

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΣΙΡΩΝΗ ΕΥΔΟΞΙΑ
ΔΑΣΚΑΛΑ ΤΗΣ Β ΤΑΞΗ
ΜΠΟΥΛΟΥΖΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΕ06
ΜΠΟΥΓΑΤΣΟΥ ΣΤΑΜΑΤΙΑ ΠΕ16
ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΥ ΒΙΡΓΙΝΙΑ ΠΕ 06
16° ΔΗΜ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΛΑΜΙΑΣ
ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ 2013-2014

ΑΙΤΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ

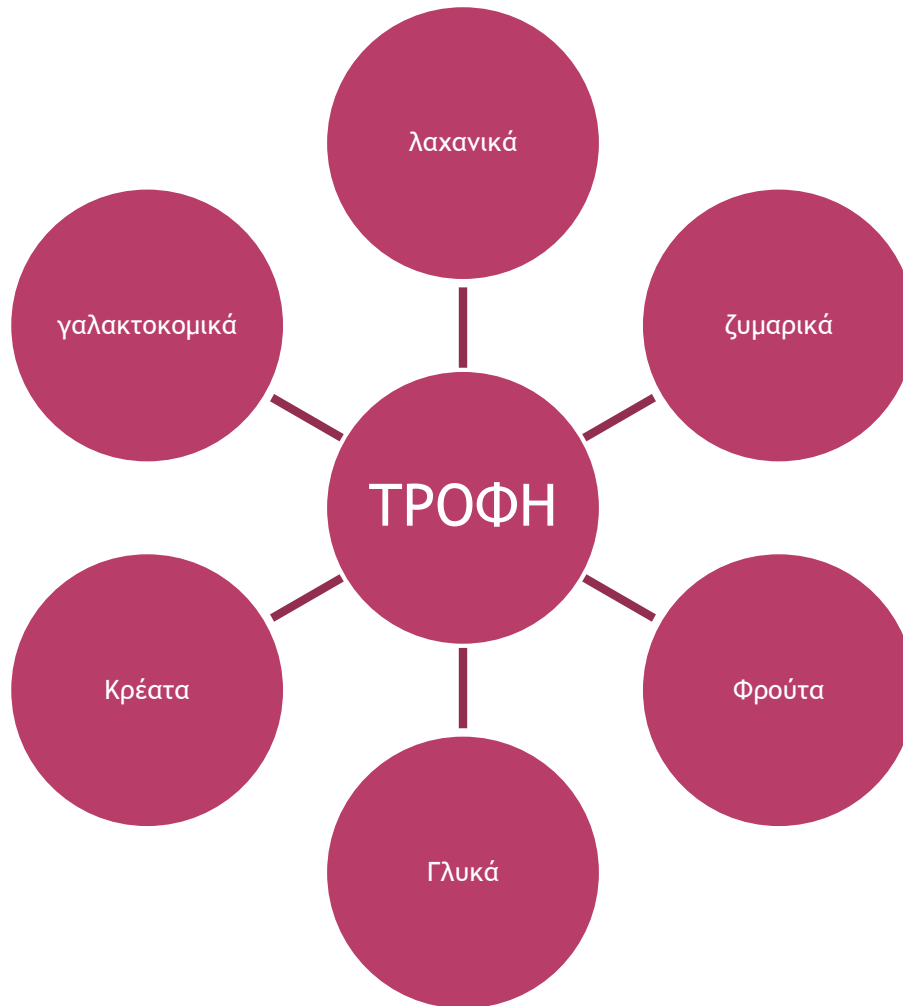
- ⦿ Η διατροφή των παιδιών στο διάλειμμα
- ⦿ Η παχυσαρκία στα παιδιά
- ⦿ Διατροφικές συνήθειες των παιδιών

ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Να γνωρίσουν τις τροφές και την διατροφική τους αξία.

- ◉ Να αποκτήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες
- ◉ Να γνωρίσουν τη θρεπτική αξία των φρούτων, λαχανικών, γαλακτοκομικών
- ◉ Να γνωρίσουν τα συστατικά των τροφών (βιταμίνες, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες κ.λ.π.)
- ◉ Να γνωρίσουν την σημαντικότητα της μεσογειακής διατροφής

ΠΡΟΤΕΡΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ



ΔΙΝΩ ΣΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΕΝΑ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό							
Δεκατιανο							
Μεσημεριανό							
Απογευματινό							
Βραδινό							

ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΤΑ ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΦΑΓΗΤΑ

Κάθε μαθητής σημειώνει σε μια λίστα τα πέντε αγαπημένα του φαγητά.

Καταγράφουμε τα φαγητά που έχουν τις περισσότερες προτιμήσεις.

