

## ΕΝΟΤΗΤΑ 4

# Έξυπνο Ξεκίνημα



ΗΛΙΚΙΕΣ: 6-8 χρόνων

## ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

### ΈΞΥΠΝΟ Ξεκίνημα

#### ▶ Στόχος της ενότητας

Να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να αρχίζουν την ημέρα τους έξυπνα τρώγοντας ένα υγιεινό πρωινό και ένα υγιεινό δεκατιανό και να κατανοούν γιατί αυτό είναι σημαντικό και πώς μπορούν να το επιτύχουν.

#### 🔍 Βασικά μηνύματα της ενότητας

**Για να αρχίσουμε την ημέρα μας έξυπνα:**

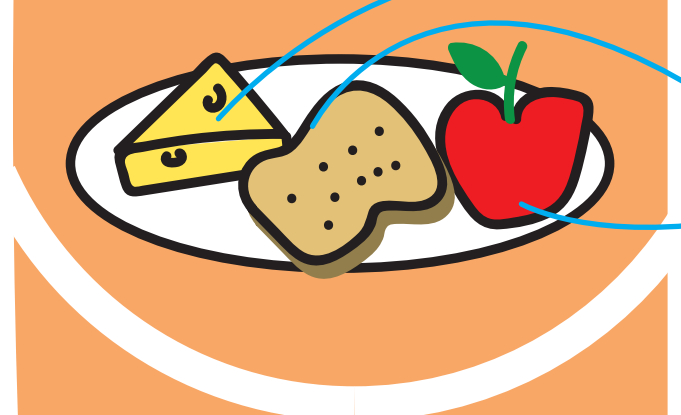
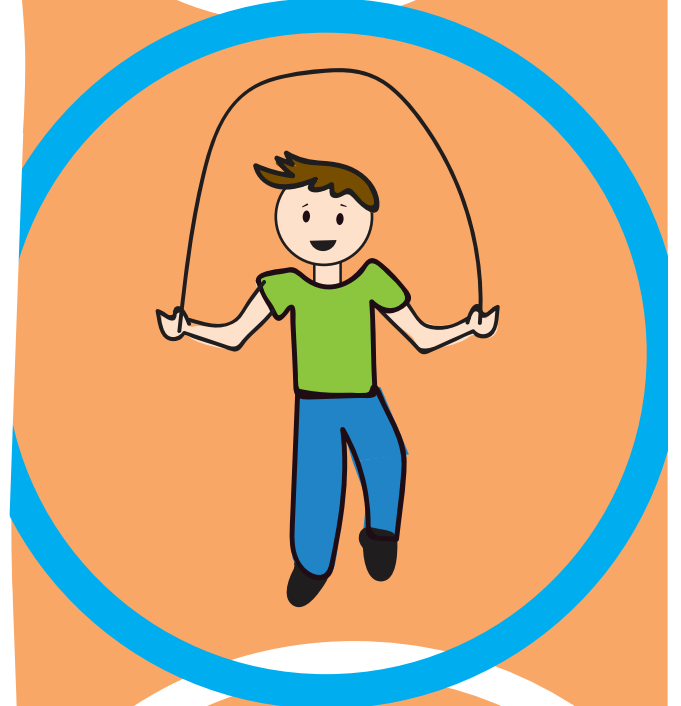
##### **I. Τρώμε ένα θρεπτικό πρωινό.**

- α. είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας και μας βοηθάει να αισθανόμαστε δυνατοί και γεροί, να είμαστε συγκεντρωμένοι στο σχολείο, να έχουμε ενέργεια και να διατηρούμαστε σε ένα υγιές σωματικό βάρος.
- β. ένα θρεπτικό πρωινό αποτελείται από μια μερίδα γαλακτοκομικών, μια μερίδα δημητριακών και μια μερίδα φρούτου.

##### **II. Κάνουμε έξυπνες επιλογές στο πρωινό διάλειμμα.**

- α. πίνουμε νερό
- β. τρώμε μία ή δύο από τις παρακάτω τροφές: ένα φρούτο, ένα κεσεδάκι γιαούρτι, τυρί, ένα μικρό ψωμάκι, κριτσίνια ή ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης ή μερικά λαχανικά.

