

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης



11 δραστηριότητες
για μαθητές 5-11 ετών





ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης 11 δραστηριότητες για μαθητές 5-11 ετών

Κείμενα:

Νάνσυ Κουταβά, Ελένη Σβορώνου,
Μαρίνα Συμβουλίδου

Εικονογράφηση:

Μάριος Βόντας

Σχεδιασμός εντύπου:

Μάριος Βόντας

Μεγάλος δωρητής:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Υποστηρικτής:



Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάτιση





9. Εδώ τα καλά πορτοκάλιαaaaaaa!

Στη λαϊκή αγορά

Όπου εμπεδώνουμε τους λόγους για τους οποίους προτιμάμε φρέσκα, τοπικά, εποχικά προϊόντα, συγκρίνουμε το συσκευασμένο με το μη συσκευασμένο, αποτιμούμε τα οφέλη της λαϊκής αγοράς, μαθαίνουμε να μην κρίνουμε φρούτα και λαχανικά από την εμφάνισή τους και ελαχιστοποιούμε τη σπατάλη τροφίμων λόγω εμφάνισης.

Υλικά:

- Έγχρωμες φωτοτυπίες από τα πρόσωπα των Τεσσάρων Εποχών του Τζουζέπε Αρτζιμπόλντο.
- Τον πίνακα της Καλύτερης Ζωής με φρούτα και λαχανικά ανά εποχή. Διαθέσιμο στον Οδηγό προς Εκπαιδευτικούς.
- Τρία μήλα, ένα από αυτά άψογης εμφάνισης, ένα «στραβό» κι ένα σάπιο.
- Μήλα διαφορετικών ποικιλιών (σμιθ, τριπόλεως, γκόλντεν, φριίκια κλπ).
- Χάρτης της Ελλάδας.
- Χαρτάκια post it, χαρτιά A4, μολύβια, χρώματα, μαντήλια, 4 πανιά διαφορετικού χρώματος.
- Φρούτα εποχής, μαχαίρι, πιατέλα, οδοντογλυφίδες.
- Εικόνες από τη Λαϊκή του Παναγιώτη Τέτση.

Στη λαϊκή

Παιχνίδι ρόλων και συζήτηση

Ρωτήστε τους μαθητές αν πηγαίνουν με τους γονείς τους στα ψώνια. Πηγαίνουν στο σουπερ μάρκετ ή/και στη λαϊκή; Γιατί πηγαίνουμε και στα δύο; Συζητάτε με τα παιδιά τι σημαίνουν «φρέσκα τρόφιμα», τι σημαίνουν «συντηρητικά», ποιες οι ιδιότητές τους, γιατί τα χρησιμοποιούμε. Σχολιάζετε επίσης τις συσκευασίες τροφίμων και τη χρησιμότητά τους.

Συζητάτε πώς διαλέγουν οι γονείς τους από τους πάγκους της λαϊκής προϊόντα.

Μουσική υπόκρουση η «Λαϊκή Αγορά».

Τοποθετείτε τα θρανία σε σχήμα Π. Οι μισοί μαθητές αναλαμβάνουν τον ρόλο του πωλητή πίσω από τους πάγκους. Τους μοιράζετε τις κάρτες με τα φρούτα και τα λαχανικά (**Φύλλο Εργασίας 9.1**). Τους ζητάτε να γράψουν σε ένα χαρτί τις τιμές των προϊόντων τους και τον τόπο παραγωγής τους. Μπορούν να αφήσουν τη φαντασία τους ελεύθερη. Αν δεν ξέρουν πραγματικές ονομασίες τόπων προέλευσης, μπορούν να επινοήσουν τοπωνύμια, όπως την Πορτοκαλία, τις Μηλιές, την Φραουλόπολη κ.ο.κ.

Οι υπόλοιποι μαθητές κάνουν τους αγοραστές. Τους αφήνετε να παίξουν για πέντε λεπτά. Στον κύκλο συζητάτε με τι κριτήρια αγόρασαν οι καταναλωτές, με τι επιχειρήματα τους έπεισαν οι πωλητές. Ήταν το προϊόν φρέσκο, ήταν νόστιμο; Ήταν από μία συγκεκριμένη και φημισμένη, για το προϊόν, περιοχή (π.χ. μήλα Τριπόλεως); Μήπως οι πωλητές έδιναν κάποιο δώρο ή προνόμιο (δικαίωμα δοκιμής ή μια ποσότητα προϊόντος δώρο);

Να ένα μήλο!

Συζήτηση «στρογγυλής τραπέζης»

Μουσική υπόκρουση το τραγούδι «Μίλα μου για μήλα».

Παρουσιάζετε τα μήλα από διαφορετικές ποικιλίες. Χωρίζετε τα παιδιά σε ομάδες των τεσσάρων (4). Τους δίνετε από ένα μήλο από κάθε είδος. Τους ζητάτε να αναγνωρίσουν την ποικιλία. Πρέπει να κόψουν, να μυρίσουν και να γευτούν το μήλο που θα τους δώσετε. Στη συνέχεια δένουν τα μάτια ενός παιδιού εναλλάξ από την ομάδα και του δίνουν να δοκιμάσει ένα μήλο και να το αναγνωρίσει.

Ποιος είναι ο καλύτερος γευσιγνώστης της τάξης; Ποιες ποικιλίες τούς είναι περισσότερο γνωστές;

Ποιες ήταν ευκολότερο να αναγνωρίσουν; Γιατί (λόγω αρώματος, χρώματος, γεύσης, υφής);

Στη συνέχεια δείχνετε στους μαθητές τρία μήλα. Ένα ολοστρογγυλό, ένα λίγο κακοχυμένο κι ένα σάπιο.

Τους ρωτάτε τι γεύση νομίζουν ότι έχει το καθένα; Θα τα τρώγαμε και τα τρία; Πώς καταλαβαίνουμε αν κάτι έχει σαπίσει; Ποιο θα προτιμούσαν; (Μάλλον θα επιλέξουν το πιο «όμορφο»). Γιατί; Ξεκινήστε έναν διαγωνισμό. Ποιος θα φέρει το πιο πρωτότυπο σε σχήμα φρούτο ή λαχανικό; Να είναι όμως φρέσκο.

Με το πινέλο του Παναγιώτη Τέτση

Κριτικοί τέχνης

Δείχνετε στους μαθητές τις εικόνες από τη Λαϊκή Αγορά του Παναγιώτη Τέτση. Τι τους κάνει εντύπωση; Παρατηρούμε τον πίνακα, τα προϊόντα που εικονίζει και προσπαθούμε να μαντέψουμε σε ποια εποχή βρισκόμαστε.

Τα παιδιά διαλέγουν τον πίνακα που τους αρέσει περισσότερο. Φτιάχνουν το δικό τους «ζωντανό» πιστό αντίγραφο. Επιλέγουν θέση και στάση, μένουν ακίνητα και συνθέτουν τον πίνακα.

Κάθε πράμα στον καιρό του και τα ζαρζαβατικά στην εποχή τους!

Κινητικό παιχνίδι

Τοποθετείτε από ένα χρωματιστό πανί στις τέσσερις γωνίες της τάξης, ένα για κάθε εποχή του χρόνου. Τα παιδιά ανάλογα με τον μήνα της γέννησής τους, στέκονται στο αντίστοιχο πανί. Κάθε ομάδα γράφει όσα περισσότερα φρούτα και λαχανικά της εποχής της μπορεί. Τους δείχνετε τον πίνακα με την εποχικότητα των φρούτων. Συγκρίνουν και κοιτούν ποια ξέχασαν. Συζητούν αν πράγματι τρώνε τώρα τα φρούτα της εποχής.

