

**ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ****Κεφάλαιο:** 5. Φαγητό, Διατροφή και Υγεία**Υποκεφάλαιο/α:** 5.3 Τα θρεπτικά συστατικά και ο ρόλος τους στον οργανισμό**Θέμα:** Φυτικές Ίνες, Νερό**Διδακτικές περίοδοι:** 1**Εκπαιδευτικός:** Άντρη Μιχάηλου**Τάξη/Τμήμα:** Α6Β**Αρ. μαθητών/μαθητριών:** 11**Ημερομηνία:** 16/02/2026

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
2.2.1 Να αιτιολογούν τη διατροφή ως βασικό παράγοντα προαγωγής της υγείας και της ευεξίας	✓ Διασαφήνιση εννοιών: διατροφή, τρόφιμο, θρεπτικά συστατικά (φυτικές ίνες, νερό) ✓ Ερμηνεία του ρόλου της τροφής και των θρεπτικών συστατικών (Φυτικές Ίνες, νερό) ✓ Αναγνώριση της διατροφής ως καθοριστικού παράγοντα της υγείας -Υγιεινές και ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες

Σκοπός μαθήματος: Οι μαθητές/μαθήτριες να εξηγούν πώς οι φυτικές ίνες και το νερό συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του οργανισμού και να τεκμηριώνουν απλές καθημερινές διατροφικές επιλογές που λειτουργούν προστατευτικά για την υγεία τους.

Πυρηνικές Γνώσεις:

- Φυτικές ίνες: προέλευση, βασικός ρόλος στη λειτουργία του πεπτικού συστήματος και στο αίσθημα κορεσμού.
- Νερό: ρόλος στη μεταφορά θρεπτικών συστατικών, στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος και στη συνολική λειτουργία του οργανισμού.
- Συνεργασία φυτικών ινών και νερού: οι φυτικές ίνες δεν λειτουργούν αποτελεσματικά χωρίς νερό, το νερό ενισχύει τη δράση των φυτικών ινών, η υγεία δεν προάγεται από μεμονωμένα θρεπτικά συστατικά αλλά από τον συνδυασμό τους.

Προαπαιτούμενες γνώσεις: Θρεπτικά συστατικά και ο ρόλος τους, η διατροφή επηρεάζει την υγεία και την ευεξία, τα τρόφιμα περιέχουν θρεπτικά συστατικά, βασικές κατηγορίες θρεπτικών συστατικών, το νερό είναι απαραίτητο για τη ζωή.

Μέσα διδασκαλίας: Η/Υ, διαδραστικός πίνακας, λογισμικό παρουσίασης (P.P), διδακτικό εγχειρίδιο Αγωγής Υγείας Α' Γυμνασίου, τρόφιμα, εργαλεία και σκεύη μαγειρικής

Μεθοδολογικές προσεγγίσεις και διδακτικές στρατηγικές: Ιδεοθύελλα, κατευθυνόμενος διάλογος (ερωταποκρίσεις)-μαιευτική, επίδειξη, ομαδο-συνεργατική, πειράματα