##### **III. Κινούμαστε κατά τη διάρκεια του διαλείμματος!**

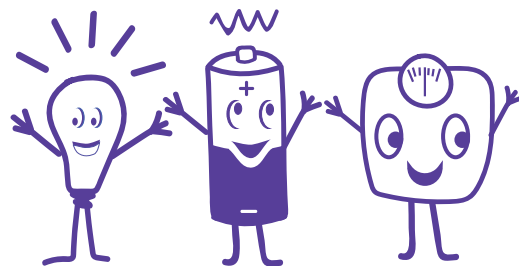


## **i** Πρόσθετες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

### Πρωινό

#### **Τι είναι το πρωινό;**

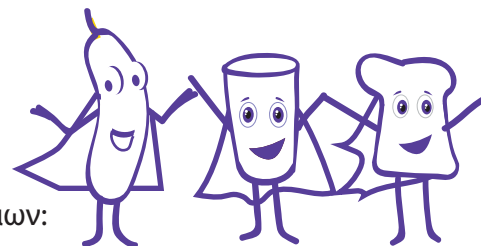
- Τις καθημερινές: ο,τιδήποτε τρώμε και πίνουμε εντός 2 ωρών από την ώρα που ξυπνάμε το πρωί. Είτε στο σπίτι, είτε στη διαδρομή προς το σχολείο, είτε στο σχολείο.
- Τα σαββατοκύριακα: ο,τιδήποτε τρώμε και πίνουμε πριν από τις 11 π.μ.



#### **Ποια είναι τα οφέλη του πρωινού για την υγεία μας;**

Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας επειδή είναι το πρώτο γεύμα μετά από τη νηστεία της νύχτας και ανεφοδιάζει το σώμα μας με υγρά και θρεπτικά συστατικά. Το πρωινό δίνει στο σώμα και το μυαλό νέα ενέργεια και τα επαναφέρει σε «κατάσταση λειτουργίας». Ένα υγιεινό και θρεπτικό πρωινό βοηθάει τα παιδιά:

- να έχουν καλύτερη συγκέντρωση την ώρα του μαθήματος στο σχολείο. Τα παιδιά προσλαμβάνουν όλα τα απαραίτητα ευεργετικά, θρεπτικά συστατικά που συμβάλλουν στη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου τους.
- να έχουν ενέργεια για να είναι δραστήρια από την αρχή της ημέρας.
- να διατηρούν ένα υγιές σωματικό βάρος. Τα παιδιά αισθάνονται κορεσμό και έτσι είναι ευκολότερο να μην καταναλώνουν υπερβολικά μεγάλο αριθμό θερμίδων κατά τη διάρκεια της ημέρας.



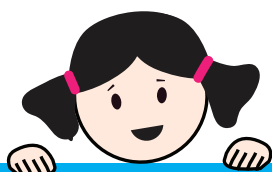
#### **Τι περιλαμβάνει ένα υγιεινό και θρεπτικό πρωινό;**

Περιλαμβάνει μια μερίδα από τις τρεις παρακάτω ομάδες τροφίμων:

- 1 μερίδα από την ομάδα των γαλακτοκομικών (π.χ. 1 κούπα γάλα, 1 κεσεδάκι γιαούρτι, 1 φέτα τυρί), κατά προτίμηση με λίγα λιπαρά.
- 1 μερίδα από την ομάδα των δημητριακών (π.χ. 1 φέτα ψωμί, 1/2 κούπα δημητριακά πρωινού), κατά προτίμηση ολικής άλεσης.
- 1 μερίδα από την ομάδα των φρούτων (π.χ. 1 μήλο, 1 μικρή μπανάνα, 1 αχλάδι), κατά προτίμηση ολόκληρα και φρέσκα.

