

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ
ΤΗΣ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ:
«Τα μυστικά της υγείας...για μικρούς μαθητές»
για μαθητές Δημοτικού



Διαφάνεια 1:



Η παρουσίαση έχει ως σκοπό να εξηγήσει στα παιδιά ποιες συνήθειες διατροφής και σωματικής δραστηριότητας σχετίζονται με την καλή σωματική ανάπτυξη και τη διατήρηση της υγείας τους.

Διαφάνεια 2:



Ρωτάμε την τάξη τι σημαίνει το ρήμα «αναπτύσσομαι» και αφού λάβουμε διάφορες απαντήσεις εξηγούμε ότι αναπτύσσομαι σημαίνει μεγαλώνω.

Διαφάνεια 3:



Ρωτάμε την τάξη με ποιους τρόπους μεγαλώνει το σώμα μας. Στη συνέχεια, εξηγούμε πως κάθε χρόνο είναι φυσιολογικό να αυξάνεται το ύψος και το βάρος μας (κατά την περίοδο της παιδικής και εφηβικής ηλικίας).

Διαφάνεια 4:



Ρωτάμε την τάξη πώς γίνεται, αφού όλα τα παιδιά της τάξης είναι στην ίδια ηλικία, να μην έχουν όλα το ίδιο ύψος και το ίδιο βάρος; Εξηγούμε στη συνέχεια πως όλοι μεγαλώνουν με διαφορετικό ρυθμό και η ανάπτυξη επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες.

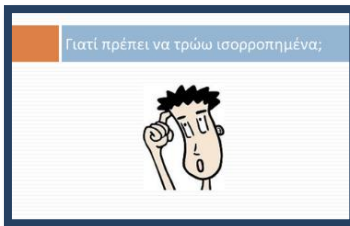
Ένας τέτοιος παράγοντας είναι τα γονίδια. Για να το εξηγήσουμε αυτό, μπορούμε να αναφέρουμε πως εάν οι γονείς μας είναι και οι δυο πολύ ψηλοί, τότε μάλλον θα γίνουμε κι εμείς πολύ ψηλοί (προτιμότερο είναι να μην αναφέρουμε παραδείγματα για το βάρος, αλλά μόνο για το ύψος). Τονίζουμε ότι τα γονίδια είναι ένας παράγοντας που δεν μπορούμε να τον αλλάξουμε. Υπάρχουν όμως και άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν τη σωματική ανάπτυξη, τους οποίους μπορούμε να αλλάξουμε, και τέτοιοι είναι οι συνήθειες διατροφής και σωματικής δραστηριότητας.

Διαφάνεια 5:



Τονίζουμε στα παιδιά ότι το πιο σημαντικό πράγμα δεν είναι αν είμαστε πιο ψηλοί ή πιο κοντοί από τους άλλους, αλλά αν είμαστε υγιείς. Υγιείς σημαίνει ότι δεν έχουμε κάποιο νόσημα, ότι οι ιατρικές εξετάσεις που κάνουμε είναι καλές, ότι η σωματική ανάπτυξη μας είναι καλή, ότι είμαστε χαρούμενοι και ευδιάθετοι.

Διαφάνεια 6:



Ένας από τους παράγοντες που επηρεάζει την υγεία και τη σωματική ανάπτυξη είναι η διατροφή. Οπότε, ρωτάμε την τάξη για ποιους λόγους πιστεύουν ότι πρέπει να τρώμε σωστά.

Διαφάνεια 7:



Στη συνέχεια, επισημαίνουμε και τους λόγους που αναγράφονται στην διαφάνεια.

Διαφάνεια 8:



Πώς όμως τρώμε ισορροπημένα; Όλα τα τρόφιμα χωρίζονται σε ομάδες με βάση τα θρεπτικά συστατικά τους. Αυτό σημαίνει ότι τα τρόφιμα που ανήκουν σε κάθε ομάδα έχουν κοινά χαρακτηριστικά (για παράδειγμα, τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα των γαλακτοκομικών έχουν πολύ ασβέστιο, ενώ τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν πολλές φυτικές ίνες).