Αξιολόγηση: Προφορική, Διαμορφωτική, Φύλλο εργασίας



ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ Οι μαθητές/μαθήτριες να είναι σε θέση να:	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	ΠΟΡΕΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ/ Δραστηριότητα/τες	Διάρκεια
		<u>Αφόρμηση-πρόκληση ενδιαφέροντος:</u> Αρχικά ο/η εκπαιδευτικός παρουσιάζει μια φέτα λευκού ψωμιού και μία φέτα ολικής/πολύσπορου και ρωτά: «Ένα άτομο που έχει αποφασίσει να φροντίζει τον εαυτό του, ποια από τις δύο φέτες ψωμί πιστεύετε ότι θα επιλέξει; Γιατί;» Μέσα από κατευθυνόμενο διάλογο καταλήγουμε στις φυτικές ίνες και καταγράφεται η λέξη κλειδί στον πίνακα. Επαναλαμβάνει το ίδιο με ένα ποτήρι νερό και έναν συσκευασμένο χυμό και καταγράφει τη λέξη νερό στον πίνακα. (διαφάνεια 1). Αναφέρει: «Όπως καταλαβαίνετε σήμερα θα δούμε πώς οι φυτικές ίνες και το νερό μπορούν να κάνουν τη διαφορά στην υγεία μας. Στα προηγούμενα μαθήματα ανακαλύψαμε τις κατηγορίες των 5 Θρεπτικών συστατικών. Τις θυμάστε;» και εμφανίζει στον διαδραστικό πίνακα την ακροστιχίδα ΠΥΛΑΒ (διαφάνεια 2). Αφού οι μαθητές/μαθήτριες αναφέρουν τα θρεπτικά συστατικά (διαφάνεια 3), ο/η εκπαιδευτικός ρωτά: «Θυμάστε τις δύο (2) κατηγορίες στις οποίες διακρίνονται οι Υδατάνθρακες;» Αναμένεται οι μαθητές/μαθήτριες να απαντήσουν τους απλούς και σύνθετους υδατάνθρακες (διαφάνεια 4) και η εκπαιδευτικός ρωτά ποιο θρεπτικό συστατικό κατατάσσεται στους σύνθετους υδατάνθρακες;». Αναμένεται οι μαθητές/μαθήτριες να απαντήσουν τις φυτικές ίνες.	3'
2.2.1 Να αιτιολογούν τη διατροφή ως βασικό παράγοντα προαγωγής της υγείας και της ευεξίας	2.2.1 Διασαφήνιση εννοιών: διατροφή, τρόφιμο, θρεπτικά Συστατικά (φυτικές ίνες)	<u>Δραστηριότητα 1: Τι είναι οι φυτικές ίνες;</u> Σε αυτό το σημείο ο/η εκπαιδευτικός ρωτά: «Τι είναι στην πραγματικότητα οι φυτικές ίνες;» και ζητά από ένα/μία μαθητή/μαθήτρια να κοσκινίσει το αλεύρι ολικής αλέσεως και από ένα άλλον/άλλη μαθητή/μαθήτρια να κόψει ένα κλωναράκι σέλινο. Στο κόσκινο μένει το πίτουρο και από το σέλινο ξεχωρίζουν οι ίνες. Ο/Η εκπαιδευτικός το δείχνει στην ολομέλεια και ρωτά τους/τις μαθητές/μαθήτριες τι παρατηρούν. Στο κόσκινο με το οποίο κοσκινίσαμε το αλεύρι ολικής αλέσεως παρατηρούνται υπολείμματα (θρεπτικά συστατικά), αφού το συγκεκριμένο είδος αλευριού παράγεται από ολόκληρο τον καρπό του σιταριού (τον φλοιό, το	8'