## Τι συνιστάται να περιλαμβάνει το πρωινό εάν τα παιδιά βιάζονται;

Όταν ο χρόνος για πρωινό στο σπίτι δεν είναι αρκετός, μέρος του πρωινού μπορεί να καταναλωθεί καθ' οδόν προς το σχολείο. Βέβαια, κάποιες τροφές δεν είναι βολικές για κάτι τέτοιο, όπως, για παράδειγμα τα δημητριακά μέσα σε ένα μπουλ με γάλα. Ωστόσο, υπάρχει πάντα τρόπος τα παιδιά να καταναλώνουν τις ημερήσιες δόσεις γαλακτοκομικών, δημητριακών και φρούτων (δείτε τα παρακάτω παραδείγματα). Μια άλλη επιλογή είναι να πάρουν μικρότερο από το συνιστώμενο πρωινό και να φάνε ένα μεγαλύτερο δεκατιανό που θα συμπεριλαμβάνει και το τρόφιμο από την ομάδα που παρέλειψαν στο πρωινό. Για παράδειγμα, μπορούν να φάνε γάλα με δημητριακά στο σπίτι και το φρούτο με το κουλούρι Θεσσαλονίκης αργότερα για δεκατιανό.



### ΠΡΩΙΝΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- 1 κούπα γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι
- 1/2 κούπα δημητριακά ολικής άλεσης
- 1 μικρό φρούτο

- 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
- 1 φέτα τυρί
- 1 μικρό φρούτο

- 1 κούπα γάλα
- 2 φρυγανιές ολικής άλεσης με μέλι
- 1 μικρό φρούτο

### ΠΡΩΙΝΟ ΠΑ ΤΟ ΔΡΟΜΟ

- 1/2 παγούρι γάλα
- 1/2 κουλούρι Θεσσαλονίκης
- 1 μικρό φρούτο

- 1 τoστ με ψωμί ολικής άλεσης και μία φέτα τυρί
- 1 μικρό φρούτο

- 2 κριτσίνια με σουσάμι
- 1 φέτα τυρί
- 1 μικρό φρούτο

- 1 κομμάτι σπιτική τυρόπιτα
- 1 μικρό φρούτο



### ΙΔΕΑ

Έχετε «ημέρα φρούτου» στο σχολείο; Όλο και περισσότερα δημοτικά σχολεία στην Ευρώπη έχουν ονομάσει μία ή δύο ημέρες την εβδομάδα ως «ημέρα φρούτου». Αυτή την ημέρα όλα τα παιδιά φέρνουν ένα φρούτο ως σνακ.



## Σνακ

### Τι είναι τα σνακ;

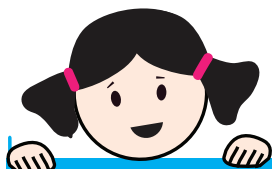
Τα σνακ είναι μικρά γεύματα μεταξύ των μεγαλύτερων γευμάτων (πρωινού, μεσημεριανού, βραδινού).

### Ποια είναι τα οφέλη των σνακ για την υγεία μας;

Αν τα σνακ αποτελούνται κυρίως από «τροφές-ήρωες», τότε μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να είναι γερά και δυνατά. Τα σνακ παρέχουν στα παιδιά την επιπλέον ενέργεια που χρειάζονται για να διατηρήσουν την πνευματική τους απόδοση και τη φυσική τους δραστηριότητα σε υψηλά επίπεδα, ενώ παράλληλα αναστέλλουν την κόπωση και το αίσθημα της πείνας μεταξύ των κύριων γευμάτων.

### Πώς είναι ένα υγιεινό και θρεπτικό πρωινό σνακ;

Τα υγιεινά πρωινά σνακ μπορεί να περιλαμβάνουν ένα ή δύο τρόφιμα από τις ομάδες των φρούτων, των λαχανικών, των γαλακτοκομικών ή των δημητριακών.



ΥΓΙΕΙΝΑ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΠΡΩΙΝΑ ΣΝΑΚ
1 μήλο ή 1 μπανάνα ή 2 μανταρίνια ή 1 φλυτζάνι σταφύλια/κεράσια
μπαστούνακια καρότου/αγγουριού και τοματίνια
1 τoστ με ψωμί ολικής άλεσης και μία φέτα τυρί
1 κουλούρι Θεσσαλονίκης με/χωρίς 1 κομμάτι τυρί
1 γιαούρτι (χαμηλά λιπαρά) με/χωρίς φρούτο ή δημητριακά
1 κομμάτι σπιτική σπανακόπιτα

