ΕΥΖΗΝ
ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Υποστηρικτικό υλικό για τη διεξαγωγή

της παρουσίασης

«Μαθαίνω για τις… ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ»

σε μαθητές Νηπιαγωγείου,

Α’ και Β’ τάξεων Δημοτικού

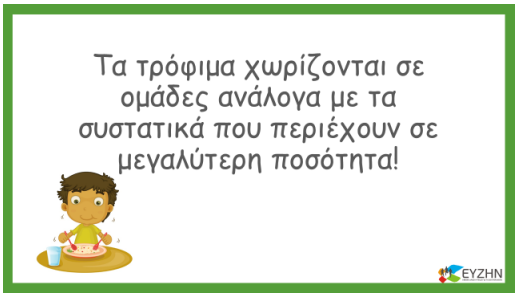
Διαφάνεια 1:

Η παρουσίαση έχει ως σκοπό να εκπαιδεύσει τα παιδιά σχετικά με τα τρόφιμα και πώς αυτά χωρίζονται σε ομάδες ανάλογα με τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν.

Διαφάνεια 2:

Ρωτάμε την τάξη τι είναι τα τρόφιμα. Αφού λάβουμε διάφορες απαντήσεις, εξηγούμε ότι τρόφιμα είναι όλα όσα τρώμε και πίνουμε.

Διαφάνεια 3:



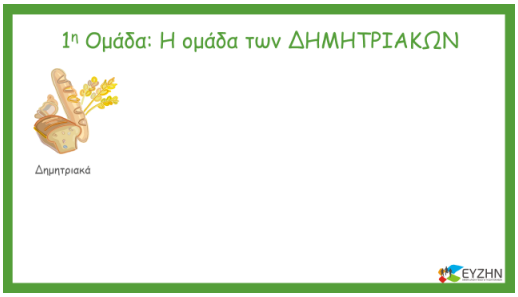
Εξηγούμε στην τάξη πως όλα τα τρόφιμα μας προσφέρουν θρεπτικά συστατικά, δηλαδή ουσίες που χρειάζεται το σώμα μας για να λειτουργεί σωστά. Επειδή τα τρόφιμα διαφέρουν, μας προσφέρουν διαφορετικά θρεπτικά συστατικά, τα έχουμε χωρίσει σε ομάδες. Τα τρόφιμα που ανήκουν στην ίδια ομάδα μας προσφέρουν παρόμοια θρεπτικά συστατικά (για παράδειγμα, τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα των γαλακτοκομικών έχουν πολύ ασβέστιο, ενώ τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν πολλές διαιτητικές (φυτικές) ίνες).

Διαφάνεια 4:

Τα τρόφιμα έχουν χωριστεί σε 8 διαφορετικές ομάδες. Οι ομάδες είναι οι εξής: Δημητριακά, Γαλακτοκομικά, Φρούτα, Λαχανικά, Κρέας και Αβγό, Όσπρια, Λίπη και Λάδια, Γλυκά και Αλμυρά Σνακ.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις ομάδες τροφίμων μπορείτε να διαβάσετε εδώ!

Διαφάνεια 5:



Η πρώτη ομάδα είναι η ομάδα των δημητριακών.

Διαφάνεια 6:

Ρωτάμε τα παιδιά ποια τρόφιμα πιστεύουν ότι ανήκουν στην ομάδα των δημητριακών. Τα πιο συνηθισμένα φαίνονται στη διαφάνεια. Από το καλάθι «βγαίνουν» με τη σειρά τα τρόφιμα: ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, καλαμπόκι, δημητριακά πρωινού, αλεύρι, πατάτες. Ρωτάμε τα παιδιά εάν μπορούν να σκεφτούν και άλλα τρόφιμα που ανήκουν στη συγκεκριμένη ομάδα. Παραδείγματα είναι τα εξής: σησαμένιο κουλούρι, κριτσίνια, φρυγανιές, αραβική πίτα, παξιμάδι, μπάρα δημητριακών κ.ά.

Διαφάνεια 7:

Κάθε ομάδα έχει ένα ποιηματάκι (το σύνθημα της ομάδας) και εξηγεί τι μας προσφέρει η κάθε ομάδα. Τα δημητριακά βρίσκονται στη βάση της δίαιτάς μας. Μας προσφέρουν ενέργεια και για αυτό τα τρώμε καθημερινά (η ενέργεια αυτή προέρχεται από τους υδατάνθρακες που περιέχουν, αν και αυτό δεν χρειάζεται να αναφερθεί από τον εκπαιδευτικό, καθώς οι υδατάνθρακες αποτελούν άγνωστη έννοια για τα μικρά παιδιά).

