



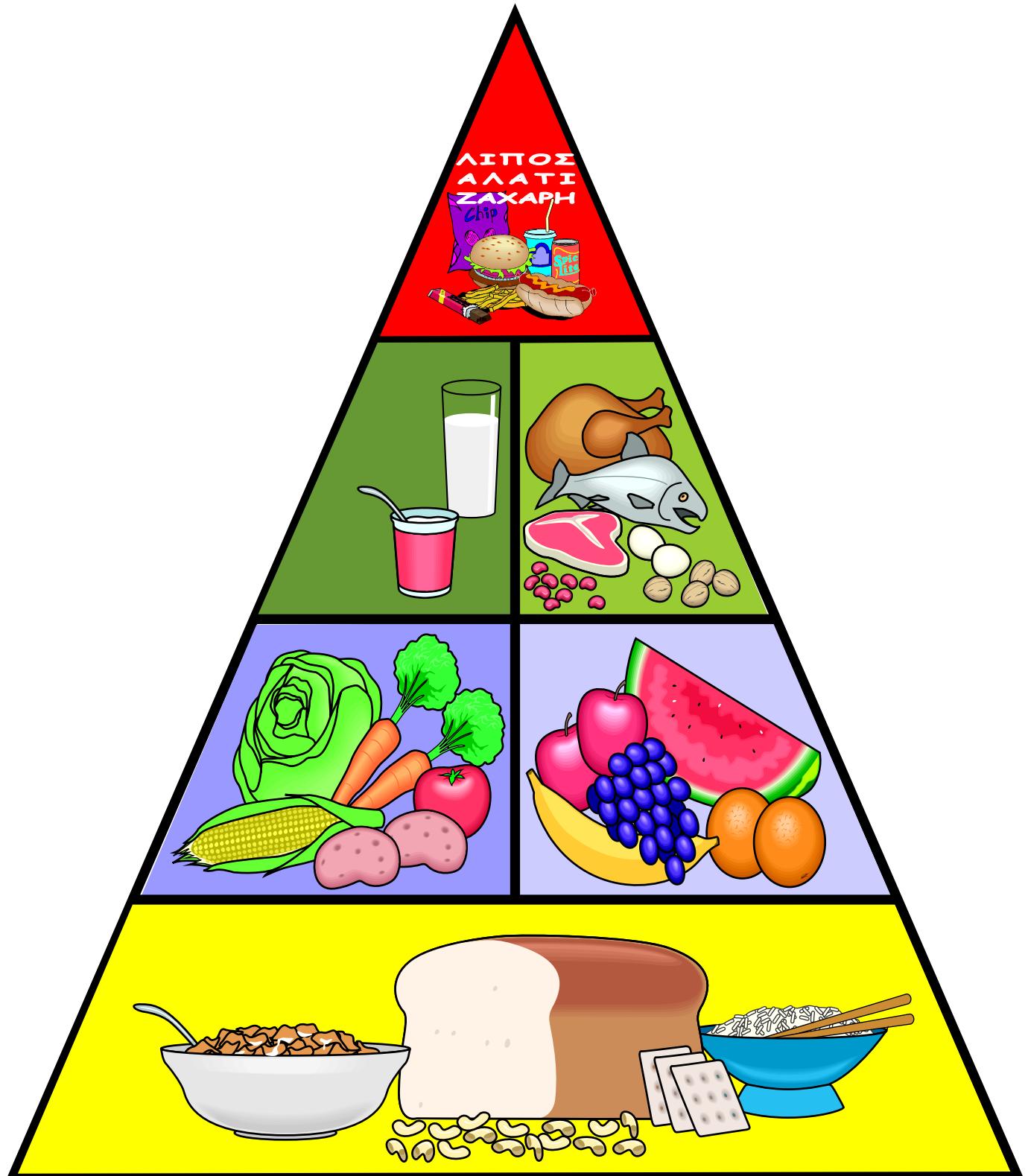
ΣΩΜΑ  
ΕΛΛΗΝΩΝ  
ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ

1<sup>η</sup> Αγέλη Λυκοπούλων Ξάνθης

Από το PC στον εκτυπωτή μετά στο πλαστικοποιητή  
... κ α i    t a    é x e i c    m i a    z w h



11-11-07



## Διατροφική Πυραμίδα

Για να μεταδώσεις στα παιδιά την σωστή διατροφή

1234567890

## Διατροφική Πυραμίδα

Για να μεταδώσεις στα παιδιά την σωστή διατροφή

### Παιζόντας ....

Κατασκεύασε την πυραμίδα με όποιο τρόπο επιθυμείς ,  
με όποια υλικά έχεις στην διάθεση σου  
( χαρτόνια , φελιζόλ , σκάλα κ.α.)

Φτιάξε τα κομμάτια της διαφορετικό χρώμα και  
γράψε το όνομα της κάθε κατηγορίας .

