

ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Ενότητα: 2. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιεινού Τρόπου Ζωής

Υποενότητα: 2.2 Φαγητό και Υγεία

Θέμα: Επιλογή Τροφής / Προβλήματα Δημόσιας Υγείας

Διδακτικές Περιόδους: 2

Καθηγήτριες: Μαρία Ηλία, Χριστιάνα Φιλίππου

Τάξη/Τμήμα: Α΄ & Γ΄

Αρ. Μαθητών: 23

Ημερομηνία: 14/12/2018

Μέσα Διδασκαλίας: Οδηγός Εκπαιδευτικού, Βιντεοπροβολέας/ Πίνακας, Αυτούσιες Τροφές, Ζυγαριές, Μαγειρικά Σκεύη και Συσκευές, Χαρτόνια, Φύλλα Εργασίας

Μεθοδολογία: Ιδεοθύελλα – Καταιγισμός ιδεών, Συζήτηση, Μελέτη περίπτωσης, Μελέτη ετικέτας

Αξιολόγηση: Φύλλα εργασίας, Προφορική, Συντρέχουσα, Τελική

Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας	Πορεία μαθήματος / Δραστηριότητες	Χρόνος
Μάθημα 1^ο			
<ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές/τριες να αναγνωρίζουν ασθένειες που συσχετίζονται με τις καθημερινές διατροφικές συνήθειες καθώς και να αναλύουν κριτικά τους παράγοντες κινδύνου και προστασίας από αυτές. • Οι μαθητές/τριες να εφαρμόζουν κανόνες υγιεινής και ασφάλειας που σχετίζονται με την Παρασκευή και την κατανάλωση του φαγητού. • Να εφαρμόζουν δεξιότητες χειρισμού και προετοιμασίας παρασκευασμάτων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Η συμβολή της υγιεινής διατροφής στην πρόληψη και αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας. • Παράγοντες προστασίας που συμβάλλουν στην πρόληψη ή και αντιμετώπιση ασθενειών που μπορεί να οφείλονται σε λανθασμένες διατροφικές συνήθειες. • Προετοιμασία σνακ • Χρήση σκευών, εργαλείων και άλλου εξοπλισμού με ασφάλεια • Μέτρηση και ζύγισμα υλικών • Εφαρμογή διαχείρισης τροφίμων: πλύσιμο, αποφλοιώση, κόψιμο, τρίψιμο και βράσιμο τροφίμων. • Χρήση εστιών κουζίνας με ασφάλεια. • Κατανόηση και εκτέλεση συνταγής βάση οδηγιών. • Τήρηση κανόνων ασφάλειας και υγιεινής κατά το χειρισμό των τροφίμων. 	<p>Προετοιμασία: Οι μαθητές χωρίζονται σε 3 ομάδες. Κάθε ομάδα αποτελείται από 3 συντονιστές ομάδας (μαθητές Γ΄ τάξης) και 3 - 4 εκπαιδευόμενους (μαθητές Α΄ τάξης). Το μάθημα γίνεται από τους συντονιστές τάξης (3 μαθητές της Γ΄ τάξης). Οι καθηγήτριες επεμβαίνουν όταν και εάν χρειαστεί.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αφόρμηση: προβάλλεται διαφάνεια με εικόνες από τα κυριότερα προβλήματα δημόσιας υγείας και οι μαθητές με τη μέθοδο της ιδεοθύελλας αναφέρουν μερικά. Ακολουθεί η ερώτηση: Πώς νομίζετε ότι επηρεάζεται η καθημερινότητα του ατόμου και της οικογένειάς του, που αντιμετωπίζει αυτά τα προβλήματα υγείας; • Προβάλλεται δεύτερη διαφάνεια με τίτλο από εφημερίδα που λέει ότι τα περιστατικά χρόνιων 	(5΄)

