



WWF

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

2017

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης



11 δραστηριότητες
για μαθητές 5-11 ετών



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

wwf.gr/food



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης 11 δραστηριότητες για μαθητές 5-11 ετών

Κείμενα:

Νάνσυ Κουταβά, Ελένη Σβορώνου,
Μαρίνα Συμβουλίδου

Εικονογράφηση:

Μάριος Βόντας

Σχεδιασμός εντύπου:

Μάριος Βόντας

Μεγάλος δωρητής:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

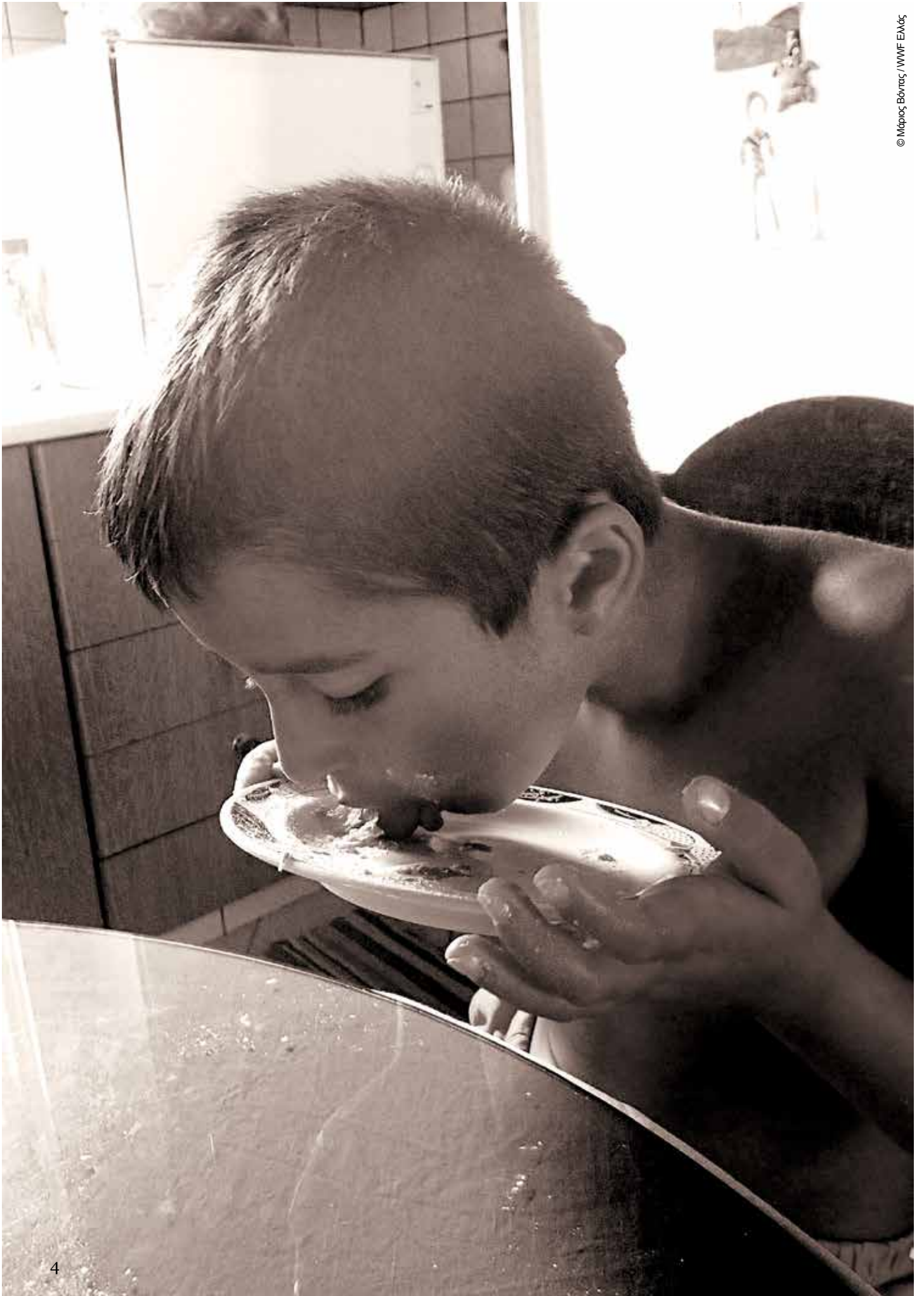
Υποστηρικτής:



Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάιτον

Πίνακας περιεχομένων

1. Μία σούπερ νόστιμη μέρα! Ετοιμασία ταξιδιού.....	5
Φύλλο Εργασίας Α.....	9
Φύλλο Εργασίας Β	10
Φύλλο Εργασίας Γ	11
2. Μια μερίδα πλανήτη, παρακαλώ! Ο γύρος του κόσμου	13
Φύλλο Εργασίας 2.1.....	17
Φύλλο Εργασίας 2.2	18
Φύλλο Εργασίας 2.3	19
3. Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές! Ο γύρος της Μεσογείου	21
Φύλλο Εργασίας 3.1	25
Φύλλο Εργασίας 3.2	28
Φύλλο Εργασίας 3.3	29
4. Πρωινό σαν βασιλιάς! Στη χώρα του Πρωινού	31
Φύλλο Εργασίας 4.1	35
Φύλλο Εργασίας 4.2	36
Φύλλο Εργασίας 4.3	37
Φύλλο Εργασίας 4.4	38
Φύλλο Εργασίας 4.5	39
Φύλλο Εργασίας 4.6	40
Φύλλο Εργασίας 4.7	43
5. Δεκατιανό εναντίον σνακ: 1-0 Στη χώρα του Δεκατιανού	45
Φύλλο Εργασίας 5.1	49
Φύλλο Εργασίας 5.2	54
Φύλλο Εργασίας 5.3	56
6. Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο;	
Στη χώρα του Μεσημεριανού	57
Φύλλο Εργασίας 6.1	61
Φύλλο Εργασίας 6.2	62
Φύλλο Εργασίας 6.3	63
Φύλλο Εργασίας 6.4	64
Φύλλο Εργασίας 6.5	71
7. Τρέξε τρέξε, μικρούλη... Στη χώρα του Απογευματινού	73
Φύλλο Εργασίας 7.1	78
Φύλλο Εργασίας 7.2	83
8. Όλος ο πλανήτης μέσα σε ένα χάμπουργκερ. Στη χώρα του Βραδινού	89
Φύλλο Εργασίας 8.1	93
Φύλλο Εργασίας 8.2	95
Φύλλο Εργασίας 8.3	97
9. Εδώ τα καλά πορτοκάλιααααααα! Στη λαϊκή αγορά	99
Φύλλο Εργασίας 9.1	103
Φύλλο Εργασίας 9.2	108
10. «Βγήκε η μανούλα, ψώνια να κάνει...» Στο σούπερ μαρκετ	111
Φύλλο Εργασίας 10.1	115
Φύλλο Εργασίας 10.2	116
Φύλλο Εργασίας 10.3	118
11. Πικνικ στο πάρκο! Στο πάρτι	119
Φύλλο Εργασίας 11.1	123
Φύλλο Εργασίας 11.2	124





1. Μία σούπερ νόστιμη μέρα!

Ετοιμασία ταξιδιού

Όπου εμπεδώνουμε την αξία της τροφής ως «καύσιμου» για τον ανθρώπινο οργανισμό, δημιουργούμε μία «πινακοθήκη» στην τάξη με τα αγαπημένα μας φαγητά και εισάγουμε την έννοια του ταξιδιού σε ένα διατροφικό εικοσιτετράωρο (το νήμα σύνδεσης όλων των δραστηριοτήτων).

Υλικά:

- Χαρτιά Α4, χρώματα, μανταλάκια, 3 χάρτινα πιάτα για κάθε παιδί.
- Μπλου τακ.
- Ταμπουρίνο.
- Ψωμί ολικής άλεσης, μαχαίρι, πιάτο, χαρτοπετσέτες.

Τα καύσιμά μας

Κινητικό παιχνίδι

Καλείτε τα παιδιά να κινηθούν στον χώρο με συνοδεία κρουστού. Εναλλάσσετε αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που μας δίνει το φαγητό. Π.χ. «περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό». Εναλλάσσουμε μιμήσεις, π.χ. «τρώμε, σκουπίζουμε το στόμα μας, βαρυστομαχιάζουμε» κ.ο.κ.

Στον κύκλο συζητάτε: από πού παίρνουν ενέργεια ο άνθρωπος, τα ζώα και τα φυτά;

Είναι απαραίτητο να τρώμε σωστά για να έχουμε «καύσιμα», για να λειτουργήσουμε. Με ποια μονάδα μετράμε την ενέργεια που μας χαρίζουν οι τροφές;

Το αγαπημένο μου φαγητό

Κίνηση και ζωγραφική

Οι μαθητές γράφουν ή ζωγραφίζουν σε ένα χαρτί το αγαπημένο τους φαγητό και το κρεμάνε στην πλάτη τους με ένα μανταλάκι. Στη συνέχεια κάθε μαθητής παίρνει ένα χαρτί και ένα μολύβι. Στέκονται ακίνητοι σε τυχαία διάταξη. Ξεκινά το τραγούδι «Το ρομαντικό γεύμα». Όταν η μουσική ξεκινά, κινούνται στον χώρο. Όταν σταματά, σταματούν.

Όσο κινούνται στο χώρο, προσπαθούν να δουν στις πλάτες των συμμαθητών τους το αγαπημένο τους φαγητό. Καταγράφει ο καθένας στο τετράδιό του όσα περισσότερα

φαγητά μπορεί και το όνομα του συμμαθητή που το φέρει στην πλάτη του. Π.χ. Αντώνης-μακαρόνια. Ποιος κατέγραψε τα περισσότερα φαγητά-ονόματα συμμαθητών;

Γεύμα στον τοίχο

Ζωγραφική και συζήτηση

Στον κύκλο διαβάζουμε τις καταγραφές και σχολιάζουμε τα «στατιστικά». Ποια φαγητά απαντούν συχνότερα στις προτιμήσεις των παιδιών;

Μοιράζετε τρία (3) χάρτινα πιάτα σε κάθε μαθητή και μαρκαδόρους και ζητάτε να ζωγραφίσουν σε κάθε πιάτο αντίστοιχα το φαγητό που θα ήθελαν για πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό.

Δεν παρεμβαίνετε με καμία συμβουλή. Τους ενθαρρύνετε να γράψουν αυτά που τους αρέσουν και όχι αυτά που θα ήταν καλό να τους αρέσουν.

Κολλάτε στον τοίχο τα πιάτα τους ανά γεύμα. Ποιο είναι το πιο δημοφιλές πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό;

Σε τρία διαφορετικά πιάτα ζωγραφίζετε εσείς, ή ο «ζωγράφος» της τάξης, τα δημοφιλέστερα πιάτα ανά γεύμα, με τις λεζάντες τους, και τα αναρτάτε στον τοίχο.

Σχολιάζετε όλοι μαζί τις διατροφικές προτιμήσεις της τάξης. Αξιοποιήστε σχόλια και τάσεις αυτοκριτικής! Συζητάτε πώς μας αρέσει να τρώμε. Μπροστά στην τηλεόραση; Στον υπολογιστή; Με την οικογένεια; Με φίλους; Στο πικνίκ; Είναι ωραίο να μοιράζεσαι το γεύμα ή να το τρως μόνος σου;

Εξηγείτε στους μαθητές ότι θα κάνετε ένα ταξίδι στη Χώρα της Διατροφής.

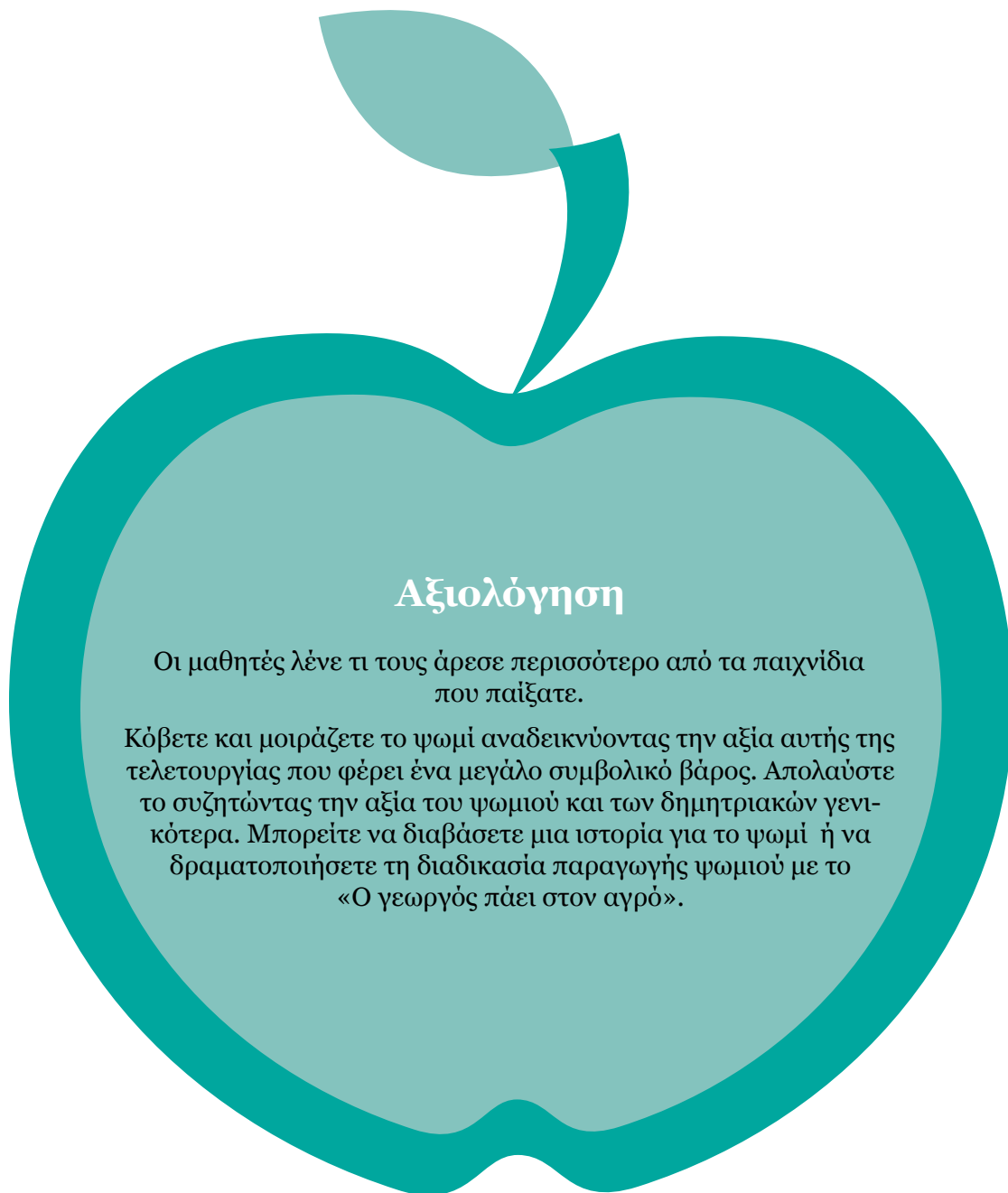
Τα εισιτήρια για όλους είναι έτοιμα! **(Φύλλο Εργασίας Β).**

Αναρτάτε στον τοίχο το Διατροφικό Κοσμικό Ρολόι **(Φύλλο Εργασίας Α)**. Είναι ο χάρτης σας για το ταξίδι. Τον παρατηρείτε. Από την επόμενη φορά ξεκινάει το ταξίδι.

Στην αρχή κάθε δραστηριότητας θα μοιράζετε τα εισιτήρια και θα τα τρυπάτε με έναν διακορευτή.

Στο τέλος του εργαστηρίου-ταξιδιού τα παιδιά παίρνουν στη βαλίτσα τους λέξεις κλειδιά

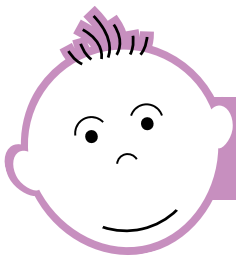
από τις βασικές έννοιες της κάθε δραστηριότητας και ετοιμάζουν ένα σουβενίρ για το σπίτι. Μπορείτε να φτιάξετε το κουτί του **Φύλλου Εργασίας Γ**, για να το βάλετε μέσα, ή να χρησιμοποιήσετε ένα ρολό από χαρτί υγείας για να φτιάξετε ένα κουτάκι δώρου διπλώνοντας τις δυο άκρες του.



Αξιολόγηση

Οι μαθητές λένε τι τους άρεσε περισσότερο από τα παιχνίδια που παίξατε.

Κόβετε και μοιράζετε το ψωμί αναδεικνύοντας την αξία αυτής της τελετουργίας που φέρει ένα μεγάλο συμβολικό βάρος. Απολαύστε το συζητώντας την αξία του ψωμιού και των δημητριακών γενικότερα. Μπορείτε να διαβάσετε μια ιστορία για το ψωμί ή να δραματοποιήσετε τη διαδικασία παραγωγής ψωμιού με το «Ο γεωργός πάει στον αγρό».



Τα καύσιμά μας

Κινητικό παιχνίδι

Καλείτε τα παιδιά να κινηθούν στον χώρο με συνοδεία κρουστού. Εναλλάσσετε αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που μας δίνει το φαγητό. Π.χ. «περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό». Εναλλάσσουμε μιμήσεις, π.χ. «τρώμε, σκουπίζουμε το στόμα μας, βαρυστομαχιάζουμε» κ.ο.κ.

Στον κύκλο συζητάτε: από πού παίρνουν ενέργεια ο άνθρωπος, τα ζώα και τα φυτά;

Είναι απαραίτητο να τρώμε σωστά για να έχουμε «καύσιμα», για να λειτουργήσουμε. Με ποια μονάδα μετράμε την ενέργεια που μας χαρίζουν οι τροφές;

Το αγαπημένο μου φαγητό

Κίνηση και ζωγραφική

Οι μαθητές ζωγραφίζουν σε ένα χαρτί το αγαπημένο τους φαγητό και το κρεμάνε στα ρούχα τους με ένα μανταλάκι. Στέκονται ακίνητοι σε τυχαία διάταξη. Ξεκινά το τραγούδι «Το ρομαντικό γεύμα».

Όταν η μουσική ξεκινά, οι μαθητές κινούνται στον χώρο. Όταν σταματά, ακινητοποιούνται και σηκώνουν τη ζωγραφιά τους ψηλά. Δείχνετε τυχαία έναν μαθητή ή τον αγγίζετε και λέει δυνατά το φαγητό που ζωγράφισε. Επαναλαμβάνετε ώσπου να πουν όλοι. Συζητάτε στον κύκλο. Ποιος θυμάται το αγαπημένο φαγητό ενός συμμαθητή του;

Γεύμα στον τοίχο

Ζωγραφική και συζήτηση

Καλείτε τα παιδιά να φανταστούν ότι τα προσκάλεσαν στο παλάτι του «Βρέχει το Αγαπημένο μου Φαγητό!». Κλείνουν τα μάτια και το στόμα. Αφηγηθείτε την ιστορία από το **Φύλλο Εργασίας 1.1**.

Πώς πέρασαν τα παιδιά σ' αυτό το παλάτι; Τι ζήτησαν για το κάθε τους γεύμα; Ας τα θυμηθούμε.

Μοιράζετε από ένα χάρτινο πιάτο σε κάθε μαθητή και μαρκαδόρους και ζητάτε να ζωγραφίσουν το πρωινό που ζήτησαν στο μαγικό παλάτι. Σημειώνετε πάνω στο πιάτο το όνομα και ποιο φαγητό ζωγράφισε. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία για το μεσημεριανό και το βραδινό.

Κολλάτε στον τοίχο τα πιάτα τους ανά γεύμα. Ποιο είναι το πιο δημοφιλές πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό; Σε τρία διαφορετικά πιάτα ζωγραφίζετε εσείς και γράφετε τα τρία δημοφιλέστερα πιάτα ανά γεύμα και τα αναρτάτε στον τοίχο.

Ανακαλείτε το παλάτι του «Βρέχει το Αγαπημένο μου Φαγητό!» Ευτυχώς που δεν υπάρχει. Τι θα συνέβαινε αν υπήρχε και ζούσαμε εκεί; Τι θα συνέβαινε αν τα είχαμε όλα έτοιμα και σε αφθονία; Μήπως γι' αυτό ο βασιλιάς είχε μείνει φτωχός;

Εξηγείτε στους μαθητές ότι θα κάνετε ένα ταξίδι στη Χώρα της Διατροφής.

Τα εισιτήρια για όλους είναι έτοιμα! (**Φύλλο Εργασίας Β**).

Αναρτάτε στον τοίχο το Διατροφικό Κοσμικό Ρολόι (**Φύλλο Εργασίας Α**). Είναι ο χάρτης σας για το ταξίδι. Τον παρατηρείτε. Από την επόμενη φορά ξεκινάει το ταξίδι.

Στην αρχή κάθε δραστηριότητας θα μοιράζετε τα εισιτήρια και θα τα τρυπάτε με έναν διακορευτή.

Στο τέλος του εργαστηρίου-ταξιδιού τα παιδιά παίρνουν στη βαλίτσα τους λέξεις κλειδιά από τις βασικές έννοιες της κάθε δραστηριότητας και ετοιμάζουν ένα σουβενίρ για το σπίτι. Μπορείτε να φτιάξετε το κουτί του **Φύλλου Εργασίας Γ**, για να το βάλετε μέσα, ή να χρησιμοποιήσετε ένα ρολό από χαρτί υγείας για να φτιάξετε ένα κουτάκι δώρου διπλώνοντας τις δυο άκρες του.

Το Παγκόσμιο Διατροφικό Ρολόι





ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ



ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ

Φύλλο εργασίας Β



ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ



ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ



ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ



ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ



ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ



ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ

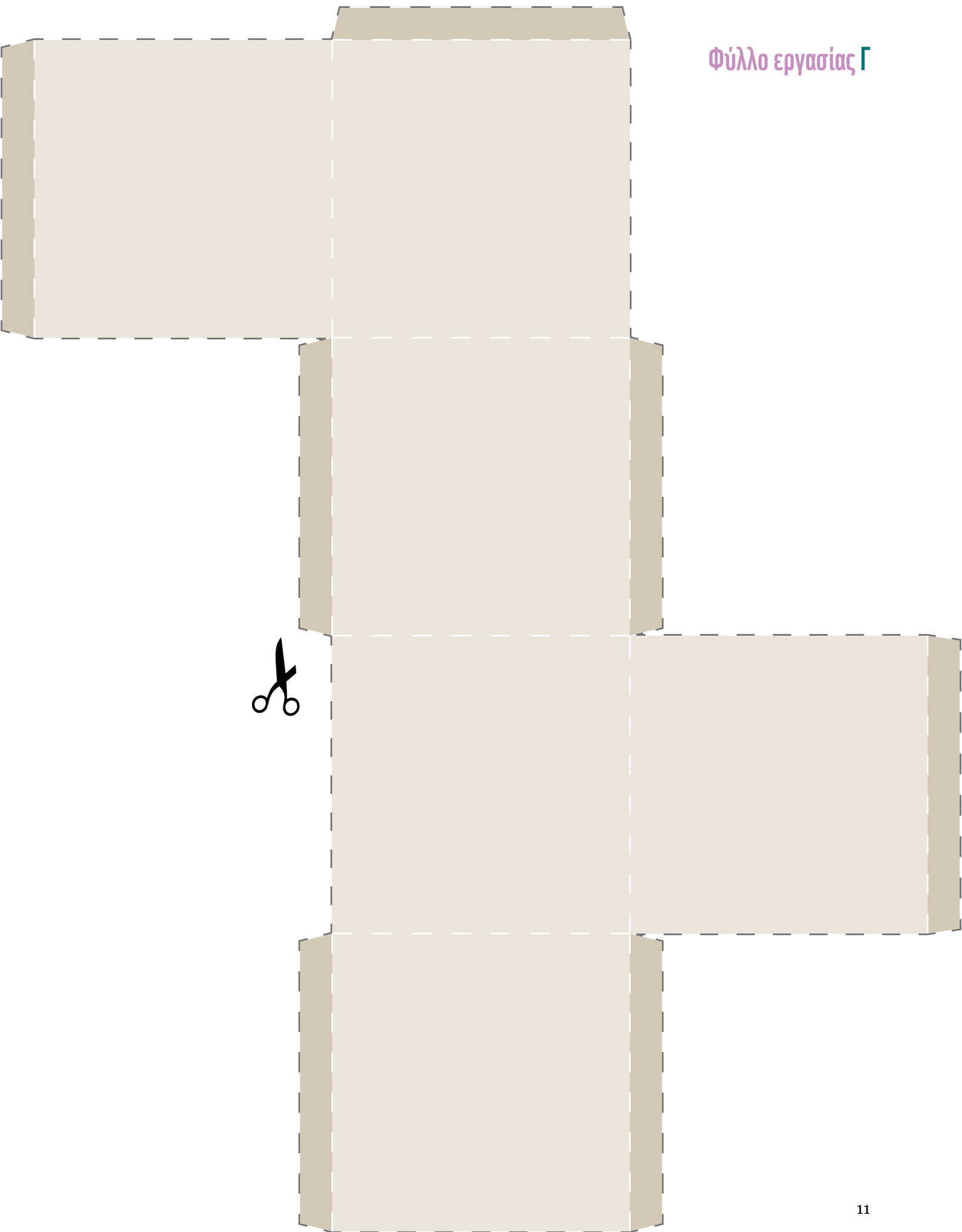


ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ



ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ

Φύλλο εργασίας Γ



Μια μέρα στο παλάτι του «Βρέχει το Αγαπημένο μου Φαγητό!»

«Φανταζόμαστε αυτό το παλάτι, του «Βρέχει το Αγαπημένο μου Φαγητό!» Κοιμόμαστε σε μαλακά κρεβάτια. Ξυπνάμε, σκεφτόμαστε τι θέλουμε για πρωινό και αυτό κατεβαίνει αμέσως μπροστά μας από το ολόχρυσο και πλουμιστό ταβάνι!

Υπέροχα! Παίζουμε όλη μέρα! Στο παλάτι αυτό υπάρχουν πολλά παιχνίδια και μεγάλος κήπος για να παίξουμε κρυφτό, κυνηγητό, για να σκαρφώσουμε στα δέντρα, να σκάψουμε, να φυτέψουμε, να παίξουμε μπάλα..

Κουραζόμαστε, και πεινάμε. Τι να ζητήσουμε άραγε για μεσημεριανό από το ολόχρυσο και πλουμιστό ταβάνι του παλατιού; Φανταζόμαστε σιωπηλά το φαγητό που ζητάμε. Δεν το φωνάζουμε. Το φέρνουμε στο νου μας. Το τρώμε μεαργές απολαυστικές μπουκιές. Χορτάσαμε! Ξεκουραστήκαμε. Και τώρα πάλι παιχνίδι στον κήπο.

Και δουλειές! Ο βασιλιάς έχει μείνει απένταρος και δεν έχει προσωπικό! Καθαρίζουμε, σκουπίζουμε, γυαλίζουμε, κι ύστερα παίζουμε. Κρυφτό, κυνηγητό, αγαλματάκια, φτιάχνουμε δεντρόσπιτα, ποπό κούραση! Γυρίζουμε κατάκοποι. Το τραπέζι είναι στρωμένο. Το χρυσοποϊκίλτο ταβάνι περιμένει.

Για βραδινό τι θα ζητήσουμε; Φέρνουμε στο νου την εικόνα του φαγητού που θα ζητήσουμε. Δεν το φωνάζουμε. Μόνο κρατάμε την εικόνα πίσω από τα κλειστά μάτια μας. Τρώμε με όρεξη. Πέφτουμε για ύπνο..
Χρρρρ!

Σιγά σιγά, και καθώς ετοιμάζεται να ξημερώσει, εμείς πρέπει να φύγουμε από το παλάτι του «Βρέχει το Αγαπημένο μου Φαγητό!» και να επιστρέψουμε στο νηπιαγωγείο μας. Στο εδώ και στο τώρα. Σιγά σιγά πετάμε έξω από το ανοιχτό παράθυρο και ψηλά στον έναστρο ουρανό. Το ταξίδι είναι μακρύ. Πετάμε. Να το σχολείο μας από ψηλά. Έτοιμοι για προσγείωση; Χαμηλώνουμε, χαμηλώνουμε, νά 'μαστε. Ανοίγουμε τα μάτια».



2. Μια μερίδα πλανήτη, παρακαλώ! Ο γύρος του κόσμου

Όπου εισάγουμε την έννοια του οικολογικού αποτυπώματος της τροφής μας και ιχνηλατούμε τη διαδρομή της τροφής και τις επιπτώσεις της στο περιβάλλον.

Υλικά:

- Χαρτιά Α4, μολύβια, ψαλιδάκια.
- Ένα πακέτο ρύζι ελληνικής προέλευσης, ένα εισαγόμενο και ένα βιολογικό.
- Μία σπιτική πίτα με τοπικά και εποχικά υλικά κατά το δυνατόν. Ζητήστε τη βοήθεια ενός γονέα.
- Μαχαίρι, σπάτουλα και χαρτοπετσέτες.
- Ένα στρογγυλό χαρτόνι με την εικόνα της Γης.

Υλικά για τα πιο μικρά παιδιά:

- Δυο πανιά, μπλε και καφέ.
- Χαρτί του μέτρου, κόλλες.
- Εικόνες από περιοδικά, ψάρια, φρούτα, λαχανικά, δημητριακά.
- Υδρόγειος σφαίρα.
- Μία εικόνα της θεάς Δήμητρας.
- Μία εικόνα του θεού Ποσειδώνα.
- Μαύρο χαρτί γκοφρέ κομμένο σε λωρίδες, μία για κάθε παιδί.

Το οικολογικό αποτύπωμα της τροφής μας

Καταιγισμός ιδεών

Σήμερα ξεκινάμε το ταξίδι μας με έναν μικρό γύρο του κόσμου! Μοιράζετε και τρυπάτε τα εισιτήρια.

Γράφετε στον πίνακα δύο λέξεις: ΓΗ, ΤΡΟΦΗ. Ζητάτε από δύο μαθητές να σχεδιάσουν στον πίνακα από μία εικόνα για κάθε λέξη. Με ποιους τρόπους μπορεί να συνδέονται αυτές οι δύο έννοιες, ο πλανήτης μας και η τροφή μας; Οι μαθητές καταθέτουν ιδέες και τις καταγράφετε.

Το πιθανότερο είναι ότι οι ιδέες αυτές θα αφορούν την προέλευση τροφίμων από τη γη. Το διαπιστώνουμε και κινούμε τη σκέψη των μαθητών προς την έννοια του οικολογικού αποτυπώματος. Μπορούμε να φανταστούμε τι «κοστίζει» στη Γη η παραγωγή της τροφής μας;

Πώς έγινα πλάφι!

Αφήγηση-συζήτηση

Σε ποιον αρέσει το πλάφι; Παρακινούμε τα παιδιά να φανταστούν πώς παράγεται και τι επιπτώσεις μπορεί να έχει στη Γη η παραγωγή του ρυζιού. Ας διαβάσουμε τη συγκλονιστική μαρτυρία ενός κόκκου πιλαφιού!

Χωρίζετε τα παιδιά σε μικρές ομάδες και μοιράζετε το **Φύλλο Εργασίας 2.1**. Ζητήστε από τους μαθητές να βάλουν στη σειρά τα στάδια παραγωγής ρυζιού και να βρουν τι

επιπτώσεις προκαλεί το καθένα. Αυτό είναι το οικολογικό αποτύπωμα της τροφής μας:

- 1. Οι φυσικοί πόροι** (έδαφος, νερό, κλπ.) που χρειάζονται για τη διαδικασία παραγωγής της τροφής.
- 2. Οι εκπομπές των αερίων του θερμοκηπίου κατά την παραγωγή ενέργειας** (διοξείδιο του άνθρακα, μεθάνιο κ.ά.).
- 3. Τα απορρίμματα που παράγονται από την όλη διαδικασία.**

Με τους όρους ανθρακικό αποτύπωμα και υδατικό αποτύπωμα εννοούμε πιο συγκεκριμένα το αποτύπωμα διοξειδίου του άνθρακα (CO₂) και νερού (H₂O).

Τι συνέβη με τη μισή μερίδα που πετάχτηκε στον σκουπιδοτενεκέ; Κάθε φορά που πετάμε φαγητό, πετάμε και όλη την ενέργεια, το νερό, το έδαφος κλπ. που χρειάστηκαν για να παραχθεί.

Εμφανίζουμε τις τρεις συσκευασίες ρυζιού. Μοιράστε στους μαθητές πατουσάκια κομμένα (**Φύλλο Εργασίας 2.2**). Αυτά συμβολίζουν το οικολογικό αποτύπωμα. Με πόσα πατουσάκια βαθμολογούν το κάθε πακέτο ρυζιού; (Όσο πιο πολλά, τόσο χειρότερο για τον πλανήτη). Ζητήστε από τα παιδιά να ελέγξουν, με τη βοήθεια των γονιών τους, το ρύζι, αν έχουν, στο ντουλάπι της κουζίνας.

Τρώγοντας τον πλανήτη

Προβολή βίντεο

Προβάλετε το βίντεο «Άλλαξε τον τρόπο που σκέφτεσαι για την τροφή». Καταθέστε σκέψεις, συναισθήματα και προβληματισμούς. Σταθείτε στο υδατικό αποτύπωμα του ρυζιού.

Συνδέστε το ταξίδι σας με τα Μαθηματικά. Πόσα λίτρα νερού χρειάζονται για ένα κιλό ρύζι; Για ένα κιλό χοιρινό; Μοιράστε στους μαθητές το γράφημα για το «υδατικό αποτύπωμα» (**Φύλλο Εργασίας 2.3**) για να βρουν τις απαντήσεις και να το σχολιάσουν.

Αξιολόγηση

Δε μας κόπηκε η όρεξη λοιπόν! Ώρα να κόψουμε την πίτα και να τη μοιραστούμε. Τοποθετείτε την πίτα στο χαρτόνι με την εικόνα της Γης, ώστε να το κρύβει εντελώς.

Η πίτα έχει χαμηλό ή υψηλό οικολογικό αποτύπωμα; Έχει κάνει μεγάλο κακό στον πλανήτη; Τι θα έπρεπε να ξέρουμε για τα συστατικά της;

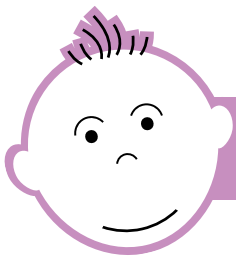
Την κόβουμε προσεκτικά. Είναι στρογγυλή για να παραπέμπει στον πλανήτη. Καθώς την κόβουμε και τη μοιράζουμε, αποκαλύπτεται η Γη και οι φυσικοί πόροι της!

Λέξεις για τη βαλίτσα

Οικολογικό αποτύπωμα τροφής
Υδατικό αποτύπωμα
Ανθρακικό αποτύπωμα

Σουβενίρ για το σπίτι

Οι μαθητές φτιάχνουν και κόβουν το περίγραμμα της πατούσας τους. Σημειώνουν μέσα σε αυτό τι σημαίνει οικολογικό αποτύπωμα και το τοποθετούν στο κουτί.



Το οικολογικό αποτύπωμα της τροφής μας

Παιχνίδι ρόλων

Σήμερα ξεκινάμε το ταξίδι μας με έναν μικρό γύρο του κόσμου! Μοιράζετε και τρυπάτε τα εισιτήρια.

Δείχνετε εικόνες και αφηγείστε παραμύθια για παραδες και γεωργούς. Απλώνετε τα δυο πανιά, μπλε για τη θάλασσα, καφέ για τη στεριά. Εκφωνείτε τροφές (μπαρμπούνη, παντζάρι, μήλο, κ.ο.κ.). Τα παιδιά πρέπει να σταθούν στο σωστό πανί.

Ζωγραφίστε με τους μαθητές σε δυο χαρτιά του μέτρου τη θάλασσα με τα ψάρια, τα θαλασσιά και τον θεό Ποσειδώνα και τη στεριά με τα φυτά, τα ζώα και τη θεά Δήμητρα. Χρησιμοποιείτε και τις εικόνες ψαριών, φρούτων, λαχανικών και δημητριακών που έχετε φέρει για κολάζ.

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες: Γεωργοί και Ψαράδες. Απλώνετε το χαρτί του μέτρου με τη στεριά μπροστά στη μία ομάδα και αυτό με τη θάλασσα στη δεύτερη.

Οι πρώτοι κάνουν ότι σπέρνουν το χωράφι. Οι δεύτεροι ότι ψαρεύουν.

Αφηγείστε: «Τι ευτυχισμένοι που είναι οι γεωργοί και οι ψαράδες! Νόστιμα ψάρια ψαρεύουν οι ψαράδες. Λαχταριστά φρούτα, λαχανικά και στάρια καλλιεργούν οι γεωργοί. Ουπς! Ποιος βρόμισε το χώμα με φάρμακα; Ποιος έριξε στη θάλασσα σκουπίδια και πετρέλαιο; Ποιος έβαλε χημικά στα φυτά για να μεγαλώσουν γρήγορα; Όταν βρέχει αυτά ξεπλένονται στη θάλασσα. Πάνε και τα ψάρια, κατάπιαν τα δηλητήρια. Πάει η ψαριά μας! Γρήγορα να καθαρίσουμε το χώμα και τη θάλασσα!»

Δείξτε την υδρόγειο σφαίρα της τάξης. Παρατηρήστε τις θάλασσες και τις στεριές. Από εκεί παίρνουμε το φαγητό μας. Τι θα γινόταν αν βρομίζαμε το νερό και το χώμα της Γης; Τι θα συνέβαινε στην τροφή μας; Πού θα κατέληγε αυτή η «βρομιά»;

Πώς έγινε πλάφι!

Σε ποιον αρέσει το πλάφι; Εμφανίζουμε το σακουλάκι με το ρύζι.

Ανήκει στην οικογένεια που τη λένε «δημητριακά», από τη θεά Δήμητρα. Δείχνουμε την εικόνα της θεάς και ένα σπυρί ρύζι. Ας ακούσουμε την ιστορία του **(Φύλλο Εργασίας 2.4)**.

Μοιράζετε στα παιδιά από μία λωρίδα μαύρου γκοφρέ χαρτιού. Κάθε φορά που θα ακούν στην ιστορία κάτι που βρομίζει τη Γη, και κάνει τη θεά Δήμητρα να θυμώνει, θα ανεμίζουν τη λωρίδα του χαρτιού. Τι παράπονα έχει ο κόκκος του ρυζιού από τους ανθρώπους κι από εσάς; Τι παράπονα έχει η θεά Δήμητρα;

Μετά και από τα προηγούμενα παιχνίδια τα παιδιά θα εντοπίσουν τα προβλήματα: ρύπανση εδάφους και νερού, καυσαέρια από τα εργοστάσια και τις μεταφορές, σκουπίδια από όλο τον κύκλο ζωής του προϊόντος. Τι μπορούμε να κάνουμε; Να μη βάζουμε πολλά φάρμακα όταν καλλιεργούμε, να μη σπαταλάμε το νερό στο χωράφι, να μην τρώμε τροφές που ταξιδεύουν από πολύ μακριά, να μην πετάμε φαγητό.