Παρουσιάσε την στα παιδιά , στο εγκόλπιο του Προσκόπου θα βρεις τις γνώσεις που χρειάζεσαι  
, μην κουράσεις τα παιδία με πολλά λόγια και αριθμούς .

Ένταξε το στο μύθο και, κάντε το παιχνίδι , τραγούδι , σκετσάκι .

Έπειτα μπορείς να κόψεις τα κομμάτια των τροφίμων να τα πλαστικοποιήσεις και να κάνεις παιχνίδι



Η Διατροφική πυραμίδα στον πύργο του Άιφελ  
Μηνιαίο θέμα Ρατατούλης

### Πολλά παιχνίδια ... πχ.

### Ζωηρά

Μοιρασμένα στον χώρο μια εξάδα να συγκεντρώσει μια συγκεκριμένη κατηγορία .

Κυνηγητό με τα τρόφιμα στην πλάτη ( το ξέρεις ... )

Το λίπος , το αλάτι και .... ( πομποί παράσιτα δέκτες ) οι πομποί φωνάζουνε υγιεινές τροφές  
( πατατάκια , καραμέλα ) , τα παράσιτα junk foods , οι δεκτές πρέπει να τα απολαύσουν .

### Σκυταλοδρομία

Φτιάχνοντας ένα πλήρες ημερήσιο μενού

### Ήσυχα

Βρες τις αλλαγές ( τοποθετούμε λανθασμένα τρόφιμα μέσα στης κατηγορίες )  
και τα λυκόπουλα πρέπει να τα βρούνε .



### Ψυχαγωγικά

(σοκολάτα ζάρι ... το ξέρεις καλά )

Γιατί ΣΟΚΟΛΑΤΑ αφού ας μην φοράνε γάντια και  
ας καθαρίσουνε άπλα ένα μανταρίνι

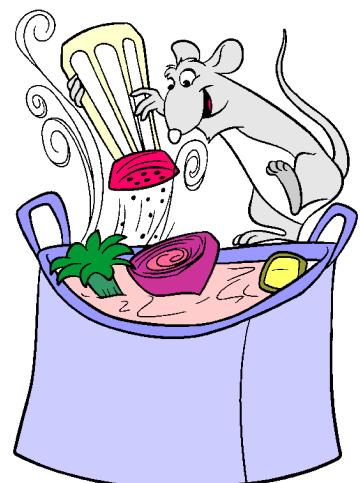
Και αν βάλεις λίγο φαντασία μπορείς να κάνεις πάρα πολλά ,

### Και ένα τραγούδι επειδή δεν υπάρχει γραμμένο σε επίσημη έκδοση :

### Δύο μεγάλοι ποντικοί ( με επανάληψη )

Δύο μεγάλοι ποντικοί . Στρουλί μπουρό - Στρουλί - , μπουρί  
Πήγαν βόλτα για σεργιάνι .Στην αυλή του Μπάρμπα Γιάννη  
Παν από δω , παν από κει . Στρουλί μπουρό - Στρουλί - , μπουρί  
Τέλος στον ασβέστη φτάνουν . Και γιαούρτι τον ε κάνουν  
Πω -πω γιαούρτι , Πω -πω τυρί . Στρουλί μπουρό - Στρουλί - , μπουρί  
Μα καήκαν τσουρόβλιστικαν . Και από κει μέσα δεν ξαναβγήκαν

Ευχαριστούμε τον φίλο μας Π.Καπουκρανίδη από 9 Σ/Π Μ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ.  
Που μας το θύμισε τραγουδώντας το από το τηλέφωνο.



## **Και για Παιχνίδια Επανάληψης Γνώσεων δεν το συζητώ είμαι σίγουρος ότι θα βρεις πάρα πολλά.**

Παιχνίδι εμπέδωσης γνώσης ( διατροφική πυραμίδα )

Υλικά : 2-4 δίσκοι σερβιρίσματος

2-4 κόλλες A4

2-4 στυλό

Μπαλάκια (η χαρτάκια ) 4 ή 6 χρωμάτων

Προτεινόμενοι Τίτλοι : Πανικός στην κουζίνα , Τα γκαρσόνια ,

Μάγειρα πεινάω ... ή ότι αγαπάτε

Χωρίζουμε τα Λυκόπουλα μας ανάλογα με τον αριθμό τους π.χ. 22 Λυκόπουλα

➤4 γκαρσόνια

➤4 μάγειρες

➤4 παρέες πεινασμένων πελατών από 3 και 4 Λυκόπουλα



Τα γκαρσόνια πέρνουν παραγγελιά ( την γράφουν σε χαρτί ) από τις παρέες , οι πελάτες παραγγέλνουν ότι τραβά η όρεξη τους μια κανονική παραγγελία ( ψωμί , σαλάτα , ορεκτικά , μερίδα , γλυκό ή φρούτα ) .

