

# Γενικά Στοιχεία

Τάξη – Μάθημα: Α’ Δημοτικού – Εργαστήριο Δεξιοτήτων

Ενότητα 5η: Ταξινόμηση τροφών σύμφωνα με την προέλευση τους Χρονική Διάρκεια: 3 Διδακτικές ώρες (135’)

# Διδακτικοί Στόχοι

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

* + αναγνωρίζουν ότι η πλειονότητα των τροφών προέρχεται από τα ζώα και τα φυτά
  + αναγνωρίζουν ότι οι περισσότερες τροφές της Κρητικής Διατροφής είναι φυτικές
  + ταξινομούν τις τροφές με βάση την προέλευση τους
  + εξοικειωθούν με την καλλιέργεια εδώδιμου φυτού

# Προαπαιτούμενες Γνώσεις και Δεξιότητες

Συνέχεια από την προηγούμενη ενότητα

# Διδακτική Μεθοδολογία

**4α. Διδακτικές Προσεγγίσεις:**

Συζήτηση, καθοδηγούμενη μάθηση, ομαδοσυνεργατική μάθηση

# 4β. Διδακτικά Μέσα / Υλικοτεχνική Υποδομή:

* + Πυραμίδα Κρητικής Διατροφής
  + Κάρτες από τις Ομάδες Τροφίμων
  + Κάρτες Μαγειρεμένων Φαγητών
  + Grid A4
  + Φύλλο Εργασίας: «Από πού προέρχεται;»
  + Ενημερωτικό κείμενο: Μέλι- Διατροφική Αξία

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

Ζητάμε από τους/τις μαθητές/τριες να κοιτάξουν προσεκτικά την Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής. Αρχίζοντας από κάτω, εξετάζουμε το κάθε τρόφιμο και συζητάμε όλοι μαζί για την προέλευση του, αν δηλαδή προέρχεται από φυτό ή ζώο.

Στο τέλος, μετράμε πόσα τρόφιμα, από αυτά που παρουσιάζονται μέσα στην Πυραμίδα, είναι φυτικής προέλευσης και πόσα είναι ζωικής. Ενημερώνουμε τους μαθητές ότι και τα ζώα τρέφονται με φυτά, αναδεικνύοντας με αυτόν τον τρόπο τη μεγάλη σημασία των φυτών στην καθημερινή διατροφή των ανθρώπων. Ολοκληρώνουμε τη συζήτηση τονίζοντας ότι στην Κρητική Διατροφή, η κατανάλωση τρόφιμων φυτικής προέλευσης είναι πολύ συχνή.

Διάρκεια 15’



# 5β. Μαθαίνω:

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5β1. Ταξινόμηση τροφίμων*

Τοποθετούμε στο τσουκάλι τις κάρτες με τις ομάδες τροφίμων. Ζητάμε από έναν-έναν μαθητή να διαλέξει μία, να την σηκώσει ψηλά να την δούνε όλοι και ρωτάμε:

* Πώς λέγεται αυτό;
* Από πού προέρχεται; (είναι από φυτό ή ζώο)
* Το έχεις δοκιμάσει ποτέ;
* Βάζουμε τις κάρτες ξεχωριστά, από τη μία πλευρά τα τρόφιμα φυτικής και από την άλλη τα ζωικής προέλευσης
* Ποιες τροφές είναι πιο πολλές; Να τις μετρήσουμε;
* Στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, κατευθύνουμε τη συζήτηση προς τη διευκρίνιση ότι και τα ζώα τρέφονται με φυτά
* Με ποια άλλα τρόφιμα το συνδυάζουμε;

Διάρκεια 20’

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5β2*. *Ντεντέκτιβ της Κρητικής Διατροφής*

Ο μάγειρας Ανακατωσούρας ανακάτεψε τα τρόφιμα και μπερδεύτηκαν για τα καλά! Βοηθήστε το μάγειρα να συνδέσει την πρώτη ύλη με τα μαγειρεμένα φαγητά.

Χρησιμοποιείστε τις Κάρτες από τις Ομάδες Τροφίμων και τις Κάρτες με τα Μαγειρεμένα Φαγητά. Σκοπός της δραστηριότητας είναι να καταφέρουν οι μαθητές να ενώσουν όλα τα μαγειρεμένα φαγητά με την πρώτη ύλη, από την οποία παρασκευάστηκαν και να κατανοήσουν τη μεταξύ τους σχέση. (Σημείωση: Υπάρχουν υλικά Α’ ύλης που δεν θα τα βρείτε στις Κάρτες με τις Ομάδες Τροφίμων. Για αυτά τα υλικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το έγγραφο Grid A4 για να δημιουργήσετε τις δικές σας Κάρτες όπου θα σχεδιάσετε τα υλικά που δεν θα βρείτε ήδη στις Κάρτες από τις Ομάδες Τροφίμων, π.χ. κρεμμύδι, σουπιά, λάχανο, κ.α.).