Κλείνουμε το ταξίδι μας ευχαριστώντας τη θεά Δήμητρα, αλλά και τον θεό της θάλασσας, τον Ποσειδώνα, που μας χαρίζουν όλες τις τροφές από τη στεριά και τη θάλασσα. Υποσχόμαστε να μην κάνουμε τους θεούς να θυμώνουν. Θα σεβόμαστε τα δώρα τους.

Ένα σπυρί ρύζι λέει την ιστορία του

1. Βάλτε τις 17 προτάσεις στη σωστή σειρά αναγράφοντας τον αριθμό προτεραιότητας στο παραλληλόγραμμο πλαίσιο και δείτε πώς ένα σπυρί ρύζι που γεννήθηκε στον ορυζώνα έφτασε στο πιάτο σας.

- | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Η ζωή μου ξεκίνησε από ένα μικρό σποράκι ρυζιού στα χέρια ενός νέου αγρότη, του Αρίφ, στο Πακιστάν. | <input type="checkbox"/> | Ύστερα με διαλέξατε, με βάλατε στην κατσαρόλα με μαγειρέψατε, καινάμαι νόστιμο κι ωραίο στο πιάτο σας! |
| <input type="checkbox"/> | Ο Αρίφ όργωσε καλά το χωράφι του ορυζώνα. | <input type="checkbox"/> | Τα χημικά λιπάσματα μεταφέρονται με το νερό της βροχής παντού στο έδαφος, στα ποτάμια, στη θάλασσα. |
| <input type="checkbox"/> | Επειδή όμως μαγειρέψατε μεγάλη ποσότητα και χορτάσατε, πετάξατε μισή μερίδα στα σκουπίδια. | <input type="checkbox"/> | Κάμποσες φορές ο Αρίφ με ράντισε ζιζανιοκτόνα για να διώξει από το φυτό τα βλαβερά έντομα. |
| <input type="checkbox"/> | Οι ορυζώνες πρέπει να είναι πάντα γεμάτοι νερό. | <input type="checkbox"/> | Κι ύστερα το φυτό άνθισε. Γέμισε ο ορυζώνας κομψά λουλούδια. |
| <input type="checkbox"/> | Αμέσως έγινε ο θερισμός, το αλώνισμα και να μαι, ο σπόρος του ρυζιού! | <input type="checkbox"/> | Πέρασα μεγάλες περιπέτειες, πέρασα από μηχανήματα και εργοστάσια για να λευκανθώ, να τυποποιηθώ, να συσκευαστώ, και χίλια δυο άλλα. |
| <input type="checkbox"/> | Όταν η θερμοκρασία του νερού ανέβηκε γύρω στους 12 βαθμούς, ο Αρίφ μουρμούρισε μια προσευχή και είπε «ώρα να σπείρω». | <input type="checkbox"/> | Το νερό στους ορυζώνες θέλει τακτικά άλλαγμα. |
| <input type="checkbox"/> | Το σποράκι άρχισε να φυτρώνει. | <input type="checkbox"/> | Ύστερα ταξίδεψα στη χώρα σας και μεταφέρθηκα στο σουπερ μάρκετ. |
| <input type="checkbox"/> | Για να μεγαλώσει γρήγορα το φυτό ο Αρίφ έβαλε στο έδαφος χημικά λιπάσματα: άζωτο, φωσφόρο, κάλιο, θείο και ψευδάργυρο. | <input type="checkbox"/> | Ύστερα έβαλε το λίπασμα στο έδαφος. |
| <input type="checkbox"/> | Σαράντα μέρες αργότερα το φυτό έδωσε καρπό. | | |

2. Διαβάστε ξανά προσεκτικά όλες τις προτάσεις και τα στάδια καλλιέργειας και επεξεργασίας του ρυζιού. Χρωματίστε με τις ξυλομπογιές σας τους κύκλους με το χρώμα της επίπτωσης που θεωρείτε ότι προκαλεί στο περιβάλλον η κάθε πρόταση.



Ρύπανση εδάφους



Χρήση μεγάλης ποσότητας νερού



Ρύπανση ποταμών, υπόγειων υδάτων, θάλασσας



Κατανάλωση ενέργειας και αέρια του θερμοκηπίου



Φύλλο εργασίας 2.2

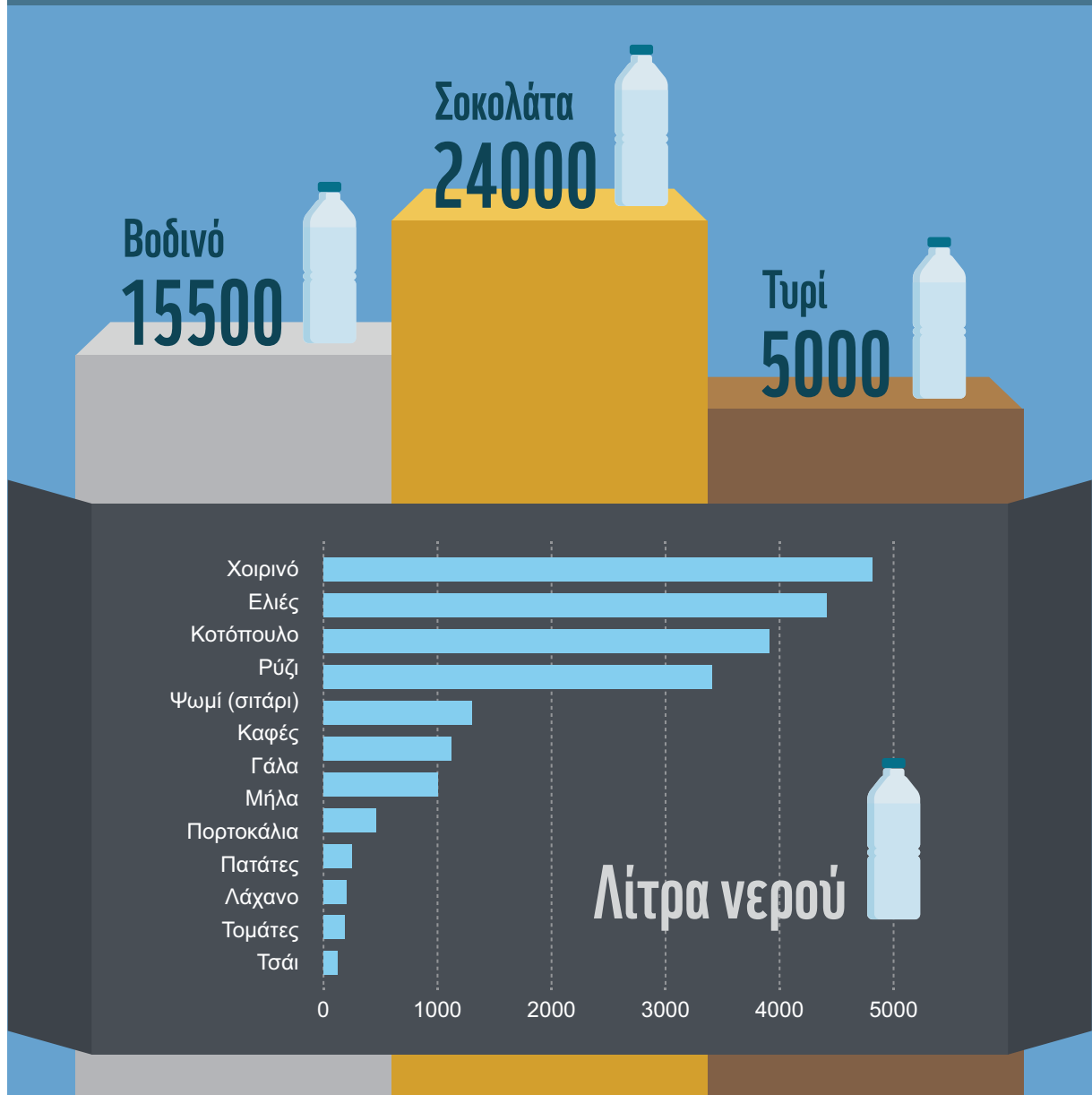


Υδατικό αποτύπωμα βασικών ειδών διατροφής



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Αποτύπωμα νερού διαφόρων τροφίμων
(λίτρα νερού ανά κιλό προϊόντων)



Infographic:
Βασίλης Κοκκινίδης, WWF Ελλάς

Πηγή:
Arjen Y. Hoekstra (2011), The water footprint of food, Twente Water Centre, University of Twente, The Netherlands

Ένας κόκκος ρυζιού λέει την ιστορία του

Η αφήγηση για τα πιο μικρά παιδιά

«Όλα ξεκίνησαν από ένα σποράκι. Περίπου όπως και η δική σας ζωή! Αλλά τώρα μιλάμε για μένα. Και η δική μου ζωή ξεκίνησε σε μια μακρινή χώρα που λέγεται Πακιστάν. Πρώτα όργωσαν καλά το χωράφι. Όπως κάνατε εσείς πριν λίγο, όταν παίζατε τους γεωργούς. Ύστερα έβαλαν φάρμακα στο χώμα. Για να είναι πιο δυναμωτικό. Τα πολλά φάρμακα όμως μένουν στο χώμα. Και, κάθε φορά που βρέχει, ξεπλένονται στο χώμα, στο νερό που περνά κάτω από τη χώρα και στη θάλασσα. Όπως στο παιχνίδι που παίζατε πριν λίγο. Σιγά σιγά άρχισα να μεγαλώνω. Έβγαλα καρπό. Με θέρισαν.

Ύστερα άρχισε μια μεγάλη περιπέτεια στο εργοστάσιο. Πέρασα από ένα σωρό μηχανήματα. Στο τέλος με έβαλαν στο κουτί, και το κουτί σε ένα μεγαλύτερο κουτί και μετά ταξίδεψα ως τη χώρα σας και ως το σουπερ μάρκετ.

Από εκεί με αγόρασε η δασκάλα σας /ο δάσκαλός σας. Τρελαίνεται για ρύζι. Με μαγείρεψε. Αλλά μαγείρεψε πολύ και πέταξε τη μισή μερίδα στα σκουπίδια. Πέταξε και το κουτί από τη συσκευασία μου, γιατί ήμουν το τελευταίο σπυρί μέσα στο κουτί. Τώρα του εύχομαι καλή χώνεψη. Αλλά έχω πολλά παράπονα και από τον δάσκαλο/τη δασκάλα σας και από όλους τους ανθρώπους που ασχολήθηκαν μαζί μου.

Μπορείτε να βρείτε ποια παράπονα είναι αυτά;»



3. Ανθρώπινες πυραμίδες νόστιμες και υγιεινές! Ο γύρος της Μεσογείου

Όπου εισάγουμε τη διπλή πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής για παιδιά και του οικολογικού αποτυπώματος και συνοψίζουμε το μήνυμα: ό,τι μας λέει η μεσογειακή διατροφή πως είναι καλό για την υγεία μας είναι καλό και για την υγεία του πλανήτη.

Υλικά:

- Χαρτί γκοφρέ πράσινο κομμένο σε λωρίδες.
- Δύο εικόνες: μίας μπριζόλας και ενός καρότου.
- Φρούτα τοπικά και εποχής, μαχαιράκια, ένα μπουλ, χάρτινα πιατάκια και χαρτοπετσέτες.

Ο χορός των μπιζελιών

Κινητικό

Μοιράζετε στα παιδιά μία λωρίδα γκοφρέ χαρτιού. Με συνοδεία του τραγουδιού «Ο Χορός των Μπιζελιών», οι μαθητές κινούνται εμπνεόμενοι από τους στίχους και αξιοποιούν κατάλληλα το γκοφρέ.

Στον κύκλο συζητήστε: ποια λαχανικά ήταν καλεσμένα στον χορό; Ποιος τα έχει δοκιμάσει; Του αρέσουν; Τα αναγνωρίζουν στους πάγκους της λαϊκής αγοράς; Στο μπουστάνι;

Λαχανοσυλλέκτες

Παιχνίδι «τυφλής γευσιγνωσίας» και αντιστοίχισης με κάρτες

Κρύψτε κάποια από τα φρούτα και τα λαχανικά κάτω από ένα πανί. Τα παιδιά κάθονται στον κύκλο γύρω του.

Ποιος θέλει να του δέσουμε τα μάτια με ένα μαντίλι, να τραβήξει ένα φρούτο ή λαχανικό να το μυρίσει, να το αγγίξει και να μαντέψει ποιο είναι;

Οι μαθητές σχηματίζουν ομάδες. Μοιράστε κομμένα καρτελάκια από το **Φύλλο Εργασίας 3.1** σε κάθε ομάδα. Ποια από τα φρούτα και τα λαχανικά που δείχνουν οι εικόνες μυρίσαμε ή αγγίξαμε στο παιχνίδι; Οι μαθητές διαβάζουν και σχολιάζουν τις σύντομες πληροφορίες που περιέχουν οι εικόνες για τις βιταμίνες και τα θρεπτικά στοιχεία των φρούτων και των λαχανικών.

Αναποδογυρίζοντας μια πυραμίδα

Καταιγισμός ιδεών, συζήτηση

Συζητήστε για τη μεσογειακή διατροφή. Ποιοι μαθητές έχουν ακούσει γι' αυτήν; Δουλέψτε με το **Φύλλο Εργασίας 3.2**. Οι μαθητές παρατηρούν μήπως υπάρχουν κάποιες διαφορές από την πυραμίδα που ήδη γνωρίζουν. Η συγκεκριμένη πυραμίδα αφορά τη διατροφή των παιδιών. Καθώς βρίσκονται σε ανάπτυξη έχουν διαφορετικές ανάγκες από τους ενήλικες. Οι τροφές που είναι στη βάση της πυραμίδας πρέπει να καταλαμβάνουν μεγαλύτερο ποσοστό στη διατροφή τους, όχι όμως απεριόριστες ποσότητες!

Οι μαθητές καλούνται τώρα να εστιάσουν στην ανεστραμμένη πυραμίδα (βλ. Οδηγό προς εκπαιδευτικούς). Την παρατηρούν και κάνουν υποθέσεις για τη σημασία της. Οι τροφές που βρίσκονται στο κάτω μέρος της, στη μύτη, έχουν το μικρότερο οικολογικό αποτύπωμα. Αυτές που βρίσκονται στην κορυφή έχουν το μεγαλύτερο οικολογικό αποτύπωμα, δηλαδή η διαδικασία παραγωγής τους κόστισε λιγότερο στον πλανήτη, σε «φύση» και ρύπανση.

Παρατηρήστε και συζητήστε με τους μαθητές τις ομάδες τροφών της πυραμίδας και τη σχέση τους με την υγεία του σώματος και του πλανήτη. Εστιάστε στη θέση του κρέατος στην πυραμίδα. Συζητήστε το **Φύλλο Εργασίας 3.3**. Τι συμβαίνει αν όλο και περισσότεροι άνθρωποι στον πλανήτη καταναλώνουν όλο και περισσότερο κρέας;

Διευκρινίστε ότι τα παιδιά πρέπει απαραίτητα να τρώνε κόκκινο κρέας, διότι είναι πηγή σιδήρου.

Αλλά όχι υπερβολές! Τα παιδιά σχολιάζουν το πινακάκι του Φύλλου Εργασίας 3.3 με τις ενδεικνυόμενες ποσότητες πρόσληψης κρέατος την εβδομάδα, ανάλογα με την ηλικία. Πώς τα πηγαίνουν; Τρώνε μήπως περισσότερο ή λιγότερο από αυτές τις ποσότητες;

Ολοκληρώστε το εργαστήριο ακούγοντας το τραγούδι «Τόσο λάθος διατροφή!».



Αξιολόγηση

Φέρτε στην τάξη δύο εικόνες: μίας μπριζόλας και ενός καρότου.
Μοιράστε στα παιδιά, σε μικρές ομάδες, τα πατουσάκια του **Φύλλου Εργασίας 2.2**.

Όσο περισσότερα πατουσάκια βάλουν στην τροφή, τόσο μεγαλύτερο είναι το οικολογικό της αποτύπωμα.

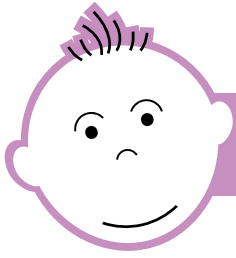
Ώρα για τη φρουτοσαλάτα. Συνεργαζόμαστε για να την ετοιμάσουμε.

Λέξεις για τη βαλίτσα

Μεσογειακή ινσουλίνη
Περιβαλλοντική ινσουλίνη
Κρεατοφαγία με μέτρο

Σουβενίρ για το σπίτι

Οι μαθητές γράφουν σε χαρτάκι, κομμένο σε σχήμα πυραμίδας ή μπριζόλας, πόσο κρέας την εβδομάδα τους αναλογεί. Το συσκευάζουν στο κουτί.



Για τα πιο μικρά παιδιά

Ο χορός των μπιζελιών

Κινητικό

Μοιράζετε στα παιδιά μία λωρίδα γκοφρέ χαρτιού. Με συνοδεία του τραγουδιού «Ο Χορός των Μπιζελιών», οι μαθητές κινούνται εμπνεόμενοι από τους στίχους και αξιοποιούν κατάλληλα το γκοφρέ.

Στον κύκλο συζητήστε: ποια λαχανικά ήταν καλεσμένα στον χορό; Ποιος τα έχει δοκιμάσει; Του αρέσουν; Τα αναγνωρίζουν στους πάγκους της λαϊκής αγοράς; Στο μπιστόνι;

Λαχανοσυλλέκτες

Παιχνίδι «τυφλής γευσιγνωσίας» και αντιστοίχισης με κάρτες

Κρύψτε κάποια από τα φρούτα και τα λαχανικά κάτω από ένα πανί. Τα παιδιά κάθονται στον κύκλο γύρω του. Ποιος θέλει να του δέσουμε τα μάτια με ένα μαντίλι, να τραβήξει ένα φρούτο ή λαχανικό, να το μυρίσει, να το αγγίξει και να μαντέψει ποιο είναι;

Οι μαθητές σχηματίζουν ομάδες. Μοιράστε κομμένα καρτελάκια από το **Φύλλο Εργασίας 3.1** σε κάθε ομάδα. Ποια από τα φρούτα και τα λαχανικά που δείχνουν οι εικόνες μυρίσαμε ή αγγίξαμε στο παιχνίδι μας; Οι μαθητές διαβάζουν και σχολιάζουν τις σύντομες πληροφορίες που περιέχουν οι εικόνες για τις βιταμίνες και τα θρεπτικά στοιχεία των φρούτων και των λαχανικών.

Αναποδογυρίζοντας μια πυραμίδα

Κατασκευή και συζήτηση

Σχολιάσετε το **Φύλλο Εργασίας 3.2** και τη διπλή πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής που θα βρείτε στον Οδηγό προς εκπαιδευτικούς. Εξηγήστε πώς είναι καλή για την υγεία μας και για το περιβάλλον. Οι τροφές που πρέπει να τρώμε πιο συχνά είναι παράλληλα και αυτές που επιβαρύνουν λιγότερο τον πλανήτη. Εξηγούμε ότι τα παιδιά στην ηλικία τους πρέπει να τρώνε 2-3 μερίδες κρέας την εβδομάδα.

Κατασκευάστε με κολλάζ μία τρισδιάστατη ή δισδιάστατη πυραμίδα παιδικής μεσογειακής διατροφής. Φτιάξτε το δικό σας τραγούδι για τη σωστή διατροφή για το περιβάλλον και την υγεία μας, αλλάζοντας τους στίχους σε ένα γνωστό τραγούδι.



Καρότο

Βιταμίνη Α
Αντιοξειδωτικά
Φυτικές ίνες



Ντομάτα

Βιταμίνη Α
Αντιοξειδωτικά



Μαρούλι

Βιταμίνες Α, Β, C, D
Ασβέστιο, φώσφορο,
κάλιο και πάρα πολλά
θρεπτικά συστατικά



Λάχανο

Βιταμίνη C
Αντιοξειδωτικά



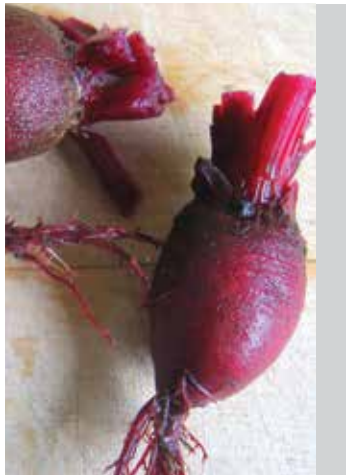
Πιπεριά

Βιταμίνη C και Α



Κρεμμύδι και σκόρδο

Πάρα πολλά θρεπτικά
συστατικά, «φάρμακα»
στο κρυολόγημα



Παντζάρι

Βιταμίνες
B, A και C



Κολοκύθι

Βιταμίνες A και C
Κάλιο
Φυτικές ίνες



Σπανάκι

Βιταμίνες A και C
Φυτικές ίνες
Σίδηρος, μαγνήσιο,
ασβέστιο



Φασολάκια

Βιταμίνη C
Φυτικές ίνες



Μπρόκολο

Βιταμίνες C και A
Αντιοξειδωτικά



Μήλο

Βιταμίνη C και A
Ασβέστιο, φώσφορο,
σίδηρο, κάλιο
Αντιοξειδωτικά



Πορτοκάλι

Βιταμίνη C
Φυτικές ίνες
Αντιοξειδωτικά



Αχλάδι

Βιταμίνη C
Φυτικές ίνες



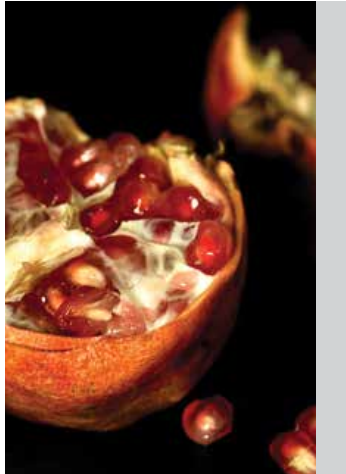
Ροδάκινο

Βιταμίνες
Α και C



Φράουλα και όλα τα μούρα

Βιταμίνη C
Αντιοξειδωτικά



Ρόδι

Βιταμίνες C και B6
Κάλιο, πλούσιο
σε αντιοξειδωτικά



Κεράσι

Βιταμίνες C και A
Αντιοξειδωτικά



Πεπόνι

Βιταμίνη C
Κάλιο
Αντιοξειδωτικά



Σύκο

Φυτικές ίνες
Βιταμίνη B6



Μπανάνα

Βιταμίνη B6 και C
Φυτικές ίνες
Κάλιο



Σταφύλι

Βιταμίνες A, B, C, B1, B6
Φώσφορο, μαγνήσιο,
κάλιο και νάτριο
Φυτικές ίνες
Αντιοξειδωτικά

Φύλλο εργασίας 3.2



Η...κρεατοφαγία στον Τύπο.

Το πόσο κολλημένοι είναι οι Έλληνες με τις μπριζόλες, το κοκκινιστό μοσχάρι στην κατσαρόλα και τα κοψίδια, φαίνεται και από τα στοιχεία του Ιδρύματος «Αριστείδης Δασκάλου», σύμφωνα με τα οποία οι πολίτες καταναλώνουν 3½ φορές περισσότερο κρέας από τις διεθνείς συστάσεις. Σε αυτό συμβάλλει και το γεγονός πως χρόνο με τον χρόνο αυξάνονται οι μερίδες των Ελλήνων που παίρνουν διαστάσεις... USA, παρατηρεί ο διαιτολόγος - διατροφολόγος και επιστημονικός συνεργάτης της Μονάδας Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών κ. Γρηγόρης Ρίσβας. Παραδέχεται όμως, πως οι κακές συνήθειες δύσκολα κόβονται.

Πηγή: <http://www.tlife.gr/news/9/news/0-8925>

Πόσο κρέας τρώνε οι Έλληνες;

Η Ελλάδα, ακολουθώντας το διατροφικό μοντέλο των ανεπτυγμένων χωρών, παρουσιάζει ραγδαία αύξηση της κατανάλωσης κρέατος. Ενώ όμως τρώμε περισσότερο κρέας, ξοδεύουμε πολύ λιγότερα για τη διατροφή μας, εφόσον ο ανταγωνισμός προσφέρει χαμηλές τιμές.

Σύμφωνα με στοιχεία της Ε.Κ.ΠΟΙ.ΖΩ (Ένωση Καταναλωτών και Ποιότητας Ζωής) το 1960 η μέση κατανάλωση κρέατος στη χώρα μας ήταν 23,3 κιλά το άτομο, το χρόνο. Τη δεκαετία του '80 όμως, η μέση κατανάλωση κρέατος παρουσιάζει τεράστια αύξηση με τον μέσο όρο να φθάνει πάνω από τα 70 κιλά. Μέσα σε αυτά συμπεριλαμβάνονται 5,8 κιλά αλλαντικών που καταναλώνουμε ετησίως έκαστος κατά μέσον όρο.

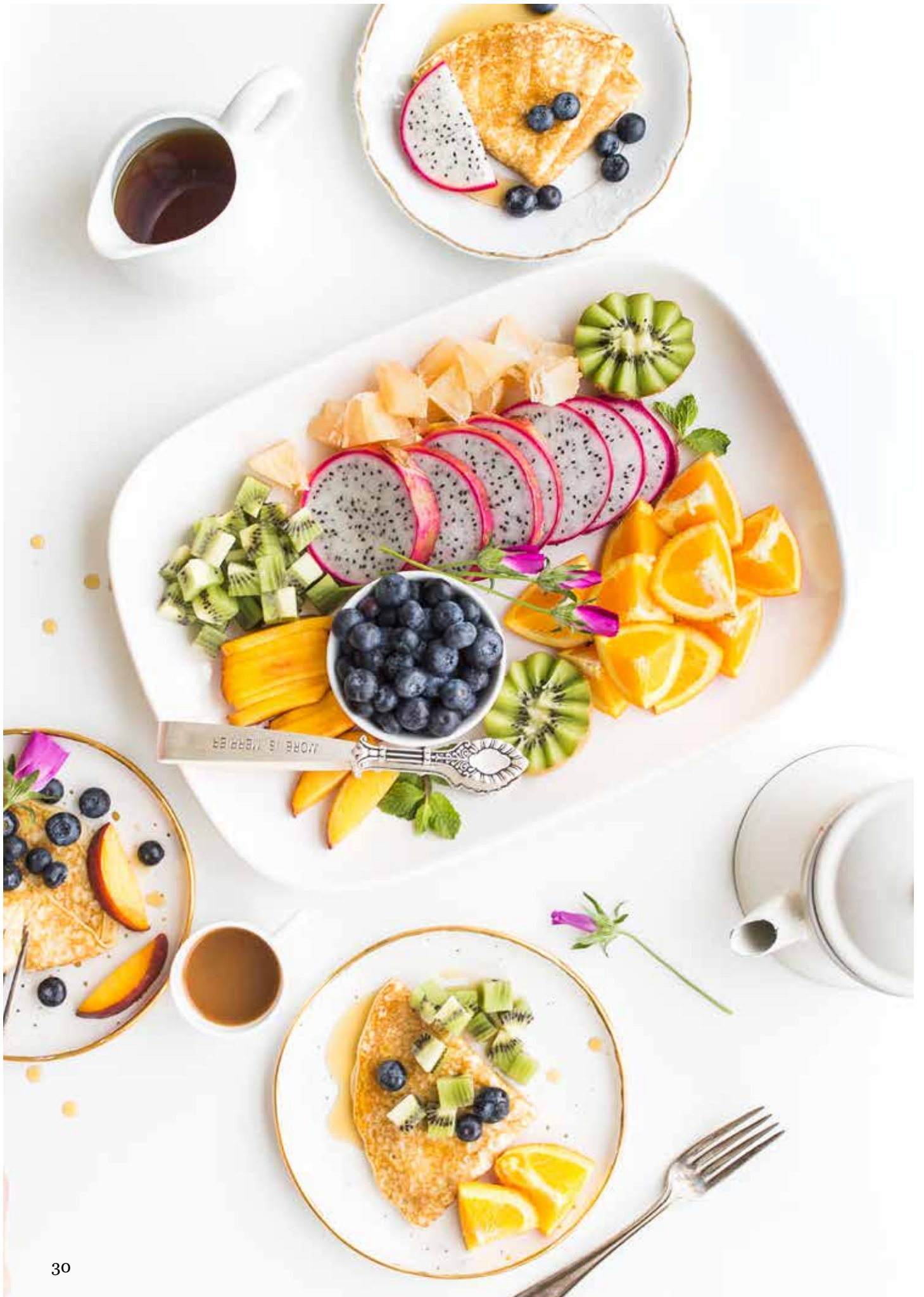
Πηγή: Καθημερινή, 16/10/2001

Ενδεικνυόμενη κατανάλωση κρέατος ανάλογα με την ηλικία:

	1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
Αριθ. μερίδων ανά εβδομάδα	3-4 μερίδες	2-3 μερίδες	2-3 μερίδες	2-3 μερίδες	2-3 μερίδες
Ορισμός μερίδας*	40-60 γραμμάρια	60 γραμμάρια	60-90 γραμμάρια	90-120 γραμμάρια	120-150 γραμμάρια

* Η ποσότητα αναφέρεται στο βάρος του μαγειρεμένου κρέατος χωρίς κόκαλα.

Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για βρέφη, παιδιά και εφήβους



Βιβλιοθήκη

Μία σούπερ νόστιμη ημέρα

1. «Το πιο γλυκό ψωμί», λαϊκό παραμύθι, Κείμενα Νεοελληνικής Λογοτεχνίας, Α' Γυμνασίου, σελ. 18, διαθέσιμο στο: <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A107/391/2582,21817/>
2. Το ψωμί, της Ελένης Σβορώνου, εκδ. Ερευνητές. Περιλαμβάνεται στον δανειστικό σάκο του προγράμματος «Βιβλία σε ρόδες»: <http://www.vivliaserodes.gr/>.

Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ

3. Το μικρό σποράκι, του Eric Carle, εκδ. Καλειδοσκόπιο.
4. «Το Χρυσόφαρο» (ή «Ο φαράς κι η γυναίκα του»), διαθέσιμο στο: http://www.snhell.gr/kids/content.asp?id=240&cat_id=11

Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές

5. Της ζωής τα μυστικά, της Λίλιαν Δούμα, εκδ. Στρατής.
6. Φράουλες, βατόμουρα και τρεις σταγόνες μέλι, της Έρικας Παπαβενετίου, εκδ. Λιβάνη.
7. Φρουτοπία, του Ευγένιου Τριβιζά, εκδ. Μεταίχμιο.
8. Ο Κρεμμυδάκης και η παρέα του, του Τζάνι Ροντάρι, εκδ. Κέδρος.
9. Στα πράσα και Μυστήριο στο υπουργείο εθνικής βιταμίνης, της Ιωάννας Μπουλντούμη, εκδ. Ψυχογιός.
10. Ο Ζαχαρίας και η Σπιτική Μπεσαμέλ, του Πάνου Χριστοδούλου, εκδ. Κέδρος.
11. Μην τρως ό,τι σου σερβίρουν: ένα μενού με νόμους και με νου, της Ελένης Σβορώνου, εκδ. Παιδική Νομική Βιβλιοθήκη.
12. «Η Αθήνα ως ηρωίδα σε σελίδες περιπέτειας», του Ν.Βατόπουλου, 25/10/2015. Διαθέσιμο στο: <http://www.kathimerini.gr/835877/article/politismos/vivlio/h-a8hna-ws-hrwida-se-selides-peripeteias> Στο απόσπασμα περιγράφεται η Αθήνα της δεκαετίας του 1940.
13. Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε, της Ελένης Χαρατσιή-Γιωτάκη, εκδ. Μεταίχμιο.
14. Αλέξη, φάε κάτι!, της Άλισον Φαλκονάκη, εκδ. Μεταίχμιο.
15. Φρούτα, λαχανικά, λουλούδια, αγριολούλουδα και βότανα, της Ευγενίας Φακίνου, εκδ. Κέδρος.

Πρωινό σαν βασιλιάς!

16. Πού πας κουλουράκι; του Κώστα Μάγου, εκδ. Νίκας / Ελληνική Παιδεία, Α.Ε., 2010.

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο

17. Μικροί παράδες και Εδώ βυθός, του Θέμου Ποταμιάνου, εκδ. Εστία.
18. Τα παράκτια ψάρια της Μεσογείου: ένας υποβρύχιος οδηγός πεδίου, των Κ. Ντούνα και Γ. Κουλούρη, εκδ. Καλειδοσκόπιο, 2011.

Δισκοθήκη

Μία σούπερ νόστιμη ημέρα

1. Τραγούδι «Το ρομαντικό γέυμα», Γελοιογραφίες, 1973. Στίχοι: Μάκης Φωτιάδης/ Μουσική-ερμηνεία: Θέμης Ανδρεάδης.
2. Τραγούδι «Ο γεωργός πάει στον αγρό», διαθέσιμο στο διαδίκτυο.

Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές

3. Τραγούδι «Ο χορός των μπιζελιών», Εδώ Λιλιπούπολη, 1980. Στίχοι: Μαριανίνα Κριεζή. Μουσική: Λένα Πλάτωνος. Ερμηνεία: Λένα Πλάτωνος και Αντώνης Κοντογεωργίου.
4. Τραγούδι «Τόσο λάθος διατροφή!», Πετώντας πας στην πόλη, 2004. Στίχοι-Μουσική: Τατιάνα Ζωγράφου. Ερμηνεία: Άρτεμις Βαβάτσικα, Τάσης Χριστογιαννόπουλος, Παιδική χορωδία Δημοτικού Ωδείου Μοσχάτου.

Πρωινό σαν βασιλιάς!

5. Τραγούδι «Πρωινό στη βεράντα», Φθινοπωρινές ιστορίες. Μουσική: Ευανθία Ρεμπουτσικά.

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο

6. Τραγούδι «Η ντομάτα καμικάζι», Η επιστροφή του τεμπέλη δράκου, 2009. Μουσική, στίχοι και ερμηνεία: Γιώργος Χατζηπερής.
7. Τραγούδι «Το τραγούδι των ψαριών», Η Αλική στην χώρα των ψαριών, 2010. Μουσική: Γιώργος Κατσάρος. Στίχοι: Γιάννης Ξανθούλης.

Εδώ τα καλά πορτοκάλιααααα!

8. Τραγούδι «Λαϊκή Αγορά», Άρες μάρες κουκουνάρες, 1978. Μουσική: Μάριος Τόκας. Στίχοι: Φώντας Λάδης. Ερμηνεία: Τάνια Τσανακλίδου.
9. Τραγούδι «Μίλα μου για μήλα» από τον ομώνυμο δίσκο, 1986. Μουσική: Σταύρος Παπασταύρος. Στίχοι: Ευγένιος Τριβιζάς. Ερμηνεία: Σπύρος Σακκάς.
10. Οι Τέσσερις Εποχές του Αντόνιο Βιβάλντι.

«Βγήκε η μανούλα, ψώνια να κάνει...»

11. Τραγούδι «Στο σούπερ μάρκετ» του Δημήτρη Πουλικάκου, 1998.

Βιντεοθήκη

Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ

1. Το βίντεο του WWF «Άλλαξε τον τρόπο που σκέφτεσαι για την τροφή». Διαθέσιμο στο: <https://youtu.be/Zh9V2nD3ppA>
Το βίντεο «Παραγωγή ρυζιού στους ορυζώνες Θεσσαλονίκης» από την εκπομπή FoodIQ στο Μακεδονία TV με παρουσιάστη τον Ευτύχη Μπλέτσα: <https://www.youtube.com/watch?v=ModZohQ-8yA>

Τρέξε τρέξε, μικρούλη...

2. Το βίντεο: <http://www.youtube.com/watch?v=G32Ye-hcdUAW>.
3. Το βίντεο The story of bottled water.

Όλος ο πλανήτης μέσα σε ένα χάμπουργκερ

4. Το βίντεο του προγράμματος Live Well for LIFE, WWF. Διαθέσιμο στο: <http://kalyterizoi.gr/fakeloi/kalyteri-diatrofi>. Και στο: https://www.youtube.com/watch?v=z13_PRx4YLQ

Ευχαριστούμε θερμά

τους διευθυντές, εκπαιδευτικούς και μαθητές των τριών σχολείων της Αθήνας που συμμετείχαν στην πιλοτική εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος «Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης» το φθινόπωρο του 2016. Χωρίς την πολύτιμη συμβολή τους, δε θα ήταν εφικτή η τελική διαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.

Οι εκπαιδευτικοί που πήραν μέρος στην πιλοτική εφαρμογή ήταν:

21^ο Νηπιαγωγείο Αθηνών

Κλεονίκη Κοκκινοπλίτη, Διευθύντρια
Παναγιώτα Σάλτα

5^ο Δημοτικό Σχολείο Δάφνης «Γεώργιος Μπουζιάνης»

Νικόλαος Ευσταθίου, Διευθυντής
Μαρία Αλίβερτη
Μαρία Μιχελιανάκη
Κατερίνα Πολίτου
Ακριβή Φατούρου

93^ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών

Στέλα Πρωτόπαπα, Διευθύντρια
Αναστάσιος Αρτόπουλος
Χριστίνα Βογιατζή
Ευσεβία Γιαννιτσοπούλου
Χρύσα Καρακάση
Αναστασία Κλέντου
Καλλιόπη Κουφάκη
Θεοδώρα Μαχαίρα
Κωνσταντίνος Μητσάκης
Βασιλική Μπακοπούλου
Αντωνία Πασχαλίδου
Θεόδωρος Πιστιόλας
Ευαγγελία Αθανασία Σάλη
Ζαμπέτα Σιγάλα
Αικατερίνη Στύλου
Αλέξανδρος Τασιόπουλος
Θεόδωρος Τερζόπουλος
Απόστολος Τσαντίλης
Ιωάννα Φλιτούρη

Και τέλος ευχαριστούμε τη Μαρία Δημοπούλου, Υπεύθυνη Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Α' Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, για τις συμβουλές, τις κατευθύνσεις και τις ιδέες της σε όλη τη διάρκεια της σύνταξης των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και της πραγματοποίησης του πιλοτικού προγράμματος.

100

Το WWF αγωνίζεται για την προστασία του περιβάλλοντος σε 6 ηπείρους και σε περισσότερες από 100 χώρες.

1961

Το WWF ιδρύθηκε το 1961 στην Ελβετία.

1991

Το WWF ιδρύει γραφείο στην Αθήνα το 1991.

300

Στην Ελλάδα έχουμε υλοποιήσει περισσότερες από 300 δράσεις.

1995

Η οικονομική διαχείριση του WWF Ελλάς ελέγχεται από ορκωτούς λογιστές σε ετήσια βάση από το 1995.

80%

των περιβαλλοντικών δράσεων του WWF Ελλάς εντάσσεται στις παγκόσμιες προτεραιότητες του WWF.

5.000.000

Μας στηρίζουν περισσότεροι από 5.000.000 υποστηρικτές παγκοσμίως. Στην Ελλάδα έχουμε 11.000 υποστηρικτές.



