

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη
Αναστασία Κανέλλου Άννα Σαΐτη Δέσποινα Σδράλη Διαμάντω Τριάδη


Οικιακή Οικονομία Εργαστηριακός Οδηγός

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Οικιακή Οικονομία

Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:	Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος , Καθηγητής Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Ευαγγελία Γεωργιανογιάννη , Αναπλ. Καθηγήτρια Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αναστασία Κανέλλου , Αναπλ. Καθηγήτρια Διατροφής ΤΕΙ Αθήνας Άννα Σαϊτή , Επίκουρη Καθηγήτρια Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Δέσποινα Σδράλη , Επιστημονική συνεργάτης Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Διαμάντω Τριάδη , Σχολική Σύμβουλος Οικιακής Οικονομίας
ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ:	Αντώνιος Ζαμπέλας , Αναπληρωτής Καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αμαλία Φλέσσα , Σχολική Σύμβουλος Οικιακής Οικονομίας Παρασκευή Σπανέα , Οικιακής Οικονομίας, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαίδευσης
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ:	Τριάς Γανώση , Σκιτσογράφος-Εικονογράφος
ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:	Σοφία Στέρπη , Φιλολόγος
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ:	Γεώργιος Γρ. Παπάς , Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ:	Ιωάννης Βουτυράκης , Οικιακής Οικονομίας, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαίδευσης
ΕΞΩΦΥΛΛΟ:	Καλλιόπη Ζούνη , Ζωγράφος
ΠΡΩΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ:	ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΛΙΒΑΝΗ 

Γ' Κ.Π.Σ. / ΕΠΕΑΕΚ II / Ενέργεια 2.2.1 / Κατηγορία Πράξεων 2.2.1.α:
«Αναμόρφωση των προγραμμάτων σπουδών και συγγραφή νέων εκπαιδευτικών πακέτων»

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
Μιχάλης Αγ. Παπαδόπουλος
Ομότιμος Καθηγητής του Α.Π.Θ.
Πρόεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Πράξη με τίτλο:

«Συγγραφή νέων βιβλίων και παραγωγή υποστηρικτικού εκπαιδευτικού υλικού με βάση το ΔΕΠΠΣ και τα ΑΠΣ για το Γυμνάσιο»

Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου
Αντώνιος Σ. Μπομπέτσας
Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Αναπληρωτές Επιστημονικοί Υπεύθυνοι Έργου
Γεώργιος Κ. Παληός
Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
Ιγνάτιος Ε. Χατζηευστραπίου
Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Έργο συγχρηματοδοτούμενο 75% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και 25% από εθνικούς πόρους.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος, Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη
Αναστασία Κανέλλου, Άννα Σαΐτη, Δέσποινα Σδράλη, Διαμάντω Τριάδη

ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ



Οικιακή Οικονομία

Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ
ΑΘΗΝΑ

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	5
Διατροφή	6
Εργαστηριακή άσκηση 1	6
Εργαστηριακή άσκηση 2	8
Εργαστηριακή άσκηση 3	9
Εργαστηριακή άσκηση 4	11
Εργαστηριακή άσκηση 5	12
Εργαστηριακή άσκηση 6	13
Εργαστηριακή άσκηση 7	14
Εργαστηριακή άσκηση 8	16
Εργαστηριακή άσκηση 9	18
Εργαστηριακή άσκηση 10	20
Αγωγή Υγείας – Πρόληψη Ατυχημάτων	22
Εργαστηριακή άσκηση 11	22
Εργαστηριακή άσκηση 12	24
Εργαστηριακή άσκηση 13	26
Εργαστηριακή άσκηση 14	28
Εργαστηριακή άσκηση 15	30
Κατοικία	32
Εργαστηριακή άσκηση 16	32
Εργαστηριακή άσκηση 17	34
Εργαστηριακή άσκηση 18	36
Ενδυμασία	38
Εργαστηριακή άσκηση 19	38

