



«Το κυπριακό παραδοσιακό πρόγευμα σε σύγκριση με το σύγχρονο πρόγευμα: επιλέγουμε έναν υγιεινό τρόπο να ξεκινήσουμε τη μέρα μας!»

Μάθημα: Οικιακή Οικονομία

Τάξη: Β' Γυμνασίου

Διδακτικές περιόδους: 4x45'

Αριθμός μαθητών/τριών: 20-25

This eLearning Resource has been developed by the Cyprus Food and Nutrition Museum within the Europeana Food and Drink Project, demonstrating the value and potential of food and drink-related content sourced through Europeana.

The project is funded by the European Commission under the ICT Policy Support Programme part of the Competitiveness and Innovation Framework Programme.



Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	3
ΜΕΡΟΣ Α	
Σύντομη περιγραφή.....	4
Διδακτέα ύλη (Αντικείμενο διδασκαλίας).....	5
Προϋπάρχουσες γνώσεις.....	6
Γενικός διδακτικός στόχος.....	6
Ειδικόί στόχοι μαθήματος και προσδοκώμενα αποτελέσματα.....	6
Διδακτικές τεχνικές και προσεγγίσεις.....	7
Προσέγγιση ανάπτυξης δράσεων εντός και εκτός της τάξης.....	8
Εποπτικά και διδακτικά μέσα.....	8
Εργασίες για το σπίτι.....	9
Πλαίσιο αξιολόγησης των μαθητών.....	9
ΜΕΡΟΣ Β	
Χρονοπρογραμματισμός διδασκαλίας, διαδικασία και πλαίσιο εφαρμογής των διδακτικών τεχνικών και προσεγγίσεων.....	10
Ενότητα α.....	10
Ενότητα β.....	12
Ενότητα γ.....	14
Ενότητα δ:.....	16



Εισαγωγή

Το σχέδιο μαθήματος με τίτλο «Το παραδοσιακό πρόγευμα σε σύγκριση με το σύγχρονο πρόγευμα: επιλέγουμε έναν υγιεινό τρόπο να ξεκινήσουμε τη μέρα μας» δημιουργήθηκε στα πλαίσια του προγράμματος Europeana Food and Drink, στο οποίο συμμετέχει το Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής ως εταίρος.

Το Europeana Food and Drink χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και βρίσκεται κάτω από την ομπρέλα της Europeana, της ψηφιακής εγκυκλοπαίδειας της Ευρώπης. Στο πρόγραμμα συμμετέχουν 28 εταίροι από 16 Ευρωπαϊκές χώρες και συντονιστής είναι το Collections Trust του Ηνωμένου Βασιλείου.

Βασικός σκοπός του προγράμματος είναι η προώθηση της πλούσιας και ζωντανής γαστρονομικής κληρονομιάς της Ευρώπης στο ευρύτερο κοινό και επιμέρους στόχοι του είναι η εμπλοκή του κοινού, των δημιουργικών βιομηχανιών, των πολιτιστικών και εκπαιδευτικών οργανισμών και των βιομηχανιών τροφίμων στη δημιουργία, εκμάθηση, χρήση και διάδοση υλικού και πληροφοριών που σχετίζονται με τα τρόφιμα και τη διατροφή γενικότερα.

Σε αυτό το πλαίσιο, έχει ανατεθεί στο Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής η ανάπτυξη τριών σχεδίων μαθήματος σε θέματα σχετικά με την κυπριακή παραδοσιακή διατροφή. Εκτός από το παραδοσιακό πρόγευμα, τα άλλα δύο σχέδια μαθήματος αφορούν το ψωμί και το κρασί και τη σημασία τους στην κυπριακή διατροφή, στο παρελθόν και στο παρόν.

Το προτεινόμενο σχέδιο μαθήματος, έχει δομηθεί με βάση τις ανάγκες του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας και απευθύνεται σε μαθητές και μαθήτριες της Β' Γυμνασίου. Ωστόσο, εκτιμάται ότι εκπαιδευτικοί και εκπαιδευτές άλλων ειδικοτήτων και βαθμίδων θα μπορούσαν να υιοθετήσουν ποικίλα στοιχεία από τα μαθήματα αυτά και να τα προσαρμόσουν στις ανάγκες του εκάστοτε μαθήματος ή δράσης.

