

Σχολική Δραστηριότητα: Ζωγραφίζω το πρωινό μου

Τύπος δραστηριότητας: Ατομική

Τάξη: Α'-Β' Δημοτικού

Υλικά: Μπλοκ ζωγραφικής, χρωματιστά μολύβια, μαρκαδόροι

Διάρκεια: 1 ώρα

Περιγραφή:

Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στην τάξη τα οφέλη του πρωινού γεύματος, καθώς και πως μπορούν να φτιάξουν ένα ισορροπημένο πρωινό γεύμα, το οποίο θα αποτελείται από συνδυασμό από τις ακόλουθες τρεις ομάδες τροφίμων:

1. Γαλακτοκομικά ή γαλακτοκομικά χαμηλού λίπους
2. Δημητριακά (κυρίως ολικής άλεσης)
3. Φρούτα (κυρίως φρέσκα ή φυσικός χυμός) ή λαχανικά

Για παράδειγμα, ένα ισορροπημένο πρωινό θα μπορούσε να είναι:

- ✓ 1 ποτήρι ημίπαχο γάλα με δημητριακά πρωινού και ένα μήλο
- ✓ 1 φέτα ψωμί με 1 φέτα τυρί χαμηλών λιπαρών + φετούλες ντομάτας/ άλλων λαχανικών
- ✓ 1 κεσεδάκι ημίπαχο γιαούρτι με φρυγανιές και αποξηραμένα φρούτα
- ✓ 1 ποτήρι ημίπαχο γάλα 2 φρυγανιές και 1 ποτήρι φυσικός χυμός πορτοκάλι

Στη συνέχεια, καθοδηγεί τα παιδιά ώστε να ζωγραφίσουν ένα κατά τη γνώμη τους ισορροπημένο πρωινό για να τρώνε κάθε μέρα και ένα διαφορετικό για το Σαββατοκύριακο.