Ένας ντετέκτιβ στη λαϊκή αγορά

Εργασία πεδίου, παιχνίδι ανακάλυψης

Ήρθε η ώρα να γίνουν τα παιδιά ντετέκτιβ και να αναλάβουν αποστολή στη λαϊκή! Δίνετε σε κάθε παιδί έναν φάκελο που περιέχει ένα καρτελάκι με τοπωνύμιο (**Φύλλο εργασίας 9.2**). Αποστολή τους είναι να πάνε με τους γονείς τους στη λαϊκή και να εντοπίσουν τι παράγει η συγκεκριμένη περιοχή.

Μετά το πέρας της διορίας που έχετε δώσει, παρουσιάζετε τα αποτελέσματα της έρευνας. Αναρτάτε έναν χάρτη της Ελλάδας και τοποθετείτε post-it με τα φρούτα/λαχανικά που βρήκαν τα παιδιά στις αντίστοιχες περιοχές. Αν θυμούνται ποια προϊόντα είδαν και από άλλες περιοχές, τα προσθέτετε.

Σιγά σιγά μπορείτε να φτιάξετε τον χάρτη παραγωγής όλης της χώρας. Όπως τους παλιούς «πλουτοπαραγωγικούς χάρτες» της Ελλάδας!

Από πόσο μακριά έρχονται τα προϊόντα στη γειτονιά μας; Πώς φτάνουν στη λαϊκή; Οι μαθητές χρησιμοποιούν την έννοια του οικολογικού αποτυπώματος, του ενεργειακού αποτυπώματος και των τροφοχλιομέτρων, που έχουν μάθει, για να τεκμηριώσουν την επιλογή «στη λαϊκή, τοπικά, εποχικά!».



Αξιολόγηση

Συζητήστε τι γίνονται τα περισεύματα της λαϊκής.
Πού καταλήγει ό,τι δεν πουληθεί εκείνη την ημέρα; Πετιέται;
Γιατί λίγο πριν τελειώσει η λαϊκή μειώνονται οι τιμές των προϊόντων;
Τι άλλο θα μπορούσαν να κάνουν για να μην τα πετάξουν;
Προτείνετε ιδέες.

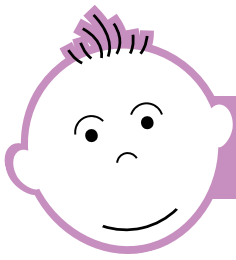
Λέξεις για τη βαλίτσα

Δεν κρίνω από την εμφάνιση
Εξωχικά και τωρικά

Σουβενίρ για το σπίτι

Δείχνετε τις φωτοτυπίες από τις
Τέσσερις Εποχές του Arciboldo.

Κάθε μαθητής διαλέγει εποχή και
ζωγραφίζει ένα πρόσωπο, χρησιμο-
ποιώντας μόνο φρούτα ή λαχανικά
εκείνης της εποχής.



Για τα πιο μικρά παιδιά

Στη λαϊκή

Παιχνίδι ρόλων

Μουσική υπόκρουση η «Λαϊκή Αγορά».

Τοποθετείτε τα θρανία σε σχήμα Π. Οι μισοί μαθητές αναλαμβάνουν τον ρόλο του πωλητή πίσω από τους πάγκους. Τους μοιράζετε τις κάρτες με τα φρούτα και τα λαχανικά (**Φύλλο Εργασίας 9.1**). Τους ζητάτε να γράφουν σε ένα χαρτί τις τιμές των προϊόντων τους και τον τόπο παραγωγής τους. Μπορούν να αφήσουν τη φαντασία τους ελεύθερη. Αν δεν ξέρουν πραγματικές ονομασίες τόπων προέλευσης, μπορούν να επινοήσουν τοπωνύμια, όπως την Πορτοκαλία, τις Μηλιές, την Φραουλόπολη κ.ο.κ.

Οι υπόλοιποι μαθητές κάνουν τους αγοραστές. Τους αφήνετε να παίξουν περίπου πέντε λεπτά. Στον κύκλο συζητάτε με τι κριτήρια αγόρασαν οι καταναλωτές, με τι επιχειρήματα τους έπεισαν οι πωλητές. Ήταν το προϊόν φρέσκο, ήταν νόστιμο; Ήταν από μία συγκεκριμένη και γνωστή, για το προϊόν, περιοχή (π.χ. μήλα Τριπόλεως); Μήπως οι πωλητές έδιναν κάποιο δώρο ή προνόμιο (δικαίωμα δοκιμής ή μια ποσότητα προϊόντος δώρο);

Να ένα μήλο!

Συζήτηση «στρογγυλής τραπέζης»

Μουσική υπόκρουση το τραγούδι «Μίλα μου για μήλα».

Παρουσιάζετε τα μήλα από διαφορετικές ποικιλίες. Χωρίζετε τα παιδιά σε ομάδες των τεσσάρων (4). Τους δίνετε από ένα μήλο από κάθε είδος. Τους ζητάτε να αναγνωρίσουν την ποικιλία. Πρέπει να κόψουν, να μυρίσουν και να γευτούν το μήλο που θα τους δώσετε. Στη συνέχεια δένουν τα μάτια ενός παιδιού εναλλάξ από την ομάδα και του δίνουν να δοκιμάσει ένα μήλο και να το αναγνωρίσει.

Ποιος είναι ο καλύτερος γευσιγνώστης της τάξης; Ποιες ποικιλίες τούς είναι περισσότερο γνωστές; Ποιες ήταν ευκολότερο να αναγνωρίσουν; Γιατί; (λόγω αρώματος, χρώματος, γεύσης, υφής);

Στη συνέχεια δείχνετε στους μαθητές τρία

μήλα. Ένα ολοστρόγγυλο, ένα λίγο κακοχυμένο κι ένα σάπιο.

Τους ρωτάτε τι γεύση νομίζουν ότι έχει το καθένα; Θα τα τρώγαμε και τα τρία; Πώς καταλαβαίνουμε αν κάτι έχει σαπίσει; Ποιο θα προτιμούσαν; (Μάλλον θα επιλέξουν το πιο «όμορφο»). Γιατί; Ξεκινήστε έναν διαγωνισμό. Ποιος θα φέρει το πιο πρωτότυπο σε σχήμα φρούτο ή λαχανικό; Να είναι όμως φρέσκο.

Με το πινέλο του Παναγιώτη Τέτση

Καλλιτέχνες

Τους δείχνετε εικόνες από τη Λαϊκή Αγορά του Παναγιώτη Τέτση. Τους μοιράζετε χαρτιά και νερομπογιές ή μαρκαδόρους και τους ζητάτε να ζωγραφίσουν τη δική τους λαϊκή αγορά με όσα περισσότερα χρώματα μπορούν. Ντύνετε με τα έργα τους τους τοίχους της τάξης.

Κάθε πράμα στον καιρό του και τα ζαρζαβατικά στην εποχή τους!

