

Εκπαιδευτικό σενάριο

Δημιουργός: Μαλιτσιδου Γεωργία Μαρία

1. Τίτλος

Αλληλεπιδρώντας με τα φρούτα: Θρεπτικά συστατικά & οφέλη για την υγεία

2. Εμπλεκόμενα Γνωστικά Αντικείμενα

Διαθεματική προσέγγιση

Κύρια: Αγωγή Υγείας, Πληροφορική, Ηλεκτρολογία, Αρχές Φυσικής

Επιμέρους: Διατροφή και διατροφικές συνήθειες

3. Προαπαιτούμενες γνώσεις και προϋπάρχουσες αντιλήψεις

Οι μαθητές/τριες χρειάζεται να έχουν γνώσεις από προηγούμενες διδακτικές ενότητες, σχετικά με τα θρεπτικά συστατικά των τροφών γενικά.

Ενδεχομένως να υπάρχουν εσφαλμένες προϋπάρχουσες αντιλήψεις για την αξία της καθημερινής κατανάλωσης φρούτων και την αναγκαιότητα κατανάλωσης ποικιλίας φρούτων.

4. Τάξη στην οποία απευθύνεται

Α΄ ΕΠΑΛ, μάθημα επιλογής

5. Σκοπός

Οι μαθητές/τριες να εμπλακούν ενεργά με θεωρητικές γνώσεις σχετικά με τη διατροφική αξία των φρούτων στην υγεία του ανθρώπου και να συνδέσουν την κατανάλωσή τους με τη διατήρηση και προαγωγή της υγείας.

6. Μαθησιακοί στόχοι

Γνωστικοί:

Οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση:

- να αναγνωρίζουν τα βασικά θρεπτικά συστατικά των φρούτων (βιταμίνες, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, νερό, αντιοξειδωτικά),
- να περιγράφουν τα οφέλη κάθε φρούτου για την υγεία του οργανισμού,
- να συγκρίνουν διαφορετικά φρούτα ως προς τα θρεπτικά τους συστατικά.

Κοινωνικο-συναισθηματικοί:

Οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση:

- να υιοθετήσουν θετική στάση απέναντι στην υγιεινή διατροφή,
- να συνεργάζονται δημιουργικά σε ομάδες.

Ψυχοκινητικοί:

Οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση:

- να χρησιμοποιούν διαδραστικά εργαλεία για διερεύνηση πληροφοριών,
- να συμπληρώνουν συγκριτικό πίνακα με θρεπτικά συστατικά και οφέλη με ακρίβεια.

7. Διάρκεια

1 διδακτική ώρα (45 λεπτά)

8. Υλικοτεχνική Υποδομή

- Αίθουσα διδασκαλίας
- Makey Makey kit (πλακέτα, καλώδιο usb/mini usb, καλώδια σύνδεσης)
- Scratch online editor
- 4 πραγματικά φρούτα (μπανάνα, ρόδι, πορτοκάλι, μήλο)
- Υλικό γείωσης (ποτήρι με αλατόνερο)
- Διαδραστικός Πίνακας με εγκατεστημένα λογισμικά διαχείρισης και λειτουργίας
- Tablet για κάθε μαθητή/τρια
- Φυλλομετρητής για περιήγηση στο διαδίκτυο (πρόσφατα ενημερωμένος)
- Σαρωτής QR code
- Σύνδεση στο διαδίκτυο

9. Συνοπτική περιγραφή

Προετοιμασία της διδασκαλίας

Η κατάλληλη προετοιμασία διασφαλίζει την ομαλή διεξαγωγή του μαθήματος και περιλαμβάνει:

- ✓ **“Κάρτες πληροφοριών”** για κάθε φρούτο, με τα κύρια θρεπτικά συστατικά και τα οφέλη τους για την υγεία, αξιοποιώντας κατάλληλο εργαλείο δημιουργίας παρουσίασης (π.χ. canva)
- ✓ Ημιτελή **συγκριτικό πίνακα**, που θα συμπληρώσουν οι μαθητές/τριες, με ένα ανοικτό συνεργατικό εργαλείο (π.χ. canva)
- ✓ Ψηφιακό **φύλλο εργασίας** με οδηγίες προς τις ομάδες μαθητών/τριών
- ✓ **Quiz** αξιολόγησης ερωτήσεις κλειστού τύπου (π.χ. μέσω wordwall)
- ✓ Δημιουργία **QR codes** για ελεγχόμενη, εύκολη και γρήγορη πρόσβαση στο quiz
- ✓ Σύνδεση **Makey makey kit** με διαδραστικό πίνακα
- ✓ Σύνδεση **καλωδίων** με τα 4 φρούτα και γείωση
- ✓ 4 πραγματικά **φρούτα** (μπανάνα, ρόδι, πορτοκάλι, μήλο)
- ✓ Ποτήρι με **αλατόνερο**
- ✓ Κατάλληλες εντολές κώδικα προγραμματισμού στο **Scratch**
- ✓ **Λειτουργικό έλεγχο** συσκευών, τεχνολογικών εργαλείων και δικτύου

Να σημειωθεί ότι οι μαθητές/τριες έχουν εμπλακεί εκ των προτέρων με δραστηριότητες, όπως:

- η συνδεσμολογία των καλωδίων με την πλακέτα Makey makey και τα φρούτα, το αλατόνερο και τη γείωση, έτσι ώστε να δημιουργούνται ηλεκτρικά κυκλώματα, και τα αγώγιμα υλικά να λειτουργούν ως πλήκτρα, στο μάθημα Αρχές Ηλεκτρολογίας,
- η δημιουργία εντολών προγραμματισμού στο Scratch, με συγκεκριμένες ενέργειες αντιστοίχισης των πλήκτρων και με τις κάρτες πληροφοριών, στο μάθημα Πληροφορική.

Διδακτική μέθοδος

Το σενάριο βασίζεται στη θεωρία του κοινωνικού εποικοδομισμού, με

μαθητοκεντρική και διαθεματική προσέγγιση, που ενισχύεται από τις ΤΠΕ. Αξιοποιεί μεθόδους όπως μάθηση βασισμένη στο έργο (Project Based Learning) και μάθηση μέσω διερεύνησης/ανακάλυψης (Inquiry-Based Learning), σε συνδυασμό με διαδραστικά εργαλεία Web 2.0, με σκοπό την ενεργητική συμμετοχή, τη βιωματική μάθηση, την αύξηση του βαθμού αλληλεπίδρασης και διαδραστικότητας και την ομαδοσυνεργασία.

Οργάνωση της τάξης

Η οργάνωση της τάξης είναι δυναμική και ευέλικτη, καθώς προσαρμόζεται στις ανάγκες κάθε δραστηριότητας, με τους μαθητές/τις μαθήτριες να εργάζονται σε τρία επίπεδα αλληλεπίδρασης: ως ολομέλεια, ατομικά και σε μικρές ομάδες. Η κατανομή σε ομάδες διευκολύνει την επικοινωνία, τη συνεργασία και τη συνδημιουργία. Η διάταξη των θρανίων διαμορφώνεται κατάλληλα, ώστε να υπάρχει εύκολη πρόσβαση στα φρούτα και στο Makey Makey kit, ενώ ο Διαδραστικός Πίνακας είναι ορατός από την ολομέλεια.

Ο/Η εκπαιδευτικός έχει συντονιστικό και διαμεσολαβητικό ρόλο στη μαθησιακή διαδικασία. Καθοδηγεί και υποστηρίζει τους/τις μαθητές/τριες σε κάθε στάδιο υλοποίησης, προκειμένου να αποκτήσουν γνώσεις και να καλλιεργήσουν δεξιότητες, διασφαλίζοντας την εγκυρότητα και την αξιοπιστία του περιεχομένου του μαθήματος.

Προστιθέμενη αξία των ΤΠΕ

Η συνεργασία μεταξύ των τριών τομέων του ΕΠΑΛ (Υγείας, Ηλεκτρολογίας, Πληροφορικής) συνδέει την υγεία με την ηλεκτρολογική μηχανική και με την τεχνολογία, εξυπηρετώντας τη θεμελιώδη απαίτηση της εργασιακής πραγματικότητας για επαγγελματίες με διατομεακές δεξιότητες.

Το εκπαιδευτικό σενάριο προσφέρει μια ολοκληρωμένη βιωματική και απτή μαθησιακή εμπειρία, που συνδέει τη θεωρία της διατροφής με την πρακτική (ηλεκτρικά κυκλώματα) και τον ψηφιακό κόσμο (κώδικας προγραμματισμού).