Στις επόμενες διαφάνειες αναφέρονται οι ομάδες τροφίμων και πώς αυτές πρέπει να κατανέμονται στα γεύματά μας.

[Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις ομάδες τροφίμων μπορείτε να διαβάσετε εδώ!](#)

Διαφάνεια 9:



Ρωτάμε τα παιδιά να μας πουν φρούτα και λαχανικά για κάθε χρώμα. Για παράδειγμα, ρωτάμε να μας αναφέρουν φρούτα και λαχανικά που να είναι πορτοκαλί (πιπεριά, κολοκύθα, καρότο), κόκκινα (τομάτα, φράουλα), πράσινα (μπρόκολο, αγγούρι, κολοκύθι) κ.τ.λ.

Στη συνέχεια, τονίζουμε πως όσο μεγαλύτερη ποικιλία τρώμε τόσο περισσότερες βιταμίνες παίρνουμε. Τονίζουμε επίσης πως όταν τα τρώμε στην εποχή τους έχουν περισσότερες βιταμίνες. Μπορούμε, επιπλέον, να ζητήσουμε από τα παιδιά να μας αναφέρουν φρούτα και λαχανικά για κάθε εποχή (φθινοπωρινά, χειμερινά, ανοιξιάτικα, καλοκαιρινά). Αναφέρουμε σε τι μας βοηθάει αυτή η ομάδα τροφίμων, όπως αναγράφεται στη διαφάνεια.

[Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αξία των φρούτων μπορείτε να βρείτε εδώ!](#)

Διαφάνεια 10:



Ρωτάμε τα παιδιά να μας αναφέρουν τρόφιμα της ομάδας των δημητριακών. Η ομάδα αυτή αποτελεί τη βάση της διατροφής μας και για αυτό το λόγο πρέπει να καταναλώνουμε τρόφιμα από αυτή την ομάδα καθημερινά. Στην ομάδα αυτή ανήκουν όλα τα είδη ψωμιού, το ρύζι, τα μακαρόνια και τα διάφορα είδη ζυμαρικών, η πατάτα, οι φρυγανιές, τα δημητριακά πρωινού, οι μπάρες δημητριακών κ.ά.

Επεξηγούμε τι είναι τα ολικής άλεσης και παραδείγματα, π.χ. καστανό ρύζι, μακαρόνια ολικής άλεσης, μαύρο ψωμί. Αναφέρουμε σε τι μας βοηθάει αυτή η ομάδα τροφίμων, όπως αναγράφεται στη διαφάνεια.

Σε αυτή την ομάδα κατατάσσουμε πολλές φορές και τα αμυλούχα λαχανικά όπως την πατάτα, το καλαμπόκι και τον αρακά.

[Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα οφέλη των δημητριακών ολικής άλεσης μπορείτε να διαβάσετε εδώ!](#)

Διαφάνεια 11:

Γάλα και γαλακτοκομικά...
Για δόντια και κόκαλα γερά!

- Έχουν πολύ ασβέστιο και βιταμίνη D, για να γίνουν γερά τα κόκαλα και τα δόντια μου
- Έχουν πολλές πρωτεΐνες για να κάνω δυνατούς μύς




Ρωτάμε τα παιδιά να μας αναφέρουν τρόφιμα της ομάδας των γαλακτοκομικών (π.χ. γάλα πλήρες, εβαπορέ, σκόνη, γιαούρτι, τυριά κίτρινα, τυριά λευκά κ.τ.λ). Μπορούμε να ζητήσουμε να μας αναφέρουν και τρόφιμα που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία -και ειδικότερα στα τυριά- και είναι ελληνικά (π.χ. φέτα, κατίκι, ανθότυρο) ή εισαγωγής (γκούντα, έμμενταλ, ροκφορ, παρμεζάνα, χαλούμι κ.τ.λ). Αναφέρουμε σε τι μας βοηθάει αυτή η ομάδα τροφίμων, όπως αναγράφεται στη διαφάνεια.

