

Δραστηριότητα: «Τρώγοντας το ουράνιο τόξο»

Σκοπός : Η αναγνώριση από το μαθητή της θετικής επίδρασης στην υγεία και την ανάπτυξη από την κατανάλωση ποικιλίας πολύχρωμων φρούτων και λαχανικών.

Προετοιμασία : Παρακολούθηση παρουσιάσεων με τίτλο:

1) **«Ομάδες τροφίμων-Ενότητες: Φρούτα και Λαχανικά»** και

2) **«Το ουράνιο τόξο της διατροφής μας»**

1^ο μέρος

Διαδικασία:

- Ανάθεση συμπλήρωσης της λίστας με τα φρούτα και τα λαχανικά στο φύλλο δραστηριότητας από κάθε μαθητή ανάλογα με τις προτιμήσεις του
- Καταγραφή στον πίνακα των φρούτων/ λαχανικών που δεν έχουν δοκιμάσει οι μαθητές
- Επιλογή φρούτων και λαχανικών προς μελέτη από ομάδες μαθητών (κάθε ομάδα αναλαμβάνει ένα τρόφιμο προς μελέτη)
- Συζήτηση στην τάξη για το πώς αναπτύσσεται το προς μελέτη φρούτο ή λαχανικό, πώς το χρησιμοποιούμε, από ποιες οργανοληπτικές ιδιότητες χαρακτηρίζεται, πως συνδυάζεται με άλλα τρόφιμα
- Ανάθεση συμπλήρωσης «Δελτίου Ταυτότητας» σε κάθε ομάδα των μαθητών ως εργασία για το σπίτι για την επόμενη εβδομάδα
- Επιλογή μιας εβδομάδας η οποία θα είναι αφιερωμένη στην παρουσίαση των «άγνωστων τροφίμων» από τις ομάδες στην υπόλοιπη τάξη.

Προτεινόμενη διάρκεια: 45 λεπτά

2^ο μέρος

Διαδικασία:

- Προβολή στην τάξη της παρουσίασης «Τρώγοντας το ουράνιο τόξο».
- Συζήτηση με τους μαθητές για τα οφέλη της κατανάλωσης ποικιλίας χρωμάτων σε φρούτα και λαχανικά, χρησιμοποιώντας το υπόδειγμα του ουράνιου τόξου
- Χρησιμοποιώντας το φύλλο δραστηριότητας, ζητάμε από τους μαθητές να αντιστοιχίσουν φρούτα και λαχανικά με όργανα του σώματος ως εξής:
 - Καρδιά (Πορτοκαλί+ Κόκκινα+ Μοβ/μπλε φρούτα και λαχανικά)
 - Εγκέφαλος (Μπλε/μοβ φρούτα και λαχανικά)
 - Μάτια (Πράσινα + Πορτοκαλί/Κίτρινα φρούτα και λαχανικά)
 - Δέρμα (Πορτοκαλί/Κίτρινα φρούτα και λαχανικά)
 - Οστά (Λευκά φρούτα και λαχανικά)

Προτεινόμενη διάρκεια: 45 λεπτά