

# 7<sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΙΟΥ «ΓΙΩΡΓΗΣ ΚΡΟΚΟΣ»

ΤΑΞΗ Γ2΄

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2020-2021

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΑΣΚΑΛΑ: ΜΠΟΓΗ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Θεματικός κύκλος: Ζω καλύτερα - Ευ ζην

Επιμέρους θεματική ενότητα: Διατροφή

Ο δικός μας τίτλος:

Μαθαίνω να τρώω υγιεινά, μαθαίνω να τρώω σωστά

Τι δραστηριότητες φέραμε σε πέρας:

1. Καταρχήν φτιάξαμε ερωτηματολόγιο με τους μαθητές για να διαπιστώσουμε πόσο υγιεινά τρέφονται .
2. Μελετήσαμε την πυραμίδα της υγιεινής διατροφής και συζητήσαμε πόσο συχνά πρέπει να καταναλώνουμε την κάθε τροφή.
3. Φτιάξαμε μία γωνιά στην τάξη με άδειες συσκευασίες προϊόντων, διαβάσαμε και εξηγήσαμε ένα-ένα τα συστατικά τους.
4. Διαβάσαμε τη σειρά των βιβλίων με τίτλο " Μαθαίνω να τρώω σωστά" ,είδαμε λεπτομερώς τις εικόνες και μάθαμε αναλυτικά όλες τις κατηγορίες των τροφών.
5. Κόψαμε εικόνες από περιοδικά και εφημερίδες και φτιάξαμε κολάζ σχετικά με αυτά που διαβάζαμε.
6. Ζωγραφήσαμε φρούτα και λαχανικά.
7. Διαβάσαμε το παραμύθι "Η Δόνα Τερηδόνα και το μυστικό της γαμήλιας τούρτας" και πήραμε το μήνυμα του να μην τρώμε γλυκά. Στο τέλος το ζωγραφήσαμε.
8. Ακούσαμε το παραμύθι «Υγιεινούπολη και Ανθυγιεινούπολη»
9. Γράψαμε ποιήματα, φέραμε ανέκδοτα και αινίγματα και παίξαμε με παροιμίες.

10. Την ώρα της Μελέτης Περιβάλλοντος μιλήσαμε για τα φυτά και για τον ρόλο των τροφών στη ζωή μας.  
Επίσης ζωγραφίσαμε σε χαρτόνια το ταξίδι της ντομάτας.
11. Στα μαθηματικά λύσαμε προβλήματα που αφορούσαν το συγκεκριμένο θέμα.
12. Μάθαμε τις πρώτες στροφές από το τραγούδι  
" Τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ της σωστής διατροφής" με τον μουσικό μας κ. Αυγουστίδη Μανόλη.

### Τι δεν καταφέραμε να ολοκληρώσουμε

2. Την ώρα των εικαστικών ξεκινήσαμε να φτιάχνουμε με χαρτί κούκλες με τη μορφή φρούτων και λαχανικών με την εικαστικό μας κ. Σκουρλή Αγγελική, αλλά λόγω συνθηκών δεν καταφέραμε να τις ολοκληρώσουμε.
3. Επίσης δεν προφτάσαμε λόγω κλεισίματος των σχολείων να ενημερωθούμε και να συζητήσουμε με διατροφολόγο σχετικά με την υγιεινή διατροφή.

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

#### Μαθητές

#### 1. Τρώς πρωινό;

α. Κάθε μέρα	14
β. Συχνά	2
γ. Σπάνια	0
δ. Ποτέ	1

#### 2. Τι προτιμάς για πρωινό;

α. Τοστ	1
β. Γάλα με δημητριακά	14
γ. Γλυκό	1
δ. Δεν τρώω πρωινό	1

#### 3. Πόσα ποτήρια γάλα πίνεις την ημέρα;

α. Ένα	9
β. Δύο	5
γ. Κανένα	1
δ. Περισσότερα από δύο	2

**4. Πόσα ποτήρια νερό πίνεις κάθε μέρα;**

- |         |   |
|---------|---|
| α. 1-3  | 9 |
| β. 4-6  | 7 |
| γ. 7-8  | 1 |
| δ. 9-10 | 0 |

