίδα στον πίνακα της τάξης. Δίνουμε επίσης στους μαθητές τη φωτοτυπία με τις εικόνες των διαφόρων τροφών της μεθεπόμενης σελίδας και τους βοηθάμε να κολλήσουν κάθε εικόνα στη σωστή θέση της διατροφικής πυραμίδας.

Εξηγούμε στους μαθητές ότι το μέγεθος κάθε επιπέδου της διατροφικής πυραμίδας είναι ανάλογο της ποσότητας που πρέπει να προσλαμβάνουμε από το επίπεδο αυτό. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να καταναλώνουμε περισσότερες τροφές από τα κατώτερα επίπεδα της πυραμίδας και λιγότερες από τα ανώτερα. Ιδιαίτερα περιορισμένη πρέπει να είναι η κατανάλωση τροφών από την κορυφή της πυραμίδας, καθώς αυτές περιέχουν πολλά λίπη και πολλή ζάχαρη. Σχετικά με το αμέσως προηγούμενο επίπεδο της πυραμίδας, αναφέρουμε ότι πρέπει να τρώμε περισσότερο λευκό κρέας, δηλαδή ψάρι ή κοτόπουλο και λιγότερο κόκκινο κρέας, δηλαδή μοσχάρι, χοιρινό ή αρνί. Οι μαθητές συμπληρώνουν την παρατήρησή τους στον αντίστοιχο χώρο του φύλλου εργασίας.

Στη δραστηριότητα αυτή οι μαθητές κατασκευάζουν την πυραμίδα δραστηριοτήτων. Φωτοτυπούμε την επόμενη σελίδα με τα σκίτσα δραστηριοτήτων και τη μοιράζουμε στους μαθητές ζητώντας τους να τα κολλήσουν στη σωστή θέση. Εξηγούμε ότι στη βάση της πυραμίδας πρέπει να βάλουν τα σκίτσα των δραστηριοτήτων που πρέπει να κάνουμε συχνά και στην κορυφή τα σκίτσα των δραστηριοτήτων που πρέπει να αποφεύγουμε. Στη συνέχεια δίνουμε εναύσματα για συζήτηση σχετικά με την πυραμίδα δραστηριοτήτων:

- Γιατί είναι απαραίτητο να τρώμε;
- Τι μας προσφέρουν οι τροφές;
- Γιατί χρειαζόμαστε την ενέργεια από τις τροφές;
- Τι είναι πιο υγιεινό, να κινούμαστε, να αθλούμαστε ή να κάνουμε καθιστική ζωή;

Αναφέρουμε στους μαθητές ότι και σε αυτήν την πυραμίδα το μέγεθος των επιπέδων είναι ανάλογο με τη συχνότητα εκτέλεσης των δραστηριοτήτων αυτών.

Εξαγωγή συμπεράσματος

Αφού συμπληρώσουν οι μαθητές την παρατήρησή τους, προκαλούμε συζήτηση, μέσα από την οποία οι μαθητές γενικεύουν τις παρατηρήσεις τους από τις προηγούμενες δραστηριότητες και διατυπώνουν το συμπέρασμα. Μετά τις συζητήσεις που προηγήθηκαν, οι μαθητές είναι σε θέση να συμπληρώσουν το συμπέρασμα, εξηγώντας τη σημασία καθημίας πυραμίδας.

Εμπέδωση - Γενίκευση

Στην εργασία αυτή οι μαθητές καλούνται να αναφέρουν τις τροφές που κατανάλωσαν τις δύο προηγούμενες ημέρες και να αναφέρουν τα επίπεδα της διατροφικής πυραμίδας στα οποία βρίσκονται. Προτρέπουμε τους μαθητές να απαντήσουν σύμφωνα με τη διατροφική πυραμίδα.

Οι μαθητές, με βάση όσα έμαθαν για τη δομή της διατροφικής πυραμίδας, καλούνται να διαμορφώσουν ένα ημερήσιο πρόγραμμα ισορροπημένης διατροφής. Τονίζουμε στους μαθητές ότι πρέπει να προτιμούν τροφές από τη βάση της διατροφικής πυραμίδας.

Πείραμα

Όργανο - Υλικό
ψαλίδι
κόλλα

Κόψε τις εικόνες που θα σου δώσει η δασκάλα ή ο δασκάλης σου και κολλήσες τις στη σωστή θέση στην πυραμίδα δραστηριοτήτων.

Παρατήρηση
Πρέπει να αφιερώνουμε περισσότερο χρόνο στις δραστηριότητες που βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας και λιγότερο στις δραστηριότητες που βρίσκονται στην κορυφή της.

Συμπέρασμα
Πρέπει να καταναλώνουμε περισσότερες τροφές από τη βάση της πυραμίδας και λιγότερες από την κορυφή της. Επίσης, πρέπει να κάνουμε περισσότερες δραστηριότητες από τη βάση της πυραμίδας δραστηριοτήτων.

Συμπλήρωσε το συμπέρασμα εξηγώντας τη σημασία της διατροφικής πυραμίδας και της πυραμίδας δραστηριοτήτων.

Σελ. 57

ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

1. Σημείωσε στον πίνακα τις τροφές που έφαγες και τα ποτά που ήπιας χτες. Σε ποιο επίπεδο της διατροφικής πυραμίδας βρίσκεται κάθε ένα από αυτά;

ΩΡΑ	ΦΑΓΗΤΑ	ΠΟΤΑ
0730	δημητριακά	γάλα
1000	ψωμί, τυρί, σοκολάτα	πορτοκαλάδα
1400	κατόνυλο, πατάτες, μήλο	νερό
1700	πατατάκια	νερό
2000	αγό, ψωμί, τυρί	γάλα

Τα περισσότερα φαγητά βρίσκονται στα κάτω ή στα μεσαία επίπεδα της διατροφικής πυραμίδας. Μόνο τα πατατάκια και η σοκολάτα βρίσκονται στην κορυφή της.

2. Με βάση όσα έμαθες για τη διατροφική πυραμίδα μπορείς να προτείνεις ένα ημερήσιο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής;

ΠΡΩΙΝΟ:	γάλα με δημητριακά
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ:	φρούτα, ψωμί με τυρί, χυμός πορτοκαλι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ:	ψάρι με πατάτες ή ρύζι, σαλάτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:	φρούτα
ΒΡΑΔΥΝΟ:	μαύρο ψωμί με τυρί, γάλα

Σελ. 58

Για την πυραμίδα δραστηριοτήτων



Για τη διατροφική πυραμίδα



Για την πυραμίδα δραστηριοτήτων



Για τη διατροφική πυραμίδα