Τα γκαρσόνια πηγαίνουν την παραγγελία τους μάγειρες , αυτοί με την σειρά τους δίνουν χρωματιστά μπαλάκια ανάλογα με το χρώμα τις κατηγόριας που ανήκει τα κάθε ένα \*

Κατά την διάρκεια αυτή , οι πεινασμένοι πελάτες φωνάζουν και διαμαρτύρονται για να κάνουν σε γκαρσόνια και μάγειρες την ζωή δύσκολη . Αφού εκτελεστούν και παραδοθούν όλες οι παραγγελίες αφήνουμε λίγο χρόνο στους πελάτες να "γευματίσουν " , εάν έχουν μπει στο πετσί του ρόλο τους .

Τέλος βλέπουμε εάν έχουν παραδοθεί οι παραγγελίες σωστά , Π.χ. κοτόπουλο με ρύζι υπάρχει μπλε μπαλάκι , σοκολάτα υπάρχει κοκκίκιο κ.τ.λ. Έπειτα συζητάμε με τα λυκόπουλα μας για το ποια παραγγελία ήταν ποιο πλήρες . Σηκώνει κουβεντούλα .....

### **Ιδέες για Μηνιαία Θέματα**

Στην Κουζίνα ολοταχώς

Νηστικό αρκούδι ( Γουϊνι )

Μπουκιά και συχώριο ( ταξίδι γεύσεις του κόσμου )

Στην κουζίνα της μαμάς

( κατασκευή για την γιορτή της μητέρας , διακοσμημένες κουτάλες , πόδια , κ.α )

Ρατατούλης



### **Κριτήρια που μπορούμε να συνδυάσουμε σε ένα σχετικό μηνιαίο θέμα:**

#### **ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ :** ✓Να μπορεί να ψωνίζει κάτι απλό. ✓Να μπορεί να στρώνει το τραπέζι.

✓Να μπορεί να κάνει ένα σάντουιτς. ✓Να τρώει μόνο του όταν πρέπει και όσο πρέπει.

