

**ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ****Κεφάλαιο:** Φαγητό, διατροφή και υγεία**Υποκεφάλαιο/α:** Τα θρεπτικά συστατικά και ο ρόλος τους στον οργανισμό**Θέμα:** Πειραματικές δραστηριότητες**Διδακτικές περίοδοι:** 1 (40')**Εκπαιδευτικός:** Εύη Παναγή**Τάξη/Τμήμα:** Α5**Αρ. μαθητών/μαθητριών:** 9**Ημερομηνία:** 19/02/2026**Προαπαιτούμενες γνώσεις:** Βασικές ομάδες τροφών, θρεπτικά συστατικά, ενεργειακή αξία τροφής**Σκοπός μαθήματος:** Να εντοπίζουν το λίπος και τις φυτικές ίνες σε απλά τρόφιμα και να εξηγούν, με παραδείγματα από τα πειράματα, την επίδρασή τους στον οργανισμό ώστε να αποκτήσουν κριτήρια ισορροπημένων και υγιεινών διατροφικών επιλογών.**Μέσα διδασκαλίας:** ηλεκτρονικός υπολογιστής, βιντεοπροβολέας, αυτούσιες τροφές, εποπτικά μέσα, σκεύη και εργαλεία κουζίνας.**Μεθοδολογικές προσεγγίσεις και διδακτικές στρατηγικές:** επίλυση προβλήματος, ατομική, ομαδοσυνεργατική, βιωματική, συζήτηση.**Αξιολόγηση:** συντρέχουσα, τελική

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να αιτιολογούν τη διατροφή ως βασικό παράγοντα προαγωγής της υγείας και της ευεξίας.	- Ερμηνεία ρόλου θρεπτικών συστατικών - Αναγνώριση θερμιδικής αξίας των θρεπτικών συστατικών - Αναγνώριση υγιεινών συνηθειών

Κοινοί δείκτες επιτυχίας:	Ενότητα 2.1 Υγιής τρόπος ζωής και συνθήκες ζωής Όλοι/ όλες οι μαθητές/μαθήτριες να συμβάλλουν στη δημιουργία υγιούς και ευχάριστου περιβάλλοντος στο σχολείο και την κοινότητά τους. Ενότητα 2.2 Φαγητό, διατροφή και υγεία Όλοι/όλες οι μαθητές/μαθήτριες να απολαμβάνουν στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού στο σχολείο, στη σχολική εκδρομή και σε χώρους αναψυχής στην κοινότητά τους.
---------------------------	---



ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ Οι μαθητές/μαθήτριες να είναι σε θέση να:	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	ΠΟΡΕΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ/ Δραστηριότητα/τες	Διάρκεια
Να αιτιολογούν τη διατροφή ως βασικό παράγοντα προαγωγής της υγείας και της ευεξίας.			
		Αφόρμηση. Δείχνουμε 3-4 τρόφιμα, αυτούσια ή ομοιώματα, (π.χ. κρουασάν, ψωμί τοστ άσπρο και μαύρο, μήλο/μπάρα ολικής) και ρωτούμε: «Αν φάω αυτά τα διαφορετικά τρόφιμα, θα νιώσω το ίδιο; Θα χορτάσω το ίδιο; Θα έχω την ίδια ενέργεια;» Αφήνουμε τους μαθητές να απαντήσουν και επισημαίνουμε: «Σήμερα θα δούμε γιατί αυτά τα τρόφιμα μάς επηρεάζουν διαφορετικά, μέσα από μικρά πειράματα.» Διαφ. 2 Κάνουμε ιδεοθύελλα για τα θρεπτικά συστατικά, τα καταγράφουμε και ξεχωρίζουμε το λίπος και τους υδατάνθρακες. Εξηγούμε ότι με αυτά θα ασχοληθούμε και συγκεκριμένα με τις φυτικές ίνες (=σύνθετος υδατάνθρακας) Διαφ. 3 Γιατί θα ασχοληθούμε με τα συγκεκριμένα: κάνοντας κάποιες μικρές αλλαγές στη διατροφή μας που σχετίζονται με αυτά τα θρεπτικά συστατικά βελτιώνουμε την υγεία μας.	5´
	- Ερμηνεία ρόλου θρεπτικών συστατικών - Αναγνώριση θερμιδικής αξίας των θρεπτικών συστατικών - Αναγνώριση υγιεινών συνηθειών	Διεξαγωγή πειραματικών εργασιών Διαφ 4 -Οι μαθητές στις ομάδες τους ξεκινούν τις εργασίες τους ακολουθώντας τις οδηγίες διεξαγωγής των πειραμάτων. Υπάρχουν πέντε διαφορετικά πειράματα και ομάδες (αν δύναται). - Κάθε ομάδα εξετάζει διαφορετικά συστατικά και τροφές. -Ο/η εκπαιδευτικός περνά από όλες τις ομάδες για επεξηγήσεις και επίλυση αποριών. Παρουσίαση πειραμάτων και συμπεράσματα Διαφ.5 -Απαντώνται τυχών ερωτήσεις. -Καταλήγουμε σε συμπεράσματα. Διαφ.6	15´



	- Ερμηνεία ρόλου θρεπτικών συστατικών - Αναγνώριση υγιεινών συνηθειών	Δραστηριότητα εμπέδωσης. Σε ξεχωριστό φυλλάδιο τα παιδιά καλούνται να οργανώσουν τι είδαν μέσα από τα πειράματα και τι σημαίνει με πολύ απλά λόγια χρησιμοποιώντας καρτελάκια. Ανακοίνωση αποτελεσμάτων Διαφ 7.	6'
	- Ερμηνεία ρόλου συστατικών - Αναγνώριση υγιεινών συνηθειών	Σύνδεση με γενικό στόχο και προηγούμενη ενότητα. «....Ωραία ...εντοπίσαμε το λίπος και τις φυτικές ίνες ...πάμε να δούμε πως αυτά που ανακαλύψαμε γίνονται καθημερινές συνήθειες στη διατροφή.» Δείχνουμε διάφορα τρόφιμα στα παιδιά να επιλέξουν (αυτούσια - συσκευασίες- ομοιώματα- εικόνες), πχ δημητριακά προγεύματος και των δύο ειδών, ψωμί ολικής και όχι, κρουασάν , φρούτα, φρουτοποτό. Διαφ. 8 Τα παιδιά καλούνται να ανακαλέσουν τις διαστάσεις του εαυτού για να δούμε πως συνδέονται όσα έμαθαν σήμερα με τις διαστάσεις της υγείας. Διαφ. 9	10'
		Κλείσιμο μαθήματος. Δίνεται στα παιδιά ένα χαρτάκι για να γράψουν μια δέσμευση, μια συνήθεια που έμαθαν σήμερα και μπορούν να προσπαθήσουν να την υιοθετήσουν. Μπορούν να το βάλουν στο ψυγείο για υπενθύμιση. «Φύλλο εξόδου» τα παιδιά καλούνται να συμπληρώσουν το φυλλάδιο στην τάξη αν υπάρχει χρόνος ή αλλιώς στο σπίτι. Διαφ. 10	4'