

## 1.Γενικά Στοιχεία

Τάξη – Μάθημα: Α Δημοτικού - Εργαστήριο Δεξιοτήτων  
Ενότητα 9η: «Ας δοκιμάσουμε...»

Χρονική Διάρκεια: 3 Διδακτικές ώρες (135')

## 2.Διδακτικοί Στόχοι

Μετά το τέλος της διδασκαλίας, οι μαθητές/τριες θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- ✓ Να κατανοήσουν πως κάθε τροφή έχει τη δική της ιδιαίτερη γεύση και άρωμα
- ✓ Να ερευνήσουν με παιγνιώδη τρόπο την ποικιλία γεύσεων και οσμών σε προϊόντα που συμμετέχουν στην Κρητική Διατροφή
- ✓ Να κατατάξουν τις τροφές που βρίσκονται στην Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής σε κατηγορίες ανάλογα με τη γεύση (γλυκές, αλμυρές, πικρές, ξινές)

## 3.Προαπαιτούμενες Γνώσεις και Δεξιότητες

Συνέχεια από την προηγούμενη ενότητα

## 4.Διδακτική Μεθοδολογία

### 4α. Διδακτικές Προσεγγίσεις:

Συζήτηση, καθοδηγούμενη μάθηση, ομαδοσυνεργατική μάθηση

### 4β. Διδακτικά Μέσα / Υλικοτεχνική Υποδομή:

- ✓ Ένα καλάθι με φρούτα, καρπούς, και άλλα προϊόντα χαρακτηριστικά της Κρητικής Διατροφής (φρούτα: ώριμα και μη) προσπαθώντας να έχουμε τροφές από τις τέσσερις γεύσεις: γλυκό, πικρό, ξινό και αλμυρό
- ✓ Εικόνες από τις Ομάδες Τροφίμων
- ✓ Χαρτί του Μέτρου
- ✓ Χρωματιστά χαρτάκια Post it
- ✓ Γκοφρέ χαρτί (κόκκινο – άσπρο – καφέ - μαύρο)
- ✓ Φύλλο εργασίας: Ανακαλύπτω τις γεύσεις

## 5.Δομή Μαθήματος (Αναλυτική Περιγραφή)

### 5α. Νοιάζομαι:

Φέρνουμε στην τάξη ένα καλάθι με είδη της τοπικής χλωρίδας της Κρήτης, και συγκεκριμένα με φρέσκα φρούτα (ώριμα και μη), ξηρούς καρπούς και λαχανικά (π.χ. 2-3 φρούτα εποχής, ολόκληρα καρύδια και καθαρισμένα, σταφίδες, ελιές, καρότα, κ.α.). Ξεκινάμε μια συζήτηση στην τάξη με ερωτήσεις όπως:

- Τί έχει μέσα το καλάθι;
- Έχουν όλα την ίδια γεύση;
- Πού τα βρίσκουμε όλα αυτά;
- Νομίζετε πως κάποιος τα έχει μαγειρέψει στην κατσαρόλα, στο φούρνο ή κάπου αλλού;
- Όλα αυτά μπορούμε να τα φάμε έτσι ή χρειάζεται να τα μαγειρέψουμε;

- Ότι είναι από τη φύση και μπορούμε να το φάμε χωρίς να το μαγειρέψουμε, τί χρειάζεται να κάνουμε πριν το φάμε; (π.χ. πλύσιμο ή καθαρίσμα).

Για παράδειγμα δείχνουμε στα παιδιά ένα μήλο και ρωτάμε τί κάνουμε πριν το φάμε. Δείχνουμε στα παιδιά ένα καρύδι ολόκληρο και ρωτάμε τι χρειάζεται να κάνουμε πριν το φάμε.

Ζητάμε από τα παιδιά να δοκιμάσουν κάτι από όλα αυτά που έχουμε στο καλάθι. Έτσι διαλέγουμε κάτι στην τύχη από το καλάθι (π.χ. μερικές σταφίδες) και ρωτάμε: Ποιο παιδί θέλει να έρθει να δοκιμάσει; Έτσι δίνουμε την ευκαιρία σε όσα παιδιά θέλουν, ένα – ένα να έρθουν να δοκιμάσουν κάτι από το καλάθι. Ακολουθεί σχετική συζήτηση για τις εντυπώσεις τους με ερωτήσεις όπως: Τί γεύση είχε .... (π.χ. το μήλο); Σας άρεσαν .... (π.χ. οι σταφίδες); Ποιό από όλα αυτά που είναι στο καλάθι είχε ξινή, γλυκιά, αλμυρή γεύση; κ.α..