Κινητικό παιχνίδι

Τοποθετείτε από ένα χρωματιστό πανί στις τέσσερις γωνίες της τάξης, ένα για κάθε εποχή του χρόνου. Τα παιδιά ανάλογα με τον μήνα της γέννησής τους, στέκονται στο αντίστοιχο πανί. Κάθε ομάδα ονοματίζει όσα περισσότερα φρούτα και λαχανικά της εποχής του μπορεί. Τους δείχνετε τον πίνακα με την εποχικότητα των φρούτων. Συγκρίνουν και κοιτούν ποια ξέχασαν. Συζητούν αν πράγματι τρώνε τώρα τα φρούτα της εποχής.

Ένας ντετέκτιβ στη λαϊκή αγορά

Επίσκεψη στη λαϊκή, παιχνίδι ανακάλυψης

Τα παιδιά επισκέπτονται με τους γονείς τους τη λαϊκή αγορά και εντοπίζουν ένα φρούτο που έρχεται από μακριά. Στην τάξη εντοπίζετε το φρούτο που ήρθε από την πιο μακρινή περιοχή.

Κάρτες με φρούτα και λαχανικά



Μήλο



Αχλάδι



Μπανάνα



Πορτοκάλι



Λεμόνι



Φράουλες





Σταφύλι



Ροδάκινο



Βερύκοκο



Κεράσια



Καρπούζι



Πεπόνι



Ακτινίδα



Μανταρίνι

Ρόδι



Σύκο



Μαρούλι



Λάχανο



Αγγούρι



Ντομάτα



Καρότο



Σπανάκι





Πατζάρια



Κουνουπίδι



Μπρόκολο



Κρεμμύδια



Σκόρδα



Πατάτες



Μανιτάρια



Αγγινάρες



Φασολάκια



Μπάμιες



Καλαμπόκι



Κολοκυθάκια



Πιπεριές



Μελιτζάνες

Φύλλο εργασίας 9.2

Ένας ντετέκτιβ στη λαϊκή αγορά



Τρίπολη

Αργολίδα

Ημαθία

Άμφισσα

Κρήτη

Άργος

Βελβεντό

Νάουσα

Πέλλα

Μεσόγεια

Ηλεία

Τροιζήνα

Αγρίνιο

Κόρινθος

Εύβοια

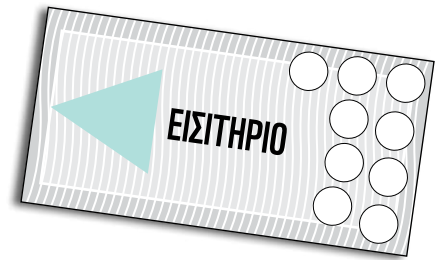
Καλαμάτα

Μάνη

Δράμα

Σαντορίνη

Λάρισα



10. «Βγήκε η μανούλα, ψώνια να κάνει...»¹ Στο σούπερ μάρκετ

Όπου μαθαίνουμε να γινόμαστε υπεύθυνοι καταναλωτές και αγοραστές τροφίμων, να ενημερωνόμαστε για τη σωστή συντήρηση των τροφίμων και για τα συντηρητικά, να προτιμάμε τις λιγότερο επεξεργασμένες τροφές, να αποφεύγουμε τη δημιουργία απορριμμάτων από τις συσκευασίες και τη σπατάλη τροφίμων.

Υλικά:

- Ετικέτες από διάφορα προϊόντα, κομμένες έτσι ώστε να μην φαίνονται οι μάρκες των προϊόντων.
- Η φωτογραφία του Andre Kertesz «Πιρούνι», 1928, διαθέσιμη στο διαδίκτυο.
- Το γλυπτό «Supermarket Lady» του Duane Hanson, 1971, η φωτογραφία διαθέσιμη στο διαδίκτυο.
- Χαρτιά Α4, μολύβια, χρώματα.
- Τσάντες ή σακούλες.
- Συσκευασίες προϊόντων.
- Ρυζογκοφρέτες ή γκοφρέτες καλαμποκιού σε συσκευασία.

Τι κρύβει μια ετικέτα;

Παιχνίδι με κάρτες, συζήτηση, καταιγισμός ιδεών

Μοιράζετε τις ετικέτες που κόψατε από τις συσκευασίες τροφίμων και τους ζητάτε να βρουν τι είδους πληροφορίες μας δίνουν. Ποιες είναι οι βασικότερες πληροφορίες που πρέπει να προσέχουμε; (προέλευση, ημερομηνία λήξης, συντηρητικά, πρόσθετα, ζάχαρη, αλάτι, λιπαρά, θερμίδες κλπ.) Αξιοποιήστε τις οδηγίες που θα βρείτε εδώ: http://kalyterizoi.gr/sites/kalyterizoi.gr/files/upload/ti_prosexoume_se_mia_etiketa.jpg

Κάνετε καταιγισμό ιδεών για το πώς μπορούν να συντηρηθούν τα τρόφιμα με φυσικό τρόπο χωρίς χημικά (π.χ. να μπουν στο αλάτι, στο λάδι, στο ξύδι). Οι μαθητές αναλαμβάνουν να φέρουν από το σπίτι τους μια συνταγή για κάποια παραδοσιακή μέθοδο συντήρησης. Τέλος ζητήστε τους να γίνουν οι «Επιλοντετέκτιβ» και να ψάξουν στο σπίτι τους το προϊόν με τα περισσότερα Έψιλον ή άλλα συντηρητικά στα συστατικά του.

Ποιες πληροφορίες απουσιάζουν από τις ετικέτες; Τι θα θέλαμε να μας λένε; Αναφέρουν, για παράδειγμα, τόπο προέλευσης ή μόνο συσκευασίας; Υπάρχουν διατροφικοί ισχυρισμοί; Αναφέρουν π.χ. «φυσικό προϊόν» ή «βιολογικό προϊόν»; Υπάρχει ανάλογη πιστοποίηση;

Ζητήστε από τα παιδιά να δημιουργήσουν και να ζωγραφίσουν τη δική τους ιδανική ετικέτα (τι πληροφορίες περιλαμβάνει, με ποιο τρόπο τις δείχνει κλπ).

¹ Στίχος από το τραγούδι «Στη λαϊκή αγορά», βλ. αναφορά στη Δραστηριότητα 9.

Θα μπορούσαν να προσθέσουν σε αυτή την ετικέτα και κάποιο σύμβολο ή μέτρηση που να δείχνει πόσο νερό και πόση «φύση» χρειάστηκε για να παραχθεί (π.χ. με πατούσες, σταγόνες). Θα μπορούσαν να αναφέρουν οι ετικέτες των προϊόντων ζωικής προέλευσης σε ποιες συνθήκες εκτρέφονταν τα ζώα (όπως συμβαίνει ήδη σε συσκευασίες αυγών, με την ένδειξη «ελευθέρας βοσκής»).

Συζητάτε για τις συσκευασίες. Τους δείχνετε ατομικές και οικογενειακές συσκευασίες. Ποιες προτιμάμε και γιατί;

Η πράσινη λίστα

Παιχνίδι με λίστες, βαθμολογίες

Ζητάτε από τα παιδιά να συνοδεύσουν τους γονείς τους στα ψώνια. Συνήθως όλοι ετοιμάζουμε λίστα πριν πάμε στο σούπερ μάρκετ. Πειθαρχούμε στη λίστα ή παρασυρόμαστε και σε άλλες αγορές; Τι μας προσελκύει σε ένα προϊόν που καταλήγει, απρογραμμάτιστα, στο καλάθι μας; Οι προσφορές; Η θέση του στο ράφι; Η διαφήμιση; Ένας αγαπημένος μας ήρωας που φιγουράρει στη συσκευασία;

Ένα δώρο που προσφέρεται στον καταναλωτή μαζί με την συσκευασία; Ζητάτε από τους μαθητές να κάνουν αυτή την «άσκηση» την επόμενη φορά που θα πάνε με τους γονείς τους για ψώνια. Να καταγράψουν τα προϊόντα διατροφής που αγόρασαν εκτός λίστας.