ISBN: 978-960-7506-32-0

Για ένα μέλλον όπου άνθρωπος και φύση συνυπάρχουν αρμονικά

Λεμπέση 21, 117 43 Αθήνα - Τηλ.: 210 3314893 - Fax: 210 3247578 - e-mail: support@wwf.gr



<http://www.youtube.com/wwfgrwebtv>



http://twitter.com/WWF_Greece



<http://www.facebook.com/WWFGreece>



WWF

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

2017

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης



11 δραστηριότητες
για μαθητές 5-11 ετών



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

wwf.gr/food



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης 11 δραστηριότητες για μαθητές 5-11 ετών

Κείμενα:

Νάνσυ Κουταβά, Ελένη Σβορώνου,
Μαρίνα Συμβουλίδου

Εικονογράφηση:

Μάριος Βόντας

Σχεδιασμός εντύπου:

Μάριος Βόντας

Μεγάλος δωρητής:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Υποστηρικτής:



Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάιτον



4. Πρωινό σαν βασιλιάς! Στη χώρα του Πρωινού

Όπου συνειδητοποιούμε τι τρώμε συνήθως για πρωινό και ποια η διατροφική του αξία και η θέση του στη μεσογειακή πυραμίδα και μαθαίνουμε να διαβάζουμε τις ετικέτες και να αξιολογούμε τα θρεπτικά συστατικά που λαμβάνουμε με τις τροφές που επιλέγουμε να καταναλώσουμε για πρωινό.

Υλικά:

- Περιοδικά με εικόνες τροφίμων.
- Ψαλίδια, κόλλες, χαρτί του μέτρου, χαρτόνια Α4, μαρκαδόροι, μολύβια.
- 3 πανιά διαφορετικού χρώματος.
- Φακοί.
- Σακουλάκια για τις ετικέτες.
- 2 καλαθάκια.
- Γιαούρτι με μέλι για όλη την τάξη, χάρτινα ποτηράκια, κουταλάκια.

Καταγραφή προτιμήσεων

Κατασκευή κολάζ

Τα παιδιά έχουν καταγράψει στο **Φύλλο Εργασίας 4.1**, με τη βοήθεια των γονιών τους, τι έτρωγαν για πρωινό τις 3 τελευταίες μέρες. Έχουν γράψει επίσης ένα ποίημα αξιοποιώντας το **Φύλλο Εργασίας 4.2**.

Σχολιάζετε με τους μαθητές σας τα ημερολόγια του πρωινού τους. Τι τρώνε τα περισσότερα παιδιά για πρωινό; Θέλει κάποιος να απαγγείλει το ποίημα που συνέθεσε με τους δικούς του για την αξία του πρωινού γεύματος; Διασκεδάστε επαναλαμβάνοντας όλοι μαζί τους στίχους ρυθμικά.

Σε χαρτί του μέτρου φτιάχνουν ένα κολάζ με φωτογραφίες και ονόματα τροφίμων που χρησιμοποιούν στο πρωινό τους.

Θρεπτικές... πληροφορίες

Αντιστοιχίσεις και βαθμολογίες

Τα παιδιά βρίσκουν τις τροφές του πρωινού τους στην παιδική πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής.

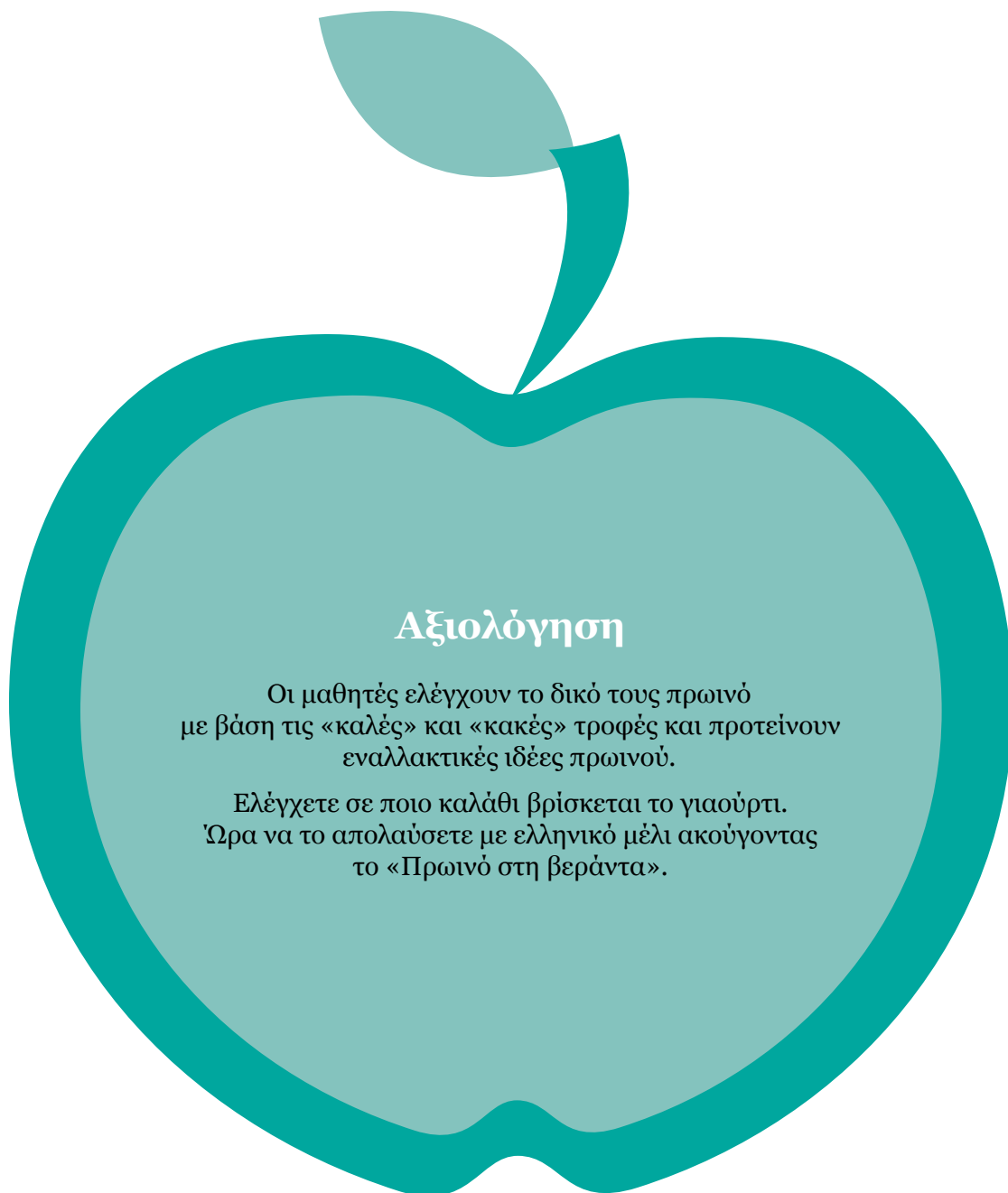
Κάθε παιδί συμβουλευεται το **Φύλλο Εργασίας 4.3** για να συμπληρώσει τη Διατροφική Αξία στον Πίνακα καταγραφής πρωινού που έφερε από το σπίτι επικολλώντας τα σύμβολα που τους έχετε μοιράσει από το **Φύλλο Εργασίας 4.4**.

Τόμπολα!

Παιχνίδι τόμπολα με ετικέτες τροφίμων

Χωρίζετε τα παιδιά σε ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει δύο (2) τουλάχιστον καρτέλες τόμπολας (**Φύλλο Εργασίας 4.5**) με τα πιο ανθυγιεινά (σε μεγάλες ποσότητες) συστατικά τροφών. Τοποθετείτε τις ετικέτες των τροφίμων (**Φύλλο Εργασίας 4.6**) μέσα στο σακουλάκι. Κάθε ομάδα τραβάει μία ετικέτα και ψάχνει σε αυτήν τα συστατικά που αναφέρονται στην καρτέλα τόμπολας. Συνεχίζουν με την επόμενη καρτέλα και ετικέτα.

Όποια ομάδα διαγράφει όλα τα κουτάκια σε μία καρτέλα, κερδίζει την αντίστοιχη ετικέτα. Η ετικέτα τοποθετείται στο καλάθι με τα υγιεινά τρόφιμα. Οι άλλες ετικέτες που δεν «έκαναν» τόμπολα μπαίνουν στο δεύτερο καλάθι με τα λιγότερο υγιεινά τρόφιμα. Στο τέλος του παιχνιδιού ελέγχουν τις ετικέτες που έβαλαν στο πρώτο καλάθι και αναδεικνύουν τα καλύτερα προϊόντα για πρωινό που έβγαλε η τόμπολα.



Αξιολόγηση

Οι μαθητές ελέγχουν το δικό τους πρωινό με βάση τις «καλές» και «κακές» τροφές και προτείνουν εναλλακτικές ιδέες πρωινού.

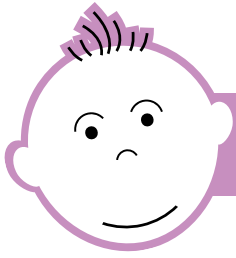
Ελέγχετε σε ποιο καλάθι βρίσκεται το γιαούρτι.
Ωρα να το απολαύσετε με ελληνικό μέλι ακούγοντας το «Πρωινό στη βεράντα».

Λέξεις για τη βαλίτσα

Αλάτι, Ζάχαρη, Λιπαρά
Γερά κόκαλα, Μυς, Ενέργεια
Εξιωνάδα

Σουβενίρ για το σπίτι

Τα παιδιά ετοιμάζουν τον κατάλογο με τις καλύτερες τροφές που αναδείχτηκαν από την τόμπολα. Είναι το σουβενίρ από το σημερινό ταξίδι.



Για τα πιο μικρά παιδιά

Καταγραφή προτιμήσεων

Κατασκευή κολάζ

Τα παιδιά έχουν καταγράψει στο **Φύλλο Εργασίας 4.1**, με τη βοήθεια των γονιών τους, τι έτρωγαν για πρωινό τις 3 τελευταίες μέρες. Σχολιάζετε με τους μαθητές σας τα ημερολόγια του πρωινού τους. Τι τρώνε τα περισσότερα παιδιά για πρωινό;

Φτιάχνετε ένα τραγούδι για το πρωινό αξιολογώντας το **Φύλλο Εργασίας 4.2**. Διασκεδάστε επαναλαμβάνοντας όλοι μαζί τους στίχους ρυθμικά.

Σε χαρτί του μέτρου τα παιδιά φτιάχνουν ένα κολάζ με φωτογραφίες και ονόματα τροφίμων που χρησιμοποιούν στο πρωινό τους.

Θρεπτικές... πληροφορίες

Πυραμίδα και διατροφική αξία

Φτιάχνετε, με τη βοήθεια τριών πανιών, μια πυραμίδα στο πάτωμα. Ζητάτε από τα παιδιά να «γίνουν» κάποιες τροφές του πρωινού και να τοποθετηθούν μέσα στην πυραμίδα αυτή της μεσογειακής διατροφής.

Στο χαρτί του μέτρου σχεδιάστε το περίγραμμα του σώματος ενός μαθητή. Τα παιδιά σημειώνουν μέσα στο περίγραμμα, με διαφορετικά χρώματα σε ποιο μέρος του σώματος κάνει καλό κάθε μία από αυτές τις τροφές.

Ο βασιλιάς της ζάχαρης

Παιχνίδι καντής πατάτας

Εξηγείτε στα παιδιά ότι όταν οι τροφές περιέχουν πολλή ζάχαρη και πολύ αλάτι αυξάνεται το βάρος μας περισσότερο από το κανονικό, χαλάνε τα δόντια μας και νιώθουμε πιο κουρασμένοι. Επίσης αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι άλλες τροφές, που κάνουν καλό στην υγεία, στην ανάπτυξη, να φαίνονται άνοστες και να τις αποφεύγουμε.

Τοποθετείτε στο πάτωμα δυο πανιά διαφορετικού χρώματος. Το ένα αντιστοιχεί στις τροφές με πολλή ζάχαρη και το άλλο στις τροφές με λίγη ζάχαρη. Βάζετε τις φωτογραφίες τροφών που θα βρείτε στα **Φύλλα Εργασίας 7.1** και **7.2**. αναποδογυρισμένες στο πάτωμα και κάνατε έναν κύκλο με τους μαθητές γύρω τους.

Η μουσική ξεκινά. Τα παιδιά περνούν τη ζωγραφιά του Βασιλιά της Ζάχαρης (**Φύλλο Εργασίας 4.7**) από χέρι σε χέρι. Όταν η μουσική

σταματήσει, όποιος έχει τον Βασιλιά της Ζάχαρης σηκώνεται από τον κύκλο και διαλέγει μία εικόνα από το πάτωμα. Διαλέγει σε ποιο από τα δυο πανιά θα την τοποθετήσει.

Πίνακας καταγραφής πρωινού

Ημέρα	Τρόφιμα	Τύπος προϊόντος	Ποσότητα (μία μερίδα)	Βασικά συστατικά	Διατροφική αξία (το συμπληρώνω στην τάξη)
1η					
2η					
3η					

Παράδειγμα

1η	Γάλα	Φρέσκο, πλήρες, παστεριωμένο, ομογενοποιημένο	1 ποτήρι	Γάλα αγελάδας	
2η	Δημητριακά	Τραγανές νυφάδες καλαμποκιού με επικάλυψη ζάχαρης	1 μπολ	Καλαμπόκι, ζάχαρη	
3η	Γιαούρτι	Αγελάδας βιολογικό	1 μπολ	Φρέσκο γάλα αγελάδας - καλλιέργεια γιαούρτης	
4η	Κακάο	Κακάο σε σκόνη	1 κουταλιά	Κακάο σε σκόνη	

Φύλλο εργασίας 4.2

Διαβάστε, στο σπίτι, τη σημασία του καλού πρωινού και φτιάξτε ένα ποίημα!

Αν τρως ένα σωστό πρωινό...

- Παίρνεις την απαραίτητη ενέργεια για να ξεκινήσεις με δύναμη και ζωντάνια την ημέρα σου.
- Έχεις μεγαλύτερες πιθανότητες να τα πηγαίνεις καλά με τα μαθήματα (ε όχι και χωρίς καθόλου διάβασμα)!
- Αυξάνεις την ικανότητα συγκέντρωσης και προσοχής και ενισχύεις τη μνήμη σου.
- Μαθαίνεις ευκολότερα.
- Έχεις καλύτερη υγεία, σωματική και ψυχική.
- Ελέγχεις καλύτερα το βάρος σου.

Θυμήσου:

Καλύτερα να τρως το πρωινό στο τραπέζι της κουζίνας μαζί με την οικογένεια και όχι μπροστά στην τηλεόραση ή τον υπολογιστή!

Αξίζει τον κόπο να ξυπνάς λίγο νωρίτερα για να φας ένα θρεπτικό και ισορροπημένο πρωινό γεύμα!

Παράδειγμα:

Το μυαλό μου πώς δουλεύει
Σήμερα είναι ρολόι!
Έχω φάει πρωινό
Νόστιμο υγιεινό!

Έχει πλάκα να το τρως
Με μαμά και με μπαμπά
Με τον σκύλο τον Λουκά
Και πολλά δημητριακά.

Το ξυπνητήρι το χαζό
Κουδουνίζει πιο νωρίς
Τον υπνάκο μου μου κλέβει
Αλλά κερνά το πρωινό

Θέλω να το εκσφενδονίσω!
Το ξυπνητήρι όχι το γάλα.
Αλλά πάλι κρίμα είναι
Ας κοιμόμουν πιο νωρίς!









































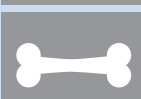
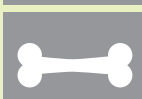
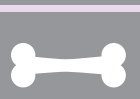


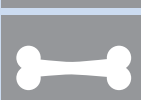

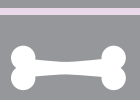







Μια φορά που λέτε εγώ
Έστειλα το πρωινό
Στη μαμά του, προκειμένου
Να κερδίσω λίγο ύπνο.
Ε, δεν έβλεπα μπροστά μου
Να ρθει η ώρα να χτυπήσει
Το άλλο εκείνο το κουδούνι
Μπας και η πείνα ηρεμήσει.

Μες στο γάλα κολυμπά
Το ασβέστιο που γελά
Για τα δόντια λέω παιδιά
Που τα κάνει αστραφτερά.

Χτίζω κόκαλα γερά
Κι άμα σπάσουν στο παιχνίδι
Τσουπ. Κολλάνε πιτς φιτίλι!
Κλπ.

Θρεπτικά συστατικά των τροφών

Υδατάνθρακες (λακτόζη)	Πρωτεΐνες	Καλά λιπαρά	Ασβέστιο	Βιταμίνες	Φυτικές ίνες
					
Δίνουν ενέργεια για το σώμα και το μυαλό	Δίνουν μυική δύναμη	Μας κάνουν εξυπνότερους	Κάνει γερά κόκκαλα	Προλαβαίνουν τις αρρώστιες και δίνουν λαμπερό δέρμα και μαλλιά	Κάνουν καλό στην κοιλιά μας

Γάλα	Γιαούρτι	Τυρί	Δημητριακά	Κακάο	Βούτυρο
					
					
					
					
					
					
					
					
					
					
					

Φύλλο εργασίας 4.4



Τόμπολα

Οδηγίες παιχνιδιού


Διαγράψτε με Χ όσα κουτάκια ισχύουν για την ετικέτα που τραβήξατε.

Ελέγξτε στις ετικέτες την περιεκτικότητα ανά 100 γραμμάρια (για στερεά) ή 100ml (για υγρά).

Όποια ετικέτα διαγράψει και τα 3 κουτάκια κάνει τόμπολα.

(συμπληρώστε μία καρτέλα για κάθε μία ετικέτα)

	ΣΑΚΧΑΡΑ Λιγότερο από 5 γραμμάρια	
ΛΙΠΑΡΑ Λιγότερο από 15 γραμμάρια		ΑΛΑΤΙ Λιγότερο από 1 γραμμάριο
	ΣΑΚΧΑΡΑ Λιγότερο από 5 γραμμάρια	
ΛΙΠΑΡΑ Λιγότερο από 15 γραμμάρια		ΑΛΑΤΙ Λιγότερο από 1 γραμμάριο
	ΣΑΚΧΑΡΑ Λιγότερο από 5 γραμμάρια	
ΛΙΠΑΡΑ Λιγότερο από 15 γραμμάρια		ΑΛΑΤΙ Λιγότερο από 1 γραμμάριο



Φύλλο εργασίας 4.6

Ετικέτες τροφίμων

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ	Ανά 100g	Ανά μερίδα 1 κύπελλο 200g
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	295kJ 70Kcal	590kJ 140Kcal
ΛΙΠΑΡΑ	2,0g	4,0g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	1,2g	2,4g
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	4,0g	8,0g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ	4,0g	8,0g
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ	9,0g	18,0g
ΑΛΑΤΙ	0,18g	0,36g
ΑΣΒΕΣΤΙΟ	175mg	350mg*

1. Γιαούρτι αγελάδας 2%

Ανά 100ml προϊόντος	% κάλυψης της Διατροφικής Τιμής Αναφοράς ανά 100ml	% κάλυψης της Διατροφικής Τιμής Αναφοράς ανά μερίδα 250ml (1 ποτήρι)
ΕΝΕΡΓΕΙΑ 251 kJ/60 kcal		
ΛΙΠΑΡΑ 2,7 g		
εκ των οποίων: Κορεσμένα λιπαρά οξέα 1,5 g		
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 6,8 g		
εκ των οποίων: Σάκχαρα 6,8 g		
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ 2,1 g		
ΑΛΑΤΙ 0,08 g		

2. Γάλα αγελάδας εμπλουτισμένο με βιταμίνες και ιχνοστοιχεία

Energiaa/Energi/Energy/ Ενέργεια/energijska vrednost	1617 kJ/ 382 kcal	729 kJ/ 172 kcal
Rasvaa/Fett/Fat/Λιπαρά/mašcobe	2,1 g	2,6 g
joista tyydyttynyttä rasvaa/varav mättat fett/of which saturates/εκ των οποίων κορεσμένα/od tega nasičene mašcobe	1,0 g	1,4 g
Hiilihydraatteja/Kolhydrat/Carbohydrate/Υδατάνθρακες/ogljikovi hidrati	79,4 g	29,8 g
joista sokereita/varav sockerarter/of which sugars/εκ των οποίων σάκχαρα/od tega sladkorji	28,8 g	14,6 g
Ravintokuitua/Fiber/Fibre/Εδώδιμες ίνες/prehranske vlaknine	5,0 g	1,5 g
Proteiinia/Protein/Protein/Πρωτεΐνες/beļjakovīne	8,8 g	6,7 g
Suolaa/Salt/Salt/Αλάτι/sol	0,68 g	0,33 g

3. Δημητριακά με επικάλυψη σοκολάτα

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ		
	Ανά 100ml:	Ανά μερίδα 250ml:
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	266 kJ / 64 kcal	664 kJ / 159 kcal
ΛΙΠΑΡΑ	3,5 g	8,8 g
εκ των οποίων Κορεσμένα λιπαρά οξέα	2,15 g	5,4 g
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	4,4 g	11,0 g
εκ των οποίων Σάκχαρα	4,4 g	11,0 g
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ	3,6 g	9,0 g
ΑΛΑΤΙ	0,08 g	0,20 g

Κάθε ποτήρι 250ml περιέχει:

Ενέργεια	Λιπαρά	Κορεσμένα	Σάκχαρα	Αλάτι
664 kJ / 159 kcal	8,8g	5,4g	11,0g	0,20g
8%	13%	27%	12%	3%

*Π.Α. = Προσληθειμένα

4. Γάλα κατσικίσιο με κακάο

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	Λιπαρά / Fat	Κορεσμένα Saturates	Σάκχαρα Sugars	Αλάτι Salt
626kJ 150kcal	3,2g	0,6g	0,4g	lyñ/traces
7%*	5%*	3%*	<1%*	<1%*

Ανά / Per 100g:

5. Νιφάδες βρώμης ολικής άλεσης

Valori nutrizionali medi/Διατροφική δήλωση/ ΧΡΗΜΑΤΙΚΗ ΣΤΟΙΧΙΟΤΗΤΑ	g/100 g
Energia/Ενέργεια/Енергіяна стойност	417 kJ/99 kcal
Grassi/Λιπαρά/Мазнини	2,7 g
di cui acidi grassi saturi/εκ των οποίων κορεσμένα/от които наситени мастни киселини	1,7 g
Carboidrati/Υδατάνθρακες/Въглехидрати	14,2 g
di cui zuccheri/εκ των οποίων σάκχαρα/от които захари	13,5 g
Proteine/Πρωτεΐνες/Белтъци	3,8 g
Sale/Αλάτι/Сол	0,13 g

6. Παιδικό επιδόρπιο γιαουρτιού βιολογικό

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ	ανά 100 g	ανά (20 g)	%/ανά (20 g)
Ενέργεια	2180 kJ/520 kcal	436 kJ/104 kcal	5%
Λιπαρά	27,0 g	5,4 g	8%
εκ των οποίων κορεσμένα	7,3 g	1,5 g	8%
Υδατάνθρακες	64,0 g	13,0 g	5%
εκ των οποίων σάκχαρα	62,5 g	12,5 g	14%
Εξώδιμες ίνες	2,6 g	0,5 g	-
Πρωτεΐνες	3,7 g	0,7 g	1%
Αλάτι	0,38 g	0,08 g	1%

* Προσλαμβανόμενη Ποσότητα Αναφοράς ενός μέσου ενήλικα (8400kJ/2000kcal)

7. Πραλίνα φουντουκιού

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΠΡΩΤΕΪΝ.	ΥΔΑΤ/ΚΕΣ	ΛΙΠΑΡΑ
90kcal	5,5g	4,5g	6,5g
ANA 100 gr	ANA 100 gr	ANA 100 gr	ANA 100 gr

5200116190083

ΑΦΟΙ ΜΠΙ
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΑ
ΚΕΝΤΡΟ Δ
221 00 ΤΡ
ΤΥΡΟΚΟΜΕΙ
Τ
ΗΜΕΡ/ΝΙ
ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΑΙ ΣΕ
ΣΥΝΘΕΣΗ: ΦΡΕ
28

8. Γιαούρτι πρόβειο

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ	ανά 100 g
Ενέργεια	1355 kJ / 325 kcal
Λιπαρά	20.5 g
εκ των οποίων κορεσμένα	12.5 g
Υδατάνθρακες	13.0 g
εκ των οποίων σάκχαρα	0.4 g
Εξώδιμες ίνες	27.0 g
Πρωτεΐνες	19.5 g
Αλάτι	1.73 g

9. Κακάο σε σκόνη για ρόφημα

Ενέργεια/ Energy	Ανά/ Per 100g	Ανά/ Per 45g**
857kJ 204kcal	1900kJ 454kcal	857kJ 204kcal
Λιπαρά/ Fat	7,4g	3,3g
Κορεσμένα Saturates	2,2g	1,0g
Σάκχαρα Sugars	12g	5,4g
Αλάτι Salt	0,03g	0,01g
Πρωτεΐνες/ Protein	6,2g	2,8g
Αλάτι/ Salt	0,06g	0,03g

10. Δημητριακά με βρώμη και φρούτα

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	Ανά 100g	Ανά 30g	Ανά 30g+ 125ml ημι-αποβουτυρωμένο γάλα
Ενέργεια	478kJ 113kcal		
Λιπαρά	0,8g		
Κορεσμένα	0,2g		
Σάκχαρα	7,4g		
Αλάτι	0,32g		
Πρωτεΐνες	8,3g	2,5g	6,8g
Αλάτι	1,07g	0,32g	0,47g

11. Δημητριακά ολικής άλεσης με μέλι

Διατροφική Δήλωση	Ανά 100 g	Ανά φέτα 29,2 g
Ενέργεια	1095 kJ / 260 kcal	320 kJ / 76 kcal
Λιπαρά	5,1 g	1,5 g
εκ των οποίων κορεσμένα	2,4 g	0,7 g
Υδατάνθρακες	36,1 g	10,5 g
εκ των οποίων σάκχαρα	3,9 g	1,1 g
Εξώδιμες ίνες	7,2 g	2,1 g
Πρωτεΐνες	13,8 g	4,0 g
Αλάτι	1,9 g	0,60 g

* ΠΠΑ: Προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς ενός μέσου ενήλικα (8400 kJ / 2000 kcal)

12. Ψωμί του τοστ σταρένιο ολικής άλεσης

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ	Ανά 100 ml
Ενέργεια	202 kJ/48 kcal
Λιπαρά	0 g
Κορεσμένα	0 g
Υδατάνθρακες	11,2 g
Σάκχαρα	10,7 g
Εξώδιμες ίνες	0,2 g
Πρωτεΐνες	0,7 g
Αλάτι	0 g
Βιταμίνη C	30 mg

% ΔΤΑ* ανά μερίδα: 75%
* Διατροφική Τιμή Αναφοράς

13. Συσκευασμένος χυμός πορτοκάλι

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ NUTRITION DECLARATION	Ανά/Per 100g
Ενέργεια/Energy	1118kJ/265kcal
Λιπαρά/Fat	5,0g
εκ των οποίων/of which	
Κορεσμένα/Saturates	2,0g
Μονοακόρεστα/Mono-unsaturates	1,5g
Πολυακόρεστα/Polyunsaturates	1,5g
Υδατάνθρακες/Carbohydrate	44,0g
εκ των οποίων/of which	
Σάκχαρα/Sugars	5,5g
Εξώδιμες ίνες/Fibre	4,0g
Πρωτεΐνες/Protein	9,0g
Αλάτι/Salt	1,40g

14. Ψωμί του τοστ σταρένιο

Διατροφική Μελίση	Ανά 100ml	Ανά μερίδα 1 Ποτήρι 250ml
Ενέργεια	273 kJ	683 kJ
Λιπαρά	45 kcal	163 kcal
εκ των οποίων κορεσμένα	3,7 g	9,3 g
Υδατάνθρακες	2,9 g	7,3 g
εκ των οποίων σάκχαρα	4,7 g	11,8 g
Πρωτεΐνες	3,3 g	8,3 g
Άλας	0,19 g	0,48 g
Ασβέσιο	120mg	300 mg (26% ΠΠΑ*)

ΠΠΑ* Η Π.Π.Α. Προσβλητιζόμενης Ποσότητας Αναφοράς

Ποσοστό ΠΠΑ*	Ασβέσιο	Φωσφόρος	Βιταμίνη Β2
8%	9,3g	5,1g	11,8g
13%			
26%			
13%			
4%			

15. Γάλα πλήρες αγελαδινό

Μίση ανάμειξη θρεπτικών συστατικών	Ανά 100g	ΠΠΑ*
Ενέργεια	559kJ/134kcal	
Λιπαρά (εκ των οποίων κορεσμένα)	10,4g (7,1g)	
Υδατάνθρακες (εκ των οποίων σάκχαρα)	4,5g (4,5g)	
Πρωτεΐνη	5,6g	
Άλας	0,2g	
Ασβέσιο	140mg	35%
Φωσφόρος	100mg	25%
Βιταμίνη Α	86μg	21%
Βιταμίνη Β2	0,14mg	20%
Βιταμίνη Β12	0,4μg	32%

16. Γιαούρτι πλήρες

Από ελληνικό φρέσκο βιολογικό γάλα. Προϊόν Βιολογικής Γεωργίας. Λιπαρά min 82%. Υγρασία max 16%.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ	ΑΝΑ 100gr	ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ 10gr (σε 1 φρέσο φιαλί)
Ενέργεια	742 kcal	74 kcal
	3.105 kJ	310 kJ
Λιπαρά	82 g	8.2 g
εκ των οποίων κορεσμένα	53 g	5.3 g
Υδατάνθρακες	0.1 g	0.01 g
εκ των οποίων σάκχαρα	0.1 g	0.01 g
Πρωτεΐνες	0.9 g	0.09 g
Άλατι	0 g	0 g

GR 31.2.1034 E.C.

17. Βούτυρο αγελάδας βιολογικό

250g

50 γρ. | 50 γρ. | 50 γρ. | 50 γρ. | 50 γρ.

800 11 28282

18. Βούτυρο φυτικό με ελαιόλαδο

ΠΡΟΪΟΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΑΠΑΧΟ ΓΑΛΑ ΜΕ ΚΑΚΑΟ SKIMMED CHOCOLATE MILK DRINK

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ

	Ανά 100ml	Ανά μερίδα 250ml
Ενέργεια	275kJ/65kcal	688kJ/163kcal
Λιπαρά	0,3 g	0,8 g
εκ των οποίων:		
Κορεσμένα	0,1 g	0,3 g
Υδατάνθρακες	12,1 g	30,3g
εκ των οποίων:		
Σάκχαρα	12,1 g	30,3g
Πρωτεΐνες	3,4 g	8,5 g
Άλατι	0,12 g	0,3 g

ΔΤΑ*

Ασβέσιο	113 mg	14%	35%
Φωσφόρος	89 mg	12,7%	32%
Βιταμίνη Β2	0,16 mg	11,4%	29%

19. Γάλα άπαχο με κακάο και βιταμίνες

Διατροφική Δήλωση/Nutrition Declaration

	Ανά 100ml Per 100ml	Ανά 250ml Per pack of 250ml	%ΠΠΑ* Ανά 250ml 100% per pack of 250ml
Ενέργεια/Energy	213kJ/50kcal	533kJ/125kcal	6%
Λιπαρά/Fat	0g	0g	0%
εκ των οποίων κορεσμένα of which saturates	0g	0g	0%
Υδατάνθρακες/Carbohydrate	12,3g	30,8g	12%
εκ των οποίων σάκχαρα of which sugars	12g	30g	33%
Πρωτεΐνες/Protein	0,1g	0,3g	1%
Άλιου/Salt	0,01g	0,03g	<1%

20. Φρουτοποτό (μήλο, σταφύλι, φράουλα)

Σημείωση:

- α) Μερίδες των 100 γραμμαρίων για τα στερεά (γιαούρτι βούτυρο δημητριακά) και 100 ml για τα υγρά (γάλα, χυμός).
- β) Να έχουν λιπαρά, αλάτι (ή νάτριο) και σάκχαρα.

Ο Βασιλιάς της Ζάχαρης





Βιβλιοθήκη

Μία σούπερ νόστιμη ημέρα

1. «Το πιο γλυκό ψωμί», λαϊκό παραμύθι, Κείμενα Νεοελληνικής Λογοτεχνίας, Α' Γυμνασίου, σελ. 18, διαθέσιμο στο: <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A107/391/2582,21817/>
2. Το ψωμί, της Ελένης Σβορώνου, εκδ. Ερευνητές. Περιλαμβάνεται στον δανειστικό σάκο του προγράμματος «Βιβλία σε ρόδες»: <http://www.vivliaserodes.gr/>.

Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ

3. Το μικρό σποράκι, του Eric Carle, εκδ. Καλειδοσκόπιο.
4. «Το Χρυσόφαρο» (ή «Ο φαράς κι η γυναίκα του»), διαθέσιμο στο: http://www.snhell.gr/kids/content.asp?id=240&cat_id=11

Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές

5. Της ζωής τα μυστικά, της Λίλιαν Δούμα, εκδ. Στρατής.
6. Φράουλες, βατόμουρα και τρεις σταγόνες μέλι, της Έρικας Παπαβενετίου, εκδ. Λιβάνη.
7. Φρουτοπία, του Ευγένιου Τριβιζά, εκδ. Μεταίχμιο.
8. Ο Κρεμμυδάκης και η παρέα του, του Τζάνι Ροντάρι, εκδ. Κέδρος.
9. Στα πράσα και Μυστήριο στο υπουργείο εθνικής βιταμίνης, της Ιωάννας Μπουλντούμη, εκδ. Ψυχογιός.
10. Ο Ζαχαρίας και η Σπιτική Μπεσαμέλ, του Πάνου Χριστοδούλου, εκδ. Κέδρος.
11. Μην τρως ό,τι σου σερβίρουν: ένα μενού με νόμους και με νου, της Ελένης Σβορώνου, εκδ. Παιδική Νομική Βιβλιοθήκη.
12. «Η Αθήνα ως ηρωίδα σε σελίδες περιπέτειας», του Ν.Βατόπουλου, 25/10/2015. Διαθέσιμο στο: <http://www.kathimerini.gr/835877/article/politismos/vivlio/h-a8hna-ws-hrwida-se-selides-peripeteias> Στο απόσπασμα περιγράφεται η Αθήνα της δεκαετίας του 1940.
13. Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε, της Ελένης Χαρατσιή-Γιωτάκη, εκδ. Μεταίχμιο.
14. Αλέξη, φάε κάτι!, της Άλισον Φαλκονάκη, εκδ. Μεταίχμιο.
15. Φρούτα, λαχανικά, λουλούδια, αγριολούλουδα και βότανα, της Ευγενίας Φακίνου, εκδ. Κέδρος.

Πρωινό σαν βασιλιάς!

16. Πού πας κουλουράκι; του Κώστα Μάγου, εκδ. Νίκας / Ελληνική Παιδεία, Α.Ε., 2010.

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο

17. Μικροί παράδες και Εδώ βυθός, του Θέμου Ποταμιάνου, εκδ. Εστία.
18. Τα παράκτια ψάρια της Μεσογείου: ένας υποβρύχιος οδηγός πεδίου, των Κ. Ντούνα και Γ. Κουλούρη, εκδ. Καλειδοσκόπιο, 2011.

Δισκοθήκη

Μία σούπερ νόστιμη ημέρα

1. Τραγούδι «Το ρομαντικό γέυμα», Γελοιογραφίες, 1973. Στίχοι: Μάκης Φωτιάδης/ Μουσική-ερμηνεία: Θέμης Ανδρεάδης.
2. Τραγούδι «Ο γεωργός πάει στον αγρό», διαθέσιμο στο διαδίκτυο.

Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές

3. Τραγούδι «Ο χορός των μπιζελιών», Εδώ Λιλιπούπολη, 1980. Στίχοι: Μαριανίνα Κριεζή. Μουσική: Λένα Πλάτωνος. Ερμηνεία: Λένα Πλάτωνος και Αντώνης Κοντογεωργίου.
4. Τραγούδι «Τόσο λάθος διατροφή!», Πετώντας πας στην πόλη, 2004. Στίχοι-Μουσική: Τατιάνα Ζωγράφου. Ερμηνεία: Άρτεμις Βαβάτσικα, Τάσης Χριστογιαννόπουλος, Παιδική χορωδία Δημοτικού Ωδείου Μοσχάτου.

Πρωινό σαν βασιλιάς!

5. Τραγούδι «Πρωινό στη βεράντα», Φθινοπωρινές ιστορίες. Μουσική: Ευανθία Ρεμπουτσικά.

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο

6. Τραγούδι «Η ντομάτα καμικάζι», Η επιστροφή του τεμπέλη δράκου, 2009. Μουσική, στίχοι και ερμηνεία: Γιώργος Χατζηπερής.
7. Τραγούδι «Το τραγούδι των ψαριών», Η Αλική στην χώρα των ψαριών, 2010. Μουσική: Γιώργος Κατσάρος. Στίχοι: Γιάννης Ξανθούλης.

Εδώ τα καλά πορτοκάλιααααα!

8. Τραγούδι «Λαϊκή Αγορά», Άρες μάρες κουκουνάρες, 1978. Μουσική: Μάριος Τόκας. Στίχοι: Φώντας Λάδης. Ερμηνεία: Τάνια Τσανακλίδου.
9. Τραγούδι «Μίλα μου για μήλα» από τον ομώνυμο δίσκο, 1986. Μουσική: Σταύρος Παπασταύρος. Στίχοι: Ευγένιος Τριβιζάς. Ερμηνεία: Σπύρος Σακκάς.
10. Οι Τέσσερις Εποχές του Αντόνιο Βιβάλντι.

«Βγήκε η μανούλα, ψώνια να κάνει...»

11. Τραγούδι «Στο σούπερ μάρκετ» του Δημήτρη Πουλικάκου, 1998.

Βιντεοθήκη

Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ

1. Το βίντεο του WWF «Άλλαξε τον τρόπο που σκέφτεσαι για την τροφή». Διαθέσιμο στο: <https://youtu.be/Zh9V2nD3ppA>
Το βίντεο «Παραγωγή ρυζιού στους ορυζώνες Θεσσαλονίκης» από την εκπομπή FoodIQ στο Μακεδονία TV με παρουσιάστη τον Ευτύχη Μπλέτσα: <https://www.youtube.com/watch?v=ModZohQ-8yA>

Τρέξε τρέξε, μικρούλη...

2. Το βίντεο: <http://www.youtube.com/watch?v=G32Ye-hcdUAW>.
3. Το βίντεο The story of bottled water.

Όλος ο πλανήτης μέσα σε ένα χάμπουργκερ

4. Το βίντεο του προγράμματος Live Well for LIFE, WWF. Διαθέσιμο στο: <http://kalyterizoi.gr/fakeloi/kalyteri-diatrofi>. Και στο: https://www.youtube.com/watch?v=z13_PRx4YLQ

Ευχαριστούμε θερμά

τους διευθυντές, εκπαιδευτικούς και μαθητές των τριών σχολείων της Αθήνας που συμμετείχαν στην πιλοτική εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος «Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης» το φθινόπωρο του 2016. Χωρίς την πολύτιμη συμβολή τους, δε θα ήταν εφικτή η τελική διαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.

