

Δειγματική Διδασκαλία Οικιακής Οικονομίας

| | |
|----------------------|---|
| Ενότητες | 2. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής 3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού |
| Υποενότητες | 2.2 Φαγητό και Υγεία 3.3 Διαπολιτισμικότητα - Αποδοχή και Διαχείριση Διαφορετικότητας |
| Θέμα | Το Κυπριακό Παραδοσιακό Πρόγευμα |
| Διδακτικές περιόδους | 5 περιόδους - Περιεχόμενο δειγματικής διδασκαλίας 'Ενότητα ε' (45') |
| Καθηγήτρια | Δρόσω Λαβίθη |
| Τάξη/Τμήμα | Β' Γυμνασίου |
| Αρ. Μαθητών | 12 |

| | | |
|------------------|---|--|
| Μέσα διδασκαλίας | <ul style="list-style-type: none"> • Πίνακας • Βιντεοπροβολέας - Παρουσίαση Powerpoint - Παρουσίαση βίντεο • Υλικό από το Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής και τη Europeana • Φύλλα Εργασίας • Άρθρα σχετικά με το παραδοσιακό πρόγευμα • Ενδεικτικές συνταγές παραδοσιακών προγευμάτων • Ομοιώματα τροφών από την Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής • Αφίσα 'Πέντε κλειδιά για ασφαλέστερα τρόφιμα' • Εξοπλισμός κουζίνας και υλικά παρασκευής/τρόφιμα για πρακτική εργασία | |
| Μεθοδολογία | <ul style="list-style-type: none"> • Βιωματική δραστηριότητα • Παιδοκεντρική διδασκαλία • Διαφοροποίηση στη μάθηση • Επικοινωνιακό μάθημα (4 ενότητες) • Διαλεκτική μέθοδος • Ιδεοθύελλα-Συζήτηση • Ομαδοκεντρική προσέγγιση | <ul style="list-style-type: none"> • Ανάπτυξη φανταστικών σεναρίων • Θεατρικά δράματα • Παιχνίδι 'Εκατομμυριούχος' • Παρακολούθηση βίντεο • Παρασκευή προγεύματος |
| Αξιολόγηση | Εξελικτική (σε ενότητες), προφορική, συνδέρχουσα, φύλλα εργασίας, κατόικον εργασία τύπου έρευνας | |

Γενικός διδακτικός στόχος

Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες το παραδοσιακό κυπριακό πρόγευμα, την ιστορία, τη διατροφική του σύνθεση και τα οφέλη για την υγεία και ευεξία του ανθρώπου, ειδικά σε νεαρές ηλικίες.

Ειδικοί στόχοι μαθήματος και προσδοκώμενα αποτελέσματα

Γνώσεις:

- 1) Να αντιλαμβάνονται και να επεξηγούν τη σημασία του παραδοσιακού προγεύματος και το περιεχόμενο του.
- 2) Να αποθετούν χρονολογικά το παραδοσιακό πρόγευμα, συνδέοντάς το με την ευρύτερη έννοια της παράδοσης.

Δεξιότητες – Ικανότητες:

- 1) Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα, τα προϊόντα και τα παρασκευάσματα που συνθέτουν το παραδοσιακό πρόγευμα και να ονομάζουν κάποια από αυτά.
- 2) Να απαριθμούν και να δικαιολογούν τα οφέλη των εγχώριων μη μεταποιημένων τροφίμων για την υγεία και ευεξία τους.
- 3) Να πειραματίζονται με συνδυασμούς τροφίμων που αποτελούν το παραδοσιακό πρόγευμα.
- 4) Να επιλέξουν και να προτείνουν συνδυασμούς παραδοσιακών τροφίμων για πρόγευμα οι οποίοι θα ανταποκρίνονται στην εφηβική ιδιοσυγκρασία και το σύγχρονο τρόπο ζωής.