**5. Πόσα φρούτα τρως κάθε μέρα;**

- |                        |   |
|------------------------|---|
| α. Ένα                 | 8 |
| β. Δύο                 | 2 |
| γ. Περισσότερα από δύο | 7 |
| δ. Κανένα              | 0 |

**6. Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα;**

- |            |   |
|------------|---|
| α. Πάντοτε | 7 |
| β. Συχνά   | 8 |
| γ. Σπάνια  | 2 |
| δ. Ποτέ    | 0 |

**7. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κρέας;**

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| α. Μία                  | 9 |
| β. Δύο                  | 5 |
| γ. Περισσότερες από δύο | 3 |
| δ. Καμία                | 0 |

**8. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως ψάρι;**

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| α. Μία                  | 5 |
| β. Δύο                  | 5 |
| γ. Περισσότερες από δύο | 4 |
| δ. Καμία                | 3 |

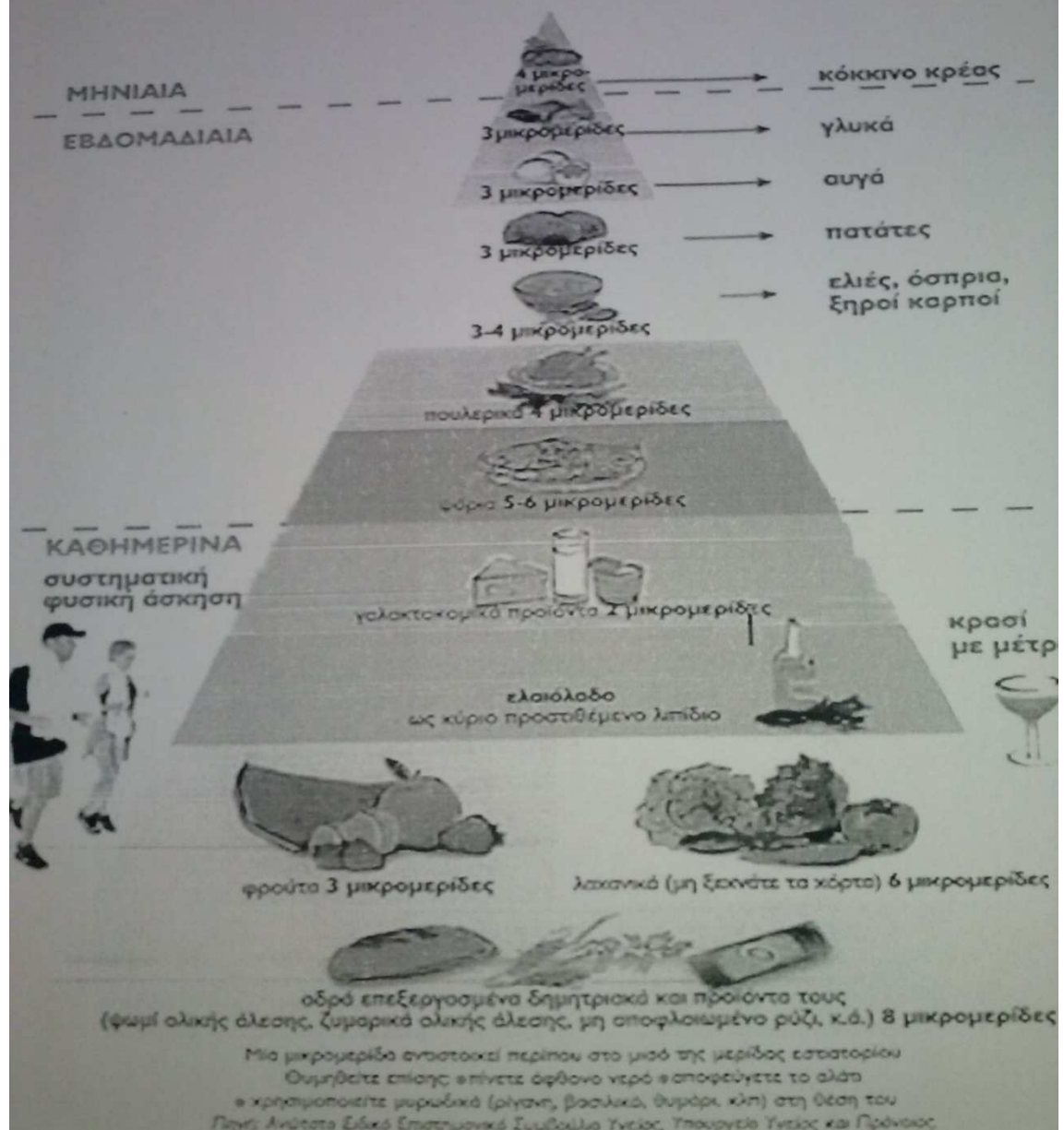
**9. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως όσπρια;**

