
# Γενικά Στοιχεία

Τάξη – Μάθημα: ΤΡΩΓΩ ΚΡΗΤΙΚΑ, ΖΩ ΥΓΙΕΙΝΑ

Ενότητα 2η: Η Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής Χρονική Διάρκεια: 3 Διδακτικές ώρες (135’)

# Διδακτικοί Στόχοι

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

* + κατανοήσουν την έννοια της πυραμίδας της Κρητικής Διατροφής, δηλαδή ότι τα τρόφιμα της βάσης καταναλώνονται συχνότερα και όσο ανεβαίνουμε προς την κορυφή λιγότερο συχνά
	+ αναπτύξουν δεξιότητες συσχέτισης της Κρητικής Διατροφής με την δική τους διατροφή
	+ αντιλαμβάνονται πως για να είμαστε υγιείς χρειάζεται να τρώμε τροφές από όλες τις ομάδες και να πίνουμε αρκετό νερό

# Προαπαιτούμενες Γνώσεις και Δεξιότητες

Συνοδευτικό υλικό: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για παιδιά [http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?Page=entypo-yliko-%20paidia](http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?Page=entypo-yliko- paidia) Συνέχεια από την προηγούμενη ενότητα

# Διδακτική Μεθοδολογία 4α. Διδακτικές Προσεγγίσεις:

Συζήτηση, καθοδηγούμενη μάθηση, ομαδοσυνεργατική μάθηση, καταιγισμός ιδεών

# 4β. Διδακτικά Μέσα / Υλικοτεχνική Υποδομή:

* + Αφίσα «Η Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής»
	+ Εικόνες Τροφίμων από το εκπαιδευτικό υλικό
	+ Χαρτί του Μέτρου
	+ Μαρκαδόροι
	+ Κολλητική ταινία – Ζελοτέιπ – Blue tack
	+ Φύλλο εργασίας: «Η Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής»
	+ Φύλλο εργασίας: «Τί τρώω; Ο δικός μου χάρτης»


# Δομή Μαθήματος(Αναλυτική Περιγραφή) 5α. Νοιάζομαι:

Προετοιμασία: Από την προηγούμενη εβδομάδα, έχουμε ζητήσει από τους μαθητές να ψάξουν σε εφημερίδες και περιοδικά και να φέρουν την ημέρα του μαθήματος της Κρητικής Διατροφής, εικόνες από διάφορες τροφές από περιοδικά, φυλλάδια supermarket και άλλες πηγές. Φροντίζουμε κι εμείς να έχουμε φέρει τέτοιου είδους υλικό που να περιλαμβάνει μεγάλη ποικιλία τροφών και για την περίπτωση που τα παιδιά ξεχάσουν να φέρουν. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και το υλικό από την προηγούμενη ενότητα (Ομάδες Τροφίμων, Παραδοσιακά Κρητικά Φαγητά από το Παράρτημα).

Υλοποίηση: Την ημέρα του μαθήματος ζητάμε από τους μαθητές να κόψουν με ψαλιδάκι τις εικόνες (το περίγραμμα της τροφής).

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, συζητάμε με τους μαθητές/τριες σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει η κάθε εικόνα που κόβουν. Μπορούμε να ρωτήσουμε τα παιδιά;

* Τί τροφές μπορείτε να δείτε;
* Γνωρίζετε από ποια υλικά φτιάχνετε π.χ. το ψωμί, τα μπισκότα, οι τηγανητές πατάτες, το παστίτσιο, η σαλάτα;
* Θυμάστε σε ποια ομάδα ανήκει η συγκεκριμένη τροφή; Στη συνέχεια ανακατεύουμε όλες τις τροφές στο τσουκάλι.

Διάρκεια 30’

# 5β. Μαθαίνω:

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5β1*.

Ανοίγουμε την Αφίσα «Η Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής» και την κρεμάμε στον πίνακα. Συζητάμε μαζί τους τί βλέπουν στην αφίσα. Εξηγούμε ότι τα τρόφιμα που βρίσκονται στη βάση καταναλώνονται πιο συχνά (άρα και πιο πολύ) και όσο ανεβαίνουμε προς τα πάνω, τα τρόφιμα καταναλώνονται αραιότερα (λιγότερο).

Εξηγούμε ότι η εικόνα που βλέπουν είναι η Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής και μας δείχνει το τί έτρωγαν και πόσο συχνά οι παππούδες και οι γιαγιάδες μας και ήταν από τους πιο υγιείς ανθρώπους του κόσμου. Ρωτάμε τα παιδιά:

* Ποιά τρόφιμα βλέπουμε στη βάση της Πυραμίδας της Κρητικής Διατροφής;
* Ποια τρόφιμα βλέπουμε στην κορυφή της Πυραμίδας;
* Ποιά τρόφιμα καταναλώνονταν καθημερινά/ εβδομαδιαία/μηνιαία;

* Πού βρίσκονται π.χ. τα αυγά, οι ντομάτες, το ψωμί, το ψάρι, το γάλα;
* Ποιες τροφές φάγατε σήμερα;
* Πόσα ποτήρια νερό χρειαζόμαστε καθημερινά;

Συνοψίζουμε τη συζήτηση αναφέροντας πως η Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής δείχνει τις τροφές και τη συχνότητα κατανάλωσης τους από τους προγόνους μας, οι οποίοι αποδείχθηκε ότι ήταν ιδιαίτερα υγιείς. Εξηγούμε ότι μπορούμε κι εμείς σήμερα να τρεφόμαστε ακολουθώντας την Κρητική Διατροφή (σύμφωνα με την Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής) για να παίρνουμε όσα θρεπτικά συστατικά χρειαζόμαστε για να είμαστε υγιείς. Αναδεικνύουμε τη σημασία της κατανάλωσης διαφορετικών τροφίμων ακόμα και από την ίδια ομάδα, ώστε να επιτυγχάνουμε μεγαλύτερη ποικιλία θρεπτικών συστατικών για τον οργανισμό μας.