Η παιδαγωγική αξιοποίηση των ΤΠΕ στο σενάριο προάγει την ενεργητική συμμετοχή των μαθητών/τριών, διευκολύνει την ομαδοσυνεργασία και ενισχύει τη δημιουργικότητα, την κριτική σκέψη και τον ψηφιακό εγγραμματισμό. Οι δραστηριότητες προσφέρουν ιδιαίτερα αυξημένο βαθμό διαδραστικότητας και αλληλεπίδρασης, έτσι ώστε να επιτυγχάνονται τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα μέσα από μια καινοτόμα, πρωτότυπη, δυναμική, ελκυστική και διασκεδαστική διαδικασία. Πιο συγκεκριμένα:

Το **Makey Makey** συνδέει τις θεωρητικές γνώσεις με την καθημερινότητα, γεφυρώνοντας τον φυσικό με τον ψηφιακό κόσμο. Αξιοποιείται επειδή μετατρέπει πραγματικά αντικείμενα -τα φρούτα- σε διαδραστικά κουμπιά/πλήκτρα, προσδίδοντας βιωματικό και απτό χαρακτήρα στη μάθηση. Η πληροφορία δεν εμφανίζεται παθητικά, αλλά ενεργοποιείται με το άγγιγμα, αυξάνοντας τον βαθμό αλληλεπίδρασης και ενισχύοντας την ενεργητική εμπλοκή και τη μνήμη.

Το **Scratch** αποτελεί μια δωρεάν πλατφόρμα προγραμματισμού για εκπαιδευτική χρήση, που εισάγει τους/τις μαθητές/τριες στον προγραμματισμό με παιγνιώδη τρόπο, χωρίς να απαιτεί τη δημιουργία κώδικα. Η αξιοποίησή του στο σενάριο προσφέρει άμεση οπτικοποιημένη ανατροφοδότηση, ενώ ταυτόχρονα συμβάλλει στην καλλιέργεια ψηφιακού εγγραμματισμού.

Ο **διαδραστικός πίνακας** αξιοποιείται καθόλη τη διάρκεια του μαθήματος

ως εργαλείο προβολής στην ολομέλεια από τον/την εκπαιδευτικό, αλλά και ως μέσο παρουσίασης του συγκριτικού πίνακα από τους/τις μαθητές/τριες, καθιστώντας τη μαθησιακή διαδικασία οπτικά ελκυστική και συνεργατική. Εναλλακτικά, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ένας **βιντεοπροβολέας σε συνδυασμό με Η/Υ**.

Τα **tablets** διασφαλίζουν την πρόσβαση κάθε μαθητή/τριας στο φύλλο εργασίας και στα ψηφιακά περιβάλλοντα και προάγουν την ενεργητική εμπλοκή, αυξάνοντας την αλληλεπίδραση. Επιπλέον, εξυπηρετούν την ατομική εργασία των μαθητών/τριών κατά την εκπόνηση του quiz.

Το **canva** αποτελεί ένα εργαλείο δημιουργίας **οπτικών αναπαραστάσεων**, με ευσύνοπτο και ελκυστικό τρόπο. Αξιοποιείται για τη δημιουργία καρτών πληροφοριών για κάθε φρούτο, έτσι ώστε να οργανώνεται οπτικά το περιεχόμενο με σαφή και καλαίσθητο τρόπο. Συμβάλλει στη βαθύτερη κατανόηση, ενισχύει την απομνημόνευση και διευκολύνει τη σύνδεση μεταξύ εικόνας και πληροφορίας.

Επιπρόσθετα, το **canva** αξιοποιείται ως **συνεργατικό εργαλείο επεξεργασίας του ψηφιακού συγκριτικού πίνακα**. Προάγει την ενεργητική συμμετοχή, τη συνδημιουργία και την ομαδοσυνεργασία, προσφέροντας τη δυνατότητα άμεσης επεξεργασίας. Ο/Η εκπαιδευτικός δημιουργεί το προσχέδιο εκ των προτέρων, ενώ οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν τα στοιχεία του συγκριτικού πίνακα, καλλιεργώντας παράλληλα δεξιότητες κριτικής σκέψης.

