

ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ Γ1 ΚΑΙ Γ2 ΤΑΞΕΩΝ ΤΟΥ 9^{ου} Δ.Σ. ΚΑΒΑΛΑΣ

ΘΕΜΑ: Διατροφή και υγεία

Υπεύθυνοι προγράμματος : Ιωακειμίδου Παναγιώτα – Λάζος Φώτιος

Συνεργάστηκε : Παπάζογλου Μαρία, δασκάλα των Αγγλικών

Αριθμός μαθητών : 30

Διάρκεια προγράμματος : 6 μήνες



Σαλβατόρ Νταλί «Νεκρή φύση»

Εισαγωγή

Η διατροφή , δηλ. τι τρώμε και πόσο τρώμε, επηρεάζει τη διάθεση, την εμφάνιση, τις αθλητικές μας επιδόσεις αλλά και τις μαθησιακές μας ικανότητες.

Θεωρητικά τα παιδιά ξέρουν τι είναι υγιεινό και τι βλαβερό αλλά δεν το ακολουθούν.

Η κακή διατροφή ευθύνεται για πολλές ασθένειες που μας ταλαιπωρούν μεγάλους και που μερικές φορές εμφανίζονται κι από την παιδική μας ηλικία ακόμη, όπως παχυσαρκία, σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση, καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια.

Ο αθλητισμός και η σωστή διατροφή μπορούν να μας προφυλάξουν.

Με τις δραστηριότητες που ακολουθούν ερευνήσαμε τις γνώσεις μας για την πέψη και το ανθρώπινο πεπτικό σύστημα, τη θρεπτική και θερμιδογόνα αξία των τροφών, τις ανάγκες μας και τους λόγους που καταναλώνουμε κάποια προϊόντα , φτιάξαμε την τροφική πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, φτιάξαμε υγιεινά μενού για όλα τα γεύματα της ημέρας, μετρήσαμε τις θερμίδες που χρειάζεται καθημερινά ένας μαθητής, συγκρίναμε τι τρώει ένας Έλληνας ένας Αμερικάνος, ένας Ρώσος κι ένας Ιάπωνας μαθητής, ακόμα κι ένας αρχαίος, φτιάξαμε σουβέρ, διαβάσαμε τη Φρουτοπία του Ευγένιου Τριβιζά, γελάσαμε με τους ήρωες της και χορέψαμε στους ρυθμό του «χοντρού μπιζελιού» και της «μαγιονέζας» της Λιλιπούπολης, μελετήσαμε έργα τέχνης , παροιμίες και παραμύθια σχετικά με διάφορα τρόφιμα, φτιάξαμε τα δικά μας ποιηματάκια.

Διατροφή σημαίνει το σύνολο των τροφών που τρώμε αλλά και τον τρόπο που συνηθίζουμε να τα μαγειρεύουμε. Οι Έλληνες από τα αρχαία χρόνια έχουμε συγκεκριμένες διατροφικές συνήθειες, τη λεγόμενη Μεσογειακή Διατροφή, η οποία σύμφωνα με γιατρούς και διατροφολόγους είναι ο υγιεινότερος τρόπος διατροφής και συστήνεται σε όλους.



Οι ομάδες των τροφών είναι :

Δημητριακά και όσπρια : (μακαρόνια, ρύζι, ψωμί, φρυγανιές, φασόλια, φακές, κ.α.) Είναι η βάση της μεσογειακής διατροφής, το φαγητό των «φτωχών», αυτά που τρώμε καθημερινά, γιατί μας δίνουν όλη την ενέργεια που χρειαζόμαστε.



Λαχανικά : (ντομάτες, μαρούλια, λάχανα, παντζάρια, ραδίκια, πατάτες, πιπεριές, μελιτζάνες, κολοκυθάκια, κ.α.) Τρώγονται ωμά σε σαλάτες και τότε είναι που μας δίνουν όλη τη θρεπτική αξία τους ή μαγειρεμένα μόνα τους ή με κρέας.



Φρούτα : (πορτοκάλια, ροδάκινα, μπανάνες, μήλα, αχλάδια, φράουλες, κ.α.) Είναι τόσο πλούσια σε βιταμίνες που ποτέ δεν πρέπει να τους λέμε όχι.