**ΔΕΥΤΕΡΟ ΣΤΑΔΙΟ :** ✓Να ετοιμάζει στο γκαζάκι ή την κουζίνα καφέ ή τσάι. ✓Να μπορεί να ψωνίζει για το σπίτι του.

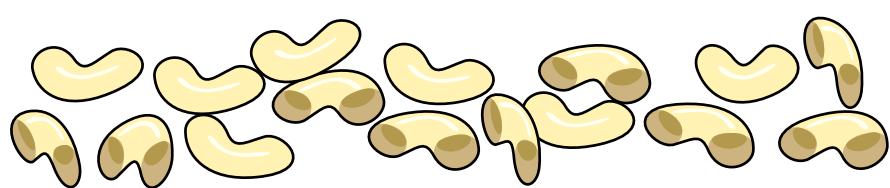
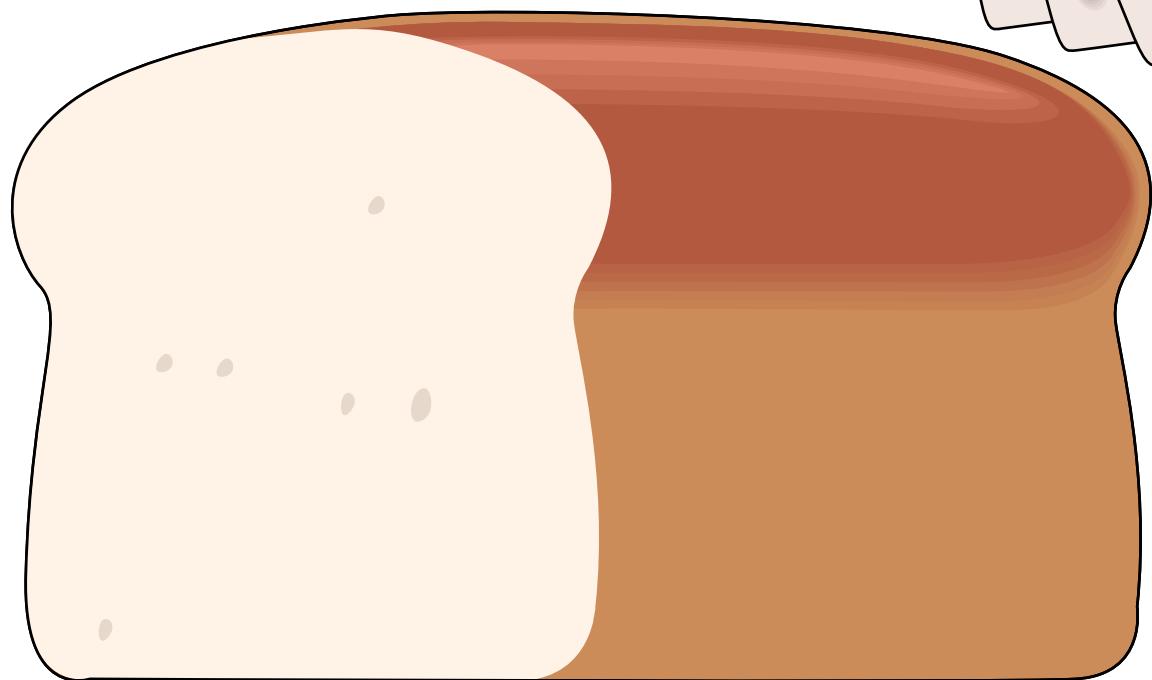
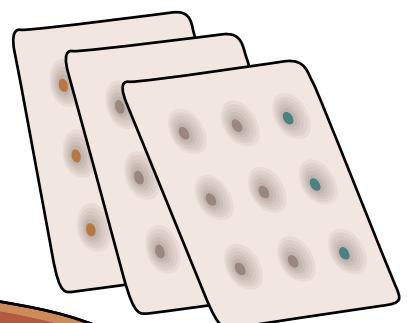
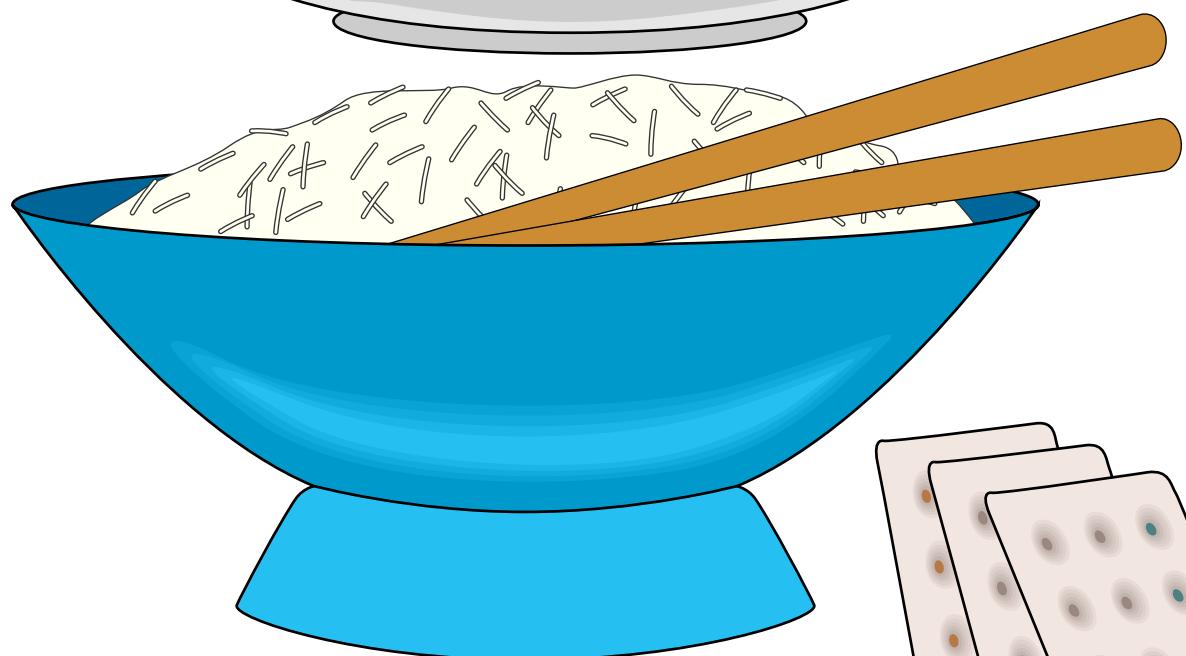
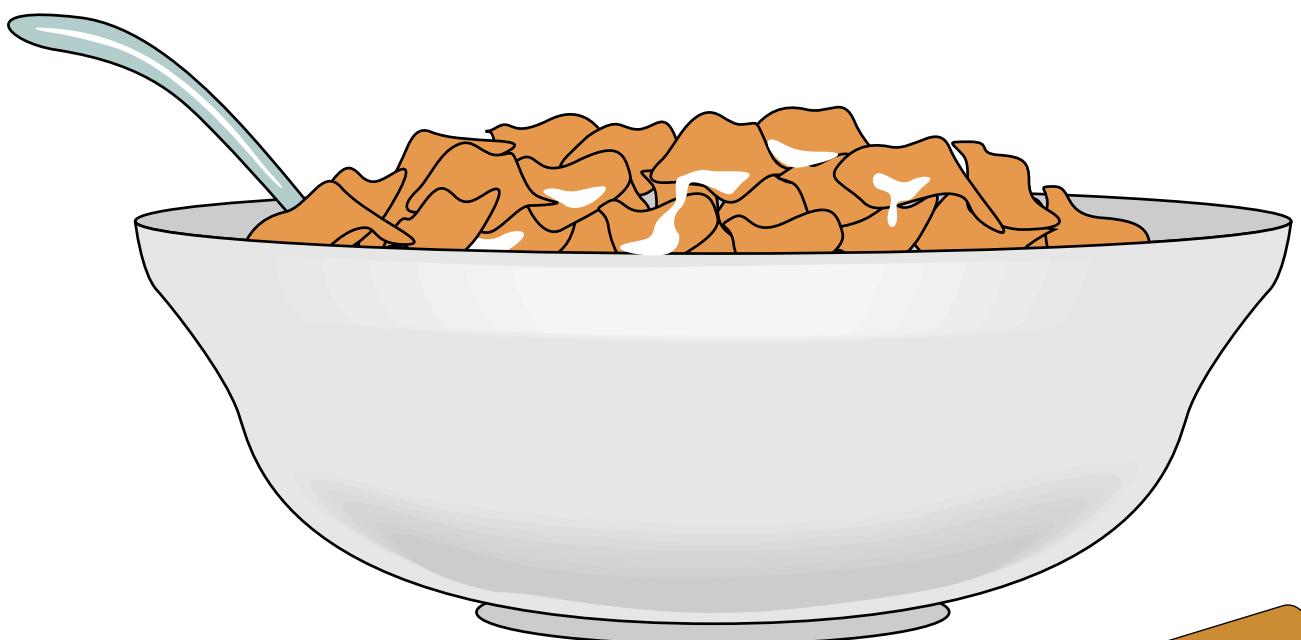
✓Να γνωρίζει πως χρησιμοποιούνται οι ηλεκτρικές συσκευές του σπιτιού. ✓Να κόβει σαλάτα και να καθαρίζει λαχανικά.