Κινείτε το ενδιαφέρον των μαθητών για τη σωστή τακτοποίηση των τροφίμων ξεκινώντας τη συζήτηση. Τι κάνουμε όταν επιστρέφουμε από τα ψώνια; Τι κάνουμε με τα προϊόντα που πήραμε; Πού τα τοποθετούμε; Μήπως θα συντηρούνταν καλύτερα κάπου αλλού; Βάζουμε πάντα μπροστά τα πιο παλιά ή αυτά που χαλάνε πιο εύκολα, όπως πρέπει; Πώς τα τοποθετούμε στο ψυγείο; Βλ. εδώ: <http://inshape.com.cy/sosti-fulaxi-ton-trofimon>. Τα παιδιά καλούνται να γίνουν επιθεωρητές σπατάλης στο σπίτι. Ελέγχουν ότι δεν πετιέται τίποτα! Για να βοηθήσουμε τους δίνουμε να διαβάσουν τον Δεκάλογο κατά της Σπατάλης, http://www.boroume.gr/dekalogos_exoikonomisis/.

Πώς επιλέγουμε προϊόντα διατροφής όταν ψωνίζουμε; Ας βαθμολογήσουμε μία λίστα για ψώνια με βάση τις επιπτώσεις της στον

πλανήτη Γη. Ανακαλείτε τις γνώσεις για το οικολογικό αποτύπωμα της διατροφής.

Μοιράζετε τη λίστα στους μαθητές (**Φύλλο εργασίας 10.1**) και τους καλείτε να αξιολογήσουν τα προϊόντα. Στο σύστημα βαθμολογίας τα πατουσάκια (**Φύλλο εργασίας 10.2**) αξιολογούν το οικολογικό αποτύπωμα (τοπικότητα, εποχικότητα, υδατικό αποτύπωμα), η καρδούλα τη συμβολή της τροφής στην καλή υγεία (ζάχαρη, αλάτι, συντηρητικά). Σχολιάζετε πόσο επηρεάζουν οι διατροφικές μας επιλογές την υγεία του πλανήτη και τη δική μας. Στη συνέχεια τους παρουσιάζετε το Φύλλο Εργασίας 10.3, όπου έχουν υπολογιστεί κατά προσέγγιση τα αποτυπώματα άνθρακα και νερού και οι μαθητές βλέπουν πόσο κοντά στην πραγματικότητα έπεσαν με τη βαθμολογία που έβαλαν σε πατουσάκια.

Δίνετε στους μαθητές τον Οδηγό Καλύτερης Διατροφής, διαθέσιμο εδώ: http://kalyterizoi.gr/sites/kalyterizoi.gr/files/upload/protaseis_gia_kalyteri_diatrofi.pdf, και τους ζητάτε να βασιστούν σε αυτόν για να φτιάξουν μια λίστα με εβδομαδιαία ψώνια για τη δική τους οικογένεια με βάση τις προτιμήσεις τους, αλλά και τη βαθμολογία της λίστας με τα ψώνια που προηγήθηκε. Άρα να προτιμούν τα προϊόντα που έχουν περισσότερες καρδούλες και λιγότερα πατουσάκια.



Αξιολόγηση

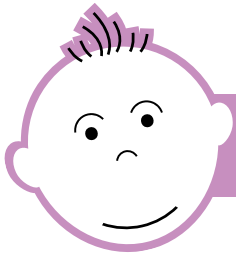
Μοιράζετε τις ρυζογκοφρέτες/κρακεράκια, από ένα σε κάθε παιδί. Διαβάζετε την ετικέτα τους και με βάση όσα μάθατε τα βαθμολογείτε.

Λέξεις για τη βαλίτσα

Διαβάω ετικέτες
Σνακενασίες
Συντήρηση τροφίμων

Σουβενίρ για το σπίτι

Ζητάμε από τα παιδιά να φέρουν από το σπίτι τους υφασμάτινες τσάντες ή χοντρές πλαστικές σακούλες που επαναχρησιμοποιούνται. Τις ζωγραφίζετε στην τάξη. Τα παιδιά δεσμεύονται ότι από εδώ και πέρα η οικογένεια θα παίρνει αυτή την όμορφη ζωγραφισμένη τσάντα στο σούπερ μάρκετ.



Για τα πιο μικρά παιδιά

Με οδηγό την τέχνη

Αξιοποίηση έργων τέχνης

Ακούτε και χορεύετε με το τραγούδι «Στο σουπερ μάρκετ».

Δείχνετε στα παιδιά τα δύο έργα τέχνης, Andre Kertesz και του Duane Hanson, 1971. Ρωτάτε τα παιδιά τι τους κάνει εντύπωση. Το ένα είναι γλυπτό και το άλλο φωτογραφία. Είναι τέχνη άραγε αυτή η κυρία που σέρνει το καρότσι του σουπερ μάρκετ; Και αυτό το πιρούνι, τι θα ήθελε να καρφώσει; Είναι πεινασμένο; Σε κάποιες χώρες του κόσμου οι άνθρωποι τρώνε με τα χέρια.

Ποιος θυμάται κάτι που αγόρασε, με τους δικούς του, στο σουπερ μάρκετ; Τα παιδιά ζωγραφίζουν ένα αγαπημένο τους συσκευασμένο προϊόν διατροφής.

Τι κρύβει μια ετικέτα;

Παιχνίδι με κάρτες, συζήτηση, καταγισμός ιδεών

Χωρίζετε τα παιδιά σε δυάδες-τριάδες και τους μοιράζετε τις κομμένες από συσκευασίες τροφίμων ετικέτες. Τους ζητάτε να ανακαλύψουν πού κρύβεται η ημερομηνία λήξης και τους εξηγείτε τι σημαίνει. Μετά τους ζητάτε να σκεφτούν, κι αν μπορούν να βρουν, ποιες άλλες πληροφορίες μπορεί να αναγράφονται στη συσκευασία του προϊόντος που κρατάνε. Συζητάτε ώστε να τις κατανοήσουν όλοι.

Τους δείχνετε ατομικές και οικογενειακές συσκευασίες. Ποιες προτιμάμε και γιατί; Ποια από τα πιο κοινά προϊόντα που βρίσκονται συνήθως στο ντουλάπι ή στο ψυγείο του σπιτιού τους είναι σε ατομικές συσκευασίες; Πώς θα μπορούσαν να τις αντικαταστήσουν;

Η πράσινη λίστα

Παιχνίδι με λίστες, βαθμολογίες

Καλείτε τα παιδιά να φτιάξουν μαζί με τους γονείς τους τη λίστα για τα ψώνια και να πάνε μαζί τους στο σουπερ μάρκετ προσπαθώντας να μην ξεφύγουν από αυτήν. Όταν γυρίσουν στο σπίτι γίνονται Επιθεωρητές Σπατάλης!

