

# Γενικά Στοιχεία

Τάξη – Μάθημα: Α’ Δημοτικού - Εργαστήριο Δεξιοτήτων

Ενότητα 6η: Τί έτρωγαν οι Μινωίτες; Τί έτρωγαν οι πρόγονοι μας και ήταν υγιείς;

Χρονική Διάρκεια: 3 Διδακτικές ώρες (135’)

# Διδακτικοί Στόχοι

Μετά το τέλος της διδασκαλίας, οι μαθητές/τριες θα πρέπει να είναι σε θέση 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
	+ διακρίνουν μέσα από αρχαιολογικά ευρήματα τί έτρωγαν οι άνθρωποι στη Μινωική Κρήτη
	+ κατατάξουν τις τροφές που έτρωγαν οι άνθρωποι τότε στην Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής
	+ συσχετίσουν τις τροφές αυτές 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)

* + αντιληφθούν τη σπουδαιότητα της διατροφικής συνήθειας των προγόνων μας να τρώνε πολλά φρούτα, λαχανικά και χόρτα

# Προαπαιτούμενες Γνώσεις και Δεξιότητες

Συνέχεια από την προηγούμενη ενότητα

# Διδακτική Μεθοδολογία

**4α. Διδακτικές Προσεγγίσεις:**

Συζήτηση, καθοδηγούμενη μάθηση, ομαδοσυνεργατική μάθηση

# 4β. Διδακτικά Μέσα / Υλικοτεχνική Υποδομή:

* + Ένα πήλινο αγγείο
	+ Πηλό (κατά προτίμηση λευκό)
	+ Χρωματιστές πλαστελίνες
	+ Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής
	+ Φύλλο εργασίας: «Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής»
	+ Φύλλο εργασίας: «Τί έτρωγαν οι Μινωίτες»



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

Φέρνουμε στην τάξη ένα πήλινο αγγείο σαν αυτά που αποθήκευαν οι Μινωίτες τις τροφές τους. Αν δεν βρούμε, τότε δείχνουμε στους/στις μαθητές/-τριες μας στην οθόνη του υπολογιστή (μέσω προβολής με προτζέκτορα) ένα πήλινο αγγείο όπως αυτά που έχουν βρεθεί σε αρχαιολογικές ανασκαφές στην Κρήτη. Ρωτάμε τους/τις μαθητές/-τριες για ποιόν λόγο οι άνθρωποι στην Μινωική Κρήτη είχαν τόσα πολλά αγγεία. Γίνεται ένας καταιγισμός ιδεών από τα παιδιά. Σχεδιάζουμε ένα μεγάλο

σύννεφο στον πίνακα και γράφουμε μέσα τις ιδέες τους. Δημιουργούμε έτσι ένα αυτοσχέδιο “συννεφόλεξο”. Αν θέλουμε το συννεφόλεξο μπορούμε να το δημιουργήσουμε και διαδικτυακά μέσω της εφαρμογής “Word Art” ή άλλης εφαρμογής.

Διάρκεια 15’

# 5β. Μαθαίνω:

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5β1*. *Τί κρύβεται μέσα στο πήλινο αγγείο*

(Σε συνέχεια της προηγούμενης δραστηριότητας) Με έναν έντεχνο τρόπο οδηγούμε την συζήτηση στη λέξη «αποθήκευση» και στη συνέχεια στο τί γνωρίζουμε για τα τρόφιμα τα οποία αποθήκευαν οι Μινωίτες μέσα στα πήλινα αγγεία. Θέτουμε κάποιες ερωτήσεις, όπως:

* Γιατί οι Μινωίτες έβαζαν τις τροφές τους μέσα σε πήλινα αγγεία (πιθάρια, κ.α.); (ήταν το μέσο αποθήκευσης των τροφίμων)
* Ποιες τροφές έχουν βρεθεί μέσα στα πιθάρια; (σιτάρι, κριθάρι, λάδι, ελιές, κρασί, μέλι, φακές, λαθούρι)
* Γιατί χρειαζόταν να τα αποθηκεύσουν;
* Πού έβρισκαν τα τρόφιμα που αποθήκευαν;
* Πώς μαγείρευαν τα φαγητά τους;