Το ψηφιακό **Quiz** δημιουργήθηκε στο **wordwall** και περιλαμβάνει ερωτήσεις κλειστού τύπου (Σωστό-Λάθος). Εξυπηρετεί την άμεση αυτοματοποιημένη αξιολόγηση και ανατροφοδότηση, για έλεγχο επίτευξης των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων τόσο από τον/την εκπαιδευτικό όσο και από τους/τις μαθητές/τριες, ενώ, παράλληλα, ενισχύει την αυτονομία, την αυτορρύθμιση και τις μεταγνωστικές δεξιότητές τους.

Το **QR code** δημιουργείται εκ των προτέρων από τον/την εκπαιδευτικό (π.χ. μέσω canva), για να εξυπηρετήσει τη χρονική οριοθέτηση της αξιολόγησης. Συγκεκριμένα, προβάλλεται από τον/την εκπαιδευτικό στην ολομέλεια αποκλειστικά στην 4η φάση, διασφαλίζοντας την έναρξη της ατομικής τελικής αξιολόγησης σε συγκεκριμένο χρόνο. Ταυτόχρονα, προσφέρει εύκολη και γρήγορη πρόσβαση των μαθητών/τριών στον υπερσύνδεσμο που οδηγεί σε ψηφιακό περιεχόμενο, προάγοντας την αυτονομία και τον ψηφιακό εγγραμματισμό.

Η λειτουργική αξιοποίηση των ΤΠΕ δημιουργεί ευνοϊκό περιβάλλον για την υιοθέτηση θετικής στάσης απέναντι στην υγιεινή διατροφή, ενώ παράλληλα προάγει την καλλιέργεια δεξιοτήτων, όπως επικοινωνία, συνεργασία, δημιουργικότητα, κριτική σκέψη και ψηφιακός εγγραμματισμός, προετοιμάζοντας τους/τις μαθητές/τριες για τις απαιτήσεις του 21^{ου} αιώνα.

Δραστηριότητες/Φάσεις Διδασκαλίας

1^η φάση: Εισαγωγή & αφόρμηση (5 λεπτά)

Η 1^η φάση αποτελεί εισαγωγή στο μάθημα. Ο/Η εκπαιδευτικός θέτει ερωτήσεις αφόρμησης στην ολομέλεια, οι οποίες ενεργοποιούν τις προϋπάρχουσες γνώσεις και το ενδιαφέρον των μαθητών/τριών.

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- ✓ Τι φρούτα καταναλώνετε συνήθως στην καθημερινότητά σας και γιατί;
- ✓ Ποιες θρεπτικές ουσίες περιέχουν τα φρούτα; Γιατί είναι σημαντικές για την υγεία μας;
- ✓ Όλα τα φρούτα έχουν τα ίδια οφέλη για τον οργανισμό;

Οι μαθητές/τριες ενθαρρύνονται να εκφράσουν ελεύθερα τις απόψεις και τις εμπειρίες τους, να συζητήσουν μεταξύ τους και να συγκρίνουν απαντήσεις, ως μια προετοιμασία για την επόμενη φάση της βιωματικής διαδραστικής αλληλεπίδρασης με τα φρούτα.

2^η φάση: Διαδραστική αλληλεπίδραση με το περιεχόμενο (10 λεπτά)

Σε αυτή τη φάση οι μαθητές/τριες λαμβάνουν tablets και καθοδηγούνται να μεταβούν στο φύλλο εργασίας.

Κατά την 1^η δραστηριότητα οι μαθητές/τριες κατανέμονται σε 4 ομάδες συνεργασίας, καθεμία από τις οποίες αναλαμβάνει ένα φρούτο (μπανάνα, ρόδι, πορτοκάλι ή μήλο). Αξιοποιείται το Makey Makey kit σε συνδυασμό με τις εντολές προγραμματισμού στο Scratch και τις κάρτες πληροφοριών για καθένα από τα 4 φρούτα. Έτσι, καλούνται διαδοχικά να αλληλεπιδράσουν με το εκάστοτε φρούτο, αγγίζοντας το, προκειμένου να εμφανίζεται στον διαδραστικό πίνακα η αντίστοιχη κάρτα. Ο/Η εκπαιδευτικός καθοδηγεί τους μαθητές/τριες να μελετήσουν τα βασικά θρεπτικά συστατικά και τα οφέλη κάθε φρούτου για την υγεία, συντονίζει τη διαδικασία, ενθαρρύνει τη συμμετοχή όλων και διατυπώνει διερευνητικές ερωτήσεις, με σκοπό να προκύψουν τα πρώτα συγκριτικά συμπεράσματα.