Ως Επιθεωρητές Σπατάλης αναλαμβάνουν να:

- Τοποθετήσουν τα καινούρια τρόφιμα πίσω και τα παλιά μπροστά σε ράφια και ψυγείο.
- Ελέγχουν τις ημερομηνίες λήξης των τροφίμων μία φορά την εβδομάδα και υπενθυμίζουν στους γονείς τους ποια λήγουν για να τα μαγειρέψουν.
- Σερβίρουν μικρές ποσότητες αρχικά σε όλους. Αν θέλουν κι άλλο, σερβίρουν δεύτερη φορά.
- Φυλάσσουν ό,τι περισσέψει στο ψυγείο ή στην κατάψυξη.
- Βοηθούν τους γονείς τους να φτιάξουν τη λίστα για τα ψώνια την επόμενη φορά, αφού πρώτα ελέγξουν στο ψυγείο και στα ράφια τι χρειάζεται να αγοράσουν.

Λίστα για ψώνια από Σούπερ Μάρκετ

(μιας τετραμελούς οικογένειας για
την εβδομάδα/δεκαπενθήμερο)

1 κιλό κοτόπουλο
1 κιλό κρέας μοσχαρίσιο
1 πακέτο ρύζι
2 πακέτα μακαρόνια
1 φέτα
4 γάλατα φρέσκα
4 γιαούρτια στραγγιστά
4 γιαούρτια με φρούτα
1 κρασί κόκκινο
2 φραντζόλες ψωμί
2 πακέτα ψωμί του τοστ
1 κονσέρβα ντοματοπελτές
1 κονσέρβα καλαμπόκι γερμανικό
2 κονσέρβες τόνος Νορβηγίας
1 πακέτο φακές
1 πακέτο μαργαρίνη
1 βαζάκι μέλι
1 μερέντα
1 πακέτο ζάχαρη
2 πακέτα μπισκότα
2 σοκολάτες ελβετικές
2 κουτιά γάλα εβαπορέ
10 ατομικοί χυμοί
2 μπουκάλια χυμό/αναψυκτικό
2 κουτιά Corn flakes
20 φέτες γαλοπούλα
20 φέτες τυρί τοστ
8 αυγά
1 πακέτο αρακάς κατεψυγμένος
1 πακέτο φασολάκια κατεψυγμένα
1 κιλό ψάρι κατεψυγμένο, από ατλαντικό
1 πακέτο κοτομπουκιές
1 πακέτο αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 κουτί ρόφημα στιγμής με κακάο γερμανικό
1 πακέτο καφές
1 μπουκάλι ελαιόλαδο
2 σακουλάκια σταφίδες
1 πακέτο κατεψυγμένα τυροπιτάκια
1 κιλό κιμά
1 κουτί μπάρες δημητριακών
1 σακουλάκι τυρί τριμμένο

*Τίποτε από τα παραπάνω
δεν είναι βιολογικό. Ότι δεν είναι
ελληνικό αναγράφεται. Θεωρούμε
ότι φρούτα και λαχανικά, εκτός
εξαιρέσεων, τα αγοράζουμε
από τη λαϊκή αγορά.*





Στο σύστημα βαθμολογίας τα πατουςάκια βαθμολογούν το οικολογικό αποτύπωμα (τοπικότητα, εποχικότητα, υδατικό αποτύπωμα), η καρδούλα την υγεία (ζάχαρη, αλάτι, συντηρητικά). Επομένως πχ ένα προϊόν που έχει πολλά συντηρητικά ή ζάχαρη θα πάρει καμία ή μία μόνο καρδούλα ενώ ένα φρούτο θα πάρει πέντε. Όσο περισσότερες καρδούλες κι όσο λιγότερα πατουςάκια τόσο καλύτερο

ΤΙ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ (συνολική)	Συνολικό αποτύπωμα άνθρακα (g CO ₂ eq.)	Συνολικό αποτύπωμα νερού (L)
Γάλα φρέσκο	4 λίτρα	4.560	4.080
Γιαουρτί στραγγιστό	1 κιλό	1.140	1.020
Γιαούρτι με φρούτα	1 κιλό	1.140	1.020
Φέτα	500 γρ	4.400	2.530
Φέτες τυρί τοστ	200 γρ	1.760	1.012
Τυρί τριμμένο	250 γρ	2.200	1.265
Μαργαρίνη	250 γρ	2.200	1.384
Φέτες γαλοπούλα	200 γρ	766	780
Κρέας μοσχαρίσιο	1 κιλό	30.400	15.400
Μοσχαρίσιος κιμάς	1 κιλό	30.400	15.400
Κοτόπουλο	1 κιλό	3.830	4.300
Κοτομπουκιές	500 γρ	1.915	2.150
Ψάρι κατεψυγμένο από ατλαντικό	1 κιλό	620	960
Φύλλο/Ζύμη πίτας	250 γρ.	246	325
Ψωμί φρέσκο	2 φραντζόλες	491	650
Ψωμί τοστ	2 πακέτα	983	1.300
Δημητριακά	1,5 κιλά	1500	μ.δ.
Μπάρες δημητριακών	500 γρ.	500	μ.δ.
Ρύζι	500 γρ	1.375	1.250
Μακαρόνια	1 κιλό	1.560	1.850
ντοματοπελτές	200 γρ	154	254
Καλαμπόκι γερμανικό	250 γρ	**	305
Τόνος νορβηγίας κονσέρβα	300 γρ	460	510
Εβαπορέ γάλα	500 γρ	1140	1020
Φακές (όχι χύμα)	500 γρ	565	650
Μέλι	250 γρ	100	μ.δ.
Ζάχαρη	500 γρ.	235	460
Μπισκότα γεμιστά	2 πακέτα	660	μ.δ.
Σοκολάτες ελβετικές	500 γρ.	900	8598
Ρόφημα στιγμής με κακάο γερμανικό	250 γρ.	398	4299
Καφές	250 γρ.	1990	264
Κρασί κόκκινο	750 ml	1680	650
Ατομικοί χυμοί	2 λίτρα	1980	μ.δ.
Αναψυκτικό	2 λίτρα	1120	μ.δ.
Αυγά	10	2.880	1.980
Αλεύρι για όλες τις χρήσεις	500 γρ	491	650
Ελαιόλαδο	1 λίτρο	3.900	4.900
Σταφίδες	300 γρ	84	732



11. Πικνίκ στο πάρκο!

Στο πάρτι

Όπου ανακεφαλαιώνουμε τις γνώσεις, τις στάσεις και τις αξίες μας για τη διατροφή και κυρίως για την κουλτούρα της απόλαυσης του φαγητού με παρέα και σε ωραίο περιβάλλον, με φυσική δραστηριότητα και παιχνίδι.

Υλικά:

- Χαρτιά και μολύβια.
- Καλάθι πικνίκ, τραπεζομάντιλο.
- Ψωμί για τoστ, ελληνικό τυρί, ντομάτες, μαχαίρια, πιατέλα, χαρτοπετσέτες.

Κάποιος γιορτάζει... είμ' εγώ!

Συζήτηση-καταιγισμός ιδεών

Ρωτάτε τα παιδιά ποιος είναι ο επόμενος που έχει γενέθλια. Χρίζεται τιμώμενο πρόσωπο και του φτιάχνετε μια κορόνα από χαρτόνι με το όνομά του. **(Φύλλο Εργασίας 11.1.)** Πώς θα γιορτάσει τα γενέθλιά του; Ας υποθέσουμε ότι θα κάνει ένα πάρτι για όλη την τάξη.