Στάσεις:

- 1) Να αξιολογούν διατροφικά το παραδοσιακό πρόγευμα σε σχέση με την Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής.
- 2) Να προβληματίζονται με τους παράγοντες που επηρεάζουν και συνθέτουν τις τροφές του σύγχρονου προγεύματος.
- 3) Να αντιλαμβάνονται την έννοια της παραδοσιακής γαστρονομίας, την ταύτιση της Μεσογειακής Διατροφής με την κυπριακή παραδοσιακή διατροφή και τα οφέλη υιοθέτησης του παραδοσιακού προγεύματος στην καθημερινότητά τους, για την υγεία και ευεξία τους.
- 4) Να επιμορφωθούν και να ευαισθητοποιηθούν σε θέματα κατανάλωσης και να ενισχυθεί η κατανάλωτική τους συνείδηση.

Δείκτες Επιτυχίας

Προαπαιτούμενοι

- Να αναλύουν και να επεξηγούν τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των ατόμων.
- Να σχεδιάζουν και να παρασκευάζουν ισοζυγισμένα γεύματα.
- Να εφαρμόζουν κανόνες υγιεινής και ασφάλειας που σχετίζονται με την παρασκευή και την κατανάλωση του φαγητού.
- Να εφαρμόζουν δεξιότητες χειρισμού και προετοιμασίας παρασκευασμάτων.

Δείκτες Επάρκειας

Προαπαιτούμενοι

- Βασικές έννοιες υγιεινής διατροφής (ρόλος τροφής, θρεπτικά συστατικά, νερό, αλάτι, ζάχαρη, ομάδες τροφών).
- Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής.
- Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των ατόμων.
- Εισηγήσεις τρόπων βελτίωσης των διατροφικών επιλογών των ατόμων.
- Σχεδιασμός ισοζυγισμένων γευμάτων.
- Η σημασία του προγεύματος στο καθημερινό διαίτολόγιο.
- Προετοιμασία ισορροπημένων γευμάτων και σνακ (διαφοροποίηση συνταχής, χρήση των σκευών, εργαλείων και άλλου εξοπλισμού με ασφάλεια.
- Μέτρηση και ζύγισμα υλικών, εφαρμογή τεχνικών διαχείρισης τροφίμων, χρήση εστιών κουζίνας με ασφάλεια, κατανόηση και εκτέλεση συνταχής βάσει οδηγιών, χρήση κανόνων υγιεινής και ασφάλειας κατά τον χειρισμό των τροφίμων, οργάνωση του χρόνου και καταμερισμός εργασίας, στέρωσιμο τραπέζιου, τρόποι καλής συμπεριφοράς, αξιολόγηση του προγραμματισμού, της πρακτικής εργασίας και των παρασκευασμάτων.

Δειγματική Διδασκαλία στις Θεματικές Ενότητες

Ενότητες

2. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής
3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού

Δείκτες Επιτυχίας

Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση:

- 2.2.3 Να σχεδιάζουν και να παρασκευάζουν ισοζυγισμένα γεύματα.
- 2.2.4 Να συμβάλλουν με ατομικές και συλλογικές δράσεις στην ενίσχυση των δυνατοτήτων υγιεινής διατροφής των εφήβων.
- 3.3.6 Να αναπτύσσουν ατομικές και συλλογικές δράσεις που συμβάλλουν στην ανάδειξη και διατήρηση της λαϊκής παράδοσης στο πλαίσιο του πολιτισμικού σχολείου ή/και της πολιτισμικής κοινότητας.