Διαφάνεια 8:

Εξηγούμε στα παιδιά πως τα περισσότερα δημητριακά υπάρχουν σε δυο μορφές: τα λευκά (περισσότερο επεξεργασμένα) δημητριακά και τα μαύρα ή ολικής άλεσης (λιγότερο επεξεργασμένα) δημητριακά. Στα λευκά ανήκουν το λευκό ψωμί, τα λευκά μακαρόνια και το λευκό ρύζι, ενώ στα ολικής άλεσης ανήκουν το μαύρο ψωμί, τα μακαρόνια ολικής άλεσης και το

καστανό ρύζι. Θα πρέπει να προτιμάμε τα δημητριακά ολικής άλεσης. Είναι πιο θρεπτικά, καθώς περιέχουν περισσότερες βιταμίνες και κάποιες ουσίες που λέγονται φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες είναι χρήσιμες, διότι βοηθούν την πέψη, δηλαδή τη διαδικασία που κάνει το σώμα όταν κάποιος τρώει.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα οφέλη των δημητριακών ολικής άλεσης μπορείτε να διαβάσετε εδώ!

Διαφάνεια 9:

Η δεύτερη ομάδα είναι η ομάδα των γαλακτοκομικών.

Διαφάνεια 10:

Ρωτάμε τα παιδιά ποια τρόφιμα πιστεύουν ότι ανήκουν στην ομάδα των γαλακτοκομικών. Υπενθυμίζουμε ότι τα περισσότερα γαλακτοκομικά τα βρίσκουμε στο ψυγείο.

Διαφάνεια 11:

Με τη σειρά εμφανίζονται τα τρόφιμα: γάλα, γιαούρτι, κίτρινο τυρί, λευκό τυρί, τυρί κρέμα. Στο σημείο αυτό μπορούμε να ζητήσουμε να μας αναφέρουν τα παιδιά υποκατηγορίες από το κάθε γαλακτοκομικό. Για παράδειγμα, για το γάλα και το γιαούρτι, με βάση το ζώο από το οποίο προέρχονται: αγελαδινό, πρόβειο, κατσικίσιο, με βάση τα λιπαρά που περιέχουν: πλήρες, ημίπαχο, άπαχο. Επιπλέον, για το γάλα, με βάση τη μορφή στην οποία βρίσκεται : εβαπορέ, σκόνη και σακχαρούχο. Τέλος, για τα τυριά μπορούμε να ζητήσουμε να μας αναφέρουν ελληνικά τυριά (π.χ. φέτα, κατίκι, ανθότυρο) ή εισαγωγής (γκούντα, έμμενταλ, ροκφόρ, παρμεζάνα, χαλούμι κ.τ.λ).

Διαφάνεια 12:

Εξηγούμε στα παιδιά ότι τα γαλακτοκομικά είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη, δηλαδή για να μεγαλώσουν. Τα γαλακτοκομικά περιέχουν ασβέστιο, ένα συστατικό που χρειάζεται για να γίνουν γερά τα κόκκαλα και τα δόντια και να μπορούν να μεγαλώσουν.

Διαφάνεια 13:

Η τρίτη ομάδα είναι η ομάδα των φρούτων.

Διαφάνεια 14:

Ζητάμε από τα παιδιά να μας αναφέρουν φρούτα που γνωρίζουν. Με τη σειρά εμφανίζονται τα φρούτα: μήλο, πορτοκάλι, αχλάδι, μπανάνα, φράουλες, κεράσι, καρπούζι, πεπόνι, ανανάς, σταφύλι, και ο φυσικός χυμός από πορτοκάλι.

Διαφάνεια 15:

Η ομάδα των φρούτων είναι σημαντική, διότι μας δίνει πολλές βιταμίνες και φυτικές ίνες. Τονίζουμε στα παιδιά ότι χρειάζεται να τρώμε φρούτα κάθε μέρα. Επίσης, είναι πολύ σημαντικό να έχουμε ποικιλία, δηλαδή να μην τρώμε συνέχεια τα ίδια φρούτα, έτσι ώστε να παίρνουμε πολλές διαφορετικές βιταμίνες. Τα διαφορετικά χρώματα στα φρούτα σημαίνουν διαφορετικές βιταμίνες, που κάνουν καλό σε διαφορετικά σημεία του σώματος.