Τα παιδιά καταθέτουν ιδέες πού θα μπορούσε να γίνει αυτό το πάρτι και με τι είδους δραστηριότητες και παιχνίδια. Τις καταγράφετε και τις αξιολογείτε όλοι μαζί, κατά πόσο είναι εφικτές, με κριτήρια το κόστος, την ασφάλεια, τη διαθεσιμότητα και πρόσβαση του χώρου.

Τονίζουμε ότι το πιο σημαντικό στοιχείο είναι η καλή διάθεση, αλλιώς... παιχνίδι δεν γίνεται! **(Φύλλο Εργασίας 11.2.)**

Εστιάζουμε στον τόπο διεξαγωγής του πάρτι. Πρέπει να μην κοστίζει πολύ, να έχει χώρο για να παίζουμε, να φάμε, κλπ. Αν κάποιος μαθητής προτείνει έναν ελεύθερο χώρο πρασίνου, παιδική χαρά, πάρκο ή άλσος, σταθμεύουμε σ' αυτή την ιδέα. Αν δεν το προτείνει κανένας μαθητής, εισάγετε εσείς την ιδέα.

Συζητάτε για τους χώρους πρασίνου γύρω από το σχολείο και επιλέγετε τον πιο κατάλληλο. Μπορεί να σας βοηθήσει και η εφαρμογή Greenspaces, για να δείτε ποιος από αυτούς έχει παιδική χαρά, πόσιμο νερό, παγκάκια, κάδους σκουπιδιών και ποιον έχουν βαθμολογήσει καλύτερα οι χρήστες.

Πώς θα σχεδιάζαμε ένα πάρτι εκεί; Κάνουμε έναν κατάλογο με τα παιχνίδια που μπορούμε να παίξουμε όλοι μαζί. Εστιάζουμε στα φαγητά. Οι μαθητές καλούνται να σκεφτούν φαγητά που ετοιμάζονται και μεταφέρονται εύκολα, τρώγονται χωρίς μαχαιροπίρουνα και διατηρούνται λίγη ώρα εκτός ψυγείου. Ο καθένας γράφει ή ζωγραφίζει αυτά που θα ήθελε να γευτεί στο πικνίκ-πάρτι σε ένα χαρτάκι.

Τους διηγείστε την ιστορία που θέλει τα σάντουιτς να έχουν πάρει το όνομά τους από τον Τζον Μόνταγκιου,

τον 4ο Κόμη του Σάντουιτς, που έζησε τον 18ο αιώνα. Λέγεται ότι μία φορά που ο Κόμης έπαιζε χαρτιά για πολλή ώρα, ζήτησε από τον υπηρέτη του να του φέρει λίγο κρέας ανάμεσα σε δύο φέτες ψωμί, για να μπορεί να το πιάσει χωρίς να λερώσει τα χέρια του και χωρίς να χρειαστεί να σταματήσει το παιχνίδι του. Και σιγά σιγά και άλλοι άρχισαν να ζητάνε «το ίδιο με τον Σάντουιτς»!

Διατροφικές καρέκλες

Κινητικό παιχνίδι

Στον κύκλο ονομάζετε μια τροφή και όποια παιδιά την έχουν φέρει, την έχουν γράψει ή την έχουν ζωγραφίσει στο χαρτάκι αλλάζουν μεταξύ τους θέση. Ποιος έχει φέρει σάντουιτς; Ποιος μήλο; Ποιος κρουασάν, κ.ο.κ.

Δεν κατακρίνουμε καμία επιλογή, απλώς παρατηρούμε όλοι μαζί.

Να μην ξεχάσουμε τίποτα!

Συζήτηση

Αν όλοι μας ήμασταν ένας άνθρωπος, ένας Γαργαντούας, τι θα τρώγαμε; Κρίνουμε τις προτάσεις με βάση τα κριτήρια υγείας και οικολογίας.

Τελειώσαμε τη νοητή ετοιμασία του πικνίκ μας; Μήπως έχουμε ξεχάσει κάτι; Οι μαθητές πρέπει να σκεφτούν

ότι θα χρειαστούν τραπεζομάντιλο, πλαστικό ή υφασμάτινο. Χαρτοπετσέτες, πιατάκια, κουταλάκια ποτηράκια. Από τι υλικό θα είναι όλα αυτά; Το νερό πώς θα το μεταφέρουμε; Καλύτερα ατομικούς χυμούς και μπουκαλάκια νερού ή παγούρι και χυμό λίτρου; Πώς

θα μαζέψουμε τα σκουπίδια; Θα τα βάλουμε όλα μαζί ή μήπως να φέρουμε μια δεύτερη σακούλα για την ανακύκλωση; Ποια από αυτά θα μπορέσουμε να ανακυκλώσουμε; Εξετάστε εναλλακτικές ιδέες.

Αν περισσέψει φαγητό τι θα το κάνουμε; Ίσως αν έχουμε συνεννοηθεί από πριν με την οργάνωση «Μπορούμε» (boroume.gr), τα περισσεύματα να διατεθούν σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη.

Αξιολόγηση

Τοποθετείτε σε ένα τραπέζι τα υλικά του σάντουιτς.
Οι μαθητές φτιάχνουν μία αλυσίδα παραγωγής.
Άλλοι κόβουν ντομάτες, άλλοι τυρί, άλλοι τα τοποθετούν
στα ψωμάκια, άλλοι τα σεργίρουν. Όση ώρα τρώνε,
όποιοι μαθητές θέλουν, σηκώνονται και γράφουν
στον πίνακα τη δική τους συνταγή για σάντουιτς.
Αν έχει καλό καιρό, μεταφερθείτε έξω.

Στο τέλος της χρονιάς καταγράφετε πόσα πάρτι
έγιναν με αυτόν τον τρόπο.

Λέξεις για τη βαλίτσα

Χειροστίχο - έτοιμο

Γιαννίκ

Ελαχιστοποίηση σκουπιδιών

Χώροι θρασίνου

Σουβενίρ για το σπίτι

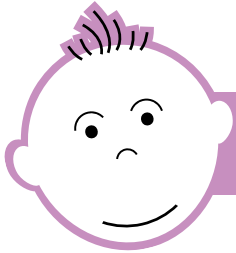
**Οι μαθητές ετοιμάζουν μια μικρή
πρόσκληση για πάρτι γενεθλίων
στο παρκάκι της γειτονιάς π.χ.:**

*«Αγαπημένοι μου γονείς, Τα γενέθλιά
μου έρχονται!*

Ήταν πολύ καλή ιδέα να με κάνετε!

*Γι αυτό σας καλώ στο πάρτι που θα ετοι-
μάσουμε στο πάρκο!*

*Τα γενέθλιά μου είναι σε μέρες.
Ετοιμαστείτε!»*



Για τα πιο μικρά παιδιά

Κάποιος γιορτάζει... είμ' εγώ!

Συζήτηση-καταιγισμός ιδεών

Ρωτάτε τα παιδιά ποιος είναι ο επόμενος που έχει γενέθλια. Χρίζεται τιμώμενο πρόσωπο και του φτιάχνετε μια κορόνα από χαρτόνι με το όνομά του. **(Φύλλο Εργασίας 11.1.)** Πώς θα γιορτάσει τα γενέθλιά του; Ας υποθέσουμε ότι θα κάνει ένα πάρτι για όλη την τάξη.

Τα παιδιά καταθέτουν ιδέες πού θα μπορούσε να γίνει αυτό το πάρτι και με τι είδους δραστηριότητες και παιχνίδια **(Φύλλο Εργασίας 11.2.)**.