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5β2. Μαθαίνω από τις τοιχογραφίες*

Δείχνουμε στους μαθητές εικόνες από μινωικές τοιχογραφίες που παριστάνουν ψαράδες να κρατάνε ψάρια και κυνηγούς. Συζητάμε έτσι αν οι άνθρωποι στην μινωική Κρήτη έτρωγαν ψάρια και κρέας.

Κάνουμε μια αντιπαραβολή με το σήμερα, με ερωτήσεις όπως:

* Ποιές τροφές τρώνε ακόμα και σήμερα οι άνθρωποι στην Κρήτη; Μπορούμε να σκεφτούμε παραδείγματα;



* Τρώνε οι άνθρωποι και τροφές που δεν έτρωγαν παλιότερα; Μπορούμε σκεφτούμε μερικά παραδείγματα;

Από τη συζήτηση για το αν άλλαξαν οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων στην

Κρήτη στην πορεία του χρόνου, από τη μινωική εποχή έως σήμερα, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι τα βασικά χαρακτηριστικά των τροφίμων είναι ίδια ή παρόμοια από πολύ παλιά. Για παράδειγμα τρώμε σιτάρι, κριθάρι ως ψωμί/πίτες/παξιμάδι, ελιές,

λάδι, κρασί (οι ενήλικοι), όσπρια (ένα αρχαίο φαγητό είναι τα παλικάρια, ένα μίγμα από όσπρια), κ.α. Ωστόσο, υπάρχουν και πολλά καινούρια τρόφιμα, τα οποία έφθασαν στην Κρήτη για διάφορους λόγους, όπως είναι το εμπόριο και οι

μετακινήσεις πληθυσμών (μετανάστευση). Τέτοια τρόφιμα είναι τα εσπεριδοδειδή και τα βερίκοκα που ήρθαν από την Περσία και πιο πρόσφατα, η ντομάτα και η πατάτα από την Λατινική Αμερική.

**Επέκταση**: Μπορούμε να επισκεφτούμε το αρχαιολογικό μουσείο στην πόλη μας ή κάποιο λαογραφικό μουσείο για να δούμε αγγεία αποθήκευσης τροφών και πήλινα σκεύη μαγειρικής. Μπορούμε ακόμα να επισκεφτούμε ένα εργαστήριο

αγγειοπλαστικής όπου οι μαθητές να φτιάξουν εκεί το δικό τους “αγγείο”.

Διάρκεια 30’

# 5γ. Δρω:

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5γ1.* *Επίσκεψη στο παλάτι του Μίνωα*

Παίζουμε με τα παιδιά ένα θεατρικό παιχνίδι με θέμα «Επίσκεψη στο παλάτι του Μίνωα». Ζητάμε από ένα παιδί να φανταστεί πως είναι ο βασιλιάς Μίνωας και το καλούμε να καθίσει στο θρόνο (μια καρέκλα την οποία έχουμε σκεπάσει με ένα ύφασμα). Ζητάμε από ένα κορίτσι να καθίσει δίπλα του ως βασίλισσα Πασιφάη. Ένα άλλο παιδί κάνει τον αγγελιοφόρο τους πηγαίνοντας ένα μήνυμα στους «υπηκόους» του βασιλείου να πάνε στο παλάτι ένα αγγείο γεμάτο με κάποια τροφή. Το κάθε παιδί φαντάζεται πως παίρνει ένα αγγείο, το γεμίζει με μία τροφή και πηγαίνει μπροστά στο βασιλιά και τη βασίλισσα. Υποκλίνεται και αφήνει μπροστά τους το αγγείο του, λέγοντας τους τι έφερε και γιατί, π.χ. «Σας έφερα σιτάρι για να ζυμώσετε ψωμί», «Σας έφερα ελιές για να φτιάξετε λάδι», «Σας έφερα άγρια χόρτα για να φτιάξετε χορτόπιτες» κ.α.