Θερμές ευχαριστίες στο Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού για την άμεση ανταπόκριση και τη συνεχή καθοδήγηση και συγκεκριμένα τις ιδιαίτερες ευχαριστίες μας στην επιθεωρήτρια του κλάδου Οικιακής Οικονομίας Εύα Νεοφύτου και τη σύμβουλο Δέσπω Λοΐζου. Ευχαριστίες σε όλους τους εκπαιδευτικούς που συνεργάστηκαν και ανταποκρίθηκαν στη συμπλήρωση



σχετικών ερωτηματολογίων για την εξακρίβωση των εκπαιδευτικών αναγκών. Τέλος, ευχαριστίες στην εκπαιδευτικό και θεατρολόγο Κατερίνα Μάτσα για τις χρήσιμες παρατηρήσεις και διορθώσεις της.

Περισσότερες πληροφορίες για το Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής και για τα προγράμματα της Europeana μπορείτε να βρείτε στους παρακάτω συνδέσμους:

Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/>

Europeana Food and Drink <http://foodanddrinkeurope.eu/>

Europeana <http://www.europeana.eu/>

Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής 2015©



ΜΕΡΟΣ Α

Σύντομη περιγραφή

Το συγκεκριμένο σχέδιο μαθήματος προάγει τη γνωριμία με το κυπριακό παραδοσιακό πρόγευμα και κατ' επέκταση ενθαρρύνει τον προβληματισμό γύρω από τις σύγχρονες συνήθειες που χαρακτηρίζουν το πρώτο γεύμα της ημέρας.

Μέσα από το μάθημα δίνεται το έναυσμα για την έναρξη μίας συζήτησης σε σχέση με το σύγχρονο πρόγευμα. Ο κάθε μαθητής/τρια αναφέρεται στην προσωπική του εμπειρία και γίνεται σύγκριση των διατροφικών επιλογών σε σχέση με το σύγχρονο τρόπο ζωής, τις επιρροές σε διεθνές επίπεδο και τα διαθέσιμα προϊόντα. Επιπλέον οι μαθητές/τριες εξοικειώνονται με τις διατροφικές συνήθειες του προβιομηχανικού παρελθόντος, γνωρίζουν τα τοπικά παραδοσιακά προϊόντα και υλικά, τα αξιολογούν διατροφικά σε σχέση με την Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής και καλούνται να συσχετίσουν το παραδοσιακό πρόγευμα με τον τρόπο ζωής στο παρελθόν και τα διαθέσιμα υλικά.

Στο πλαίσιο της διδασκαλίας οι μαθητές/τριες ανακαλύπτουν τη σημασία και τα οφέλη του παραδοσιακού προγεύματος. Έχοντας στη διάθεσή τους τα διάφορα τοπικά προϊόντα, υλικά και παρασκευάσματα που συγκροτούν το παραδοσιακό πρόγευμα, καλούνται να προτείνουν διάφορους συνδυασμούς ελκυστικούς για τον σύγχρονο έφηβο, ώστε το παραδοσιακό πρόγευμα να προσαρμοστεί στο σύγχρονο τρόπο ζωής και να ενταχθεί στην καθημερινότητά τους. Παράλληλα οι μαθητές/τριες εντοπίζουν, συζητούν και αξιολογούν παραδείγματα εκμοντερνισμού και εμπορικής σήμανσης (branding) του κυπριακού παραδοσιακού προγεύματος.

Διδακτέα ύλη (Αντικείμενο διδασκαλίας)

Το παραδοσιακό κυπριακό πρόγευμα: η ιστορία, το περιεχόμενο, η σημασία και τα οφέλη του για την υγεία και ευεξία του ανθρώπου. Συσχετισμός και σύγκριση του παραδοσιακού προγεύματος με τις σύγχρονες συνήθειες που



αφορούν το γεύμα αυτό. Προσαρμογή και υιοθέτηση του παραδοσιακού πρωινού στη σύγχρονη καθημερινότητα.