✓Να μπορεί να πει σε κάποιον ξένο τι να δει, που να διασκεδάσει και τι να φάει με «τρόπο ελληνικό».

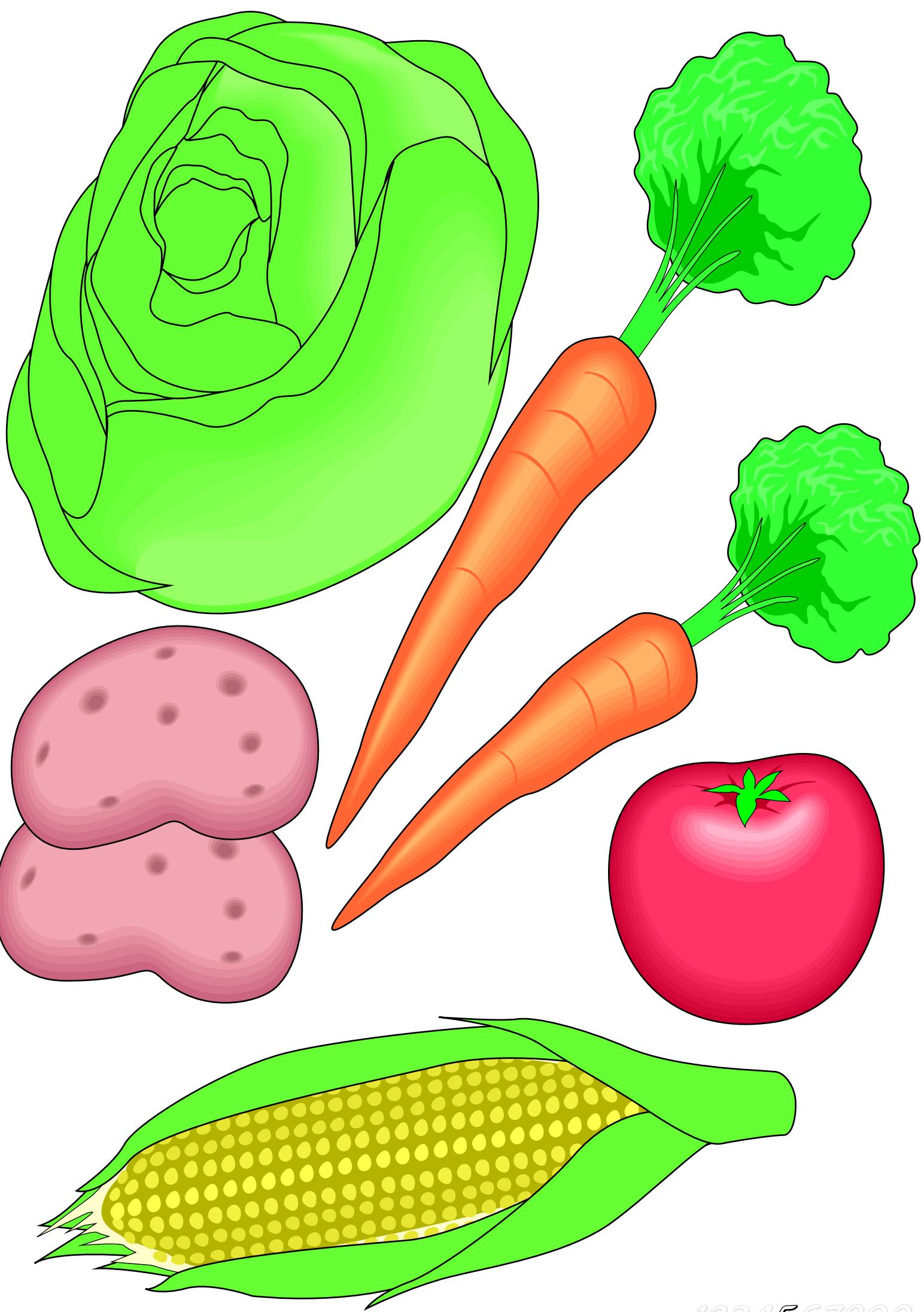
**ΤΡΙΤΟ ΣΤΑΔΙΟ :** ✓Να προγραμματίζει τα ψώνια μίας ημέρας για το σπίτι. ✓Να φτιάξει ένα απλό φαγητό ή γλυκό

