

Φύλλο Εργασίας 1

Οι τροφές

Διδακτικοί στόχοι

Οι μαθητές:

- Να συνδέσουν τις θρεπτικές ουσίες που περιέχονται στις τροφές με τις βιολογικές ανάγκες του ανθρώπου (ανάπτυξη, υγεία, ενέργεια).
- Να κατασκευάσουν έναν κατάλογο με τροφές μιας υγιεινής διατροφής.

Περιγραφή δραστηριοτήτων

*εισαγωγικός
προβληματισμός
(σελ. 96)*

*συζητάμε
στην τάξη
(σελ. 96)*

*εκφράζουμε
τις απόψεις μας
σελ.(96)*

Τα εισαγωγικά κείμενα που αναφέρονται στην αξία των τροφών και σε διατροφικές συνήθειες, δίνουν την ευκαιρία στα παιδιά να συζητήσουν και να προβληματιστούν για το ρόλο των τροφών στη ζωή μας, καθώς και για την υγιεινή διατροφή.

Οι μαθητές καλούνται να αναγνωρίσουν το θέμα του κάθε κειμένου και να εκφράσουν τη γνώμη τους για τα μηνύματα που περιέχονται σ' αυτά.

Στη συνέχεια κάθε παιδί καταγράφει την άποψή του για την αναγκαιότητα της τροφής και συζητά με τα άλλα παιδιά της ομάδας του με σκοπό να ανακοινώσουν τις ιδέες τους στην τάξη. Ο δάσκαλος σημειώνει τις διαφορετικές απόψεις στον πίνακα ή σε διαφάνεια. Μπορεί να ακολουθήσει την παρακάτω ταξινόμηση των ιδεών των παιδιών:

Τι χρειάζεται η τροφή στον άνθρωπο;

Ιδέες που αφορούν την ανάπτυξη	Ιδέες που αφορούν την ενέργεια	Ιδέες που αφορούν την υγεία
π.χ. Οι τροφές χρειάζονται για να ψηλώνουμε.	π.χ. Οι τροφές μάς δίνουν δύναμη για να κινούμαστε.	π.χ. Χρειαζόμαστε τις τροφές για να μην αρρωσταίνουμε.

συζητάμε
στην τάξη
(σελ. 97)

Στη συνέχεια τα παιδιά κατασκευάζουν έναν κατάλογο με τις αγαπημένες τους τροφές και συζητούν για το ποιες απ' αυτές θεωρούν υγιεινές και ποιες όχι. Ο προβληματισμός που θα αναπτυχθεί στη δραστηριότητα αυτή θα προκαλέσει το ενδιαφέρον των μαθητών για τη μελέτη των επιστημονικών πληροφοριών που αναφέρονται στη θρεπτική αξία των τροφών.

Τα παιδιά συνεργάζονται στην ομάδα τους για να κατασκευάσουν ένα κατάλογο τροφών που πιστεύουν ότι πρέπει να περιέχει η διατροφή μιας μέρας. Δικαιολογούν τις επιλογές τους με βάση τις ανάγκες που εξυπηρετεί κάθε τροφή.

Για παράδειγμα:

Τροφή	Ομάδα τροφών που ανήκει	ανάγκη που εξυπηρετεί
γάλα	πρωτεΐνες	ανάπτυξη
ψωμί	υδατάνθρακες	ενέργεια
μαρούλι	βιταμίνες	υγεία
κ.λ.π.		

Τα παιδιά καλούνται να συγκρίνουν τις τροφές που κατέγραψαν στον προηγούμενο κατάλογο με τις αγαπημένες τους τροφές. Η σύγκριση αυτή θα τα οδηγήσει στον προβληματισμό για το τι σημαίνει υγιεινή διατροφή.

Από τη συζήτηση στην τάξη αναμένεται να καταλήξουν ότι ο πιο υγιεινός τρόπος διατροφής είναι :

«Τρώγω σε ορισμένες ώρες μικρά γεύματα με τροφές που περιέχουν κατάλληλο συνδυασμό θρεπτικών ουσιών». Για παράδειγμα ο συνδυασμός κρέατος (πρωτεΐνες) με πατάτες (υδατάνθρακα) με βάση την υγιεινή διατροφή δε θεωρείται κατάλληλος.

συζητάμε
στην τάξη
(σελ. 98)