		ενδοσπέρμιο και το φύτρο). Στο σημείο αυτό οι μαθητές/μαθήτριες παραπέμπονται να συμπληρώσουν τη δραστηριότητα 10 στη σελ. 164 του διδακτικού τους εγχειριδίου και με τη βοήθεια της διαφάνειας 5 διασαφηνίζεται ότι ο καρπός δέχεται ελάχιστη ως μηδαμινή επεξεργασία, με αποτέλεσμα να κρατάει περισσότερα θρεπτικά συστατικά όπως φυτικές ίνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, σίδηρο κ.λ.π. Υπενθυμίζει όμως, πως ίνες υπήρχαν και στο σέλινο. «Οι φυτικές ίνες δεν είναι όλες ίδιες. Κάποιες τις βλέπουμε εύκολα, όπως αυτές που ξεχωρίσαμε πριν, και κάποιες δεν φαίνονται με την πρώτη ματιά (όπως στα φασόλια) και δείχνει την κονσέρβα με τα φασόλια. Ο/ Η εκπαιδευτικός, λοιπόν, ρωτά: «Πού μπορεί να κρύβονται οι Φυτικές Ίνες;» και παρουσιάζονται αυτούσια τρόφιμα ή ομοιώματα τροφίμων πλούσια σε φυτικές ίνες για να διαπιστωθεί οπτικά ότι φυτικές ίνες έχουν οι φυτικές τροφές (Διαφάνεια 6).	
2.2.1 Να αιτιολογούν τη διατροφή ως βασικό παράγοντα προαγωγής της υγείας και της ευεξίας	2.2.1 Ερμηνεία του ρόλου της τροφής και των θρεπτικών Συστατικών (Φυτικές Ίνες)	<u>Δραστηριότητα 2: Χρησιμότητα- Ρόλος των φυτικών ινών στον οργανισμό.</u> Αφού οι μαθητές/μαθήτριες έχουν δει τι είναι οι φυτικές ίνες και που βρίσκονται, ο/η εκπαιδευτικός ρωτά: «Ποιος είναι ο ρόλος τους στον οργανισμό; Για ποιο λόγο είναι σημαντικό να τις καταναλώνουμε; Τι μας προσφέρουν;». Για να το ανακαλύψουμε αυτό θα πραγματοποιήσουμε 2 διαφορετικά πειράματα (διαφάνεια 7). Οι μαθητές/μαθήτριες είναι χωρισμένοι σε τρεις (3) ομάδες των τεσσάρων (4) μαθητών/μαθητριών και ο/η εκπαιδευτικός ζητά από δύο (2) μαθητές/μαθήτριες από κάθε ομάδα να πραγματοποιήσουν το 1 ^ο πείραμα και οι υπόλοιποι δύο (2) το 2 ^ο πείραμα, δίνοντας σε όλους τους/τις μαθητές/μαθήτριες από ένα Φύλλο Εργασίας. Καλούνται οι μαθητές/μαθήτριες να συμπληρώσουν τις παρατηρήσεις τους στο Φ.Ε για το αντίστοιχο πείραμα το οποίο πραγματοποίησαν. Στην συνέχεια επιστρέφουν στην αρχική τους ομάδα όπου καλούνται να κυκλώσουν τα συμπεράσματα και από τα δύο (2) πειράματα, αφού πρώτα ανταλλάξουν την εμπειρία τους με τους/τις υπόλοιπους μαθητές/μαθήτριες της ομάδας τους. Ο/η εκπαιδευτικός κινείται ανάμεσα στις ομάδες και καθοδηγεί προς τα σωστά συμπεράσματα. Πείραμα 1 Στον πάγκο υπάρχουν δύο (2) ποτήρια με νερό, στο ένα τοποθετείτε το κλωναράκι από	10'



		το σέλινο και στο άλλο βρώμη ή σπόρους τσία. Ανακατεύετε τα δύο ποτήρια. Τι παρατηρείτε; Στόχος του πειράματος αυτού είναι η διάκριση των φυτικών ινών σε διαλυτές και μη διαλυτές. Ρόλος: απομάκρυνση άχρηστων ουσιών από τον οργανισμό. Οι διαλυτές, απορροφώντας το νερό, διαλύονται και δημιουργείται ζελέ, το οποίο στην συνέχεια θα υποστεί ζύμωση και θα απελευθερώσει ενέργεια (2kcal/g), απομακρύνοντας άχρηστες ουσίες ενώ οι μη διαλυτές καθαρίζουν σαν σκούπα τα τοιχώματα του εντέρου. <u>Σημαντική επισήμανση:</u> η συνεργασία των φυτικών ινών με το νερό. Πείραμα 2 Στον πάγκο υπάρχουν ένα (1) μπουλ δημητριακών, πλούσια σε φυτικές ίνες και ένα (1) μπουλ με δημητριακά προγεύματος, φτωχά σε φυτικές ίνες. Σε κάθε μπουλ έχει προστεθεί ένα (1) φλιτζάνι γάλα από την προηγούμενη δ.π. (ή στο διάλειμμα). Στόχος: να αντιληφθούν την αύξηση του όγκου στο δοχείο με τα δημητριακά ολικής αλέσεως. Ρόλος: το αίσθημα του κορεσμού με αποτέλεσμα τον έλεγχο σωματικού βάρους (αφού χορταίνεις με λιγότερη ποσότητα άρα προσλαμβάνεις λιγότερες θερμίδες). <u>Σημαντική επισήμανση:</u> η συνεργασία των φυτικών ινών με το νερό. Αφού οι μαθητές/μαθήτριες έχουν καταλήξει στα συμπεράσματα του κάθε πειράματος, πραγματοποιείται μικρή διαμορφωτική αξιολόγηση μέσα από τη δραστηριότητα Συμφωνώ/Διαφωνώ με τις εξής δηλώσεις (διαφάνεια 8): - Οι φυτικές ίνες στον οργανισμό μας καθαρίζουν το έντερο. - Οι φυτικές ίνες βοηθούν στην πέψη. - Οι φυτικές ίνες μας βοηθούν να νιώθουμε χορτάτοι (αίσθημα κορεσμού). - Για να λειτουργήσουν σωστά οι φυτικές ίνες χρειάζονται ζάχαρη. - Αν τρώμε πολλές φυτικές ίνες αλλά δεν πίνουμε αρκετό νερό, βοηθάμε τον οργανισμό μας. Συμπέρασμα: «Οι φυτικές ίνες είναι βασικό θρεπτικό συστατικό και αποτελεί ταυτόχρονα παράγοντα προστασίας της υγείας».	
--	--	---	--