Οι εκπαιδευτικοί που πήραν μέρος στην πιλοτική εφαρμογή ήταν:

21° Νηπιαγωγείο Αθηνών

Κλεονίκη Κοκκινοπλίτη, Διευθύντρια
Παναγιώτα Σάλτα

5° Δημοτικό Σχολείο Δάφνης «Γεώργιος Μπουζιάνης»

Νικόλαος Ευσταθίου, Διευθυντής
Μαρία Αλίβερτη
Μαρία Μιχελιανάκη
Κατερίνα Πολίτου
Ακριβή Φατούρου

93° Δημοτικό Σχολείο Αθηνών

Στέλα Πρωτόπαπα, Διευθύντρια
Αναστάσιος Αρτόπουλος
Χριστίνα Βογιατζή
Ευσεβία Γιαννιτσοπούλου
Χρύσα Καρακάση
Αναστασία Κλέντου
Καλλιόπη Κουφάκη
Θεοδώρα Μαχαίρα
Κωνσταντίνος Μητσάκης
Βασιλική Μπακοπούλου
Αντωνία Πασχαλίδου
Θεόδωρος Πιστιόλας
Ευαγγελία Αθανασία Σάλη
Ζαμπέτα Σιγάλα
Αικατερίνη Στύλου
Αλέξανδρος Τασιόπουλος
Θεόδωρος Τερζόπουλος
Απόστολος Τσαντίλης
Ιωάννα Φλιτούρη

Και τέλος ευχαριστούμε τη Μαρία Δημοπούλου, Υπεύθυνη Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Α' Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, για τις συμβουλές, τις κατευθύνσεις και τις ιδέες της σε όλη τη διάρκεια της σύνταξης των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και της πραγματοποίησης του πιλοτικού προγράμματος.

100

Το WWF αγωνίζεται για την προστασία του περιβάλλοντος σε 6 ηπείρους και σε περισσότερες από 100 χώρες.

1961

Το WWF ιδρύθηκε το 1961 στην Ελβετία.

1991

Το WWF ιδρύει γραφείο στην Αθήνα το 1991.

300

Στην Ελλάδα έχουμε υλοποιήσει περισσότερες από 300 δράσεις.

1995

Η οικονομική διαχείριση του WWF Ελλάς ελέγχεται από ορκωτούς λογιστές σε ετήσια βάση από το 1995.

80%

των περιβαλλοντικών δράσεων του WWF Ελλάς εντάσσεται στις παγκόσμιες προτεραιότητες του WWF.

5.000.000

Μας στηρίζουν περισσότεροι από 5.000.000 υποστηρικτές παγκοσμίως. Στην Ελλάδα έχουμε 11.000 υποστηρικτές.



ISBN: 978-960-7506-32-0

Για ένα μέλλον όπου άνθρωπος και φύση συνυπάρχουν αρμονικά

Λεμπέση 21, 117 43 Αθήνα - Τηλ.: 210 3314893 - Fax: 210 3247578 - e-mail: support@wwf.gr



<http://www.youtube.com/wwfgrwebtv>



http://twitter.com/WWF_Greece



<http://www.facebook.com/WWFGreece>



WWF

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

2017

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης



11 δραστηριότητες
για μαθητές 5-11 ετών



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

wwf.gr/food



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης 11 δραστηριότητες για μαθητές 5-11 ετών

Κείμενα:

Νάνσυ Κουταβά, Ελένη Σβορώνου,
Μαρίνα Συμβουλίδου

Εικονογράφηση:

Μάριος Βόντας

Σχεδιασμός εντύπου:

Μάριος Βόντας

Μεγάλος δωρητής:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Υποστηρικτής:



Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάιτον



5. Δεκατιανό εναντίον σνακ: 1-0

Στη χώρα του Δεκατιανού

Όπου συνειδητοποιούμε τι τρώμε συνήθως για δεκατιανό και σταθμίζουμε πόσο υγιεινό και φιλικό προς το περιβάλλον είναι, μαθαίνουμε να προτιμούμε κολατσιό σπιτικό, τοπικό, υγιεινό, μαθαίνουμε να μη σπαταλάμε τροφή και να ελαχιστοποιούμε τα απορρίμματα από τις συσκευασίες και ελέγχουμε-βελτιώνουμε το κυλικείο.

Υλικά:

- Το κολατσιό των μαθητών.
- Μία πιατέλα με καθαρισμένα και κομμένα σε μικρά κομμάτια καρότα και αγγούρια, σταφίδες.
- Μία μπανάνα (εισαγόμενη), που θα φέρετε για το δικό σας κολατσιό.
- Υδρόγειος σφαίρα και κλωστή.
- Χρωματιστά πανιά, τραπεζομάντιλο.
- Χαρτί μέτρου και μαρκαδόροι.
- Τρία χάρτινα κουτιά, ένα με επικότα «πλαστικό», ένα με επικότα «αλουμίνιο», ένα με επικότα «χαρτί».

Κολατσιίζοντας μαζί

Γιορτινό κολατσιό στην τάξη, μουσική, στατιστικά, καταγισμός ιδεών

Έχετε συμφωνήσει από πριν με τους μαθητές να φάτε το κολατσιό σας όλοι μαζί στην τάξη. Όσοι θέλουν, έχουν φέρει μαζί μουσικά όργανα για να παίξουν και μουσική! Παρουσιάζει ο καθένας αυτό που έφερε από το σπίτι ή αγόρασε από το κυλικείο, χωρίς να το φάει. Από την πιατέλα κερνάμε καρότα, αγγουράκια και σταφίδες.

Στο χαρτί του μέτρου, με μαρκαδόρους, φτιάχνουμε έναν πίνακα με στατιστικά στοιχεία: π.χ. πόσα παιδιά έφεραν κολατσιό από το σπίτι και πόσα αγόρασαν από το κυλικείο. Πόσα φρούτα, σάντουιτς μετράμε;

Τι φέραμε να πούμε; Νερό, αναψυκτικό, χυμό, σοκολατούχο γάλα; Ένας γραμματέας τα καταγράφει. Τι σκέψεις κάνουμε για το κολατσιό μας; Συζητάμε γιατί είναι καλύτερο να φέρνουμε φαγητό που ετοιμάστηκε στο σπίτι, παρά κάτι αγοραστό. Συνοψίζουμε τον χρυσό κανόνα: όσο λιγότερο επεξεργασμένη και βιομηχανοποιημένη είναι η τροφή μας, τόσο καλύτερη για την υγεία μας και το περιβάλλον.

Εμφανίζετε την μπανάνα που έχετε φέρει. Ποιος άλλος έχει φέρει; Από πού είναι; Η δική σας δεν είναι από την Κρήτη, αλλά εισαγόμενη, από την Αφρική ή τη Λατινική Αμερική.

Αξιοποιούμε τα **Φύλλα Εργασίας 5.1, 5.2 και 5.3** με την ιστορία της μπανάνας και τις χιλιομετρικές αποστάσεις για να μετρή-

σουμε τα τροφοχλιόμετρα της μπανάνας. Στην υδρόγειο σφαίρα βρίσκουμε τη χώρα προέλευσής της. Με μια κλωστή «μετράμε» την απόσταση ως την Ελλάδα. Έτσι οπτικοποιούμε με απλό τρόπο τα τροφοχλιόμετρα. Ανακαλούμε τις γνώσεις μας για το οικολογικό αποτύπωμα και το αποτύπωμα άνθρακα. Συζητάμε τις εναλλακτικές επιλογές μας για μείωση του οικολογικού αποτυπώματος του φρούτου μας (μπανάνα από την Κρήτη ή την Κύπρο, κατανάλωση με μέτρο, άλλο φρούτο ντόπιο κλπ.).

Κάνετε καταιγισμό ιδεών πώς θα μπορούσαμε να βελτιώσουμε τις επιλογές μας, ώστε το κολατσιό να είναι πιο υγιεινό και να έχει μικρότερο οικολογικό αποτύπωμα. Τρώμε το κολατσιό μας, κερνάμε ο ένας τον άλλον, ακούμε μουσική, τραγουδάμε.

Διαχωρίζουμε τα σκουπίδια από τις συσκευασίες, τα τοποθετούμε στα αντίστοιχα κουτιά και τα ανακυκλώνουμε, αφού προηγουμένως βεβαιωθούμε ότι οι συσκευασίες είναι καθαρές.

Κρατάμε τα κουτιά στην τάξη και καθιερώνουμε τη συνήθεια του διαχωρισμού υλικών και της ανακύκλωσης. Περίσσεψε φαγητό; Τι μπορεί να πάει στον κομποστοποιητή (αν έχουμε στο σχολείο); Τι μπορεί να φυλαχθεί για να φαγωθεί αργότερα, τι μπορεί να προσφερθεί σε συμμαθητή; Θυμόμαστε ότι δεν πετάμε φαγητό.

Πράσινο κυλικείο

Βελτιώνουμε το κυλικείο του σχολείου

Με βάση τον κατάλογο προϊόντων που προβλέπει η νομοθεσία για το κυλικείο, Παράρτημα II στον Οδηγό προς εκπαιδευτικούς, ελέγχουμε το κυλικείο του σχολείου μας. Οι μαθητές, σε μικρές ομάδες, κάνουν την έρευνά τους, σημειώνουν τι έχει και τι δεν έχει το κυλικείο, και συζητούν τα αποτελέσματα.

Τονίζουμε ότι η ζήτηση κάνει την προσφορά! Αν όλοι αλλάζαμε συνήθειες και προτιμούσαμε υγιεινές τροφές, αυτές ακριβώς θα προσέφερε και το κυλικείο. Μπορείτε να οργανώσετε μια συζήτηση με τον/την κυλικειάρχη για να εκθέσει και εκείνος/η τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει, αλλά και τις προσπάθειες που κάνει για να προστατεύει την υγεία των παιδιών και την επιχείρησή του/της.



Αξιολόγηση

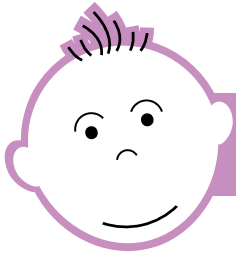
Τα παιδιά βαθμολογούν το κολατσιό που έφεραν με πατουσάκια, με κριτήρια τα τροφοχιλιόμετρα, τη συσκευασία, και τη θέση του στην περιβαλλοντική πυραμίδα.

Λέξεις για τη βαλίτσα

Ναι στο σπιτικό, όχι στο έτοιμο
Δεν ψετάν φαγητό
Ανακύκλωση συσκευασιών
Τροφοχιλιόμετρα
Τρώω με συντροφιά (συν-τρώω)

Σουβενίρ για το σπίτι

Οι μαθητές συναποφασίζουν ποιες δυο ημέρες της εβδομάδας θα κηρύξουν «ημέρες φρουτοκολατσιού». Τις γράφουν σε ένα χαρτί σε σχήμα του αγαπημένου τους φρούτου και τις συσκευάζουν για τους γονείς.



Για τα πιο μικρά παιδιά

Κολατσιόντας μαζί

Γιορτινό κολατσιό στην τάξη, μουσική, στατιστικά, καταϊγισμός ιδεών

Έχετε συμφωνήσει από πριν με τους μαθητές να φάτε το κολατσιό σας όλοι μαζί στην τάξη. Παρουσιάζει ο καθένας αυτό που έφερε από το σπίτι ή αγόρασε από το κυλικείο. Δεν το τρώμε ακόμη. Από την πλατέλα μας κερνάμε καρότα, αγγουράκια και σταφίδες. Κάνετε απλές κατηγοριοποιήσεις του κολατσιού (φρούτα, συσκευασμένες τροφές, κλπ.).

Τι φέραμε να πιούμε; Νερό, αναψυκτικό, χυμό, σοκολατούχο γάλα; Φτιάχνετε έναν απλό πίνακα με «στατιστικά» ως εξής: Μία στήλη με ονόματα των παιδιών, μία με φωτογραφία ή σκίτσο από το κολατσιό που έφεραν, μία με το ρόφημα και μία στήλη που δηλώνει ποιος ετοίμασε το κολατσιό.

Συζητάμε γιατί είναι καλύτερο να φέρνουμε φαγητό που ετοιμάστηκε στο σπίτι, παρά κάτι αγοραστό. Συνοψίζουμε τον χρυσό κανόνα: όσο λιγότερο επεξεργασμένη και βιομηχανοποιημένη είναι η τροφή μας, τόσο καλύτερη για την υγεία μας και το περιβάλλον.

Εμφανίζετε την μπανάνα που έχετε φέρει. Ποιος άλλος έχει φέρει μπανάνα; Από πού είναι; Η δική σας τουλάχιστον δεν είναι από την Κρήτη, αλλά εισαγόμενη, από την Αφρική ή τη Λατινική Αμερική. Αξιοποιούμε τα **Φύλλα Εργασίας 5.1, 5.2 και 5.3** με την ιστορία της μπανάνας και τις χιλιομετρικές αποστάσεις για να μετρήσουμε τα τροφοχιλιόμετρα της μπανάνας. Στην υδρόγειο σφαίρα βρίσκουμε τη χώρα προέλευσης της μπανάνας. Με μια κλωστή «μετράμε» την απόσταση ως την Ελλάδα. Έτσι οπτικοποιούμε με απλό τρόπο τα τροφοχιλιόμετρα.

Κάνετε καταϊγισμό ιδεών πώς θα μπορούσαμε να βελτιώσουμε τις επιλογές μας, ώστε το κολατσιό μας να είναι πιο υγιεινό και να έχει μικρότερο οικολογικό αποτύπωμα. Τρώμε το κολατσιό μας, κερνάμε ο ένας τον άλλον, ακούμε μουσική, τραγουδάμε.

Διαχωρίζουμε τα σκουπίδια από τις συσκευασίες, τα τοποθετούμε στα αντίστοιχα κουτιά και τα ανακυκλώνουμε, αφού προηγουμένως βεβαιωθούμε ότι οι συσκευασίες είναι καθαρές.

Κρατάμε τα κουτιά στην τάξη και καθιερώνουμε τη συνήθεια του διαχωρισμού υλικών και της ανακύκλωσης. Περίσσεψε φαγητό; Τι μπορεί να πάει στον κομποστοποιητή (αν έχουμε στο σχολείο); Τι μπορεί να φυλαχθεί για να φαγωθεί αργότερα, τι μπορεί να προσφερθεί σε συμμαθητή; Θυμόμαστε ότι δεν πετάμε φαγητό.

Η ιστορία της μπανάνας

Βάλτε τις εικόνες στη σειρά για να αφηγηθείτε την ιστορία της μπανάνας: από την παραγωγή στην κατανάλωση.











Φύλλο εργασίας 5.2

Χάρτης χιλιομετρικών αποστάσεων



Πηγή: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.



Γάλα Αυστρία
1.300 χλμ.

Σιτάρι Ουκρανία
1.500 χλμ.

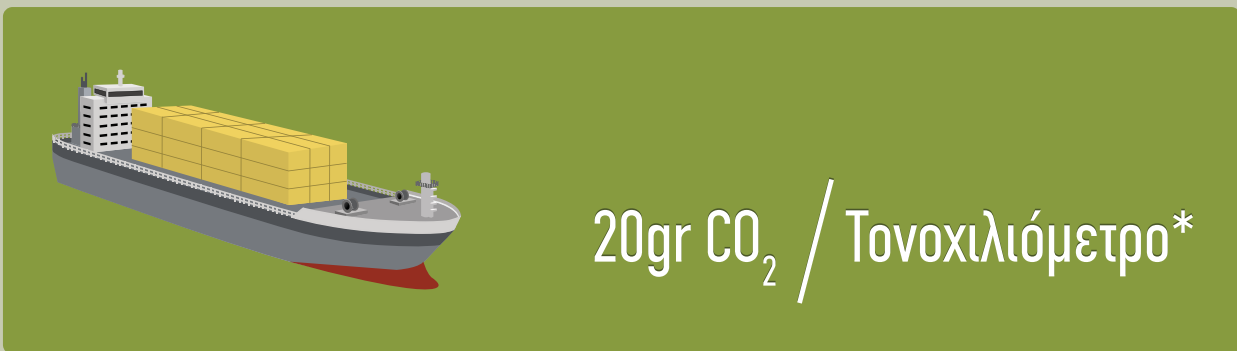
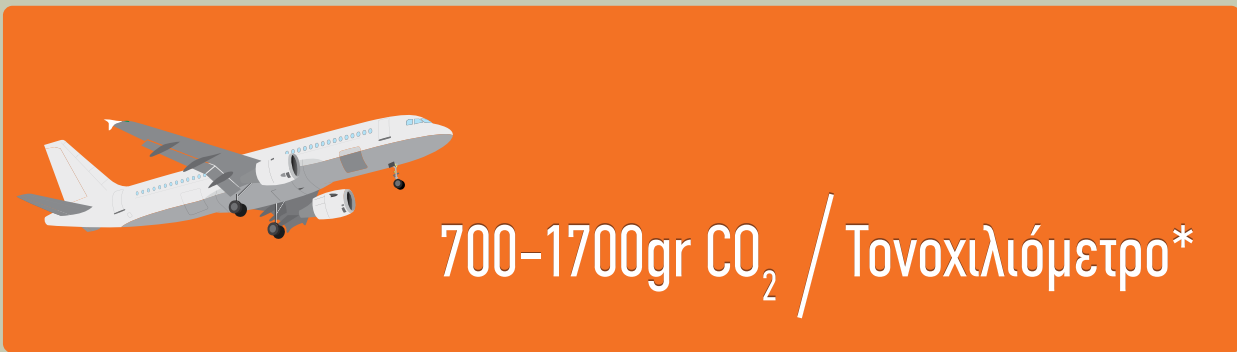
Πατάτες Αίγυπτος
1.100 χλμ.

Καφές Αιθιοπία
3.500 χλμ.



Φύλλο εργασίας 5.3

Εκπομπές CO₂ ανά χιλιόμετρο



*Τονοχιλιόμετρο:

Μεταφορά φορτίου βάρους ενός τόνου
σε απόσταση ενός χιλιόμετρου.





WWF

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

2017

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης



11 δραστηριότητες
για μαθητές 5-11 ετών



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

wwf.gr/food



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης 11 δραστηριότητες για μαθητές 5-11 ετών

Κείμενα:

Νάνσυ Κουταβά, Ελένη Σβορώνου,
Μαρίνα Συμβουλίδου

Εικονογράφηση:

Μάριος Βόντας

Σχεδιασμός εντύπου:

Μάριος Βόντας

Μεγάλος δωρητής:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Υποστηρικτής:



Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάιτον



6. Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο; Στη χώρα του Μεσημεριανού

Όπου μαθαίνουμε για τη σημασία του «τρώω εποχικά και τοπικά προϊόντα», για τα μεγέθη και την εποχικότητα των ψαριών και για τη μεσογειακή διατροφή.

Υλικά:

- Χαρτιά Α4, μαρκαδόροι.
- Υλικά για σαλάτα εποχής, μαχαίρια, πιρούνια, πιάτα για όλη την τάξη.
- 4 πανιά (μπλε, πράσινο, κίτρινο, λευκό).

Τα κάναμε σαλάτα

Συζήτηση, καλλιτεχνικά

Ανακαλείτε με τους μαθητές σας τη θέση των λαχανικών στις δύο πυραμίδες διατροφής (**Φύλλο Εργασίας 3.2**).

Ο καθένας ζωγραφίζει και κόβει το αγαπημένο του λαχανικό/σαλατικό. Οι μαθητές συνδυάζουν τις ζωγραφιές τους για να φτιάξουν νόστιμες σαλάτες που σερβίρουν στο πιάτο (**Φύλλο Εργασίας 6.1**).

Στη συνέχεια όλη η τάξη βραβεύει την πιο νόστιμη σαλάτα, την πιο υγιεινή και την πιο πολύχρωμη!

Το παιχνίδι των τεσσάρων εποχών

Κινητικό παιχνίδι και ανάκληση γνώσεων

Τοποθετείτε στις τέσσερις γωνίες της τάξης από ένα χρωματιστό πανί, ένα για κάθε εποχή του χρόνου. Μουσική υπόκρουση οι Τέσσερις Εποχές του Βιβάλντι. Οι μαθητές, όταν η μουσική σταματήσει, πρέπει να σταθούν στο σωστό πανί/εποχή που αντιστοιχεί στο λαχανικό της προτίμησής τους. Παρατηρείτε όλοι μαζί πού έχει σταθεί το κάθε παιδί. Σωστά ή λάθος; Σχολιάζετε συνολικά τα λαχανικά της κάθε εποχής του χρόνου. Γιατί βρίσκουμε πια όλα τα λαχανικά όλες τις εποχές του χρόνου; Τι συνέπειες έχει αυτό; Πώς λειτουργεί ένα θερμοκήπιο και τι μπορεί να «κοστίζει» στο περιβάλλον και στην υγεία

μας (περισσότερα φυτοφάρμακα, ενέργεια, κλπ.); Τι μπορεί να σημαίνει ένα προϊόν που εισάγεται από άλλες χώρες;

Ψαρόσουπα

Παιχνίδι ρόλων

Επιστρέψτε στην πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. Πού βρίσκονται τα ψάρια σε σχέση με το κρέας; Γιατί μας είναι απαραίτητα;

Χωρίζετε τα παιδιά σε ομάδες και μοιράζετε τις κομμένες καρτέλες ρόλων (**Φύλλο Εργασίας 6.2**) και το **Φύλλο Εργασίας 6.3**.

Στήνετε μαζί τους το σκηνικό στην τάξη. Μία γωνιά, ορίζεται ως θάλασσα, μία ως κουζίνα και μία ως ταβέρνα. Οι μαθητές παίρνουν θέσεις ανάλογα με το ρόλο τους και το παιχνίδι ξεκινάει. Είναι Ιούνιος!

Ημέρα Α.

Πετάτε όλα τα ψάρια της ημέρας (**Φύλλο εργασίας 6.4**) στη θάλασσα και καλείτε τους ψαράδες να ψαρέψουν χωρίς να τους δώσετε καμία άλλη οδηγία. Στη συνέχεια ο εστίατορας διαλέγει κάποια ψάρια βάσει της συνήθους ζήτησης και των τιμών.

Ο εστίατορας τα παραδίδει στον μάγειρα, ο οποίος γκρινιάζει γιατί κάποια είναι πιο μελάς στο μαγείρεμα. Έρχεται η σειρά των πελατών και του σερβιτόρου. Άλλοι θέλουν γόνο για τα παιδιά τους, άλλοι μεγάλο ψάρι χωρίς κόκαλα κ.ο.κ. Τους αφήνετε λίγο να παίξουν και μετά παγώνετε τη σκηνή και αρχίζετε τη συζήτηση. Ποια είναι τα «θέλω» του καθενός; Συμφωνεί η προσφορά με τη ζήτηση; Έμειναν ψάρια απούλητα στους ψαράδες; Τι τα έκαναν; Έμειναν στον εστίατορα απούλητα ψάρια; Τι τα έκανε;

Κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια της Ημέρας Α, όποτε θεωρήσετε εσείς καταλληλότερη στιγμή, παρεμβαίνει ο λιμενικός και πάνει όσους αλιεύουν ή εμπορεύονται πετροσωλήνες, γιατί είναι προστατευόμενο είδος, του οποίου απαγορεύεται ρητά η αλιεία, εκφόρτωση, πώληση και κατά συνέπεια κατανάλωση. Κόβει τα αντίστοιχα πρόστιμα σε όσους έπιασε και κατάσχει τους πετροσωλήνες.

Ημέρα Β.

Δεδομένου ότι βρισκόμαστε στο μήνα Ιούνιο, κάποια ψάρια ήταν σε περίοδο αναπαραγωγής.

Την Ημέρα Β (**Φύλλο Εργασίας 6.4**) θεωρούμε ότι τα είδη αυτά πλέον είτε έχουν εξαφανιστεί είτε οι πληθυσμοί τους έχουν μειωθεί. Άρα ρίχνουμε στη θάλασσα μόνο τα ψάρια που δεν ήταν σε περίοδο αναπαραγωγής. Κάποια όμως είναι από τα είδη που έμειναν απούλητα την προηγούμενη μέρα. Παρατηρούμε τι θα κάνουν οι ψαράδες. Θα τα πιάσουν; Πώς θα τα πουλήσουν στον εστίατορα; Θα τα αγοράσουν οι καταναλωτές;

Ημέρα Γ.

Πετάτε στη θάλασσα τα ψάρια της Ημέρας Γ (**Φύλλο εργασίας 6.4**). Πριν ξεκινήσει η σκηνή, περνάει ο εθελοντής του WWF, ο οποίος κολλάει στο λιμεναρχείο και στο εστιατόριο την αφίσα, όπου αναγράφεται το ελάχιστο επιτρεπόμενο για αλιεία μέγεθος κάθε ψαριού. Θα τη βρείτε εδώ: <http://www.wwf.gr/images/pdfs/FishTips56X100.pdf>.

Ταυτόχρονα οι ψαράδες ψαρεύουν. Τώρα ο λιμενικός ελέγχει κάποιες, ενδεικτικά, από τις ψαριές των ψαράδων. Όσα ψάρια δεν έχουν το επιτρεπόμενο μέγεθος τα επιστρέφουμε στη θάλασσα. Οι πελάτες είναι ενημερωμένοι. Με το χαρακάκι τους (**Φύλλο Εργασίας 6.5**) ελέγχουν ότι δεν τους πουλάνε γόνο.

Παγώνετε την εικόνα και συζητάτε. Τι άλλαξε σε σχέση με τις προηγούμενες δύο μέρες; Τι γίνεται στη μία περίπτωση, τις δύο πρώτες ημέρες (υπεραλίευση, αδειάζει θάλασσα από ψάρια, μείωση ιχθυοποθεμάτων); Τι συμβαίνει την τρίτη ημέρα (εφαρμογή νόμου, ενημερωμένοι καταναλωτές κλπ.);



Αξιολόγηση

Παρουσιάζετε τα υλικά για τη σαλάτα στα παιδιά.

Με τη βοήθεια του πίνακα εποχικότητας φρούτων και λαχανικών τα παιδιά ελέγχουν αν κάνατε καλή επιλογή.

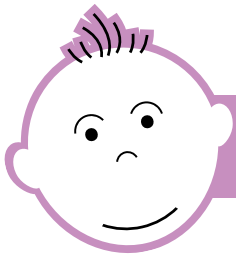
Κόβουν τη σαλάτα και την τρώτε στην τάξη.

Λέξεις για τη βαλίτσα

Εποχικότητα
Όχι γόνο
Εφαρμογή νόμον
Υπεύθινοι καταναλωτές
Απειλούμενα είδη

Σουβενίρ για το σπίτι

Οι μαθητές φτιάχνουν τη δική τους ψαρομεζούρα για το σπίτι.



Για τα πιο μικρά παιδιά

Τα κάναμε σαλάτα

Συζήτηση, καλλιτεχνικά

Ανακαλείτε με τους μαθητές σας τη θέση των λαχανικών στις δύο πυραμίδες διατροφής (**Φύλλο Εργασίας 3.2**).

Ο καθένας ζωγραφίζει και κόβει το αγαπημένο του λαχανικό/σαλατικό. Οι μαθητές συνδυάζουν τις ζωγραφιές τους για να φτιάξουν νόστιμες σαλάτες που σερβίρουν στο πιάτο (**Φύλλο Εργασίας 6.1**).

Στη συνέχεια όλη η τάξη βραβεύει την πιο νόστιμη σαλάτα, την πιο υγιεινή και την πιο πολύχρωμη!

Το παιχνίδι των τεσσάρων εποχών

Κινητικό παιχνίδι και ανάκληση γνώσεων

Τοποθετείτε στις τέσσερις γωνίες της τάξης από ένα χρωματιστό πανί, ένα για κάθε εποχή του χρόνου. Μουσική υπόκρουση οι Τέσσερις Εποχές του Βιβάλντι. Οι μαθητές, όταν η μουσική σταματήσει, πρέπει να σταθούν στο σωστό πανί/εποχή που αντιστοιχεί στο λαχανικό της προτίμησής τους. Παρατηρείτε όλοι μαζί πού έχει σταθεί το κάθε παιδί. Σωστά ή λάθος; Σχολιάζετε συνολικά τα λαχανικά της κάθε εποχής του χρόνου. Γιατί βρίσκουμε πια όλα τα λαχανικά όλες τις εποχές του χρόνου; Τι συνέπειες έχει αυτό; Πώς λειτουργεί ένα θερμοκήπιο και τι μπορεί να «κοστίζει» στο περιβάλλον και στην υγεία μας (περισσότερα φυτοφάρμακα, ενέργεια, κλπ.); Τι μπορεί να σημαίνει ένα προϊόν που εισάγεται από άλλες χώρες;

Ψαρόσουπα

Παιχνίδι ρόλων

Επιστρέφετε στην πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. Πού βρίσκονται τα ψάρια σε σχέση με το κρέας; Γιατί μας είναι απαραίτητα;

Χωρίζετε τα παιδιά σε ομάδες και μοιράζετε τις κομμένες καρτέλες ρόλων (**Φύλλο Εργασίας 6.2**) και το **Φύλλο Εργασίας 6.3**.

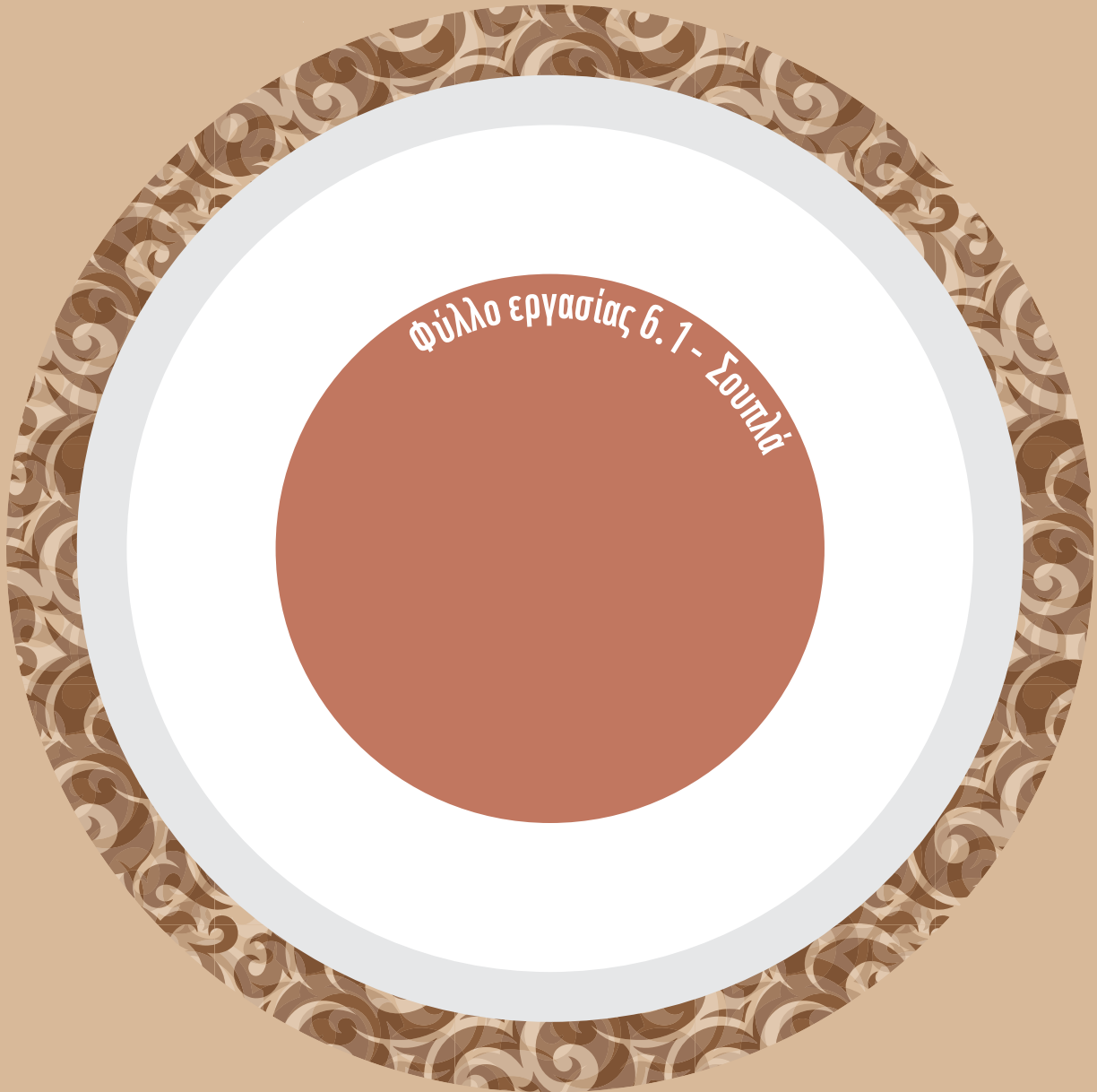
Στήνετε μαζί τους το σκηνικό στην τάξη. Μία γωνιά, ορίζεται ως θάλασσα, μία ως κουζίνα και μία ως ταβέρνα.

Οι μαθητές παίρνουν θέσεις ανάλογα με το ρόλο τους και το παιχνίδι ξεκινάει. Είναι Ιούλιος! Πετάτε όλα τα ψάρια της ημέρας Α και Γ (**Φύλλο εργασίας 6.4**) στη θάλασσα και καλείτε τους ψαράδες να ψαρέψουν χωρίς να τους δώσετε καμία άλλη οδηγία. Κάποια στιγμή, παρεμβαίνει ο λιμενικός και ελέγχει, ενδεικτικά, τις ψαριές των ψαράδων. Όσα ψάρια δεν έχουν το επιτρεπόμενο μέγεθος τα επιστρέφουμε στη θάλασσα.

Στη συνέχεια ο εστίατορας διαλέγει κάποια ψάρια βάσει της συνήθους ζήτησης και των τιμών.

Ο εστίατορας τα παραδίδει στον μάγειρα, ο οποίος γκρινιάζει γιατί κάποια είναι πιο μελάς στο μαγείρεμα. Έρχεται η σειρά των πελατών και του σερβιτόρου. Άλλοι θέλουν γόνιο για τα παιδιά τους, άλλοι μεγάλο ψάρι χωρίς κόκαλα κ.ο.κ. Τους αφήνετε λίγο να παίξουν. Περνάει ο εθελοντής του WWF, ο οποίος κολλάει στο εστιατόριο την αφίσα, όπου αναγράφεται το ελάχιστο επιτρεπόμενο για αλιεία μέγεθος κάθε ψαριού. Θα τη βρείτε εδώ: <http://www.wwf.gr/images/pdfs/FishTips56X100.pdf>.

Με το χαρακάκι τους (**Φύλλο Εργασίας 6.5**) τα παιδιά ελέγχουν αν τα ψάρια που παρήγγειλαν είναι στο σωστό μέγεθος. Αν δεν είναι, αλλάζετε την παραγγελία.



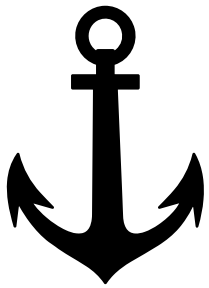
Φύλλο εργασίας 6.2

Καρτέλες Ρόλων



Ψαράς

Θέλει να μην κοπάζει πολύ στο ψάρεμα, να έχει ψάρι όλο το χρόνο, να μην του μένουν ψάρια απούλητα.



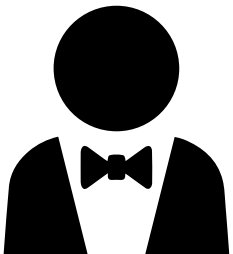
Λιμενικός

Θέλει να εφαρμόζεται ο νόμος. Να τηρούν, οι ψαράδες, τη νομοθεσία.



Εστιάτορας

Θέλει να κερδίσει χρήματα, οι πελάτες του να είναι ικανοποιημένοι και να ξαναέρθουν.



Σερβιτόρος

Θέλει οι πελάτες να είναι ικανοποιημένοι για να του αφήσουν καλό φιλοδώρημα.

Θέλει ο εστιάτορας να είναι ικανοποιημένος από εκείνον για να μη χάσει τη δουλειά του.



Μάγειρας

Θέλει να του φέρνουν ψάρια εύκολα στο μαγείρεμα και φρέσκα.

Θέλει να βρίσκει πάντα τα ψάρια που έχει στο μενού του εστιατορίου.



Πελάτες

Θέλουν να φάνε καλό ψάρι, όχι πολύ ακριβό.

Θέλουν να υπάρχουν ψάρια για όλα τα γούστα.



Εθελοντής WWF

Θέλει να σταματήσουν να αλιεύονται απαγορευμένα είδη ή να αλιεύονται την εποχή αναπαραγωγής τους. Θέλει να μην αλιεύονται είδη με μικρότερο από το επιτρεπόμενο μέγεθος αλιείας τους. Θέλει ο κόσμος να είναι ενημερωμένος καταναλωτής, οι ψαράδες να γνωρίζουν και να τηρούν τη νομοθεσία και οι λιμενικοί να την εφαρμόζουν.

Καρτέλες τιμών ψαριών

Τιμές ψαράδων (το κιλό)

Μπακαλιάρος	25 ευρώ/κιλό
Γαύρος	7 ευρώ/κιλό
Κουτσομούρα.....	22 ευρώ/κιλό
Λαβράκι	20-30 ευρώ/κιλό ανάλογα με το μέγεθος
Λυθρίνι.....	25- 30 ευρώ/κιλό ανάλογα με το μέγεθος
Μπαρμπούνη	30 ευρώ/κιλό
Σαρδέλα	6-7 ευρώ/κιλό ανάλογα με το μέγεθος
Τσιπούρα	30-38 ευρώ/κιλό ανάλογα με το μέγεθος
Φαγγρί	35 ευρώ/κιλό
Πετροσωλήνες	17 ευρώ/κιλό

Τιμές εστιατορίου (το κιλό)

Μπακαλιάρος	47 ευρώ/κιλό
Γαύρος	20 ευρώ/κιλό
Κουτσομούρα.....	45 ευρώ/κιλό
Λαβράκι	60 ευρώ/κιλό
Λυθρίνι.....	54 ευρώ/κιλό
Μπαρμπούνη	55 ευρώ/κιλό
Σαρδέλα	28 ευρώ/κιλό
Τσιπούρα	58 ευρώ/κιλό
Φαγγρί	63 ευρώ/κιλό
Πετροσωλήνες	30 ευρώ/κιλό

Φύλλο εργασίας 6.4

Ψάρια

Μέρα Α

Τυπώνετε 10 φορές κάθε ψάρι, τους πετροσωλήνες μόνο 5, τα κόβετε και τα ρίχνετε στη θάλασσα.