Γλυκά : (τούρτες, πάστες, παγωτό, σοκολάτες, καραμέλες, κ.α.) Είναι τροφές που μας ευχαριστούν αλλά μας παχαίνουν και μας χαλάνε και τα δόντια, γι' αυτό τις τρώμε με μέτρο.



Γαλακτοκομικά : (γάλα και όλα τα παράγωγά του, δηλ. τυρί, γιαούρτι, βούτυρο) Είναι πλούσια σε ασβέστιο και πρωτεΐνες και γι' αυτό είναι η κύρια τροφή των μικρών παιδιών που ο οργανισμός τους αναπτύσσεται.



Λίπη : (ελιές, λάδι, ειδικά ελαιόλαδο, βούτυρο) Τα χρησιμοποιούμε καθημερινά στο μαγείρεμα ή ωμά στις σαλάτες και το ψωμί. Το ελαιόλαδο θεωρείται το καλύτερο και υγιεινότερο λάδι.

Κρέας και ψάρια : (μοσχαρίσιο, χοιρινό, πουλερικών, αλλαντικά, γαύρος, τσιπούρες, καλαμαράκια, κ.α.) Είναι τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά αλλά και σε τοξίνες που επιβαρύνουν τον οργανισμό μας, γι αυτό δεν πρέπει να τις τρώμε καθημερινά αλλά λίγες φορές την εβδομάδα, όπως έκαναν οι άνθρωποι παλιότερα.



Θρεπτικά συστατικά των τροφών

Ο οργανισμός μας, όπως κάθε καλοδουλεμένη μηχανή, χρειάζεται ενέργεια, την οποία παίρνει από τις τροφές. Οι τροφές περιέχουν διάφορα θρεπτικά συστατικά που το καθένα βοηθά σε κάτι τον οργανισμό μας. Αυτά είναι :

Υδατάνθρακες : δίνουν την ενέργεια στον οργανισμό μας και υπάρχουν στα φρούτα, το μέλι, το γάλα, τα ζυμαρικά, τα όσπρια και τα γλυκά.

Πρωτεΐνες : «χτίζουν» τον οργανισμό μας, γιατί είναι το κύριο συστατικό των κυττάρων μας και υπάρχουν στο κρέας, το ψάρι, τα πουλερικά και τα αβγά, στο γάλα, τα όσπρια και τα δημητριακά.

Λίπη : ρυθμίζουν τη θερμοκρασία και την καλή λειτουργία του οργανισμού μας και υπάρχουν σε όλες τις τροφές και ειδικά στο λάδι και το βούτυρο.

Βιταμίνες : είναι πολλές (Α, Β, C, D, κ.α.) και καθεμιά βοηθά σε κάτι τον οργανισμό, π.χ. η C βοηθά στην ανάπτυξη και την άμυνα του οργανισμού και υπάρχει στα φρούτα κυρίως πορτοκάλια.

Η Α βοηθά στην ανάπτυξη, την όραση, το δέρμα κι έχει αντικαρκινική δράση και υπάρχει στο σπανάκι, μαρούλι, καρότα, αβγά, συκώτι, γάλα, τυρί, βούτυρο.

Η Κ βοηθά να πήζει το αίμα μας, όταν χτυπάμε και υπάρχει στα δημητριακά, τα φρούτα και το σπανάκι.

Μέταλλα και ιχνοστοιχεία : π.χ. φώσφορο που βοηθά την όραση και υπάρχει άφθονο στα ψάρια. Ασβέστιο που βοηθά στον σχηματισμό των οστών και υπάρχει άφθονο στα γαλακτοκομικά. Σίδηρος που χρειάζεται στο αίμα μας και υπάρχει στο συκώτι και το κόκκινο κρέας, τις φακές και το σπανάκι.

Φυτικές ίνες : βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και στον καθαρισμό του οργανισμού μας από τις βλαβερές τοξίνες και υπάρχουν στο φλοιό των δημητριακών, του ρυζιού, στα φρούτα και τα λαχανικά.

Νερό : είναι το βασικότερο συστατικό του ανθρώπινου σώματος (τα 2/3 του σώματος μας) και πρέπει να πίνουμε τουλάχιστον ένα λίτρο την ημέρα, γιατί βοηθά και στον καθαρισμό του οργανισμού μας από τις τοξίνες.