3^η φάση: Σύγκριση, Παρουσίαση & Αναστοχαστική συζήτηση (25 λεπτά)

Η 2^η δραστηριότητα αφορά στη συμπλήρωση ενός ημιτελούς ψηφιακού συγκριτικού πίνακα, που έχει δημιουργηθεί εκ των προτέρων από τον/την εκπαιδευτικό, στο συνεργατικό εργαλείο canva. Οι μαθητές/τριες παροτρύνονται να εντοπίσουν και να καταγράψουν τα σημαντικότερα θρεπτικά συστατικά για το φρούτο τους, στα αντίστοιχα πεδία του πίνακα, συνεισφέροντας από κοινού στη συνδημιουργία του τελικού προϊόντος.

Η 3^η δραστηριότητα καλεί κάθε ομάδα να επιλέξει έναν/μία εκπρόσωπο, ο/η οποίος/α θα παρουσιάσει τα αποτελέσματα στην ολομέλεια, με προβολή του συγκριτικού πίνακα στον διαδραστικό πίνακα.

Στη συνέχεια, ακολουθεί συζήτηση αναστοχασμού, κατά την οποία οι μαθητές/τριες παροτρύνονται να επισημάνουν ομοιότητες και διαφορές, να συγκρίνουν τα δεδομένα και να εξάγουν συμπεράσματα. Η συζήτηση εστιάζει στα οφέλη που προσφέρουν στην υγεία τα διάφορα θρεπτικά συστατικά των φρούτων. Ο/Η εκπαιδευτικός έχει καθοδηγητικό ρόλο, συντονίζει τη συζήτηση, διατυπώνει ερωτήσεις που προάγουν την κριτική σκέψη, διορθώνει τυχόν παρανοήσεις και παρέχει ανατροφοδότηση.

4^η φάση: Αξιολόγηση & ανατροφοδότηση (5 λεπτά)

Σε αυτή τη φάση αξιοποιείται ένα ψηφιακό quiz, που δημιουργήθηκε στο wordwall, το οποίο λειτουργεί ως φύλλο αξιολόγησης με ερωτήσεις κλειστού τύπου (Σωστό-Λάθος), σχετικά με τα θρεπτικά συστατικά και τα οφέλη των φρούτων. Στο σημείο αυτό, ο/η εκπαιδευτικός προβάλλει στον διαδραστικό πίνακα ένα QR code, το οποίο αντιστοιχεί στον υπερσύνδεσμο που οδηγεί στο ψηφιακό αντικείμενο. Κάθε μαθητής/τρια καλείται να σκανάρει το QR code με το tablet, να

μεταβεί στο περιβάλλον του quiz και να απαντήσει ατομικά, ενώ λαμβάνει άμεση ανατροφοδότηση για τις απαντήσεις του/της. Όταν ολοκληρώσουν, οι μαθητές/τριες παροτρύνονται να καταγράψουν το όνομά τους, προκειμένου να γίνει κατάταξη με σκορ, που αποτελεί εργαλείο αξιολόγησης και ανατροφοδότησης για τον/την εκπαιδευτικό για μετά το τέλος του μαθήματος.

Στο τέλος, ο/η εκπαιδευτικός κάνει ανακεφαλαίωση των σημαντικών σημείων του μαθήματος, αξιοποιώντας και τον συγκριτικό πίνακα, επιβραβεύει τη συνεργασία και τη συμμετοχή και ενισχύει τη θετική στάση των μαθητών/τριών απέναντι στην υγιεινή διατροφή.

10. Αξιολόγηση του μαθήματος

Η αξιολόγηση είναι πολυδιάστατη και συνεχής. Αξιοποιούνται είδη και τεχνικές, όπως:

- ✓ Αρχική αξιολόγηση: μέσω των ερωτήσεων αφόρμησης της 1^{ης} φάσης.
- ✓ Διαμορφωτική αξιολόγηση: με παρατήρηση της συμμετοχής και συνεργασίας κατά τη διάρκεια των ομαδικών δραστηριοτήτων και από την προφορική συζήτηση αναστοχασμού στην ολομέλεια, η οποία επιτρέπει την εξαγωγή συμπερασμάτων, τη διόρθωση παρανοήσεων και την ενίσχυση της θετικής στάσης απέναντι στη μάθηση και την υγιεινή διατροφή.
- ✓ Τελική αξιολόγηση: με τον ψηφιακό συγκριτικό πίνακα, που λειτουργεί ως προϊόν τελικής αξιολόγησης της ομαδικής εργασίας και της κατανόησης του μαθησιακού αντικειμένου, αλλά και με το ψηφιακό quiz αξιολόγησης, το οποίο παρέχει άμεση, αυτοματοποιημένη ανατροφοδότηση, καθώς λειτουργεί ως εργαλείο αυτοαξιολόγησης, ενισχύοντας την αυτονομία και την αυτορρύθμιση των μαθητών/τριών.

11. Φύλλο εργασίας

<https://sites.google.com/view/fullaegasias/%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%83%CE%B5%CE%BB%CE%AF%CE%B4%CE%B1/%CF%86%CF%81%CE%BF%CF%8D%CF%84%CE%B1>

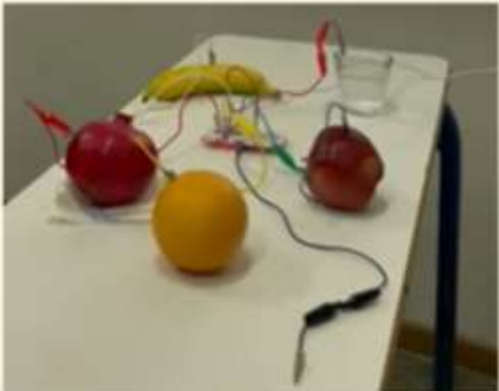
12. Πηγές

- [Ύλη και Οδηγίες](#) για τη διδασκαλία του μαθήματος Επιλογής «Αγωγή Υγείας» της Α΄ τάξης ΕΠΑ.Λ., των Τεχνολογικών-Επαγγελματικών μαθημάτων του Τομέα Υγείας-Πρόνοιας-Ευεξίας της Β΄ τάξης ΕΠΑ.Λ. και των μαθημάτων ειδικότητας των Ειδικοτήτων του Τομέα Υγείας-Πρόνοιας-Ευεξίας της Γ΄ τάξης ΕΠΑ.Λ. σχ. έτους 2025-2026, Υπουργείο Παιδείας
- Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες, Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής & Εργασιακής Ιατρικής <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?Page=entypo-yliko-enilikes>
- Επίσημη ιστοσελίδα Makey makey <https://makeymakey.com/>
- Επίσημη ιστοσελίδα Scratch <https://scratch.mit.edu/>