Δίνουμε πληροφορίες στα παιδιά για τις θρεπτικές ουσίες που παίρνουμε από τις τροφές

ΟΙ ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

- ◉ Πρωτεΐνες
- ◉ Υδατάνθρακες
- ◉ Λίπη
- ◉ Βιταμίνες
- ◉ Μέταλλα
- ◉ Νερό

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

- ◉ Οι υδατάνθρακες είναι για τον οργανισμό μας όπως τα καύσιμα για το αυτοκίνητο.
- ◉ Οι άνθρωποι που τρώνε τροφές με υδατάνθρακες έχουν γρήγορη σκέψη, καθαρό μυαλό, είναι ξεκούραστοι.
- ◉ Τους υδατάνθρακες τους παίρνουμε από τα φρούτα, τα λαχανικά το ψωμί τα δημητριακά, τις πατάτες, τα όσπρια, το μέλι

•

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ



ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

- ⦿ Οι πρωτεΐνες χτίζουν το σώμα μας. Είναι δομικό υλικό. Εάν δεν τρώμε αυτές τροφές το σώμα μας θα αρρωστήσει. Όπως ο χτίστης αν δεν βάλει καλά υλικά, το σπίτι θα πέσει.
- ⦿ Τις πρωτεΐνες τις παίρνουμε από το κρέας τα ψάρια, τα πουλερικά, τα αυγά, το γιαούρτι, το γάλα, τα όσπρια και μερικά λαχανικά.

ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ



k12650301 www.fotosearch.gr

ΛΙΠΗ

Καλά λίπη

Το πιο καλό λίπος είναι το ελαιόλαδο που πρέπει να το τρώμε ωμό στις σαλάτες, στο φαγητό, στο ψωμί μας



Κακά λίπη

Τα κακά λίπη δημιουργούν προβλήματα στον οργανισμό κυρίως στην καρδιά.

Άσπρες σάλτσες, παχιά αλλαντικά, πολυτηγανισμένα έτοιμα φαγητά



Το κρέας , οι φακές και το σπανάκι έχουν σίδηρο

Ο σίδηρος δυναμώνει το αίμα μας



Τα ψάρια έχουν φώσφορο.