Διάρκεια 15΄

### **5β. Μαθαίνω:**

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5β1. Γεύσεις

(συνέχεια της προηγούμενης δραστηριότητας)

Τοποθετούμε στον πίνακα χαρτί του μέτρου και το χωρίζουμε σε στήλες. Στην κορυφή της κάθε στήλης γράφουμε μια λέξη που να παραπέμπει σε μια γεύση (π.χ. γλυκό, ξινό, αλμυρό, πικρό, καυτερό, στυφό). Αφήνουμε μία στήλη κενή στο τέλος. Δίνουμε στη συνέχεια σε κάθε μαθητή ένα χαρτάκι Post it (σε διάφορα χρώματα) και ζητάμε να γράψει τί δοκίμασε. Στη συνέχεια τους ζητάμε να σκεφτούν τί γεύση είχε αυτό που δοκίμασαν. Ζητάμε από ένα – ένα παιδί να σηκωθεί στον πίνακα και να πει τί γεύση είχε αυτό που δοκίμασε (και έγραψε στο χαρτάκι) και μετά να κολλήσει στο χαρτί του μέτρου το χαρτάκι του στη στήλη που ταιριάζει στη γεύση που είπε. Αν κάποιο παιδί δεν ξέρει να πει τί γεύση είχε, τότε κολλάει το χαρτάκι του στην τελευταία στήλη που είναι κενή (ίσως εδώ χρειαστεί κάποια βοήθεια από τον/την εκπαιδευτικό). Αν κάποια παιδιά δεν θέλησαν να δοκιμάσουν κάτι από το καλάθι, τότε τους ζητάμε να γράψουν στο χαρτάκι τους κάτι από όλα αυτά που έχουν δοκιμάσει κάποια άλλη στιγμή.

Αφού σηκωθούν όλα τα παιδιά, βλέπουμε σε ποια στήλη υπάρχουν τα περισσότερα χαρτάκια και σε ποια τα λιγότερα. Ακολουθεί σχετική συζήτηση με ερωτήσεις όπως: Τί γεύση έχουν συνήθως τα φρούτα που δεν είναι πολύ ώριμα; Τί γεύση έχουν συνήθως τα ώριμα φρούτα; Μπορείτε να περιγράψετε τί γεύση έχουν οι ξηροί καρποί;

Διάρκεια 20΄

### **Πρόταση Πειραματισμού!**

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5β2. Γεύση χωρίς όσφρηση; Πείραμα

Καθαρίζουμε ένα κομμάτι μήλο και ένα κομμάτι πατάτα. Κλείνουμε τα μάτια και τη μύτη σε έναν/μία μαθητή/ρια και τους δίνουμε να δοκιμάσουν λίγο από το μήλο και λίγο από την πατάτα, ζητώντας τους να μαντέψουν ποιο από τα δύο τρώνε κάθε φορά. Θα διαπιστώσετε ότι δύσκολα μπορούμε να καταλάβουμε τη διαφορά στη γεύση χωρίς την όσφρηση! Επαναλάβετε το πείραμα όσες φορές κρίνετε σκόπιμο.

**Επέκταση:** Μπορούμε να επισκεφτούμε ένα κοντινό στο σχολείο “αγρόκτημα” και να μιλήσουμε εκεί με τον υπεύθυνο για το τί από όλα αυτά που υπάρχουν στο αγρόκτημα είναι είδη της τοπικής χλωρίδας της Κρήτης. Ρωτάμε τι από αυτά μπορούμε να δοκιμάσουμε. Ζητάμε να μας επιτρέψει να κόψουμε κάποια από αυτά (ένα το κάθε παιδί) και να κάνουμε ένα συλλογικό πικνίκ στη σκιά ενός δέντρου.