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| α. Μία                  | 4 |
| β. Δύο                  | 4 |
| γ. Περισσότερες από δύο | 7 |
| δ. Καμία                | 2 |

**10. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως γλυκό;**

- |                         |    |
|-------------------------|----|
| α. Μία                  | 10 |
| β. Δύο                  | 1  |
| γ. Περισσότερες από δύο | 2  |
| δ. Καμία                | 4  |

Πίνακας 3: Πυραμίδα διατροφής  
Μεσογειακή Διατροφή







## Αινίγματα με φρούτα

1. Χίλιοι μύριοι καλογέροι σ' ένα ράσο τυλιγμένοι.

Τι είναι;

Απάντηση: Το ρόδι

2. Κίτρινος πύργος, άσπροι μεντεσέδες,  
Κίτρινοι καλόγεροι κάθονται μέσα.

Τι είναι;

Απάντηση: Το πεπόνι

3. Κόκκινη και στρουμπουλή,  
γευστική, αλλά μικρή.  
Τρώγεται είτε ωμή,  
ή γρανίτα δροσερή.

Τι είναι;

Απάντηση: Η φράουλα

4. Πράσινο μακρύ λαχανικό  
κοντά στους σπόρους μαλακό.  
Τραγανό σαν το καρότο,  
στο τζατζίκι μπαίνει πρώτο.

Τι είναι;

Απάντηση: Το αγγούρι

5. Όταν έρθει καλοκαίρι  
κοκκινίζω από ντροπή.  
Πρώτη πάνω στο τραπέζι,  
νόστιμη και στρουμπουλή  
της σαλάτας αδερφή.

Τι είναι;

Απάντηση: Η ντομάτα

6. Μια στρουμπουλή και παχουλή,  
πάντα κόκκινα φορεί.  
Έχει πράσινα μαλλιά  
και σποράκια στην ποδιά.

Τι είναι;

Απάντηση: Η ντομάτα

7. Έχει στο κεφάλι πράσινο μαλλάκι  
και στο κορμί πορτοκαλί πουκαμισάκι.

Τι είναι;

Απάντηση: Το καρότο

8. Είναι κίτρινο, μακρύ και διαπερνάει τους τοίχους.

Τι είναι;

Απάντηση: Μια μαγική μπανάνα

9. Πράσινος πύργος  
κόκκινα τζάμια,  
μέσα κατοικούν  
μαύρα αραπάκια.

Τι είναι;

Απάντηση: Το καρπούζι

10. Έχω ένα βαρελάκι  
που 'χει δυο λογιών κρασάκι.

Τι είναι;

Απάντηση: Το αυγό



## Παραδοσιακό τραγούδι

Μήλο μου κόκκινο

Μήλο μου κόκκινο, ρόιδο βαμμένο (2)

γιατί με μάρανες, τον πικραμένο (2)

Πηγαίνω κι έρχομαι, μα δε σε βρίσκω (2)

Βρίσκω την πόρτα σου αμπαρωμένη (2)

Τα παραθύρια σου φεγγοβολούνε (2)

Ρωτώ το πάπλωμα, πού είν' η κυρά σου (2)

Κυρά δεν είναι δω, πάει στη βρύση (2)

Πάει για να πιει νερό και να γιομίσει. (2)

## Χιουμοριστικό τραγούδι

### **Αβοκάντο**

Στίχοι: Άλκηστις Χαλικιά

Από το cd: «Τραγουδάκια γάλακτος»