Προϋπάρχουσες γνώσεις

Οι μαθητές/τριες είναι εξοικειωμένοι/ες με την Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής και γνωρίζουν τη σημασία του προγεύματος στο καθημερινό τους διαιτολόγιο και την αναγκαιότητα επιλογής ενός διατροφικά ισορροπημένου προγεύματος.

Γενικός διδακτικός στόχος

Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες το παραδοσιακό κυπριακό πρόγευμα, την ιστορία, τη διατροφική του σύνθεση και τα οφέλη για την υγεία και ευεξία του ανθρώπου, ειδικά σε νεαρές ηλικίες.

Ειδικοί στόχοι μαθήματος και προσδοκώμενα αποτελέσματα

Γνώσεις

- 1) Να αντιλαμβάνονται και να επεξηγούν τη σημασία του παραδοσιακού προγεύματος και το περιεχόμενό του.
- 2) Να τοποθετούν χρονολογικά το παραδοσιακό πρόγευμα, συνδέοντάς το με την ευρύτερη έννοια της παράδοσης.

Δεξιότητες-Ικανότητες

- 1) Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα, τα προϊόντα και τα παρασκευάσματα που συνθέτουν το παραδοσιακό πρόγευμα και να ονομάζουν κάποια από αυτά.
- 2) Να απαριθμούν και να δικαιολογούν τα οφέλη των εγχώριων μη μεταποιημένων τροφίμων για την υγεία και ευεξία τους.



- 3) Να πειραματιστούν με συνδυασμούς τροφίμων που αποτελούν το παραδοσιακό πρόγευμα.
- 4) Να επιλέξουν και να προτείνουν συνδυασμούς παραδοσιακών τροφίμων για πρόγευμα οι οποίοι θα ανταποκρίνονται στην εφηβική ιδιοσυγκρασία και το σύγχρονο τρόπο ζωής.

Στάσεις

- 1) Να αξιολογούν διατροφικά το παραδοσιακό πρόγευμα σε σχέση με την Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής.
- 2) Να προβληματιστούν με τους παράγοντες που επηρεάζουν και συνθέτουν τις τροφές του σύγχρονου προγεύματος.
- 3) Να αντιλαμβάνονται την έννοια της παραδοσιακής γαστρονομίας, την ταύτιση της Μεσογειακής Διατροφής με την κυπριακή παραδοσιακή διατροφή και τα οφέλη υιοθέτησης του παραδοσιακού προγεύματος στην καθημερινότητα τους, για την υγεία και ευεξία τους.
- 4) Να επιμορφωθούν και να ευαισθητοποιηθούν σε θέματα καταναλωτισμού και να ενισχυθεί η καταναλωτική τους συνείδηση.

Διδακτικές τεχνικές και προσεγγίσεις

- 1) Παιδοκεντρική διδασκαλία βάση της οποίας οι μαθητές/τριες έχουν καθοριστικό ρόλο στη διεξαγωγή του μαθήματος.
- 2) Επικοινωνιακό μάθημα το οποίο χτίζει σταδιακά τις γνώσεις των μαθητών/τριών ξεκινώντας από τις εμπειρίες τους και καταλήγοντας στην κατάκτηση καινούριων γνώσεων.
- 3) Διαφοροποίηση στη μάθηση με την ανάπτυξη μικτών δραστηριοτήτων που εμπερικλείουν όλους τους τύπους μάθησης (ακουστικούς, οπτικούς κ.α.) ώστε να ανταποκρίνονται σε όλους τους/τις μαθητές/τριες.
- 4) Διαλεκτική μέθοδος κατά την οποία ο/η καθηγητής/τρια καθοδηγεί τη συζήτηση προς μία συγκεκριμένη κατεύθυνση ανάλογα με το στόχο του μαθήματος και ενθαρρύνει την επικοινωνία μεταξύ των μαθητών/τριών με ιδεοθύελλα, ανταλλαγή εμπειριών, παρατηρήσεων και έκφραση προσωπικών απόψεων.