Εισαγωγή

Οδηγίες και κανόνες ασφαλείας για το εργαστήριο

Οι εργαστηριακές ασκήσεις του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας που περιέχονται στον εργαστηριακό οδηγό δεν απαιτούν τη χρήση περίπλοκων εργαστηριακών διατάξεων (συσκευών, οργάνων ή εργαλείων), οι οποίες να κάνουν χρήση θερμότητας, ανοιχτής φλόγας ή επικίνδυνων χημικών ουσιών. Έτσι, λόγω της φύσης των ασκήσεων, δεν υπάρχει κίνδυνος εκρήξεων, εγκαυμάτων ή άλλων ανεπιθύμητων καταστάσεων κατά τη διάρκεια της εκτέλεσής τους.

Οι εργαστηριακές ασκήσεις αυτού του οδηγού στηρίζονται κυρίως στην αποτύπωση κάποιων παρατηρήσεων των μαθητών με τη χρήση χαρτιού και μολυβιού. Παρ' όλα αυτά, κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης των εργαστηριακών ασκήσεων, πρέπει να τηρούνται οι στοιχειώδεις κανόνες ασφαλείας και καλής συμπεριφοράς:

- Η γενικότερη συμπεριφορά όλων μας στο εργαστήριο πρέπει να είναι υποδειγματική γιατί υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού τόσο δικού μας, όσο και των συμμαθητών μας ή των καθηγητών μας.
- Δε φωνάζουμε και δε συζητάμε με τους διπλανούς μας κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης της άσκησης.
- Διαβάζουμε προσεκτικά τις οδηγίες του βιβλίου μας. Εάν έχουμε απορίες κατά την εκτέλεση των εργαστηριακών ασκήσεων, ζητάμε τη συμβουλή του καθηγητή ή της καθηγήτριάς μας.
- Προσέχουμε να χρησιμοποιούμε σωστά και να μην καταστρέφουμε τα όργανα (π.χ. τις ζυγαριές) στους χώρους του εργαστηρίου.
- Όταν τελειώσει η εκτέλεση των εργαστηριακών ασκήσεων, καθαρίζουμε τα όργανα και τους χώρους του εργαστηρίου.

Τροφή και τρόφιμα

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας:

.....

Ημερομηνία:

Σκοπός

- Η διαπίστωση ότι ορισμένα διατροφικά στοιχεία αναγράφονται στη συσκευασία τροφίμων και η εξοικείωση με τις αναγραφόμενες πληροφορίες για τα βασικά θρεπτικά συστατικά.

Προαπαιτούμενες γνώσεις

Η υποενότητα «Τροφή και τρόφιμα».

Απαραίτητα όργανα και υλικά

Άδειες και πλυμένες συσκευασίες τυποποιημένων τροφίμων που θα φέρουν οι μαθητές από τα σπίτια τους.

Απαιτούμενες ουσίες

Καμία.

Διαδικασία

Να αγοράσετε τρία (3) διαφορετικά τυποποιημένα προϊόντα που σας αρέσουν και να προσπαθήσετε να καταλάβετε ποια είναι τα συστατικά τους (δηλαδή από ποια υλικά είναι φτιαγμένα). Στη συνέχεια, να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις.

Ερωτήσεις

α) Αναγνωρίζετε τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά σε κάθε συσκευασία; Ποια είναι;

Συσκευασία 1

.....

.....

.....

Ομάδα 1η: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας:

.....

Ημερομηνία:

Σκοπός

- Η διαπίστωση της διάκρισης στη συσκευασία του γάλακτος ως προς την περιεκτικότητά του σε λιπαρά.

Προαπαιτούμενες γνώσεις

Οι υποενότητες «Τροφή και τρόφιμα» και «Ομάδα 1η: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα».

Απαραίτητα όργανα και υλικά

Άδειες και πλυμένες συσκευασίες γάλακτος που θα φέρουν οι μαθητές από τα σπίτια τους.

Απαιτούμενες ουσίες

Καμία.