Παράλληλα, τονίζουμε ότι μαζί με την τροφή, καλό είναι καθημερινά να πίνουμε αρκετό νερό και να παίζουμε με τους φίλους μας.

Διάρκεια 30’

# 5γ. Δρω:

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5γ1*.

Τοποθετούμε στον πίνακα δύο κομμάτια χαρτί του μέτρου – κάθετα στον πίνακα. Στο ένα γράφουμε με μαρκαδόρο στην κορυφή Κρητική Διατροφή και στο άλλο δεν γράφουμε τίποτα.

Ένα-ένα παιδί σηκώνεται, παίρνει μια εικόνα από το τσουκάλι, την περιεργάζεται και στην συνέχεια καλείται να αποφασίσει αν είναι αντιπροσωπευτική της Κρητικής Διατροφής ή όχι. Αν νομίζουν πως είναι αντιπροσωπευτική τότε την κολλούν (με ζελοτέιπ ή μπλουτάκ) στο χαρτί του μέτρου που αναφέρεται στην Κρητική Διατροφή. Ο/Η εκπαιδευτικός καθοδηγεί τα παιδιά με ερωτήσεις και παρότρυνση να ελέγχουν την Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής και μετά να αποφασίζουν αν είναι αντιπροσωπευτική η τροφή.

Αν όχι τότε την κολλούν στο 2ο χαρτί του μέτρου (χωρίς όνομα).

Ζητάμε από ένα παιδί να ξαπλώσει πάνω σε χαρτί του μέτρου και φτιάχνουμε με μαρκαδόρο το περίγραμμα του σώματος του. Στη συνέχεια κόβουμε το περίγραμμα και ζητάμε από το κάθε παιδί να γράψει πάνω εκεί μια λέξη σχετική με μια τροφή που τρώει συχνά ή να την ζωγραφίσει. Δημιουργούμε έτσι τον διατροφικό χάρτη της τάξης.

Κολλάμε το περίγραμμα αυτό (τον διατροφικό χάρτη της τάξης) στον τοίχο δίπλα στην Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής. Συζητάμε στην τάξη αν στο διατροφικό χάρτη που

φτιάξαμε υπάρχουν τροφές από όλες τις ομάδες τροφών της Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής.

Διάρκεια 20’

# 5δ. Θυμάμαι:

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5δ1.*

Εκτυπώνουμε το Φύλλο εργασίας «Η Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής» και μοιράζουμε από ένα σε κάθε μαθητή/τρια. Ζητάμε από τα παιδιά να θυμηθούν ποιες τροφές μπαίνουν σε κάθε επίπεδο της πυραμίδας, ξεκινώντας από τη βάση (οι φυσικές δραστηριότητες μπορούν να συζητηθούν στο τέλος). Μόλις απαντήσουν οι μαθητές ποιες τροφές μπαίνουν, τους ζητάμε να τις ζωγραφίσουν στο αντίστοιχο επίπεδο. Συνεχίζουμε δουλεύοντας ομαδικά έως ότου όλα τα παιδιά να έχουν συμπληρώσει και ζωγραφίσει όλα τα επίπεδα της πυραμίδας.

Διάρκεια 20΄

# 5ε.Ελέγχω:

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5ε1.*

Εκτυπώνουμε το Φύλλο Εργασίας: «Τί τρώω; Ο δικός μου χάρτης» σε τόσα αντίτυπα όσα είναι και οι μαθητές της τάξης (προτιμούμε χρωματιστές κόλες Α4 σε διάφορα χρώματα αν υπάρχουν). Δίνουμε στον/-ην κάθε μαθητή/ -τρια μια τέτοια κόλα και ζητάμε, αφού γράψει το όνομα του/της πρώτα, να γράψει τι τρώει ή να το ζωγραφίσει. Έτσι το κάθε παιδί φτιάχνει τον δικό του προσωπικό διατροφικό χάρτη. Στη συνέχεια ζητάμε από το κάθε παιδί να πάρει τον χάρτη αυτόν σπίτι του και να συζητήσει με τους γονείς του αν η διατροφή του ταιριάζει με την Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής.

Διάρκεια 20’

# Ερωτήσεις προβληματισμού:

* Θεωρείτε πως τρώτε τροφές από όλες τις ομάδες;
* Ποιά τρόφιμα από αυτά που καταναλώνονται συχνά στην Κρητική Διατροφή όπως φαίνονται στην Πυραμίδα σας αρέσουν /δεν σας αρέσουν;
* Οι παππούδες και οι γιαγιάδες συνηθίζουν να τρώνε ό,τι τρώμε και εμείς ή διαλέγουν συνήθως άλλες τροφές από την Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής;

Διάρκεια 15’


# 5στ. Υλικό για το σπίτι

Οι μαθητές παίρνουν στο σπίτι μαζί τους τα Φύλλα εργασίας «Η Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής» και «Τί τρώω; Ο δικός μου χάρτης». Ζητάμε από το κάθε παιδί να συζητήσει με τους γονείς του αν η διατροφή του ταιριάζει με την Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής.

# Παρατηρήσεις από τη διδασκαλία