Μοιράζουμε τις κάρτες και δίνουμε από μία στον κάθε μαθητή/τρια. Κατόπιν ζητάμε να περιγράψει την εικόνα που βλέπει ο καθένας με τη σειρά του. Ρωτάμε:

1. Το τρόφιμο που έχεις μπροστά σου είναι πρώτη ύλη ή μαγειρεμένο φαγητό;
2. Είναι ζωικής ή φυτικής προέλευσης;
3. Συνδυάζει και τα δύο για να γίνει πιο νόστιμο;
4. Έχεις δοκιμάσει αυτό το τρόφιμο/φαγητό;

Κατόπιν ζητάμε από το μαθητή που μας έχει περιγράψει την κάρτα του, να τη σηκώσει ψηλά για να μπορέσουν να τη δουν και οι συμμαθητές του. Ο μαθητής που έχει το μαγειρεμένο φαγητό, πού προήλθε από το τρόφιμο που περιέγραψε ο προηγούμενος μαθητής, περιγράφει με τη σειρά του την εικόνα του. Κατόπιν παραδίδουν και οι δύο τις κάρτες στον εκπαιδευτικό. Ο εκπαιδευτικός ενώνει τις



κάρτες και τις τοποθετεί σε εμφανές σημείο για να μπορέσουν να τις δουν και οι υπόλοιποι μαθητές.

Παραλλαγή της δραστηριότητας:

Ζητάμε από τους μαθητές να χωριστούν σε δύο ομάδες. Στη μία ομάδα θα μοιραστούν οι κάρτες με τα τρόφιμα και στην άλλη ομάδα τα μαγειρεμένα φαγητά. Οι μαθητές-τρόφιμα περιγράφουν τις κάρτες τους και οι μαθητές-μαγειρεμένα φαγητά που πιστεύουν ότι έχουν αυτό το τρόφιμο στο πιάτο τους κάνουν ένα βήμα μπροστά. Ο εκπαιδευτικός επιλέγει ποιοι μαθητές έχουν τις σωστές κάρτες. Οι μαθητές με τις σωστές κάρτες πιάνονται από το χέρι κρατώντας τις κάρτες τους ψηλά, για να μπορέσουν να τις δουν και οι υπόλοιποι μαθητές, και ο μαθητής με το μαγειρεμένο φαγητό περιγράφει το πιάτο του.

Διάρκεια 25’

# 5γ. Δρω:

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5γ1. Μαθαίνω να καλλιεργώ*

-Οι σπόροι που θα παραλάβετε ανήκουν στο Κρητικό Μαρούλι και χρειάζονται φύτεμα. Παρακάτω θα βρείτε ηλεκτρονικούς συνδέσμους για την υλοποίηση της

δραστηριότητας φύτευσης μέσα στην σχολική αίθουσα ομαδικά. Για την αρχική φάση της φύτευσης/σποράς, ζητήστε από τους/τις μαθητές/τριες να φέρουν ένα

χρησιμοποιημένο κεσεδάκι γιαουρτιού ώστε να ενθαρρύνετε την

επαναχρησιμοποίηση των υλικών. Χρειάζεται να κάνετε 2-3 τρύπες από κάτω για την αποστράγγιση του νερού.

-Τα φυτά που θα παραλάβετε πρέπει να τοποθετηθούν σε ηλιόλουστες θέσεις. Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και αναλαμβάνουν από ένα φυτό ή το σύνολο τους ανά εβδομάδα.

Εργασίες:

1. Πότισμα 1-2 φορές την εβδομάδα, με ποσότητα και συχνότητα τόση ώστε να μη στεγνώνει το χώμα, αλλά και να μην είναι πολύ υγρό.
2. Παρατηρούμε και μετράμε το ύψος του φυτού.
3. Έχει βγάλει καινούρια φύλλα; Πότε άρχισε να βγάζει καινούρια φύλλα; (αναμένεται να συμβεί με την άνοδο των θερμοκρασιών)
4. Από που εκπτύσσονται τα νέα φύλλα;
5. Πότε εμφανίστηκαν και που βρίσκονται τα άνθη του φυτού;
6. Μπορώ να αναγνωρίσω το φυτό από το άρωμα του, ακόμα και με κλειστά μάτια;

Διάρκεια 30’

Παρακάτω θα βρείτε συνδέσμους σχετικά με τη σπορά και τη μεταφύτευση σπόρων και φυτών για την υλοποίηση της δραστηριότητας εντός της σχολικής μονάδας.