Εβδομαδιαίο Μενού σωστής διατροφής

Πρωινό	Ένα ποτήρι φρέσκο γάλα με δημητριακά + 1 φρούτο ή ένα ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι + ένα ποτήρι γάλα + 1-2 φέτες ψωμί με βούτυρο και μέλι ή ένα τοστ.
Δεκατιανό	Ένα σάντουιτς με τυρί, ζαμπόν και ντομάτα ή μαρούλι ή ένα κουλούρι και χυμό ή φρούτο
Μεσημεριανό	Κάθε βδομάδα τρώω : μία φορά μπιφτέκι με ρύζι ή λαχανικά + ψωμί + σαλάτα μία φορά κρέας με σαλάτα και ψωμί μία φορά ζυμαρικά με τυρί μία φορά ψάρια με σαλάτα και ψωμί ή όσπρια με τυρί και ψωμί ή λαδερά με τυρί και ψωμί μία φορά κοτόπουλο με πατάτες ή ρύζι ή λαχανικά ή ομελέτα με σαλάτα και τυρί και ψωμί
Απογευματινό Βραδινό	Δύο φρούτα ή γιαούρτι με μέλι ή γάλα με κέικ ή τοστ Ένα ποτήρι γάλα+ μία μπανάνα ή ένα γιαούρτι με μέλι και φρούτα ή ένα κομμάτι τυρόπιτα σπιτική ή πατάτες τηγανητές στο σπίτι με σαλάτα και τυρί ή ρύζι με γιαούρτι

Θυμάμαι :

Το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας. Ξεκινώντας τη μέρα μας ο οργανισμός μας έχει ανάγκη από «καύσιμα», ενέργεια αλλιώς δεν μπορεί να αποδώσει και γρήγορα νιώθουμε κουρασμένοι και νυστάζουμε. Οι διατροφολόγοι λένε ότι βοηθά να διατηρήσουμε το βάρος μας, ακόμα και να χάσουμε βάρος. Εξάλλου γι' αυτό λέει ο λαός μας :

**Το πρωί τρώγε σαν βασιλιάς,
το μεσημέρι σαν άρχοντας
και το βράδυ σαν ζητιάνος**

Προτιμούμε όσο γίνεται τους φυσικούς χυμούς από τους έτοιμους, γιατί περιέχουν λιγότερη ζάχαρη. Δεν τρώμε, αντί για φαγητό, κέικ και γλυκά, γιατί μην ξεχνάμε έχουν ζάχαρη.

Δεν τρώμε, αντί για το φαγητό της μαμάς μας, έτοιμο φαγητό από φαστ-φούντ, γιατί δεν είναι φτιαγμένο από υγιεινά υλικά, είναι προμαγειρεμένο και άρα δεν περιέχει πια καμιά θρεπτική ουσία και ψήνεται ή τηγανίζεται σε υψηλές θερμοκρασίες που καταστρέφουν τα θρεπτικά στοιχεία και με πολυτηγανισμένα λάδια που περιέχουν τοξίνες επικίνδυνες για τον οργανισμό μας.

Τρώμε αργά και μασάμε καλά την κάθε μπουκιά μας για να βοηθούμε το στομάχι μας να χωνεύει καλύτερα τις τροφές.

Αν τρώμε από όλες τις τροφές, δε χρειαζόμαστε συμπληρώματα διατροφής από αυτά που κυκλοφορούν στο εμπόριο και που ποτέ δεν τα παίρνουμε χωρίς συνταγή από το γιατρό μας.

Συγκρίναμε το δικό μας κολατσιό με άλλων χωρών
:



Γνωρίζουμε σήμερα, από κείμενα όπως π.χ. του Αθηναίου (3^ο μ.Χ. αι.), που κατέγραψε το δείπνο που έδωσε ο Κάρανος για το γάμο του, τι έτρωγαν οι αρχαίοι μας πρόγονοι. Μπορεί ο Όμηρος, ο Οδυσσέας κι ο Αχιλλέας να μην ήξεραν το ρύζι, τη ζάχαρη, το καλαμπόκι, την πατάτα, τη ντομάτα, το πορτοκάλι και το λεμόνι, αλλά ήταν καλοφαγάδες.

Οι Μυκηναίοι, από τον 15ο και 14ο αιώνα π.Χ., είχαν ως βασική τροφή τα δημητριακά και χρησιμοποιούσαν τις λέξεις "σίτος" και "κριθή". Λόγω της μεγάλης «αγάπης» τους για το ψωμί του έδιναν διάφορα ονόματα, ανάλογα με τον τρόπο που ψηνόταν, όπως:

«**Ιπνίτης**» ήταν το ψωμί που έψηναν μέσα σε θερμή σκάφη.