	2.2.1 Ερμηνεία του ρόλου της τροφής και των θρεπτικών Συστατικών (Νερό)	<u>Δραστηριότητα 3: Χρησιμότητα- Ρόλος του νερού στον οργανισμό.</u> Εν συνεχεία ο/η εκπαιδευτικός αναφέρει ότι ένα σημαντικό συμπέρασμα για την υγεία μας είναι ότι δεν αρκεί να τρώμε τρόφιμα με φυτικές ίνες, χρειάζεται να πίνουμε και αρκετό νερό. Αφού έχουμε ανακαλύψει ότι το νερό είναι απαραίτητο για να λειτουργήσουν σωστά οι φυτικές ίνες, ας δούμε τώρα τι άλλο κάνει το νερό στον οργανισμό μας και καλεί τους/τις μαθητές/μαθήτριες να πραγματοποιήσουν τα πειράματα 3 και 4 (Διαφάνεια 9) με τον ίδιο τρόπο που έπραξαν με τα πειράματα 1 και 2. Πείραμα 3 Στον πάγκο υπάρχουν ένα (1) μεγάλο διαφανές δοχείο, ένα (1) ποτήρι νερό, μπαλάκια του πινγκ-πονγκ (ή τσαλακωμένα χαρτιά) που γράφουν πάνω "Βιταμίνη C", "Οξυγόνο", "Σίδηρος". Ζητείται από έναν/μία μαθητή/μαθήτρια να φυσήξει ή να κουνήσει το δοχείο για να φτάσουν τα "θρεπτικά συστατικά" στην άλλη άκρη (το κύτταρο). Είναι δύσκολο και αργό. Στην συνέχεια ζητείται να τοποθετήσει το νερό στο δοχείο και με μια μικρή κίνηση (σαν την κυκλοφορία του αίματος), τα μπαλάκια (τσαλακωμένα χαρτάκια) "ταξιδεύουν" αμέσως. Στόχος: να διαπιστώσουν οι μαθητές/μαθήτριες ότι το νερό βοηθά τα θρεπτικά συστατικά (μπαλάκια/ τσαλακωμένα χαρτάκια) να μεταφερθούν σε κάθε κύτταρο του οργανισμού. Χωρίς την παρουσία του νερού η μεταφορά τους από το έντερο ή το στομάχι είναι αδύνατη. Το αίμα μας είναι κυρίως νερό. Χωρίς αυτό, τα θρεπτικά συστατικά που «τρώμε» δυσκολεύονται να φτάσουν στον προορισμό τους και να επιτελέσουν το έργο τους. Ρόλος: μεταφορά θρεπτικών συστατικών από το αίμα στους ιστούς και στα όργανα. Πείραμα 4: Λίγο νερό σε σπρί, ένα κομμάτι χαρτόνι για βεντάλια. Ζητείται από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να φυσήξουν το στεγνό τους χέρι. Δεν νιώθουν μεγάλη διαφορά. Στη συνέχεια ζητείται να ψεκάσουν λίγο νερό στο πάνω μέρος του χεριού τους και να το "αερίσουν" με το χαρτόνι. Θα νιώσουν αμέσως μια έντονη παγωνιά. Στόχος: Να βιώσουν πώς το νερό μας προστατεύει από την υπερθέρμανση	10'
--	--	--	-----



