

Σχέδιο Μαθήματος

Θέμα: Υγιεινή διατροφή

Τάξη: GCSE

Προϋπάρχουσα γνώση: Φαγητά από την Κύπρο, ποια φαγητά τους αρέσουν, ποιος μαγειρεύει στο σπίτι, τι μαγειρεύουν οι ίδιοι.

Χρόνος: 180 λεπτά

Στόχοι:

Οι μαθητές να:

- είναι ικανοί να αναφέρουν υγιεινές τροφές (φρούτα, λαχανικά, ξηροί καρποί, δημητριακά, όσπρια, ελιές, ελαιόλαδο, γάλα και τα προϊόντα του, ψάρια)
- εκφράζουν την άποψη τους αν κάποιες τροφές ή φαγητά είναι υγιεινά ή όχι λαμβάνοντας υπόψη και τον τρόπο μαγειρέματος
- εκφράσουν και να δικαιολογήσουν την προσωπική τους άποψη κατά πόσο η ελληνική και κυπριακή κουζίνα αποτελούν βάση υγιεινής διατροφής.
- αντλήσουν πληροφορίες μέσα από κείμενο σχετικά με τη Μεσογειακή διατροφή και να δικαιολογήσουν το γεγονός ότι θεωρείται υγιεινός τρόπος διατροφής
- αξιολογήσουν το δικό τους τρόπο διατροφής
- συγκροτήσουν ένα ημερήσιο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής
- εμπλακούν σε διάλογο (debate) σχετικά με την επιλογή εστιατορίου αναφέροντας επιχειρήματα για να υποστηρίξουν την επιλογή τους.
- να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιο τους και να χρησιμοποιούν το νέο λεξιλόγιο στον προφορικό και γραπτό τους λόγο.

Αφόρμηση:

Πίνακας – Ιδεοθύελλα

Οι μαθητές αναφέρουν ό,τι σχετικό λεξιλόγιο μπορούν να ανακαλέσουν σχετικό με το θέμα μας:

Υγεία - Υγιεινές τροφές - Υγιεινή Διατροφή (φρούτα, λαχανικά, σαλάτες, νερό, χυμός, φρουροσαλάτα, όσπρια, ελαιόλαδο, βιταμίνες, ψάρια, άσκηση κλπ)

Δραστηριότητες:

1. Προβληματισμός:

Η Μαρία έχει αποφασίσει ότι θέλει να τρέφεται υγιεινά. Ποιές από τις πιο κάτω τροφές εισηγείστε ότι πρέπει να καταναλώνει;

Παρουσίαση εικόνων.

Χρήση εκφράσεων: Θα πρέπει να τρώει/καταναλώνει.....

Θα πρέπει να αποφεύγει....

Τίθεται και το θέμα του τρόπου μαγειρέματος.

Πώς μπορούμε να μαγειρέψουμε κάποιες τροφές, π.χ. πατάτες (βραστές, τηγανιτές, ψητές)

Ποιος είναι ο πιο υγιεινός τρόπος μαγειρέματος; Τι πρέπει να αποφεύγουμε;

2. Νομίζετε ότι η κυπριακή κουζίνα αποτελεί ένα υγιεινό τρόπο διατροφής;

Συζήτηση και απόψεις.

Χρήση εκφράσεων: Εγώ νομίζω ότι..., συμφωνώ, διαφωνώ

3. Εισαγωγή της έννοιας της Μεσογειακής διατροφής.

Ανάγνωση κειμένου, απάντηση ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής.

Παρουσίαση και συζήτηση σχετικά με την πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής.

4. Ανάπτυξη προφορικού λόγου

Αναλαμβάνουν να ενημερώσουν τη Μαρία για τη Μεσογειακή διατροφή.

Εκφράσεις: έχω να προτείνω κάτι, σύμφωνα με τη Μεσογειακή διατροφή, καθημερινά θα πρέπει να τρώς, είναι καλό να αποφεύγεις...

5. Τι πιστεύουν για τον εαυτό τους, τρώνε υγιεινά;

Συμπλήρωση ερωτηματολογίου....

Αξιολόγηση:

Συντρέχουσα

- Κατάρτιση ενός ημερήσιου προγράμματος υγιεινής διατροφής (πρωινό, μεσημεριανό, απογευματινό, βραδινό)
- Άλλες εισηγήσεις...

Προτεινόμενο επίπεδο: GCSE

Χωρίζονται σε δυο ομάδες και συζητούν πού θα πάνε για φαγητό, στα MacDonalds ή σε μια κυπριακή ταβέρνα και γιατί.

(Επιχειρήματα για το φαγητό, το χώρο του εστιατορίου, τη μουσική, την εξυπηρέτηση)