	<ul style="list-style-type: none"> • Βήματα πρακτικής εργασίας • Αξιολόγηση προγραμματισμού, πρακτικής εργασίας και παρασκευασμάτων 	<p>ασθενειών έχουν αυξηθεί τα τελευταία χρόνια. Ακολουθεί η ερώτηση: Γιατί πιστεύετε ότι έχουν αυξηθεί τα προβλήματα υγείας τα τελευταία χρόνια; Τι έχει αλλάξει;</p> <p>Οι μαθητές, με την ομάδα τους, αναφέρουν και γράφουν πάνω σε κόλλες Α3 τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία. Ανακοινώνονται τα αποτελέσματα στην ολομέλεια της τάξης και αναρτιούνται στον πίνακα. Ανακοινώνεται στους μαθητές ότι θα ασχοληθούν με τον παράγοντα διατροφή.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δίνεται σε κάθε ομάδα από 1 μελέτη περίπτωσης. Ομάδα Α: Είναι τα γενέθλια σου και έχεις καλέσει τους φίλους σου για να τα γιορτάσετε. Τι θα επέλεγες να τους κεράσεις; (α) Να αναφέρετε και να γράψετε πάνω στις καρτέλες 5 σνακ ή και ποτά που θα επιλέγατε. (β) Γιατί θα επιλέγατε αυτές τις τροφές/ ποτά; Ομάδα Β: Έχεις καλέσει τους φίλους σου για να δείτε μια ταινία. Τι θα επέλεγες να τους κεράσεις; Να γράψετε πάνω στις καρτέλες 5 σνακ ή και ποτά που θα επιλέγατε. Ομάδα Γ: Ένας/Μια φίλος/η σε έχει καλέσει στο σπίτι του/της για να περάσετε το απόγευμα μαζί. Τι σνακ ή και ποτά πιστεύεις ότι θα έχει στο σπίτι για να σας κεράσει; Να γράψετε 5 επιλογές πάνω στις καρτέλες που έχετε μπροστά σας. <p>Στη συνέχεια γίνονται οι πιο κάτω ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σε ποια βαθμίδα της Υγιεινής Διατροφής βρίσκονται οι τροφές αυτές; 	(7')
--	---	---	------

		<ul style="list-style-type: none"> • Πόσο συχνά πρέπει να τρώμε τις τροφές αυτές; • Πόσο συχνά τρώμε τις τροφές αυτές; • Ποια είναι τα κύρια θρεπτικά συστατικά των τροφών αυτών; • Αν τις τρώμε συχνά τι θα συμβεί; • Αφού αυτές οι τροφές αν υπερκαταναλωθούν προκαλούν διάφορα προβλήματα υγείας γιατί στις διάφορες εκδηλώσεις μας επιλέγουμε αυτά τα είδη τροφής; • Οι μαθητές γράφουν τις απαντήσεις της τελευταίας ερώτησης σε χαρτόνι Α4, ανακοινώνονται τα αποτελέσματα στην ολομέλεια και αναρτούνται στον πίνακα. <p>• Στο σημείο αυτό ανακοινώνεται από τους μαθητές της Γ΄ τάξης στους μαθητές της Α΄ τάξης ότι θα ετοιμάσουν πιο υγιεινές επιλογές οι οποίες έχουν τα προτερήματα που ανέφεραν πιο πάνω και ότι θα τις συγκρίνουν με τα αντίστοιχα σνακ/ ποτά που επιλέγουμε συνήθως. Γίνετε υπενθύμιση των κανόνων υγιεινής και ασφάλειας στην κουζίνα και οι μαθητές ετοιμάζονται για τη μαγειρική.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Παρασκευάσματα: Ομάδα Α: Μπιφτέκι, Ομάδα Β: Πίτσα, Ομάδα Γ: Φρέσκο χυμός φρούτου 	(15΄)
		<ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές στις ομάδες τους ετοιμάζουν τα σπιτικά σνακ και τα συγκρίνουν με αυτά του εμπορίου ως προς το λίπος, τη 	(7΄)

