**Δομή Προγράμματος Καλλιέργειας Δεξιοτήτων:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Εργαστήριο** | **Περιγραφή δραστηριοτήτων** |

|  |  |
| --- | --- |
| **1ο εργαστήριο****Τίτλος εργαστηρίου: ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ & ΤΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΚΑΝΟΥΜΕ**  | Η ενότητα περιλαμβάνει δραστηριότητες οι οποίες στοχεύουν να εξοικειώσουν τους/τις μαθητές/τριες στα παρακάτω:- αναγνώριση λέξεων (έννοιες) που σχετίζονται με την Κρητική Διατροφή, - ταξινόμηση τροφών με βάση την ομάδα τους,- κατανόηση ανάπτυξης εννοιολογικού χάρτη της Κρητικής Διατροφής,- κατανόηση της διαφορετικότητας στις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων από πολιτισμό σε πολιτισμό, από ιστορική εποχή σε εποχή και από τόπο σε τόπο και από άνθρωπο σε άνθρωπο. |
| **2ο εργαστήριο****Τίτλος εργαστηρίου:****Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**  | Η ενότητα περιλαμβάνει δραστηριότητες οι οποίες στοχεύουν να εξοικειώσουν τους/τις μαθητές/τριες στα παρακάτω:- κατανόηση της Πυραμίδας της Κρητικής Διατροφής, δηλαδή ότι τα τρόφιμα της βάσης καταναλώνονται συχνότερα και όσο ανεβαίνουμε προς την κορυφή λιγότερο συχνά, - ανάπτυξη δεξιοτήτων συσχέτισης της Κρητικής Διατροφής με την δική τους διατροφή,- να αντιληφθούν πως για να είμαστε υγιείς χρειάζεται να τρώμε τροφές από όλες τις ομάδες και να πίνουμε αρκετό νερό. |
| **3ο εργαστήριο****Τίτλος εργαστηρίου:** **ΕΠΟΧΕΣ & ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ**  | Η ενότητα περιλαμβάνει δραστηριότητες οι οποίες στοχεύουν να εξοικειώσουν τους/τις μαθητές/τριες στα παρακάτω:- γνωριμία με τις εποχές και την τετραμερή διαίρεση του έτους που βασίζεται σε ομοιογενή κλιματικά χαρακτηριστικ,- αναπτύξουν δεξιότητες έρευνας, καταγραφής και ταξινόμησης ειδών τροφής πρωτογενούς παραγωγής σύμφωνα με την εποχικότητα τους,- υιοθετήσουν ένα πιο υγιεινό τρόπο διατροφής, προσαρμοσμένο στην εποχή παραγωγής των προϊόντων. |
| **4ο εργαστήριο** **Τίτλος εργαστηρίου:****ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΠΕΡΙΟΧΩΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ** | Η ενότητα περιλαμβάνει δραστηριότητες οι οποίες στοχεύουν να εξοικειώσουν τους/τις μαθητές/τριες στα παρακάτω:- να περιγράφουν τον γεωγραφικό χάρτη της Κρήτης και τις περιοχές παραγωγής προϊόντων διατροφής,- να αναγνωρίζουν ότι πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά ποικίλους συνδυασμούς τροφίμων για να είμαστε υγιείς ,- να αναγνωρίζουν τη σημασία των φυτών στην Κρητική Διατροφή. |
| **5ο εργαστήριο** **Τίτλος εργαστηρίου:** **ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΡΟΦΩΝ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΟΥΣ** | Η ενότητα περιλαμβάνει δραστηριότητες οι οποίες στοχεύουν να εξοικειώσουν τους/τις μαθητές/τριες στα παρακάτω:- να αναγνωρίζουν ότι η πλειονότητα των τροφών προέρχεται από τα ζώα και τα φυτά - να αναγνωρίζουν ότι οι περισσότερες τροφές της Κρητικής Διατροφής είναι φυτικές - ταξινόμηση των τροφών με βάση την προέλευση τους - εξοικείωση με την καλλιέργεια εδώδιμου φυτού |
| **6ο εργαστήριο** **Τίτλος εργαστηρίου:** **ΤΙ ΕΤΡΩΓΑΝ ΟΙ ΜΙΝΩΙΤΕΣ; ΤΙ ΕΤΡΩΓΑΝ ΟΙ ΠΡΟΓΟΝΟΙ ΜΑΣ ΚΑΙ ΗΤΑΝ ΥΓΙΕΙΣ;** | Η ενότητα περιλαμβάνει δραστηριότητες οι οποίες στοχεύουν να εξοικειώσουν τους/τις μαθητές/τριες στα παρακάτω: - να κατανοήσουν πως από την αρχαιότητα έως σήμερα οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων σε όλο τον κόσμο αλλά και στην Κρήτη διαφοροποιούνταν στην πορεία του χρόνου,- να διακρίνουν μέσα από αρχαιολογικά ευρήματα τί έτρωγαν οι άνθρωποι στη Μινωική Κρήτη,- κατάταξη των τροφών που έτρωγαν οι άνθρωποι τότε στην Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής,- συσχέτιση των τροφών εκείνων με τις σημερινές τροφές των ανθρώπων στην Κρήτη και να διαπιστώσουν ότι τα βασικά χαρακτηριστικά της διατροφής στην Κρήτη παρουσιάζουν σταθερότητα ανά τους αιώνες (δες Πυραμίδα Κρητικής Διατροφής),- να αντιληφθούν τη σπουδαιότητα της διατροφικής συνήθειας των προγόνων μας να τρώνε πολλά φρούτα, λαχανικά και χόρτα. |
| **7ο εργαστήριο** **Τίτλος εργαστηρίου:** **ΠΟΣΟ ΤΡΩΜΕ & Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ** | Η ενότητα περιλαμβάνει δραστηριότητες οι οποίες στοχεύουν να εξοικειώσουν τους/τις μαθητές/τριες στα παρακάτω:- να αναγνωρίζουν πως από κάθε ομάδα τροφίμων που υπάρχει στην Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής επιλέγουμε να τρώμε σε ενδεδειγμένη συχνότητα ανά εβδομάδα,- να αναγνωρίζουν πως άνθρωποι στην Κρήτη και σε άλλα μέρη της Ελλάδας συνηθίζουν να αποφεύγουν να τρώνε κάποιες τροφές σε συγκεκριμένες χρονικές περιόδους (νηστεία),- να εντάξουν στο λεξιλόγιο τους την έννοια της νηστείας. |