

Εισαγωγή

Στο σημερινό μας μάθημα ασχοληθήκαμε με την τέταρτη ενότητα από το βιβλίο μαθητή της Γλώσσας, η οποία αναφέρεται στην «Διατροφή».

Στην εισαγωγή περιέχεται η βιντεοπαρουσίαση του μαθήματος, η οποία ξεκινά με κάποιες ερωτήσεις αφόρμησης σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων στην Αρχαία Ελλάδα, μέσα από το κείμενο του σχολικού εγχειριδίου στη σελίδα 52, «**Γάρος, το κέτσαπ των αρχαίων**». Επιπλέον, δίνεται στα παιδιά εικονογραφημένα Αινίγματα με διάφορα τρόφιμα, όπου θα συνδεθούν με παιγνιώδη τρόπο οι πρότερες εμπειρίες τους, όσον αφορά τις διατροφικές τους γνώσεις και επιλογές.

Πιο συγκεκριμένα, στην πρώτη διδακτική ώρα αναλύσαμε, πώς οργάνωναν τα γεύματά τους οι αρχαίοι Έλληνες, όπου δόθηκαν στους μαθητές περισσότερες πληροφορίες μέσα από το κείμενο «**Η διατροφή των Ελλήνων στην Αρχαία Ελλάδα**, ώστε να κατανοήσουν σωστά, μέσω οπτικού ερεθίσματος ποιες ήταν οι διατροφικές συνήθειες των Αρχαίων Ελλήνων και ποιες αξιοποιούνται σήμερα.

Αφού μελετηθεί διεξοδικά το εν λόγω κείμενο ως ένα ανάγνωσμα, εκτός του σχολικού οι μαθητές καλούνται να απαντήσουν σε δέκα ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής μέσω της εφαρμογής H5p.

Στην συνέχεια παρουσιάστηκαν οι ομάδες των τροφίμων και ποια φαγητά βρίσκονται στην κάθε μία, τονίζοντας την θρεπτική τους αξία, ώστε οι μαθητές να μπορούν να περιγράψουν με τεκμηριωμένα επιχειρήματα τα στοιχεία και την προσφορά μίας ισορροπημένης διατροφής, κατανοώντας το συναισθηματικό, σωματικό και κοινωνικό ρόλο του φαγητού.

Η αξιολόγηση της συγκεκριμένης ενότητας πραγματοποιείται διαδραστικά, μέσω της εφαρμογής image choice, διαλέγοντας οι μαθητές την σωστή απάντηση.

Στη δεύτερη διδακτική ώρα αναφερθήκαμε στην Μεσογειακή διατροφή. Συζητήσαμε από που πήρε το όνομα της, ποιες χώρες την υποστηρίζουν και ποια είναι τα χαρακτηριστικά της με βάση την διατροφική μεσογειακή πυραμίδα, ώστε οι μαθητές να μπορούν να διακρίνουν επαρκώς, ποιες τροφές ενδείκνυται για συχνή κατανάλωση και ποιες για αραιά διαστήματα και να είναι σε θέση να δημιουργήσουν ένα ενδεικτικό ημερήσιο πρόγραμμα μεσογειακής διατροφής, αξιολογώντας και τις δικές τους διατροφικές συνήθειες

Οι μαθητές για να αξιολογηθούν σχετικά με την κατανόηση της συγκεκριμένης ενότητας, κλήθηκαν να λύσουν το Σταυρόλεξο της Μεσογειακής πυραμίδας.

Επιπρόσθετο υλικό μελέτης: Στην εν λόγω ενότητα περιλαμβάνεται πρόσθετο υλικό μελέτης για επιπλέον πληροφορίες. Παρέχονται πηγές, οι οποίες άπτονται των θεματικών περιοχών που προσεγγίστηκαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος, από το Ανθολόγιο του Δημοτικού, ποικίλα λογοτεχνικά βιβλία και ηλεκτρονικές διευθύνσεις.