

«Φρούτα και λαχανικά της άνοιξης»

Περιεχόμενο Διδασκαλίας

Ο Μάρτιος, ο πρώτος μήνας της άνοιξης. Με τον ερχομό της άνοιξης η φύση μας προσφέρει διάφορα φρούτα και λαχανικά. Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα θα αναφερθούμε στα φρούτα και στα λαχανικά της άνοιξης, καθώς και στα θρεπτικά τους συστατικά. Στη συνέχεια, μέσω του παιχνιδιού τα παιδιά θα μπορούν να ανακαλύπτουν τα φρούτα και τα λαχανικά της εποχής.

Μέθοδος Διδασκαλίας

Στη δραστηριότητα, αφού αναφερθούμε στα φρούτα και στα λαχανικά της άνοιξης (καθώς και στην διατροφική αξία αυτών), θα έχουμε μια βιωματική προσέγγιση μέσω ενός παιχνιδιού με καρτέλες.

Φρούτα

Φράουλα



Η φράουλα είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά όπως σε βιταμίνες Β και C. Περιέχει σημαντικές ποσότητες μαγγανίου, καλίου, σιδήρου και φυτικών ινών. Έχουν αντιοξειδωτικές, αντικαρκινικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Τα 100γρ. φράουλες περιέχουν λιγότερες από 30 θερμίδες.

Κεράσια



Τα κεράσια είναι πλούσια σε βιταμίνη Α, βιταμίνη C, βιταμίνη Β και περιέχουν ποσότητες καλίου, ασβεστίου, φωσφόρου,

σιδήρου, μαγνησίου και χαλκού. Έχουν αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική δράση.

Ένα κεράσι αποδίδει 4 θερμίδες.

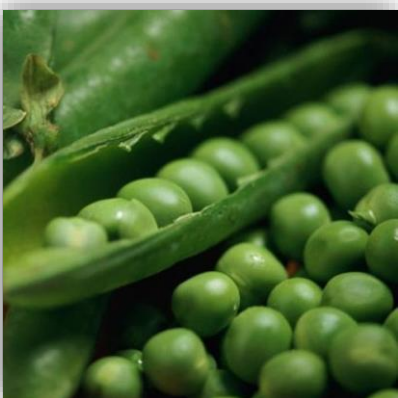
Βερίκοκα



Πλούσια σε κάλιο, ασβέστιο και ρετινόλη-βιταμίνη Α. Πηγή βιταμίνης C και της βιταμίνης Α. Έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Επιπλέον, περιέχουν βιταμίνη Β3, σίδηρο, χαλκό, κάλιο και φυτικές ίνες. Κάνουν την εμφάνισή τους συνήθως στο τέλος της άνοιξης.

Λαχανικά

Αρακάς



Πλούσια πηγή φυτικών ινών και φυτικών πρωτεϊνών. Επίσης, αποτελεί πηγή βιταμίνης Α και βιταμίνης C, και παρέχει ποσοστά μαγνησίου, ψευδαργύρου, φωσφόρου και καλίου.

100γρ. αρακά αποδίδουν περίπου 80 θερμίδες.

Σπαράγγια



Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες και μέταλλα, όπως βιταμίνες Α, C, E, K και Β6. Περιέχουν ακόμη, φυλλικό οξύ, σίδηρο, χαλκό, ασβέστιο, πρωτεΐνες και φυτικές ίνες. Έχουν αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση.

Τα 100γρ. σπαράγγια αποδίδουν 20,3 θερμίδες.

Σπανάκι



Πλούσιο σε φυτικές ίνες και πηγή βιταμίνης Α, βιταμίνης C, βιταμίνης Κ, και βιταμίνης συμπλέγματος Β, καθώς και ασβεστίου, καλίου, μαγνησίου, φυλλικού οξέος και σιδήρου.

Τα 100γρ σπανάκι έχουν 23 θερμίδες.

Δραστηριότητα

Μέσα/Υλικά

- Εκτυπώνουμε τη σελίδα με τους πίνακες (σελ. 4)
- Εκτυπώνουμε τις παρακάτω καρτέλες με φρούτα και λαχανικά (σελ. 5)

Οδηγίες/Περιγραφή

Παρατηρούμε τις καρτέλες με τα φρούτα και τα λαχανικά. Εντοπίζουμε τα φρούτα και τα λαχανικά της άνοιξης και προσπαθούμε να τοποθετήσουμε τις καρτέλες στη σωστή θέση.

Καλή διασκέδαση...!!



Φρούτα της Άνοιξης

--	--	--

Λαχανικά της Άνοιξης

--	--	--



καρπούζι



σταφύλι



βερίκοκο



φράουλα



πορτοκάλι



μήλο



αχλάδι



κεράσι



καρότο



μπρόκολο



κρεμμύδι



σπαράχια



πράσο



αρακάς



μαρούλι



σπανάκι