Το σπίτι του Άνω Κάτω,  
βρήκε ένα αβοκάντο.  
Βρήκε ένα αβοκάντο...  
από μία πιπεριά.  
Της είχε τάξει... γάμο!  
κι αγάπη ΑΛΗΘΙΝΗ,  
αλλά με μια ντομάτα  
γυρνούσε ζουμερή!  
«Φεύγω! δε μ' αξίζεις!!! »  
είπε η πιπεριά,  
«σ' άλλον εγώ θα δώσω  
τα νόστιμα φιλιά!  
σ' άλλον εγώ θα δώσω  
τα νόστιμα φιλιά! »  
Το αβοκάντο κλαίει  
και λέει με δάκρυα:  
«Δε φταίω πιπεριά μου  
που μοιάζει μ' αγκινάρα  
η μεγάλη μου καρδιά!  
Γύρισε πιπεριά μου!  
Εσένα αγαπώ!  
Για σένα εγώ σαλάτα  
θα γίνω στο λεπτό!  
Για σένα εγώ σαλάτα  
θα γίνω στο λεπτό!  
Γύρισε πιπεριά μου!  
Εσένα αγαπώ!  
Για σένα εγώ σαλάτα  
θα γίνω στο λεπτό!

## Ποιήματα

### **Μέσα σ' ένα μηλαράκι**

Μέσα σ' ένα μηλαράκι,  
βρήκα ένα σκουληκάκι.  
Θύμωσα κι εγώ που λες  
και του βάζω τις φωνές  
— Φύγε φίλε από το μήλο,  
γιατί δε θα σ' έχω φίλο.  
Μα αυτός ούτε κουνιέται,  
ούτε σιέται, ούτε λυγιέται.  
Με απορία το ρωτώ:  
Γιατί κάνεις το κουφό;  
Κι επιτέλους μου απαντάει:  
Όποιος τρώει δε μιλάει  
και το πιάτο του κοιτάει!!!

### **Μηλιά**

Απ' τη μηλιά γλυκόμηλο  
πατέρα σε παρακαλώ.  
Σε περιμένουν τα παιδιά  
με τη χαρούμενη καρδιά.

## Παροιμίες

«Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα.»

«Η κοπριά και το νερό, κάνει το λάχανο γερό.»

«Τον έπιασε στα πράσα.»

«Να μου λείπει το βύσσινο.»

«Τι κάνεις Γιάννη; Κουκιά σπέρνω.»

«Πίσω έχει η αχλάδα την ουρά»

«Ζήσε Μάη μου να φας τριφύλλι και  
τον Αύγουστο σταφύλι.»

«Όπου ακούς πολλά κεράσια  
κράτα και μικρό καλάθι.»

« Το μήλο κάτω από τη μηλιά θα πέσει.»

«Έχει κι αλλού πορτοκαλιές που κάνουν πορτοκάλια.»

« Φασούλι το φασούλι γεμίζει το σακούλι.»

« Έχει καρδιά μαρουλιού.»

«Περσινά ξινά σταφύλια.»

« Σκόρδο ο ένας, κρεμμύδι ο άλλος.»

« Όποιος έχει πολύ πιπέρι, βάζει και στα λάχανα.»

# ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

Των φρονίμων τα παιδιά...

Πριν πεινάσουν μαγειρεύουν.

Το φάρι...

από το κεφάλι βρωμάει.

Νηστικό αρκούδι...

δε χορεύει.

Ο νηστικός...

καρβέλια αναρεύεται.

Ένα μύλο την ημέρα...

το χιαστό τον κάνει πέτρα.

Το μεγάλο φάρι...

τρώνει το μικρό

Και την νιτα ολοκληρη...

και το σκύλο χορτάτο.

Όποιος ανακατεύεται με τα νιτούρα...

τον τρώνε οι κότες.

Όποιος δε θέλει να θυμώσει...

δέκα μέρες κοσκινίζει.

# Ποιήματα που έγραψαν τα παιδιά

## << Ο φρουτούλης>>

Ο Φρουτούλης, ο φανελο-τούλης  
είναι νόστιμος, γλυκούλης  
γιατί τρώει μηλαράκια  
και λαχταριστά αχλαδάκια.