«**Εσχαρίτης**» αυτό που ψηνόταν στις σχάρες.

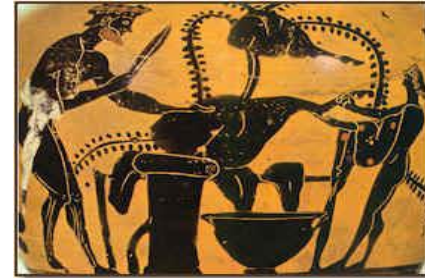
«**Άρτο τυρόεντα**» η τυρόπιτα.

«**Κριβανίτης άρτος**» γινόταν από σιμιγδάλι.

Γνωστές επίσης ήταν και οι **λαγάνες**.

Από τα όσπρια έτρωγαν φασόλια, φακές ρεβίθια, μπιζέλια (ο ζωμός από μπιζέλια ήταν το αγαπημένο φαγητό του Ηρακλή) και κουκιά, που τα προτιμούσαν πουρέ.

Έτρωγαν πολλά ψάρια, πουλερικά, σαλιγκάρια και κυνήγι, (πέρδικες, τσίχλες, πάπιες, χήνες, κοτσύφια, συκοφάγους, περιστέρια, αγριόχοιρους, ζαρκάδια και ελάφια) που τα γαρνίριζαν με λαχανικά (σέλινο, άνηθο και δυόσμο, βολβούς, ραπάνια, κρεμμύδια, σκόρδα, σπαράγγια, μανιτάρια, αγκινάρες, κ.α.) ή τα έκαναν γεμιστά με «νωγαλεύματα»(δηλ. γλυκές λιχουδιές).



Καθημερινή σκηνή σε κρεοπωλείο των Αθηνών.
Ο κρεοπώλης τεμαχίζει κομμάτι κρέατος
ενώ τον διευκολύνει ο βοηθός του.
(από αγγείο του 6ου αι. π.Χ.)



Σκηνή σε ιχθυοπωλείο.
Ο ψαράς κόβει το ψάρι ενώ ο πελάτης
παζαρεύει την τιμή.
(από αγγείο του 6ου αι. π.Χ.)



Ο Τριπτόλεμος ξεκινά για να διδάξει σ' όλη τη γη τη καλλιέργεια των σιτηρών και η Δήμητρα τον κερνά το κρασί του αποχωρισμού. Αγγείο του 5^{ου} αι.π.Χ.

Συνόδευαν το φαγητό τους πάντα με κρασί νερωμένο, «άκρατος οίνος», δύο μέρη νερό κι ένα κρασί.

Από γλυκίσματα τους άρεσαν οι μελόπιτες, οι γαλατόπιτες, και το γιαούρτι με μέλι, σταφίδες και ξηρούς καρπούς.

Επίσης από φρούτα, έτρωγαν πολλά σύκα και σταφύλια που υπήρχαν άφθονα στην ελληνική γη, μήλα, κυδώνια και δαμάσκηνα.

Το λάδι το χρησιμοποιούσαν όχι μόνο για τα φαγητά τους, αλλά και για το φωτισμό, για την παρασκευή φαρμάκων και καλλυντικών και ήταν απαραίτητο για τους αθλητές, που το άλειφαν στα κορμιά τους στις παλαίστρες.

Το πιο διαδεδομένο πρωινό ρόφημα, αφού δεν είχαν καφέ, ήταν το γάλα, κυρίως το κατσικίσιο, κι ένα ανακάτεμα από χλιαρό νερό και μέλι, που τους άρεσε ιδιαίτερα.

Το Σπαρτιατικό μενού δεν συγκινούσε βέβαια τους Έλληνες αφού ήταν μια κούπα από «μέλανα ζωμό» κι ένα κομμάτι ψωμί. Ακόμη και στις γιορτινές μέρες δεν ήταν τίποτα σπουδαίο, λίγο βραστό χοιρινό, λίγο κρασί και καμιά πίτα γλυκιά.