Εικονογράφηση:

© Scandinavian Fishing Yearbook / WWF



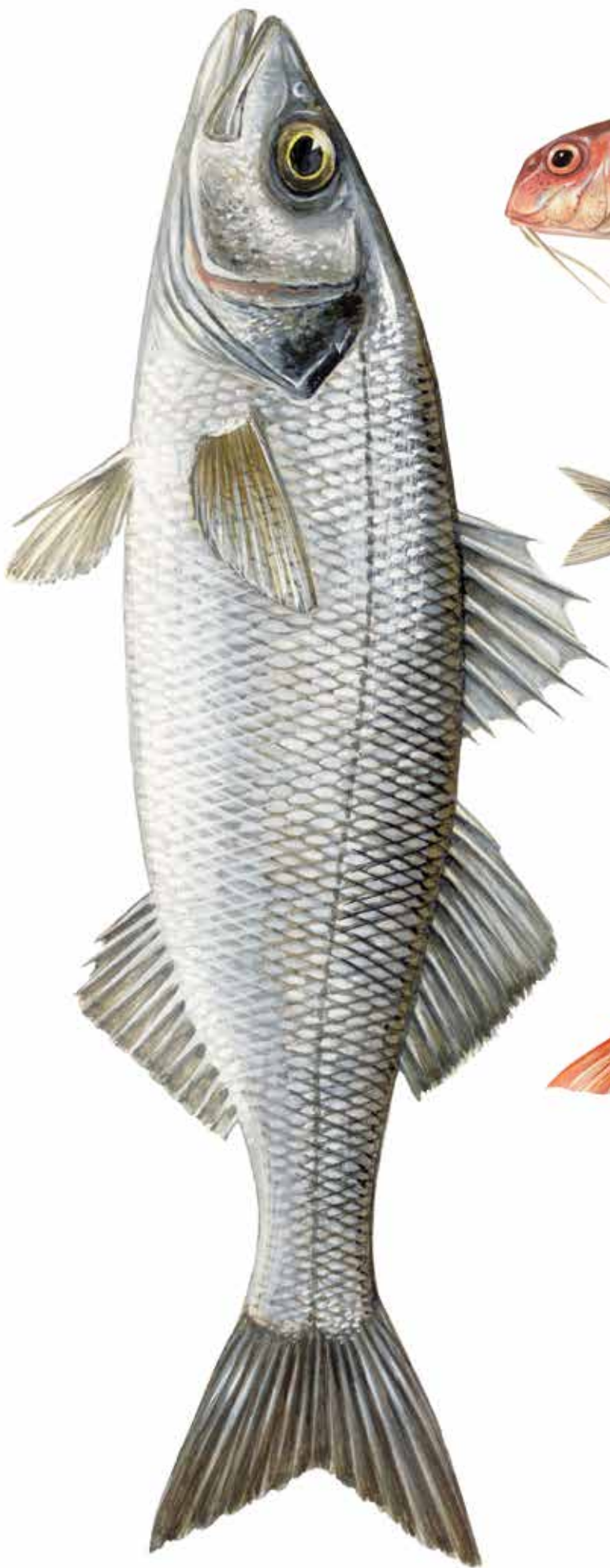
Μπακαλιάρος



Γαύρος



Κουτσομούρα



Λαυράκι



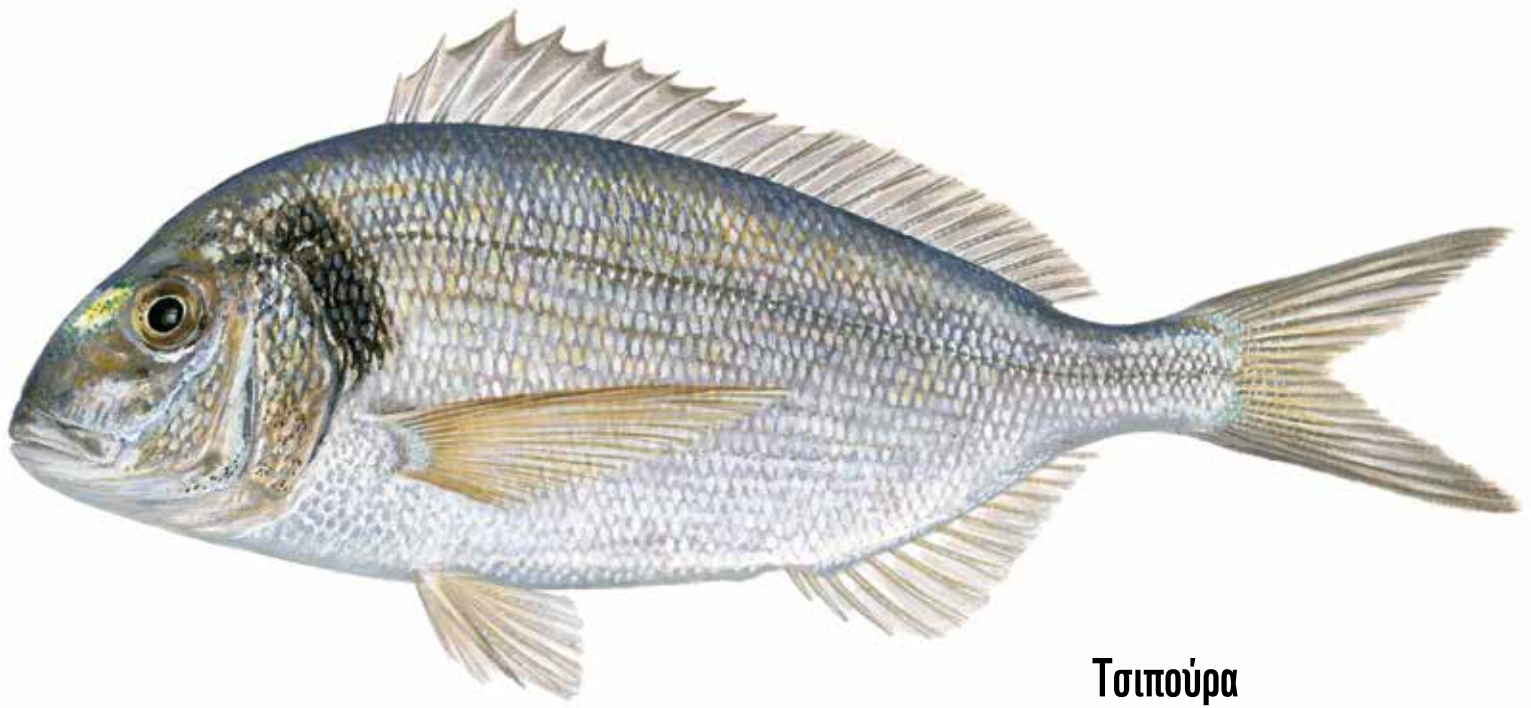
Μπαρμπούνι



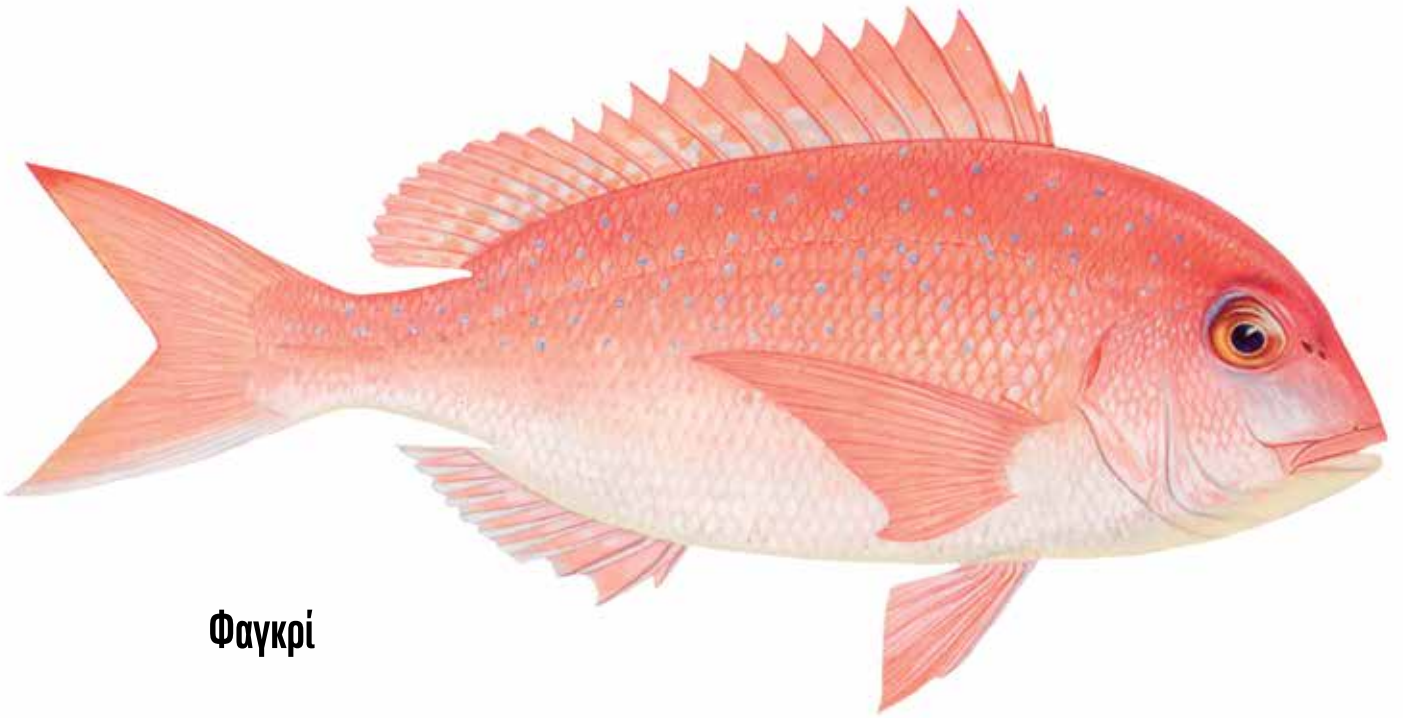
Σαρδέλα



Λυθρίνι



Τσιπούρα



Φαγκρί



Πετροσωλήνας

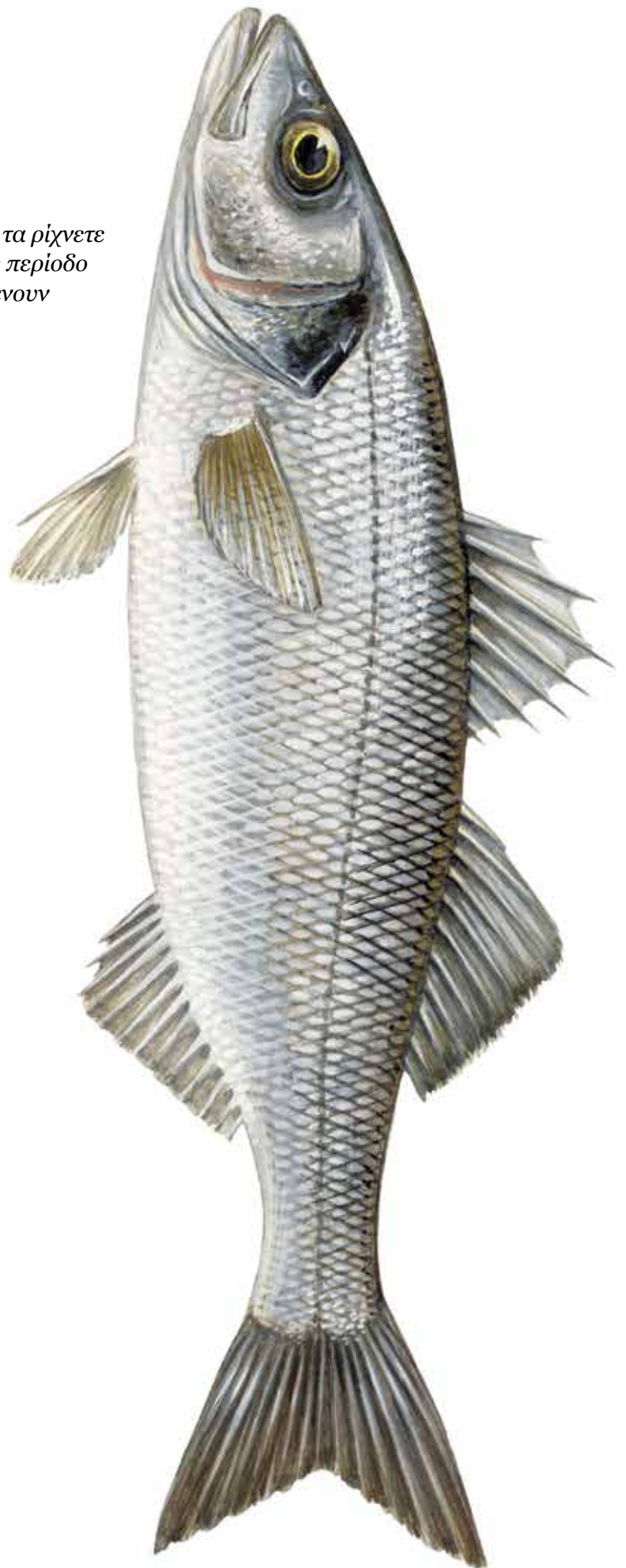
Μέρα Β

Τυπώνετε 10 φορές κάθε ψάρι, τα κόβετε και τα ρίχνετε στη θάλασσα. Είναι τα μόνα που δεν ήταν σε περίοδο αναπαραγωγής κι άρα θεωρούμε ότι παραμένουν σε αφθονία στη συγκεκριμένη θάλασσα

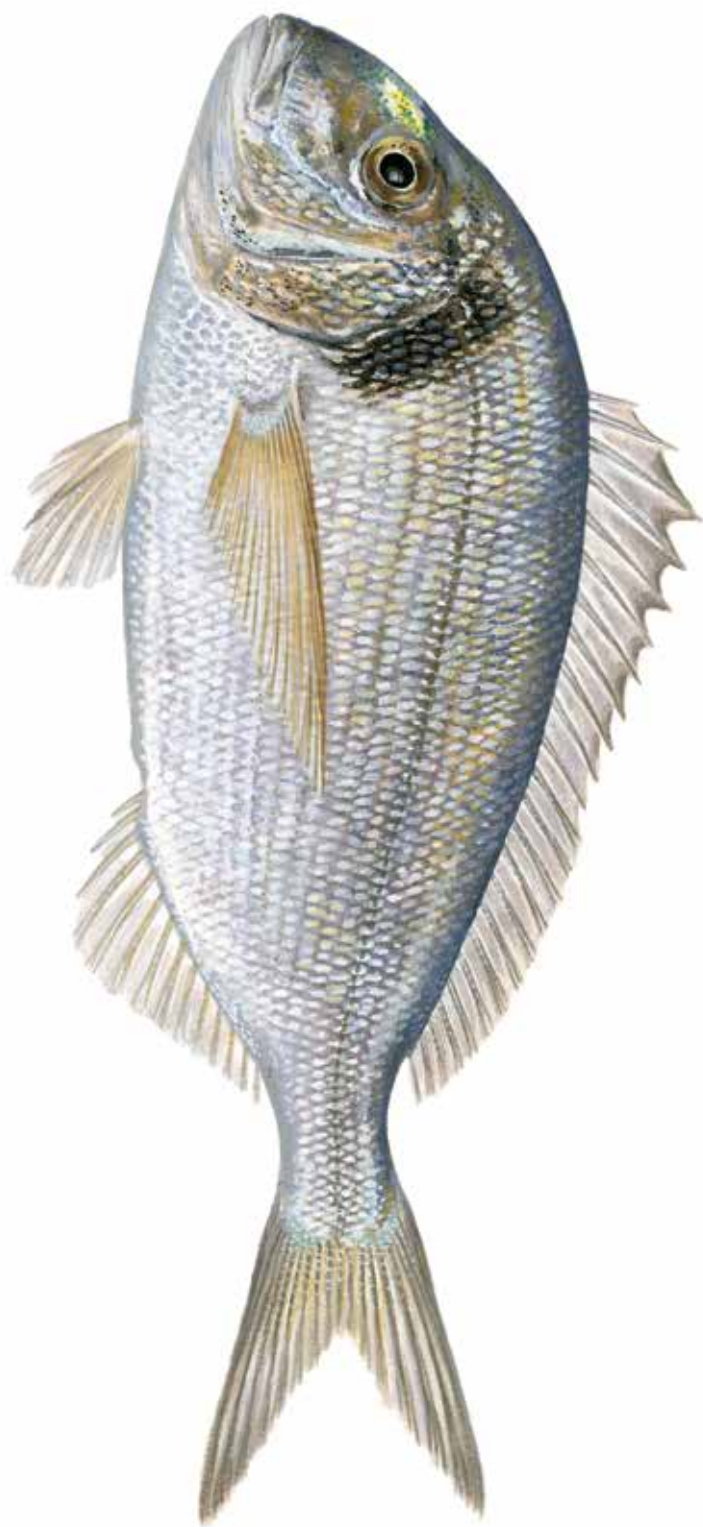
Λαβράκι
Λυθρίνι
Σαρδέλα
Τσιπούρα



Λυθρίνι



Λαυράκι



Τσιπούρα



Σαρδέλα

Μέρα Γ

Αυτή τη φορά κάθε ψάρι έχει δυο μεγέθη. Τυπώνετε από 5 φορές το καθένα.



Σαρδέλα



Λυθρίνι







Το ψάρι σου μετράει!

Προσέχω το ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος



Γαύρος



Γοπα



Μπαρμπούνι, Σαρδέλα
Κουτσομούρα



Λυθρίνι



Κολιός



Γλάσσα,
Μπακαλιάρος,
Τσιπούρα



Σαργός



Λαβράκι

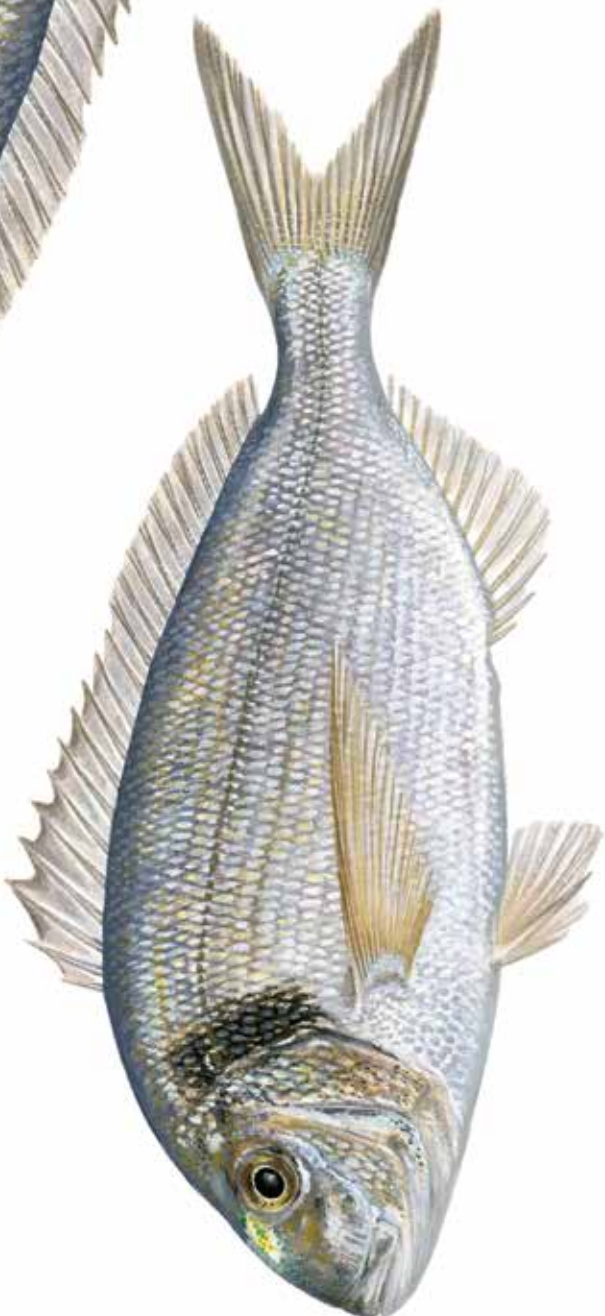


Φύλλο εργασίας 6.5

Ψαρομεζούρα



Τσιπούρα



Βιβλιοθήκη

Μία σούπερ νόστιμη ημέρα

1. «Το πιο γλυκό ψωμί», λαϊκό παραμύθι, Κείμενα Νεοελληνικής Λογοτεχνίας, Α' Γυμνασίου, σελ. 18, διαθέσιμο στο: <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A107/391/2582,21817/>
2. Το ψωμί, της Ελένης Σβορώνου, εκδ. Ερευνητές. Περιλαμβάνεται στον δανειστικό σάκο του προγράμματος «Βιβλία σε ρόδες»: <http://www.vivliaserodes.gr/>.

Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ

3. Το μικρό σποράκι, του Eric Carle, εκδ. Καλειδοσκόπιο.
4. «Το Χρυσόφαρο» (ή «Ο φαράς κι η γυναίκα του»), διαθέσιμο στο: http://www.snhell.gr/kids/content.asp?id=240&cat_id=11

Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές

5. Της ζωής τα μυστικά, της Λίλιαν Δούμα, εκδ. Στρατής.
6. Φράουλες, βατόμουρα και τρεις σταγόνες μέλι, της Έρικας Παπαβενετίου, εκδ. Λιβάνη.
7. Φρουτοπία, του Ευγένιου Τριβιζά, εκδ. Μεταίχμιο.
8. Ο Κρεμμυδάκης και η παρέα του, του Τζάνι Ροντάρι, εκδ. Κέδρος.
9. Στα πράσα και Μυστήριο στο υπουργείο εθνικής βιταμίνης, της Ιωάννας Μπουλντούμη, εκδ. Ψυχογιός.
10. Ο Ζαχαρίας και η Σπιτική Μπεσαμέλ, του Πάνου Χριστοδούλου, εκδ. Κέδρος.
11. Μην τρως ό,τι σου σερβίρουν: ένα μενού με νόμους και με νου, της Ελένης Σβορώνου, εκδ. Παιδική Νομική Βιβλιοθήκη.
12. «Η Αθήνα ως ηρωίδα σε σελίδες περιπέτειας», του Ν.Βατόπουλου, 25/10/2015. Διαθέσιμο στο: <http://www.kathimerini.gr/835877/article/politismos/vivlio/h-a8hna-ws-hrwida-se-selides-peripeteias>
Στο απόσπασμα περιγράφεται η Αθήνα της δεκαετίας του 1940.
13. Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε, της Ελένης Χαρατσιή-Γιωτάκη, εκδ. Μεταίχμιο.
14. Αλέξη, φάε κάτι!, της Άλισον Φαλκονάκη, εκδ. Μεταίχμιο.
15. Φρούτα, λαχανικά, λουλούδια, αγριολούλουδα και βότανα, της Ευγενίας Φακίνου, εκδ. Κέδρος.

Πρωινό σαν βασιλιάς!

16. Πού πας κουλουράκι; του Κώστα Μάγου, εκδ. Νίκας / Ελληνική Παιδεία, Α.Ε., 2010.

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο

17. Μικροί παράδες και Εδώ βυθός, του Θέμου Ποταμιάνου, εκδ. Εστία.
18. Τα παράκτια ψάρια της Μεσογείου: ένας υποβρύχιος οδηγός πεδίου, των Κ. Ντούνα και Γ. Κουλούρη, εκδ. Καλειδοσκόπιο, 2011.

Δισκοθήκη

Μία σούπερ νόστιμη ημέρα

1. Τραγούδι «Το ρομαντικό γεύμα», Γελοιογραφίες, 1973. Στίχοι: Μάκης Φωτιάδης/ Μουσική-ερμηνεία: Θέμης Ανδρεάδης.
2. Τραγούδι «Ο γεωργός πάει στον αγρό», διαθέσιμο στο διαδίκτυο.

Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές

3. Τραγούδι «Ο χορός των μπιζελιών», Εδώ Λιλιπούπολη, 1980. Στίχοι: Μαριανίνα Κριεζή. Μουσική: Λένα Πλάτωνος. Ερμηνεία: Λένα Πλάτωνος και Αντώνης Κοντογεωργίου.
4. Τραγούδι «Τόσο λάθος διατροφή!», Πετώντας πας στην πόλη, 2004. Στίχοι-Μουσική: Τατιάνα Ζωγράφου. Ερμηνεία: Άρτεμις Βαβάτσικα, Τάσης Χριστογιαννόπουλος, Παιδική χορωδία Δημοτικού Ωδείου Μοσχάτου.

Πρωινό σαν βασιλιάς!

5. Τραγούδι «Πρωινό στη βεράντα», Φθινοπωρινές ιστορίες. Μουσική: Ευανθία Ρεμπουτσικά.

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο

6. Τραγούδι «Η ντομάτα καμικάζι», Η επιστροφή του τεμπέλη δράκου, 2009. Μουσική, στίχοι και ερμηνεία: Γιώργος Χατζηπερής.
7. Τραγούδι «Το τραγούδι των ψαριών», Η Αλική στην χώρα των ψαριών, 2010. Μουσική: Γιώργος Κατσάρος. Στίχοι: Γιάννης Ξανθούλης.

Εδώ τα καλά πορτοκάλιααααα!

8. Τραγούδι «Λαϊκή Αγορά», Άρες μάρες κουκουνάρες, 1978. Μουσική: Μάριος Τόκας. Στίχοι: Φώντας Λάδης. Ερμηνεία: Τάνια Τσανακλίδου.
9. Τραγούδι «Μίλα μου για μήλα» από τον ομώνυμο δίσκο, 1986. Μουσική: Σταύρος Παπασταύρου. Στίχοι: Ευγένιος Τριβιζάς. Ερμηνεία: Σπύρος Σακκάς.
10. Οι Τέσσερις Εποχές του Αντόνιο Βιβάλντι.

«Βγήκε η μανούλα, ψώνια να κάνει...»

11. Τραγούδι «Στο σούπερ μάρκετ» του Δημήτρη Πουλικάκου, 1998.

Βιντεοθήκη

Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ

1. Το βίντεο του WWF «Άλλαξε τον τρόπο που σκέφτεσαι για την τροφή». Διαθέσιμο στο: <https://youtu.be/Zh9V2nD3ppA>
Το βίντεο «Παραγωγή ρυζιού στους ορυζώνες Θεσσαλονίκης» από την εκπομπή FoodIQ στο Μακεδονία TV με παρουσιάστη τον Ευτύχη Μπλέτσα: <https://www.youtube.com/watch?v=ModZohQ-8yA>

Τρέξε τρέξε, μικρούλη...

2. Το βίντεο: <http://www.youtube.com/watch?v=G32Ye-hcdUAW>.
3. Το βίντεο The story of bottled water.

Όλος ο πλανήτης μέσα σε ένα χάμπουργκερ

4. Το βίντεο του προγράμματος Live Well for LIFE, WWF. Διαθέσιμο στο: <http://kalyterizoi.gr/fakeloi/kalyteri-diatrofi>. Και στο: https://www.youtube.com/watch?v=z13_PRx4YLQ

Ευχαριστούμε θερμά

τους διευθυντές, εκπαιδευτικούς και μαθητές των τριών σχολείων της Αθήνας που συμμετείχαν στην πιλοτική εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος «Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης» το φθινόπωρο του 2016. Χωρίς την πολύτιμη συμβολή τους, δε θα ήταν εφικτή η τελική διαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.

Οι εκπαιδευτικοί που πήραν μέρος στην πιλοτική εφαρμογή ήταν:

21° Νηπιαγωγείο Αθηνών

Κλεονίκη Κοκκινοπλίτη, Διευθύντρια
Παναγιώτα Σάλτα

5° Δημοτικό Σχολείο Δάφνης «Γεώργιος Μπουζιάνης»

Νικόλαος Ευσταθίου, Διευθυντής
Μαρία Αλίβερτη
Μαρία Μιχελιανάκη
Κατερίνα Πολίτου
Ακριβή Φατούρου

93° Δημοτικό Σχολείο Αθηνών

Στέλα Πρωτόπαπα, Διευθύντρια
Αναστάσιος Αρτόπουλος
Χριστίνα Βογιατζή
Ευσεβία Γιαννιτσοπούλου
Χρύσα Καρακάση
Αναστασία Κλέντου
Καλλιόπη Κουφάκη
Θεοδώρα Μαχαίρα
Κωνσταντίνος Μητσάκης
Βασιλική Μπακοπούλου
Αντωνία Πασχαλίδου
Θεόδωρος Πιστιόλας
Ευαγγελία Αθανασία Σάλη
Ζαμπέτα Σιγάλα
Αικατερίνη Στύλου
Αλέξανδρος Τασιόπουλος
Θεόδωρος Τερζόπουλος
Απόστολος Τσαντίλης
Ιωάννα Φλιτούρη

Και τέλος ευχαριστούμε τη Μαρία Δημοπούλου, Υπεύθυνη Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Α' Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, για τις συμβουλές, τις κατευθύνσεις και τις ιδέες της σε όλη τη διάρκεια της σύνταξης των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και της πραγματοποίησης του πιλοτικού προγράμματος.

100

Το WWF αγωνίζεται για την προστασία του περιβάλλοντος σε 6 ηπείρους και σε περισσότερες από 100 χώρες.

1961

Το WWF ιδρύθηκε το 1961 στην Ελβετία.

1991

Το WWF ιδρύει γραφείο στην Αθήνα το 1991.

300

Στην Ελλάδα έχουμε υλοποιήσει περισσότερες από 300 δράσεις.

1995

Η οικονομική διαχείριση του WWF Ελλάς ελέγχεται από ορκωτούς λογιστές σε ετήσια βάση από το 1995.

80%

των περιβαλλοντικών δράσεων του WWF Ελλάς εντάσσεται στις παγκόσμιες προτεραιότητες του WWF.

5.000.000

Μας στηρίζουν περισσότεροι από 5.000.000 υποστηρικτές παγκοσμίως. Στην Ελλάδα έχουμε 11.000 υποστηρικτές.



ISBN: 978-960-7506-32-0

Για ένα μέλλον όπου άνθρωπος και φύση συνυπάρχουν αρμονικά

Λεμπέση 21, 117 43 Αθήνα - Τηλ.: 210 3314893 - Fax: 210 3247578 - e-mail: support@wwf.gr



<http://www.youtube.com/wwfgrwebtv>



http://twitter.com/WWF_Greece



<http://www.facebook.com/WWFGreece>



WWF

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

2017

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης



11 δραστηριότητες
για μαθητές 5-11 ετών



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

wwf.gr/food



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης 11 δραστηριότητες για μαθητές 5-11 ετών

Κείμενα:

Νάνσυ Κουταβά, Ελένη Σβορώνου,
Μαρίνα Συμβουλίδου

Εικονογράφηση:

Μάριος Βόντας

Σχεδιασμός εντύπου:

Μάριος Βόντας

Μεγάλος δωρητής:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Υποστηρικτής:



Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάιτον





7. Τρέξε τρέξε, μικρούλη...

Στη χώρα του Απογευματινού

Όπου μαθαίνουμε για την αξία της άσκησης και του υγιεινού σνακ μετά την άσκηση, να προτιμάμε νερό ή φυσικό χυμό έναντι αναψυκτικού και για την κρυμμένη απώλεια βιοποικιλότητας στο πιάτο μας.

Υλικά:

- Μικρά κομμένα χαρτιά.
- Μαρκαδόροι.
- Σταφίδες.

Απόγευμα δράσης και απόλαυσης - Νους υγιής εν σώματι υγιεί

Κινητικό παιχνίδι, καταγραφή ιδεών

Το ταξίδι αυτό ξεκινά με παιχνίδι στην αυλή. Καλείτε τους μαθητές να παίξουν για 10-15 λεπτά ένα έντονα κινητικό παιχνίδι, μπάλα, σκυταλοδρομίες κλπ. Μόλις σφυρίζετε λήξη, τους συγκεντρώνετε και ρωτάτε αν πεινάνε ή διψάνε και τι ακριβώς...ορέγονται περισσότερο. Αφήνετε να πουν νερό και τους κερνάτε σταφίδες.

Πίσω στην τάξη μοιράζετε στους μαθητές από δύο (2) χαρτιά και τους ζητάτε να γράψουν στο ένα αν κάνουν κάποια φυσική δραστηριότητα εκτός σχολείου, πόσες φορές την εβδομάδα και πόση ώρα διαρκεί η δραστηριότητά τους. Τους ζητάτε να κάνουν τις αριθμητικές πράξεις για να καταλήξουν πόσες ώρες την εβδομάδα περνάνε με φυσική άσκηση. Τονίζετε ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι και το ελεύθερο παιχνίδι.

Στο άλλο χαρτάκι τα παιδιά γράφουν τι τρώνε ή/και πίνουν συνήθως μετά από αυτήν τη δραστηριότητα.

Σχολιάζετε ποιες είναι οι αγαπημένες τους και γιατί. Τις ομαδοποιείτε σε εσωτερικού και εξωτερικού χώρου.

Ποιοι έρχονται στο σχολείο περπατώντας για περισσότερα από 15 λεπτά; Προσθέτετε κι αυτές σε νέες καρτέλες. Βγάζετε τον μέσο χρόνο άσκησης των παιδιών της τάξης.

Συγκρίνετε με τον σχετικό πίνακα άσκησης ανά ηλικία που προτείνεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

Οργανισμός/ Φορέας/ Χώρα	Συστάσεις	Σχόλια	
		3-6 ετών	7-18 ετών
WHO 2006	Τουλάχιστον 60 λεπτά διαφόρων μη οργανωμένων δραστηριοτήτων μέτριας έντασης καθημερινά. Το διάστημα της 1 ώρας μπορεί να χωριστεί και σε μικρότερα διαστήματα διάρκειας τουλάχιστον 10 λεπτών.	Δραστηριότητες που είναι ασφαλείς και ευχάριστες για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας.	Δραστηριότητες που βελτιώνουν την υγεία των οστών (π.χ. άλματα), μυϊκής ενδυνάμωσης και αύξησης της ευκαμψίας τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα. Επίσης, για τους νέους πρέπει να συμπεριλαμβάνονται και δραστηριότητες αύξησης της αντοχής.
		Δραστηριότητες που δίνουν την ευκαιρία σε γονείς και παιδιά να ασκούνται μαζί.	Τα παιδιά κάτω των 10 ετών να ασχολούνται με ποικιλία δραστηριοτήτων που βασίζονται στο παιχνίδι
		Ποικιλία δραστηριοτήτων	Δραστηριότητες ασφαλείς και ευχάριστες

Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για βρέφη, παιδιά και εφήβους, 2014, «Αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία Πρόληψης» με δ.τ. «Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντολογικής και Εργασιακής Ιατρικής».

Συζητάτε για ποιους λόγους δεν αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε κάποια φυσική δραστηριότητα (έλλειψη χρόνου, προτιμούν υπολογιστή, τάμπλετ, τηλεόραση κλπ).

Ποια δραστηριότητα μπορούν να κάνουν με φίλους; Τι προσφέρει η καθεμία; Τους δίνετε την ιδέα να συνδυάσουν τις σωματικές δραστηριότητες με την εφαρμογή Greenspaces (<http://greenspaces.gr>) για τους χώρους πρασίνου της πόλης. Ξανακοιτάτε την πυραμίδα παιδικής διατροφής (**Φύλλο εργασίας 3.2**) και συζητάτε για την σημασία της οριζόντιας «μπάρας» στη βάση της (σωματική άσκηση), αλλά και του φαγητού στο τραπέζι με παρέα, της συμμετοχής στη μαγειρική κλπ).

Ζητάτε από τους μαθητές να σταθούν σε κύκλο. Επιλέγετε τυχαία κάποιον να πει ποιο σνακ είχε σημειώσει στο δεύτερο χαρτάκι. Αν κάποιος είχε γράψει το ίδιο σνακ, αλλάζει θέση μαζί του. Έτσι μπορείτε να παρατηρή-

σετε εύκολα ποια είναι τα αγαπημένα σνακ.

Τώρα ζητάτε από τους μαθητές να χωριστούν σε δύο ομάδες ανάλογα με το αν προτιμούν/τρώνε σνακ που αγόρασαν έτοιμα απέξω ή που τα ετοίμασαν οι ίδιοι ή οι γονείς τους στο σπίτι. Παίζετε τη διεγκυστίνδα: τους δίνετε ένα σχοινί και κάθε μία από τις δύο ομάδες που έχουν σχηματιστεί τραβάει το σχοινί προς το μέρος της προσπαθώντας να παρασύρει την άλλη ομάδα.

Ένας ουρακοτάγκος στο μπισκότο μας

Βίντεο

Παρακολουθείτε το βίντεο με τον ουρακοτάγκο. Παίζετε με τα παιδιά το παιχνίδι που περιγράφεται στο **Φύλλο Εργασίας 7.1**.

Το ζητούμενο είναι να ξεχωρίσουν ποια τρόφι-

μα περιέχουν φοινικέλαιο και ποια όχι. Τα παιδιά καλούνται να σκεφτούν με ποια άλλα τρόφιμα θα μπορούσαμε να αντικαταστήσουμε όσα περιέχουν έναν ...κρυμμένο ουρακοτάγκο.

Στη συνέχεια ζητάτε από τα παιδιά να ψάξουν στα σνακ τους τον κρυμμένο ουρακοτάγκο και να γράψουν γράμμα στις εταιρείες παραγωγής των σνακ ζητώντας τους να αντικαταστήσουν το φοινικέλαιο με άλλα έλαια. (Τα «φυτικά λίπη» που αναγράφουν οι συσκευασίες συνήθως αναφέρονται στο φοινικέλαιο).

κτήματα του νερού της βρύσης; Ποια είναι η επιλογή με το μικρότερο οικολογικό αποτύπωμα από πλευράς συσκευασίας; Τι θα συνέβαινε αν συγκεντρώναμε όλα τα άδεια πλαστικά μπουκάλια από το νερό μας στην αυλή του σχολείου; Πόσο ψηλός θα ήταν ο πύργος που θα φτιάχναμε; Πόσα χρόνια θα χρειαζόταν η Γη για να διαλύσει το πλαστικό;

Εμπνευστείτε από το: The story of bottled water.

Τροφομαχίες

Παιχνίδι Υπερατού

Παρουσιάζετε την τράπουλα με τις κάρτες (**Φύλλο Εργασίας 7.2**). Κάθε κάρτα απεικονίζει ένα πιθανό σνακ ή ποτό και σύμβολα που αντιστοιχούν σε:

- α)** Ενέργεια (πόση προσφέρει)
- β)** Υγεία (συντηρητικά/λιπαρά κλπ)
- γ)** Περιβάλλον (απορρίμματα/τροφοχλιόμετρα/φυσικές τροφές, όχι πολύ επεξεργασμένες κ.ο.κ.)

Στις κάρτες αντιστοιχεί μία βαθμολογία από το 0-5 (5 το πιο καλό, 0 το χειρότερο). Το παιχνίδι παίζεται σε 4-5 μικρότερες ομάδες, όπως το Υπερατού. Η τράπουλα μένει στην τάξη και τα παιδιά μπορούν να την εμπλουτίσουν και με άλλες κάρτες τροφίμων, αφού τις βαθμολογήσουν από κοινού. Συζητάτε τι έμαθε η ομάδα από το παιχνίδι.

Σειρά έχει τώρα η υγρή τροφή. Ρωτάτε τους μαθητές πόσα ποτήρια νερό πίνουν την ημέρα. Όποιος πίνει τα πιο πολλά ανακηρύσσεται Σούπερ-Νεροφίδα και λαμβάνει ειδικό μετάλλιο. Κατά τη διάρκεια της χρονιάς το μετάλλιο θα αλλάζει χέρια, πηγαίνοντας κάθε φορά στον πιο... διψασμένο. Δίνουμε στα παιδιά την πληροφορία ότι για την ηλικία 9-13 ετών, συνιστώνται 8-10 ποτήρια την ημέρα. Και για τα παιδιά 4-8 ετών συνιστώνται 6-7 ποτήρια την ημέρα.