- 5) Ομαδοκεντρική προσέγγιση βάση της οποίας οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες και αλληλεπιδρώντας συζητούν και συναποφασίζουν στην επίλυση διαφόρων ασκήσεων.
- 6) Ανάπτυξη παρατηρητικότητας και ικανότητας συσχετισμού στοιχείων για την εξαγωγή συμπερασμάτων μέσα από δραστηριότητες σύγκρισης.
- 7) Αξιοποίηση του τυχαίου κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας και προέκταση των αποριών που γεννώνται στους μαθητές/τριες.
- 8) Βιωματική εφαρμογή των γνώσεων που έχουν αποκτηθεί.

Προσέγγιση ανάπτυξης δράσεων εντός και εκτός της τάξης

- 1) Δραστηριότητες που καταπιάνονται με την ανάπτυξη του κριτικού γραμματισμού.
- 2) Ανάπτυξη των ικανοτήτων έρευνας και κριτικής σκέψης μέσα από την ανάθεση μικρών εργασιών τύπου έρευνας (προφορική συνέντευξη, έρευνα στη βιβλιογραφία και το διαδίκτυο).
- 3) Εκμάθηση μέσα από την πρακτική ενασχόληση με το θέμα κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
- 4) Αφομοίωση εννοιών και ανάπτυξη παρατηρητικότητας μέσα από ομαδικά παιχνίδια με οπτικοακουστικά μέσα.
- 5) Παραγωγή γραπτού λόγου κατά τη συμπλήρωση φύλλων εργασίας.

Εποπτικά και διδακτικά μέσα

- 1) Πίνακας
- 2) Παρουσίαση Power Point, προβολή στην τάξη
- 3) Υπολογιστές και πρόσβαση στο διαδίκτυο
- 4) Υλικό από το Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής και τη Europeana
- 5) Φύλλα εργασίας
- 6) Εξοπλισμός κουζίνας και υλικά παρασκευής/τρόφιμα για πρακτική εργασία.



Εργασίες για το σπίτι

Ανάθεση δύο μικρών ατομικών/ομαδικών εργασιών τύπου έρευνας για παρουσίαση στην τάξη.

Πλαίσιο αξιολόγησης των μαθητών

- 1) Διαδραστικό παιχνίδι τύπου «Εκατομμυριούχος» με ερωτήσεις σχετικά με την ορολογία και το περιεχόμενο του παραδοσιακού προγεύματος.
- 2) Αλληλεπίδραση σε κάθε στάδιο και ανατροφοδότηση από τον εκπαιδευτικό κυρίως στις ομαδικές εργασίες με ερωτήσεις τύπου «Τι άλλα σημεία μπορείτε να εντοπίσετε;», «Τι άλλο σας έρχεται στο μυαλό;» κ.α.
- 3) Ερωτήσεις αξιολόγησης/ανακεφαλαίωσης στο τέλος κάθε ενότητας με ερωτήσεις τύπου «Πώς τα πήγατε;», «Τι μάθατε σήμερα;» κ.α.



ΜΕΡΟΣ Β

Χρονοπρογραμματισμός διδασκαλίας, διαδικασία και πλαίσιο εφαρμογής των διδακτικών τεχνικών και προσεγγίσεων

Διάρκεια διδασκαλίας: 4 διδακτικές περιόδους

Το μάθημα διαιρείται σε τέσσερις διαφορετικές ενότητες οι οποίες θα αναπτυχθούν στις τέσσερις διδακτικές περιόδους αντίστοιχα. Κάθε ενότητα θα πραγματεύεται μία διαφορετική πτυχή του θέματος.

