

# Γενικά Στοιχεία

Τάξη – Μάθημα: Α’ Δημοτικού – Εργαστήριο Δεξιοτήτων

Ενότητα 4η: Χαρτογράφηση περιοχών παραγωγής προϊόντων 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:

* + περιγράφουν τον γεωγραφικό χάρτη της Κρήτης και τις περιοχές παραγωγής προϊόντων διατροφής
  + αναγνωρίζουν ότι πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά ποικίλους συνδυασμούς τροφίμων για να είμαστε υγιείς
  + αναγνωρίζουν τη σημασία των φυτών στην Κρητική Διατροφή

# Προαπαιτούμενες Γνώσεις και Δεξιότητες

Συνέχεια από την προηγούμενη ενότητα

# Διδακτική Μεθοδολογία

**4α. Διδακτικές Προσεγγίσεις:**

Συζήτηση, καθοδηγούμενη μάθηση, ομαδοσυνεργατική μάθηση

# 4β. Διδακτικά Μέσα / Υλικοτεχνική Υποδομή:

* + Γεωγραφικός Χάρτης Κρήτης
  + Εποχιακά Λαχανικά για να φτιάξουμε κρητική σαλάτα
  + Φύλλο εργασίας: “Ο Γεωγραφικός Χάρτης της Κρήτης”
  + Φύλλο εργασίας: “Σταυρόλεξο\_Ο Γεωγραφικός Χάρτης της Κρήτης”

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

Εκτυπώνουμε τον Γεωγραφικό Χάρτης της Κρήτης, τον στερεώνουμε στον πίνακα, να τον βλέπουν όλα τα παιδιά και συζητάμε:

* Σε ποιό νομό ζούμε;
* Γνωρίζετε τους άλλους νομούς της Κρήτης;
* Ποιά προϊόντα βλέπουμε στο χάρτη;



* Γνωρίζετε ποιά προϊόντα παράγονται στο βουνό; στη θάλασσα; στις πεδιάδες;
* Ποιά προϊόντα βλέπουμε στο νομό Ηρακλείου; στο νομό Λασιθίου, κ.ο.κ;
* Υπάρχουν προϊόντα που παράγονται σε περισσότερες από μία περιοχές στο νησί μας;
* Τί σημαίνουν οι λέξεις αλιεία, κτηνοτροφία, γεωργία, καλλιέργεια;

Διάρκεια 15’

# 5β. Μαθαίνω:

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5β1*. *Παρατηρούμε τον χάρτη παραγωγής των κρητικών προϊόντων στο νησί μας*

Παρατηρούμε τον Γεωγραφικό Χάρτη της Κρήτης και τις Κάρτες από τις Ομάδες Τροφίμων. Στόχος της άσκησης είναι να έρθουν τα παιδιά σε επαφή με τα προϊόντα που παράγονται στην Κρήτη αλλά και να ενημερωθούν για το πόσο σημαντικά είναι τα φυτά για τη διατροφή μας. Στην παραγωγή του πρωτογενή τομέα τα φυτά είναι απαραίτητα ακόμα και για τη διατροφή των αιγοπροβάτων και την παραγωγή κτηνοτροφικών προϊόντων, όπως γάλα, τυρί, στάκα κ.ά.

Ενημερώνουμε τους μαθητές ότι στους ορεινούς όγκους της Κρήτης έχουμε κυρίως παραγωγή κτηνοτροφικών προϊόντων, στις πεδινές περιοχές έχουμε παραγωγή λαχανοκομικών, ελαιόκαρπου (ελαιόλαδου) και σταφυλιών και στις παραθαλάσσιες περιοχές έχουμε αλίευση θαλασσινών ή ιχθυοκαλλιέργεια (υπάρχουν μονάδες ιχθυοκαλλιέργειας στην Κρήτη στην περιοχή της Ιεράπετρας). Παρατηρούμε ότι σε όλο το νησί υπάρχει παραγωγή ελαιόκαρπου (ελαιόλαδου), σταφυλιών, λαχανοκομικών προϊόντων και κτηνοτροφικών.