Γράψαμε συνταγές

Το ψωμί της Μαρμάς

Υλικά :

30 γρ. μαγιά
1 ποτηράκι λάδι
λίγο αλάτι και
ζάχαρη
1,2 λίτρο νερό
1 κιλό αλεύρι

Εκτέλεση :

Σε μια λεκανίτσα βάζουμε πρώτα τη μαγιά το αλάτι και τη ζάχαρη .
Στη συνέχεια ζεσταίνουμε το νερό να γίνει χλιαρό και το ρίχνουμε στη μαγιά .
Ανακατεύουμε έτσι ώστε να διαλυθούν όλα τα υλικά.
Σιγά – σιγά ρίχνουμε το αλεύρι και ζυμώνουμε .
Σκεπάζουμε τη λεκανίτσα με μια πετσέτα και αφήνουμε το ζυμάρι να φουσκώσει , περίπου 1 με 1,5 ώρα.
Του δίνουμε το σχήμα που θέλουμε και το ψήνουμε για 1 ώρα περίπου στους 180° C .

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ



Ελαιόψωμο

Υλικά:

1κιλό αλεύρι
2 φακελάκια
μαγιά
1 κουταλάκι
αλάτι
1 ποτήρι λάδι
1 χούφτα ελιές
θρούμπες
1 κρεμμύδι
Μισό
κουταλάκι
ρίγανη
Νερό όσο
σηκώσει

Εκτέλεση :

Πρώτα πρώτα βγάζουμε τα κουκούτσια από τις ελιές. Μετά ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι. Ζεσταίνουμε σ' ένα μπρίκι το νερό. Σε μια λεκανίτσα ρίχνουμε καταρχήν στη μέση τη μαγιά, το αλάτι και λίγο λίγο το χλιαρό νερό και αρχίζουμε να ζυμώνουμε. Όταν αρχίζει να γίνεται μπαλάκι ρίχνουμε σιγά σιγά το λάδι, τις ελιές , το κρεμμύδι και τη ρίγανη. Στρώνουμε σε ένα ταψάκι λαδόχαρτο και αφού απλώνουμε τη ζύμη στο ταψάκι ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 45 λεπτά .

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ



Παροιμίες και αινίγματα

Το ψάρι από το κεφάλι βρηνιάει.
 Όποιος βαριέσαι να συμμοστίς 3 μέρες κοσκιμίζε
 Όποιος έχει καύ στο χιλιό φυσάει και το
 χιτάει.
 Ο νηπιός καρβέλια σπείρει.

Το μήλο κάτω από τη μηλιά θα πέσει.

Σχόλια γίνεται η αρουρίδα.

Από την κοίτη έρχομαι και στην κορφή καρέλα.

Αγία-σφαίρα γέννησε 3 αγουρίδα παιδιά.
Φασουλά το φασουλά, ξεμύζη το σαουλά.
Όπου αχούς παύλα κρεότατα πάρει
μη κρέο καθαρίζει.

Το μήλο καίω από τη μέση.
Θα πέσει.
Καίει στο χυμό φυσάει και το
χυμό περνάει.
Περνάει ξανά σταφυλιά
η γαλιά κατά έχει το ζουμί
Πλω έχει η αχλαδιά την ούρα

Ορεδρος αναμεινεται με τα
ρεομα του ορινη οι κοτες

Το μεγάλο ψάρι κερνεί το μικρό

Τα λόγια σου με χόρευαν και
το ψωμί σου φάτο

Όσα δε φάνει η αλήθει τα
κάνει κρεμνίσματα

Του δινανε τα ραβδιά και
αυτός τα ήθελε βρεχμένα

Αντίγραφο

μηδὲς γηδὼν καλὸς ἄνθρωπος με
μαστὶ βλῆσθαι· τί εἶναι; ἡ βλῆσθαι

Κάποιο πρώτο κόνισμα διαμάχας
και μαύροι υπηρέτες: τι είναι
το καρπούζι

Πρόβλεψε τα ετήσια καθόματα.

Ανοικτά είναι σε μια ματχάιτ
σε χρώμα...

Είναι το κερσάκι στην τσίρα

Όπου έχω παλαιότερη βίβα με
στα λάχανα.

Αντικρύστα

Χίλδαι μύρροι καταγέροι σ'ε
μὰς αρωγμένοι (πίδι)

Ta vialafu Eua nāia, hāia
 Za hāia ta āia, iāia ta āia
 (12h)

Διωνυσίου τοῦ ἐπιφανέως, ἡ τὰ πρῶτα
τοῦ νομίσματος, ὡς τὸ ἐπὶ ὀνόματι Σε-
βαστοῦ (Ἰαννῆ)

Experiencia na Sordalino
(Luz)

Ένα γάιδο και ορίθα κυπαρίσσι και
κάνα αλά.