		(ιδρώτας), ώστε να αντιληφθούν τον μηχανισμό ρύθμισης της θερμοκρασίας του σώματος. Ο ιδρώτας δεν είναι "μπλιαχ". Είναι το νερό που βγαίνει στην επιφάνεια για να μεταφέρει τη «ζέστη» από μέσα μας και να την «πετάξει έξω». Ρόλος: το νερό μέσω του ιδρώτα ρυθμίζει τη θερμοκρασία σώματος. Αφού οι μαθητές/μαθήτριες έχουν συμπληρώσει τα συμπεράσματα τους στο Φ.Ε, για να βεβαιωθεί ο/η εκπαιδευτικός ότι έχει εμπεδωθεί η σημαντικότητα του νερού στον οργανισμό μας πραγματοποιεί σύντομη δραστηριότητα Συμφωνώ/ Διαφωνώ με τις εξής δηλώσεις (διαφάνεια 10): - Το νερό στον οργανισμό μας βοηθά να μεταφέρονται θρεπτικά συστατικά στους ιστούς και τα όργανα. - Το νερό ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος. - Το νερό απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες από τον οργανισμό μέσω της ούρησης. - Το νερό δεν συμβάλλει στην πέψη της τροφής. - Πίνουμε νερό μόνο αφού έχουμε διψάσει. - Μπορούμε να ζήσουμε χωρίς νερό. - Το νερό είναι βασικό θρεπτικό συστατικό και παράγοντας προστασίας της υγείας.	
2.2.1 Να αιτιολογούν τη διατροφή ως βασικό παράγοντα προαγωγής της υγείας και της ευεξίας	2.2.1 Αναγνώριση της διατροφής ως καθοριστικού παράγοντα της υγείας -Υγιεινές και ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες	<u>Δραστηριότητα 4 : Υγιεινές και Ισορροπημένες διατροφικές επιλογές</u> Στη συνέχεια ο/η εκπαιδευτικός υπενθυμίζει πως όπως είδαμε στην αρχή του μαθήματος οι φυτικές ίνες που χρειάζεται το σώμα μας μέσα στη μέρα δεν προέρχονται από ένα τρόφιμο, αλλά από ποικιλία τροφών. Επίσης, ρωτά: «Εκτός από το πόσιμο νερό που καταναλώνουμε, μπορούμε να πάρουμε νερό και από τα τρόφιμα; Από ποια;» Αναμένεται οι μαθητές/μαθήτριες να αναφέρουν το αγγουράκι , το καρπούζι κ.ο.κ (διαφάνεια 11) και τότε ο/ η εκπαιδευτικός συγκεντρώνει σε ένα τραπέζι μια ποικιλία από προϊόντα (αυτούσια, ομοιώματα, εικόνες) τα οποία είναι είτε πλούσια σε φυτικές ίνες και νερό είτε φτωχά. Ζητά από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να επιλέξουν τα τρόφιμα τα οποία θεωρούν ότι βοηθούν τον οργανισμό να παίρνει αρκετές φυτικές ίνες και νερό μέσα στη μέρα και να δικαιολογήσουν τις επιλογές τους. Καλείται η κάθε ομάδα να κάνει μέχρι 2-3 επιλογές και να αιτιολογήσουν τις επιλογές τους. Ακολουθώντας ο/η εκπαιδευτικός θέτει το εξής ερώτημα: «Εάν ένα έφηβο άτομο κάνει τις	6-7'



