

## **Δραστηριότητα: «Ψωνίζοντας στο σούπερ μάρκετ»**

### **1<sup>ο</sup> μέρος**

**Σκοπός:** ο εντοπισμός από τους μαθητές των τροφίμων εκείνων που καταναλώνονται συχνότερα στην οικογένεια.


**Προετοιμασία:** Παρακολούθηση παρουσίασης με τίτλο «**Ομάδες τροφίμων**»

### **Διαδικασία:**

- Προβολή και συζήτηση στην τάξη της παρουσίασης με τίτλο «**Μαθαίνω να τρέφομαι έξυπνα και... Μεσογειακά**»
- Οι μαθητές με τη βοήθεια των γονέων τους θα πρέπει να συλλέξουν και να κρατήσουν τις αποδείξεις από τα ψώνια στο σούπερ μάρκετ ή από άλλο κατάστημα τροφίμων (πχ. ζαχαροπλαστείο, αρτοποιείο) **για δυο εβδομάδες**.
- Στη συνέχεια, ο κάθε μαθητής θα πρέπει να σημειώσει **τα 10 τρόφιμα** που εμφανίζονται τις πιο πολλές φορές στις αποδείξεις, ακολουθώντας τον παρακάτω τρόπο:
  - 2 τρόφιμα για την ομάδα του ψωμιού/ δημητριακών,
  - 2 τρόφιμα για την ομάδα του κρέατος/ πουλερικών/ ψαριού
  - 2 τρόφιμα για την ομάδα των γαλακτοκομικών,
  - 2 τρόφιμα για την ομάδα φρούτων/ λαχανικών,
  - 2 τρόφιμα για την ομάδα των γλυκών/λίπους.

### **Θέματα για συζήτηση:**

1. Ποια τρόφιμα εμφανίζονται στις αποδείξεις των περισσότερων μαθητών.
2. Ποια από τα αναφερθέντα τρόφιμα αποτελούν επιλογές των μαθητών.
3. Ποια τρόφιμα θα ήθελαν να μην τα αγοράζουν οι γονείς τους και για ποιους λόγους.

 : 45 λεπτά

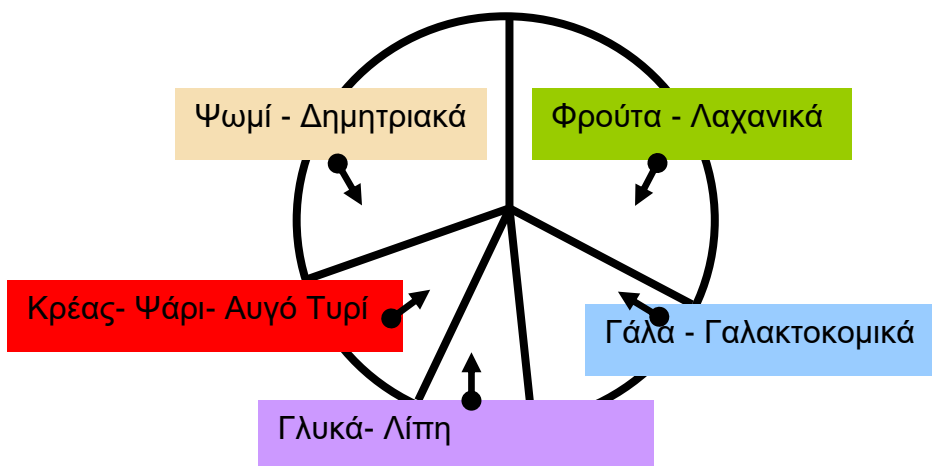
## 2<sup>ο</sup> μέρος

### Σκοπός:

- α) η κατανόηση από τους μαθητές των ομάδων τροφίμων
- β) η εκμάθηση της έννοιας της ισορροπίας στις διατροφικές επιλογές

### Διαδικασία:

- Συλλέγουμε ή κατασκευάζουμε εικόνες τροφίμων οι οποίες αντιστοιχούν στα τρόφιμα που κατέγραψε ο μαθητής στο 1<sup>ο</sup> μέρος της δραστηριότητας. Αν λείπουν κάποια τρόφιμα που θα μπορούσαν να αποτελέσουν «υγιεινές» διατροφικές επιλογές (πχ. γάλα, μέλι, γιαούρτι, φρούτα, λαχανικά) από τις καταγραφές των παιδιών, φροντίζουμε να τις προσθέσουμε. Όταν τελειώσει η συλλογή των εικόνων, τις τοποθετούμε σκόρπια στο δάπεδο πριν ξεκινήσει η δραστηριότητα
- Ετοιμάζουμε 12 «πιάτα» όπως το παρακάτω σχήμα