Διαφάνεια 12:

Κρέας, ψάρι, πουλερικά...
Και δεν ξεχνάω τα όσπρια!

- Μου δίνουν πολλές πρωτεΐνες για δυνατούς μύς
- Μου δίνουν πολύ σίδηρο
- Τρώω συχνά όσπρια για πολλές φυτικές ίνες
- Τρώω συχνά ψάρι για ωφέλιμο λίπος



Ρωτάμε τα παιδιά να μας αναφέρουν τρόφιμα της ομάδας του κρέατος (π.χ. χοιρινό, μοσχάρι, κοτόπουλο, γαλοπούλα, ψάρια και θαλασσινά, αλλαντικά, αβγά, όσπρια). Τονίζουμε ότι σε αυτή την ομάδα ανήκουν και τα αβγά καθώς και τα όσπρια. Μπορούμε να ρωτήσουμε να μας πουν ποια από αυτά είναι ζωικής (όλα όσα αναφέρθηκαν, εκτός από τα όσπρια) και ποια φυτικής προέλευσης (μόνο τα όσπρια).

Μπορούμε να ρωτήσουμε τα παιδιά επιπλέον να μας αναφέρουν ποια είναι τα όσπρια (φακές, ρεβίθια, γίγαντες, φασόλια, φάβα, κουκιά). Επιπλέον, μπορούμε να ζητήσουμε να μας αναφέρουν διάφορα είδη μεγάλων ψαριών (πχ. τόνος, μουρούνα, ξιφίας κ.α) και μικρών (πχ. σαρδέλα, γαύρος κ.α), αλλά και θαλασσινών (σουπιά, καλαμάρι, χταπόδι, γαρίδα, καραβίδα, αστακός, μύδια, στρείδια, χτένια, κοχύλια, αχιβάδες κ.α).

Τονίζουμε ότι πρέπει να προτιμάμε να καταναλώνουμε πιο συχνά όσπρια και ψάρι σε σχέση με κόκκινο κρέας ή τα επεξεργασμένα παράγωγα του (αλλαντικά έτοιμα κρεατοπαρασκευάσματα πχ. έτοιμα μπιφτέκια). Τα όσπρια, ως καλή πηγή φυτικών πρωτεϊνών μπορούν να αποτελέσουν εναλλακτική για τα παιδιά που δεν αγαπούν το κρέας, ενώ ως πηγή διαιτητικών ινών, και βιταμινών μπορούν να αντικαταστήσουν εν μέρει τα λαχανικά, για όσα παιδιά δυσκολεύονται να τα καταναλώσουν. Τα ψάρια περιέχουν ωφέλιμο λίπος, το οποίο προστατεύει την υγεία μας, και για αυτό πρέπει να τα καταναλώνουμε συχνά.

Αναφέρουμε σε τι μας βοηθάει αυτή η ομάδα τροφίμων, που αναγράφεται στη διαφάνεια.

Διαφάνεια 13:


Λίπη, έλαια, ξηροί καρποί: Λίγο λαδάκι στο φαΐ, το κάνει νόστιμο πολύ!

- Είναι πλούσια σε λίπος άρα και σε θερμίδες.

Οπότε τα καταναλώνουμε με μέτρο!

