

## Φύλλο Εργασίας – Μεσογειακή διατροφή

Όνοματεπώνυμο: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

### Εισαγωγή – Μελέτη Περίπτωσης (Καταγραφή ιδεών/ βιωματική/ διαγνωστική αξιολόγηση)

Πριν λίγες ημέρες η Ελένη συζητώντας με τον καλύτερό της φίλο, τον Γιώργο, του ανέφερε ότι την προηγούμενη Κυριακή οι γονείς της κάλεσαν για φαγητό δύο πολύ καλούς τους φίλους. Για να τους περιποιηθούν, ετοίμασαν διάφορα ψητά κρέατα, τηγάνισαν πατάτες και πρόσφεραν κρύες μπύρες και αναψυκτικά που ξέρουν ότι τους αρέσουν.

Ο Γιώργος, ακούγοντας την Ελένη να του περιγράφει το μενού εκείνης της ημέρας, της απάντησε ότι θα μπορούσαν να έχουν μαγειρέψει το ίδιο νόστιμα, αλλά πιο υγιεινά!

Ωστόσο, η Ελένη, που έχει συνηθίσει να τρώει τα συγκεκριμένα φαγητά, δεν έδωσε πολύ μεγάλη σημασία στα λόγια του Γιώργου, ενώ λίγη ώρα αργότερα βρίσκονταν ήδη στον χώρο του σχολείου, οπότε και κατευθύνθηκαν στις τάξεις τους.

1. Αλήθεια, εσύ με ποιο από τα δύο παιδιά συμφωνείς;

\_\_\_\_\_

2. Για ποιο λόγο νομίζεις ότι αυτό που υποστηρίζει το συγκεκριμένο παιδί είναι σωστό;

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Ατομική Εργασία 1** (Καταγραφή ιδεών/ βιωματική/ διαγνωστική αξιολόγηση)

3. Στον χώρο που ακολουθεί προσπάθησε να δημιουργήσεις **το αγαπημένο σου μεσημεριανό πιάτο!** Σχεδίασε τις τροφές που σου αρέσει να τρως το μεσημέρι, καθώς και τα ποτά που συνηθίζεις να καταναλώνεις κατά τη διάρκεια του φαγητού.



**Συζήτηση στην ολομέλεια** (ερωταποκρίσεις/ βιωματική/ διαγνωστική αξιολόγηση)

4. Τι βλέπετε στην παρακάτω εικόνα;



5. Στην εικόνα που ακολουθεί τι ακριβώς διακρίνετε; (ερωταποκρίσεις/ βιωματική/ διαγνωστική)



**Ομαδική Εργασία 1** (Διδασκαλία γνωστικού αντικειμένου/ Διερεύνηση)

6. Μελετήστε το άρθρο με τίτλο «Μεσογειακή Διατροφή: Πώς θα την ακολουθήσεις;» που θα βρείτε στον σύνδεσμο που ακολουθεί και προσπαθήστε να συμπληρώσετε τον παρακάτω πίνακα:

[https://www.alexpolisonline.com/2021/08/blog-post\\_86.html](https://www.alexpolisonline.com/2021/08/blog-post_86.html)

**Ποια τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής για την Υγεία του ανθρώπου;**

α/α	Όφελος	Λίγα λόγια για αυτό

**Ομαδική Εργασία 2** (Διδασκαλία γνωστικού αντικειμένου/ Διερεύνηση)

7. Με βάση το άρθρο που μελετήσατε, πώς μπορεί ο άνθρωπος να εντάξει τη Μεσογειακή Διατροφή στην καθημερινότητά του;

*Δείτε προσεκτικά το παράδειγμα και συνεχίστε τη συμπλήρωση της δραστηριότητας.*

**Πώς μπορεί ο άνθρωπος να εντάξει τη Μεσογειακή Διατροφή στην καθημερινότητά του;**

α/α	Ενέργειες/ επιλογές	Λίγα λόγια για αυτή
1	Εκμεταλλευόμαστε τα ελληνικά superfoods	Καταναλώνουμε ελληνικές υπερτροφές, όπως: κράνα, αυγοτάραχο Μεσολογγίου, κρόκο Κοζάνης, κορινθιακή σταφίδα, φιστίκια Αιγίνης, κ.ά.

**Ομαδική Εργασία 3** (Διδασκαλία γνωστικού αντικειμένου/ Διερεύνηση/ Επεξεργασία Εννοιών)

8. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Εθνικού Συσσωρευτή Εκπαιδευτικού Περιεχομένου – **Φωτόδεντρο** και αναζητήστε στον παρακάτω σύνδεσμο την προσομοίωση με τίτλο «*Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής*».