Τρώει φρούτα για ν'αθλείται  
και σκληρά να προπονείται  
τη φανέλα του να ιδρώνει  
να σκοράρει να σαρώνει!

Του αρέσουν τα φρουτάκια  
γιατί έμαθε πως δίνουν  
ό,τι θέλουνε τα πόδια  
δυνατότερα να γίνουν...

## Η μπανάνα

Έχεις σχήμα μακρούλο  
Κίτρινο και στρουμπουλό.  
Πώς σε λένε;  
Μπανανούλα κι είμαι πάντα νοστιμούλα.  
Είμαι όμως θρεπτική και πολύ λαχταριστή.  
Είμαι η μπανανούλα η μικρή κίτρινη και μακρουλή.

## Μήλο και ροδάκινο

Ένα όμορφο φρουτάκι  
είναι και το μηλαράκι,  
όμως πιο όμορφο  
είν'το ροδακινάκι.

Αρέσουν σ' όλα τα παιδιά  
γιατί δίνουν  
υγεία και χαρά.

## **Αγγούρι και ντομάτα**

Το αγγούρι το μακρύ  
που είναι ζουμερό πολύ  
και η κόκκινη ντομάτα  
μπαίνουν μέσα στη σαλάτα.

## **Το μήλο**

Έφαγα ένα μήλο  
μαζί με ένα φίλο  
μέσα σ' ένα μύλο.

## **Το μήλο**

Είναι κόκκινο φρουτάκι  
κόκκινο σαν αιματάκι  
και το λένε μηλαράκι.

Όταν αρρωσταίνω εγώ  
πάντα σκέφτομαι αυτό,  
αυτό το φρούτο το γλυκό.

Έτσι όταν πεινώ εγώ  
μόνο μήλο θα σκεφτώ  
χωρίς κανένα δισταγμό.

Όμως δεν είναι αναγκαστικό το μήλο  
επειδή φοβάμαι μην παχύνω,  
το τρώω για να ομορφύνω  
και πάντα υγιής να μείνω.

Αλλά είναι και γλυκό το μηλαράκι  
σαν το νόστιμο μελάκι  
που μπαίνει μέσα σε βαζάκι.

Όμως τώρα τελειώνει αυτό  
αυτό το ποίημα το καλό  
για το μήλο το γλυκό.

## **Το βερίκοκο**

Βερίκοκο, ρίκο ρίκο ρίκοκο  
Ρίκο ρίκο ρίκοκο  
Πώς μ' αρέσεις, πώς μ' αρέσεις  
Πριν σε φάω σε τραγουδώ.

## **Το μήλο**

Βασιλιάς όλων των φρούτων  
τα μικρόβια κυνηγά.  
Υγεία κι ομορφιά χαρίζει  
και γαλήνη στην καρδιά.

Είναι το μηλαράκι  
που κάθε μέρα αν τρως  
εσύ γερός θα είσαι  
κι άνεργος θα 'ναι ο γιατρός.

## **Φρούτα και λαχανικά**

Αχλάδια, μήλα, μανταρίνια  
κι άλλα φρούτα στα κοφίνια.  
Αν θες να τρως υγιεινά  
φρούτα διάλεξε πολλά.

Ντοματούλα, αγγουράκι,  
λάχανο και καροτάκι  
βιταμίνες κι άλλα θρεπτικά  
μας δίνουν τα λαχανικά.





### ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

1. Ένα πακέτο περιέχει 6 κουλουράκια.  
Πόσα κουλουράκια περιέχουν  
α) τα 2 πακέτα;                      β) τα 3 πακέτα;  
γ) τα 4 πακέτα;                      δ) τα 10 πακέτα;
2. Ένας μελισσοκόμος θέλει να βάλει 24 κιλά μέλι σε βάζα των 3 κιλών. Πόσα βάζα θα χρησιμοποιήσει;
3. Ο παππούς του Γιάννη έχει ένα περιβόλι με 126 πορτοκαλιές και 135 μανταρινιές. Πόσα είναι όλα μαζί τα δέντρα στο περιβόλι του παππού του Γιάννη;
4. Στο περιβόλι του κ. Στέλιου υπάρχουν πορτοκαλιές και μανταρινιές. Οι πορτοκαλιές είναι 24 και οι μανταρινιές είναι διπλάσιες από τις πορτοκαλιές.  
α) Πόσες είναι οι μανταρινιές;  
β) Πόσα είναι όλα τα δέντρα που έχει στο περιβόλι του ο κ. Στέλιος;