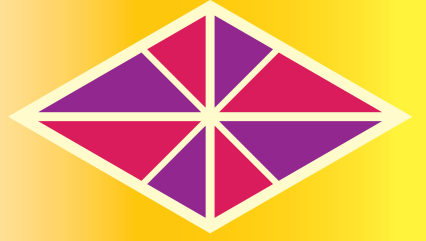
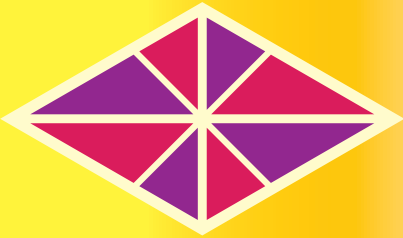
Πού θα κάνουμε το πάρτι; Προτείνουμε κι εμείς έναν χώρο πρασίνου γύρω από το σχολείο και επιλέγετε τον πιο κατάλληλο. Μπορεί να σας βοηθήσει και η εφαρμογή Greenspaces, για να δείτε ποιος από αυτούς έχει παιδική χαρά, πόσιμο νερό, παγκάκια, κάδους σκουπιδιών και ποιον έχουν βαθμολογήσει καλύτερα οι χρήστες.

Εστιάζουμε στα φαγητά. Οι μαθητές καλούνται να σκεφτούν φαγητά που ετοιμάζονται και μεταφέρονται εύκολα, τρώγονται χωρίς μαχαιροπίρουνα και διατηρούνται λίγη ώρα εκτός ψυγείου. Ο καθένας γράφει ή ζωγραφίζει αυτά που θα ήθελε να γευτεί στο πικνίκ-πάρτι σε ένα χαρτάκι.

Οι μαθητές πρέπει να σκεφτούν ότι θα χρειαστούν τραπεζομάντιλο, πλαστικό ή υφασμάτινο. Χαρτοπετσέτες, πιατάκια, κουταλάκια ποτηράκια. Από τι υλικό θα είναι όλα αυτά; Το νερό πώς θα το μεταφέρουμε; Καλύτερα ατομικούς χυμούς και μπουκαλάκια νερού ή παγούρι και χυμό λίτρου; Πώς θα μαζέψουμε τα σκουπίδια; Θα τα βάλουμε όλα μαζί ή μήπως να φέρουμε μια δεύτερη σακούλα για την ανακύκλωση; Ποια από αυτά θα μπορέσουμε να ανακυκλώσουμε; Εξετάστε εναλλακτικές ιδέες. Αν περισσέψει φαγητό τι θα το κάνουμε; Ίσως αν έχουμε συνεννοηθεί από πριν με την οργάνωση «Μπορούμε» (boroume.gr), τα περισσεύματα να διατεθούν σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη.

Αξιοποιούμε το βιβλιαράκι με την περιπέτεια του Μίκυ Μάους, Το τέλειο πικνίκ και συζητάμε τι έφερε ο καθένας από τους φίλους του Μίκυ. Παρατηρούμε ότι έφεραν όλοι φρούτα και έφτιαξαν μόνοι τους χυμούς τους. Μας άρεσε η επιλογή της φρουτοσαλάτας; Τι σημαίνει να μοιράζομαι;

ΚΟΛΛΑΤΕ ΕΔΩ



ΚΟΛΛΑΤΕ ΕΔΩ

Κάρτες επιτυχημένου πάρτι

Καλή
διάθεση

Παιχνίδι

Κήπος

Παγωτό

Ποπ-Κορν

Κυνηγητό

Τούρτα

Τηλεόραση

Πισίνα

Κλόουν

Σινεμά

Playstation

Μπαλόνια

Παιδότοπος

Πατατάκια

Δώρα

Κρυφτό

Μουσική

Πίσω στο σπίτι!

Και καθώς τελειώνουμε το ταξίδι μας στη διατροφή, επιστρέφουμε πίσω στα πρώτα τρία πράγματα της ημέρας που ζωγραφίσαμε στην πρώτη δραστηριότητα. Μπορούμε να τα κρίνουμε με τα κριτήρια που αποκτήσαμε;

Θα αλλάζαμε ίσως κάτι;

Πώς ήμασταν στην αρχή του ταξιδιού και πώς είμαστε τώρα;

Διασκεδάσαμε;

Μάθαμε κάτι;

Αλλάξαμε κάποιες συνήθειες;

Αποκτήσαμε νέες;

Και το ταξίδι της διατροφής συνεχίζεται όσο ζούμε...

Βιβλιοθήκη

Μία σούπερ νόστιμη ημέρα

1. «Το πιο γλυκό ψωμί», λαϊκό παραμύθι, Κείμενα Νεοελληνικής Λογοτεχνίας, Α' Γυμνασίου, σελ. 18, διαθέσιμο στο: <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A107/391/2582,21817/>
2. Το ψωμί, της Ελένης Σβορώνου, εκδ. Ερευνητές. Περιλαμβάνεται στον δανειστικό σάκο του προγράμματος «Βιβλία σε ρόδες»: <http://www.vivliaserodes.gr/>.

Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ

3. Το μικρό σποράκι, του Eric Carle, εκδ. Καλειδοσκόπιο.
4. «Το Χρυσόψαρο» (ή «Ο ψαράς κι η γυναίκα του»), διαθέσιμο στο: http://www.snhell.gr/kids/content.asp?id=240&cat_id=11

Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές

5. Της ζωής τα μυστικά, της Λίλιαν Δούμα, εκδ. Στρατής.
6. Φράουλες, βατόμουρα και τρεις σταγόνες μέλι, της Έρικας Παπαβενετίου, εκδ. Λιβάνη.
7. Φρουτοπία, του Ευγένιου Τριβιζά, εκδ. Μεταίχμιο.
8. Ο Κρεμμυδάκης και η παρέα του, του Τζάνι Ροντάρι, εκδ. Κέδρος.
9. Στα πράσα και Μυστήριο στο υπουργείο εθνικής βιταμίνης, της Ιωάννας Μπουλντούμη, εκδ. Ψυχογιός.
10. Ο Ζαχαρίας και η Σπιτική Μπεσαμέλ, του Πάνου Χριστοδούλου, εκδ. Κέδρος.
11. Μην τρώς ό,τι σου σερβίρουν: ένα μενού με νόμους και με νου, της Ελένης Σβορώνου, εκδ. Παιδική Νομική Βιβλιοθήκη.
12. «Η Αθήνα ως ηρωίδα σε σελίδες περιπέτειας», του Ν.Βατόπουλου, 25/10/2015. Διαθέσιμο στο: <http://www.kathimerini.gr/835877/article/politismos/vivlio/h-a8hna-ws-hrwida-se-selides-peripeteias>
Στο απόσπασμα περιγράφεται η Αθήνα της δεκαετίας του 1940.
13. Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε, της Ελένης Χαρατσή-Γιωτάκη, εκδ. Μεταίχμιο.
14. Αλέξη, φάε κάτι!, της Άλισον Φαλκονάκη, εκδ. Μεταίχμιο.
15. Φρούτα, λαχανικά, λουλούδια, αγριολούλουδα και βότανα, της Ευγενίας Φακίνου, εκδ. Κέδρος.

Πρωινό σαν βασιλιάς!

16. Πού πας κουλουράκι; του Κώστα Μάγου, εκδ. Νίκας / Ελληνική Παιδεία, Α.Ε., 2010.