Υποενότητες

2. 2 Φαγητό και Υγεία
3. 3 Διαπολιτισμικότητα – Αποδοχή και Διαχείριση Διαφορετικότητας

Δείκτες Επάρκειας

- 2.2.3 Παρασκευή και κατανάλωση φαγητού.
- 2.2.4 Σχέδιο Δράσης που στοχεύει στην ενίσχυση των δυνατοτήτων υγιεινής διατροφής των νέων με τη χρήση παραδοσιακών προϊόντων.
- 3.3.6 Δράση για διατήρηση και αναβίωση πτυχών της λαϊκής παράδοσης, με τη χρήση παραδοσιακών προϊόντων διατροφής.
 - Στάδια υλοποίησης Σχεδίου Δράσης σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών.

| Ενότητες | Πορεία μαθήματος - Δραστηριότητες |
|--|--|
| <p>▪ Ενότητα α (45') Εισαγωγή στο θέμα. Οι μαθητές/τριες συνοφίζουν το περιεχόμενο του σύγχρονου προγράμματος με βάση τις εμπειρίες και τις γνώσεις τους. Τοποθετούν τα έρφοιμα που αποτελούν το σύγχρονο πρόγραμμα στην Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής. Εντοπίζουν ποια από αυτά τα έρφοιμα θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως 'κυπριακά παραδοσιακά'.</p> | <p>Οι μαθητές/τριες χωρίζονται στις ομάδες τους και η κάθε ομάδα ορίζει το δικό της αρχηγό.</p> <p>Αφόρμηση: Το μάθημα ξεκινά μέσα από ιδεοθύελλα ορμώμενη από κάποια γενικά ερωτήματα τα οποία θέτει η εκπαιδευτικός όπως 'Τι περιλαμβάνει συνήθως το πρόγραμμά σας;' ή 'Από την εμπειρία και τις γνώσεις σας τι περιλαμβάνει συνήθως ένα πρόγραμμα;'. Η καθηγήτρια γράφει τις απαντήσεις στον πίνακα και οι μαθητές/τριες καλούνται να τις γράψουν σε μια άδεια κόλλα (στο κέντρο να γράψουν τη λέξη 'πρόγραμμα' και γύρω από αυτήν τα προϊόντα). Η καθηγήτρια προβάλλει την Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής (με κενές τις βαθμίδες της). Οι μαθητές/τριες παροτρύνονται με βάση τις προϋπάρχουσες γνώσεις τους να τοποθετήσουν προφορικά τις τροφές που αποτελούν το πρόγραμμα στις διάφορες βαθμίδες της πυραμίδας. Η καθηγήτρια συμπληρώνει την πυραμίδα στον πίνακα με τις ορθές απαντήσεις (5). Διεξάγεται το συμπέρασμα ότι το σύγχρονο πρόγραμμα δεν βασίζεται στις γενικές οδηγίες υγιεινής διατροφής.</p> <p>Ακολούθως προβάλλεται ένα δείγμα της πυραμίδας Μεσογειακής Διατροφής (συμπληρωμένη) και τονίζεται η αναγκαιότητα για ισορροπημένη διατροφή για την υγεία και ευεξία του ατόμου (3').</p> <p>Στη συνέχεια η καθηγήτρια εισάγει την έννοια του 'παραδοσιακού' στα θέματα διατροφής. Γίνονται αναφορές στην προβιομηχανική περίοδο. Οι μαθητές/τριες με βάση τις προϋπάρχουσες γνώσεις και εμπειρίες τους αναφέρουν ποια από τα έρφοιμα που αναγράφονται στον πίνακα θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως 'κυπριακά παραδοσιακά' - γίνεται χρήση των ομοιωμάτων τροφίμων από την Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής (4').</p> <p>Οι μαθητές/τριες εργάζονται στις ομάδες τους και καλούνται να γράψουν δύο σύντομα σενάρια με βάση τα έρφοιμα που αναγράφονται στον πίνακα:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Τι έρωει ένας έφηβος για πρωινό στην Κύπρο το 2015; 2) Τι πρωινό θα έτρωγε ένας έφηβος στην Κύπρο το 1935; <p>Ακολουθεί παρουσίαση σε όλη την τάξη και ανατροφοδότηση με έμφαση στη σχέση διατροφής και υγείας των εφήβων (15').</p> <p>Διεξάγεται το συμπέρασμα ότι η πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής έχει κοινά με την παραδοσιακή διατροφή της Κύπρου και τονίζεται η αναγκαιότητα για την διατήρηση και εφαρμογή της στα σημερινά χρόνια! Οι μαθητές/τριες καταγράφουν τα οφέλη για την υγεία και ευεξία τους από την υιοθέτηση του παραδοσιακού προγράμματος στην καθημερινότητά τους.</p> <p>Γίνεται η ανάθεση εργασιών τύπου έρευνας για το σπίτι. Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να βρουν και να ρωτήσουν δύο ηλικιωμένα άτομα (3'):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τι έτρωγαν για πρωινό στα παιδικά τους χρόνια; 2. Σε ποια περιοχή ζούσαν τη συγκεκριμένη περίοδο; <p>Γίνεται αξιολόγηση/ανακεφαλαίωση του μαθήματος (5').</p> |

