

Δραστηριότητα για τις διατροφικές συνήθειες



A. Περιεχόμενο Διδασκαλίας

Με τον συνεχή εγκλεισμό μας στα σπίτια λόγω του Covid 19 μικροί και μεγάλοι πέφτουμε στην παγίδα της κακής διατροφής. Τα παιδιά όμως θα πρέπει από μικρά να γνωρίσουν τα οφέλη της καλής διατροφής. Έτσι θα προσπαθήσουμε να τους εμφυσήσουμε με έναν διαφορετικό τρόπο τα πλεονεκτήματα που έχει κανείς όταν τρέφετε σωστά.

B. Μέθοδος Διδασκαλίας

Για την διδασκαλία θα εφαρμόσουμε την βιωματική μάθηση, την εισήγηση και το παραμύθι.

Γ. Υλικά – Μέσα Διδασκαλίας

Θα χρειαστούμε έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή, χαρτόνια, αποκόμματα από εφημερίδα ή περιοδικά, κόλλα, και μία αυτοσχέδια ιστορία.

Δ. Περιγραφή Διδασκαλίας

Σχεδιάζουμε δύο παιδάκια. Το ένα ανθρωπάκι θα έχει χαλασμένα δόντια, θα είναι χλομό και άρρωστο ενώ το άλλο θα είναι χαρούμενο και υγιές. Τα σώματα των παιδιών θα είναι άδεια. Θα κόψουμε από τα περιοδικά και τις εφημερίδες τρόφιμα, ανθυγιεινά και υγιεινά. Στη συνέχεια, θα πούμε μία ιστορία με πρωταγωνιστές τα συγκεκριμένα παιδιά. Μόλις ολοκληρώσουμε την ιστορία θα δώσουμε στα παιδιά να κολλήσουν τα τρόφιμα στα σώματα των παιδιών. Με αυτόν τον τρόπο θα καταλάβουμε αν αντιλήφθηκαν την ιστορία και για πιο λόγο τοποθετούμε το κάθε φαγητό σε πιο σώμα.

Ενδεικτική ιστορία: Ήταν μια φορά και έναν καιρό δύο φιλαράκια. Ο Μελένιος και ο Γρηγόρης. Ο Μελένιος κάθε μέρα έτρωγε σοκολάτες και έπινε ανθρακούχα ποτά, ενώ ο Γρηγόρης κάθε μέρα έτρωγε λαχανικά και φρούτα. Μια μέρα συναντήθηκαν στο πάρκο της γειτονιάς.

- Γειά σου Γρηγόρη!!
- Γειά σου Μελένιε!! Σε βλέπω λίγο χλομό, τι σου συμβαίνει;
- Δεν αισθάνομαι πολύ καλά, πονάει η κοιλίτσα μου.
- Μα γιατί; Έφαγες κάτι που μπορεί να σε πείραξε;
- Έφαγα 2 σοκολάτες, αλλά δεν νομίζω να είναι από αυτό!
- Βρε Μελένιε, δεν ξέρεις πως όταν τρώμε πολλά γλυκά πονάει το στομαχάκι μας, γιατί η ζάχαρη δεν είναι καλή για τον οργανισμό!
- Όχι Γρηγόρη! Εμένα μου αρέσει να τρώω γλυκά και να πίνω αναψυκτικά. Όταν τρώω φρούτα ή λαχανικά δεν μου αρέσει καθόλου, δεν είναι νόστιμα.
- Δεν έχεις δίκιο! Τα φρούτα και τα λαχανικά μας δίνουν ενέργεια και είναι θρεπτικά για τον οργανισμό. Μας δίνουν όλες τις βιταμίνες που χρειαζόμαστε για να μεγαλώσουμε, να ψηλώσουμε και να γίνουμε δυνατοί. Ενώ τα γλυκά μας δίνουν ευχαρίστηση την ώρα που τα τρώμε, αλλά δεν μας προσφέρουν καθόλου βιταμίνες. Είναι κακά για τον οργανισμό και δεν μας βοηθούν να μεγαλώσουμε. Επίσης, ο οδοντίατρος μου είχε πει πως τα δοντάκια μας χαλάνε από τα γλυκά και η κυρία τερηδόνα τρυπώνει και δεν φεύγει.
- Δεν τα ήξερα όλα αυτά που μου λες. Εσύ που τα έμαθες;
- Οι γονείς μου από μικρό μου έλεγαν τα οφέλη που έχουν τα λαχανικά και τα φρούτα και η κυρία μας στο σχολείο μας λέει συνέχεια να τρώμε φρούτα και λαχανικά γιατί κάνουν καλό στην υγεία.
- Τώρα στεναχωρήθηκα! Εμένα τα δόντια μου δεν είναι γερά μου το είχε πει ο οδοντίατρος, αλλά δεν μου είπε γιατί. Και οι γονείς μου δεν μου λένε συχνά να τρώω υγιεινά.
- Τώρα λοιπόν Μελένιε που ξέρεις τι πρέπει να κάνεις για να μην σε πονάει η κοιλίτσα και τα δοντάκια σου να είναι γερά, τί θα κάνεις;
- Τρέχω να τα πω στη μαμά και στον μπαμπά! Σίγουρα θα με βοηθήσουν! Τρέεεχω!!! Και σίγουρα αν τρώω υγιεινά θα τρέχω και πιο γρήγορα!!!!
- Μπράβο Μελένιεεεεεε!!!!

Γρηγόρης



Μελένιος