ΛΙΝΚ με σπορά

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-aggregatedcontent-8526-7828>



<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/7696?locale=el> <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-aggregatedcontent-8526-7830> <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-aggregatedcontent-8526-4404> <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3285>

ΛΙΝΚ με βίντεο σπορά <https://www.youtube.com/watch?v=w77zPAtVTuI> <https://www.youtube.com/watch?v=uSOOO3KBKDY> <https://www.youtube.com/watch?v=yI7iAnhF2ss>

ΛΙΝΚ βίντεο μεταφύτευση <https://www.youtube.com/watch?v=YfhUtrOZIvA> <https://www.youtube.com/watch?v=b3GDPNY86PA> <https://www.youtube.com/watch?v=nFzmGHgGtj4> [Φύτεμα μαρούλι! - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=xW4rF-ua9xE)

# 5δ. Θυμάμαι:

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5δ1. Παιχνίδι Μνήμης*

Εκτυπώνουμε ακόμα μία σειρά από τις Κάρτες με τα Μαγειρεμένα Φαγητά και τις Κάρτες με τις Ομάδες Τροφίμων (και αυτές που έχουμε δημιουργήσει με τα υλικά που περιέχονται στην παρασκευή των μαγειρεμένων πιάτων) και τις κολλάμε σε χοντρό χαρτόνι. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργούμε δύο αντίγραφα από κάθε ομάδα και μπορούμε να τις χρησιμοποιήσουμε για να παίξουμε παιχνίδι μνήμης. Επιλέγουμε μία Ομάδα Τροφίμων, ανακατεύουμε τις κάρτες και τις τοποθετούμε ανάποδα πάνω σε μια επίπεδη επιφάνεια. Οι μαθητές χωρίζονται ανά δυάδες ή τετράδες. Ζητάμε από τον πρώτο μαθητή (ή την πρώτη δυάδα), να τραβήξει μια εικόνα και να την περιγράψει. Ρωτάμε:

* 1. Γνωρίζεις το όνομα αυτού του τρόφιμου;
  2. Είναι ζωικής ή φυτικής προέλευσης;
  3. Έχεις δοκιμάσει αυτό το τρόφιμο;
  4. Θα ήθελες να το δοκιμάσεις;

Μετά από τον σχολιασμό της εικόνας, ζητάμε από το μαθητή (ή τη δυάδα) να γυρίσει μια άλλη κάρτα για να βρει το όμοιο ζευγάρι και να το απομακρύνει. Ακολουθεί ομοίως ο επόμενος μαθητής (ή δυάδα). Το παιχνίδι τελειώνει όταν δεν έχει μείνει καμία αναποδογυρισμένη κάρτα. Ο μαθητής ή δυάδα μαθητών με τα περισσότερα ζευγάρια καρτών είναι νικητής.

Διάρκεια 20΄

# 5ε. Ελέγχω:

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5ε1.*

Εκτυπώνουμε το Φύλλο εργασίας: «Από πού προέρχεται;», ένα για κάθε μαθητή/τρια και καθοδηγούμε τα παιδιά να γράψουν τη λέξη Φυτό ή Ζώο στη γραμμή κάτω από

κάθε εικόνα, ανάλογα με την προέλευση του κάθε τρόφιμου. Στην εικόνα με το μέλι, λαμβάνουμε και τις δύο επιλογές ως σωστή καθώς πρόκειται για τρόφιμο που ανήκει και στις δύο κατηγορίες. Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε το έγγραφο «Μέλι - Διατροφική Αξία».

Διάρκεια 15’



# Ερωτήσεις προβληματισμού:

1. Ποιά κρητικά τρόφιμα γνωρίζετε που παράγονται από τα ζώα;
2. Οι περισσότερες τροφές της Κρητικής Διατροφής είναι φυτικές ή ζωικές;
3. Το τυρί ή το παξιμάδι είναι φυτικής προέλευσης;

Διάρκεια 10’

# 5στ. Υλικό για το σπίτι

Το Φύλλο Εργασίας «Από πού προέρχεται;»

# Παρατηρήσεις από τη διδασκαλία

****



**Εναλλακτικές Δραστηριότητες**

Για τα τμήματα που δεν έχουν υλοποιήσει την Δραστηριότητα «Σαλάτα της Φιλίας», μπορείτε να την υλοποιήσετε σε αυτήν την ενότητα ως εναλλακτική επιλογή.

Ενημερωτικά αναφέρουμε ότι η συγκεκριμένη δραστηριότητα δύναται να υλοποιηθεί και σε επόμενες ενότητες, καθώς και παραπάνω από μία φορές.

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5γ. «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 τρόφιμα με διαφορετικά χρώματα;
3. Έχετε ξαναδοκιμάσει παρόμοια σαλάτα;
4. Θα θέλατε να τρώτε πιο συχνά σαλάτα με το φαγητό σας;

Διάρκεια 30’