Με σκοπό να τονιστούν οι ιδιαιτερότητές του κάθε Νομού επισημαίνουμε ότι στο Νομό Χανίων, όπου υπάρχουν περισσότερες βροχοπτώσεις και καταλληλότερα εδάφη, καλλιεργούνται καστανιές, εσπεριδοειδή και άλλα καρποφόρα δέντρα. Ο Νομός Ρεθύμνου, λόγω του ορεινού όγκου του Ψηλορείτη, έχει εξαιρετικής ποιότητας κτηνοτροφικά προϊόντα. Στο Νομό Ηρακλείου στην πεδιάδα της Μεσσαράς, έχουμε υπαίθριες καλλιέργειες και εκτεταμένες θερμοκηπιακές καλλιέργειες λαχανικών όπως και στο Νομό Λασιθίου στην περιοχή της Ιεράπετρας. Εξαιτίας των υψηλότερων θερμοκρασιών που επικρατούν σε αυτές τις περιοχές, υπάρχει η δυνατότητα για παραγωγή προϊόντων εκτός εποχής, δηλαδή πρώιμων λαχανικών, τα οποία εξάγονται σε πολλές χώρες της Ευρώπης, με σημαντικά έσοδα για το νησί. Τονίζουμε ότι στο Νομό Λασιθίου λόγω των ξηροθερμικών συνθηκών που επικρατούν, το λάδι και το κρασί έχουν τιμηθεί με πολλά βραβεία ποιότητας σε παγκόσμιο επίπεδο.

Βρώσιμα άγρια χόρτα υπάρχουν σε όλο το νησί και τα συναντάμε από την ακρογιαλιά έως και το βουνό. Τα βρώσιμα άγρια χόρτα φυτρώνουν μόνα τους και έχουν πολλές ωφέλιμες ιδιότητες για την ανθρώπινη υγεία. Από τα παλαιά χρόνια, κατείχαν σημαντική θέση στη διατροφή των Κρητικών, ωμά, μαγειρεμένα ή σε πίτες.



Σε ολόκληρο το νησί βρίσκουμε χοχλιούς στη φύση, ενώ τα τελευταία

χρόνια έχουν δημιουργηθεί και κάποιες μονάδες παραγωγής και διάθεσης στην αγορά.

Επίσης, παλαιότερα, όλα τα σπίτια είχαν κυρίως όρνιθες, κουνέλια και 1-2 γουρούνια για τις ανάγκες της οικογένειας. Σήμερα, υπάρχουν σύγχρονες μονάδες πτηνοτροφίας, κονικλοτροφίας και χοιροστάσια σε όλο το νησί και διαθέτουν τα προϊόντα τους στην τοπική αλλά και εγχώρια αγορά.

Διάρκεια 30’

# 5γ. Δρω:

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5γ1. «Σαλάτα της Φιλίας»*

Ζητάμε από τους μαθητές να φέρουν από το σπίτι τους λαχανικά (εάν έχουν δικής τους παραγωγής ή αγορασμένα) για να κάνουμε «τη σαλάτα μας πιο νόστιμη και τη φιλία

μας δυνατότερη». Όλα τα λαχανικά πλένονται, στεγνώνονται και τεμαχίζονται. Είναι σημαντικό να διδάξουμε στους μαθητές τη σωστή προετοιμασία ενός υγιεινού

γεύματος, η οποία περιλαμβάνει τα παρακάτω βήματα:

* πιάνουμε τα μακριά μαλλιά (για να μην πέσουν τρίχες στο φαγητό)
* πλένουμε καλά τα χέρια μας και τα στεγνώνουμε (για να είναι καθαρά όταν πιάνουμε το φαγητό)
* φοράμε ποδιά (για να μην πέσουν τρίχες από τα ρούχα μας στο φαγητό αλλά και για να μην λερώσουμε τα ρούχα μας)
* πλένουμε καλά τα λαχανικά (για να φύγουν τυχόν χώματα ή υπολείμματα φυτοφαρμάκων)

Υποδεικνύουμε στους μαθητές το σημείο και την ποσότητα των φυτικών τμημάτων, που πρέπει να κόψουν από τα φυλλώδη λαχανικά για να προστεθούν στη σαλάτα.