Διαφάνεια 16:

Στην ομάδα των φρούτων ανήκουν και οι χυμοί, οι οποίοι μπορεί να είναι είτε φυσικοί και φρεσκοστυμμένοι είτε συσκευασμένοι, του εμπορίου. Εξηγούμε στα παιδιά ότι η καλύτερη επιλογή είναι η κατανάλωση ολόκληρου φρούτου (γιατί μας δίνει περισσότερες φυτικές ίνες και βιταμίνες). Εάν όμως δεν είναι εύκολο να φάμε φρούτο, τότε η δεύτερη επιλογή μας πρέπει να είναι οι φυσικοί χυμοί φρέσκων φρούτων. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, τότε μπορούμε να πιούμε συσκευασμένους χυμούς, οι οποίοι όμως να είναι 100% φυσικοί, χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Ο εκπαιδευτικός, μπορεί να επιλέξει πόσο θα εξηγήσει τη διαφάνεια, ανάλογα με το επίπεδο αντίληψης των παιδιών.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αξία των χυμών, μπορείτε να βρείτε εδώ!

Διαφάνεια 17:

Τονίζουμε στα παιδιά πως όταν τρώμε τα φρούτα στην εποχή τους, έχουν περισσότερες βιταμίνες. Στη συνέχεια ζητάμε από τα παιδιά να μας αναφέρουν φρούτα και λαχανικά για κάθε εποχή (ανοιξιάτικα, καλοκαιρινά, φθινοπωρινά, χειμερινά). Με τη σειρά εμφανίζονται φρούτα για την Άνοιξη: κεράσι, φράουλα, βερίκοκο, για το Καλοκαίρι: σύκο, καρπούζι, πεπόνι, για το Φθινόπωρο: μήλο, λωτός, σταφύλι, και για το Χειμώνα: ρόδι, μανταρίνι, πορτοκάλι.

Διαφάνεια 18:

Η τέταρτη ομάδα είναι η ομάδα των λαχανικών.

Διαφάνεια 19:

Ζητάμε από τα παιδιά να μας αναφέρουν λαχανικά που γνωρίζουν. Με τη σειρά εμφανίζονται τα λαχανικά: ντομάτα, αγγούρι, χόρτα, κουνουπίδι, φασόλι, μπρόκολο, κρεμμύδι, πιπεριά, καρότο, ραπανάκι.

Διαφάνεια 20:

Η ομάδα των λαχανικών, όπως και των φρούτων, μας δίνει πολλές φυτικές ίνες και βιταμίνες, που είναι απαραίτητες για να είμαστε υγιείς. Για αυτό το λόγο, είναι σημαντικό να τρώμε λαχανικά σε κάθε κύριο γεύμα.

Διαφάνεια 21:

Τονίζουμε στα παιδιά και για τα λαχανικά είναι σημαντικό να έχουμε ποικιλία, δηλαδή να τρώμε λαχανικά όλων των χρωμάτων, αφού κάθε χρώμα σημαίνει κάποια διαφορετική βιταμίνη. Ζητάμε από τα παιδιά να μας πουν λαχανικά για κάθε χρώμα: πράσινα, κόκκινα και πορτοκαλί. Στη συνέχεια, εμφανίζονται τα λαχανικά των τριών χρωμάτων.

Διαφάνεια 22:

Η πέμπτη ομάδα είναι η ομάδα του κρέατος και του αβγού.

Διαφάνεια 23:

Ζητάμε από τα παιδιά να μας αναφέρουν τρόφιμα της ομάδας του κρέατος και του αβγού. Με τη σειρά εμφανίζονται τα τρόφιμα: ψάρια και θαλασσινά, κρέας (μοσχάρι, χοιρινό), αλλαντικά, κοτόπουλο και πουλερικά, αυγά.

Στο σημείο αυτό μπορούμε να ζητήσουμε από τα παιδιά να μας αναφέρουν διάφορα είδη μεγάλων ψαριών (πχ. τόνος, μουρούνα, ξιφίας κ.α) και μικρών (πχ. σαρδέλα, γαύρος κ.α), αλλά και θαλασσινών (σουπιά, καλαμάρι, χταπόδι, γαρίδα, καραβίδα, αστακός, μύδια, στρείδια, χτένια, κοχύλια, αχιβάδες κ.ά).

Διαφάνεια 24:

Η ομάδα του κρέατος και του αβγού βοηθάει τους μυς να είναι δυνατοί (λόγω των πρωτεϊνών που περιέχουν). Τονίζουμε στα παιδιά ότι πρέπει να αποφεύγουμε τα αλλαντικά (σαλάμι, μορταδέλα, ζαμπόν, λουκάνικο) καθώς δεν είναι ωφέλιμα για την υγεία αφού έχουν πολλά λιπαρά, αλάτι και συντηρητικά.

