



Athens Montessori
School of Greece

ΣΤ' τάξη Δημοτικού

Σχέδιο Εργασίας «Είμαστε ό,τι τρώμε»



1956
Από το



Μοντεσσοριανά Σχολεία

Βαρυμπόμπη
Πεύκων 13 - 13677, τηλ : 210.8169522
www.montessori.gr

ΜΟΝΤΕΣΣΟΡΙΑΝΑ ΣΧΟΛΕΙΑ
ΒΑΡΥΜΠΟΜΠΗ 2019-2020
www.montessori.gr

ΣΤΟΧΟΙ

- Να γνωρίσουν τα παιδιά την αξία της ισορροπημένης διατροφής, τα θρεπτικά στοιχεία των τροφών, τα υλικά και τις μεθόδους παρασκευής και συντήρησης του φαγητού και τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας.
- Να μάθουν τις ομάδες τροφίμων και να διερευνήσουν τα έξι βασικά είδη θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται το ανθρώπινο σώμα για την καλή υγεία.
- Να μάθουν να παρασκευάζουν και να τρώνε ένα υγιεινό πρωινό.
- Να αλλάξουν στάση και συμπεριφορά απέναντι στις διατροφικές τους συνήθειες, που αποτελούν τη μέγιστη φροντίδα για την προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Το σχέδιο εργασίας με θέμα τη διατροφή ξεκίνησε με μια διαδραστική παρουσίαση στους μαθητές ενός power point, μέσα από το οποίο έμαθαν για τις διαφορετικές κατηγορίες τροφίμων. Έπειτα χωρίστηκαν σε ομάδες, έφτιαξαν αφίσες με θέμα το υγιεινό πρωινό και αργότερα παρακολούθησαν εκπαιδευτικό πρόγραμμα με θέμα τη διατροφή, στα πλαίσια εκπαιδευτικής ενημέρωσης.

Τέλος απήλαυσαν ένα θρεπτικότατο πρωινό στο σχολείο μας. Έφαγαν υγιεινά, με υλικά που οι ίδιοι επέλεξαν, έχοντας πετύχει τον αρχικό μας στόχο : να μάθουν δηλαδή να τρέφονται ισορροπημένα στην καθημερινότητά τους.



1,2. Φτιάχνουμε αφίσες με θέμα «Υγιεινό πρωινό».

3. Στείβουμε ζουμερά πορτοκάλια για να απολαύσουμε τον γευστικό χυμό τους.