Ζοζι Μάρ που κερδίζει τριπλά και
τον διγύστη σταφιλή.

Мәзіріне жеткенше ұял, мәзіріне жете
жетсе...

Ta'icunvazita

Παθίστε και το 28ο βιβλίο
από πάνω.

Φάτε πολλά φρούτα και κηλικά
περίδρα.

Την πόρτα του βασιλικού

Φέρε κυρία μου ελπίδα, καθώς είναι
και το χαβίρι.

Нам же не везло

Προσέλας

Φασούλι το φασιούλι γινίτσι το σακούλι.

Όπου ακόνις πολλά κρέατα, κρέατα μικρά
παλάθι.

Ο νηπιακός καρβελιά ονειρεύεται

Και τον πύκα βλέπουμε και το σκίλο κοριτσι

Το ψάρι από το κεφάλι βροντάει.

Mezdan plovila puz, mezdan hovevca un žus.

Drinos se dekar va gumboti, bina mifas
kathivigi.

Το μεγάλο γάρι τρώει το μικρό.

Όποιος έχει και στο καρό φτιάει και το μαρότσι.

Γλωσσοδέτες

Πιλά στην κούρα
σπουδαίο πιάτο

Κρασανί πα-
ντοκρατορία
κι είναι το φίλο
μελοσπαρτασάν-
σόβιλο

Ο παπός ο παπύς
εργάζετο παχιά φακή
γιατί παπα παχυν
να φας παχιά φακή

Καρυδόπιτα
μευγαλόπιτα
φουγγοκόπιτα,
καρυδομευγαλόκοπον-
ου κόπιτα.

1ο κρεμπουτί στην
κουζίνα πως κρε-
μπουτοπράσινο

Έφαγα κι εχόρταση
ζιστά, ξηρά, σταστά κουτί,
κι τη ζεστή, ξηρή, σπαστή
κουτάλα.

Μήλο πάλιν σε κρέλα
μύλο Πάλιν σε κρέλα

Η σκότα μιάς
η σκότα η
διπλοχούρι-χούρι
κάνει τα σκούρα
τα σκούρα τα
διπλοχούρι-χούρι

Έργα που φτιάξαμε : Σουπλά



Ζωγραφιές από την ιστορία του ψωμιού





Ζαν – Φρανσουά Μιλλέ «Οι
σταχολογήτρες» (1848)



Ευθύμης Παπαδημητρίου
«Προσφορά» (Ξυλογραφία 1939)



Θεόφιλος «Το μάζωμα των ελαιών»



Σαλβατόρ Νταλί «Καλάθι με
ψωμί» (1926)

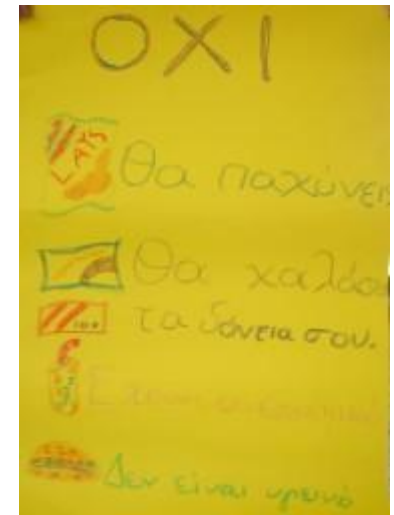


Φώτης Κόντογλου «Ο καιρός του
θερισμού»



Θεόφιλος «Μέγαν αρτοποιείον»

Φτιάξαμε αφίσες με τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ του υγιεινού δεκατιανού



Επισκεφτήκαμε το σούπερ-μάρκετ της γειτονιάς μας περιεργαστήκαμε τις συσκευασίες των προϊόντων και μιλήσαμε για τον τρόπο που τοποθετούνται στα ράφια και τη σημασία της διαφήμισης.

Στην ώρα των αγγλικών μάθαμε πως λέγονται πολλά από τα τρόφιμα στα αγγλικά ζωγραφίζοντάς τα :



ΑΚΡΟΣΤΙΧΙΔΑ

Φρούτα που είναι από ελπί καρδιάς οι οποίοι είναι τα φρούτα.