Ενότητα α: *Εισαγωγή στο θέμα. Οι μαθητές/τριες συνοψίζουν το περιεχόμενο του σύγχρονου προγεύματος με βάση τις εμπειρίες και τις γνώσεις τους. Τοποθετούν τα τρόφιμα που αποτελούν το σύγχρονο πρόγευμα στην Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής. Εντοπίζουν ποια από αυτά τα τρόφιμα θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως 'κυπριακά παραδοσιακά'. Διάρκεια 45'.*

Προετοιμασία μαθήματος:

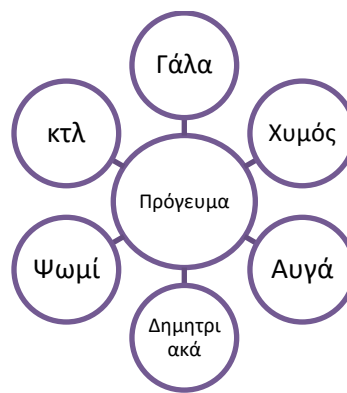
- ➔ Η τάξη χωρίζεται σε πέντε ομάδες των τεσσάρων ή πέντε μαθητών/τριών¹.
- ➔ Κάθε ομάδα ορίζει το δικό της αρχηγό².
- ➔ Ο πρώτος πίνακας είναι χωρισμένος σε πέντε κάθετες στήλες οι οποίες αντιστοιχούν στις πέντε ομάδες.
- ➔ Στον δεύτερο πίνακα υπάρχει σχεδιασμένη η Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής με κενές τις διάφορες βαθμίδες της.
- ➔ Προβολή παρουσίασης Power Point (Παράρτημα α).

¹ Ο εκπαιδευτικός θα μπορούσε να ορίσει κάποιο σύστημα βαθμοθέτησης της κάθε ομάδας για κάθε επιτυχή ομαδική δράση και η νικητήρια ομάδα να ανταμειφθεί με κάποιο έπαθλο στο τέλος του μαθήματος.

² Οι ομάδες συστήνεται να παραμείνουν σταθερές κατά τη διάρκεια των τεσσάρων μαθημάτων, ενώ ο αρχηγός της ομάδας ενδέχεται να εναλλάσσεται σε κάθε μάθημα.



Αφόρμηση: Διαφάνεια 4. Έναρξη μαθήματος με τη συμμετοχή ολόκληρης της τάξης. Ιδεοθύελλα ορμώμενη από κάποια γενικά ερωτήματα τα οποία θέτει ο/η καθηγητής/τρια όπως «Τι περιλαμβάνει συνήθως το πρόγευμά σας;» ή «Από την εμπειρία και τις γνώσεις σας τι περιλαμβάνει συνήθως ένα πρόγευμα;». Ο καθηγητής/τρια γράφει τις απαντήσεις στον πίνακα όπως φαίνεται στον Πίνακα 1. 2'



Πίνακας 1

Πορεία μαθήματος:

- 1) Οι μαθητές/τριες καλούνται να εργαστούν στις ομάδες τους και να διαχωρίσουν τα προϊόντα που είναι καταγεγραμμένα στον πίνακα σε διάφορες υποκατηγορίες σύμφωνα με τις γνώσεις και την κρίση τους και να καταγράψουν το αποτέλεσμα. 7'
- 2) Ο αρχηγός της κάθε ομάδας γράφει στον πίνακα της τάξης τα τρόφιμα όπως έχουν κατηγοριοποιηθεί από την ομάδα, στην στήλη που αντιστοιχεί στην ομάδα του. 4'
- 3) Διαφάνεια 5. Ο/Η καθηγητής/τρια παρουσιάζει την Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής³. Οι μαθητές/τριες παροτρύνονται με βάση τις προϋπάρχουσες γνώσεις τους να τοποθετήσουν προφορικά τις τροφές που αποτελούν το πρόγευμα στις διάφορες βαθμίδες της πυραμίδας. 4'

³ Η πυραμίδα εμφανίζεται τακτικά στην πορεία του μαθήματος τονίζοντας την αναγκαιότητα για ισορροπημένη διατροφή για την υγεία και ευεξία του ατόμου.