- Ζωικά λίπη** είναι συνήθως στερεά (βούτυρο)
- Φυτικά έλαια** είναι συνήθως υγρά (ελαιόλαδο, ηλιέλαιο κ.α)
- Ελιές**
- Ξηροί καρποί και σπόροι**

Χρησιμοποιώ ελαιόλαδο και τρώω ξηρούς καρπούς, που περιέχουν ωφέλιμο λίπος αντί για στερεά λίπη



Ρωτάμε τα παιδιά να μας αναφέρουν τρόφιμα της ομάδας. Στην ομάδα αυτή ανήκουν όλα τα στερεά λίπη (βούτυρο, μαργαρίνες) και όλα τα έλαια (ελαιόλαδο, καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο, σησαμέλαιο κ.τ.λ), καθώς και οι ελιές, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι. Τονίζουμε πως στην Ελλάδα χρησιμοποιούμε κυρίως το ελαιόλαδο για την παρασκευή των φαγητών και στις σαλάτες.

Το ελαιόλαδο αποτελεί ένα βασικό συστατικό της Μεσογειακής διαίτας και περιέχει ωφέλιμο λίπος. Αντιθέτως, το λίπος που περιέχεται στα στερεά λίπη δεν είναι τόσο ωφέλιμο, για αυτό πρέπει να αποφεύγουμε τη χρήση τους στη μαγειρική αλλά και ως τρόφιμα.

Επιπλέον, σε αυτή την ομάδα κατατάσσονται και οι ξηροί καρποί και σπόροι. Μπορούμε να ρωτήσουμε τα παιδιά να μας αναφέρουν είδη ξηρών καρπών (αμύγδαλα, φουντούκια, καρύδια, φυστίκια, φυστίκια Αιγίνης, κάσιους κ.α) και σπόρων (ηλιόσποροι, κολοκυθόσποροι, κουκουναρόσπορος, λιναρόσπορος κ.α). Η πλειονότητα των ξηρών καρπών και σπόρων περιέχει ωφέλιμο λίπος και πολλά θρεπτικά συστατικά. Παρόλα αυτά, θα πρέπει να προτιμώνται οι άψητοι και ανάλατοι καρποί και σπόροι.

Διαφάνεια 14:

**Τρόφιμα με πολύ ζάχαρη ή λίπος...
Πρέπει να τα τρώω σπάνια, μήπως;**

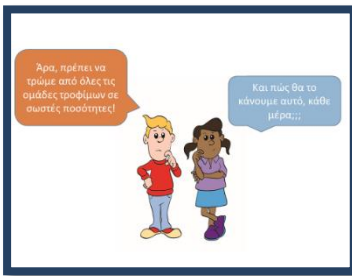
- Περιέχουν πολύ ζάχαρη, λίπος και αλάτι
- Δεν τα τρώω καθημερινά, γιατί θα χαλάσουν τα δόντια μου
- Αποφεύγω τα έτοιμα και συσκευασμένα γλυκά και αλμυρά και τα αντικαθιστώ με πιο θρεπτικά αλλά το ίδιο νόστιμα σπιτικά τρόφιμα



Ρωτάμε τα παιδιά να μας αναφέρουν τρόφιμα της ομάδας. Στην ομάδα ανήκουν γλυκά, σοκολάτες, κέικ, κρουασάν, σφολιατοειδή, πατατάκια, γαριδάκια κ.ά. Η ομάδα δεν έχει μεγάλη θρεπτική αξία, αφού όλα τα τρόφιμα της ομάδας έχουν πολλές θερμίδες χωρίς να έχουν καλά θρεπτικά συστατικά και για αυτό το λόγο τα τρόφιμα της ομάδας δεν πρέπει να τα καταναλώνουμε συχνά.