### 5γ. Δρω:

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5γ1. «Η κοκκινোসκουφίτσα στο δάσος»

Οργανώνουμε ένα θεατρικό παιχνίδι στην τάξη με τίτλο «Η κοκκινোসκουφίτσα στο δάσος». Ζητάμε από ένα κορίτσι να πάρει το ρόλο της κοκκινোসκουφίτσας. Της βάζουμε στο κεφάλι ένα κομμάτι γκοφρέ χαρτί κόκκινο και ένα αυτοσχέδιο κόκκινο φόρεμα από γκοφρέ χαρτί. Παίρνουμε 2 μέτρα γκοφρέ χαρτί, το διπλώνουμε στη μέση, κόβουμε στο κέντρο μια τρύπα (για να χωρέσει το κεφάλι). Αφού το βάλουμε στο κορίτσι, το δένουμε στη μέση του με μια άλλη λωρίδα γκοφρέ χαρτί. Ζητάμε από ένα άλλο παιδί να πάρει το ρόλο του λύκου. Του βάζουμε με τον ίδιο τρόπο μαύρο γκοφρέ στο σώμα και στο κεφάλι. Ζητάμε επίσης από ένα τρίτο παιδί να παραστήσει τη μαμά και από ένα τέταρτο τη γιαγιά. Τους βάζουμε ένα μαντήλι στο κεφάλι από λευκό και καφέ γκοφρέ χαρτί αντίστοιχα, και μια κάπα πάλι από λευκό ή καφέ γκοφρέ χαρτί. Τοποθετούμε στην πλάτη του παιδιού που παριστάνει τη γιαγιά, κάτω από την κάπα, ένα μαξιλαράκι για να φαίνεται πως έχει καμπούρα.

Για να έχουμε χώρο να παίξουμε το παιχνίδι στην τάξη, βάζουμε τα θρανία περιμετρικά στην άκρη γύρω από τους τοίχους. Ζητάμε από τα υπόλοιπα παιδιά να κάνουν τα ζωάκια στο δάσος και να κινούνται στον ελεύθερο χώρο στην τάξη παριστάνοντας πως βόσκουν ή πως πετάνε ή πως κελαηδούν ή πως απλά κοιμούνται. Χτυπάμε το ταμπουρίνο 1<sup>η</sup> φορά και λέμε: “ζωάκια – αγαλματάκια ακούνητα, αμίλητα, αγέλαστα”. Τα παιδιά μένουν ακούνητα, αμίλητα, αγέλαστα (σαν αγαλματάκια). Με το πρώτο χτύπημα, αφού ησυχάσουν τα ζωάκια στο δάσος, δίνουμε το λόγο στη γιαγιά για να πει πως είναι πολύ άρρωστη και πως θέλει φρούτα και λαχανικά της Κρήτης για να γίνει καλά. Η μαμά φωνάζει την κοκκινোসκουφίτσα και της λέει να πάρει το καλάθι (της πρώτης δραστηριότητας) και να το πάει στη γιαγιά για να φάει και να γίνει καλά! Λέμε στην κοκκινোসκουφίτσα να περάσει μέσα από το δάσος για να πάει στη γιαγιά της γιατί εκεί θα συναντήσει όμορφα ζωάκια. Χτυπάμε το ταμπουρίνο 2<sup>η</sup> φορά. Τα ζωάκια ξυπνάνε και αρχίζουν να κινούνται στο χώρο. Η κοκκινোসκουφίτσα πηγαίνει από ζωάκι σε ζωάκι και του λέει πως έχει ένα καλάθι για τη γιαγιά της. Το κάθε ζωάκι της λέει πως πεινάει και εκείνο και της ζητάει κάτι από το καλάθι. Η κοκκινোসκουφίτσα που είναι καλή του δίνει ό,τι της ζητήσει. Κάποια στιγμή