Ενημερώνουμε τους μαθητές για την υψηλή διατροφική αξία των λαχανικών, που μας βοηθούν να παραμένουμε υγιείς. Τα λαχανικά πρέπει να τα εντάσσουμε στην

καθημερινή μας διατροφή μαγειρεμένα ή ωμά.

Ολοκληρώνουμε τη σαλάτα προσθέτοντας ελαιόλαδο, λίγο αλάτι και κάποια αρωματικά βότανα όπως είναι η ρίγανη, η μαντζουράνα ή το θυμάρι. Μπορούμε να

συμπληρώσουμε τη σαλάτα με λίγο παξιμάδι ή τυρί (φέτα ή γραβιέρα) και ελιές για να είναι το γεύμα μας πιο πλήρες. Η σαλάτα προσφέρεται σε ατομικές μερίδες για να δοκιμάσουν όλοι οι μαθητές.

Ζητάμε από τους μαθητές να μεταφέρουν στην οικογένειά τους τις πληροφορίες για την παραγωγή και προετοιμασία αυτής της σαλάτας.

# Ερωτήσεις:

1. Τι από αυτά που δοκιμάσατε σας άρεσε περισσότερο;
2. Σας άρεσε που φάγατε τροφές με διαφορετικά χρώματα;
3. Έχετε ξαναδοκιμάσει παρόμοια σαλάτα;
4. Θα θέλατε να τρώτε πιο συχνά σαλάτα με το φαγητό σας;

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5γ2. Παραμύθι*

*Η ΑΡΙΑΔΝΗ ΚΑΙ Ο ΤΡΟΦΟΥΛΗΣ*

Διάρκεια 30’



*Από την Ειρήνη Χριστοφορίδη*

Όταν η Αριάδνη, η κόρη του Μίνωα ήταν μικρή, ήταν πολύ άτακτο και σκανταλιάρικο κορίτσι. Τις περισσότερες φορές γλίτωνε την τιμωρία, μόνο με μια αυστηρή επίπληξη από τη μητέρα της. Όχι, όμως πάντα… και ίσως αυτή τη φορά να το παράκανε λίγο…

Αλλά, να την εκεί καθισμένη πάνω στο βράχο του ιερού βουνού, με τα κατάμαυρα μαλλιά της, να πέφτουν σαν καταρράκτης στους ώμους της, στολισμένα με πολύχρωμες κορδέλες και μικρά κοχύλια. Στη λυγερή κορμοστασιά της, φορούσε μινωική ενδυμασία, με μπορντό, λευκές, μπλε και κίτρινες πιέτες και φραμπαλάδες, που έφταναν μέχρι το έδαφος και κάλυπταν τα γυμνά της πόδια. Σήμερα όμως το όμορφο μουτράκι της δεν ήταν χαρούμενο. Τα μεγάλα καστανά της μάτια πετούσαν

«φλόγες» και τα μάγουλα της ήταν κατακόκκινα από το θυμό.

* Και τι έκανα δηλαδή, για να με τιμωρούν έτσι; Θύμωσαν για έναν κόμπο;