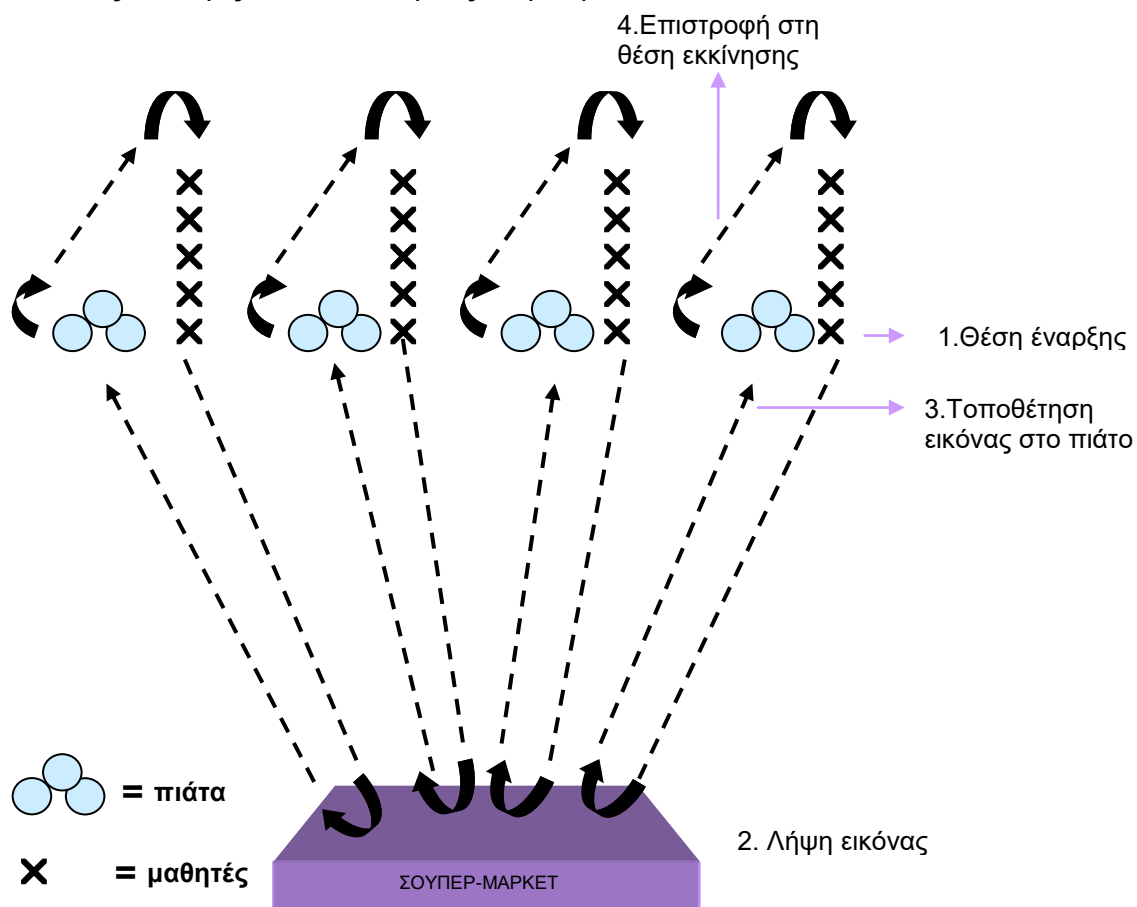
- Κάθε πιάτο θα πρέπει να έχει διάμετρο περίπου 60 εκατοστά και να είναι χωρισμένο σε 5 μέρη όπως στο σχήμα. Τα μέρη αυτά αντιστοιχούν στις ομάδες τροφίμων και χρωματίζονται ανάλογα (όπως στο σχήμα). **Προσοχή στο μέγεθος κάθε κομματιού!** (Το μέγεθος κάθε κομματιού στο πιάτο αντιπροσωπεύει και την ποσότητα που ενδείκνυται να καταναλώνουμε καθημερινά από την κάθε ομάδα)
- Χωρίζουμε τους μαθητές σε 4 ομάδες:
  - Η ομάδα του Πρωινού
  - Η ομάδα του Μεσημεριανού
  - Η ομάδα του Βραδινού
  - Η ομάδα του Σνακ
- Εξηγούμε στους μαθητές το σκοπό του παιχνιδιού :
- Κάθε ομάδα έχει στη διάθεσή της 3 πιάτα και πρέπει να «γεμίσει» αυτά τα πιάτα (τουλάχιστον τα 2) συνδυάζοντας διαφορετικά τρόφιμα κάθε φορά. Τα τρόφιμα αυτά θα τα παίρνουν από τις σκορπισμένες φωτογραφίες στο δάπεδο, το «**σούπερ-μάρκετ**» δηλαδή. Η

επιλογή των τροφίμων θα πρέπει να στοχεύει τη δημιουργία ενός γεύματος που θα συνεισφέρει στη διατήρηση της υγείας και στην καλή λειτουργία του οργανισμού (πχ. καλή απόδοση στα μαθήματα, αρκετή ενέργεια για το παιχνίδι και τα αθλήματα κλπ)

- Αφήνουμε τις ομάδες για 5-10 λεπτά να σκεφτούν ποια τρόφιμα θα επιλέξουν και να συντονίσουν την προσπάθειά τους
- Τοποθετούμε τους μαθητές σύμφωνα με τη διάταξη του σχήματος και δίνουμε την έναρξη της δραστηριότητας: 1. Θέση έναρξης → 2. Λήψη εικόνας → 3. Τοποθέτηση εικόνας στο πιάτο → 4. Επιστροφή στη θέση εκκίνησης
- Στο τέλος της άσκησης κάθε ομάδα παρατηρεί τα «πιάτα» των άλλων ομάδων και καταγράφει τους συνδυασμούς

### Θέματα για συζήτηση :

1. Γιατί η κάθε ομάδα επέλεξε τα συγκεκριμένα τρόφιμα, ποια κριτήρια χρησιμοποίησε (πχ. γεύση, συνήθεια, προτίμηση)
2. Αν συνηθίζουν οι μαθητές να καταναλώνουν αυτά τα τρόφιμα
3. Τι άλλες επιλογές και συνδυασμούς θα μπορούσαν να κάνουν



🕒 : 30 λεπτά + 15 λεπτά για συζήτηση