ΜΗ ΥΓΙΕΙΝΑ ΠΡΩΙΝΑ ΣΝΑΚ
κρουασάν
μπισκότα
αλμυρά κράκερ
χυμοί φρούτων
αναψυκτικά
σφολιατίνια με τυρί ή/και ζαμπόν

### Υλικό προετοιμασίας και άλλα υλικά :

Για να παραδώσετε αυτήν την ενότητα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα παραρτήματα 1-2 και 12-13 και τα παρακάτω υλικά:

- Μολύβια
- Ξυλομπογιές, μαρκαδόρους ή/και κηρομπογιές
- Ποτήρια/μπουκάλια για νερό

## ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ



### Ομαδική συζήτηση

Παροτρύνετε τα παιδιά να απαντάνε αυθόρμητα.

**Όλες οι απαντήσεις είναι ευπρόσδεκτες.**

### ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Ποιος μπορεί να με βοηθήσει να θυμηθώ τι έχουμε μάθει μέχρι τώρα;

- Γιατί είναι ωραίο να είναι κανείς γερός και δυνατός
- Ποιες τροφές είναι πιο ωφέλιμες για να φάτε και να πιείτε
- Πώς μπορείτε να γίνετε δραστήριοι

Ποιος έφαγε πρωινό σήμερα;

**Πρωινό είναι οτιδήποτε μπορούμε να φάμε και να πιούμε τις 2 πρώτες ώρες μετά το πρωινό μας ξύπνημα. Μπορούμε να πάρουμε το πρωινό μας στο σπίτι ή στο δρόμο προς το σχολείο. Ακόμα και στο σχολείο μπορούμε να φάμε πρωινό, μέρος ή ολόκληρο.**

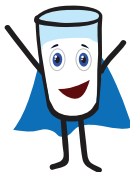
Το πρωινό θεωρείται το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Μπορείτε να σκεφτείτε γιατί;

Κατά τη διάρκεια της νύχτας, δεν τρώτε ούτε πίνετε κάτι. Το σώμα σας όμως καταναλώνει πολλά δομικά στοιχεία, επομένως χρειάζεται καινούργια. Επίσης, κατά τη διάρκεια της νύχτας αποβάλλετε νερό, π.χ. επειδή ιδρώνετε και μέσω της ούρησης. Επομένως, το πρωί πρέπει να αναπληρώνετε το νερό.

Γι' αυτό τον λόγο το πρωινό είναι σημαντικό. Σας δίνει νέα ενέργεια για να κάνετε όλα όσα θέλετε μέσα στην ημέρα: να κινηθείτε, να τα πάτε καλά στο σχολείο, να παίξετε.

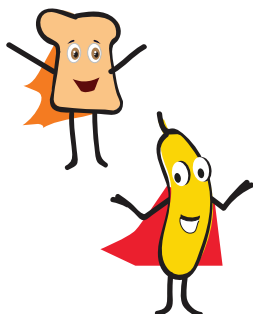
**Για ένα θρεπτικό πρωινό που σας βοηθάει να είστε γεροί και δυνατοί, επιλέξτε 3 στοιχεία από τις παρακάτω ομάδες:**

1. Ομάδα γαλακτοκομικών  
Τι μπορεί να είναι αυτό;



π.χ. 1 κούπα γάλα, 1 κεσεδάκι γιαούρτι, 1 φέτα τυρί

2. Ομάδα δημητριακών  
Τι μπορεί να είναι αυτό;



π.χ. 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 1/2 κούπα δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης, 2 μικρές φρυγανιές ολικής άλεσης

3. Ομάδα φρούτων  
Τι μπορεί να είναι αυτό;

π.χ. 1 μικρό μήλο, 1 μικρή μπανάνα, 1 αχλάδι

**Μετά το πρωινό, το επόμενο γεύμα της ημέρας είναι το πρωινό σνακ (ή αλλιώς δεκατιανό).**

**Πότε μπορείτε να φάτε το δεκατιανό;**

**Είναι το δεκατιανό πλήρες γεύμα;**

**Τι τρόφιμα γνωρίζετε που μπορούν να περιληφθούν στο δεκατιανό;**

Ανάμεσα στο πρωινό και το μεσημεριανό, δηλαδή στο πρώτο διάλειμμα (09:40 π.μ.) ή το δεύτερο διάλειμμα (11:30 π.μ.) στο σχολείο.

