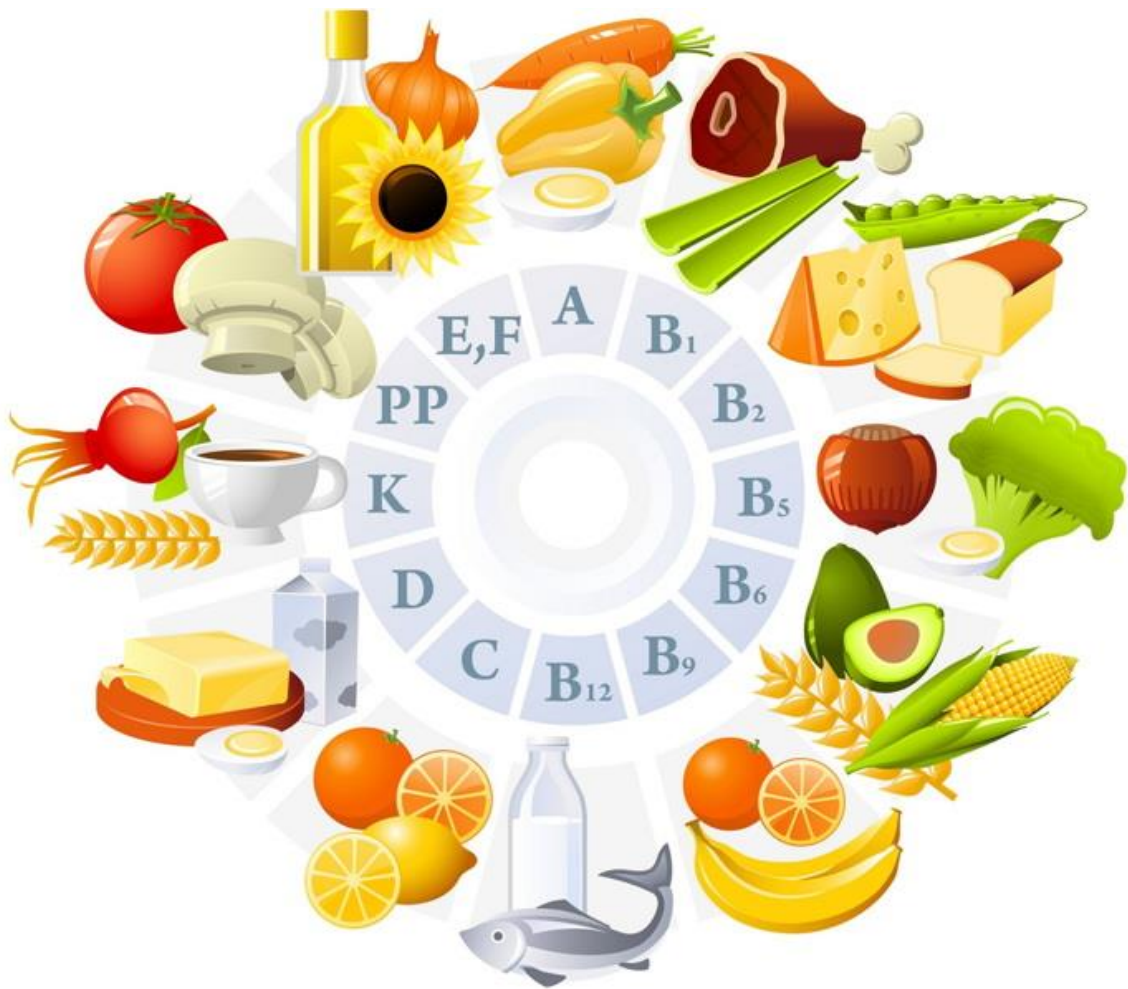


Βιταμίνες!



Περιεχόμενο Διδασκαλίας: Η διδασκαλία αυτή ασχολείται με τις βιταμίνες. Ο στόχος είναι να μάθουμε γιατί πρέπει να προτιμάμε κάποια τρόφιμα από κάποια άλλα. Με άλλα λόγια, θα μάθουμε την πηγή της κάθε βιταμίνης.

Μέθοδος διδασκαλίας: Οι μέθοδοι διδασκαλίας που χρησιμοποιούνται είναι η βιοματική και το παιχνίδι.