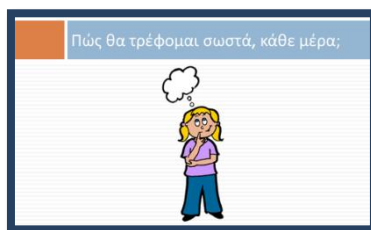
Τονίζουμε στα παιδιά, πως είναι προτιμότερο να αποφεύγουν τα έτοιμα-συσκευασμένα τρόφιμα που αγοράζουν εκτός σπιτιού και να προτιμούν σπιτικά τρόφιμα. Όσον αφορά τα γλυκά, πιο υγιεινές επιλογές είναι: σπιτικό κέικ με ελαιόλαδο, σπιτική μηλόπιτα, ρυζόγαλο, μουσταλευριά, χαλβάς, παστέλι. Όσον αφορά τα αλμυρά (πατατάκια, γαριδάκια, σφολιατοειδή), μπορώ να τα αντικαταστήσω με σπιτικά πατατάκια φτιαγμένα στο φούρνο καθώς και με σπιτική πίτα της γιαγιάς ή της μαμάς φτιαγμένη με ελαιόλαδο κ.α.

Διαφάνεια 15:



Όλες οι ομάδες τροφίμων αποτελούν μέρος της διατροφής μας. Δεν υπάρχουν τρόφιμα που δεν πρέπει να τα καταναλώνουμε ποτέ. Όλα μπορούμε να τα καταναλώνουμε στις σωστές ποσότητες. Αυτό που πρέπει να γνωρίζουμε είναι πόσο συχνά μπορούμε να τρώμε τρόφιμα από την κάθε ομάδα τροφίμων και πώς πρέπει να τις συνδυάζουμε, ώστε να είναι τα γεύματά μας πλήρη και ισορροπημένα.

Διαφάνεια 16:



Αφού παρουσιάστηκαν οι βασικές ομάδες των τροφίμων θα δούμε αναλυτικά πώς περίπου πρέπει να είναι τα γεύματα ενός παιδιού μια συνηθισμένη σχολική μέρα.

Διαφάνεια 17:



Η μέρα ξεκινάει με το πρωινό ξύπνημα. Ξυπνάμε αρκετά νωρίς, ώστε να έχουμε χρόνο να καταναλώσουμε το πρωινό, το πρώτο γεύμα της ημέρας, στο σπίτι. Όταν το πρωινό καταναλωθεί στο σπίτι έχει συνήθως μεγαλύτερη θρεπτική αξία. Εάν όμως δεν προλαβαίνω, μπορώ να πάρω το πρωινό μου από το σπίτι μαζί.

Διαφάνεια 18:



Ρωτάμε τα παιδιά: κάθε πότε πρέπει να τρώμε πρωινό; Αφού πάρουμε διάφορες απαντήσεις, τονίζουμε ότι πρέπει να τρώμε πρωινό καθημερινά. Στη συνέχεια, ρωτάμε να μας αναφέρουν λόγους για τους οποίους πιστεύουν ότι η κατανάλωση πρωινού πρέπει να είναι καθημερινή.

Διαφάνεια 19:



Οι βασικοί λόγοι που πρέπει να καταναλώνουμε πρωινό φαίνονται στη διαφάνεια. Το πρωινό αποτελεί ένα βασικό γεύμα, διότι βοηθάει να καλύψουμε τις ανάγκες μας σε θρεπτικά συστατικά και ενέργεια, προάγει την ευστροφία, την ικανότητα μάθησης και την απόδοση στα μαθήματα.

Επίσης, το πρωινό βοηθά το παιδί να ελέγξει την πείνα του μέχρι το επόμενο γεύμα και να μην καταναλώσει μεγάλες ποσότητες τροφής. Με αυτό τον τρόπο, τα παιδιά μπορούν να ελέγξουν καλύτερα και το σωματικό τους βάρος. Επιπλέον, βελτιώνει τη διάθεση, διότι δίνει ενέργεια, και προστατεύει από ασθένειες, καθώς βοηθάει το ανοσοποιητικό σύστημα να λειτουργεί καλύτερα.