▪ Ενότητα β (45')

Οι μαθητές/τριες γνωρίζουν με τη βοήθεια κάποιων φωτογραφιών τις διάφορες όψεις του παραδοσιακού προγεύματος. Εισαγωγή στο ιστορικό και κοινωνικό πλαίσιο του κυπριακού παραδοσιακού προγεύματος και στη σχέση φύσης, γεωργικής παραγωγής και διατροφής. Οι μαθητές/τριες φτιάχνουν ιστορίες με βάση τα πρόσωπα στις φωτογραφίες και αναζητούν το κατάλληλο πρόγευμα για το κάθε πρόσωπο. Παρουσιάζουν τις ιστορίες στην τάξη.

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται στις ομάδες τους και η κάθε ομάδα ορίζει το δικό της αρχηγό. Αφόρμηση: Το μάθημα ξεκινά με ένασμα την Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής. Οι μαθητές/τριες ανακαλούν τα τρόφιμα που αποτελούν το πρόγευμα και τα αντιστοιχούν στις βαθμίδες της πυραμίδας (5').

Στη συνέχεια με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας που είχαν ως ανάθεση για το σπίτι οι μαθητές/τριες καλούνται να αναφέρουν τα τρόφιμα τα οποία δεν υπάρχουν στην αρχική πυραμίδα. Η καθηγήτρια τα συμπληρώνει στην άδεια πυραμίδα. Γίνεται αναφορά στην ορολογία του κυπριακού παραδοσιακού προγεύματος 'μούγκωμαν', 'κατζίκιν', 'καφαρέϊν' (3'). Επεξηγείται η σημασία που έδιναν τα παλιά χρόνια στο πρόγευμα (πρόχειρο πρωινό) και οι λόγοι που το επέβαλλαν.

Ακολούθως οι μαθητές/τριες εργάζονται στις ομάδες τους. Σε κάθε ομάδα δίνονται 1-2 φωτογραφίες που παραπέμπουν στην προβιομηχανική περίοδο της Κύπρου. Οι μαθητές/τριες καλούνται να παρατηρήσουν τις φωτογραφίες και πολύ σύντομα να φτιάξουν ένα σύντομο φανταστικό σενάριο για το απεικονιζόμενο πρόσωπο, το οποίο γράφουν σε μια άδεια κόλλα. Το σενάριο πρέπει να αναφέρεται σε βασικά στοιχεία όπως ποιος απεικονίζεται στη φωτογραφία, τι ηλικία έχει, πού ζει και τι δουλειά ίσως να κάνει. Επιπλέον συμπληρώνουν μια λίστα με τρόφιμα που πιθανόν να αποτελούν το πρόγευμα του συγκεκριμένου προσώπου. Αφού ολοκληρώσουν τις ιστορίες ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα αναλαμβάνει να διαβάσει το προφίλ του προσώπου της φωτογραφίας (15').

