

## 5. Διατροφή και υγεία



1. Παρατηρείστε προσεκτικά τις παραπάνω εικόνες και αναγνωρίστε τις τροφές που επιλέγετε στα διαλείμματά σας.

---

---

---

---

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**2. Οργανώστε ένα παιχνίδι ρόλων για την επιλογή των τροφών στο κυλικείο του σχολείου σας.**

**Προτεινόμενοι ρόλοι :** 1) ο διευθυντής του σχολείου, 2) ο ιδιοκτήτης του κυλικείου, 3) ο προμηθευτής τροφών, 4) ο επιβλέπων καθηγητής για τη διασφάλιση ποιότητας στις τροφές του κυλικείου.

**Προσθέστε άλλους ρόλους που θα επιθυμούσατε.**

**3. Είσαι καταναλωτής και κάνεις μία επίσκεψη στο super market της γειτονιάς σου για την επιλογή τροφών για το σχολείο σου, για διάρκεια μίας εβδομάδας.**



**A) Ποιες τροφές θα επέλεγες;**

.....  
.....  
.....  
.....

**B) Με ποια κριτήρια θα επέλεγες τις συγκεκριμένες τροφές;**

.....

.....  
.....  
Γ) Συζητήστε στην ομάδα σας και γράψτε τις προτάσεις σας για  
συγκεκριμένες τροφές.

.....  
.....  
.....  
(Η επίσκεψη θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί σε πραγματικό χρόνο και καταστάσεις, ή σε εικονικό χρόνο και εικονική πραγματικότητα μέσω του internet με e-shopping για διευκόλυνση των απαιτούμενων προϋποθέσεων)

**4. Χωριστείτε σε ομάδες των πέντε ατόμων και προβείτε σε έναν έλεγχο του κυλικείου του σχολείου σας για θέματα που αφορούν στην υγιεινή των τροφίμων και στην κάλυψη των διατάξεων που αφορούν στην καλή λειτουργία των σχολικών κυλικείων. Ετοιμάστε μια συνέντευξη, την οποία θα πάρετε από τον υπεύθυνο του κυλικείου. Τι θα τον ρωτούσατε; Μερικές ιδέες είναι: Πληρούνται οι αναγκαίες συνθήκες ώστε να προλαμβάνονται η αλλοίωση και η επιμόλυνση των τροφίμων; Προσφέρονται τα πρόπονα είδη προϊόντων σύμφωνα με τη νομοθεσία; Προσφέρονται και κάποια επιπλέον είδη; Ποια είναι αυτά; Οι εργαζόμενοι στο κυλικείο είναι κατάλληλα ντυμένοι; Υπάρχουν τρόφιμα στα οποία έχει περάσει η ημερομηνία λήξης τους;**

**5.α) Στη συνέχεια καταγράψτε τα χαρακτηριστικά από 10 προϊόντα του κυλικείου στον κάτωθι πίνακα ως εξής:**

<b>ΠΡΟΪΟΝ</b>	<b>ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ</b> (Ημερομηνία παρασκευής, συσκευασίας και λήξης)

**5.β) Τι έχετε να διαπιστώσετε;**

.....

.....

.....

.....

**6. Η κάθε ομάδα καλείται να συμπληρώσει το ακόλουθο ερωτηματολόγιο:**

Τι θα ήθελα να προσφέρει το κυλικείο του σχολείου μου;

.....  
.....  
.....

Συζητήστε δράσεις που θα μπορούσατε να αναλάβετε ώστε να κάνετε το κυλικείο σας πιο υγιεινό.

.....  
.....  
.....

Ποιες από τις παραπάνω δράσεις είναι πιο αποτελεσματικές;

.....  
.....  
.....

Από πού μπορούμε να ζητήσουμε βοήθεια;

.....  
.....  
.....

Άλλες Προτάσεις

.....  
.....

**7. Χωριστείτε σε τρεις ομάδες και ο εκπρόσωπος από κάθε ομάδα θα αναλάβει έναν ρόλο: Ένας εκπρόσωπος θα αναπαραστήσει τον πωλητή γάλακτος και τυριών του σχολικού κυλικείου, ένας τον μαθητή-πελάτη του σχολικού κυλικείου και ο τρίτος εκπρόσωπος θα αναπαραστήσει τον προμηθευτή του σχολικού κυλικείου με τα γάλατα και τα τυριά. Ο χώρος δράσης είναι το σχολικό κυλικείο.**

**Οι μαθητές, προτού παίξουν τους ρόλους τους, καλούνται να αναζητήσουν μια σειρά από πληροφορίες για τον τρόπο επεξεργασίας του γάλακτος και των τυριών, για τα βασικά είδη τους, για τον τρόπο συσκευασίας και επισήμανσης των τροφίμων αυτών κ.ο.κ. Ο εκπαιδευτικός φέρνει στην τάξη 2-3 διαφορετικές συσκευασίες γάλακτος διαφόρων ειδών και 2-3 διαφορετικά είδη**

συσκευασμένων τυριών διαφόρων ειδών, με τη βοήθεια των οποίων θα γίνει το παίξιμο των ρόλων.

Τι σχόλια και παρατηρήσεις έχετε να κάνετε;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Αφού παρακολουθήσετε το βίντεο <http://www.youtube.com/watch?v=HdRzS6JjDqI> για το «Πώς να αποθηκεύουμε τα τρόφιμα στο σπίτι μας;» :

(α) Περιγράψτε πώς πρέπει να αποθηκεύονται τα τρόφιμα στο ψυγείο ώστε να διατηρείται η θρεπτική τους αξία;

(β) Συζητήστε στην τάξη εάν τηρείτε αυτά που ακούσατε. Εάν όχι, πώς διατηρείτε εσείς τα τρόφιμα στην κουζίνα σας;

(γ) Είχατε ακούσει ποτέ κάτι από αυτά που παρακολουθήσατε στο video; Εάν ναι, τι ακριβώς είχατε ακούσει;

(δ) Σκέφτεστε να αλλάξετε τον τρόπο διατήρησης των τροφίμων στην κουζίνα σας βάσει των οδηγιών που ακούσατε; Αν ναι, γιατί; Αν όχι, γιατί;

9. Τοποθετήστε στο παρακάτω ψυγείο τα παρακάτω ποτά-τρόφιμα:



**10. Χωριστείτε σε 2 ομάδες και οργανώστε μία συζήτηση αντιπαράθεσης απόψεων σχετικά με τον τρόπο διατήρησης των τροφίμων στο ψυγείο.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....