- 4) *Διαφάνεια 6.* Ο/Η καθηγητής/τρια συμπληρώνει την πυραμίδα που βρίσκεται σχεδιασμένη στον πίνακα με τις ορθές απαντήσεις. Παράλληλα εμφανίζεται ένα δείγμα της πυραμίδας στην παρουσίαση PowerPoint. **3'**
- 5) *Διαφάνεια 7.* Ο/Η καθηγητής/τρια εισάγει την έννοια του 'παραδοσιακού' στα θέματα διατροφής. Γίνονται αναφορές στην προβιομηχανική περίοδο. Οι μαθητές/τριες με βάση τις προϋπάρχουσες γνώσεις και εμπειρίες τους αναφέρουν ποια από τα τρόφιμα που αναγράφονται στον πίνακα θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως 'κυπριακά παραδοσιακά'. **4'**
- 6) *Διαφάνεια 8.* Οι μαθητές/τριες εργάζονται στις ομάδες τους και καλούνται να γράψουν δύο σύντομα σενάρια με βάση τα τρόφιμα που φαίνονται στον πίνακα: 1) τι τρώει ένας έφηβος για πρωινό στην Κύπρο το 2015 και 2) τι πρωινό θα έτρωγε ένας έφηβος στην Κύπρο το 1935. **10'**
- 7) Παρουσίαση των σεναρίων σε όλη την τάξη και ανατροφοδότηση με έμφαση στη σχέση διατροφής και υγείας των εφήβων. **5'**
- 8) Ανάθεση εργασιών τύπου έρευνας για το σπίτι. Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να βρουν και να ρωτήσουν δύο ηλικιωμένα άτομα: 1) Τι έτρωγαν για πρωινό στα παιδικά τους χρόνια και 2) σε ποια περιοχή ζούσαν τη συγκεκριμένη περίοδο. **3'**
- 9) Αξιολόγηση/ανακεφαλαίωση μαθήματος. **3'**

Ενότητα β: *Οι μαθητές/τριες γνωρίζουν με τη βοήθεια κάποιων φωτογραφιών τις διάφορες όψεις του παραδοσιακού προγεύματος. Εισαγωγή στο ιστορικό και κοινωνικό πλαίσιο του κυπριακού παραδοσιακού προγεύματος και στη σχέση φύσης, γεωργικής παραγωγής και διατροφής. Οι μαθητές/τριες φτιάχνουν ιστορίες με βάση τα πρόσωπα στις φωτογραφίες και αναζητούν το κατάλληλο πρόγευμα για το κάθε πρόσωπο. Παρουσιάζουν τις ιστορίες στην τάξη. Διάρκεια 45'.*



Προετοιμασία μαθήματος:

- Η τάξη είναι χωρισμένη σε πέντε ομάδες των τεσσάρων ή πέντε μαθητών/τριών.
- Κάθε ομάδα έχει ορίσει το δικό της αρχηγό.
- Στον πίνακα υπάρχει μία άδεια Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής.
- Πέντε φωτογραφίες, μία για κάθε ομάδα (Παράρτημα α, Διαφάνειες 11-12).
- Προβολή παρουσίασης Power Point (Παράρτημα α).

Αφόρμηση: Διαφάνεια 10. Το μάθημα ξεκινά με ιδεοθύελλα με έναυσμα την Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής. Οι μαθητές/τριες ανακαλούν τα τρόφιμα που αποτελούν το πρόγευμα και τα αντιστοιχούν στις βαθμίδες της πυραμίδας. **4'**

Πορεία μαθήματος:

- 1) Με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας που είχαν ως ανάθεση για το σπίτι οι μαθητές/τριες αναφέρουν τα τρόφιμα τα οποία δεν υπάρχουν στην αρχική πυραμίδα. Ο/Η καθηγητής/τρια τα συμπληρώνει στην άδεια πυραμίδα. Γίνεται αναφορά στην ορολογία του κυπριακού παραδοσιακού προγεύματος 'μπούκκωμαν', 'καττίκιν', 'καφαρτίν' (Παράρτημα γ). **3'**
- 2) Διαφάνειες 11-12. Οι μαθητές/τριες εργάζονται στις ομάδες τους. Σε κάθε ομάδα δίνεται μία φωτογραφία που παραπέμπει στην προβιομηχανική περίοδο της Κύπρου. Οι μαθητές/τριες καλούνται να παρατηρήσουν τις φωτογραφίες και πολύ σύντομα να φτιάξουν ένα σύντομο φανταστικό σενάριο για το απεικονιζόμενο πρόσωπο. Το σενάριο πρέπει να αναφέρεται σε βασικά στοιχεία όπως ποιος απεικονίζεται στη φωτογραφία, τι ηλικία έχει, πού ζει και τι δουλειά ίσως να κάνει. Επιπλέον συμπληρώνουν μία λίστα με τρόφιμα που πιθανόν να αποτελούν το πρόγευμα του συγκεκριμένου προσώπου. **12'**
- 3) Αφού ολοκληρώσουν τις ιστορίες ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα αναλαμβάνει να διαβάσει το προφίλ του προσώπου της φωτογραφίας. **5'**