Παράλληλα με τις παρουσιάσεις η καθηγήτρια αποκαλύπτει την 'πραγματική' ταυτότητα του προσώπου και το πρόγευμα το οποίο κατανάλωνε, προβάλλοντας τη στις διαφάνειες, ανατροφοδοτώντας την προσπάθεια των ομάδων. Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν τις ορθές πληροφορίες στην κόλλα τους. Τονίζεται η σχέση των προσώπων και της διατροφής τους με τη φύση και τη γεωργική παραγωγή (5').

Ακολούθως οι ομάδες έχοντας τα νέα στοιχεία αναπαριστούν τα πρόσωπα με ένα σύντομο θεατρικό δράμα στο οποίο συμμετέχουν 2 ή και όλα τα μέλη της ομάδας (10').

Γίνεται η δεύτερη ανάθεση εργασιών τύπου έρευνας για το σπίτι. Έχοντας τη λίστα με τα τρόφιμα που αποτελούσαν το πρόγευμα του προσώπου της φωτογραφίας που δόθηκε στην ομάδα τους, οι μαθητές/τριες θα πρέπει να σκεφθούν, να ερευνήσουν στο διαδίκτυο ή σε βιβλία και να απαντήσουν από πού μπορεί να προμηθεύονταν αυτά τα τρόφιμα (3').

Γίνεται αξιολόγηση/ανακεφαλαίωση του μαθήματος (4').

▪ **Ενότητα 8 (45')**

Σχέση παραδοσιακής διατροφής με τη φύση και τη γεωργική παραγωγή. Εμπέδωση μέσα από ομαδικό παιχνίδι. Επισήμανση ανάγκης για εκμοντερνισμό παραδοσιακού προγεύματος και προσαρμογή του στο σύγχρονο τρόπο ζωής. Παραδείγματα εκμοντερνισμού και εμπορικής σήμανσης (branding) του παραδοσιακού προγεύματος.

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται στις ομάδες τους και η κάθε ομάδα ορίζει το δικό της αρχηγό.

Αφόρμηση: Οι μαθητές/τριες επαναφέρουν στη μνήμη τους τα ερόφιμα που αποτελούν το σύγχρονο και το παραδοσιακό πρόγευμα. Εργάζονται στις ομάδες τους και συζητούν με βάση την έρευνα που έχουν κάνει στο σπίτι σχετικά με την προέλευση των εροφίμων που αποτελούν το παραδοσιακό πρόγευμα (5').

Στη συνέχεια δίνονται στις ομάδες για συμπλήρωση ένα φύλλο εργασίας πολλαπλής επιλογής μέσα από το οποίο εμπεδώνουν την προέλευση των εροφίμων (5').

Η επαλήθευση του φύλλου εργασίας γίνεται παίζοντας όλη η τάξη το ομαδικό παιχνίδι 'Εκατομμυριούχος' με παραλλαγή των ερωτήσεων και έξι σερις εναλλακτικές απαντήσεις. Η νικητής παίρνει έξι βραβεία για το ξεράμνηο. Στα πλαίσια του παιχνιδιού γίνεται ανακεφαλαίωση του μαθήματος (10').

Γίνεται μερική προβολή του βίντεο 'Γαστρονομικές απολαύσεις της Κύπρου' και ακολουθεί συζήτηση για τα χαρακτηριστικά της κυπριακής γαστρονομίας και τα οφέλη από τη διατήρηση και την προώθηση της (15').

Οι μαθητές/τριες επιστρέφουν στις ομάδες τους. Σε κάθε ομάδα δίνονται διαφορετικά άρθρα και τους ανατίθεται να βρουν που συναντάμε σήμερα το παραδοσιακό πρόγευμα. Αφού καταλήξουν σε κάποια συμπεράσματα, γίνεται διάλογος στην τάξη για ανατροφοδότηση (5').