5. Με ένα κουτί χυμού γεμίζουμε 4 ποτήρια. Με 15 κουτιά χυμού πόσα ποτήρια γεμίζουμε;

6. Ένας παραγωγός συσκεύασε σε 10 όμοια τελάρα 80 κιλά ντομάτες. Πόσα κιλά έβαλε σε κάθε τελάρο;

7. Η Μαρία έχει 20 μπάρες δημητριακών. Θέλει να τις μοιράσει εξίσου σε 6 φίλες της.

α) Πόσες μπάρες θα δώσει σε κάθε φίλη της;

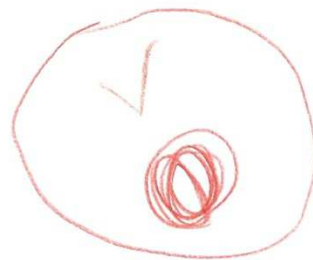
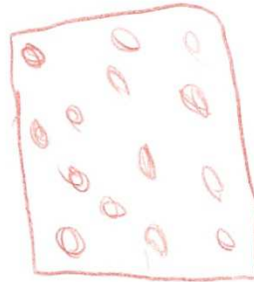
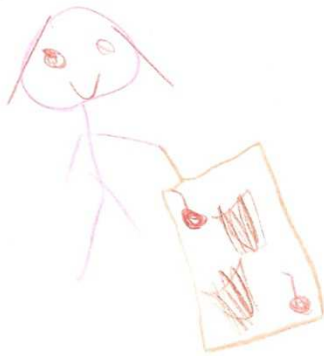
β) Πόσες μπάρες θα περισσέψουν;

### Πώς αξιολόγησαν οι μαθητές το πρόγραμμα

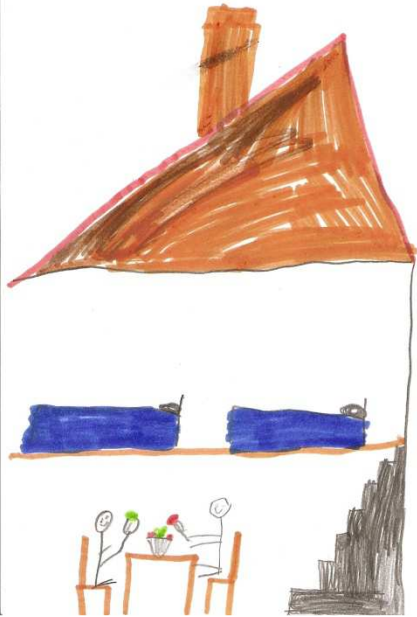
- *Μάθαμε τη σημασία των φρούτων και των λαχανικών στην καθημερινή μας διατροφή.*
- *Μάθαμε να τρώμε υγιεινά.*
- *Δεν πρέπει να τρώμε πολλά κρέατα.*
- *Πρέπει να τρώμε από όλες τις ομάδες των τροφών.*
- *Να αποφεύγουμε τα γλυκά γιατί έχουν λίπος και να τρώμε λαχανικά.*
- *Μάθαμε να διαβάζουμε τα υλικά των τροφών πάνω από τις συσκευασίες τους.*
- *Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας.*
- *Τρώμε ένα σνακ ή ένα φρούτο αν πεινάσουμε ανάμεσα στα γεύματα.*
- *Το βραδινό πρέπει να είναι το πιο ελαφρύ γεύμα.*

Η ΥΠΕΙΝΗ ΔΙΑΚΡΟΗ

ΡΗΘΟΣ ΖΑΣΣΕ ΟΑΗΤΗ  
ΖΩΗ



ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΥΓΙΕΙΝΑ ΓΙΑ ΝΑ ΗΜΑΣΤΕ ΚΑΛΑ!!!!



ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΕ Η ΣΟΚΟΛΑΤΕ