Πώς πίνουν το νερό; Σε ποτήρια; Σε παγούρια; Αγοράζουν μπουκαλάκια; Ποια τα πλεονεκτήματα του παγουριού; Ποια τα πλεονε-



Αξιολόγηση

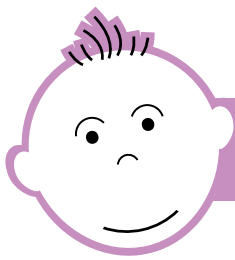
Φτιάχνουμε τη Μεγάλη Χάρτα του Νερού της τάξης μας (τη Magna Aqua Charta!), όπου δεσμευόμαστε όλοι να φέρνουμε τα παγούρια μας στο σχολείο και στις εκδρομές. Φωτογραφιζόμαστε όλοι με τα παγούρια μας και κηρύττουμε το σχολείο ελεύθερο από εμφιαλωμένα νερά!

Λέξεις για τη βαλίτσα

Φυσική άσκηση
Σπιτικό και υγιεινό σνακ
Νερό σε βαγούρι

Σουβενίρ για το σπίτι

Φωτοτυπούμε
την ομαδική μας
φωτογραφία.



Απόγευμα δράσης και απόλαυσης - Νους υγιής εν σώματι υγιεί

Κινητικό παιχνίδι, καταγραφή ιδεών

Το ταξίδι αυτό ξεκινά με παιχνίδι στην αυλή. Καλείτε τους μαθητές να παίξουν για 10-15 λεπτά ένα έντονα κινητικό παιχνίδι, μπάλα, σκυταλοδρομίες κλπ. Μόλις σφυρίζετε τη λήξη του, τους συγκεντρώνετε και ρωτάτε αν πεινάνε ή διψάνε και τι ακριβώς ...ορέγονται περισσότερο. Τους αφήνετε να πιουν νερό και τους κερνάτε σταφίδες.

Οι μαθητές ζωγραφίζουν τη φυσική δραστηριότητα που κάνουν εκτός σχολείου και το σνακ που τρώνε αμέσως μετά.

Ζητάτε από τους μαθητές να σταθούν σε κύκλο. Επιλέγετε τυχαία κάποιον μαθητή και ζητάτε να πει ποιο σνακ είχε σημειώσει στο δεύτερο χαρτάκι. Αν κάποιος είχε γράψει το ίδιο σνακ, αλλάζει θέση μαζί του. Έτσι μπορείτε εύκολα να παρατηρήσετε ποια είναι τα αγαπημένα σνακ.

Τώρα ζητάτε από τους μαθητές να χωριστούν σε δύο ομάδες ανάλογα με το αν προτιμούν/τρώνε σνακ που αγόρασαν έτοιμα απ έξω ή που τα ετοίμασαν οι γονείς τους στο σπίτι. Παίξετε τη διεγκυστίνα: τους δίνετε ένα σχοινί και κάθε μία από τις δύο ομάδες που έχουν σχηματιστεί τραβάει το σχοινί προς το μέρος της προσπαθώντας να παρασύρει την άλλη ομάδα.

Ένας ουρακοτάγκος στο μπισκότο μας

Βίντεο

Παρακολουθείτε το βίντεο με τον ουρακοτάγκο. Ψάξτε μαζί με τα παιδιά τον κρυμμένο ουρακοτάγκο σε 2-3 σνακ (**Φύλλο Εργασίας 7.1**). Τα παιδιά αναλαμβάνουν να ζητήσουν από τους γονείς τους να αποφεύγουν αυτές τις τροφές.

Τροφομαχίες

Παιχνίδι Υπερατού

Παρουσιάζετε την τράπουλα με τις κάρτες (**Φύλλο Εργασίας 7.2**). Κάθε κάρτα απεικονίζει ένα πιθανό σνακ ή ποτό και σύμβολα που αντιστοιχούν σε:

- α)** Ενέργεια (πόση προσφέρει)
- β)** Υγεία (συντηρητικά/λιπαρά κλπ)
- γ)** Περιβάλλον (απορρίμματα/τροφοχλιόμετρα/φυσικές τροφές, όχι πολύ επεξεργασμένες κ.ο.κ.)

Στις κάρτες αντιστοιχεί μία βαθμολογία από το 0-5 (5 το πιο καλό, 0 το χειρότερο). Το παιχνίδι παίζεται σε 4-5 μικρότερες ομάδες, όπως το Υπερατού.

Σειρά έχει τώρα η υγρή τροφή. Ρωτάτε τους μαθητές πόσα ποτήρια νερό πίνουν την ημέρα.

Όποιος πίνει τα πιο πολλά ανακηρύσσεται Σούπερ-Νεροφίδα και λαμβάνει ειδικό μετάλλιο. Κατά τη διάρκεια της χρονιάς το μετάλλιο θα αλλάζει χέρια, πηγαίνοντας κάθε φορά στον πιο... διψασμένο. Δίνουμε στα παιδιά την πληροφορία ότι για την ηλικία τους, 4-8 ετών, συνιστώνται 6-7 ποτήρια την ημέρα.

Πώς πίνουν το νερό; Σε ποτήρια; Σε παγούρια; Αγοράζουν μπουκαλάκια; Ποια τα πλεονεκτήματα του παγουριού; Ποια τα πλεονεκτήματα του νερού της βρύσης; Τι θα συνέβαινε αν συγκεντρώναμε όλα τα άδεια πλαστικά μπουκάλια από το νερό μας στην αυλή του σχολείου; Πόσο ψηλός θα ήταν ο πύργος που θα φτιάχναμε; Πόσα χρόνια θα χρειαζόταν η Γη για να διαλύσει το πλαστικό;

Φύλλο εργασίας 7.1

Το κρυμμένο φοινικέλαιο

Λυπημένος Ουρακοτάγκος



Χαρούμενος Ουρακοτάγκος



Οδηγίες παιχνιδιού

Τυπώνουμε τις δύο εικόνες του **Φύλλου Εργασίας 7.1** (λυπημένος ουρακοτάγκος, χαρούμενος ουρακοτάγκος) σε δύο χωριστά A4 χωρίς τον τίτλο. Βάζουμε 2 κάδους (ή λεκάνες, ή αυτοσχέδια δοχεία) στις δύο πλευρές της τάξης, στον ένα κολλάμε απ' έξω τη μία εικόνα, στον άλλο την άλλη.

Τυπώνουμε ξανά τους δύο ουρακοτάγκους σε χωριστά A4 αλλά τους κρατάμε κρυμμένους γιατί θα τους χρειαστούμε αργότερα.

Τυπώνουμε 2 φορές τις κάρτες με τα τρόφιμα από το Φύλλο εργασίας και τις κόβουμε. Τις ανακατεύουμε και τις μοιράζουμε στα παιδιά.

Ζητάμε από τα παιδιά να βρουν σε ποιον κάδο ανήκει η κάρτα τους και να τον ρίξουν μέσα. Προσοχή: μπορούν να παίξουν μόνο όση ώρα ακούγεται μουσική. Με το που σταματάει, μένουν ακίνητοι.

Ξεκινάτε τη μουσική, την αφήνετε λίγο για να τρέξουν πέρα δώθε και σταματάτε. Άλλη μια φορά κι άλλη μια μέχρι να βάλουν όλοι τις κάρτες σε έναν από τους δύο κάδους.

Τώρα κολλάτε τις κρυμμένες εικόνες (με τη λεζάντα χαρούμενος και λυπημένος ουρακοτάγκος) στον αντίστοιχο κάδο κάτω από την εικόνα κι εξηγείτε στα παιδιά πως ό,τι βρίσκεται στον κάδο του λυπημένου ουρακοτάγκου περιέχει φοινικέλαιο. Ζητάτε από τα παιδιά που έβαλαν σε αυτόν τον κάδο την κάρτα τους να διαλέξουν μια από τις κάρτες του χαρούμενου ουρακοτάγκου για να την ανταλλάξουν (μπορούν δύο ή περισσότερα παιδιά να επιλέξουν την ίδια κάρτα).



80



Παγωτό



Ταχίνι



Μαργαρίνη



Σοκολάτα



**Συσκευασμένο
Ψωμί**



Φρούτα



Μπισκότα



Κουλούρι



Μέλι



Ζύμη Πίτσας



**Έτοιμα
ζυμαρικά**



Δημητριακά



Ξηροί καρποί



Σταφίδες



Ρύζι

Γιαμ-γιαμ, υπερατού!

Οδηγίες παιχνιδιού

Τυπώνετε από 4-5 φορές τις κάρτες. Χωρίζετε τους μαθητές σε 4-5 ομάδες (θα μπορούσαν να παίξουν και όλοι μαζί αλλά δε θα ήταν τόσο ενδιαφέρον το παιχνίδι). Κόβετε τις κάρτες και μοιράζετε από ένα σετ σε κάθε ομάδα. Οι ομάδες αφού ακούσουν τις οδηγίες αρχίζουν το παιχνίδι.

Οι παίκτες μοιράζονται τις κάρτες και τις τοποθετούν τη μια πίσω από την άλλη.

Κάθε κάρτα έχει τρία χαρακτηριστικά (ενέργεια, υγεία, περιβάλλον).

Ο πρώτος παίκτης μετά από αυτόν που μοίρασε, εξετάζει τα χαρακτηριστικά της πρώτης του κάρτας και καθορίζει το χαρακτηριστικό που κατά την γνώμη του είναι καλύτερο από των άλλων παικτών. Όλοι συγκρίνουν τις πρώτες τους κάρτες.

Αυτός που έχει τον μεγαλύτερο αριθμό αστεριών στο χαρακτηριστικό που καθορίστηκε κερδίζει όλες

τις κάρτες των άλλων παικτών, τις τοποθετεί πίσω από τις δικές του και συνεχίζει το παιχνίδι καθορίζοντας αυτός το επόμενο χαρακτηριστικό.

Εάν 2 παίκτες έχουν τον ίδιο ανώτατο αριθμό αστεριών στο χαρακτηριστικό που επιλέχθηκε, τότε οι παίκτες τοποθετούν όλες τις κάρτες που συγκρίθηκαν σε μια στοίβα στη μέση και τις κερδίζει όλες ο νικητής του επόμενου γύρου.

Νικητής θα είναι εκείνος που θα συγκεντρώσει όλες τις κάρτες.

Οι μαθητές αφού παίξουν για λίγο, μπορούν να φτιάξουν και να προσθέσουν τις δικές τους κάρτες με άλλα σνακ. Την βαθμολογία (αστεράκια) κάθε νέας κάρτας θα την αποφασίζουν μετά από διαβούλευση και ψηφοφορία όλης της ομάδας.



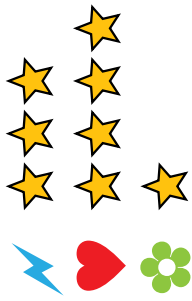
Παγούρι με νερό



Μπουκαλάκι με νερό



Ψωμί με μέλι



Τοστ από το σπίτι



Κρουσάν σοκολάτας



Κουλούρι



Σταφίδες



Μπάρα δημητριακών





Ξηροί καρποί

⚡☆☆☆☆☆☆☆☆

❤☆☆☆☆☆☆☆☆

🌸☆☆☆☆☆☆☆☆



Σακουλάκι τσιπς

⚡☆☆☆☆☆☆☆☆

❤☆☆☆☆☆☆☆☆

🌸☆☆☆☆☆☆☆☆



Αναψυκτικό

⚡☆☆☆☆☆☆☆☆

❤☆☆☆☆☆☆☆☆

🌸☆☆☆☆☆☆☆☆



Φυσικός χυμός σε ποτήρι

⚡☆☆☆☆☆☆☆☆

❤☆☆☆☆☆☆☆☆

🌸☆☆☆☆☆☆☆☆



Ρυζογκοφρέτες

⚡☆☆☆☆☆☆☆☆

❤☆☆☆☆☆☆☆☆

🌸☆☆☆☆☆☆☆☆



Σοκολάτα μαύρη

⚡☆☆☆☆☆☆☆☆

❤☆☆☆☆☆☆☆☆

🌸☆☆☆☆☆☆☆☆



Παγωτό

⚡☆☆☆☆☆☆☆☆

❤☆☆☆☆☆☆☆☆

🌸☆☆☆☆☆☆☆☆



Φυσικός χυμός συσκευασμένος

⚡☆☆☆☆☆☆☆☆

❤☆☆☆☆☆☆☆☆

🌸☆☆☆☆☆☆☆☆



Μπανάνα εισαγωγής



Σπιτικά Cookies



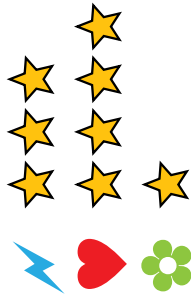
Σπιτικό κέηκ



Μπισκότα σκέτα



Γιαούρτι με φρούτα παιδικό



Σπιτικά τυροπιτάκια



Μπισκότα γεμιστά





Κριτσίνια



Ρυζόγαλο



Παστέλι



Φρουτοσαλάτα



Κρουασάν σκέτο από φούρνο



Χαλβάς



Σταφιδόψωμο



Σάντουιτς ντομάτα-τυρί





Βιβλιοθήκη

Μία σούπερ νόστιμη ημέρα

1. «Το πιο γλυκό ψωμί», λαϊκό παραμύθι, Κείμενα Νεοελληνικής Λογοτεχνίας, Α' Γυμνασίου, σελ. 18, διαθέσιμο στο: <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A107/391/2582,21817/>
2. Το ψωμί, της Ελένης Σβορώνου, εκδ. Ερευνητές. Περιλαμβάνεται στον δανειστικό σάκο του προγράμματος «Βιβλία σε ρόδες»: <http://www.vivliaserodes.gr/>.

Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ

3. Το μικρό σποράκι, του Eric Carle, εκδ. Καλειδοσκόπιο.
4. «Το Χρυσόφαρο» (ή «Ο φαράς κι η γυναίκα του»), διαθέσιμο στο: http://www.snhell.gr/kids/content.asp?id=240&cat_id=11

Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές

5. Της ζωής τα μυστικά, της Λίλιαν Δούμα, εκδ. Στρατής.
6. Φράουλες, βατόμουρα και τρεις σταγόνες μέλι, της Έρικας Παπαβενετίου, εκδ. Λιβάνη.
7. Φρουτοπία, του Ευγένιου Τριβιζά, εκδ. Μεταίχμιο.
8. Ο Κρεμμυδάκης και η παρέα του, του Τζάνι Ροντάρι, εκδ. Κέδρος,
9. Στα πράσα και Μυστήριο στο υπουργείο εθνικής βιταμίνης, της Ιωάννας Μπουλντούμη, εκδ. Ψυχογιός.
10. Ο Ζαχαρίας και η Σπιτική Μπεσαμέλ, του Πάνου Χριστοδούλου, εκδ. Κέδρος.
11. Μην τρως ό,τι σου σερβίρουν: ένα μενού με νόμους και με νου, της Ελένης Σβορώνου, εκδ. Παιδική Νομική Βιβλιοθήκη.
12. «Η Αθήνα ως ηρωίδα σε σελίδες περιπέτειας», του Ν.Βατόπουλου, 25/10/2015. Διαθέσιμο στο: <http://www.kathimerini.gr/835877/article/politismos/vivlio/h-a8hna-ws-hrwida-se-selides-peripeteias> Στο απόσπασμα περιγράφεται η Αθήνα της δεκαετίας του 1940.
13. Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε, της Ελένης Χαρατσιή-Γιωτάκη, εκδ. Μεταίχμιο.
14. Αλέξη, φάε κάτι!, της Άλισον Φαλκονάκη, εκδ. Μεταίχμιο.
15. Φρούτα, λαχανικά, λουλούδια, αγριολούλουδα και βότανα, της Ευγενίας Φακίνου, εκδ. Κέδρος.

Πρωινό σαν βασιλιάς!

16. Πού πας κουλουράκι; του Κώστα Μάγου, εκδ. Νίκας / Ελληνική Παιδεία, Α.Ε., 2010.

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο

17. Μικροί παράδες και Εδώ βυθός, του Θέμου Ποταμιάνου, εκδ. Εστία.
18. Τα παράκτια ψάρια της Μεσογείου: ένας υποβρύχιος οδηγός πεδίου, των Κ. Ντούνα και Γ. Κουλούρη, εκδ. Καλειδοσκόπιο, 2011.

Δισκοθήκη

Μία σούπερ νόστιμη ημέρα

1. Τραγούδι «Το ρομαντικό γέυμα», Γελοιογραφίες, 1973. Στίχοι: Μάκης Φωτιάδης/ Μουσική-ερμηνεία: Θέμης Ανδρεάδης.
2. Τραγούδι «Ο γεωργός πάει στον αγρό», διαθέσιμο στο διαδίκτυο.

Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές

3. Τραγούδι «Ο χορός των μπιζελιών», Εδώ Λιλιπούπολη, 1980. Στίχοι: Μαριανίνα Κριεζή. Μουσική: Λένα Πλάτωνος. Ερμηνεία: Λένα Πλάτωνος και Αντώνης Κοντογεωργίου.
4. Τραγούδι «Τόσο λάθος διατροφή!», Πετώντας πας στην πόλη, 2004. Στίχοι-Μουσική: Τατιάνα Ζωγράφου. Ερμηνεία: Άρτεμις Βαβάτσικα, Τάσης Χριστογιαννόπουλος, Παιδική χορωδία Δημοτικού Ωδείου Μοσχάτου.

Πρωινό σαν βασιλιάς!

5. Τραγούδι «Πρωινό στη βεράντα», Φθινοπωρινές ιστορίες. Μουσική: Ευανθία Ρεμπουτσικα.

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο

6. Τραγούδι «Η ντομάτα καμικάζι», Η επιστροφή του τεμπέλη δράκου, 2009. Μουσική, στίχοι και ερμηνεία: Γιώργος Χατζηπερής.
7. Τραγούδι «Το τραγούδι των ψαριών», Η Αλική στην χώρα των ψαριών, 2010. Μουσική: Γιώργος Κατσάρος. Στίχοι: Γιάννης Ξανθούλης.

Εδώ τα καλά πορτοκάλιααααα!

8. Τραγούδι «Λαϊκή Αγορά», Άρες μάρες κουκουνάρες, 1978. Μουσική: Μάριος Τόκας. Στίχοι: Φώντας Λάδης. Ερμηνεία: Τάνια Τσανακλίδου.
9. Τραγούδι «Μίλα μου για μήλα» από τον ομώνυμο δίσκο, 1986. Μουσική: Σταύρος Παπασταύρος. Στίχοι: Ευγένιος Τριβιζάς. Ερμηνεία: Σπύρος Σακκάς.
10. Οι Τέσσερις Εποχές του Αντόνιο Βιβάλντι.

«Βγήκε η μανούλα, ψώνια να κάνει...»

11. Τραγούδι «Στο σούπερ μάρκετ» του Δημήτρη Πουλικάκου, 1998.

Βιντεοθήκη

Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ

1. Το βίντεο του WWF «Άλλαξε τον τρόπο που σκέφτεσαι για την τροφή». Διαθέσιμο στο: <https://youtu.be/Zh9V2nD3ppA>
Το βίντεο «Παραγωγή ρυζιού στους ορυζώνες Θεσσαλονίκης» από την εκπομπή FoodIQ στο Μακεδονία TV με παρουσιάστη τον Ευτύχη Μπλέτσα: <https://www.youtube.com/watch?v=ModZohQ-8yA>

Τρέξε τρέξε, μικρούλη...

2. Το βίντεο: <http://www.youtube.com/watch?v=G32Ye-hcdUAW>.
3. Το βίντεο The story of bottled water.

Όλος ο πλανήτης μέσα σε ένα χάμπουργκερ

4. Το βίντεο του προγράμματος Live Well for LIFE, WWF. Διαθέσιμο στο: <http://kalyterizoi.gr/fakeloi/kalyteri-diatrofi>. Και στο: https://www.youtube.com/watch?v=z13_PRx4YLQ

Ευχαριστούμε θερμά

τους διευθυντές, εκπαιδευτικούς και μαθητές των τριών σχολείων της Αθήνας που συμμετείχαν στην πιλοτική εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος «Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης» το φθινόπωρο του 2016. Χωρίς την πολύτιμη συμβολή τους, δε θα ήταν εφικτή η τελική διαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.

Οι εκπαιδευτικοί που πήραν μέρος στην πιλοτική εφαρμογή ήταν:

21^ο Νηπιαγωγείο Αθηνών

Κλεονίκη Κοκκινοπλίτη, Διευθύντρια
Παναγιώτα Σάλτα

5^ο Δημοτικό Σχολείο Δάφνης «Γεώργιος Μπουζιάνης»

Νικόλαος Ευσταθίου, Διευθυντής
Μαρία Αλίβερτη
Μαρία Μιχελιανάκη
Κατερίνα Πολίτου
Ακριβή Φατούρου

93^ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών

Στέλα Πρωτόπαπα, Διευθύντρια
Αναστάσιος Αρτόπουλος
Χριστίνα Βογιατζή
Ευσεβία Γιαννιτσοπούλου
Χρύσα Καρακάση
Αναστασία Κλέντου
Καλλιόπη Κουφάκη
Θεοδώρα Μαχαίρα
Κωνσταντίνος Μητσάκης
Βασιλική Μπακοπούλου
Αντωνία Πασχαλίδου
Θεόδωρος Πιστιόλας
Ευαγγελία Αθανασία Σάλη
Ζαμπέτα Σιγάλα
Αικατερίνη Στύλου
Αλέξανδρος Τασιόπουλος
Θεόδωρος Τερζόπουλος
Απόστολος Τσαντίλης
Ιωάννα Φλιτούρη

Και τέλος ευχαριστούμε τη Μαρία Δημοπούλου, Υπεύθυνη Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Α' Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, για τις συμβουλές, τις κατευθύνσεις και τις ιδέες της σε όλη τη διάρκεια της σύνταξης των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και της πραγματοποίησης του πιλοτικού προγράμματος.

100

Το WWF αγωνίζεται για την προστασία του περιβάλλοντος σε 6 ηπείρους και σε περισσότερες από 100 χώρες.

1961

Το WWF ιδρύθηκε το 1961 στην Ελβετία.

1991

Το WWF ιδρύει γραφείο στην Αθήνα το 1991.

300

Στην Ελλάδα έχουμε υλοποιήσει περισσότερες από 300 δράσεις.

1995

Η οικονομική διαχείριση του WWF Ελλάς ελέγχεται από ορκωτούς λογιστές σε ετήσια βάση από το 1995.

80%

των περιβαλλοντικών δράσεων του WWF Ελλάς εντάσσεται στις παγκόσμιες προτεραιότητες του WWF.

5.000.000

Μας στηρίζουν περισσότεροι από 5.000.000 υποστηρικτές παγκοσμίως. Στην Ελλάδα έχουμε 11.000 υποστηρικτές.



ISBN: 978-960-7506-32-0

Για ένα μέλλον όπου άνθρωπος και φύση συνυπάρχουν αρμονικά

Λεμπέση 21, 117 43 Αθήνα - Τηλ.: 210 3314893 - Fax: 210 3247578 - e-mail: support@wwf.gr



<http://www.youtube.com/wwfgrwebtv>



http://twitter.com/WWF_Greece



<http://www.facebook.com/WWFGreece>



WWF

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

2017

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης



11 δραστηριότητες
για μαθητές 5-11 ετών



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

wwf.gr/food



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης 11 δραστηριότητες για μαθητές 5-11 ετών

Κείμενα:

Νάνσυ Κουταβά, Ελένη Σβορώνου,
Μαρίνα Συμβουλίδου

Εικονογράφηση:

Μάριος Βόντας

Σχεδιασμός εντύπου:

Μάριος Βόντας

Μεγάλος δωρητής:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Υποστηρικτής:



Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάιτον





8. Όλος ο πλανήτης μέσα σε ένα χάμπουργκερ.

Στη χώρα του βραδινού

Όπου μαθαίνουμε για τις επιπτώσεις της υπερβολικής κρεατοφαγίας στον πλανήτη και στην υγεία μας, πόσο κρέας πρέπει να τρώει ένα παιδί και γιατί να προτιμάμε σπιτικό μαγειρεμένο και ντόπιο κρέας.

Υλικά:

- Χαρτί του μέτρου, χαρτιά A4, μαρκαδόροι, ψαλίδι, στυλό ή μολύβια.
- Ταμπουρίνο ή άλλο κρουστό.
- Μπάλα (ελαφριά).
- Υλικά για να φτιάξετε μία σαλάτα (φακές, καρότο, ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, λάδι, αλάτι).
- Μπλ για τη σαλάτα, χάρτινα πιατάκια και πιρούνια.
- Ένα χάμπουργκερ.
- 4 πανιά διαφορετικού χρώματος.

Ένα «φυσικό» χάμπουργκερ

Καταγραφή ιδεών, ζωγραφική

Καταγράφετε με τους μαθητές τα υλικά του χάμπουργκερ και δίπλα, από ποιο ζώο ή φυτό προέρχονται.

Σε μικρές ομάδες οι μαθητές ζωγραφίζουν σε χαρτιά A4 τα ζώα και τα φυτά από τα οποία προέρχονται τα υλικά: μία αγελάδα, ένα σιτάρι, μία ντοματιά, ένα κρεμμύδι κ.ο.κ.

Πώς έφτασα στο πιάτο σας

Μουσικά αγάλματα, κινητικό παιχνίδι

Γινόμαστε σπορείς και σπέρνουμε στο χωράφι. Γινόμαστε οι σπόροι που κοιμούνται στο χώμα. Το αυτόματο ποτιστικό που ποτίζει τα χωράφια. Γεωργοί που φοράμε προστατευτικές μάσκες και ψεκάζουμε τις καλλιέργειες. Θεριστικές μηχανές που αλωνίζουν. Αγελάδες που βόσκουν. Οδηγοί φορτηγών που μεταφέρουν τρόφιμα. Κρεοπώλες που τεμαχίζουν κρέας. Ψήστης που ψήνει το κρέας. Άνθρωποι που τρώνε ένα χάμπουργκερ». Δίνετε και άλλα παραγγέλματα που θα εμπνευστείτε από την αλυσίδα παραγωγής.

Καντό χάμπουργκερ, το αποτύπωμά του καίει τον πλανήτη

Παιχνίδι με μπάλα

Οι μαθητές σχηματίζουν κύκλο. Στη μέση τοποθετείτε τις ζωγραφιές των παιδιών ανά-

ποδα (μία από κάθε θέμα: αγελάδα, σιτάρι, κλπ.) και τα καρτελάκια από το **Φύλλο Εργασίας 8.1** από την κανονική τους όψη.

Δίνετε σε ένα παιδί την μπάλα που είναι, υποτίθεται, ένα καυτό χάμπουργκερ. Όσο η μουσική παίζει, τα παιδιά πετούν την μπάλα σε όποιον συμμαθητή τους θέλουν. Όταν η μουσική σταματά, όποιος κρατά την μπάλα έρχεται στο κέντρο και πρέπει να διαλέξει μία από τις αναποδογυρισμένες ζωγραφιές. Στη συνέχεια θα πρέπει να διαλέξει τουλάχιστον πέντε (5) χαρτάκια με λέξεις-κλειδιά που σχετίζονται με την παραγωγή του τροφίμου της ζωγραφιάς και να τα τοποθετήσει πάνω στη ζωγραφιά.

Ξεκινάτε τη μουσική, η μπάλα-καυτό χάμπουργκερ κυκλοφορεί στον κύκλο και επαναλαμβάνετε τη διαδικασία του παιχνιδιού ώσπου να χρησιμοποιήσετε όλες τις ζωγραφιές.

Παρατηρούμε τις ζωγραφιές και τις λέξεις-κλειδιά και σχολιάζουμε το οικολογικό αποτύπωμα του χάμπουργκερ.

Με στοιχεία κι αριθμούς

Προβολή βίντεο

Παρακολουθούμε το βίντεο του Livewell-WWF γι' αυτό το θέμα. Πώς επηρεάζει τον πλανήτη και την υγεία μας η υπερβολική κρεατοφαγία; Φυσικά δεν καταλήγουμε σε απλοϊκά συμπεράσματα. Δεν καταργούμε το κρέας. Αλλά καταναλώνουμε με μέτρο.

Του χάμπουργκερ και της φακής

Ντόμινο

Εκτυλώνετε το **Φύλλο Εργασίας 8.2**. Κόβετε τις κάρτες-ντόμινο του χάμπουργκερ και της φακής. Χωρίζετε τα παιδιά σε ομάδες και τους αφήνετε να παίξουν βάσει των οδηγιών που περιλαμβάνονται στο **Φύλλο Εργασίας 8.2**.

Οι ομάδες παίζουν με το ντόμινο και δημιουργούν την αλυσίδα παραγωγής του χάμπουργκερ και της φακής αντίστοιχα. Ο μαθητής που ξεφορτώνεται πρώτος τις κάρτες του κερδίζει το δικαίωμα του «αφηγητή». Οι ομάδες όμως συνεχίζουν ώσπου να το-

ποθετηθούν όλες οι κάρτες του ντόμινο στη σειρά. Ο «αφηγητής» παρατηρεί τις εικόνες και αφηγείται τη διαδικασία παραγωγής του χάμπουργκερ ή της φακής.

Συγκρίνετε τα δύο ντόμινο με την αλυσίδα παραγωγής της φακής και του χάμπουργκερ μεταξύ τους. Τα παιδιά παρατηρούν ποια από τις δύο αλυσίδες ντόμινο έχει πιο πολλές κάρτες και διατυπώνουν τις σκέψεις τους για το οικολογικό αποτύπωμα των δυο τροφών. Συμβουλευονται το **Φύλλο Εργασίας 10.3** για να επαληθεύσουν τις υποθέσεις τους.

Του χάμπουργκερ του σπιτικού, του χάμπουργκερ του αγοραστό

Debate σε χρόνο ρεκόρ

Ένας αμετανόητος λάτρης του χάμπουργκερ, θέλει να φάει το βραδινό του. Τι να διαλέξει; Σπιτικό ή αγοραστό; Ένας μαθητής αναλαμβάνει τον ρόλο.

Τα παιδιά χωρίζονται σε δυο ομάδες και στέκονται σε δυο αντικριστές σειρές. Η μία ομάδα υπερασπίζεται το αγοραστό χάμπουργκερ και η άλλη το σπιτικό. Πολύ γρήγορα πέφτει η μία ιδέα μετά την άλλη.

Ποια επιχειρήματα βρήκε η κάθε ομάδα; Τι θα αποφασίσει ο μαθητής-καταναλωτής; Φυσικά το σπιτικό χάμπουργκερ είναι μια καλύτερη επιλογή για την υγεία και το περιβάλλον.



Αξιολόγηση

Συζητάτε στην τάξη εναλλακτικές ιδέες για βραδινό (π.χ. σαλάτα με φακές, χάμπουργκερ με λαχανικά).

Τα παιδιά προτείνουν ιδέες για βραδινό με λιγότερη κατανάλωση φυσικών πόρων του πλανήτη και λιγότερη παραγωγή απορριμμάτων και εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου.

Συζητάτε την περίπτωση να καθιερώσουν κάποιες μέρες της εβδομάδας χωρίς κρέας. Δείτε την αντίστοιχη δράση εδώ: <http://kalyterizoi.gr/mission/ligotero-kreas-kalyteri-zoi>

Έχετε ετοιμάσει με τη βοήθεια των γονιών τα υλικά για μία σαλάτα με φακές (φακές, ντομάτα, κρεμμυδάκι, μαϊντανό, καρότο, αγγούρι, λάδι, αλάτι). Με τη βοήθεια των παιδιών τα αναμιγνύετε για να φτιάξετε τη σαλάτα σε ένα μπολ, ανακατεύετε και τη σερβίρετε.



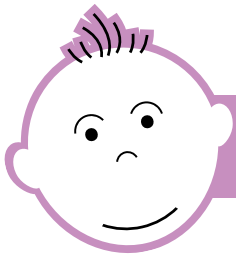
Λέξεις για τη βαλίτσα

Κρέας με μέτρο
Σπιτικό βραδινό



Σουβενίρ για το σπίτι

Οι μαθητές συμβουλεύονται την αφίσα για την ενδεικνυόμενη κατανάλωση κρέατος για παιδιά και καταγράφουν τις εβδομαδιαίες μερίδες που τους αντιστοιχούν.



Για τα πιο μικρά παιδιά

Κρυφτό με το κρέας

Συζήτηση

Ξεκινήστε ρωτώντας τους μαθητές τι έφαγαν για βραδινό. Ποια παιδιά έφαγαν κρέας; Τώρα ονομάζετε ορισμένα φαγητά. Αν έχουν κρέας, τα παιδιά πρέπει να σηκώνονται όρθια. Ονομάζετε τροφές με «κρυμμένο» κρέας όπως αυγά με μπέικον, παστίσιο, τوست ζαμπόν τυρί, μακαρόνια με κιμά, σουφλέ μακαρόνια με ζαμπόν, χάμπουργκερ κλπ.

Εστιάστε στο χάμπουργκερ. Δείχνετε το χάμπουργκερ και ζητάτε από τα παιδιά να μαρτυρήσουν από τι είναι φτιαγμένο πριν το ανοίξετε. Καταγράφετε τα υλικά που προτείνουν σε χαρτί του μέτρου (ψωμί, μπιφτέκι, τυρί, ντομάτα, κρεμμύδι). Ανοίγετε το χάμπουργκερ και βλέπουν αν μάντεψαν σωστά.

Μοιράζετε στα παιδιά το **Φύλλο Εργασίας 8.3** με το λαβύρινθο για να βρουν τις άκρες του. Ζητάτε από τα παιδιά να σκεφτούν από ποιο στοιχείο της φύσης/ζωντανό οργανισμό παίρνουμε τα υπόλοιπα υλικά και τα καταγράφετε στο χαρτί του μέτρου.

Πώς έφτασα στο πιάτο σας

Κινητικό παιχνίδι, αφήγηση.

Γινόμαστε σπορείς και σπέρνουμε στο χωράφι. Γινόμαστε οι σπόροι που κοιμούνται στο χώμα. Το αυτόματο ποτιστικό που ποτίζει τα χωράφια. Γεωργοί που φοράμε προστατευτικές μάσκες και ψεκάζουμε τις καλλιέργειες. Θεριστικές μηχανές που αλωνίζουν. Αγελάδες που βόσκουν. Οδηγοί φορτηγών που μεταφέρουν τρόφιμα. Κρεοπώλες που τεμαχίζουν κρέας. Ψήστης που ψήνει το κρέας. Άνθρωποι που τρώνε ένα χάμπουργκερ». Δίνετε και άλλα παραγγέλματα που θα εμπνεύστετε από την αλυσίδα παραγωγής.

Άραγε τι θα προτιμήσουμε για το βραδινό μας, χάμπουργκερ ή φακή; Ας πούμε δυο ιστορίες.

Αξιοποιήστε τις κάρτες-ντόμινο (**Φύλλο Εργασίας 8.2**), του χάμπουργκερ και της φακής για να αφηγηθείτε τις ιστορίες και να στέψτε βασιλιά της υγείας και της προστασίας της φύσης...τη φακή για βραδινό!

Κλείστε με ένα θρύλο για τον Διογένη και τη φακή!

Μία μέρα ο Διογένης έτρωγε ένα πιάτο φακές καθισμένος στο κατώφλι ενός τυχαίου σπιτιού. Δεν υπήρχε σε όλη την Ελλάδα πιο φθινό φαγητό από μία σουπα με φακές. Μ' άλλα λόγια, αν έτρωγες φακές σήμαινε ότι βρισκόσουν σε κατάσταση απόλυτης ανέχειας. Πέρασε ένα απεσταλμένος του άρχοντα και του είπε:

Α! Διογένη, Αν μάθαινες να μην είσαι ανυπότακτος κι αν κολάκευες λιγάκι τον άρχοντα, δε θα ήσουν αναγκασμένος να τρως συνέχεια φακές.

Ο Διογένης σταμάτησε να τρώει, σήκωσε το βλέμμα και κοιτάζοντας στα μάτια τον πλούσιο συνομιλητή του αποκρίθηκε:

Α, φουκαρά αδελφέ μου! Αν μάθαινες να τρως λίγες φακές, δεν θα ήσουν αναγκασμένος να υπακούς και να κολακεύεις συνεχώς τον άρχοντα.

Καρτελάκια οικολογικού αποτυπώματος χάμπουργκερ



ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΛΙΠΑΣΜΑΤΑ

ΠΕΤΡΕΛΑΙΟ

ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ

ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

ΝΕΡΟ

ΚΑΥΣΑΕΡΙΑ

ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕΣΑ

ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ

ΕΝΤΟΜΟΚΤΟΝΑ

ΖΩΟΤΡΟΦΕΣ

ΤΡΟΠΙΚΟ ΔΑΣΟΣ

ΦΥΤΕΙΕΣ ΣΟΓΙΑΣ

ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΡΕΥΜΑ

ΦΑΡΜΑΚΑ

ΜΕΘΑΝΙΟ

Κάρτες-ντόμινο

Κάρτες ντόμινο για το χάμπουργκερ



ΗΛΙΟΣ	ΗΛΙΟΣ	ΗΛΙΟΣ	ΣΠΟΡΟΣ	ΣΠΟΡΟΣ	ΠΟΤΙΣΤΙΚΟ	ΠΟΤΙΣΤΙΚΟ	ΛΙΠΑΣΜΑ
ΛΙΠΑΣΜΑ	ΦΥΤΟ	ΦΥΤΟ	ΦΥΤΟΦΑΡΜΑΚΟ	ΦΥΤΟΦΑΡΜΑΚΟ	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΜΗΧΑΝΗ	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΜΗΧΑΝΗ	ΣΩΔΕΙΑ
ΣΩΔΕΙΑ	ΦΟΡΤΗΓΟ	ΦΟΡΤΗΓΟ	ΕΙΡΟΦΕΙΟ	ΕΙΡΟΦΕΙΟ	ΑΓΕΛΑΔΑ	ΑΓΕΛΑΔΑ	ΦΑΡΜΑΚΑ ΖΩΩΝ
ΦΑΡΜΑΚΑ ΖΩΩΝ	ΣΦΑΓΕΙΟ	ΣΦΑΓΕΙΟ	ΚΡΕΑΣ	ΚΡΕΑΣ	ΜΟΝΑΔΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ	ΜΟΝΑΔΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ	ΠΥΘΙΟΝΤΑ ΚΡΕΑΤΟΣ
ΠΥΘΙΟΝΤΑ ΚΡΕΑΤΟΣ	ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ	ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ	ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ	ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ	ΚΡΕΟΠΛΕΙΟ	ΚΡΕΟΠΛΕΙΟ	ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ
ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ	ΣΠΙΤΙ	ΣΠΙΤΙ	ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ	ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ			

Κάρτες ντόμινο για τις φακές



Οδηγίες παιχνιδιού

Εκτυπώνετε μία φορά τα δύο ντόμινο με τις εικόνες, του χάμπουργκερ και της φακής.

Παίζετε καθένα ξεχωριστά.