▪ **Ενότητα δ (45')**

Ομιλία σχετικά με την πιστοποίηση των παραδοσιακών ζροφίμων που αποτελούν το κυπριακό πρόγευμα και συζήτηση για τους τρόπους δημιουργίας νέων προϊόντων ποιότητας. Εκμοντερνισμός του κυπριακού παραδοσιακού προγεύματος.

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται στις ομάδες τους και η κάθε ομάδα ορίζει το δικό της αρχηγό.

Οι μαθητές/τριες παρακολουθούν μια ομιλία σχετικά με τα θέματα της πιστοποίησης και εμπορικής σήμανσης (branding) των παραδοσιακών ζροφίμων που αποτελούν το κυπριακό πρόγευμα (15').

Ακολουθεί συζήτηση για τον εκμοντερνισμό του κυπριακού παραδοσιακού προγεύματος, τη δημιουργία νέων προϊόντων ποιότητας, και αναπτύσσονται ιδέες για τρόπους δράσης για την διατήρηση και ανάδειξη του (15').

Δίνονται στις ομάδες διάφορες ενδεικτικές συνταχές και οι μαθητές/τριες εργάζονται ομαδικά ώστε να προετοιμαστούν για την πρακτική ενασχόληση του επόμενου μαθήματος. Με βάση την Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής και τα ζρόφιμα που αποτελούν το κυπριακό παραδοσιακό πρόγευμα προτείνουν συνδυασμούς υγιεινών ισοζυγισμένων προγευμάτων, σύμφωνα και με τις δικές τους γευστικές προτιμήσεις (15').

▪ Ενότητα ε (45')

Σημασία της παράδοσης και τρόποι διατήρησής της.

Ανάκληση γνώσεων και σύνδεση του μαθήματος με τα προηγούμενα.

Ένταξη στη θεματική ενότητα. Σχεδιασμός ισορροπημένου πιάτου διατροφής για πρόγευμα με παραδοσιακά κυπριακά προϊόντα, βασισμένο στο μοντέλο 'Το πιάτο μου'.

Πρακτική ενασχόληση, οπτική και γευστική επαφή με το περιεχόμενο ενός παραδοσιακού προγεύματος.

Πειραματισμός, σύγκριση μέσα από πρακτική/βιωματική εργασία και παρουσίαση αποτελεσμάτων.

Αξιολόγηση παρασκευάσματος.

Δειγματική Διδασκαλία / Επέκταση

Αφόρμηση: Το μάθημα ξεκινά μέσα από την παρακολούθηση της ταινίας μικρού μήκους 'Η ελιά θα είναι για πάντα εδώ'. Ακολουθεί συζήτηση για τη σημασία της παράδοσης και τους τρόπους που μπορούν οι νέοι της Κύπρου να συμβάλουν στη διατήρηση και προβολή της, σελ.76, από το βιβλίο 'Παράθυρο στην παράδοση' (8').

Στη συνέχεια γίνεται ανάκληση γνώσεων και σύνδεση του μαθήματος με τις προηγούμενες πυρηνικές γνώσεις (τα προϊόντα που συνθέτουν το παραδοσιακό πρόγευμα, η ταύτιση της κυπριακής παραδοσιακής διατροφής με τη Μεσογειακή Διατροφή, η οφελιμότητα κατανάλωσης των εγχώριων μη μεταποιημένων προϊόντων στη καθημερινότητα). Επιπρόσθετα γίνεται αναφορά στην ανάπτυξη ιδεών που προηγήθηκαν στο προηγούμενο μάθημα για τον εκμοντερνισμό και την ανάδειξη του παραδοσιακού προγεύματος και την εξέλιξη νέων προϊόντων ποιότητας, στις οποίες οδηγήθηκαν οι μαθητές/τριες, αφού εμπέδωσαν τα οφέλη για την υγεία και την ευεξία τους από την υιοθέτηση του παραδοσιακού προγεύματος (10').