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-3661>

**Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής**

GENIKA

Είναι απαραίτητο να τρώμε από όλες τις ομάδες των τροφών. Τρώμε περισσότερες από τις τροφές που βρίσκονται στο κάτω μέρος της πυραμίδας της διατροφής και λιγότερες από όσες βρίσκονται στο πάνω μέρος.

...  
ΓΛ...  
Λυγά  
Οισπ... | -ηρ...  
Πουλερικά  
Ψάρια  
Γάλα | Τυρί | Πασούρτα  
Ελαιόλαδο  
Ψωμίτα | Λαχανικά  
Ψωμί | Ζυμα... | Ρύζι | Άλλα ... | Πατάτες

< ΠΡΟΗΓ. ΕΠΟΜΕΝΟ >

Μελετήστε προσεκτικά το υλικό της προσομοίωσης και αφού συζητήσετε στην ομάδα σας απαντήστε στα ακόλουθα ερωτήματα:

α. Ποιες τροφές θα πρέπει να καταναλώνει ένας άνθρωπος **πιο συχνά**;

---

---

---

---

β. Ποιες τροφές θα πρέπει να καταναλώνει ένας άνθρωπος **λιγότερο συχνά**;

---

---

---

---



**Ατομική Εργασία 2** (Βιωματική/ διαμορφωτική αξιολόγηση)

9. «Άνοιξε» την προσομοίωση με τίτλο «Φτιάξε το ημερήσιο πρόγραμμα των γευμάτων σου» και συμπλήρωσε τον πίνακα με τις τροφές που συνηθίζεις να καταναλώνεις.

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-3564>

Φτιάξε το ημερήσιο πρόγραμμα των γευμάτων σου!

	Πρωινό	Διάλειμμα	Μεσημεριανό	Απογευματινό	Βραδινό

The interface features a central 5x5 grid for meal planning. The columns are labeled: Πρωινό, Διάλειμμα, Μεσημεριανό, Απογευματινό, and Βραδινό. The grid is surrounded by a variety of food icons including bread, jam, yogurt, fruit, eggs, juice, ice cream, soups, salads, fish, chicken, bread, donuts, pizza, and coffee. At the bottom, there is a '�� Από την αρχή' button and an information icon.

**Ομαδική Δραστηριότητα 4** (βιωματική/ διαμορφωτική αξιολόγηση)

10. Συγκρίνετε το πρόγραμμα γευμάτων όλων των μελών της ομάδας σας και προσπαθήστε να εξάγετε συμπεράσματα σχετικά με τα ακόλουθα ερωτήματα:

- Τι συνηθίζετε να τρώτε για πρωινό;

---

---

- Τι σας αρέσει να τρώτε συνήθως στα διαλείμματα του σχολείου;

---

---

- Πώς προτιμάτε να «ξεγελάτε» την πείνα σας το απόγευμα;

---

---

**Ατομική Εργασία 3** (βιωματική/ διαμορφωτική αξιολόγηση)

11. «Άνοιξε» την προσομοίωση με τίτλο «Αξιολόγησε τις διατροφικές σου συνήθειες», προκειμένου να διαπιστώσεις εάν τρέφεται σωστά ή αν χρειάζεται να τροποποιήσεις κάποιες από τις συνήθειες που έχεις όσον αφορά την καθημερινή σου διατροφή.

Επισκέψου τον σύνδεσμο: <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10755>

Αξιολόγησε τις διατροφικές σου συνήθειες!

Για να καλύψεις τις ανάγκες του οργανισμού σου, βασίζεσαι στις ομάδες τροφίμων της διατροφικής πυραμίδας;

Σπάνια

Συνήθως

ΛΙΠΗ-ΕΛΑΙΑ-ΖΑΧΑΡΗ  
ΜΙΚΡΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ

ΤΑΛΑ, ΠΛΑΟΥΡΙ-ΤΥΡΙ  
4 ΜΕΡΙΔΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

ΚΡΕΑΣ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ ΨΑΡΙΑ, ΑΒΓΑ  
2-3 ΜΕΡΙΔΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
3-5 ΜΕΡΙΔΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

ΦΡΟΥΤΑ  
2-4 ΜΕΡΙΔΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

ΨΩΜΙ-ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ  
ΡΥΖΙ & ΖΥΜΑΡΙΚΑ  
6-8 ΜΕΡΙΔΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

Σημείωσε παρακάτω την **απόκριση του λογισμικού** σε σχέση με τις επιλογές που έκανες στη συγκεκριμένη άσκηση!