Όχι, είναι μια μικρή ποσότητα φαγητού μαζί με κάτι για να πιείτε.

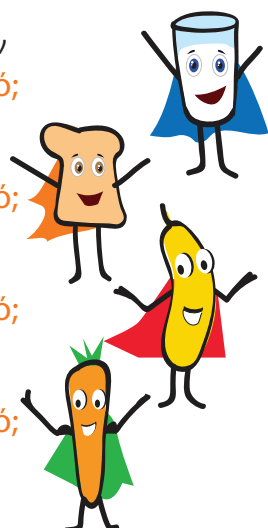
**Για ένα θρεπτικό πρωινό σνακ, μπορείτε να επιλέξετε 1 ή 2 φαγητά από τις παρακάτω ομάδες τροφίμων:**

1. Ομάδα γαλακτοκομικών  
**Τι μπορεί να είναι αυτό;**

2. Ομάδα δημητριακών  
**Τι μπορεί να είναι αυτό;**

3. Ομάδα φρούτων  
**Τι μπορεί να είναι αυτό;**

4. Ομάδα λαχανικών  
**Τι μπορεί να είναι αυτό;**



π.χ. τυρί, γιαούρτι

π.χ. ψωμί ολικής άλεσης, κουλούρι Θεσσαλονίκης, κριτσίνια

π.χ. μήλο, μπανάνα, μανταρίνια, σταφύλια, κεράσια

π.χ. μικρά καρότα ή μπαστουνάκια καρότου, τοματίνια, αγγουράκια ή μπαστουνάκια αγγουριού

**Αν πραγματικά δεν μπορείτε να φάτε μεγάλη ποσότητα για πρωινό, μπορείτε να φάτε ένα ελαφρώς μεγαλύτερο δεκατιανό.**

**Πώς μπορείτε να συνδυάσετε το πρωινό και το δεκατιανό;**

**Μπορείτε έτσι να φτιάξετε το δικό σας δυνατό συνδυασμό!**

- Αν για πρωινό φάτε γάλα (ομάδα γαλακτοκομικών) με δημητριακά (ομάδα δημητριακών), στο δεκατιανό σας αργότερα μπορείτε να προσθέσετε ένα αχλάδι (ομάδα φρούτων).

- Αν για πρωινό φάτε μια μπανάνα (ομάδα φρούτων), στο δεκατιανό σας αργότερα μπορείτε να προσθέσετε ένα τوست (ομάδα δημητριακών) με τυρί (ομάδα γαλακτοκομικών).

- κ.α.

Μπορείτε να σκεφτείτε μερικές καλές επιλογές πρωινών σνακ που να συνδυάζουν στοιχεία από δύο ομάδες τροφίμων;

- 1-2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης με 1 φέτα/κομμάτι τυρί (τοστ)
- Γιαούρτι με φράουλες
- Τοματίνια με ένα κομμάτι κίτρινο τυρί ή ανθότυρο
- 3-4 κομμάτια πεπόνι με ένα κομμάτι φέτα
- Μπαστουνάκια καρότου ή φέτες μήλο
- 1-2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης με μια πολύ μικρή μπανάνα σε φέτες

Ποια ποτά μπορούν να περιληφθούν στο δεκατιανό;

Ποια από αυτά τα ποτά θα ήταν μια θρεπτική προσθήκη στο δεκατιανό;

- Το νερό
- Γάλα (αν δεν συμπεριλήφθηκε στο πρωινό)

## Διάλειμμα για νερό και διατάσεις

Αυτή θα ήταν μια εύλογη στιγμή για ένα διάλειμμα για νερό και διατάσεις.





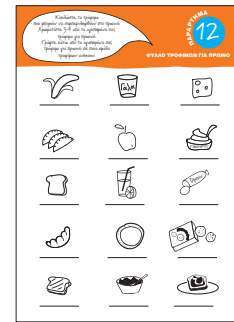
## Ας ΜΑΘΟΥΜΕ (μικρές ομάδες)

Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των 4-5 και μοιράστε ένα φύλλο από το σχετικό παράρτημα σε κάθε ομάδα. Ζητήστε από τα παιδιά να συνεργαστούν με τα μέλη της ομάδας τους και συντονίστε τη συζήτηση με ολόκληρη την τάξη στο τέλος κάθε εργασίας.

### • ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΠΡΩΙΝΟ: Παράρτημα 12

Ζητήστε από κάθε ομάδα:

1. να δημιουργήσει το λιγότερο θρεπτικό πρωινό που μπορεί να σκεφτεί σχεδιάζοντας κόκκινους κύκλους γύρω από 3 τρόφιμα.
2. να δημιουργήσει ένα πολύ θρεπτικό πρωινό σχηματίζοντας πράσινους κύκλους γύρω από τρία τρόφιμα



### • ΑΥΤΟΜΑΤΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΓΙΑ ΟΝΕΙΡΕΜΕΝΑ ΣΝΑΚ: Παράρτημα 13 (για παιδιά ηλικίας 7-8 ετών)

1. Διηγηθείτε στα παιδιά την παρακάτω ιστορία:

«Η μαμά σας βιαζόταν σήμερα το πρωί και ξέχασε να σας ετοιμάσει το δεκατιανό σας για το σχολείο. Το κουδούνι χτυπάει για το πρώτο διάλειμμα και εσείς πεινάτε πολύ! Δυστυχώς, η κυρία στο κυλικείο λείπει σήμερα επειδή είναι άρρωστη. Πηγαίνετε στο νέο αυτόματο μηχάνημα του σχολείου. Κρατώντας ένα νόμισμα του ενός ευρώ κοιτάτε τα περιεχόμενα του αυτόματου μηχανήματος. Τι βλέπετε; Είναι γεμάτο γλυκά, μπισκότα, ζαχαρωτά, αναψυκτικά. Ωχ, όχι! Ξέρετε ότι αυτά δεν σας κάνουν καλό επειδή περιέχουν πάρα πολλή ζάχαρη και δεν θα σας δώσουν την ενέργεια που χρειάζεστε για να παίξετε στο διάλειμμα και για να τα πάτε καλά στο μάθημα των μαθηματικών που ακολουθεί! Αποφασίζετε να σχεδιάσετε ένα Αυτόματο Μηχάνημα για Ονειρεμένα Σνακ που θα βοηθάει παιδιά σαν εσάς που αναζητούν ένα υγιεινό πρωινό σνακ».

2. Ζητήστε από τα παιδιά να συνεργαστούν με τα μέλη της ομάδας τους για να δημιουργήσουν ένα «Αυτόματο Μηχάνημα για Ονειρεμένα Σνακ» (Παράρτημα 13).

3. Επιλέξτε μερικά παιδιά στην τύχη και:

- α. ζητήστε τους να σηκωθούν στον πίνακα και να γράψουν 1 πρωινό σνακ από το «Αυτόματο Μηχάνημα για Ονειρεμένα Σνακ» που δημιούργησε η ομάδα τους.
- β. ρωτήστε τα αν όλα τα πρωινά σνακ που αναγράφονται στον πίνακα αποτελούν θρεπτικές επιλογές ή αν κάποια από αυτά ανήκουν στην κατηγορία των «έξτρα» τροφών και ζητήστε τους να προτείνουν μια πιο θρεπτική εναλλακτική.
- γ. ρωτήστε τα σε ποια ομάδα ή ποιες ομάδες τροφίμων (συνδυαστικό σνακ) ανήκει κάθε θρεπτικό πρωινό σνακ που αναγράφεται στον πίνακα.



## Ας ΚΑΝΟΥΜΕ (ομάδα)

1. Εξηγήστε: Θα σας διαβάσω μια ιστορία και ακολουθώντας τις οδηγίες μου θα πρέπει να μιμηθείτε τμήματα αυτής ενώ στέκεστε δίπλα στην καρέκλα σας. Ας ξεκινήσουμε!
2. Διαβάστε την ιστορία (εμπλουτίστε την ή/και επεκτείνετε την χρησιμοποιώντας τη φαντασία σας):



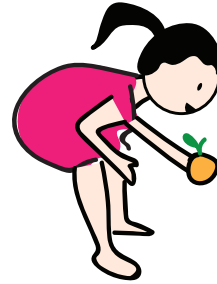
Χτυπάει το ξυπνητήρι.  
Ας σηκωθούμε από  
το κρεβάτι και ας  
τεντωθούμε.