Ακολουθως οι μαθητές/τριες δραστηριοποιούνται με **μελέτη περίπτωσης** όπου καλούνται να φανταστούν ότι έχουν ερghοδοτηθεί από γνωστή αλυσίδα ξενοδοχείου, για να εντάξουν τα παραδοσιακά κυπριακά προϊόντα στο πρόγευμα του ξενοδοχείου. Οι μαθητές/τριες προβληματίζονται για τα είδη των κυπριακών τροφίμων που θα προσφέρονται στο πρόγευμα του ξενοδοχείου. Επειδή όμως, δεν υπάρχει ο προϋπολογισμός για αγορά μεγάλης ποικιλίας προϊόντων, οι επιλογές τους πρέπει να είναι στοχευμένες. Δηλαδή, τα προϊόντα που θα επιλέξουν θα πρέπει να δημιουργούν πετυχημένους συνδυασμούς προγεύματος με βάση τις προδιαγραφές (υγιεινό, πλήρες και ισοζυγισμένο σε θρεπτικά συστατικά, πλούσιο σε γεύση και ελκυστικό ως προς την εμφάνιση). Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει και επεξηγεί τον σχεδιασμό ενός ισορροπημένου πιάτου διατροφής για πρόγευμα με βάση το μοντέλο 'Το πιάτο μου'.

Στη συνέχεια παρουσιάζονται στο εργαστήριο αυτούσια τα τρόφιμα που αποτελούν το παραδοσιακό πρόγευμα, και οι καρτέλες με τις ονομασίες τους. Ζητείται από τους μαθητές/τριες να τοποθετήσουν τις καρτέλες των τροφών στις ανάλογες ομάδες του 'πιάτου μου', στις ομάδες του ισορροπημένου πιάτου που είναι τοποθετημένο στον πίνακα, με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά (5').

Στο τέλος ζητείται από αυτούς να προσπαθήσουν να φτιάξουν το δικό τους ισοζυγισμένο παραδοσιακό πρόγευμα, χρησιμοποιώντας τα υλικά και προϊόντα που βρίσκονται στους πάγκους εργασίας τους. Οι μαθητές/τριες πειραματίζονται, επιλέγουν και προτείνουν συνδυασμούς παραδοσιακών τροφίμων για πρόγευμα, με βάση τις προαναφερόμενες προδιαγραφές (15').

Ακολουθεί σύντομη παρουσίαση των προγευμάτων στην τάξη, και οι μαθητές/τριες ανταλλάζουν γνώμες και εισηγήσεις για βελτίωση του τελικού αποτελέσματος.

Αφού δοκιμάσουν τα προγεύματά τους οι μαθητές/τριες τα αξιολογούν (5').

Γίνεται αξιολόγηση/ανακεφαλαίωση του μαθήματος (2').

Άλλες Δραστηριότητες Επέκτασης (προαιρετικές εισηγήσεις)

- Οργάνωση επίσκεψης σε κοντινό χωριό που να παράγονται παραδοσιακά προϊόντα (π.χ. χωριό Όμοδος Λεμεσού που παρασκευάζονται τα αρκατένα).
- Οργάνωση φιλανθρωπικής εκδήλωσης που να συμπεριλαμβάνει παζαράκι με διάφορα παραδοσιακά εδέσματα στο σχολείο, παρασκευασμένα από τους μαθητές/τριες.
- Παρουσίαση/πώληση ζων κυπριακών αρωματικών φυτών και βοτάνων.
- Πρόταση με εισηγήσεις σε αεροπορικές εταιρείες για την προσφορά παραδοσιακού γεύματος κατά τη διάρκεια των πτήσεων από/προς Κύπρο.
- Πρόταση με εισηγήσεις αναδιαμόρφωσης του μενού του κυλικείου/εστιατορίου/επαυφαιρείου για την συμπερίληψη κυπριακών παραδοσιακών γευμάτων.
- Εισηγήσεις συνταχών για την παρασκευή υγιεινών προγευμάτων στο σπίτι.