#### **ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

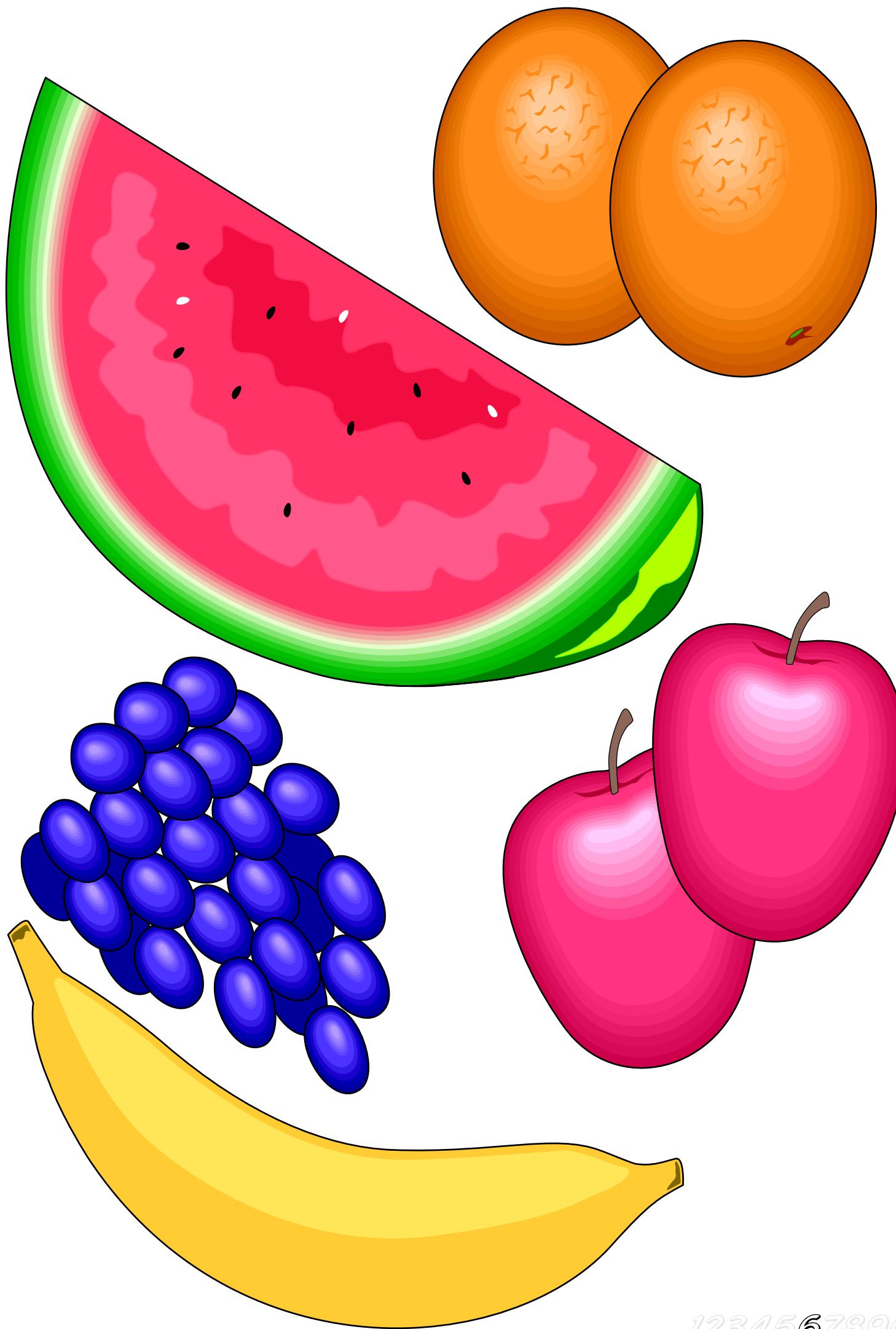
**ΔΕΥΤΕΡΟ ΣΤΑΔΙΟ :** ✓Να γνωρίζει μερικά υγιεινά φαγητά. ✓Να γνωρίζει ποιες είναι οι βιταμίνες και που περιέχονται