- Είναι φρούτα οι οποίοι είναι τα φρούτα.
- Διαφορετικά που είναι τα φρούτα.
- Φρούτα φρούτα οι οποίοι είναι τα φρούτα.
- Πινακίδα που είναι τα φρούτα.
- Πινακίδα που είναι τα φρούτα.
- Τα φρούτα που είναι τα φρούτα.

Αντίο, Πάρις, Στίλιος

Ακροστιχίδα:

Το φρούτο οι λαοί.

- Πινακίδα που είναι τα φρούτα.
- Τα φρούτα είναι φρούτα και είναι τα φρούτα.
- Πινακίδα που είναι τα φρούτα.
- Πινακίδα που είναι τα φρούτα.
- Τα φρούτα που είναι τα φρούτα.

Χαρούλα, Σίρι, Δημήτρι

Ακροστιχίδα

Φρούτα που είναι από ελπί καρδιάς οι οποίοι είναι τα φρούτα.

- Τα φρούτα οι οποίοι είναι τα φρούτα.
- Τα φρούτα που είναι τα φρούτα.
- Τα φρούτα που είναι τα φρούτα.
- Τα φρούτα που είναι τα φρούτα.
- Τα φρούτα που είναι τα φρούτα.
- Τα φρούτα που είναι τα φρούτα.

Έλενα, Πάρις, Αντρέας, Νίκος

Ακροστιχίδα

Φρούτα που είναι από ελπί καρδιάς οι οποίοι είναι τα φρούτα.

- Το φρούτο οι λαοί.
- Είναι φρούτα οι οποίοι είναι τα φρούτα.
- Είναι φρούτα οι οποίοι είναι τα φρούτα.
- Είναι φρούτα οι οποίοι είναι τα φρούτα.
- Είναι φρούτα οι οποίοι είναι τα φρούτα.
- Είναι φρούτα οι οποίοι είναι τα φρούτα.

Έλενα, Πάρις, Αντρέας, Νίκος

Καλέσαμε το Διατροφολόγο Θεοφάνη Κουτρουλιά να μας μιλήσει για τη σωστή διατροφή και την παιδική παχυσαρκία και ταυτόχρονα παρουσιάσαμε και εκθέσαμε την εργασία μας για να τη δουν όλοι οι μαθητές του σχολείου μας.



Φτιάξαμε και φάγαμε κέικ στην κουζίνα του ολοήμερου στο σχολείο:



Τα παιδιά που συμμετείχαν είναι:

Γ 1

Ζουγιανού Πελαγία
Καμάρια Δήμητρα
Κίνη Σοφία
Σφούνη Ελισάβετ
Τσούτσα Χαρίκλεια
Κοτσαηλίας Δημήτριος
Μεταξάς Αλέξανδρος
Μπέης Απόστολος
Πάνο Λεωνίδας
Παντάζογλου Κων/νος
Ράικος Βασίλειος
Τσούτσας Γεώργιος
Φωτιάδης Στέργιος
Χατζηαντωνίου Σάββας

Γ 2

Βαλιός Αντώνιος
Βορτολόζης Λαέρτης
Ιωαννίδης Ευγένης
Καραγιαννόπουλος Γεώργιος
Καραμπά Γεωργία
Κάτσικας Λάμπρος
Μπερμπατάκης Αναστάσιος
Νεραντζίδης Χαρίλαος
Παπανικολάου Αντριάνα
Παπουτσόγλου Σταύρος
Πατσαρού Ελένη
Σιδηρόπουλος Δαμιανός
Τσουλής Αφεντούλης
Χαϊδαρίδου Κων/να
Χασιώτη Μαρία
Χατζηλιάδης Αναστάσιος

Αξιολόγηση

Το πρόγραμμα ήταν ένα θέμα για το οποίο τα παιδιά εκδήλωσαν αμέσως ενδιαφέρον γιατί τους απασχολεί άμεσα και καθημερινά.

Τα παιδιά είδαν θετικά το πρόγραμμα γιατί ξέφευγε από τα πλαίσια του καθημερινού μαθήματος και είχε ως κεντρικό θέμα τη διατροφή, ένα θέμα που αφορά την υγεία αλλά και την καλή τους εμφάνιση ταυτόχρονα.