-1-



Είναι ώρα για πρωινό!  
Πάρτε ένα μπολ από ένα  
ράφι ψηλά (σηκωθείτε στις  
μύτες των ποδιών σας),  
προσθέστε δημητριακά  
ολικής άλεσης και γάλα,  
ανακατέψτε τα και φάτε με  
κουτάλι.

-2-



Έπειτα, πάρτε ένα  
μανταρίνι από το κάτω  
ράφι του ψυγείου  
(σκύβοντας), ξεφλουδίστε  
το και φάτε το.

-3-



Φορέστε τα παπούτσια  
σας (σκύψτε αρκετές  
φορές στο έδαφος και  
σηκωθείτε ξανά) και  
το παλτό σας (κάντε  
κινήσεις με τον κορμό ή  
την κοιλιά σας).

-4-



Ας περπατήσουμε  
μέχρι το σχολείο  
(κάντε κύκλους γύρω  
από την αίθουσα, έξω  
από την αίθουσα και  
στους διαδρόμους ή  
επιτόπου).

-5-



Στοπ! Πρέπει να σταματάτε  
στα φανάρια (σταθείτε  
ακίνητοι). Το φανάρι είναι  
πάλι πράσινο, οπότε ας  
περπατήσουμε ξανά. Ας  
διασχίσουμε αυτόν τον  
δρόμο χοροπηδώντας.

-6-



Ωχ! Η ώρα πέρασε και μπορεί να αργήσουμε. Ας τρέξουμε για λίγο (τρέξτε γύρω γύρω στην τάξη, στο προαύλιο ή επιτόπου). Και τώρα ας επιστρέψουμε στο περπάτημα.

-7-



Και, ναι, φτάσαμε στο σχολείο! Μπείτε μέσα, βγάλτε το παλτό σας (κουνήστε τον κορμό σας), πηγαίνετε στο θρανίο σας και καθίστε.

-8-



Χτυπάει το κουδούνι. Είναι ώρα για διάλειμμα! Ας σηκωθούμε και ας χοροπηδήσουμε μερικές φορές στη θέση μας για να τεντώσουμε το σώμα μας επειδή καθόμασταν αρκετή ώρα.

-9-



Πιείτε λίγο νερό από το παγούρι σας. Ψάξτε στην τσάντα σας να βρείτε το δεκατιανό σας. Είναι μια μπανάνα! Πάρτε την και φάτε την.

-10-



Το σώμα σας θα πηδήξει όσο πιο ψηλά μπορεί επειδή είναι χαρούμενο με όλα τα θρεπτικά συστατικά που του δώσατε.

-11-

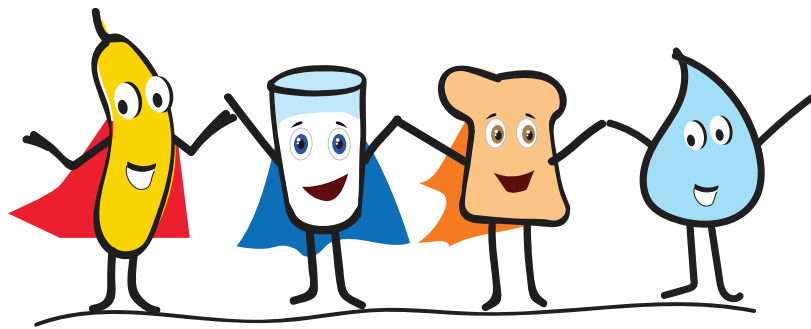


Τώρα, πετάξτε τη φλούδα της μπανάνας στο μικρό καλάθι σαν να παίζετε μπάσκετ.

-12-

## ! Ολοκλήρωση

Συνοψίστε τα βασικά μηνύματα της ενότητας και μοιράστε το σχετικό ενημερωτικό φυλλάδιο για τους γονείς.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΙΝΗΣΗ  
**ΗΡΑΚΛΗΣ** ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
ΔΥΝΑΜΗ

Έχει σχεδιαστεί από το



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

και σας το προσφέρει το

**ΝΟΥΝΟΥ**