Για το κάθε ντόμινο, γυρίζετε τις κάρτες ντόμινο ανάποδα ώστε να μη φαίνονται. Μοιράζετε όλες τις κάρτες σε 2, 3 ή 4 παίκτες ή ομάδες παικτών.

Αν περισσεύουν τα αφήνετε στη μέση.

Όποιος (ή όποια ομάδα) έχει την αρχική κάρτα με τις εικόνες: «ήλιο-ήλιο» ξεκινά πρώτος και βάζει την κάρτα στο κέντρο με τις εικόνες προς τα πάνω. Συνεχίζουν οι υπόλοιποι παίκτες με τη σειρά κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Ο επόμενος πρέπει να κατεβάσει μία κάρτα ντόμινο από αυτά

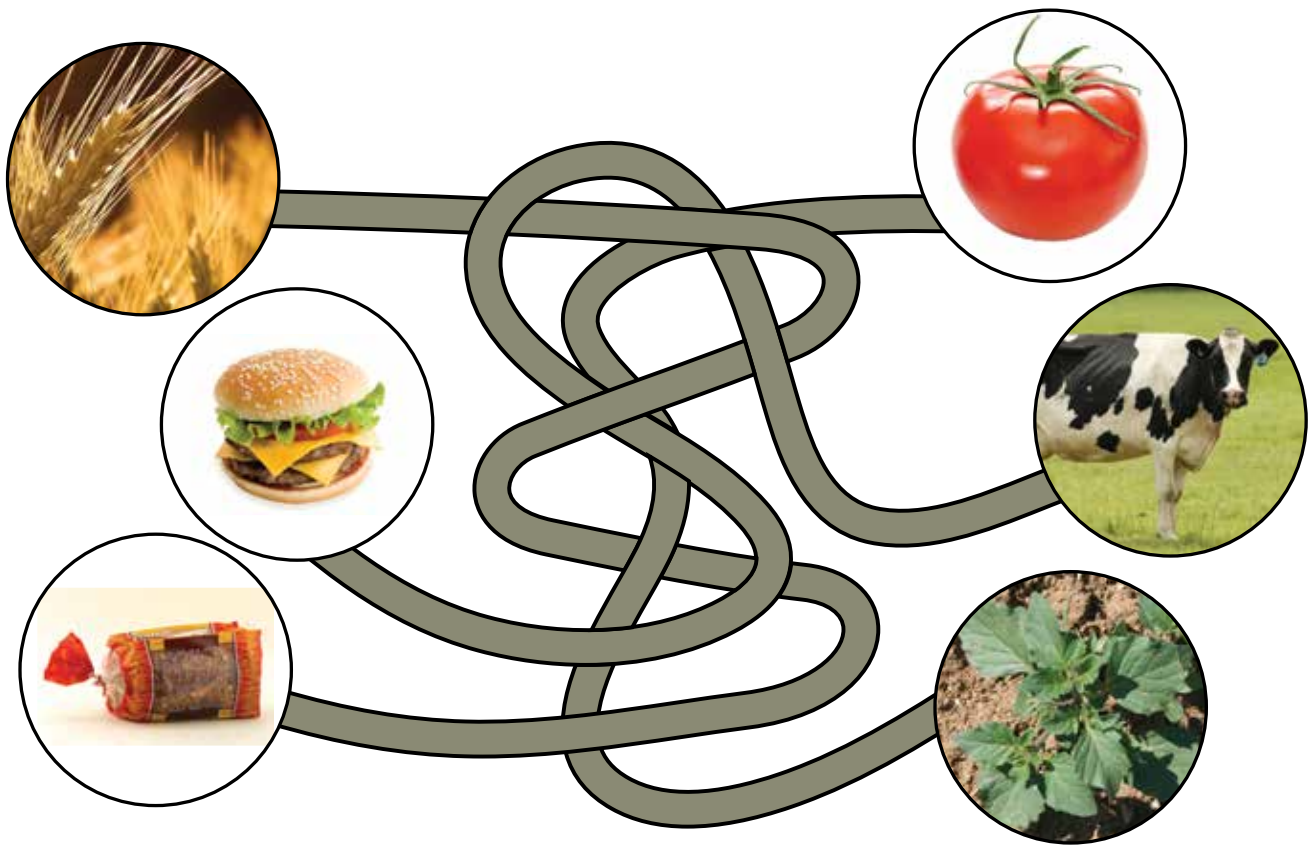
που έχει, του οποίου μία από τις δυο πλευρές να είναι ίδια με μία από τις δύο πλευρές του ντόμινου που είναι κάτω.

Αν ο παίκτης δεν έχει τέτοια κάρτα και υπάρχουν κάρτες στο πάτωμα (ανάποδα), παίρνει μία από αυτές. Αν δεν υπάρχουν κάρτες ντόμινο κάτω, τότε χάνει τη σειρά του.

Συνεχίζουν εναλλάξ όλοι οι παίκτες.

Νικητής είναι ο παίκτης που θα του τελειώσουν πρώτα οι κάρτες του. Ο γύρος τελειώνει εάν κανένας παίκτης δεν μπορεί να τοποθετήσει άλλες κάρτες ή συνεχίζεται μέχρι να τελειώσουν οι κάρτες όλων.

Λαβύρινθος



Βιβλιοθήκη

Μία σούπερ νόστιμη ημέρα

1. «Το πιο γλυκό ψωμί», λαϊκό παραμύθι, Κείμενα Νεοελληνικής Λογοτεχνίας, Α' Γυμνασίου, σελ. 18, διαθέσιμο στο: <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A107/391/2582,21817/>
2. Το ψωμί, της Ελένης Σβορώνου, εκδ. Ερευνητές. Περιλαμβάνεται στον δανειστικό σάκο του προγράμματος «Βιβλία σε ρόδες»: <http://www.vivliaserodes.gr/>.

Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ

3. Το μικρό σποράκι, του Eric Carle, εκδ. Καλειδοσκόπιο.
4. «Το Χρυσόφαρο» (ή «Ο φαράς κι η γυναίκα του»), διαθέσιμο στο: http://www.snhell.gr/kids/content.asp?id=240&cat_id=11

Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές

5. Της ζωής τα μυστικά, της Λίλιαν Δούμα, εκδ. Στρατής.
6. Φράουλες, βατόμουρα και τρεις σταγόνες μέλι, της Έρικας Παπαβενετίου, εκδ. Λιβάνη.
7. Φρουτοπία, του Ευγένιου Τριβιζά, εκδ. Μεταίχμιο.
8. Ο Κρεμμυδάκης και η παρέα του, του Τζάνι Ροντάρι, εκδ. Κέδρος,
9. Στα πράσα και Μυστήριο στο υπουργείο εθνικής βιταμίνης, της Ιωάννας Μπουλντούμη, εκδ. Ψυχογιός.
10. Ο Ζαχαρίας και η Σπιτική Μπεσαμέλ, του Πάνου Χριστοδούλου, εκδ. Κέδρος.
11. Μην τρως ό,τι σου σερβίρουν: ένα μενού με νόμους και με νου, της Ελένης Σβορώνου, εκδ. Παιδική Νομική Βιβλιοθήκη.
12. «Η Αθήνα ως ηρωίδα σε σελίδες περιπέτειας», του Ν.Βατόπουλου, 25/10/2015. Διαθέσιμο στο: <http://www.kathimerini.gr/835877/article/politismos/vivlio/h-a8hna-ws-hrwida-se-selides-peripeteias>
Στο απόσπασμα περιγράφεται η Αθήνα της δεκαετίας του 1940.
13. Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε, της Ελένης Χαρατσιή-Γιωτάκη, εκδ. Μεταίχμιο.
14. Αλέξη, φάε κάτι!, της Άλισον Φαλκονάκη, εκδ. Μεταίχμιο.
15. Φρούτα, λαχανικά, λουλούδια, αγριολούλουδα και βότανα, της Ευγενίας Φακίνου, εκδ. Κέδρος.

Πρωινό σαν βασιλιάς!

16. Πού πας κουλουράκι; του Κώστα Μάγου, εκδ. Νίκας / Ελληνική Παιδεία, Α.Ε., 2010.

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο

17. Μικροί παράδες και Εδώ βυθός, του Θέμου Ποταμιάνου, εκδ. Εστία.
18. Τα παράκτια ψάρια της Μεσογείου: ένας υποβρύχιος οδηγός πεδίου, των Κ. Ντούνα και Γ. Κουλούρη, εκδ. Καλειδοσκόπιο, 2011.

Δισκοθήκη

Μία σούπερ νόστιμη ημέρα

1. Τραγούδι «Το ρομαντικό γέυμα», Γελοιογραφίες, 1973. Στίχοι: Μάκης Φωτιάδης/ Μουσική-ερμηνεία: Θέμης Ανδρεάδης.
2. Τραγούδι «Ο γεωργός πάει στον αγρό», διαθέσιμο στο διαδίκτυο.

Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές

3. Τραγούδι «Ο χορός των μπιζελιών», Εδώ Λιλιπούπολη, 1980. Στίχοι: Μαριανίνα Κριεζή. Μουσική: Λένα Πλάτωνος. Ερμηνεία: Λένα Πλάτωνος και Αντώνης Κοντογεωργίου.
4. Τραγούδι «Τόσο λάθος διατροφή!», Πετώντας πας στην πόλη, 2004. Στίχοι-Μουσική: Τατιάνα Ζωγράφου. Ερμηνεία: Άρτεμις Βαβάτσικα, Τάσης Χριστογιαννόπουλος, Παιδική χορωδία Δημοτικού Ωδείου Μοσχάτου.

Πρωινό σαν βασιλιάς!

5. Τραγούδι «Πρωινό στη βεράντα», Φθινοπωρινές ιστορίες. Μουσική: Ευανθία Ρεμπουτσικά.

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο

6. Τραγούδι «Η ντομάτα καμικάζι», Η επιστροφή του τεμπέλη δράκου, 2009. Μουσική, στίχοι και ερμηνεία: Γιώργος Χατζηπερής.
7. Τραγούδι «Το τραγούδι των ψαριών», Η Αλική στην χώρα των ψαριών, 2010. Μουσική: Γιώργος Κατσάρος. Στίχοι: Γιάννης Ξανθούλης.

Εδώ τα καλά πορτοκάλιααααα!

8. Τραγούδι «Λαϊκή Αγορά», Άρες μάρες κουκουνάρες, 1978. Μουσική: Μάριος Τόκας. Στίχοι: Φώντας Λάδης. Ερμηνεία: Τάνια Τσανακλίδου.
9. Τραγούδι «Μίλα μου για μήλα» από τον ομώνυμο δίσκο, 1986. Μουσική: Σταύρος Παπασταύρος. Στίχοι: Ευγένιος Τριβιζάς. Ερμηνεία: Σπύρος Σακκάς.
10. Οι Τέσσερις Εποχές του Αντόνιο Βιβάλντι.

«Βγήκε η μανούλα, ψώνια να κάνει...»

11. Τραγούδι «Στο σούπερ μάρκετ» του Δημήτρη Πουλικάκου, 1998.

Βιντεοθήκη

Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ

1. Το βίντεο του WWF «Άλλαξε τον τρόπο που σκέφτεσαι για την τροφή». Διαθέσιμο στο: <https://youtu.be/Zh9V2nD3ppA>
Το βίντεο «Παραγωγή ρυζιού στους ορυζώνες Θεσσαλονίκης» από την εκπομπή FoodIQ στο Μακεδονία TV με παρουσιάστη τον Ευτύχη Μπλέτσα: <https://www.youtube.com/watch?v=ModZohQ-8yA>

Τρέξε τρέξε, μικρούλη...

2. Το βίντεο: <http://www.youtube.com/watch?v=G32Ye-hcdUAW>.
3. Το βίντεο The story of bottled water.

Όλος ο πλανήτης μέσα σε ένα χάμπουργκερ

4. Το βίντεο του προγράμματος Live Well for LIFE, WWF. Διαθέσιμο στο: <http://kalyterizoi.gr/fakeloi/kalyteri-diatrofi>. Και στο: https://www.youtube.com/watch?v=z13_PRx4YLQ

Ευχαριστούμε θερμά

τους διευθυντές, εκπαιδευτικούς και μαθητές των τριών σχολείων της Αθήνας που συμμετείχαν στην πιλοτική εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος «Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης» το φθινόπωρο του 2016. Χωρίς την πολύτιμη συμβολή τους, δε θα ήταν εφικτή η τελική διαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.

Οι εκπαιδευτικοί που πήραν μέρος στην πιλοτική εφαρμογή ήταν:

21^ο Νηπιαγωγείο Αθηνών

Κλεονίκη Κοκκινοπλίτη, Διευθύντρια
Παναγιώτα Σάλτα

5^ο Δημοτικό Σχολείο Δάφνης «Γεώργιος Μπουζιάνης»

Νικόλαος Ευσταθίου, Διευθυντής
Μαρία Αλίβερτη
Μαρία Μιχελιανάκη
Κατερίνα Πολίτου
Ακριβή Φατούρου

93^ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών

Στέλα Πρωτόπαπα, Διευθύντρια
Αναστάσιος Αρτόπουλος
Χριστίνα Βογιατζή
Ευσεβία Γιαννιτσοπούλου
Χρύσα Καρακάση
Αναστασία Κλέντου
Καλλιόπη Κουφάκη
Θεοδώρα Μαχαίρα
Κωνσταντίνος Μητσάκης
Βασιλική Μπακοπούλου
Αντωνία Πασχαλίδου
Θεόδωρος Πιστιόλας
Ευαγγελία Αθανασία Σάλη
Ζαμπέτα Σιγάλα
Αικατερίνη Στύλου
Αλέξανδρος Τασιόπουλος
Θεόδωρος Τερζόπουλος
Απόστολος Τσαντίλης
Ιωάννα Φλιτούρη

Και τέλος ευχαριστούμε τη Μαρία Δημοπούλου, Υπεύθυνη Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Α' Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, για τις συμβουλές, τις κατευθύνσεις και τις ιδέες της σε όλη τη διάρκεια της σύνταξης των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και της πραγματοποίησης του πιλοτικού προγράμματος.

100

Το WWF αγωνίζεται για την προστασία του περιβάλλοντος σε 6 ηπείρους και σε περισσότερες από 100 χώρες.

1961

Το WWF ιδρύθηκε το 1961 στην Ελβετία.

1991

Το WWF ιδρύει γραφείο στην Αθήνα το 1991.

300

Στην Ελλάδα έχουμε υλοποιήσει περισσότερες από 300 δράσεις.

1995

Η οικονομική διαχείριση του WWF Ελλάς ελέγχεται από ορκωτούς λογιστές σε ετήσια βάση από το 1995.

80%

των περιβαλλοντικών δράσεων του WWF Ελλάς εντάσσεται στις παγκόσμιες προτεραιότητες του WWF.

5.000.000

Μας στηρίζουν περισσότεροι από 5.000.000 υποστηρικτές παγκοσμίως. Στην Ελλάδα έχουμε 11.000 υποστηρικτές.



ISBN: 978-960-7506-32-0

Για ένα μέλλον όπου άνθρωπος και φύση συνυπάρχουν αρμονικά

Λεμπέση 21, 117 43 Αθήνα - Τηλ.: 210 3314893 - Fax: 210 3247578 - e-mail: support@wwf.gr



<http://www.youtube.com/wwfgrwebtv>



http://twitter.com/WWF_Greece



<http://www.facebook.com/WWFGreece>



WWF

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

2017

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης



11 δραστηριότητες
για μαθητές 5-11 ετών



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

wwf.gr/food



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης 11 δραστηριότητες για μαθητές 5-11 ετών

Κείμενα:

Νάνσυ Κουταβά, Ελένη Σβορώνου,
Μαρίνα Συμβουλίδου

Εικονογράφηση:

Μάριος Βόντας

Σχεδιασμός εντύπου:

Μάριος Βόντας

Μεγάλος δωρητής:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Υποστηρικτής:



Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάιτον





9. Εδώ τα καλά πορτοκάλιααααααα!

Στη λαϊκή αγορά

Όπου εμπεδώνουμε τους λόγους για τους οποίους προτιμάμε φρέσκα, τοπικά, εποχικά προϊόντα, συγκρίνουμε το συσκευασμένο με το μη συσκευασμένο, αποτιμούμε τα οφέλη της λαϊκής αγοράς, μαθαίνουμε να μην κρίνουμε φρούτα και λαχανικά από την εμφάνισή τους και ελαχιστοποιούμε τη σπατάλη τροφίμων λόγω εμφάνισης.

Υλικά:

- Έγχρωμες φωτοτυπίες από τα πρόσωπα των Τεσσάρων Εποχών του Τζουζέπε Αρτζιμπόλντο.
- Τον πίνακα της Καλύτερης Ζωής με φρούτα και λαχανικά ανά εποχή. Διαθέσιμο στον Οδηγό προς Εκπαιδευτικούς.
- Τρία μήλα, ένα από αυτά άψογης εμφάνισης, ένα «στραβό» κι ένα σάπιο.
- Μήλα διαφορετικών ποικιλιών (σμιθ, τριπόλεως, γκόλντεν, φριίκια κλπ).
- Χάρτης της Ελλάδας.
- Χαρτάκια post it, χαρτιά A4, μολύβια, χρώματα, μαντήλια, 4 πανιά διαφορετικού χρώματος.
- Φρούτα εποχής, μαχαίρι, πιατέλα, οδοντογλυφίδες.
- Εικόνες από τη Λαϊκή του Παναγιώτη Τέτση.

Στη λαϊκή

Παιχνίδι ρόλων και συζήτηση

Ρωτήστε τους μαθητές αν πηγαίνουν με τους γονείς τους στα ψώνια. Πηγαίνουν στο σουπερ μάρκετ ή/και στη λαϊκή; Γιατί πηγαίνουμε και στα δύο; Συζητάτε με τα παιδιά τι σημαίνουν «φρέσκα τρόφιμα», τι σημαίνουν «συντηρητικά», ποιες οι ιδιότητές τους, γιατί τα χρησιμοποιούμε. Σχολιάζετε επίσης τις συσκευασίες τροφίμων και τη χρησιμότητά τους.

Συζητάτε πώς διαλέγουν οι γονείς τους από τους πάγκους της λαϊκής προϊόντα.

Μουσική υπόκρουση η «Λαϊκή Αγορά».

Τοποθετείτε τα θρανία σε σχήμα Π. Οι μισοί μαθητές αναλαμβάνουν τον ρόλο του πωλητή πίσω από τους πάγκους. Τους μοιράζετε τις κάρτες με τα φρούτα και τα λαχανικά (**Φύλλο Εργασίας 9.1**). Τους ζητάτε να γράψουν σε ένα χαρτί τις τιμές των προϊόντων τους και τον τόπο παραγωγής τους. Μπορούν να αφήσουν τη φαντασία τους ελεύθερη. Αν δεν ξέρουν πραγματικές ονομασίες τόπων προέλευσης, μπορούν να επινοήσουν τοπωνύμια, όπως την Πορτοκαλία, τις Μηλιές, την Φραουλόπολη κ.ο.κ.

Οι υπόλοιποι μαθητές κάνουν τους αγοραστές. Τους αφήνετε να παίξουν για πέντε λεπτά. Στον κύκλο συζητάτε με τι κριτήρια αγόρασαν οι καταναλωτές, με τι επιχειρήματα τους έπεισαν οι πωλητές. Ήταν το προϊόν φρέσκο, ήταν νόστιμο; Ήταν από μία συγκεκριμένη και φημισμένη, για το προϊόν, περιοχή (π.χ. μήλα Τριπόλεως); Μήπως οι πωλητές έδιναν κάποιο δώρο ή προνόμιο (δικαίωμα δοκιμής ή μια ποσότητα προϊόντος δώρο);

Να ένα μήλο!

Συζήτηση «στρογγυλής τραπέζης»

Μουσική υπόκρουση το τραγούδι «Μίλα μου για μήλα».

Παρουσιάζετε τα μήλα από διαφορετικές ποικιλίες. Χωρίζετε τα παιδιά σε ομάδες των τεσσάρων (4). Τους δίνετε από ένα μήλο από κάθε είδος. Τους ζητάτε να αναγνωρίσουν την ποικιλία. Πρέπει να κόψουν, να μυρίσουν και να γευτούν το μήλο που θα τους δώσετε. Στη συνέχεια δένουν τα μάτια ενός παιδιού εναλλάξ από την ομάδα και του δίνουν να δοκιμάσει ένα μήλο και να το αναγνωρίσει.

Ποιος είναι ο καλύτερος γευσισγνώστης της τάξης; Ποιες ποικιλίες τούς είναι περισσότερο γνωστές;

Ποιες ήταν ευκολότερο να αναγνωρίσουν; Γιατί (λόγω αρώματος, χρώματος, γεύσης, υφής);

Στη συνέχεια δείχνετε στους μαθητές τρία μήλα. Ένα ολοστρογγυλό, ένα λίγο κακοχυμένο κι ένα σάπιο.

Τους ρωτάτε τι γεύση νομίζουν ότι έχει το καθένα; Θα τα τρώγαμε και τα τρία; Πώς καταλαβαίνουμε αν κάτι έχει σαπίσει; Ποιο θα προτιμούσαν; (Μάλλον θα επιλέξουν το πιο «όμορφο»). Γιατί; Ξεκινήστε έναν διαγωνισμό. Ποιος θα φέρει το πιο πρωτότυπο σε σχήμα φρούτο ή λαχανικό; Να είναι όμως φρέσκο.

Με το πινέλο του Παναγιώτη Τέτση

Κριτικοί τέχνης

Δείχνετε στους μαθητές τις εικόνες από τη Λαϊκή Αγορά του Παναγιώτη Τέτση. Τι τους κάνει εντύπωση; Παρατηρούμε τον πίνακα, τα προϊόντα που εικονίζει και προσπαθούμε να μαντέψουμε σε ποια εποχή βρισκόμαστε.

Τα παιδιά διαλέγουν τον πίνακα που τους αρέσει περισσότερο. Φτιάχνουν το δικό τους «ζωντανό» πιστό αντίγραφο. Επιλέγουν θέση και στάση, μένουν ακίνητα και συνθέτουν τον πίνακα.

Κάθε πράμα στον καιρό του και τα ζαρζαβατικά στην εποχή τους!

Κινητικό παιχνίδι

Τοποθετείτε από ένα χρωματιστό πανί στις τέσσερις γωνίες της τάξης, ένα για κάθε εποχή του χρόνου. Τα παιδιά ανάλογα με τον μήνα της γέννησής τους, στέκονται στο αντίστοιχο πανί. Κάθε ομάδα γράφει όσα περισσότερα φρούτα και λαχανικά της εποχής της μπορεί. Τους δείχνετε τον πίνακα με την εποχικότητα των φρούτων. Συγκρίνουν και κοιτούν ποια ξέχασαν. Συζητούν αν πράγματι τρώνε τώρα τα φρούτα της εποχής.

Ένας ντετέκτιβ στη λαϊκή αγορά

Εργασία πεδίου, παιχνίδι ανακάλυψης

Έρθε η ώρα να γίνουν τα παιδιά ντετέκτιβ και να αναλάβουν αποστολή στη λαϊκή! Δίνετε σε κάθε παιδί έναν φάκελο που περιέχει ένα καρτελάκι με τοπωνύμιο (**Φύλλο εργασίας 9.2**). Αποστολή τους είναι να πάνε με τους γονείς τους στη λαϊκή και να εντοπίσουν τι παράγει η συγκεκριμένη περιοχή.

Μετά το πέρας της διορίας που έχετε δώσει, παρουσιάζετε τα αποτελέσματα της έρευνας. Αναρτάτε έναν χάρτη της Ελλάδας και τοποθετείτε post-it με τα φρούτα/λαχανικά που βρήκαν τα παιδιά στις αντίστοιχες περιοχές. Αν θυμούνται ποια προϊόντα είδαν και από άλλες περιοχές, τα προσθέτετε.

Σιγά σιγά μπορείτε να φτιάξετε τον χάρτη παραγωγής όλης της χώρας. Όπως τους παλιούς «πλουτοπαραγωγικούς χάρτες» της Ελλάδας!

Από πόσο μακριά έρχονται τα προϊόντα στη γειτονιά μας; Πώς φτάνουν στη λαϊκή; Οι μαθητές χρησιμοποιούν την έννοια του οικολογικού αποτυπώματος, του ενεργειακού αποτυπώματος και των τροφοχλιομέτρων, που έχουν μάθει, για να τεκμηριώσουν την επιλογή «στη λαϊκή, τοπικά, εποχικά!».



Αξιολόγηση

Συζητήστε τι γίνονται τα περισεύματα της λαϊκής.
Πού καταλήγει ό,τι δεν πουληθεί εκείνη την ημέρα; Πετιέται;
Γιατί λίγο πριν τελειώσει η λαϊκή μειώνονται οι τιμές των προϊόντων;
Τι άλλο θα μπορούσαν να κάνουν για να μην τα πετάξουν;
Προτείνετε ιδέες.

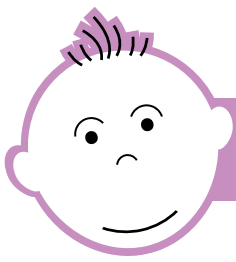
Λέξεις για τη βαλίτσα

*Δεν κρίνω από την εμφάνιση
Εισοχικά και τασικά*

Σουβενίρ για το σπίτι

Δείχνετε τις φωτοτυπίες από τις
Τέσσερις Εποχές του Arciboldo.

Κάθε μαθητής διαλέγει εποχή και
ζωγραφίζει ένα πρόσωπο, χρησιμο-
ποιώντας μόνο φρούτα ή λαχανικά
εκείνης της εποχής.



Για τα πιο μικρά παιδιά

Στη λαϊκή

Παιχνίδι ρόλων

Μουσική υπόκρουση η «Λαϊκή Αγορά».

Τοποθετείτε τα θρανία σε σχήμα Π. Οι μισοί μαθητές αναλαμβάνουν τον ρόλο του πωλητή πίσω από τους πάγκους. Τους μοιράζετε τις κάρτες με τα φρούτα και τα λαχανικά (**Φύλλο Εργασίας 9.1**). Τους ζητάτε να γράφουν σε ένα χαρτί τις τιμές των προϊόντων τους και τον τόπο παραγωγής τους. Μπορούν να αφήσουν τη φαντασία τους ελεύθερη. Αν δεν ξέρουν πραγματικές ονομασίες τόπων προέλευσης, μπορούν να επινοήσουν τοπωνύμια, όπως την Πορτοκαλία, τις Μηλιές, την Φραουλόπολη κ.ο.κ.

Οι υπόλοιποι μαθητές κάνουν τους αγοραστής. Τους αφήνετε να παίξουν περίπου πέντε λεπτά. Στον κύκλο συζητάτε με τι κριτήρια αγόρασαν οι καταναλωτές, με τι επιχειρήματα τους έπεισαν οι πωλητές. Ήταν το προϊόν φρέσκο, ήταν νόστιμο; Ήταν από μία συγκεκριμένη και γνωστή, για το προϊόν, περιοχή (π.χ. μήλα Τριπόλεως); Μήπως οι πωλητές έδιναν κάποιο δώρο ή προνόμιο (δικαίωμα δοκιμής ή μια ποσότητα προϊόντος δώρο);

Να ένα μήλο!

Συζήτηση «στρογγυλής τραπέζης»

Μουσική υπόκρουση το τραγούδι «Μίλα μου για μήλα».

Παρουσιάζετε τα μήλα από διαφορετικές ποικιλίες. Χωρίζετε τα παιδιά σε ομάδες των τεσσάρων (4). Τους δίνετε από ένα μήλο από κάθε είδος. Τους ζητάτε να αναγνωρίσουν την ποικιλία. Πρέπει να κόψουν, να μυρίσουν και να γευτούν το μήλο που θα τους δώσετε. Στη συνέχεια δένουν τα μάτια ενός παιδιού εναλλάξ από την ομάδα και του δίνουν να δοκιμάσει ένα μήλο και να το αναγνωρίσει.

Ποιος είναι ο καλύτερος γευσιγνώστης της τάξης; Ποιες ποικιλίες τούς είναι περισσότερο γνωστές; Ποιες ήταν ευκολότερο να αναγνωρίσουν; Γιατί; (λόγω αρώματος, χρώματος, γεύσης, υφής);

Στη συνέχεια δείχνετε στους μαθητές τρία

μήλα. Ένα ολοστρόγγυλο, ένα λίγο κακοχυμένο κι ένα σάπιο.

Τους ρωτάτε τι γεύση νομίζουν ότι έχει το καθένα; Θα τα τρώγαμε και τα τρία; Πώς καταλαβαίνουμε αν κάτι έχει σαπίσει; Ποιο θα προτιμούσαν; (Μάλλον θα επιλέξουν το πιο «όμορφο»). Γιατί; Ξεκινήστε έναν διαγωνισμό. Ποιος θα φέρει το πιο πρωτότυπο σε σχήμα φρούτο ή λαχανικό; Να είναι όμως φρέσκο.

Με το πινέλο του Παναγιώτη Τέτση

Καλλιτέχνες

Τους δείχνετε εικόνες από τη Λαϊκή Αγορά του Παναγιώτη Τέτση. Τους μοιράζετε χαρτιά και νερομπογιές ή μαρκαδόρους και τους ζητάτε να ζωγραφίσουν τη δική τους λαϊκή αγορά με όσα περισσότερα χρώματα μπορούν. Ντύνετε με τα έργα τους τους τοίχους της τάξης.

Κάθε πράμα στον καιρό του και τα ζαρζαβατικά στην εποχή τους!

Κινητικό παιχνίδι

Τοποθετείτε από ένα χρωματιστό πανί στις τέσσερις γωνίες της τάξης, ένα για κάθε εποχή του χρόνου. Τα παιδιά ανάλογα με τον μήνα της γέννησής τους, στέκονται στο αντίστοιχο πανί. Κάθε ομάδα ονοματίζει όσα περισσότερα φρούτα και λαχανικά της εποχής του μπορεί. Τους δείχνετε τον πίνακα με την εποχικότητα των φρούτων. Συγκρίνουν και κοιτούν ποια ξέχασαν. Συζητούν αν πράγματι τρώνε τώρα τα φρούτα της εποχής.

Ένας ντετέκτιβ στη λαϊκή αγορά

Επίσκεψη στη λαϊκή, παιχνίδι ανακάλυψης

Τα παιδιά επισκέπτονται με τους γονείς τους τη λαϊκή αγορά και εντοπίζουν ένα φρούτο που έρχεται από μακριά. Στην τάξη εντοπίζετε το φρούτο που ήρθε από την πιο μακρινή περιοχή.

Κάρτες με φρούτα και λαχανικά



Μήλο



Αχλάδι



Μπανάνα



Πορτοκάλι



Λεμόνι



Φράουλες





Σταφύλι



Ροδάκινο



Βερύκοκο



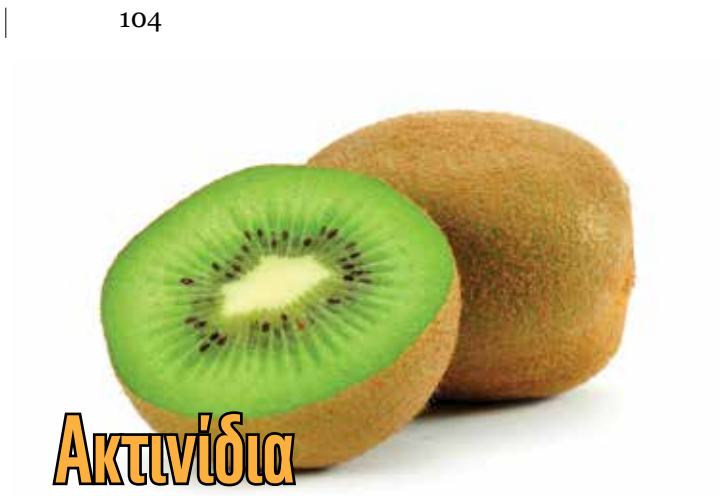
Κεράσια



Καρπούζι



Πεπόνι



Ακτινίδα



Μανταρίνι

Ρόδι



Σύκο



Μαρούλι



Λάχανο



Αγγούρι



Ντομάτα



Καρότο



Σπανάκι





Πατζάρια



Κουνουπίδι



Μπρόκολο



Κρεμμύδια



Σκόρδα



Πατάτες

106



Μανιτάρια



Αγγινάρες



Φασολάκια



Μπάμιες



Καλαμπόκι



Κολοκυθάκια



Πιπεριές



Μελιτζάνες

Φύλλο εργασίας 9.2

Ένας ντετέκτιβ στη λαϊκή αγορά



Τρίπολη

Αργολίδα

Ημαθία

Άμφισσα

Κρήτη

Άργος

Βελβεντό

Νάουσα

Πέλλα

Μεσόγεια

Ηλεία

Τροιζήνα

Αγρίνιο

Κόρινθος

Εύβοια

Καλαμάτα

Μάνη

Δράμα

Σαντορίνη

Λάρισα



10. «Βγήκε η μανούλα, ψώνια να κάνει...»¹

Στο σούπερ μάρκετ

Όπου μαθαίνουμε να γινόμαστε υπεύθυνοι καταναλωτές και αγοραστές τροφίμων, να ενημερωνόμαστε για τη σωστή συντήρηση των τροφίμων και για τα συντηρητικά, να προτιμάμε τις λιγότερο επεξεργασμένες τροφές, να αποφεύγουμε τη δημιουργία απορριμμάτων από τις συσκευασίες και τη σπατάλη τροφίμων.

Υλικά:

- Ετικέτες από διάφορα προϊόντα, κομμένες έτσι ώστε να μην φαίνονται οι μάρκες των προϊόντων.
- Η φωτογραφία του Andre Kertesz «Πιρούνι», 1928, διαθέσιμη στο διαδίκτυο.
- Το γλυπτό «Supermarket Lady» του Duane Hanson, 1971, η φωτογραφία διαθέσιμη στο διαδίκτυο.
- Χαρτιά Α4, μολύβια, χρώματα.
- Τσάντες ή σακούλες.
- Συσκευασίες προϊόντων.
- Ρυζογκοφρέτες ή γκοφρέτες καλαμποκιού σε συσκευασία.

Τι κρύβει μια ετικέτα;

Παιχνίδι με κάρτες, συζήτηση, καταγισμός ιδεών

Μοιράζετε τις ετικέτες που κόψατε από τις συσκευασίες τροφίμων και τους ζητάτε να βρουν τι είδους πληροφορίες μας δίνουν. Ποιες είναι οι βασικότερες πληροφορίες που πρέπει να προσέχουμε; (προέλευση, ημερομηνία λήξης, συντηρητικά, πρόσθετα, ζάχαρη, αλάτι, λιπαρά, θερμίδες κλπ.) Αξιοποιήστε τις οδηγίες που θα βρείτε εδώ: http://kalyterizoi.gr/sites/kalyterizoi.gr/files/upload/ti_prosexoume_se_mia_etiketa.jpg

Κάνετε καταγισμό ιδεών για το πώς μπορούν να συντηρηθούν τα τρόφιμα με φυσικό τρόπο χωρίς χημικά (π.χ. να μπουν στο αλάτι, στο λάδι, στο ξύδι). Οι μαθητές αναλαμβάνουν να φέρουν από το σπίτι τους μια συνταγή για κάποια παραδοσιακή μέθοδο συντήρησης. Τέλος ζητήστε τους να γίνουν οι «Επιλοντετέκτιβ» και να ψάξουν στο σπίτι τους το προϊόν με τα περισσότερα Έπιλον ή άλλα συντηρητικά στα συστατικά του.

Ποιες πληροφορίες απουσιάζουν από τις ετικέτες; Τι θα θέλαμε να μας λένε; Αναφέρουν, για παράδειγμα, τόπο προέλευσης ή μόνο συσκευασίας; Υπάρχουν διατροφικοί ισχυρισμοί; Αναφέρουν π.χ. «φυσικό προϊόν» ή «βιολογικό προϊόν»; Υπάρχει ανάλογη πιστοποίηση;

Ζητήστε από τα παιδιά να δημιουργήσουν και να ζωγραφίσουν τη δική τους ιδανική ετικέτα (τι πληροφορίες περιλαμβάνει, με ποιο τρόπο τις δείχνει κλπ).

¹ Στίχος από το τραγούδι «Στη λαϊκή αγορά», βλ. αναφορά στη Δραστηριότητα 9.

Θα μπορούσαν να προσθέσουν σε αυτή την ετικέτα και κάποιο σύμβολο ή μέτρηση που να δείχνει πόσο νερό και πόση «φύση» χρειάστηκε για να παραχθεί (π.χ. με πατούσες, σταγόνες). Θα μπορούσαν να αναφέρουν οι ετικέτες των προϊόντων ζωικής προέλευσης σε ποιες συνθήκες εκτρέφονταν τα ζώα (όπως συμβαίνει ήδη σε συσκευασίες αυγών, με την ένδειξη «ελευθέρως βοσκής»).

Συζητάτε για τις συσκευασίες. Τους δείχνετε ατομικές και οικογενειακές συσκευασίες. Ποιες προτιμάμε και γιατί;

Η πράσινη λίστα

Παιχνίδι με λίστες, βαθμολογίες

Ζητάτε από τα παιδιά να συνοδεύσουν τους γονείς τους στα ψώνια. Συνήθως όλοι ετοιμάζουμε λίστες πριν πάμε στο σούπερ μάρκετ. Πειθαρχούμε στη λίστα ή παρασυρόμαστε και σε άλλες αγορές; Τι μας προσελκύει σε ένα προϊόν που καταλήγει, απρογραμμάτιστα, στο καλάθι μας; Οι προσφορές; Η θέση του στο ράφι; Η διαφήμιση; Ένας αγαπημένος μας ήρωας που φιγουράρει στη συσκευασία;

Ένα δώρο που προσφέρεται στον καταναλωτή μαζί με την συσκευασία; Ζητάτε από τους μαθητές να κάνουν αυτή την «άσκηση» την επόμενη φορά που θα πάνε με τους γονείς τους για ψώνια. Να καταγράψουν τα προϊόντα διατροφής που αγόρασαν εκτός λίστας.