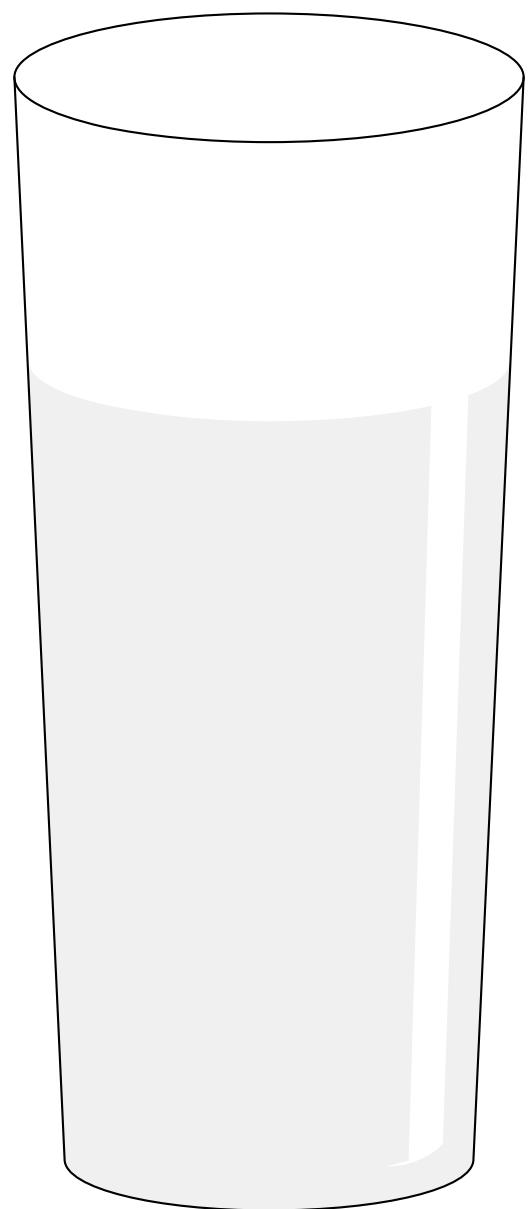
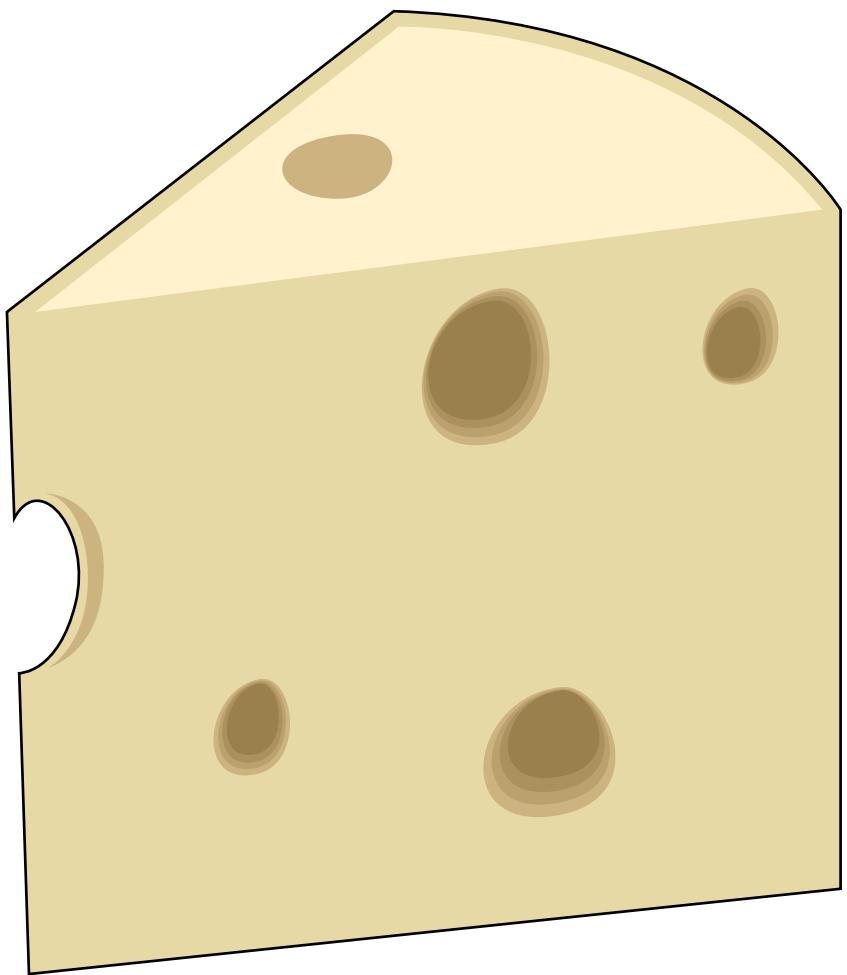
1234567890