- 4) *Διαφάνειες 13-17.* Παράλληλα με τις παρουσιάσεις ο/η καθηγητής/τρια αποκαλύπτει την 'πραγματική' ταυτότητα του προσώπου και το πρόγευμα το οποίο κατανάλωνε, ανατροφοδοτώντας την προσπάθεια των ομάδων. Τονίζεται η σχέση των προσώπων και της διατροφής τους με τη φύση και τη γεωργική παραγωγή. Η ανατροφοδότηση από τον/την καθηγητή/τρια γίνεται με βάση τις πληροφορίες που προκύπτουν από τους συνδέσμους στο *Παράρτημα γ. 5'*
- 5) Οι ομάδες, έχοντας τα νέα στοιχεία αναπαριστούν τα πρόσωπα με ένα σύντομο θεατρικό δρώμενο στο οποίο συμμετέχουν 2 ή και όλα τα μέλη της ομάδας. **10'**
- 6) Ανάθεση της δεύτερης εργασίας τύπου έρευνας για το σπίτι. Έχοντας τη λίστα με τα τρόφιμα που αποτελούσαν το πρόγευμα του προσώπου της φωτογραφίας που δόθηκε στην ομάδα τους, οι μαθητές/τριες θα πρέπει να σκεφτούν, να ερευνήσουν στο διαδίκτυο ή σε βιβλία και να απαντήσουν από πού μπορεί να προμηθεύονταν αυτά τα τρόφιμα.
π.χ. ψωμί → ζύμωμα → αλεύρι → σιτάρι → καλλιέργεια **3'**
- 7) Αξιολόγηση/ανακεφαλαίωση μαθήματος. **3'**

Ενότητα γ: Σχέση παραδοσιακής διατροφής με τη φύση και τη γεωργική παραγωγή. Εμπέδωση μέσα από ομαδικό παιχνίδι. Επισημάνση ανάγκης για εκμοντερνισμό παραδοσιακού προγεύματος και προσαρμογή του στο σύγχρονο τρόπο ζωής. Παραδείγματα εκμοντερνισμού και εμπορικής σήμανσης (*branding*) του παραδοσιακού προγεύματος. Διάρκεια 45'.

Προετοιμασία μαθήματος:

- ➔ Η τάξη είναι χωρισμένη σε πέντε ομάδες των τεσσάρων ή πέντε μαθητών/τριών.
- ➔ Κάθε ομάδα έχει ορίσει το δικό της αρχηγό.
- ➔ Εκτύπωση φύλλου εργασίας (*Παράρτημα β*).
- ➔ Προετοιμασία υλικού για το στάδιο 4 (άρθρο, εικόνα, βίντεο, διαδίκτυο) (*Παράρτημα στ*).
- ➔ Προβολή παρουσίασης Power Point (*Παράρτημα α*).



Αφόρμηση: Οι μαθητές/τριες επαναφέρουν στη μνήμη τους τα τρόφιμα που αποτελούν το σύγχρονο και το παραδοσιακό πρόγευμα. Εργάζονται στις ομάδες τους και συζητούν με βάση την έρευνα που έχουν κάνει στο σπίτι σχετικά με την προέλευση των τροφίμων που αποτελούν το παραδοσιακό πρόγευμα. **4'**

Πορεία μαθήματος:

- 1) Στη συνέχεια τους δίνεται και συμπληρώνουν ανά δυάδες ένα φύλλο εργασίας πολλαπλής επιλογής μέσα από το οποίο εμπεδώνουν την προέλευση των τροφίμων (*Παράρτημα β*). **6'**
- 2) *Διαφάνεια 19-32*. Η επαλήθευση του φύλλου εργασίας γίνεται παίζοντας όλη η τάξη το ομαδικό παιχνίδι «Εκατομμυριούχος» με παραλλαγή των ερωτήσεων και τέσσερις εναλλακτικές απαντήσεις. Στα πλαίσια του παιχνιδιού γίνεται ανακεφαλαίωση του μαθήματος. **12'**
- 3) Οι μαθητές/τριες επιστρέφουν στις ομάδες τους. Σε κάθε ομάδα δίνονται διαφορετικά ερεθίσματα π.χ. εικόνες, άρθρο, βίντεο, πρόσβαση στο διαδίκτυο και τους ανατίθεται να βρουν πού συναντάμε σήμερα το παραδοσιακό πρόγευμα (*Παράρτημα στ*). **10'**
- 4) Αφού συζητήσουν και καταλήξουν σε κάποια συμπεράσματα, καλούνται να παρουσιάσουν το αποτέλεσμα δημιουργώντας σύντομους διαλόγους 4-5 γραμμών τους οποίους και παρουσιάζουν στην τάξη για ανατροφοδότηση. **7'**
- 5) Οι μαθητές/τριες εργάζονται ανά δυάδες ώστε να προετοιμαστούν για την πρακτική ενασχόληση του επόμενου μαθήματος. Με βάση την Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής και τα τρόφιμα που αποτελούν το κυπριακό παραδοσιακό πρόγευμα προτείνουν συνδυασμούς υγιεινών ισοζυγισμένων προγευμάτων, σύμφωνα και με τις δικές τους γευστικές προτιμήσεις. **6'**



Ενότητα δ: Πρακτική ενασχόληση με το θέμα. Οπτική και γευστική επαφή με το περιεχόμενο ενός παραδοσιακού προγεύματος. Πειραματισμός, σύγκριση μέσα από πρακτική εργασία και παρουσίαση αποτελεσμάτων. Αξιολόγηση παρασκευάσματος. Διάρκεια 45'.

Προετοιμασία μαθήματος:

- Η τάξη είναι χωρισμένη σε πέντε ομάδες των τεσσάρων ή πέντε μαθητών/τριών.
- Κάθε ομάδα έχει ορίσει το δικό της αρχηγό.
- Πίνακας με οδηγίες υγιεινής και καθαριότητας στην κουζίνα (Παράρτημα α).
- Υλικά και προϊόντα για την παρασκευή προγεύματος.
- Προβολή παρουσίασης Power Point (Παράρτημα α).

Αφόρμηση: Διαφάνεια 34. Παρουσιάζονται τα τρόφιμα που αποτελούν το παραδοσιακό πρόγευμα σε σχέση με την Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής. Ο/Η καθηγητής/τρια αναφέρεται στη σημασία της κατανάλωσης ενός διατροφικά ισορροπημένου προγεύματος. **3'**

Πορεία μαθήματος:

- 1) Διαφάνεια 35. Ο/Η καθηγητής/τρια υπενθυμίζει τους κανόνες καθαριότητας και υγιεινής στην κουζίνα πριν από την πρακτική εργασία. **3'**
- 2) Οι μαθητές/τριες παρασκευάζουν το πρόγευμα ανά δυάδες με βάση την προετοιμασία στην Ενότητα γ', στάδιο 5. **25'**
- 3) Σύντομη παρουσίαση των προγευμάτων στην τάξη και ανατροφοδότηση. **9'**
- 4) Φωτογράφιση των προγευμάτων. **3'**
- 5) Αξιολόγηση/ανακεφαλαίωση μαθήματος. **2'**



Συγγραφή

Νατάσα Χαραλάμπους - Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής

charalambous.natasa@gmail.com

cyfoodmuseum@gmail.com

Εποπτική/Συμβουλευτική Ομάδα

Στάλω Λαζάρου - Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής

Εύα Νεοφύτου - Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού

Δέσπω Λοΐζου - Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού

Κατερίνα Μάτσα - Εκπαιδευτικός/Θεατρολόγος