Έπειτα ζητάμε από τα παιδιά να μαγειρέψουν «μινωικά φαγητά» και να τα προσφέρουν στο βασιλιά και στη βασίλισσα. Βάζουμε μπροστά από το βασιλιά και τη βασίλισσα ένα το τσουκάλι του προγράμματος. Δίνουμε χρωματιστές πλαστελίνες στα παιδιά και ζητάμε από το κάθε παιδί να φτιάξει κάτι και να το βάλει μέσα στο τσουκάλι. Π.χ. με καφέ πλαστελίνη φτιάχνουμε ελιές. Ένα – ένα παιδί που έρχεται μπροστά στο τσουκάλι λέει τί βάζει μέσα για το φαγητό. Φτιάχνουν έτσι όλοι μαζί ένα



«μινωικό φαγητό» και στη συνέχεια ο βασιλιάς και η βασίλισσα δοκιμάζουν και ευχαριστούν τους υπηκόους τους για αυτήν την προσφορά.

Διάρκεια 35’

# Εναλλακτικά:

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5γ2.* *Φτιάχνω το δικό μου πήλινο αγγείο*

Μπορούμε ακόμα να δώσουμε στα παιδιά πηλό (λευκό αν δεν θέλουμε να λερωθούν) και να τους ζητήσουμε να φτιάξουν το δικό τους “αγγείο”. Με χρωματιστές πλαστελίνες μπορούν να φτιάξουν τρόφιμα και να τα αποθηκεύσουν στο πιθάρι.

#  ή

Ζητάμε από τα παιδιά να ρωτήσουν στο σπίτι, στη γειτονιά τους ή στο χωριό τους κάποια γιαγιά για να τους πει μια «παλιά συνταγή» ενός φαγητού που δεν είναι πολύ γνωστό σήμερα. Ζητάμε τη βοήθεια των γονιών των μαθητών για να βοηθήσουν τα παιδιά τους να βρουν μια τέτοια συνταγή και να τη γράψουν. Μπορούμε να φτιάξουμε το «Βιβλίο Κρητικών Συνταγών» του σχολείου μας σε έντυπη μορφή με τις συνταγές που κατέγραψαν οι μαθητές/-τριες της τάξης μας. Ζητάμε από τον καθηγητή Πληροφορικής του σχολείου να μας βοηθήσει να φτιάξουμε και σε ηλεκτρονική μορφή (e-book) το «Βιβλίο Κρητικών Συνταγών».

**Επέκταση**: Αν θέλουμε στο τέλος της σχολικής χρονιάς καλούμε τους παππούδες και τις γιαγιάδες των μαθητών/ -τριών μας για να στήσουμε στην αυλή του σχολείου μια συλλογική κουζίνα με συνταγές από το δικό μας «Βιβλίο Συνταγών»!

# 5δ. Θυμάμαι:

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5δ1.Συσχετίζω τις τροφές των Μινωιτών με την Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής*

Δίνουμε στους/στις μαθητές/τριες ένα αντίγραφο από την Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής και ψάχνουμε να βρούμε τα τρόφιμα που έτρωγαν οι Μινωίτες και το επίπεδο στο οποίο βρίσκονται. Συζητάμε όλοι μαζί στην τάξη για τα κοινά στοιχεία που υπάρχουν μεταξύ της διατροφής των Κρητικών της δεκαετίας του 1960 με αυτά της διατροφής των Μινωιτών.

