

ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΜΟΥ

Θεματικός Κύκλος: «Ζω Καλύτερα – Ευ Ζην, Μαθήματα ζωής και αγωγής της υγείας»

ΕΝΟΤΗΤΑ 2

Τι ομάδα είναι;

- Ποια είναι τα ονόματα των βασικών κατηγοριών των διατροφικών ομάδων;
- Ποια τρόφιμα ανήκουν στην κάθε κατηγορία;
- Υπάρχουν οφέλη που προσφέρει η κάθε ομάδα στον οργανισμό;
- Ποια είναι τα αγαπημένα σας τρόφιμα και σε ποια ομάδα ανήκουν;
- Πείτε μου τα υλικά μιας συνταγής και κατατάξτε το κάθε υλικό στη σωστή διατροφική ομάδα.

Μέσα από τη 2η Ενότητα του εκπαιδευτικού προγράμματος «Γνωρίζω την Τροφή μου», τα παιδιά μαθαίνουν ποιες είναι οι ομάδες τροφίμων (1. γάλα και γαλακτοκομικά, 2. φρούτα, 3. λαχανικά, 4. ψωμί, δημητριακά, όσπρια και αμυλούχα τρόφιμα, 5. κρέας και άλλα πρωτεϊνικά τρόφιμα, 6. λίπη και έλαια) και γιατί είναι απαραίτητο να καταναλώνουμε μια ποικιλία διαφορετικών τροφών και να συνδυάζουμε διαφορετικές διατροφικές ομάδες στα γεύματά μας. Τονίζεται ότι η τροφή είναι απαραίτητη για την επιβίωση του οργανισμού και ότι πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά μια ποικιλία τροφών, μια και ο συνδυασμός αυτός θα μας προσφέρει πολλά θρεπτικά συστατικά και θα μας βοηθήσει να μάθουμε να ακολουθούμε έναν ισορροπημένο τρόπο διατροφής. Είναι, όμως, όλα τα τρόφιμα της κάθε ομάδας υγιεινά και καλά για τον οργανισμό μας; Υπάρχουν, μήπως, κάποια τα οποία καλό θα ήταν να μην καταναλώνουμε συχνά; Πρέπει ή όχι να μάθουμε να τα ξεχωρίζουμε; Βάσει όλων των παραπάνω ξεκινάει το ταξίδι των παιδιών στον πολύχρωμο κόσμο των τροφίμων και στις ομάδες που ανήκει το καθένα από αυτά.

+ Τα παιδιά ανακαλύπτουν τις διατροφικές ομάδες:

- Γάλα και γαλακτοκομικά (π.χ. τυρί, γιαούρτι, κεφίρ, κατσικίσιο γάλα και φυτικά γάλατα).
- Φρούτα (π.χ. μήλο, αχλάδι, μανταρίνι, πορτοκάλι, μούρα)
- Λαχανικά (π.χ. πιπεριά, ντομάτα, αγγούρι, μπρόκολο, κουνουπίδι)
- Ψωμί, δημητριακά, όσπρια και αμυλούχα τρόφιμα (π.χ. βρόμη, δημητριακά ολικής άλεσης, ζυμαρικά ολικής άλεσης, ρύζι, φαγόπυρο).
- Κρέας, ψάρι, θαλασσινά (και άλλα πρωτεϊνικά τρόφιμα) (π.χ. κοτόπουλο, γαλοπούλα, σκουμπρί, γαρίδες, καλαμαράκια)
- Λίπη και έλαια (π.χ. αναφορά στα καλά λιπαρά όπως ελαιόλαδο, αβοκάντο, και αναφορά στα κακά λιπαρά όπως κέικ, μπισκότα και επεξεργασμένες τροφές).

+ Μαθαίνουν να ξεχωρίζουν τις ομάδες τροφίμων και ποιο τρόφιμο ανήκει σε κάθε ομάδα.

+ Αντιλαμβάνονται τη σπουδαιότητα του να καταναλώνουν μια ποικιλία τροφών καθημερινά.

+ Ανακαλύπτουν κάποια από τα οφέλη των τροφών - π.χ. φρούτα λαχανικά (βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία, αντιοξειδωτικά), δημητριακά και σύνθετοι υδατάνθρακες (απαραίτητοι για ενέργεια), πρωτεΐνη (απαραίτητη στον οργανισμό για να έχουμε περισσότερες δυνάμεις και καλύτερο μυϊκό σύστημα). Γιατί χρειαζόμαστε τα λιπαρά, ποια είναι τα «καλά», ποια τα «κακά».

+ Μαθαίνουν πώς θα πρέπει να εντάξουν τις διατροφικές ομάδες στην καθημερινότητά τους.



Γνωρίζω την Τροφή μου

Ο σεφ Άκης Πετρετζίκης και οι μικροί μαθητές γίνονται μια δυνατή ομάδα με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών και την «Πλατφόρμα 21+» -ένα καινοτόμο εργαλείο του Υπουργείου Παιδείας & Θρησκευμάτων και του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής- μέσω του οποίου οι μαθητές ανακαλύπτουν την πιο διαδραστική και δημιουργική διάσταση της εκπαίδευσης και της διατροφής! Όχημά τους το διαδραστικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Γνωρίζω την Τροφή μου», στόχος του οποίου είναι να βοηθήσει τα παιδιά να γνωρίσουν την τροφή τους, να κατανοήσουν πώς αυτή φτάνει στο πιάτο τους, αλλά και πώς μπορούν να συνθέτουν το πιάτο αυτό προκειμένου να είναι υγιής τόσο ο οργανισμός τους, όσο και το περιβάλλον. Γιατί, η τροφή και το περιβάλλον είναι δύο έννοιες αλληλένδετες.

Το εργαστήρι «Γνωρίζω την Τροφή μου» αποτελείται από 6 ξεχωριστές ενότητες, οι οποίες βοηθούν βήμα-βήμα τα παιδιά να δημιουργήσουν μια πιο ολοκληρωμένη αντίληψη για την τροφή που επιλέγουν να βάλουν στο πιάτο τους τόσο ως προς το πώς αυτή επηρεάζει τον οργανισμό τους, όσο και το περιβάλλον. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Γνωρίζω την Τροφή μου» συγκαταλέγεται στα προτεινόμενα Προγράμματα & Εφαρμογές των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων του Δημοτικού στον θεματικό άξονα “Ζω καλύτερα – Ευ Ζην, Μαθήματα ζωής και αγωγής της Υγείας” και μπορείτε να το βρείτε στη σελίδα του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής.

Σε έναν κόσμο όπου τα δεδομένα της διατροφής διαρκώς αλλάζουν, υπάρχει ένα πράγμα το οποίο πρέπει να παραμείνει σταθερό: αυτό δεν είναι άλλο από τη σωστή, ισορροπημένη διατροφή η οποία σε συνδυασμό με λίγη άσκηση μπορεί να μας φέρει πιο κοντά σε μια υγιή και... νόστιμη καθημερινότητα.