		<p>ζάχαρη και το αλάτι. Δίνονται στους μαθητές μικρά δοχεία και αντικολλητικό χαρτί μαγειρικής και όπου είναι δυνατόν οι μαθητές μαζεύουν το λάδι, το αλάτι και τη ζάχαρη έτσι ώστε να συγκρίνουν τη περιεκτικότητα των 2 τροφών στα συστατικά αυτά. Οι μαθητές δοκιμάζουν τα σνακς και συμπληρώνουν Φύλλο αξιολόγησης της πρακτικής εργασίας. Παρουσιάζονται τα αποτελέσματα στην ολομέλεια και ακολουθεί συζήτηση που οδηγεί στη διεξαγωγή συμπερασμάτων.</p> <ul style="list-style-type: none">• Τέλος, οι μαθητές συμπληρώνουν το Φύλλο Αξιολόγησης του μαθήματος. Εάν υπάρχει χρόνος γίνεται συζήτηση στο μάθημα εάν όχι οι μαθητές παραδίδουν τα φύλλα αξιολόγησης στις εκπαιδευτικούς.	(45΄) (5΄- 10΄)
--	--	---	------------------------

Μελέτη περίπτωσης

Ομάδα Α:

Είναι τα γενέθλια σου και έχεις καλέσει τους φίλους σου για να τα γιορτάσετε.

1. Τι θα επέλεγες να τους κεράσεις; Να γράψετε πάνω στις καρτέλες που έχετε μπροστά σας **5 σνακς ή /και ποτά** που θα επιλέγατε.
2. Γιατί θα επιλέγατε αυτές τις τροφές/ ποτά;

Μελέτη περίπτωσης

Ομάδα Β:

Έχεις καλέσει τους φίλους σου για να δείτε μια ταινία.

1. Τι θα επέλεγες να τους κεράσεις; Να γράψετε πάνω στις καρτέλες που έχετε μπροστά σας **5 σνακ ή /και ποτά** που θα επιλέγατε.
2. Γιατί θα επιλέγατε αυτές τις τροφές/ ποτά;

Μελέτη περίπτωσης

Ομάδα Γ:

Ένας/ μια φίλος/η σε έχει καλέσει στο σπίτι του/της για να περάσετε το απόγευμα μαζί.

1. Τι σνακ ή και ποτά πιστεύεις ότι θα έχει στο σπίτι για να σας κεράσει; Να γράψετε 5 επιλογές πάνω στις καρτέλες που έχετε μπροστά σας.
2. Γιατί πιστεύετε ότι θα επέλεγε αυτές τις τροφές/ ποτά;

Ομάδα Α΄

Μπιφτέκια

Υλικά:

- $\frac{1}{2}$ kg κιμά χοιρινό
- 1 μικρό αυγό
- 1 μικρό κρεμμυδάκι
- 3 κουτάλια φρυγανιά αλεσμένη (καπίρα)
- 2-3 κλωναράκια μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι δυόσμο ξερό
- 6 g αλάτι
- 6 g πάπρικα
- Λίγο πιπέρι

Εκτέλεση:

Ρίχνετε σε δοχείο όλα τα υλικά, τα ζυμώνετε να ενωθούν καλά και πλάθετε πλακωτά και αρκετά λεπτά μπιφτέκια. Τοποθετείτε τα μπιφτέκια σε ταψί με σχάρα τα μπιφτέκια και τα ψήνετε στη σχάρα του φούρνου στους 180 °C γυρίζοντας τα για να ροδίσουν και από τις 2 πλευρές.

Η ομάδα πρέπει:

- α) Να εκτελέσει τη συνταγή
- β) Να τοποθετήσετε το λίπος που υπάρχει στα 2 ταψιά στα ανάλογα μπουκαλάκια.
- γ) Να τοποθετήσει το αλάτι που έχει το κάθε είδος μπιφτεκιού στα ανάλογα μπουκαλάκια.
- δ) Να συμπληρώσει το φύλλο αξιολόγησης του παρασκευάσματος

Ομάδα Β

Πίτσα

Υλικά:

- 4 πίττες ελληνικές
- 1 ντοματοπολτό
- 1 κ.γ. βασιλικό
- 100γρ τυρί τριμμένο

Εκτέλεση:

Βάζετε το βασιλικό στο ντοματοπολτό. Πάνω σε κάθε ελληνική πίττα βάζετε 3-4 κουταλιές ντοματοπολτό και απλώνετε. Τοποθετήστε το τριμμένο τυρί πάνω και Ψήνετε την πίτσα στους 200⁰C για 25. Κόβετε την κάθε πίτσα σε 8 κομματάκια και σερβίρετε

Η ομάδα πρέπει:

- α) Να εκτελέσει τη συνταγή
- β) Να τοποθετήσει αντικολλητικό χαρτί στην επιφάνεια κάθε πίτσας μέχρι η πίτσα να σταματήσει να βγάζει λίπος.
- γ) Να συμπληρώσει το φύλλο αξιολόγησης του παρασκευάσματος

Ομάδα Γ

Φρέσκος χυμός πορτοκάλι

Υλικά: 26 πορτοκάλια

Εκτέλεση:

Πλύνετε τα πορτοκάλια καλά. Κόψετε τα 24 πορτοκάλια στη μέση και στύψετε τα.

Καθαρίστε τα πορτοκάλια που απέμειναν και κόψετε τα σε μικρές φέτες.

Σερβίρετε το χυμό σε ποτήρια προσθέτοντας μέσα από 2-3 φέτες πορτοκάλι.

Η ομάδα πρέπει:

α) Να εκτελέσει τη συνταγή

β) Να τοποθετήσει τη ζάχαρη που έχει το κάθε είδος χυμού στα ανάλογα μπουκαλάκια.

γ) Να συμπληρώσει το φύλλο αξιολόγησης του παρασκευάσματος

Φύλλο Αξιολόγησης Πρακτικής Εργασίας

Όνομα Μαθητή: _____

Τάξη/ Τμήμα: _____

Ομάδα: _____

Παρασκεύασμα: _____

Σνακ/ Ποτό: _____	Σπιτικό	Εμπορίου
Ποιο έχει το περισσότερο λίπος; Βάλτε ✓ στην κατάλληλη στήλη		
Ποιο έχει το περισσότερο αλάτι; Βάλτε ✓ στην κατάλληλη στήλη		
Ποιο έχει τη περισσότερη ζάχαρη; Βάλτε ✓ στην κατάλληλη στήλη		
Κυκλώστε από το 1 μέχρι το 3 ποιο ισχύει για τη γεύση του παρασκευάσματος σας	1. Άσχημη 2. Μέτρια 3. Νόστιμη	1. Άσχημη 2. Μέτρια 3. Νόστιμη
Κόστος	€	€

Πως αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της πρακτικής εργασίας; Να κυκλώσετε τα συναισθήματα / λέξεις που σας αντιπροσωπεύουν.

Χαρά

Φόβο

Βαρεμάρα

Αυτοπεποίθηση

Ενθουσιασμό

Υπευθυνότητα

Κούραση

Δημιουργικότητα

Ικανοποίηση

Άλλο: _____

Φύλλο Αξιολόγησης Μαθήματος

Όνομα Μαθητή: _____

Τάξη/ Τμήμα: _____

Ομάδα: _____

Ρόλος (κυκλώστε μια από τις επιλογές): Συντονιστής τάξης, Συντονιστής ομάδας, Εκπαιδευόμενος

1. Τι αποκομίσατε / μάθατε από το σημερινό μάθημα;

2. Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια του σημερινού μαθήματος; Να κυκλώσετε τα συναισθήματα / λέξεις που σας αντιπροσωπεύουν.

Χαρά	Φόβο	Βαρεμάρα	Αυτοπεποίθηση
Ενθουσιασμό			
Υπευθυνότητα	Κούραση	Δημιουργικότητα	Ικανοποίηση

Άλλο: _____

3. Τι σας άρεσε περισσότερο από το σημερινό μάθημα;

4. Τι θα αλλάζατε από το σημερινό μάθημα;