Το προηγούμενο βράδυ η Αριάδνη, συμμετείχε στις ετοιμασίες για τη μεγάλη γιορτή της Γης και άκουγε τον πατέρα της να γκρινιάζει συνέχεια για τα άνοστα φαγητά. Προσπάθησε να βοηθήσει ανακατεύοντας βότανα και μυρωδικά σε ένα πήλινο τσουκάλι, αλλά όταν η ξύλινη κουτάλα της, αναποδογύρισε κατά λάθος, το δοχείο με το γάλα, η μαγείρισσα την έστειλε αμέσως για ύπνο. Το επόμενο πρωί ξύπνησε νωρίς και με μεγάλη διάθεση για σκανταλιά. Τρύπωσε κρυφά, αθόρυβα και προσεκτικά μέσα στον κοιτώνα της Ιέρειας και έκανε κόμπο ένα, ένα όλα τα φίδια της. Η Ιέρεια την έπιασε κυριολεκτικά «στα πράσα» όταν προσπαθούσε να δέσει κόμπο το μωρό φιδάκι και φυσικά θύμωσε πολύ. Το να πειράζεις τους ανθρώπους, δεν είναι σωστό, τα ιερά φίδια της Θεάς όμως είναι ανήκουστο. Η τιμωρία της ήταν να ανέβει στο Ιερό Κορυφής του Γιούχτα για να λουστεί με νερό από τον Καίρατο ποταμό. Το Ιερό Νερό στο Ιερό Βουνό θα την άλλαζε για πάντα και θα τη μεταμόρφωνε σε μια καλή και συμπονετική πριγκίπισσα, έτσι της είχε πει η Ιέρεια.

* Όχι, εγώ δεν ρίχνω πάνω μου αυτό το νερό…. άδικα κοπίασα κουβαλώντας αυτή τη βαριά στάμνα κάτω από τον καυτό καλοκαιριάτικο ήλιο. ΔΕΝ ΑΛΛΑΖΩ, φώναξε νευριασμένη η Αριάδνη και πέταξε τη στάμνα στο έδαφος, όπου έγινε χίλια κομμάτια, μουσκεύοντας την στο πρόσωπο και τα χέρια.
* Ποιος με έβρεξε; Γιατί χύθηκε το νερό; Πως έσπασε η στάμνα; Γιατί με ξύπνησες; Ποια είσαι εσύ; Πως σε λένε; Τι κάνεις εδώ;

Με πολλά «ποιος», «πως», «γιατί» και λίγα «τι», πετάχτηκε πίσω από έναν Σκίνο, ο Τροφούλης, το σοφό ξωτικό των κρητικών βουνών. Τα τροφουλοξωτικά της Κρήτης είναι



πανέξυπνα, κοντούλικα και ευκίνητα πλασματάκια. Τους αρέσει να μαθαίνουν και γι’ αυτό κάνουν πολλές ερωτήσεις. Φοράνε συνήθως πρασινωπά ρουχαλάκια και κουβαλούν στην πλάτη τους ένα κόκκινο σακούλι σαν ταγάρι. Τη βούργια τους. Το σακούλι αυτό είναι μαγικό, γεμάτο γνώσεις και πρακτικές από όλους τους πολιτισμούς της γης.

* Σε έπιασα, είπε ενθουσιασμένη η Αριάδνη, αρπάζοντας τον Τροφούλη από το χεράκι του.

Η γιαγιά της, της είχε μάθει όλα τα μυθικά πλάσματα, που ζούσαν στο νησί και δεν ήταν λίγες οι φορές, που είχε παίξει «ζατρίκιο» με τον Τάλω ή «αμάδες» με το Μινώταυρο.

* Θέλω έναν θησαυρό… όχι θέλω πολλούς θησαυρούς, τόσους πολλούς που να μοιραστώ και με τους άλλους μινωίτες, θέλω ο μπαμπάς μου να βρίσκει νόστιμα όλα τα φαγητά…. και να είναι πάντα υγιής.
* Αν και λίγο αταχτούλα, είπε ο Τροφούλης χαμογελώντας, βλέπω ότι νοιάζεσαι για τους άλλους και στα μάτια σου φωλιάζει η καλοσύνη και η αγάπη.