αδειάζει το καλάθι. Τότε χτυπάμε 3<sup>η</sup> φορά το ταμπουρίνο και λέμε “ζωάκια – αγαλματάκια ακούνητα, αμίλητα, αγέλαστα”. Η κοκκινোসκουφίτσα κάθεται σε μια γωνιά με άδειο το καλάθι και κλαίει. Την πλησιάζει ο λύκος, εκείνη τρομάζει στην αρχή, αλλά ο λύκος της λέει: «Μη φοβάσαι, δεν θα σου κάνω κακό». Την ρωτάει γιατί κλαίει και εκείνη του εξηγεί. Ο λύκος που είναι καλός της λέει πως θα τη βοηθήσει. Παίρνει το καλάθι και γυρνάει πίσω στο δάσος. Χτυπάμε 4<sup>η</sup> φορά το ταμπουρίνο. Τα ζωάκια ξυπνάνε πάλι και αρχίζουν να κινούνται στο δάσος. Ο λύκος τα πλησιάζει και τα ρωτάει τί τροφή κρατάνε. Όταν απαντήσουν, ο λύκος τα παρακαλεί να του δώσουν την τροφή για να γεμίσει πάλι το καλάθι. Όσα ζωάκια θέλουν επιστρέφουν την τροφή που πήραν. Χτυπάμε 5<sup>η</sup> φορά το ταμπουρίνο και λέμε “ζωάκια – αγαλματάκια ακούνητα, αμίλητα, αγέλαστα”. Αφού τα ζωάκια στο δάσος ησυχάσουν, ο λύκος γυρνάει με γεμάτο το καλάθι στην κοκκινোসκουφίτσα και της το δίνει. Η κοκκινোসκουφίτσα τον αγκαλιάζει και τον ευχαριστεί, παίρνει το καλάθι και πάει στη γιαγιά που τόση ώρα κάθεται σε μια γωνιά στην τάξη και περιμένει βαριά άρρωστη. Της λέει πως έχει όλα τα φρούτα, τα λαχανικά, τα χόρτα της Κρήτης στο καλάθι της. Της εξηγεί πως είναι σαν φάρμακο αφού κάνουν τόσο καλό στην υγεία. Η γιαγιά δίνει την ευχή της στην κοκκινোসκουφίτσα, παίρνει το καλάθι, δοκιμάζει κάτι από όλα και γίνεται καλά! Ακολουθεί “χειροκρότημα” από εμάς.

Μέσα από αυτό το παιχνίδι αναδεικνύουμε α) το γεγονός πως εμείς οι άνθρωποι είμαστε όπως όλα τα ζωντανά πλάσματα της φύσης που τρώμε ό,τι προσφέρει η φύση, β) πως πρέπει να υπάρχει αλληλεγγύη μεταξύ μας και να προσφέρουμε φαγητό σε όποιον δεν έχει, και γ) πως τα όλα τα είδη της τοπικής χλωρίδας της Κρήτης κάνουν καλό στην υγεία μας.

Διάρκεια 45’

### 5δ. Θυμάμαι:

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5δ1. Κρητική Διατροφή και Γεύσεις

Δείχνουμε στους/στις μαθητές/τριες την Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής. Για κάθε τρόφιμο που υπάρχει στην Πυραμίδα, ρωτάμε τα παιδιά σε ποια κατηγορία γεύσης θα το τοποθετούσαν. Επειδή τα τρόφιμα που παρουσιάζονται είναι ακατέργαστα, μπορούμε να εστιάσουμε την προσοχή των μαθητών στις γεύσεις που προκύπτουν μετά το μαγείρεμα ή την κατεργασία τους, μέσα από ερωτήσεις όπως: όταν το μαγειρεύουμε (π.χ. το ψάρι) ή το ψήνουμε (π.χ. το αυγό ή το σιτάρι/ψωμί), ποια γεύση μας αφήνει στο στόμα; Συζητάμε και για τους συνδυασμούς γεύσεων που προκύπτουν, όπως γλυκόξινο, γλυκόπικρο, κ.α.

Διάρκεια 20’

### 5ε. Ελέγχω:

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5ε1. Φύλλο Εργασίας: Ανακαλύπτω τις γεύσεις

Εκτυπώνουμε από ένα αντίγραφο του Φύλλου εργασίας “Ανακαλύπτω τις γεύσεις” για κάθε μαθητή/τρια και τους αφήνουμε χρόνο να το λύσουν. Στη συνέχεια, όλοι μαζί επιβεβαιώνουμε τις σωστές λύσεις.

Διάρκεια 20’

#### Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Ποιες γεύσεις δοκιμάσαμε σήμερα;
- Οι γεύσεις της Κρήτης που δοκιμάσαμε σήμερα είναι παρόμοιες;
- Μπορούμε άραγε να αναγνωρίσουμε μία τροφή με κλειστά μάτια μόνο δοκιμάζοντάς ή μυρίζοντάς την;
- Ποιά από όλες τις γεύσεις άραγε αρέσει περισσότερο στα παιδιά;
- Θα πρέπει άραγε να αποφεύγουμε τροφές που έχουν λίγο ξινή, πικρή ή αλμυρή γεύση;

Διάρκεια 15’

#### 5στ. Υλικό για το σπίτι

Τα Φύλλα εργασίας

#### 6. Παρατηρήσεις από τη διδασκαλία