

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Τίτλος	Η καλή μέρα από το «πρωινό» φαίνεται
Θεματική αγωγή	Διατροφική Αγωγή
Συγγραφείς	Χαρά Βλάση – Μαρίνα Μουγκρίδου
Ηλικίες	Γ' – ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ
Διάρκεια	3 διδακτικές ώρες
Σκοπός	Εισαγωγή στην αξία του πρωινού γεύματος

Περίληψη:

Σε αυτό το μάθημα, οι μαθητές εξερευνούν την αξία του πρωινού. Οι μαθητές σχηματίζουν πρωινά με διάφορα τρόφιμα, ακολουθώντας το μαγικό νούμερο 5 της διατροφής. Επίσης, με τη βοήθεια της τεχνολογίας, βρίσκουν μικρές συμβουλές σωστής διατροφής και εργάζονται σε ομάδες για να αναλύσουν ένα «ιδανικό πρωινό». Οι μαθητές διερευνούν τη διατροφική σημασία των αυγών, των δημητριακών ολικής άλεσης και άλλων τροφίμων που παραδοσιακά χρησιμοποιούνται στο πρωινό γεύμα. Τέλος, ελέγχουν τις γνώσεις που απέκτησαν, φτιάχνοντας το δικό τους ιδανικό πρωινό γεύμα και παρουσιάζοντας το στην τάξη.

Στόχοι:

Οι μαθητές με την ολοκλήρωση του μαθήματος αποκτούν τη γνώση ώστε να:

- αναλύουν τη διατροφική αξία ενός πρότυπου γεύματος και να αναγνωρίζουν τις διατροφικές ομάδες τροφίμων,
- αναγνωρίζουν την αξία της σωστής και ισορροπημένης διατροφής,
- αναγνωρίζουν την αξία του πρωινού και
- συγκρίνουν τη διατροφική αξία διαφορετικών τροφίμων.

Υλικά:

- Φωτογραφίες ή άδειες συσκευασίες από τρόφιμα που χρησιμοποιούνται για πρωινό.
- Πρόσβαση σε ηλεκτρονικό υπολογιστή (προαιρετικά).
- Εκτύπωση του «πιάτου μου» χωρίς περιεχόμενο.
- Εκτύπωση «πρότυπου πρωινού γεύματος».
- Μολύβι, ξυλομπογιές ή μαρκαδόρους.
- Ετικέτες τροφίμων από διαφορετικά τρόφιμα που χρησιμοποιούνται στο πρωινό.

Εισαγωγή: (15 λεπτά)

1. Δείχνουμε στα παιδιά εικόνες ή συσκευασίες τροφίμων και ζητάμε να τα αναγνωρίσουν.
2. Θεωρώντας πως τα παιδιά γνωρίζουν ήδη τις 5 ομάδες τροφίμων, τους ζητάμε να κατηγοριοποιήσουν τα τρόφιμα που μόλις είδαν.
3. Συμπληρώνουμε προφορικά με περισσότερα τρόφιμα, παρακινώντας τα παιδιά να πουν και δικά τους.
4. Μπορούμε να προτείνουμε στα παιδιά να κατηγοριοποιήσουν τα τρόφιμα ανάλογα με το αν μας δίνουν ενέργεια (υδατάνθρακες, λιπαρά), δύναμη (πρωτεΐνες), προστασία από ασθένειες (βιταμίνες – φρούτα και λαχανικά).
5. Τα παιδιά μας περιγράφουν το πρωινό τους, δυνατά μέσα στην τάξη, χωρίς όμως έντονους θετικούς ή αρνητικούς σχολιασμούς από τους συμμαθητές και το διδακτικό προσωπικό. Ζητάμε από κάθε παιδί, να τοποθετήσει το «πρωινό» του μέσα στο «πιάτο μου» και να το σχολιάσουν σε ομάδες.

Περιήγηση: (20-25 λεπτά)

1. Στο εργαστήριο υπολογιστών ζητάμε στα παιδιά να περιηγηθούν στο διαδίκτυο και να βρουν σύντομες διατροφικές οδηγίες.
2. Σε μικρότερα παιδιά ή απουσία ηλεκτρονικών υπολογιστών, διαβάζουμε 10 σύντομες διατροφικές συμβουλές στα παιδιά ή τις παρουσιάζουμε σε Powerpoint.
3. Μοιράζουμε στα παιδιά εκτυπωμένο το πρότυπο πρωινού, και τα χωρίζουμε σε ομάδες για να αναλύσουν και να σχολιάσουν το γεύμα.

Επεξήγηση: (35-40 λεπτά)

1. Ζητάμε από τα παιδιά να φτιάξουν μια λίστα με τα πλεονεκτήματα του πρωινού.
2. Χωρίζουμε τον πίνακα στα δύο. Στη μια πλευρά γράφουμε κλασικές επιλογές πρωινού και στην άλλη πλευρά την πιο υγιεινή αναβάθμιση (π.χ. τοστ με τυρί και ζαμπόν σε τοστ με ψωμί ολικής άλεσης και τυρί κίτρινο, χωρίς αλλαντικό και επιπλέον βούτυρο).
3. Τα παιδιά μπορούν να αναλύσουν τη διατροφική αξία και τις διαφορές ανάμεσα στην απλή και βελτιωμένη επιλογή πρωινού.

Συνεργασία: (30-40 λεπτά)

- Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες φτιάχνουν αφίσες για την τάξη ή και τους κοινόχρηστους χώρους του σχολείου, με θέμα «Η ΚΑΛΗ ΜΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΦΑΙΝΕΤΑΙ». Η κάθε αφίσα θα έχει τους λόγους που είναι σημαντικό το πρωινό και προτάσεις ολοκληρωμένων πρωινών γευμάτων ή μικρών διατροφικών συμβουλών για το πρωινό γεύμα.
- Προαιρετικά και ανάλογα με τις δυνατότητες του σχολείου, μπορεί να οργανωθεί ένα ΠΡΩΙΝΟ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ, όπου την ημέρα εκείνη, τα παιδιά θα σερβίρουν το «ιδανικό» πρωινό που έχουν παρουσιάσει στην αφίσα τους.