13. Προαιρετικά επιπρόσθετα στοιχεία

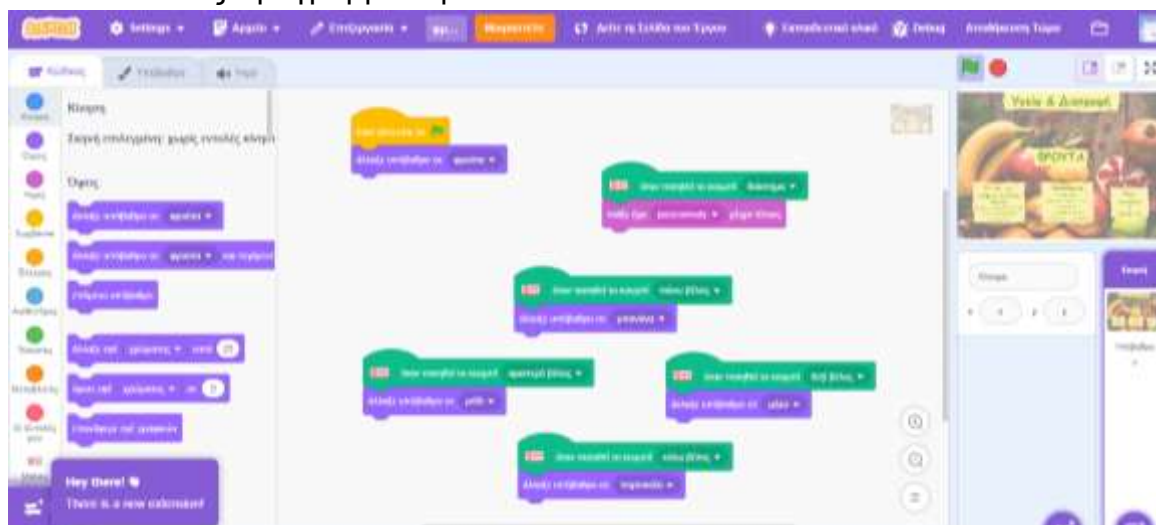
- Συνδέσεις Makey makey kit

καλώδιο	πλακέτα	αγώγιμο υλικό
μαύρο	γείωση	χέρι
κόκκινο	διάστημα	αλατόνερο
κίτρινο	πάνω βέλος	μπανάνα
κόκκινο	αριστερό βέλος	ρόδι
άσπρο	κάτω βέλος	πορτοκάλι
πράσινο	δεξί βέλος	μήλο



Συνδέσεις πλακέτας με αγώγιμα υλικά μέσω καλωδίων

- Κώδικας προγραμματισμού στο Scratch



- Κάρτες πληροφοριών



Μαγνήσιο (Mg)
Συμβάλει στη χαλάρωση των μυών & στην αντιμετώπιση της κόπωσης.

Βιταμίνη Β6
Συμβάλει στην υγιεινή διατροφή & διατηρεί τη διατροφή.

Τρυφερότητα
Βελτιώνει τη διατροφή & τον σπιν.



Αντιοξειδωτικά
Προστατεύουν από τις ακτινοβολίες UV & συμβάλλουν στην υγιεινή διατροφή.

Ελάνο (C)
Λυσιζίνη, την απαραίτητη πηγή, αποσπάζει τη λειτουργία της καρδιάς & βοηθά τους μύες.

Ταννίνες
Προστατεύουν το σπιν & βοηθούν την κυκλοφορία του αίματος.

Βιταμίνη Ε
Συμβάλει στην υγιεινή διατροφή & στην καλή του αθλητισμού.



Βιταμίνη Β6
Συμβάλει στην υγιεινή διατροφή & διατηρεί τη διατροφή.

Τρυφερότητα
Βελτιώνει τη διατροφή & τον σπιν.

Ελάνο (C)
Λυσιζίνη, την απαραίτητη πηγή, αποσπάζει τη λειτουργία της καρδιάς & βοηθά τους μύες.

Βιταμίνη Ε
Συμβάλει στην υγιεινή διατροφή & στην καλή του αθλητισμού.



Αντιοξειδωτικά
Προστατεύουν από τις ακτινοβολίες UV & συμβάλλουν στην υγιεινή διατροφή.

Ελάνο (C)
Λυσιζίνη, την απαραίτητη πηγή, αποσπάζει τη λειτουργία της καρδιάς & βοηθά τους μύες.

Ταννίνες
Προστατεύουν το σπιν & βοηθούν την κυκλοφορία του αίματος.

Βιταμίνη Ε
Συμβάλει στην υγιεινή διατροφή & στην καλή του αθλητισμού.



- Ημιτελής συγκριτικός πίνακας
https://www.canva.com/design/DAG5TmvxcH4/TU9hWICeNeJsMQIT6Mfi4A/edit?utm_content=DAG5TmvxcH4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton
- Quiz
<https://wordwall.net/el/resource/101235496>
- Οδηγίες πρόσβασης και εκπόνησης του quiz
https://www.canva.com/design/DAG2taJici8/aeVQLGq1C_v8Kc_f1nxx8g/edit?utm_content=DAG2taJici8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



14. Επεκτάσεις

Το σενάριο μπορεί να επεκταθεί και σε άλλα φρούτα και τρόφιμα, να εμπλουτιστεί με δραστηριότητες δημιουργίας αφίσας ή ψηφιακής παρουσίασης, καθώς επίσης και με προτάσεις για ισορροπημένα ημερήσια διαιτολόγια, προάγοντας τη δημιουργικότητα των μαθητών/τριών.

Επιπλέον, μπορεί να συνδεθεί με το μάθημα Ανατομία-Φυσιολογία II και συγκεκριμένα, τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος, ως προς τον μεταβολισμό των θρεπτικών συστατικών, ενισχύοντας τη διαθεματικότητα.

Τέλος, μπορεί να ενταχθεί σε ένα Πρόγραμμα Σχολικών Δραστηριοτήτων Αγωγής Υγείας, καλλιεργώντας την ανοικτότητα στη διατροφική συνείδηση των μαθητών/τριών.