Ποια από τις δύο εικόνες θα
προτιμούσες και γιατί;

A)



B)



Μάλλον η απάντησή σου είναι A) . . . Αλλά ποια εικόνα προσφέρει περισσότερα θετικά στον οργανισμό μας; Γιατί πολλές φορές οι γονείς μας μάς λένε να τρώμε κάποια τρόφιμα που δεν μας αρέσουν και τόσο; Τι θετικό μας προσφέρει το καθένα;



Ο σκοπός μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής είναι να περιλαμβάνει πολλές βιταμίνες, οι οποίες παίζουν σημαντικό ρόλο στην υγεία και την ευημερία και εμπλέκονται στην προστασία του οργανισμού.



Ας γνωρίσουμε καλύτερα τις βιταμίνες!

Ποιες είναι οι
λειτουργίες των
βιταμινών;

Όλες οι βιταμίνες είναι απαραίτητες για τον οργανισμό μας. Για παράδειγμα η Βιταμίνη Α:

- Ενισχύει τις άμυνες του οργανισμού.
- Διατηρεί τους ιστούς σε καλή κατάσταση.
- Συμμετέχει στη καλή λειτουργία της όρασης.
- Συμμετέχει στην υγεία των δοντιών και οστών.



Η βιταμίνη Β1:

- Ενισχύει την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.



Ας δούμε τώρα τις πηγές της καθεμιάς:

Βιταμίνη Α

- Ντομάτα
- Καρότο
- Τυρί
- Αβγό
- Μουρουνέλαιο
- Πράσινα φυλλώδη λαχανικά
- Γλυκιά κόκκινη πιπεριά
- Μάνγκο
- Πεπόνι



Βιταμίνη Β1

- Αρακά
- Χοιρινό
- Όσπρια
- Ψωμί ολικής αλέσεως
- Ξηρούς καρπούς



Βιταμίνη B2

- Πράσινα λαχανικά
- Αβγό
- Γάλα
- Αβοκάντο
- Πίτουρα



Βιταμίνη B5

- Μοσχαρίσιο συκώτι και νεφρά
- Αρακάς
- Αράπικα φιστίκια



Βιταμίνη B6

- Ψάρια
- Όσπρια
- Συκώτι
- Κρέατα



Βιταμίνη B12

- Αγελαδινό γάλα
- Τυρί
- Σουκότι
- Αβγό
- Στρείδια
- Σολομός
- Τόνος



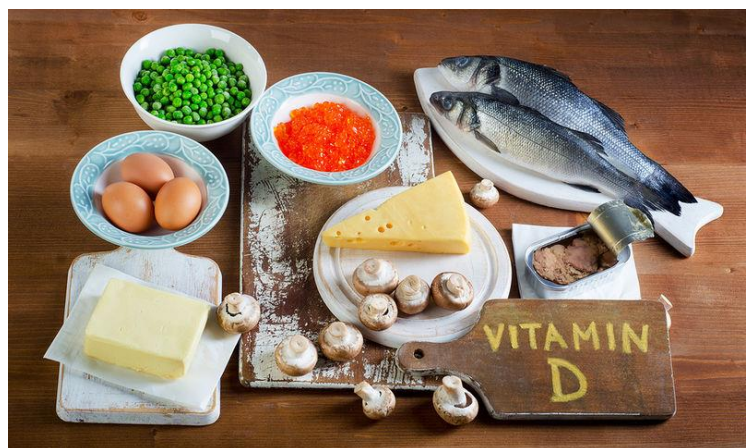
Βιταμίνη C

- Φράουλες
- Πορτοκάλια
- Λεμόνια
- Ντομάτες
- Πιπεριές



Βιταμίνη D

- Ψάρια
- Μανιτάρια
- Κρόκοι αβγού
- Κρέμα γάλατος



Βιταμίνη Κ

- Σπανάκι
- Λάχανο
- Κουνουπίδι
- Ντομάτα
- Καρότο
- Πράσινα λαχανικά



Παιχνίδι

Αφού έχουμε γνωρίσει τις βιταμίνες πάμε να δούμε ποιές πήραμε σήμερα! Τα υλικά που θα χρειαστούμε είναι πολύ απλά και είναι το μολύβι, ένα χαρτί A4, το συγκεκριμένο αρχείο και η μνήμη μας.

Ας ξεκινήσουμε!

Χαράζοντας μία γραμμή χωρίζουμε το χαρτί σε δύο μέρη. Θυμόμαστε τι φάγαμε σήμερα και τα γράφουμε στο πρώτο μέρος, ενώ στο δεύτερο μέρος γράφουμε τις βιταμίνες που παρέχουν αυτές οι τροφές. Στη συνέχεια, φτιάχνουμε ένα πρόγραμμα για μία μέρα, το οποίο θα περιέχει τρόφιμα τουλάχιστον 4 διαφορετικών βιταμινών!