Διαφάνεια 25:

Τονίζουμε στα παιδιά, ότι τα ψάρια είναι ιδιαίτερα ωφέλιμα για την υγεία μας, αφού το λίπος που περιέχουν βοηθάει τον εγκέφαλο, για να μπορεί να συγκεντρωθεί, να απομνημονεύσει και να αποδίδει καλύτερα. Για αυτό πρέπει να τα καταναλώνουμε συχνά και να τα προτιμάμε σε σχέση με το κρέας και τα πουλερικά.

Διαφάνεια 26:

Η έκτη ομάδα είναι η ομάδα των οσπρίων.

Διαφάνεια 27:

Ζητάμε από τα παιδιά να μας αναφέρουν τρόφιμα της ομάδας των οσπρίων. Με τη σειρά εμφανίζονται τα τρόφιμα: φασόλια, φακές, ρεβίθια, γίγαντες, κουκιά, φάβα.

Διαφάνεια 28:

Εξηγούμε στα παιδιά ότι τα όσπρια είναι μια καλή πηγή φυτικών πρωτεϊνών, που επιπλέον μας δίνει πολλές φυτικές ίνες.

Διαφάνεια 29:

Η έβδομη ομάδα είναι η ομάδα των λιπών και των λαδιών.

Διαφάνεια 30:

Ρωτάμε τα παιδιά να μας αναφέρουν τρόφιμα της ομάδας. Στην ομάδα αυτή ανήκουν το ελαιόλαδο και όλα τα φυτικά λάδια (καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο, σησαμέλαιο κ.τ.λ), το βούτυρο και οι μαργαρίνες, η μαγιονέζα και άλλες παρόμοιες σάλτσες.

Διαφάνεια 31:

Τα λίπη και λάδια είναι απαραίτητα για να έχουμε υγιή μάτια, δέρμα και να λειτουργούν σωστά όλα τα όργανά μας, όπως για παράδειγμα η καρδιά.

Διαφάνεια 32:

Τονίζουμε ότι στην Ελλάδα από αυτή την ομάδα χρησιμοποιούμε κατά κύριο λόγο το ελαιόλαδο, τόσο στο μαγείρεμα όσο και στις σαλάτες. Το ελαιόλαδο περιέχει ωφέλιμο λίπος. Αντιθέτως, το λίπος που περιέχεται στα ζωικά λίπη δεν είναι τόσο ωφέλιμο, για αυτό πρέπει να τα αποφεύγουμε. Για αυτό το λόγο είναι καλύτερο να χρησιμοποιούμε ελαιόλαδο, ακόμα και μέσα στα τοστ και σάντουιτς που τρώμε, αντί για άλλα λίπη.

Διαφάνεια 33:

Η όγδοη ομάδα είναι η ομάδα των γλυκών και αλμυρών σνακ.

Διαφάνεια 34:

Στην ομάδα αυτή ανήκουν όλα τα γλυκά (που συνήθως έχουν πολλή ζάχαρη) αλλά και άλλα σνακ που είναι συσκευασμένα ή τα αγοράζουμε απ΄έξω (που συνήθως έχουν πολύ λίπος και αλάτι), όπως είναι πατατάκια, γαριδάκια και σφολιάτες: τυρόπιτα, σπανακόπιτα, λουκανικόπιτα, κρουασάν.

Διαφάνεια 35:

Τα τρόφιμα της ομάδας αυτής δεν έχουν μεγάλη θρεπτική αξία, αφού περιέχουν πολλές θερμίδες χωρίς να έχουν καλά θρεπτικά συστατικά. Για αυτό το λόγο, δεν πρέπει να τα καταναλώνουμε συχνά.

Διαφάνεια 36:

Τονίζουμε στα παιδιά πως είναι προτιμότερο να αποφεύγουν τα έτοιμα-συσκευασμένα τρόφιμα που αγοράζουν εκτός σπιτιού και να προτιμούν σπιτικά τρόφιμα. Για παράδειγμα, ως προς τα γλυκά πιο υγιεινές επιλογές είναι: σπιτικό κέικ με ελαιόλαδο, σπιτική μηλόπιτα, ρυζόγαλο, μουσταλευριά, χαλβάς, παστέλι. Ως προς τα αλμυρά (πατατάκια, γαριδάκια, σφολιατοειδή), μπορούν να αντικατασταθούν με σπιτικά πατατάκια φτιαγμένα στο φούρνο καθώς και με σπιτική πίτα της γιαγιάς ή της μαμάς φτιαγμένη με ελαιόλαδο κ.ά.