**Προέκταση**: Εφόσον υπάρχει χρόνος, μπορούμε να εκτυπώσουμε ένα αντίγραφο από το *Φύλλο Εργασίας: Πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής*, από την Ενότητα 2 και να αφήσουμε τα παιδιά να ζωγραφίσουν τις τροφές που αντιστοιχούν σε κάθε επίπεδο, εστιάζοντας στα κοινά τρόφιμα με την Μινωική Διατροφή.

Διάρκεια 20΄



# 5ε. Ελέγχω:

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5ε1.* *Φύλλο Εργασίας: Τί έτρωγαν οι Μινωίτες;*

Δίνουμε σε κάθε παιδί από ένα αντίγραφο του Φύλλου Εργασίας: «Τί έτρωγαν οι Μινωίτες;» και τους ζητάμε να «αποθηκεύσουν» μέσα - ζωγραφίζοντας τες- τις τροφές που έτρωγαν οι Μινωίτες. Συζητάμε τί ζωγράφισαν τα παιδιά.

Διάρκεια 20’

# Ερωτήσεις προβληματισμού:

* Πιστεύετε πως παλιά οι άνθρωποι συνήθιζαν να τρώνε τις τροφές που τρώμε κι εμείς σήμερα; π.χ. τρώμε ακόμα ελιές, λάδι, σιτάρι, κριθάρι, ψάρι, κρέας;
* Γιατί οι Μινωίτες αποθήκευαν τις τροφές τους σε πήλινα αγγεία (πιθάρια); (Δεν υπήρχαν ψυγεία και άλλοι αποθηκευτικοί τρόποι, ή τρόποι μεταφοράς).

Διάρκεια 15’

# 5στ. Υλικό για το σπίτι

Τα Φύλλα εργασίας

# Παρατηρήσεις από τη διδασκαλία

****

**Πρόταση Εναλλακτικής Υλοποίησης της Ενότητας**

Καλούμε στην τάξη έναν παππού (ή προπάππου) και μια γιαγιά (ή προγιαγιά) των μαθητών/-τριών μας. Τους ζητάμε να διηγηθούν στα παιδιά (σαν παραμύθι) τι έτρωγαν παλιά, πού έβρισκαν τις τροφές τους, πώς τις αποθήκευαν, πώς τις διατηρούσαν και πώς τις μαγείρευαν.

Τους ζητάμε να τονίσουν πόσο δύσκολο ήταν τότε να εξασφαλίσουν την τροφή τους αφού ό,τι έτρωγαν έπρεπε μόνοι τους να το παράγουν. Τους ζητάμε να τονίσουν την έννοια της «αυτάρκειας», της «εποχικότητας» και της «κυκλικής οικονομίας». Ό,τι δηλαδή χρειαζόταν για την τροφή τους το εξασφάλιζαν μόνοι τους με πολλή δουλειά, πως έτρωγαν συνήθως ό,τι υπήρχε την κάθε εποχή αφού δεν ήταν εύκολη η διατήρηση των προϊόντων από εποχή σε εποχή, πως με ό,τι τους περίσσευε έφτιαχναν άλλες τροφές (π.χ. αν τους περίσσευε γάλα, έφτιαχναν τυρί) ή το έδιναν στα κατοικίδια ζώα τους (τις φλούδες από τις πατάτες τις έδιναν στα κουνέλια).

Στη συνέχεια ζητάμε από τα παιδιά να κάνουν ερωτήσεις στον παππού και στη γιαγιά. Τέλος δίνουμε στα παιδιά μια κόλλα χαρτί και τους ζητάμε να γράψουν τί θα ήθελαν να μαγειρέψουν μαζί με τον παππού και τη γιαγιά. Δίνουν τα σημειώματα αυτά στην δασκάλα και εκείνη ζητάει από τον παππού και τη γιαγιά να έρθουν μια μέρα στο σχολείο για να φτιάξουν μαζί με τα παιδιά μια εύκολη συνταγή (εποχιακή). Για παράδειγμα κοντά στο Πάσχα μπορούμε να φτιάξουμε “αυγοκούλουρα”.