

«Μεσογειακή Διατροφή»

Β' τάξη

5^ο Δημοτικό Σχολείο

Αλεξάνδρειας

Σχολ. Έτος 2013 - 2014

Αρ. μαθητών: 24

Υπεύθυνη Δασκάλα : Γάτσου Αικατερίνη

Στόχοι:

1. Να μάθουμε γιατί πρέπει να τρώμε σωστά.
2. Να μάθουμε τις κατηγορίες των τροφών (φρούτα, γαλακτοκομικά, όσπρια κ.ά.
3. Να μάθουμε τα συστατικά των τροφών (βιταμίνες, πρωτεΐνες)
4. Να κάνουμε έρευνα για τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών του Σχολείου μας.
5. Να μάθουμε για τη Μεσογειακή διατροφή - πυραμίδα
6. Να ενημερώσουμε τους μαθητές για όσα μάθαμε.
7. Να λύνουμε σύνθετα προβλήματα πρόσθεσης - αφαίρεσης
8. Να γράψουμε ένα βιβλίο διατροφής

Δραστηριότητες:

1. Δραστηριότητα: Θα μοιράζω τα υλικά από τα οποία τα παιδιά θα βρουν λόγους γιατί πρέπει να τρώμε σωστά.
 - Θα συγκεντρώνω τους λόγους.
2. Δραστηριότητα: Κάθε ομάδα θα πάρει καρτέλα με μία κατηγορία τροφών.
 - Θα γράφουν λεζάντες ανάλογα με την καρτέλα.
 - Θα φτιάχνουν κολάζ.
3. Δραστηριότητα: Θα μάθουμε τον ορισμό για: Λίπη, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, βιταμίνες, μέταλλα - ιχνοστοιχεία.
 - Θα διαβάσουμε βιβλία για τη διατροφή.

- Θα μάθουμε τι προσφέρει η κάθε κατηγορία τροφίμων.
- Θα ζωγραφίσουμε τροφές και θα γράψουμε ορισμούς.
- Θα φτιάξουμε μ' αυτά κολάζ.

4. Δραστηριότητα. Ερωτηματολόγιο: Με έτοιμο ερωτηματολόγιο οι μαθητές θα κάνουν έρευνα σε μαθητές άλλων τάξεων.

- Θα γράψουμε άρθρο για την εφημερίδα του Σχολείου.

5. Δραστηριότητα. Θα δημιουργήσουμε πυραμίδα: για την τάξη και για κάθε μαθητή/-τρια.

6. Δραστηριότητα: Θα επισκεφτούμε το φούρνο της γειτονιάς, το μανάβικο και το εργαστήριο ζυμαρικών.

7. Δραστηριότητα. «Δημιουργία βιβλίου». Θα συγκεντρώσουμε τις εργασίες των παιδιών, ακροστιχίδες, αινίγματα, προβλήματα μαθηματικών, συνταγές των παιδιών.

8. Δραστηριότητα: «Φρουτοπάρτι». Θα οργανώσουμε πάρτι όπου θα εκθέσουμε αφίσες με φρούτα. Θα φάμε φρέσκα φρούτα σε φρουτοσαλάτα.

9. Δραστηριότητα: Θεατρική καλοκαιρινή παράσταση

«Η πιο ωραία συνταγή»

Θα πάρουν μέρος όλοι οι μαθητές/-τριες.