		επιλογές που προτείνετε, πώς ωφελούνται οι διαστάσεις της υγείας του;» και δίνονται καρτέλες με τις διαστάσεις της υγείας και πως ωφελείται η κάθε διάσταση για να τις αντιστοιχήσουν. (Παράρτημα 1)(Διαφάνεια 12) Σωματική υγεία (καλή λειτουργία σώματος), Συναισθηματική (νιώθω καλά, δεν έχω δυσφορία), Νοητική (έχω ενέργεια, συγκέντρωση), Κοινωνική (τρώω μαζί με άλλους, κοινές επιλογές).	
		<u>Ανακεφαλαίωση:</u> Αναπλαισιώνοντας ο/η εκπαιδευτικός αναφέρει: «Βλέπουμε ότι μια απλή διατροφική επιλογή δεν ωφελεί μόνο το σώμα, αλλά όλες τις διαστάσεις του εαυτού μας.» και δίνει το δελτίο εξόδου στους/στις μαθητές/μαθήτριες να συμπληρώσουν: Τρεις (3) τρόπους να αυξήσουν την πρόσληψη φυτικών ινών Δύο (2) τρόπους να αυξήσουν την πρόσληψη νερού Μία (1) αλλαγή που μπορούν να κάνουν από αύριο. (Παράρτημα 2)	3'

**Φύλλο Εργασίας: Φυτικές Ίνες και Νερό****Πείραμα 1:**

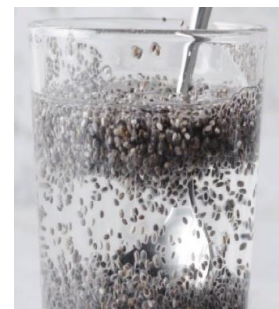
Στον πάγκο υπάρχουν: δύο (2) ποτήρια με νερό, κλωναράκι σέλινο, βρώμη ή σπόρους τσία

Οδηγίες Δραστηριότητας:

Στο ένα (1) ποτήρι τοποθετήστε το κομμένο κλωναράκι σέλινο και στο άλλο ποτήρι ένα (1) κ. σ βρώμη ή σπόρους τσία και ανακατέψτε τα.

Τι παρατηρείτε;

Υλικό	Έγινε σαν Ζελέ (Gel);	Παρέμεινε Σκληρό;
Ποτήρι Α: (Βρώμη/Σπόροι τσία)		
Ποτήρι Β: (Φλούδες/Σέλινο)		



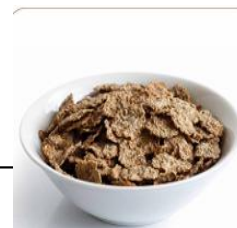
Να κυκλώσετε σε ποια συμπεράσματα καταλήξατε από το συγκεκριμένο πείραμα:

1. Οι φυτικές ίνες διακρίνονται σε διαλυτές και αδιάλυτες.
2. Οι αδιάλυτες καθαρίζουν σαν σκούπα τα τοιχώματα του εντέρου.
3. Οι διαλυτές απορροφούν νερό.
4. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στο αίσθημα του κορεσμού.
5. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Πείραμα 2:

Στον πάγκο υπάρχουν: ένα (1) μπολ δημητριακών, πλούσια σε φυτικές ίνες και ένα (1) μπολ με δημητριακά προγεύματος, φτωχά σε φυτικές ίνες. Σε κάθε μπολ έχει προστεθεί ένα (1) φλιτζάνι γάλα από την προηγούμενη δ.π.

• **Τι παρατηρείτε ότι έχει συμβεί σε κάθε μπολ;**



Να κυκλώσετε σε ποια συμπεράσματα καταλήξατε από το συγκεκριμένο πείραμα:

1. Οι φυτικές ίνες διακρίνονται σε διαλυτές και αδιάλυτες.
2. Οι αδιάλυτες καθαρίζουν σαν σκούπα τα τοιχώματα του εντέρου.
3. Οι διαλυτές απορροφούν νερό.
4. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στο αίσθημα του κορεσμού.
5. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στον έλεγχο του σωματικού βάρους.