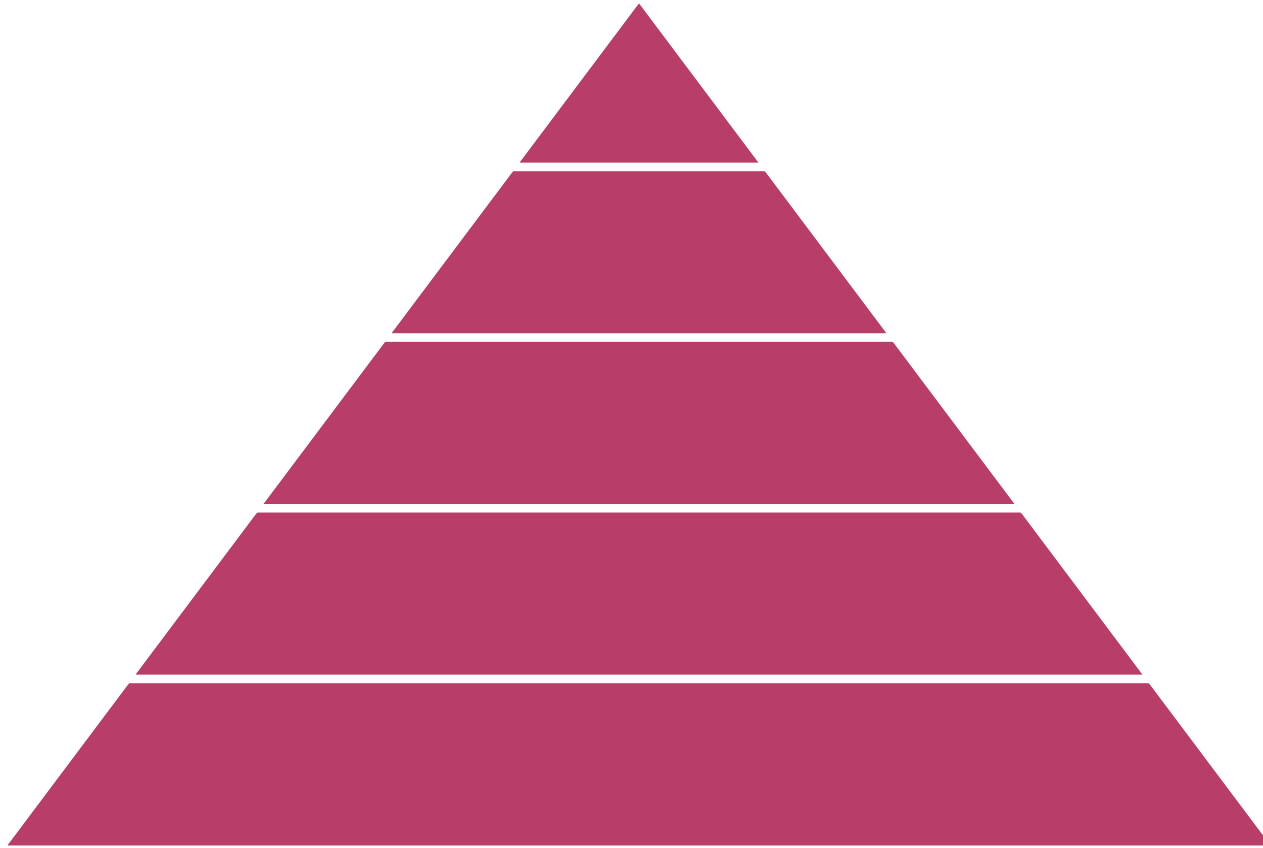
Το φώσφορο ωφελεί τα μάτια μας



Εάν από τον οργανισμό λείψουν οι βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία θα νοιώσουμε αδυναμία και κούραση.

Μπορεί να πέφτουν τα μαλλιά μας, να σπάζουν τα νύχια μας και τα δόντια μας. Το δέρμα μας, να μην είναι λείο και λαμπερό.

Τα παιδιά συμπληρώνουν την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής



ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΕΝΑ ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΩΙΝΟ



Οι μαθητές έχουν κολλήσει σε χαρτόνια εικόνες με φρούτα, λαχανικά, Δημητριακά, ζυμαρικά, γαλακτοκομικά

Τα παιδιά στρώνουν το τραπέζι.

Είναι χαρούμενα και συνεργάζονται για την ετοιμασία του τραπέζιού.

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ !



Πάνω στο
τραπέζι
υπάρχουν
φρούτα
εποχής,

Ψωμάκια
, αυγά
τυρί
φέτα,
κίτρινο
τυρί για
τοστ

Μέλι,
γιαούρτι και
πορτοκάλια
για χυμό!

Άλλες δραστηριότητες

Στην διάρκεια του προγράμματος διαβάσαμε το βιβλίο της Ειρήνης Μαραζιώτη «Χτίζω σωστά εμένα»

Τα παιδιά έψαξαν στο διαδίκτυο και βρήκαν αινίγματα, παροιμίες και για τα φρούτα και τα λαχανικά και τα διαβάσαμε στην τάξη.

Διαβάσαμε λαϊκά παραμύθια για την ελιά .

Πριν από το Πάσχα φτιάξαμε και ψήσαμε πασχαλινά κουλουράκια χρησιμοποιώντας αγνά υλικά.

Μας επισκέφτηκαν στο σχολείο μας διατροφολόγοι και μας μίλησαν για το πως πρέπει να τρώμε.

Μας επισκέφτηκα οδοντίατροι και είπαν στα παιδιά τι πρέπει να τρώνε για να έχουν γερά δόντια.

Στην ώρα της μουσικής έμαθαν κάποια τραγούδια σχετικά με τη διατροφή.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΩΝ ΑΓΓΛΙΚΩΝ

- ◉ Χρησιμοποιώντας πάντα αγγλική ορολογία μιλήσαμε για την υγιεινή διατροφή.
- ◉ Μάθαμε την ονομασία από τις πιο υγιεινές τροφές, γάλα, ψωμί, ψάρια, φρούτα λαχανικά...
- ◉ Κατατάξαμε τις τροφές σε υγιεινές και μη υγιεινές
- ◉ Μιλήσαμε για την πυραμίδα της διατροφής.
Όλα τα παραπάνω έγιναν με χειροτεχνίες και χρησιμοποιώντας κάποιο από το υλικό του ΠΕΑΕΠ
- ◉ Με πλαστελίνες κάναμε διάφορα τρόφιμα και στήσαμε μαγαζάκι.
- ◉ Τέλος μάθαμε το τραγουδάκι “ **Brush your teeth**” αναφερόμενοι στη στοματική υγιεινή σε συνδυασμό με τη σωστή διατροφή.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- ◉ Σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος τα παιδιά συμμετείχαν πρόθυμα στις παραπάνω δραστηριότητες.
- ◉ Παρατηρήσαμε ότι στα διαλείμματα άλλαξαν διατροφικές συνήθειες. Έπαιρναν μαζί τους φρούτα, αυγά, κουλουράκια και απέφευγαν τα διάφορα σνακς, όπως κρουασάν, σοκολάτες, πατατάκια.
- ◉ Ειδικά στις δραστηριότητες που τα ίδια τα παιδιά έφτιαξαν το πρωινό τους στο σχολείο και όταν έπλασαν τα πασχαλινά κουλουράκια ήταν πολύ χαρούμενα και ακούστηκαν οι εκφράσεις όπως **«είναι η πιο ωραία μέρα στο σχολείο μας»** ..