Διαφάνεια 37:

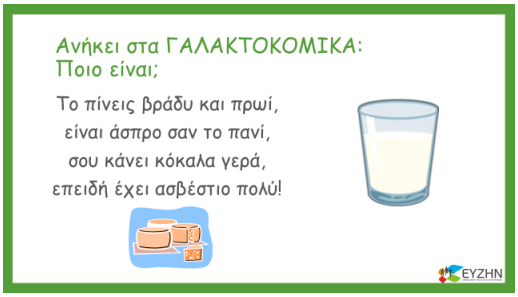
Όλες οι ομάδες τροφίμων αποτελούν μέρος της διατροφής μας και για να είμαστε δυνατοί και υγιείς πρέπει να τρώμε τρόφιμα από όλες τις ομάδες. Δεν υπάρχουν τρόφιμα που δεν πρέπει να τα καταναλώνουμε ποτέ.

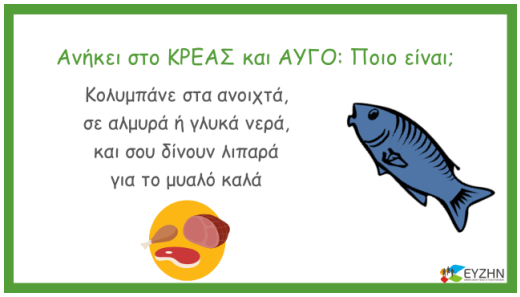
Διαφάνεια 38:

Η παρουσίαση περιλαμβάνει κάποια παιχνίδια κατανόησης που ακολουθούν στις επόμενες διαφάνειες.

Διαφάνειες 39-42: Τα παιδιά επιλέγουν ποιο τρόφιμο από αυτά που βλέπουν στις εικόνες, ανήκει στην κατηγορία που ζητάει η ερώτηση. Στη συνέχεια αποκαλύπτεται η σωστή απάντηση καθώς και οι ομάδες στις οποίες ανήκουν τα τρόφιμα.

Διαφάνειες 43-54: Ο εκπαιδευτικός διαβάζει σε κάθε διαφάνεια το ποιηματάκι-αίνιγμα, αναφέροντας αρχικά την ομάδα στην οποία ανήκει το τρόφιμο. Στη συνέχεια αποκαλύπτεται με μια εικόνα η σωστή απάντηση.





Ανήκει στα ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ:
Ποιο είναι;

Από το γάλα γίνεται,
με ασβέστιο πολύ,
είναι άσπρο και πηχτό,
κανονικό ή στραγγιστό

ΕΥΖΗΝ

Ανήκει στα ΟΣΠΡΙΑ: Ποιο είναι;

Πολύ μεγάλα είναι φασόλια,
αλλά δεν έχουνε ζουμί
και τα τρως συνήθως με τυρί

ΕΥΖΗΝ

Ανήκει στα ΛΙΠΗ και ΕΛΑΙΑ: Ποιο είναι;

Είναι πράσινο, ρευστό,
με λιπαρά πολλά καλά,
δίνει γεύση στο φαΐ σου,
βιταμίνες στο κορμί σου!

ΕΥΖΗΝ

Ανήκει στα ΦΡΟΥΤΑ: Ποιο είναι;

Ζουμερό και στρογγυλό,
γίνεται και σε χυμό,
έχει χρώμα πορτοκαλί
και σου δίνει βιταμίνη C πολλή

ΕΥΖΗΝ

Ανήκει στα ΓΛΥΚΑ και ΣΝΑΚ: Ποιο είναι;

Είναι λεπτά και τραγανά,
με ρίγανη ή με αλάτι,
αλλά και λιπαρά πολλά

ΕΥΖΗΝ

Ανήκει στα ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ:
Ποιο είναι;

Είναι λευκό ή κίτρινο,
σκληρό ή μαλακό,
το τρων και οι ποντικοί,
έχει, όμως, και λίπος,
και γι' αυτό θέλει προσοχή

ΕΥΖΗΝ

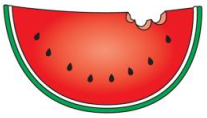
Ανήκει στα ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ: Ποιο είναι;

Την αγαπάς τηγανητή,
τρώγεται, όμως, και βραστή,
έχει χρώμα καφετί
και τη βγάζουν απ' τη γη

ΕΥΖΗΝ

Ανήκει στα ΦΡΟΥΤΑ: Ποιο είναι;

Πράσινο σπιτάκι,
με πολύ νεράκι,
κόκκινα παραθυράκια
και μαύρα ανθρωπάκια



ΕΥΖΗΝ

Διαφάνεια 55:

ΕΥΖΗΝ
ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Η Ομάδα υλοποίησης ΕΥΖΗΝ σας εύχεται καλή επιτυχία στη διεξαγωγή της παρουσίασης!