**Πείραμα 3:**

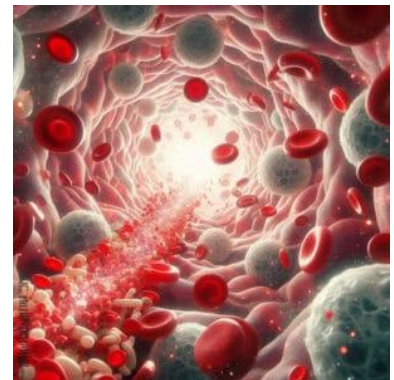
Στον πάγκο υπάρχουν: ένα (1) μεγάλο διαφανές δοχείο, ένα (1) ποτήρι νερό, μπαλάκια του πινγκ-πονγκ (ή τσαλακωμένα χαρτιά) που γράφουν πάνω "Βιταμίνη C", "Οξυγόνο", "Σίδηρος".

Οδηγίες Δραστηριότητας:

1. **Δοκιμή Α:** Προσπαθήστε να μετακινήσετε τα μπαλάκια ή τα τσαλακωμένα χαρτάκια (θρεπτικά συστατικά) μέσα στο άδειο δοχείο μόνο φυσώντας.
2. **Δοκιμή Β:** Γεμίστε το δοχείο με νερό και κουνήστε το ελαφρά.
3. **Παρατήρηση:** Πόσο πιο γρήγορα ταξιδεύουν τα "θρεπτικά συστατικά" τώρα;

Να κυκλώσετε σε ποια συμπεράσματα καταλήξατε από το συγκεκριμένο πείραμα:

1. Το νερό μεταφέρει τα θρεπτικά συστατικά στους ιστούς και στα όργανα
2. Το νερό ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος
3. Το νερό απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες από τον οργανισμό
4. Το νερό βοηθά στην πέψη της τροφής

**Πείραμα 4:**

Στον πάγκο υπάρχουν: ένα (1) σπρέι με νερό, χαρτόνι σε σχήμα βεντάλιας.

Οδηγίες Δραστηριότητας:

1. Χρησιμοποιώντας το χαρτόνι- βεντάλια, κάντε αέρα στο χέρι σας.
2. Ψεκάστε λίγο νερό στο πάνω μέρος του καρπού σας.
3. Χρησιμοποιήστε το χαρτόνι- βεντάλια για να κάνετε αέρα στο σημείο αυτό.
4. Περιγράψτε την αίσθηση: Είναι πιο κρύο από το στεγνό σας δέρμα;



Να κυκλώσετε σε ποιο/ποια συμπέρασμα/συμπεράσματα καταλήξατε από το συγκεκριμένο πείραμα:

1. Το νερό μεταφέρει τα θρεπτικά συστατικά στους ιστούς και στα όργανα
2. Το νερό ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος
3. Το νερό απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες από τον οργανισμό
4. Το νερό βοηθά στην πέψη της τροφής



Παράρτημα 1

Φυτικές Ίνες και Νερό

Καρτέλες με τις διαστάσεις της υγείας και πως επηρεάζονται από την πρόσληψη φυτικών ινών και του νερού.

Σωματική υγεία	καλή λειτουργία σώματος
Συναισθηματική	νιώθω καλά, ευδιάθετος/η
	δεν έχω δυσφορία
Νοητική	έχω ενέργεια
	έχω συγκέντρωση
Κοινωνική	τρώω μαζί με άλλους
	κοινές επιλογές

*Οι καρτέλες θα κοπούν και θα δοθούν ξεχωριστά για να τις αντιστοιχήσει η κάθε ομάδα.



Παράρτημα 2

ΔΕΛΤΙΟ ΕΞΟΔΟΥ

Όνομα:

Θέμα:

Τμήμα:

Τρεις (3) τρόπους για να αυξήσω τις φυτικές ίνες στη διατροφή μου:

.....

.....

Δύο (2) τρόπους να αυξήσω την πρόσληψη νερού:

.....

.....

Μία (1) αλλαγή που μπορώ να κάνω από αύριο:

.....

.....