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο

17. Μικροί ψαράδες και Εδώ βυθός, του Θέμου Ποταμιάνου, εκδ. Εστία.
18. Τα παράκτια ψάρια της Μεσογείου: ένας υποβρύχιος οδηγός πεδίου, των Κ. Ντούνα και Γ. Κουλούρη, εκδ. Καλειδοσκόπιο, 2011.

Δισκοθήκη

Μία σούπερ νόστιμη ημέρα

1. Τραγούδι «Το ρομαντικό γεύμα», Γελοιογραφίες, 1973. Στίχοι: Μάκης Φωτιάδης/ Μουσική-ερμηνεία: Θέμης Ανδρεάδης.
2. Τραγούδι «Ο γεωργός πάει στον αγρό», διαθέσιμο στο διαδίκτυο.

Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές

3. Τραγούδι «Ο χορός των μπιζελιών», Εδώ Λιλιπούπολη, 1980. Στίχοι: Μαριανίνα Κριεζή. Μουσική: Λένα Πλάτωνος. Ερμηνεία: Λένα Πλάτωνος και Αντώνης Κοντογεωργίου.
4. Τραγούδι «Τόσο λάθος διατροφή!», Πετώντας πας στην πόλη, 2004. Στίχοι-Μουσική: Τατιάνα Ζωγράφου. Ερμηνεία: Άρτεμις Βαβάτσικα, Τάσης Χριστογιαννόπουλος, Παιδική χορωδία Δημοτικού Ωδείου Μοσχάτου.

Πρωινό σαν βασιλιάς!

5. Τραγούδι «Πρωινό στη βεράντα», Φθινοπωρινές ιστορίες. Μουσική: Ευανθία Ρεμπούτσικα.

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο

6. Τραγούδι «Η ντομάτα καμικάζι», Η επιστροφή του τεμπέλη δράκου, 2009. Μουσική, στίχοι και ερμηνεία: Γιώργος Χατζηπερής.
7. Τραγούδι «Το τραγούδι των ψαριών», Η Αλίκη στην χώρα των ψαριών, 2010. Μουσική: Γιώργος Κατσάρος. Στίχοι: Γιάννης Ξανθούλης.

Εδώ τα καλά πορτοκάλιαaaaa!

8. Τραγούδι «Λαϊκή Αγορά», Άρες μάρες κουκουνάρες, 1978. Μουσική: Μάριος Τόκας. Στίχοι: Φώντας Λάδης. Ερμηνεία: Τάνια Τσανακλίδου.
9. Τραγούδι «Μίλα μου για μήλα» από τον ομώνυμο δίσκο, 1986. Μουσική: Σταύρος Παπασταύρου. Στίχοι: Ευγένιος Τριβιζάς. Ερμηνεία: Σπύρος Σακκάς.
10. Οι Τέσσερις Εποχές του Αντόνιο Βιβάλντι.

«Βγήκε η μανούλα, ψώνια να κάνει...»

11. Τραγούδι «Στο σούπερ μάρκετ» του Δημήτρη Πουλικάκου, 1998.

Βιντεοθήκη

Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ

1. Το βίντεο του WWF «Άλλαξε τον τρόπο που σκέφτεσαι για την τροφή». Διαθέσιμο στο: <https://youtu.be/Zh9V2nD3ppA>
Το βίντεο «Παραγωγή ρυζιού στους ορυζώνες Θεσσαλονίκης» από την εκπομπή FoodIQ στο Μακεδονία TV με παρουσιάστη τον Ευτύχη Μπλέτσα: <https://www.youtube.com/watch?v=ModZohQ-8yA>

Τρέξε τρέξε, μικρούλη...

2. Το βίντεο: <http://www.youtube.com/watch?v=G32Ye-hedUAW>.
3. Το βίντεο The story of bottled water.

Όλος ο πλανήτης μέσα σε ένα χάμπουργκερ

4. Το βίντεο του προγράμματος Live Well for LIFE, WWF. Διαθέσιμο στο: <http://kalyterizoi.gr/fakeloi/kalyteri-diatrofi>. Και στο: https://www.youtube.com/watch?v=z13_PRx4YLQ

Ευχαριστούμε θερμά

τους διευθυντές, εκπαιδευτικούς και μαθητές των τριών σχολείων της Αθήνας που συμμετείχαν στην πιλοτική εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος «Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης» το φθινόπωρο του 2016. Χωρίς την πολύτιμη συμβολή τους, δε θα ήταν εφικτή η τελική διαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.

Οι εκπαιδευτικοί που πήραν μέρος στην πιλοτική εφαρμογή ήταν:

21° Νηπιαγωγείο Αθηνών

Κλεονίκη Κοκκινοπλίτη, Διευθύντρια
Παναγιώτα Σάλτα

5° Δημοτικό Σχολείο Δάφνης «Γεώργιος Μπουζιάνης»

Νικόλαος Ευσταθίου, Διευθυντής	Κατερίνα Πολίτου
Μαρία Αλίβερτη	Ακριβή Φατούρου
Μαρία Μιχελιανάκη	

93° Δημοτικό Σχολείο Αθηνών

Στέλα Πρωτόπαπα, Διευθύντρια	Αντωνία Πασχαλίδου
Αναστάσιος Αρτόπουλος	Θεόδωρος Πιστιόλας
Χριστίνα Βογιατζή	Ευαγγελία Αθανασία Σάλη
Ευσεβία Γιαννιτσοπούλου	Ζαμπέτα Σιγάλα
Χρύσα Καρακάση	Αικατερίνη Στύλου
Αναστασία Κλέντου	Αλέξανδρος Τασιόπουλος
Καλλιόπη Κουφάκη	Θεόδωρος Τερζόπουλος
Θεοδώρα Μαχαίρα	Απόστολος Τσαντίλης
Κωνσταντίνος Μητσάκης	Ιωάννα Φλιτούρη
Βασιλική Μπακοπούλου	

Και τέλος ευχαριστούμε τη Μαρία Δημοπούλου, Υπεύθυνη Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Α' Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, για τις συμβουλές, τις κατευθύνσεις και τις ιδέες της σε όλη τη διάρκεια της σύνταξης των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και της πραγματοποίησης του πιλοτικού προγράμματος.

100

Το WWF αγωνίζεται για την προστασία του περιβάλλοντος σε 6 ηπείρους και σε περισσότερες από 100 χώρες.

1961

Το WWF ιδρύθηκε το 1961 στην Ελβετία.

1991

Το WWF ιδρύει γραφείο στην Αθήνα το 1991.

300

Στην Ελλάδα έχουμε υλοποιήσει περισσότερες από 300 δράσεις.

1995

Η οικονομική διαχείριση του WWF Ελλάς ελέγχεται από ορκωτούς λογιστές σε ετήσια βάση από το 1995.

80%

των περιβαλλοντικών δράσεων του WWF Ελλάς εντάσσεται στις παγκόσμιες προτεραιότητες του WWF.

5.000.000

Μας στηρίζουν περισσότεροι από 5.000.000 υποστηρικτές παγκοσμίως. Στην Ελλάδα έχουμε 11.000 υποστηρικτές.



ISBN: 978-960-7506-32-0

Για ένα μέλλον όπου άνθρωπος και φύση συνυπάρχουν αρμονικά

Λεμπέση 21, 117 43 Αθήνα - Τηλ.: 210 3314893 - Fax: 210 3247578 - e-mail: support@wwf.gr



<http://www.youtube.com/wwfgrwebtv>



http://twitter.com/WWF_Greece



<http://www.facebook.com/WWFGreece>