---

---

---

---

---

---

---

## **Ομαδική Δραστηριότητα 5** (βιωματική/ τελική αξιολόγηση, μεταγνώση)

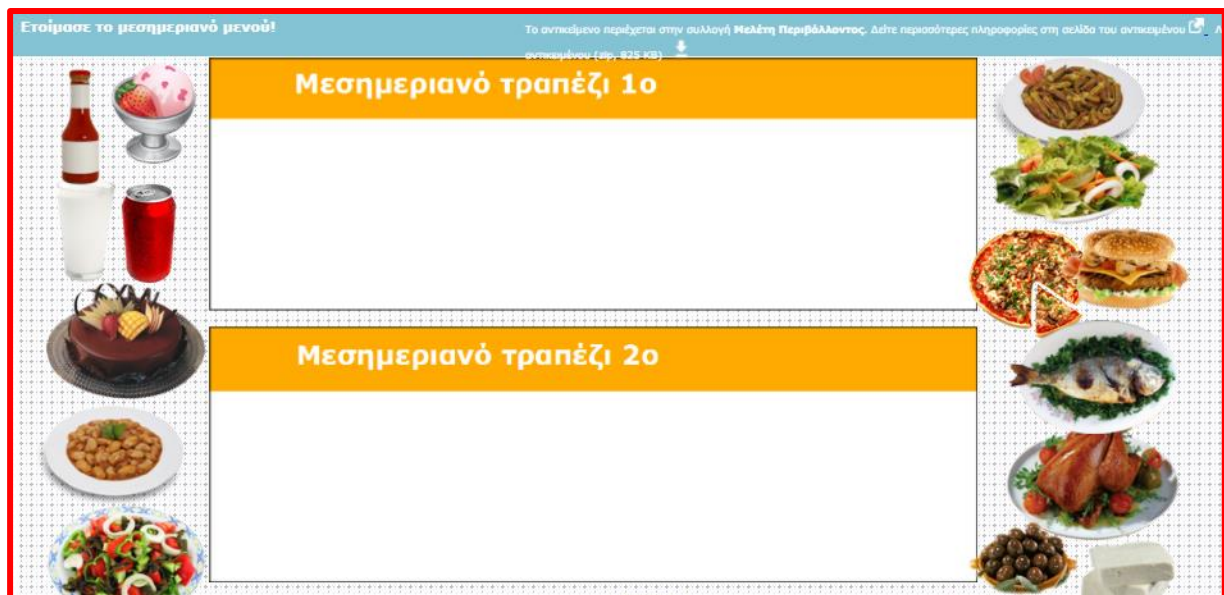
### **Φτιάξτε το δικό σας μενού!**

Το επόμενο Σαββατοκύριακο, η οικογένειά σας θα φιλοξενήσει τα ξαδέρφια σας από τη Θεσσαλονίκη με τους γονείς τους, οι οποίοι θα επισκεφθούν την περιοχή προκειμένου τα παιδιά να λάβουν μέρος σε έναν Πανευρωπαϊκό Διαγωνισμό Φυσικής με θέμα «Διατροφή και Υγεία», ο οποίος γίνεται κάθε χρόνο τέτοια εποχή.

Συζητάτε με τους γονείς σας το μενού των δύο ημερών και αποφασίζετε να μαγειρέψετε στο σπίτι νόστιμα, γευστικά, αλλά και υγιεινά!

12. «Ανοίξτε» την προσομοίωση με τίτλο «*Ετοίμασε το μεσημεριανό μενού*» και ετοιμάστε το δικό σας μενού για το μεσημεριανό φαγητό των δύο ημερών φιλοξενίας των συγγενών σας. Την προσομοίωση μπορείτε να τη βρείτε στον σύνδεσμο:

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-3488>



### **Συζήτηση στην τάξη** (τελική αξιολόγηση, μεταγνώση)

Η Ελένη με τον Γιώργο επιστρέφοντας στο σπίτι από το σχολείο, θυμήθηκαν την πρωινή τους συζήτηση.

13. Εάν εσύ ήσουν φίλος/η της Ελένης, τι θα της πρότεινες την επόμενη φορά που θα θελήσουν να φροντίσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τους φιλοξενούμενούς τους;

---

---

14. Ποια θα ήταν τα βασικά επιχειρήματα με τα οποία θα προσπαθούσες να πείσεις τη φίλη σου;

---

---