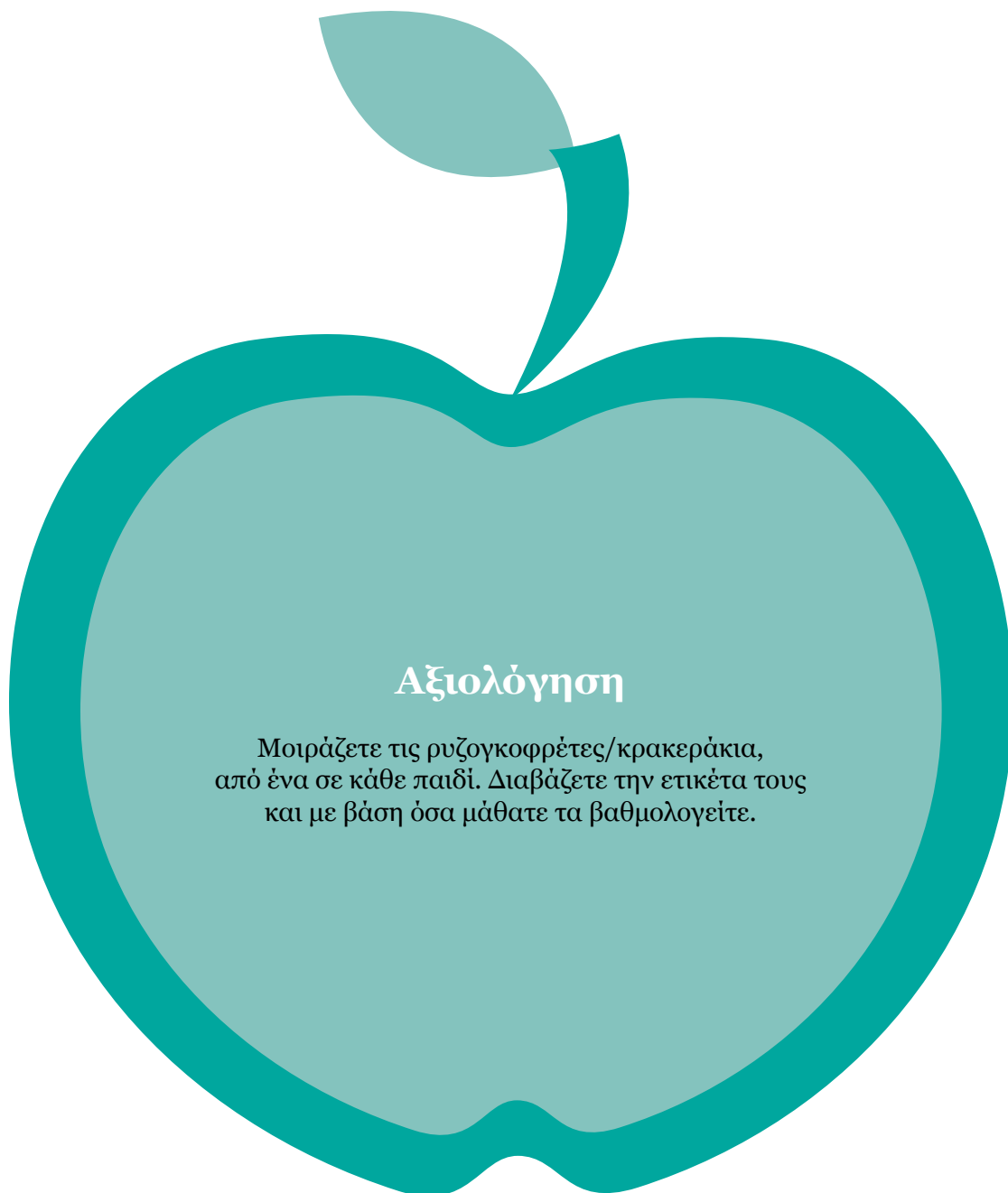
Κινείτε το ενδιαφέρον των μαθητών για τη σωστή τακτοποίηση των τροφίμων ξεκινώντας τη συζήτηση. Τι κάνουμε όταν επιστρέφουμε από τα ψώνια; Τι κάνουμε με τα προϊόντα που πήραμε; Πού τα τοποθετούμε; Μήπως θα συντηρούνταν καλύτερα κάπου αλλού; Βάζουμε πάντα μπροστά τα πιο παλιά ή αυτά που χαλάνε πιο εύκολα, όπως πρέπει; Πώς τα τοποθετούμε στο ψυγείο; Βλ. εδώ: <http://inshape.com.cy/sosti-fulaxi-ton-trofimon>. Τα παιδιά καλούνται να γίνουν επιθεωρητές σπατάλης στο σπίτι. Ελέγχουν ότι δεν πετιέται τίποτα! Για να βοηθήσουμε τους δίνουμε να διαβάσουν τον Δεκάλογο κατά της Σπατάλης, http://www.boroume.gr/dekalogos_exoikonomisis/.

Πώς επιλέγουμε προϊόντα διατροφής όταν ψωνίζουμε; Ας βαθμολογήσουμε μία λίστα για ψώνια με βάση τις επιπτώσεις της στον

πλανήτη Γη. Ανακαλείτε τις γνώσεις για το οικολογικό αποτύπωμα της διατροφής.

Μοιράζετε τη λίστα στους μαθητές (**Φύλλο εργασίας 10.1**) και τους καλείτε να αξιολογήσουν τα προϊόντα. Στο σύστημα βαθμολογίας τα πατουσάκια (**Φύλλο εργασίας 10.2**) αξιολογούν το οικολογικό αποτύπωμα (τοπικότητα, εποχικότητα, υδατικό αποτύπωμα), η καρδούλα τη συμβολή της τροφής στην καλή υγεία (ζάχαρη, αλάτι, συντηρητικά). Σχολιάζετε πόσο επηρεάζουν οι διατροφικές μας επιλογές την υγεία του πλανήτη και τη δική μας. Στη συνέχεια τους παρουσιάζετε το Φύλλο Εργασίας 10.3, όπου έχουν υπολογιστεί κατά προσέγγιση τα αποτυπώματα άνθρακα και νερού και οι μαθητές βλέπουν πόσο κοντά στην πραγματικότητα έπεσαν με τη βαθμολογία που έβαλαν σε πατουσάκια.

Δίνετε στους μαθητές τον Οδηγό Καλύτερης Διατροφής, διαθέσιμο εδώ: http://kalyterizoi.gr/sites/kalyterizoi.gr/files/upload/protaseis_gia_kalyteri_diatrofi.pdf, και τους ζητάτε να βασιστούν σε αυτόν για να φτιάξουν μια λίστα με εβδομαδιαία ψώνια για τη δική τους οικογένεια με βάση τις προτιμήσεις τους, αλλά και τη βαθμολογία της λίστας με τα ψώνια που προηγήθηκε. Άρα να προτιμούν τα προϊόντα που έχουν περισσότερες καρδούλες και λιγότερα πατουσάκια.



Αξιολόγηση

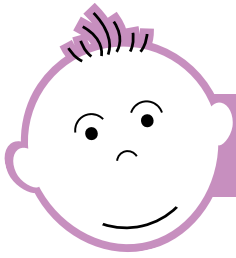
Μοιράζετε τις ρυζογκοφρέτες/κρακεράκια, από ένα σε κάθε παιδί. Διαβάζετε την ετικέτα τους και με βάση όσα μάθατε τα βαθμολογείτε.

Λέξεις για τη βαλίτσα

Διαβάζω ετικέτες
Συσκευασίες
Συντήρηση τροφίμων

Σουβενίρ για το σπίτι

Ζητάμε από τα παιδιά να φέρουν από το σπίτι τους υφασμάτινες τσάντες ή χοντρές πλαστικές σακούλες που επαναχρησιμοποιούνται. Τις ζωγραφίζετε στην τάξη. Τα παιδιά δεσμεύονται ότι από εδώ και πέρα η οικογένεια θα παίρνει αυτή την όμορφη ζωγραφισμένη τσάντα στο σούπερ μάρκετ.



Για τα πιο μικρά παιδιά

Με οδηγό την τέχνη

Αξιοποίηση έργων τέχνης

Ακούτε και χορεύετε με το τραγούδι «Στο σούπερ μάρκετ».

Δείχνετε στα παιδιά τα δύο έργα τέχνης, Andre Kertesz και του Duane Hanson, 1971. Ρωτάτε τα παιδιά τι τους κάνει εντύπωση. Το ένα είναι γλυπτό και το άλλο φωτογραφία. Είναι τέχνη άραγε αυτή η κυρία που σέρνει το καρότσι του σούπερ μάρκετ; Και αυτό το πιρούνι, τι θα ήθελε να καρφώσει; Είναι πεινασμένο; Σε κάποιες χώρες του κόσμου οι άνθρωποι τρώνε με τα χέρια.

Ποιος θυμάται κάτι που αγόρασε, με τους δικούς του, στο σούπερ μάρκετ; Τα παιδιά ζωγραφίζουν ένα αγαπημένο τους συσκευασμένο προϊόν διατροφής.

Τι κρύβει μια ετικέτα;

Παιχνίδι με κάρτες, συζήτηση, καταιγισμός ιδεών

Χωρίζετε τα παιδιά σε δυάδες-τριάδες και τους μοιράζετε τις κομμένες από συσκευασίες τροφίμων ετικέτες. Τους ζητάτε να ανακαλύψουν πού κρύβεται η ημερομηνία λήξης και τους εξηγείτε τι σημαίνει. Μετά τους ζητάτε να σκεφτούν, κι αν μπορούν να βρουν, ποιες άλλες πληροφορίες μπορεί να αναγράφονται στη συσκευασία του προϊόντος που κρατάνε. Συζητάτε ώστε να τις κατανοήσουν όλοι.

Τους δείχνετε ατομικές και οικογενειακές συσκευασίες. Ποιες προτιμάμε και γιατί; Ποια από τα πιο κοινά προϊόντα που βρίσκονται συνήθως στο ντουλάπι ή στο ψυγείο του σπιτιού τους είναι σε ατομικές συσκευασίες; Πώς θα μπορούσαν να τις αντικαταστήσουν;

Η πράσινη λίστα

Παιχνίδι με λίστες, βαθμολογίες

Καλείτε τα παιδιά να φτιάξουν μαζί με τους γονείς τους τη λίστα για τα ψώνια και να πάνε μαζί τους στο σούπερ μάρκετ προσπαθώντας να μην ξεφύγουν από αυτήν. Όταν γυρίσουν στο σπίτι γίνονται Επιθεωρητές Σπατάλης!

Ως Επιθεωρητές Σπατάλης αναλαμβάνουν να:

- Τοποθετήσουν τα καινούρια τρόφιμα πίσω και τα παλιά μπροστά σε ράφια και ψυγείο.
- Ελέγχουν τις ημερομηνίες λήξης των τροφίμων μία φορά την εβδομάδα και υπενθυμίζουν στους γονείς τους ποια λήγουν για να τα μαγειρέψουν.
- Σερβίρουν μικρές ποσότητες αρχικά σε όλους. Αν θέλουν κι άλλο, σερβίρουν δεύτερη φορά.
- Φυλάσσουν ό,τι περισσέψει στο ψυγείο ή στην κατάψυξη.
- Βοηθούν τους γονείς τους να φτιάξουν τη λίστα για τα ψώνια την επόμενη φορά, αφού πρώτα ελέγξουν στο ψυγείο και στα ράφια τι χρειάζεται να αγοράσουν.

Φύλλο εργασίας 10.1

Λίστα για ψώνια από Σούπερ Μάρκετ

(μιας τετραμελούς οικογένειας για
την εβδομάδα/δεκαπενθήμερο)

1 κιλό κοτόπουλο
1 κιλό κρέας μοσχαρίσιο
1 πακέτο ρύζι
2 πακέτα μακαρόνια
1 φέτα
4 γάλατα φρέσκα
4 γιαούρτια στραγγιστά
4 γιαούρτια με φρούτα
1 κρασί κόκκινο
2 φραντζόλες ψωμί
2 πακέτα ψωμί του τοστ
1 κονσέρβα ντοματοπελτές
1 κονσέρβα καλαμπόκι γερμανικό
2 κονσέρβες τόνος Νορβηγίας
1 πακέτο φακές
1 πακέτο μαργαρίνη
1 βαζάκι μέλι
1 μερέντα
1 πακέτο ζάχαρη
2 πακέτα μπισκότα
2 σοκολάτες ελβετικές
2 κουτιά γάλα εβαπορέ
10 ατομικοί χυμοί
2 μπουκάλια χυμό/αναψυκτικό
2 κουτιά Corn flakes
20 φέτες γαλοπούλα
20 φέτες τυρί τοστ
8 αυγά
1 πακέτο αρακάς κατεψυγμένος
1 πακέτο φασολάκια κατεψυγμένα
1 κιλό ψάρι κατεψυγμένο, από ατλαντικό
1 πακέτο κοτομπουκιές
1 πακέτο αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 κουτί ρόφημα στιγμής με κακάο γερμανικό
1 πακέτο καφές
1 μπουκάλι ελαιόλαδο
2 σακουλάκια σταφίδες
1 πακέτο κατεψυγμένα τυροπιτάκια
1 κιλό κιμά
1 κουτί μπάρες δημητριακών
1 σακουλάκι τυρί τριμμένο

*Τίποτε από τα παραπάνω
δεν είναι βιολογικό. Ότι δεν είναι
ελληνικό αναγράφεται. Θεωρούμε
ότι φρούτα και λαχανικά, εκτός
εξαιρέσεων, τα αγοράζουμε
από τη λαϊκή αγορά.*





Στο σύστημα βαθμολογίας τα πατουσάκια βαθμολογούν το οικολογικό αποτύπωμα (τοπικότητα, εποχικότητα, υδατικό αποτύπωμα), η καρδούλα την υγεία (ζάχαρη, αλάτι, συντηρητικά). Επομένως πχ ένα προϊόν που έχει πολλά συντηρητικά ή ζάχαρη θα πάρει καμία ή μία μόνο καρδούλα ενώ ένα φρούτο θα πάρει πέντε. Όσο περισσότερες καρδούλες κι όσο λιγότερα πατουσάκια τόσο καλύτερο

ΤΙ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ (συνολική)	Συνολικό αποτύπωμα άνθρακα (g CO ₂ eq.)	Συνολικό αποτύπωμα νερού (L)
Γάλα φρέσκο	4 λίτρα	4.560	4.080
Γιαουρτι στραγγιστό	1 κιλό	1.140	1.020
Γιαούρτι με φρούτα	1 κιλό	1.140	1.020
Φέτα	500 γρ	4.400	2.530
Φέτες τυρί τοστ	200 γρ	1.760	1.012
Τυρί τριμμένο	250 γρ	2.200	1.265
Μαργαρίνη	250 γρ	2.200	1.384
Φέτες γαλοπούλα	200 γρ	766	780
Κρέας μοσχαρίσιο	1 κιλό	30.400	15.400
Μοσχαρίσιος κιμάς	1 κιλό	30.400	15.400
Κοτόπουλο	1 κιλό	3.830	4.300
Κοτομπουκιές	500 γρ	1.915	2.150
Ψάρι κατεψυγμένο από ατλαντικό	1 κιλό	620	960
Φύλλο/Ζύμη πίτας	250 γρ.	246	325
Ψωμί φρέσκο	2 φραντζόλες	491	650
Ψωμί τοστ	2 πακέτα	983	1.300
Δημητριακά	1,5 κιλά	1500	μ.δ.
Μπάρες δημητριακών	500 γρ.	500	μ.δ.
Ρύζι	500 γρ	1.375	1.250
Μακαρόνια	1 κιλό	1.560	1.850
ντοματοπελτές	200 γρ	154	254
Καλαμπόκι γερμανικό	250 γρ	**	305
Τόνος νορβηγίας κονσέρβα	300 γρ	460	510
Εβαπορέ γάλα	500 γρ	1140	1020
Φακές (όχι χύμα)	500 γρ	565	650
Μέλι	250 γρ	100	μ.δ.
Ζάχαρη	500 γρ.	235	460
Μπισκότα γεμιστά	2 πακέτα	660	μ.δ.
Σοκολάτες ελβετικές	500 γρ.	900	8598
Ρόφημα στιγμής με κακάο γερμανικό	250 γρ.	398	4299
Καφές	250 γρ.	1990	264
Κρασί κόκκινο	750 ml	1680	650
Ατομικοί χυμοί	2 λίτρα	1980	μ.δ.
Αναψυκτικό	2 λίτρα	1120	μ.δ.
Αυγά	10	2.880	1.980
Αλεύρι για όλες τις χρήσεις	500 γρ	491	650
Ελαιόλαδο	1 λίτρο	3.900	4.900
Σταφίδες	300 γρ	84	732



11. Πικνίκ στο πάρκο!

Στο πάρτι

Όπου ανακεφαλαιώνουμε τις γνώσεις, τις στάσεις και τις αξίες μας για τη διατροφή και κυρίως για την κουλτούρα της απόλαυσης του φαγητού με παρέα και σε ωραίο περιβάλλον, με φυσική δραστηριότητα και παιχνίδι.

Υλικά:

- Χαρτιά και μολύβια.
- Καλάθι πικνίκ, τραπεζομάντιλο.
- Ψωμί για τoστ, ελληνικό τυρί, ντομάτες, μαχαίρια, πιατέλα, χαρτοπετσέτες.

Κάποιος γιορτάζει... είμ' εγώ!

Συζήτηση-καταιγισμός ιδεών

Ρωτάτε τα παιδιά ποιος είναι ο επόμενος που έχει γενέθλια. Χρίζεται τιμώμενο πρόσωπο και του φτιάχνετε μια κορόνα από χαρτόνι με το όνομά του. **(Φύλλο Εργασίας 11.1.)** Πώς θα γιορτάσει τα γενέθλιά του; Ας υποθέσουμε ότι θα κάνει ένα πάρτι για όλη την τάξη.

Τα παιδιά καταθέτουν ιδέες πού θα μπορούσε να γίνει αυτό το πάρτι και με τι είδους δραστηριότητες και παιχνίδια. Τις καταγράφετε και τις αξιολογείτε όλοι μαζί, κατά πόσο είναι εφικτές, με κριτήρια το κόστος, την ασφάλεια, τη διαθεσιμότητα και πρόσβαση του χώρου.

Τονίζουμε ότι το πιο σημαντικό στοιχείο είναι η καλή διάθεση, αλλιώς... παιχνίδι δεν γίνεται! **(Φύλλο Εργασίας 11.2.)**

Εστιάζουμε στον τόπο διεξαγωγής του πάρτι. Πρέπει να μην κοστίζει πολύ, να έχει χώρο για να παίξουμε, να φάμε, κλπ. Αν κάποιος μαθητής προτείνει έναν ελεύθερο χώρο πρασίνου, παιδική χαρά, πάρκο ή άλσος, σταθμεύουμε σ' αυτή την ιδέα. Αν δεν το προτείνει κανένας μαθητής, εισάγετε εσείς την ιδέα.

Συζητάτε για τους χώρους πρασίνου γύρω από το σχολείο και επιλέγετε τον πιο κατάλληλο. Μπορεί να σας βοηθήσει και η εφαρμογή Greenspaces, για να δείτε ποιος από αυτούς έχει παιδική χαρά, πόσιμο νερό, παγκάκια, κάδους σκουπιδιών και ποιον έχουν βαθμολογήσει καλύτερα οι χρήστες.

Πώς θα σχεδιάζαμε ένα πάρτι εκεί; Κάνουμε έναν κατάλογο με τα παιχνίδια που μπορούμε να παίξουμε όλοι μαζί. Εστιάζουμε στα φαγητά. Οι μαθητές καλούνται να σκεφτούν φαγητά που ετοιμάζονται και μεταφέρονται εύκολα, τρώγονται χωρίς μαχαιροπίρουνα και διατηρούνται λίγη ώρα εκτός ψυγείου. Ο καθένας γράφει ή ζωγραφίζει αυτά που θα ήθελε να γευτεί στο πικνίκ-πάρτι σε ένα χαρτάκι.

Τους διηγείστε την ιστορία που θέλει τα σάντουιτς να έχουν πάρει το όνομά τους από τον Τζον Μόνταγκιου,

τον 4ο Κόμη του Σάντουιτς, που έζησε τον 18ο αιώνα. Λέγεται ότι μία φορά που ο Κόμης έπαιζε χαρτιά για πολλή ώρα, ζήτησε από τον υπηρέτη του να του φέρει λίγο κρέας ανάμεσα σε δύο φέτες ψωμί, για να μπορεί να το πιάσει χωρίς να λερώσει τα χέρια του και χωρίς να χρειαστεί να σταματήσει το παιχνίδι του. Και σιγά σιγά και άλλοι άρχισαν να ζητάνε «το ίδιο με τον Σάντουιτς»!

Διατροφικές καρέκλες

Κινητικό παιχνίδι

Στον κύκλο ονομάζετε μια τροφή και όποια παιδιά την έχουν φέρει, την έχουν γράψει ή την έχουν ζωγραφίσει στο χαρτάκι αλλάζουν μεταξύ τους θέση. Ποιος έχει φέρει σάντουιτς; Ποιος μήλο; Ποιος κρουασάν, κ.ο.κ.

Δεν κατακρίνουμε καμία επιλογή, απλώς παρατηρούμε όλοι μαζί.

Να μην ξεχάσουμε τίποτα!

Συζήτηση

Αν όλοι μας ήμασταν ένας άνθρωπος, ένας Γαργαντούας, τι θα τρώγαμε; Κρίνουμε τις προτάσεις με βάση τα κριτήρια υγείας και οικολογίας.

Τελειώσαμε τη νοητή ετοιμασία του πικνίκ μας; Μήπως έχουμε ξεχάσει κάτι; Οι μαθητές πρέπει να σκεφτούν

ότι θα χρειαστούν τραπεζομάντιλο, πλαστικό ή υφασμάτινο. Χαρτοπετσέτες, πιατάκια, κουταλάκια ποτηράκια. Από τι υλικό θα είναι όλα αυτά; Το νερό πώς θα το μεταφέρουμε; Καλύτερα ατομικούς χυμούς και μπουκαλάκια νερού ή παγούρι και χυμό λίτρου; Πώς

θα μαζέψουμε τα σκουπίδια; Θα τα βάλουμε όλα μαζί ή μήπως να φέρουμε μια δεύτερη σακούλα για την ανακύκλωση; Ποια από αυτά θα μπορέσουμε να ανακυκλώσουμε; Εξετάστε εναλλακτικές ιδέες.

Αν περισσέψει φαγητό τι θα το κάνουμε; Ίσως αν έχουμε συνεννοηθεί από πριν με την οργάνωση «Μπορούμε» (boroume.gr), τα περισσεύματα να διατεθούν σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη.

Αξιολόγηση

Τοποθετείτε σε ένα τραπέζι τα υλικά του σάντουιτς.
Οι μαθητές φτιάχνουν μία αλυσίδα παραγωγής.
Άλλοι κόβουν ντομάτες, άλλοι τυρί, άλλοι τα τοποθετούν
στα ψωμάκια, άλλοι τα σερβίρουν. Όση ώρα τρώνε,
όποιοι μαθητές θέλουν, σηκώνονται και γράφουν
στον πίνακα τη δική τους συνταγή για σάντουιτς.
Αν έχει καλό καιρό, μεταφερθείτε έξω.

Στο τέλος της χρονιάς καταγράφετε πόσα πάρτι
έγιναν με αυτόν τον τρόπο.

Λέξεις για τη βαλίτσα

Χειροσφαίριτο - έτοιμο

Πικνίκ

Ελαχιστοποίηση σκουπιδιών

Χίμαιρα φρασίνου

Σουβενίρ για το σπίτι

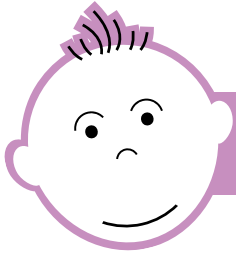
**Οι μαθητές ετοιμάζουν μια μικρή
πρόσκληση για πάρτι γενεθλίων
στο παρκάκι της γειτονιάς π.χ.:**

*«Αγαπημένοι μου γονείς, Τα γενέθλιά
μου έρχονται!*

Ήταν πολύ καλή ιδέα να με κάνετε!

*Γι αυτό σας καλώ στο πάρτι που θα ετοι-
μάσουμε στο πάρκο!*

*Τα γενέθλιά μου είναι σε μέρες.
Ετοιμαστείτε!»*



Για τα πιο μικρά παιδιά

Κάποιος γιορτάζει... είμ' εγώ!

Συζήτηση-καταιγισμός ιδεών

Ρωτάτε τα παιδιά ποιος είναι ο επόμενος που έχει γενέθλια. Χρίζεται τιμώμενο πρόσωπο και του φτιάχνετε μια κορόνα από χαρτόνι με το όνομά του. **(Φύλλο Εργασίας 11.1.)** Πώς θα γιορτάσει τα γενέθλιά του; Ας υποθέσουμε ότι θα κάνει ένα πάρτι για όλη την τάξη.

Τα παιδιά καταθέτουν ιδέες πού θα μπορούσε να γίνει αυτό το πάρτι και με τι είδους δραστηριότητες και παιχνίδια **(Φύλλο Εργασίας 11.2)**.

Πού θα κάνουμε το πάρτι; Προτείνουμε κι εμείς έναν χώρο πρασίνου γύρω από το σχολείο και επιλέγετε τον πιο κατάλληλο. Μπορεί να σας βοηθήσει και η εφαρμογή Greenspaces, για να δείτε ποιος από αυτούς έχει παιδική χαρά, πόσιμο νερό, παγκάκια, κάδους σκουπιδιών και ποιον έχουν βαθμολογήσει καλύτερα οι χρήστες.

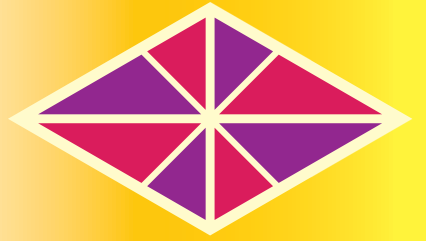
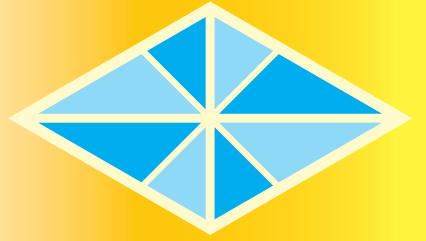
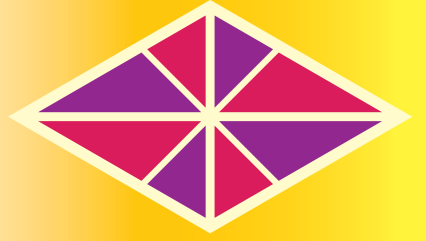
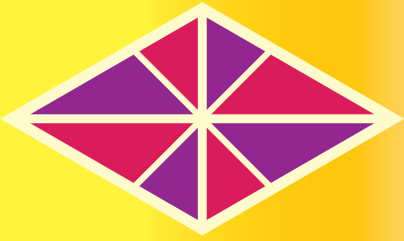
Εστιάζουμε στα φαγητά. Οι μαθητές καλούνται να σκεφτούν φαγητά που ετοιμάζονται και μεταφέρονται εύκολα, τρώγονται χωρίς μαχαιροπίρουνα και διατηρούνται λίγη ώρα εκτός ψυγείου. Ο καθένας γράφει ή ζωγραφίζει αυτά που θα ήθελε να γευτεί στο πικνίκ-πάρτι σε ένα χαρτάκι.

Οι μαθητές πρέπει να σκεφτούν ότι θα χρειαστούν τραπεζομάντιλο, πλαστικό ή υφασμάτινο. Χαρτοπετσέτες, πιατάκια, κουταλάκια ποτηράκια. Από τι υλικό θα είναι όλα αυτά; Το νερό πώς θα το μεταφέρουμε; Καλύτερα ατομικούς χυμούς και μπουκαλάκια νερού ή παγούρι και χυμό λίτρου; Πώς θα μαζέψουμε τα σκουπίδια; Θα τα βάλουμε όλα μαζί ή μήπως να φέρουμε μια δεύτερη σακούλα για την ανακύκλωση; Ποια από αυτά θα μπορέσουμε να ανακυκλώσουμε; Εξετάστε εναλλακτικές ιδέες. Αν περισσέψει φαγητό τι θα το κάνουμε; Ίσως αν έχουμε συνεννοηθεί από πριν με την οργάνωση «Μπορούμε» (boroume.gr), τα περισσεύματα να διατεθούν σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη.

Αξιοποιούμε το βιβλιάρaki με την περιπέτεια του Μίκυ Μάους, Το τέλειο πικνίκ και συζητάμε τι έφερε ο καθένας από τους φίλους του Μίκυ. Παρατηρούμε ότι έφεραν όλοι φρούτα και έφτιαξαν μόνοι τους χυμούς τους. Μας άρεσε η επιλογή της φρουτοσαλάτας; Τι σημαίνει να μοιράζομαι;

ΚΟΛΛΑΤΕ ΕΔΩ

Πατρόν κορώνα



ΚΟΛΛΑΤΕ ΕΔΩ

Κάρτες επιτυχημένου πάρτι

Καλή
διάθεση

Παιχνίδι

Κήπος

Παγωτό

Ποπ-Κορν

Κυνηγητό

Τούρτα

Τηλεόραση

Πισίνα

Κλόουν

Σινεμά

Playstation

Μπαλόνια

Παιδότοπος

Πατατάκια

Δώρα

Κρυφτό

Μουσική

Πίσω στο σπίτι!

Και καθώς τελειώνουμε το ταξίδι μας στη διατροφή, επιστρέφουμε πίσω στα πρώτα τρία πιάτα της ημέρας που ζωγραφίσαμε στην πρώτη δραστηριότητα. Μπορούμε να τα κρίνουμε με τα κριτήρια που αποκτήσαμε;

Θα αλλάζαμε ίσως κάτι;

Πώς ήμασταν στην αρχή του ταξιδιού και πώς είμαστε τώρα;

Διασκεδάσαμε;

Μάθαμε κάτι;

Αλλάξαμε κάποιες συνήθειες;

Αποκτήσαμε νέες;

Και το ταξίδι της διατροφής συνεχίζεται όσο ζούμε...

Βιβλιοθήκη

Μία σούπερ νόστιμη ημέρα

1. «Το πιο γλυκό ψωμί», λαϊκό παραμύθι, Κείμενα Νεοελληνικής Λογοτεχνίας, Α' Γυμνασίου, σελ. 18, διαθέσιμο στο: <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A107/391/2582,21817/>
2. Το ψωμί, της Ελένης Σβορώνου, εκδ. Ερευνητές. Περιλαμβάνεται στον δανειστικό σάκο του προγράμματος «Βιβλία σε ρόδες»: <http://www.vivliaserodes.gr/>.

Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ

3. Το μικρό σποράκι, του Eric Carle, εκδ. Καλειδοσκόπιο.
4. «Το Χρυσόφαρο» (ή «Ο φαράς κι η γυναίκα του»), διαθέσιμο στο: http://www.snhell.gr/kids/content.asp?id=240&cat_id=11

Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές

5. Της ζωής τα μυστικά, της Λίλιαν Δούμα, εκδ. Στρατής.
6. Φράουλες, βατόμουρα και τρεις σταγόνες μέλι, της Έρικας Παπαβενετίου, εκδ. Λιβάνη.
7. Φρουτοπία, του Ευγένιου Τριβιζά, εκδ. Μεταίχμιο.
8. Ο Κρεμμυδάκης και η παρέα του, του Τζάνι Ροντάρι, εκδ. Κέδρος,
9. Στα πράσα και Μυστήριο στο υπουργείο εθνικής βιταμίνης, της Ιωάννας Μπουλντούμη, εκδ. Ψυχογιός.
10. Ο Ζαχαρίας και η Σπιτική Μπεσαμέλ, του Πάνου Χριστοδούλου, εκδ. Κέδρος.
11. Μην τρως ό,τι σου σερβίρουν: ένα μενού με νόμους και με νου, της Ελένης Σβορώνου, εκδ. Παιδική Νομική Βιβλιοθήκη.
12. «Η Αθήνα ως ηρωίδα σε σελίδες περιπέτειας», του Ν.Βατόπουλου, 25/10/2015. Διαθέσιμο στο: <http://www.kathimerini.gr/835877/article/politismos/vivlio/h-a8hna-ws-hrwida-se-selides-peripeteias> Στο απόσπασμα περιγράφεται η Αθήνα της δεκαετίας του 1940.
13. Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε, της Ελένης Χαρατσιή-Γιωτάκη, εκδ. Μεταίχμιο.
14. Αλέξη, φάε κάτι!, της Άλισον Φαλκονάκη, εκδ. Μεταίχμιο.
15. Φρούτα, λαχανικά, λουλούδια, αγριολούλουδα και βότανα, της Ευγενίας Φακίνου, εκδ. Κέδρος.

Πρωινό σαν βασιλιάς!

16. Πού πας κουλουράκι; του Κώστα Μάγου, εκδ. Νίκας / Ελληνική Παιδεία, Α.Ε., 2010.

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο

17. Μικροί παράδες και Εδώ βυθός, του Θέμου Ποταμιάνου, εκδ. Εστία.
18. Τα παράκτια ψάρια της Μεσογείου: ένας υποβρύχιος οδηγός πεδίου, των Κ. Ντούνα και Γ. Κουλούρη, εκδ. Καλειδοσκόπιο, 2011.

Δισκοθήκη

Μία σούπερ νόστιμη ημέρα

1. Τραγούδι «Το ρομαντικό γέυμα», Γελοιογραφίες, 1973. Στίχοι: Μάκης Φωτιάδης/ Μουσική-ερμηνεία: Θέμης Ανδρεάδης.
2. Τραγούδι «Ο γεωργός πάει στον αγρό», διαθέσιμο στο διαδίκτυο.

Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές

3. Τραγούδι «Ο χορός των μπιζελιών», Εδώ Λιλιπούπολη, 1980. Στίχοι: Μαριανίνα Κριεζή. Μουσική: Λένα Πλάτωνος. Ερμηνεία: Λένα Πλάτωνος και Αντώνης Κοντογεωργίου.
4. Τραγούδι «Τόσο λάθος διατροφή!», Πετώντας πας στην πόλη, 2004. Στίχοι-Μουσική: Τατιάνα Ζωγράφου. Ερμηνεία: Άρτεμις Βαβάτσικα, Τάσης Χριστογιαννόπουλος, Παιδική χορωδία Δημοτικού Ωδείου Μοσχάτου.

Πρωινό σαν βασιλιάς!

5. Τραγούδι «Πρωινό στη βεράντα», Φθινοπωρινές ιστορίες. Μουσική: Ευανθία Ρεμπουτσικά.

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο

6. Τραγούδι «Η ντομάτα καμικάζι», Η επιστροφή του τεμπέλη δράκου, 2009. Μουσική, στίχοι και ερμηνεία: Γιώργος Χατζηπερής.
7. Τραγούδι «Το τραγούδι των ψαριών», Η Αλική στην χώρα των ψαριών, 2010. Μουσική: Γιώργος Κατσάρος. Στίχοι: Γιάννης Ξανθούλης.

Εδώ τα καλά πορτοκάλιααααα!

8. Τραγούδι «Λαϊκή Αγορά», Άρες μάρες κουκουνάρες, 1978. Μουσική: Μάριος Τόκας. Στίχοι: Φώντας Λάδης. Ερμηνεία: Τάνια Τσανακλίδου.
9. Τραγούδι «Μίλα μου για μήλα» από τον ομώνυμο δίσκο, 1986. Μουσική: Σταύρος Παπασταύρος. Στίχοι: Ευγένιος Τριβιζάς. Ερμηνεία: Σπύρος Σακκάς.
10. Οι Τέσσερις Εποχές του Αντόνιο Βιβάλντι.

«Βγήκε η μανούλα, ψώνια να κάνει...»

11. Τραγούδι «Στο σούπερ μάρκετ» του Δημήτρη Πουλικάκου, 1998.

Βιντεοθήκη

Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ

1. Το βίντεο του WWF «Άλλαξε τον τρόπο που σκέφτεσαι για την τροφή». Διαθέσιμο στο: <https://youtu.be/Zh9V2nD3ppA>
Το βίντεο «Παραγωγή ρυζιού στους ορυζώνες Θεσσαλονίκης» από την εκπομπή FoodIQ στο Μακεδονία TV με παρουσιάστη τον Ευτύχη Μπλέτσα: <https://www.youtube.com/watch?v=ModZohQ-8yA>

Τρέξε τρέξε, μικρούλη...

2. Το βίντεο: <http://www.youtube.com/watch?v=G32Ye-hcdUAW>.
3. Το βίντεο The story of bottled water.

Όλος ο πλανήτης μέσα σε ένα χάμπουργκερ

4. Το βίντεο του προγράμματος Live Well for LIFE, WWF. Διαθέσιμο στο: <http://kalyterizoi.gr/fakeloi/kalyteri-diatrofi>. Και στο: https://www.youtube.com/watch?v=z13_PRx4YLQ

Ευχαριστούμε θερμά

τους διευθυντές, εκπαιδευτικούς και μαθητές των τριών σχολείων της Αθήνας που συμμετείχαν στην πιλοτική εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος «Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης» το φθινόπωρο του 2016. Χωρίς την πολύτιμη συμβολή τους, δε θα ήταν εφικτή η τελική διαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.

Οι εκπαιδευτικοί που πήραν μέρος στην πιλοτική εφαρμογή ήταν:

21° Νηπιαγωγείο Αθηνών

Κλεονίκη Κοκκινοπλίτη, Διευθύντρια
Παναγιώτα Σάλτα

5° Δημοτικό Σχολείο Δάφνης «Γεώργιος Μπουζιάνης»

Νικόλαος Ευσταθίου, Διευθυντής
Μαρία Αλίβερτη
Μαρία Μιχελιανάκη
Κατερίνα Πολίτου
Ακριβή Φατούρου

93° Δημοτικό Σχολείο Αθηνών

Στέλα Πρωτόπαπα, Διευθύντρια
Αναστάσιος Αρτόπουλος
Χριστίνα Βογιατζή
Ευσεβία Γιαννιτσοπούλου
Χρύσα Καρακάση
Αναστασία Κλέντου
Καλλιόπη Κουφάκη
Θεοδώρα Μαχαίρα
Κωνσταντίνος Μητσάκης
Βασιλική Μπακοπούλου
Αντωνία Πασχαλίδου
Θεόδωρος Πιστιόλας
Ευαγγελία Αθανασία Σάλη
Ζαμπέτα Σιγάλα
Αικατερίνη Στύλου
Αλέξανδρος Τασιόπουλος
Θεόδωρος Τερζόπουλος
Απόστολος Τσαντίλης
Ιωάννα Φλιτούρη

Και τέλος ευχαριστούμε τη Μαρία Δημοπούλου, Υπεύθυνη Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Α' Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, για τις συμβουλές, τις κατευθύνσεις και τις ιδέες της σε όλη τη διάρκεια της σύνταξης των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και της πραγματοποίησης του πιλοτικού προγράμματος.

100

Το WWF αγωνίζεται για την προστασία του περιβάλλοντος σε 6 ηπείρους και σε περισσότερες από 100 χώρες.

1961

Το WWF ιδρύθηκε το 1961 στην Ελβετία.

1991

Το WWF ιδρύει γραφείο στην Αθήνα το 1991.

300

Στην Ελλάδα έχουμε υλοποιήσει περισσότερες από 300 δράσεις.

1995

Η οικονομική διαχείριση του WWF Ελλάς ελέγχεται από ορκωτούς λογιστές σε ετήσια βάση από το 1995.

80%

των περιβαλλοντικών δράσεων του WWF Ελλάς εντάσσεται στις παγκόσμιες προτεραιότητες του WWF.

5.000.000

Μας στηρίζουν περισσότεροι από 5.000.000 υποστηρικτές παγκοσμίως. Στην Ελλάδα έχουμε 11.000 υποστηρικτές.



ISBN: 978-960-7506-32-0

Για ένα μέλλον όπου άνθρωπος και φύση συνυπάρχουν αρμονικά

Λεμπέση 21, 117 43 Αθήνα - Τηλ.: 210 3314893 - Fax: 210 3247578 - e-mail: support@wwf.gr



<http://www.youtube.com/wwfgrwebtv>



http://twitter.com/WWF_Greece



<http://www.facebook.com/WWFGreece>