Διαδικασία

Να παρατηρήσετε είδη του γάλακτος στο μαπακάλη ή στο σούπερ μάρκετ και να φέρετε μία ή περισσότερες άδειες συσκευασίες στην τάξη. Στη συνέχεια, να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις.

Ερωτήσεις

- α) Τι χρώμα έχει η συσκευασία για πλήρες γάλα: και πόσα λιπαρά περιέχει:%
- β) Τι χρώμα έχει η συσκευασία για το μερικώς αποβουτυρωμένο γάλα: και πόσα λιπαρά περιέχει:%
- γ) Τι χρώμα έχει η συσκευασία για το άπαχο γάλα: και πόσα λιπαρά περιέχει :.....%
- δ) Παρατηρείτε ότι χρησιμοποιούν όλες οι γαλακτοβιομηχανίες τα ίδια χρώματα στις συσκευασίες για να ξεχωρίζει ο καταναλωτής ευκολότερα το γάλα, ανάλογα με την περιεκτικότητά του σε λιπαρά;

- ναι όχι πάντα
- όχι δεν μπόρεσα να καταλάβω

Ομάδα 1η: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας:

.....

Ημερομηνία:

Σκοπός

- Η διαπίστωση της επισήμανσης στη συσκευασία του γιαουρτιού σχετικά με την περιεκτικότητά του σε θρεπτικά συστατικά και ειδικά ως προς τα λιπίδια.

Προαπαιτούμενες γνώσεις

Οι υποενότητες «Τροφή και τρόφιμα» και «Ομάδα 1η: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα».

Απαραίτητα όργανα και υλικά

Άδειες και πλυμένες συσκευασίες γιαουρτιού με κάλυμμα από αλουμίνιο που θα φέρουν οι μαθητές από τα σπίτια τους.

Απαιτούμενες ουσίες

Καμία.

Διαδικασία

Να καταγράψετε τα είδη άσπρου γιαουρτιού μιας μόνο γαλακτοβιομηχανίας που βρήκατε στον μπακάλη ή στο σούπερ μάρκετ της περιοχής σας (και να φέρετε άδειες συσκευασίες στην τάξη):

α. ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε λιπίδια

- τύπος 1.....%..... χρώμα συσκευασίας
- τύπος 2.....%..... χρώμα συσκευασίας
- τύπος 3.....%..... χρώμα συσκευασίας
- τύπος 4.....%..... χρώμα συσκευασίας
- τύπος 5.%..... χρώμα συσκευασίας

β. ανάλογα με άλλα συστατικά που περιέχουν (π.χ. φρούτα, δημητριακά)

τύπος 1.....% και περιέχει

.....
.....

τύπος 2.....% και περιέχει

.....
.....

τύπος 3.....% και περιέχει

.....
.....

τύπος 4.....% και περιέχει

.....
.....

τύπος 5.....% και περιέχει

.....
.....

Η μάρκα που επέλεξα είναι η γαλακτοβιομηχανία

.....

Ομάδα 3η: Δημητριακά και ψωμί

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας:

.....

Ημερομηνία:

Σκοπός

- Η εξοικείωση με το ψωμί ολικής άλεσης και η προτίμησή του από τη σκοπιά του καταναλωτή.

Προαπαιτούμενες γνώσεις

Οι υποενότητες «Τροφή και τρόφιμα» και «Ομάδα 3η: Δημητριακά και ψωμί».

Απαραίτητα όργανα και υλικά

Φέτες ή καρβελάκια από διαφορετικά είδη ψωμιού που θα φέρουν οι μαθητές από τα σπίτια τους.

Απαιτούμενες ουσίες

Καμία.

