



ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Κεφάλαιο: 5: ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Υποκεφάλαιο/α: 5.1 ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Θέμα: 5.1.3 Πρωτεΐνες

Διδακτικές περίοδοι: 1

Εκπαιδευτικός: Παύλος Παύλου

Τάξη/Τμήμα: ΒΣ1

Αρ. μαθητών/μαθητριών: 8

Ημερομηνία: 28/01/2026

Προσπαιτούμενες γνώσεις: Θρεπτικά συστατικά, ο ρόλος των τροφών, βασικές αρχές υγιεινής διατροφής

Πυρηνικές έννοιες: απαραίτητα/μη απαραίτητα αμινοξέα, συμπληρωματικές πρωτεΐνες, βιολογική αξία πρωτεΐνης, ρόλος, κριτήρια επιλογής.

Σκοπός μαθήματος: Οι μαθητές/μαθήτριες να εντοπίζουν, να συγκρίνουν και να αξιολογούν τις διατροφικές πηγές πρωτεϊνών με βάση τη βιολογική τους αξία, ώστε να αποκτήσουν κριτήρια ισορροπημένων και υγιεινών διατροφικών επιλογών.

Μέσα διδασκαλίας: Χάντρες, Σχοινί, Μαρκαδόρος, Πίνακας, Παρουσίαση, Βιντεοπροβολέας, Φύλλο εργασίας, Αφίσα

Μεθοδολογικές προσεγγίσεις και διδακτικές στρατηγικές: Συνεργατική, Ομαδική, Διαλογική, Μαιευτική, Βιωματική

Αξιολόγηση: Συντρέχουσα, Προφορική, Γραπτή-Φύλλο εργασίας



ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ Οι μαθητές/μαθήτριες να είναι σε θέση να:	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	ΠΟΡΕΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ/ Δραστηριότητα/τες	Διάρκεια
2.2.1 Να αξιοποιούν επιστημονικά τεκμηριωμένες γνώσεις, δεξιότητες και στρατηγικές σχετικές με τη διατροφή, ώστε να υιοθετούν ισορροπημένη διατροφή.	- Κύρια θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη- έλαια, βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία, νερό): - Κατηγορίες θρεπτικών συστατικών - Πηγές προέλευσης - Ρόλος θρεπτικών συστατικών στον οργανισμό	1. Εισαγωγή/ Αφόρμηση • Παρουσιάζονται ομοιώματα ή/και αυτούσιες τροφές από την ομάδα «Κρέας, ψάρια- θαλασσινά, αυγά, όσπρια, ξηροί καρποί». Τίθενται ερωτήσεις ώστε οι μαθητές/ριες να αναγνωρίσουν γιατί τα τρόφιμα αυτά ανήκουν στην ίδια ομάδα και ποιο είναι το κοινό τους θρεπτικό συστατικό. Αναδεικνύεται ότι αποτελούν κύρια πηγή πρωτεϊνών. Με συμπληρωματικές ερωτήσεις διαπιστώνεται ότι και τρόφιμα άλλων ομάδων περιέχουν πρωτεΐνες σε μικρότερη ποσότητα, όμως δεν αποτελούν το βασικό τους θρεπτικό συστατικό (π.χ. δημητριακά). • Παρουσίαση του ορισμού και της σημασίας των πρωτεϊνών (διαφάνεια 1). 2. Δραστηριότητα (1): Ο ρόλος των πρωτεϊνών στον οργανισμό • Παρουσιάζεται πόστερ με το ανθρώπινο σώμα και την αναλογία των βασικών θρεπτικών συστατικών. Οι μαθητές/ριες, μέσα από καθοδηγούμενη συζήτηση, αναγνωρίζουν τη θέση και τη σημασία των πρωτεϊνών στον οργανισμό. Αναδεικνύεται ο ρόλος τους στην ανάπτυξη, την αναδόμηση των ιστών και τη σωστή λειτουργία του οργανισμού.	5' 5'



	- Διατροφικές συστάσεις για προαγωγή υγιεινών συνηθειών	3. Δραστηριότητα (2): Δομή και Βιολογική Αξία Πρωτεϊνών • Γίνεται σύντομη παρουσίαση και συζήτηση για τη δομή και τη βιολογική αξία των πρωτεϊνών - ο Δομή των πρωτεϊνών και σύνδεση με τα αμινοξέα. (διαφάνειες 2-4) - ο Απαραίτητα αμινοξέα και πηγές πρωτεϊνών. (διαφάνειες 5-6) - ο Ανώτερης και κατώτερης βιολογικής αξίας πρωτεΐνες. (διαφάνειες 7-8) • Φύλλο Εργασίας Για εμπέδωση, δίνεται στους μαθητές φύλλο εργασίας στο οποίο καλούνται να σημειώσουν αν οι τροφές έχουν ανώτερης ή κατώτερης βιολογικής αξίας πρωτεΐνες. Ανακοινώνονται οι απαντήσεις και γίνεται συζήτηση και επίλυση αποριών αν υπάρχουν. (Διαφάνεια 9) • Συμπληρωματικές Πρωτεΐνες. Γίνεται αναφορά και συζήτηση στην ολομέλεια της τάξης για τις συμπληρωματικές πρωτεΐνες. (Διαφάνειες 10-11) 4. Διαδραστική Δραστηριότητα (3): Δημιουργία "Αλυσίδων Πρωτεϊνών" Οδηγίες: • Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 3-4 ατόμων. • Δίνονται στις ομάδες χάντρες διαφόρων χρωμάτων, όπου	20' 10'
--	--	--	-----------------------



		κάθε χρώμα αντιστοιχεί σε ένα από τα αμινοξέα. • Κάθε ομάδα λαμβάνει οδηγίες να δημιουργήσει: - Μια αλυσίδα που αντιπροσωπεύει πρωτεΐνη ανώτερης βιολογικής αξίας (περιέχει απαραίτητα αμινοξέα). - Δύο αλυσίδες από πρωτεΐνες κατώτερης βιολογικής αξίας (λείπουν απαραίτητα αμινοξέα). - Κάθε ομάδα παρουσιάζει τις "αλυσίδες" της και εξηγεί τη σύνθεση. Τους ζητείται να ενώσουν τις δύο αλυσίδες φυτικών τροφών και ακολουθεί συζήτηση για τον συνδυασμό φυτικών πηγών για την παραγωγή πρωτεϊνών ανώτερης αξίας (π.χ. φασόλια με ψωμί). (Διαφάνειες 8-12) 5. Σύνοψη • Σύνοψη των βασικών σημείων της διδασκαλίας: • Σύνδεση της γνώσης με στάσεις ζωής και διατροφικές επιλογές. • Αναδεικνύονται ζητήματα όπως ισορροπημένες διατροφικές επιλογές, καθώς και οικονομικοί και πολιτισμικοί παράγοντες και διαστάσεις της υγείας που παίζουν ρόλο στις επιλογές.	5'
--	--	---	----