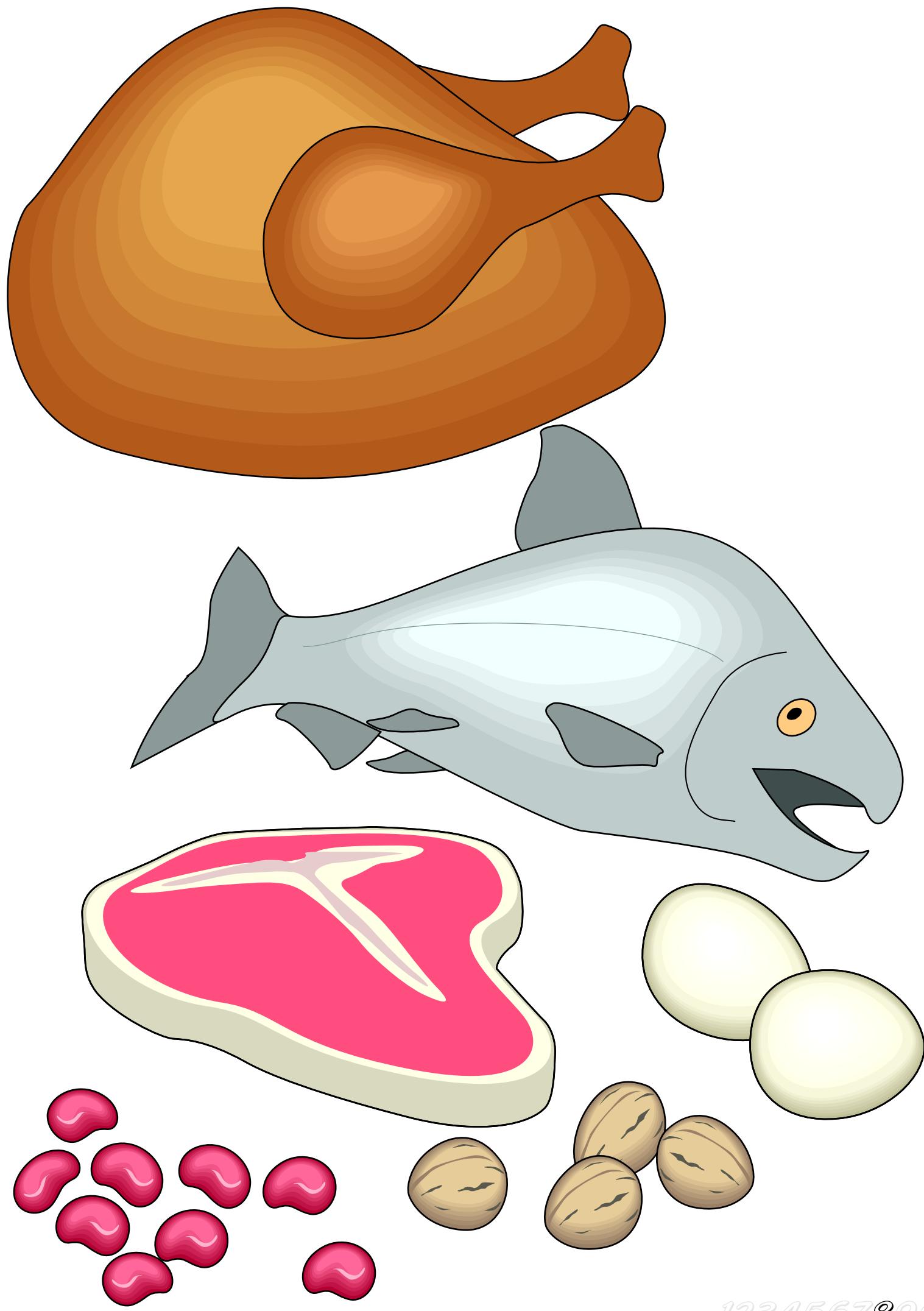
1234567890



1234567890



1234567890



1234567890

ΛΙΠΟΣ

ΑΛΑΤΙ

ZAXAPH