Την κοίταξε για μια στιγμή και ψάχνοντας μέσα στο κόκκινο σακούλι του, έβγαλε ένα μικρό δέντρο Ελιάς. Το σήκωσε ψηλά για να το δει η Αριάδνη και της είπε:

* Πάρε αυτό το δέντρο, θα μεγαλώσει και θα γίνει ένας πολύτιμος θησαυρός! Κάθε χρόνο θα παράγει ελιές και από τις ελιές θα φτιάχνετε λάδι. Το λάδι, όχι μόνο θα κάνει τα φαγητά σας πιο νόστιμα, αλλά και όλους εσάς πιο υγιείς. Και να ξέρεις μικρούλα μου ότι κάποια μέρα, το νησί σου θα γίνει διάσημο. Ναι, διάσημο σε όλο τον κόσμο για αυτόν τον πολύτιμο καρπό.

Η Αριάδνη ευχαρίστησε τον Τροφούλη και άρχισε να κατεβαίνει χαρούμενη το βουνό, παίρνοντας και πάλι το δρόμο για το παλάτι της Κνωσσού. Αν θέλεις και εσύ να γνωρίσεις ένα τροφουλοξωτικό, άρχισε να ψάχνεις στις πλαγιές των κρητικών βουνών, ανάμεσα στα Θυμάρια, το Δίκταμο και τη Ρίγανη. Όταν τον συναντήσεις και καταλάβει ότι είσαι καλό παιδί, θα σου χαρίσει ένα θησαυρό. Η γνώση ήταν και θα είναι πάντα ο πολυτιμότερος θησαυρός. Οι Τροφούληδες της Κρήτης έχουν σημαντικά μυστικά να σας πουν, επειδή γνωρίζουν ακόμα και πώς να νικάτε σε όλα τα video games. Παιδιά πηγαίνετε με τους γονείς σας μια εκδρομή ή μια πεζοπορία και ζήστε μια καινούρια περιπέτεια.

# Ερωτήσεις:

* 1. Τί μας διδάσκει το παραμύθι αυτό;
  2. Τι θα έλεγε ο Τροφούλης στην Αριάδνη για το μέλι;
  3. Είναι σημαντικός θησαυρός τα όσπρια;
  4. Ο Τροφούλης θα μιλούσε στην Αριάδνη για τα ψάρια;
  5. Είναι τα χόρτα και τα λαχανικά της Κρήτης θησαυρός για τη διατροφή μας;



Διάρκεια 30’

**ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ:** Μπορείτε να επιλέξετε μία από τις δύο δραστηριότητες της Φάσης 5γ ώστε να είσαστε εντός χρονικών περιθωρίων

# 5δ. Θυμάμαι:

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5δ1. Σταυρόλεξο\_Ο Γεωγραφικός Χάρτης της Κρήτης*

Εκτυπώνουμε ένα αντίγραφο από το Σταυρόλεξο για κάθε μαθητή/τρια και όλοι μαζί βρίσκουμε τις απαντήσεις.

Διάρκεια 20΄

# 5ε. Ελέγχω:

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5ε1. Ο Γεωγραφικός Χάρτης της Κρήτης*

Εκτυπώνουμε και μοιράζουμε στους/στις μαθητές/τριες το Φύλλο εργασίας «Ο Γεωγραφικός Χάρτης της Κρήτης». Όλοι μαζί συζητάμε εκ νέου για τις περιοχές

παραγωγής των τροφίμων και στη συνέχεια αφήνουμε τα παιδιά να ζωγραφίσουν τα προϊόντα στην αντίστοιχη περιοχή.

Διάρκεια 20’

# Ερωτήσεις προβληματισμού:

1. Ποιες κρητικές τροφές παράγονται στην περιοχή σας;
2. Πρέπει να χρησιμοποιούμε συνδυασμούς τροφίμων στην καθημερινή μας διατροφή;
3. Είναι σημαντικά τα φυτά στη διατροφή μας; Μπορείτε να εξηγήσετε γιατί;

Διάρκεια 20’

# 5στ. Υλικό για το σπίτι

Σταυρόλεξο\_Γεωγραφικός Χάρτης της Κρήτης

Φύλλο Εργασίας: “Γεωγραφικός Χάρτης της Κρήτης”

# 6. Παρατηρήσεις από τη διδασκαλία