Διαδικασία

Να ρωτήσετε το φούρναρη της γειτονιάς σας πόσα είδη ψωμιού ψήνει καθημερινά..... και πόσα από αυτά είναι ολικής άλεσης Να υπολογίσετε το ποσοστό παραγωγής ψωμιού ολικής άλεσης:%. Αγοράστε και δοκιμάστε κάθε εβδομάδα ένα διαφορετικό είδος ψωμιού ολικής άλεσης και διαλέξτε ποιο σας αρέσει περισσότερο (Φέρτε το στην τάξη). Πώς ονομάζεται; Τέλος, ρωτήστε το φούρναρη πόσοι από τους πελάτες του προτιμούν ψωμί ολικής άλεσης%.

Ομάδα 5η: Λίπη και έλαια

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας:

.....

Ημερομηνία:

Σκοπός

- Η διευκρίνιση ότι τα προϊόντα light ενδέχεται να περιέχουν σημαντικές ποσότητες λιπιδίων, πληροφορία η οποία αναγράφεται συνήθως στην ετικέτα της συσκευασίας του τροφίμου.

Προαπαιτούμενες γνώσεις

Οι υποενότητες «Τροφή και τρόφιμα» και «Ομάδα 5η: Λίπη και έλαια».

Απαραίτητα όργανα και υλικά

Άδεια βάζα από μαγιονέζα συμβατική και από μαγιονέζα light από διαφορετικούς προμηθευτές.

Απαιτούμενες ουσίες

Καμία.

Διαδικασία

Να ψάξετε στο ράφι του σούπερ μάρκετ ή του μπακάλικου και να βρείτε:

α. Στην ετικέτα μιας συμβατικής μαγιονέζας πόσα λιπαρά περιέχει%.

β. Στην ετικέτα μιας μαγιονέζας light την περιεκτικότητα σε λιπαρά%.

γ. Πιστεύετε ότι η μαγιονέζα light περιέχει λίγα λιπαρά;

ναι όχι..... δεν ξέρω.....

Επαναληπτική άσκηση

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας:

.....

Ημερομηνία:

Σκοπός

- Η επιλογή υγιεινότερων εναλλακτικών ως προς τα υλικά ενός διαδεδομένου μικρού γεύματος, όπως είναι το σάντουιτς.

Προαπαιτούμενες γνώσεις

Η υποενότητα «Τροφή και τρόφιμα» και όλες οι ομάδες τροφίμων.

Απαραίτητα όργανα και υλικά

Τα συστατικά των σάντουιτς σε επαρκείς ποσότητες.

Απαιτούμενες ουσίες

Καμία.

Διαδικασία

Σκεφτείτε ένα υγιεινό και νόστιμο σάντουιτς για το κολατσιό σας στο διάλειμμα και αφού καταγράψετε τα απαραίτητα υλικά προσπαθήστε να το φτιάξετε στην τάξη και να το προτείνετε και στους συμμαθητές σας.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Επαναληπτική άσκηση

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας:

Ημερομηνία:

Σκοπός

- Η διαπίστωση της ύπαρξης μεγάλης ποικιλίας σε κάθε ομάδα τροφίμων και συνεπώς της δυνατότητας πολλών εύγεστων επιλογών στην προσπάθεια σύνταξης ενός υγιεινού προσωπικού διαιτολογίου.

Προαπαιτούμενες γνώσεις

Η υποεπότητα «Τροφή και τρόφιμα» και όλες οι ομάδες τροφίμων.

Απαραίτητα όργανα και υλικά

Περιοδικά με διαφημίσεις τροφίμων/συσκευασίες τροφίμων που θα επιλέξουν οι μαθητές, πέντε (5) μεγάλα χαρτόνια, χοντροί μαρκαδόροι, κόλλα και ψαλίδια.

Απαιτούμενες ουσίες

Καμία.

Διαδικασία

Να κόψετε από περιοδικά, εφημερίδες, συσκευασίες κ.λπ. διάφορες φωτογραφίες τροφίμων και να τις κολλήσετε στο χαρτόνι της αντίστοιχης ομάδας τροφίμων όπου ανήκουν. Προσπαθήστε να βρείτε για κάθε ομάδα τροφίμων τουλάχιστον δέκα (10) διαφορετικά είδη.