Τα ενθουσίασε η ιδέα πως θα μάθαιναν τόσα πράγματα για τη λειτουργία του οργανισμού και ειδικά το πεπτικό σύστημα, τις τροφές, τα θρεπτικά συστατικά, ιδέες για υγιεινά φαγητά αλλά και παραμύθια, τραγούδια, κτλ. και θα έλυναν διάφορες απορίες που είχαν.

Έτσι ξεκίνησαν με ευχάριστη διάθεση και συνέχισαν μέχρι το τέλος.

Τα παιδιά συνεργάστηκαν πολύ καλά μεταξύ τους και ο ένας βοηθούσε τον άλλον στις δραστηριότητες. Χαίρονταν όταν έβλεπαν τα αποτελέσματά των δραστηριοτήτων τους κι ενθουσιάστηκαν όταν άρχισαν να μπαίνουν σε μια σειρά.

Θεωρούμε ότι βελτιώθηκαν οι σχέσεις μεταξύ τους αλλά και οι δικές μας (σχέση εκπαιδευτικού-μαθητών) γιατί ήρθαμε πιο κοντά, καθώς μοιραστήκαμε σκέψεις και γνώσεις.

Όλα τα παιδιά πλησίασαν το ένα το άλλο και δέθηκαν περισσότερο. Επίσης, όλα μπήκαν στη διαδικασία να σκεφτούν, να ψάξουν και να μελετήσουν διάφορες πληροφορίες, να ζωγραφίσουν, να τραγουδήσουν, να γράψουν και να αναπαραστήσουν τις πληροφορίες και τις ιδέες τους.

Βιβλιογραφία

Μελέτη Γ΄ Δημοτικού

Μαθηματικά Γ΄ Δημοτικού

Τα απίθανα μολύβια και το Ανθολόγιο Γ΄ Δημοτικού

100 ερωτήσεις κι απαντήσεις Εκδ. Susaeta

Παράθυρο στην εκπαίδευση Τεύχος 12 Νοέμβριος – Δεκέμβριος 2001 «Η Διατροφή»

Φυσική Ε΄ Δημοτικού

«Η πέψη» DVD της σειράς Μια φορά κι έναν καιρό ήταν ο άνθρωπος : Το ανθρώπινο σώμα

«Το στόμα και τα δόντια» DVD της σειράς Μια φορά κι έναν καιρό ήταν ο άνθρωπος: Το ανθρώπινο σώμα

«Ο σταρένιος και η ψωμούλα» της Έλλης Πεταλά

«Ο τζίτζιρας, ο μίτζιρας και άλλοι γλωσσοδέτες» της Ρούλας Παπανικολάου

«Ο Ωραίος Δαρείος» της Σοφίας Ζαραμπούκα

«Τι με κάνει αυτό που είμαι;» του Ρόμπερτ Ούνιτσον

«Χτίζω το σώμα μου σωστά» της Ειρήνης Γ. Μαραζιώτη

Ιστοσελίδες :

www.mednutrition.gr/

www.apodimos.com.

www.6gymnasio.gr/

www.matia.gr/

[//news.pathfinder.gr/](http://news.pathfinder.gr/)

www.alistrati-makedonia.de/

Περιεχόμενα

Θεματικοί άξονες, σκοποί και στόχοι, εισαγωγή.....	Σελίδα	2
Δραστηριότητες.....	»	3
Ορισμός διατροφής – Διατροφική πυραμίδα	»	4-5
Ομάδες τροφών	»	6-9
Θρεπτικά συστατικά τροφών.....	»	10
Εβδομαδιαίο μενού –Θυμάμαι	»	11
Σύγκριση δεκατιανού με άλλων χωρών	»	12
Διατροφή αρχαίων Ελλήνων	»	13-14
Γράψαμε συνταγές	»	14-15
Παροιμίες κι αινίγματα	»	16-19
Έργα μεγάλων ζωγράφων	»	20
Έργα που φτιάξαμε και αφίσες.....	»	21-24
Επίσκεψη σε σούπερ μάρκετ- συσκευασίες- διαφήμιση ...	»	25-26
Αγγλικές ονομασίες τροφών	»	27
Ακροστιχίδες	»	28
Εκδήλωση- Παρουσίαση της εργασίας	»	29
Παρασκευή κέικ	»	30
Αξιολόγηση	»	31
Βιβλιογραφία - Περιεχόμενα	»	32