Διαφάνεια 20:



Για να είναι το πρωινό διατροφικά πλήρες, δεν πρέπει να αποτελείται από ένα και μόνο τρόφιμο, αλλά από συνδυασμό τροφίμων. Συγκεκριμένα, πρέπει να συνδυάζει τρόφιμα από τις ομάδες των δημητριακών, των φρούτων και λαχανικών και των γαλακτοκομικών προϊόντων, δηλαδή να αποτελείται από 3 διαφορετικά τρόφιμα.

Εναλλακτικά, μπορεί να αποτελείται και από δυο τρόφιμα από δυο από τις προαναφερθείσες ομάδες. Σε αυτή την περίπτωση θεωρείται επαρκές. Το σημαντικό, είναι να καταλάβουν τα παιδιά πως ένα ποτήρι γάλα δεν είναι επαρκές πρωινό.

Διαφάνεια 21:



Για παράδειγμα, ένα πλήρες και ισορροπημένο πρωινό γεύμα ενός παιδιού μπορεί να περιλαμβάνει συνδυασμούς όπως φαίνονται στη διαφάνεια.

- Σησαμένιο κουλούρι + 1 μήλο + γάλα
- Σταφιδόψωμο + 1 μπανάνα + γιαούρτι
- Κριτσίνια + φρεσκοστυμμένο φυσικό χυμό + τυρί
- Ψωμί + αχλάδι + αβγό

Να σημειωθεί πως το αβγό παρόλο που ανήκει στην ομάδα κρέατος μπορεί να χρησιμοποιηθεί εναλλακτικά αντί για ένα τρόφιμο από την ομάδα γαλακτοκομικών.

[Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αξία του πρωινού μπορείτε να διαβάσετε εδώ!](#)

Διαφάνεια 22:



Στη συνέχεια, φτάνουμε στο σχολείο.

Διαφάνεια 23:



Και αρχίζει το μάθημα.

Διαφάνεια 24:



Το δεκατιανό καταναλώνεται συνήθως κατά τη διάρκεια του σχολικού διαλείμματος και ως ένα ενδιαμέσο σνακ έχει σκοπό να μειώσει τη διάρκεια της νηστείας μεταξύ των γευμάτων του πρωινού και του μεσημεριανού. Είναι ένα ιδιαίτερος σημαντικό γεύμα, καθώς παρέχει ενέργεια, βοηθά στη βελτίωση της σχολικής απόδοσης και στον έλεγχο της όρεξης μέχρι το επόμενο γεύμα.

Διαφάνεια 25:



Εάν η χρονική απόσταση μεταξύ των δυο κύριων γευμάτων –πρωινού και μεσημεριανού - είναι μικρή, ή αν δεν πεινάμε πολύ, τότε στο διάλειμμα καταναλώνουμε ένα τρόφιμο από τις ομάδες τροφίμων που αναφέρονται στη διαφάνεια. Για παράδειγμα, ένα κουλούρι (από την ομάδα των δημητριακών) ή ένα μήλο (από την ομάδα των φρούτων-λαχανικών) ή 1 γιαούρτι (από την ομάδα των γαλακτοκομικών) ή μια σπιτική μπάρα (από την ομάδα των δημητριακών).

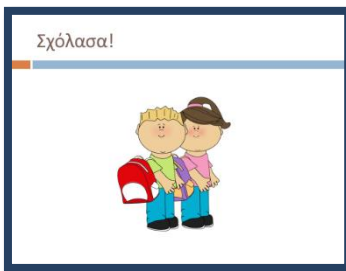
Διαφάνεια 26:



Εάν η χρονική απόσταση μεταξύ των δυο κύριων γευμάτων είναι μεγάλη, ή αν πεινάμε πολύ, αν θα αργήσουμε να φάμε το μεσημεριανό γιατί έχουμε κάποια δραστηριότητα πριν πάμε στο σπίτι, τότε στο διάλειμμα καταναλώνουμε συνδυασμό τροφίμων από τις ίδιες ομάδες, όπως αναφέρονται στη διαφάνεια. Για παράδειγμα, ένα τوست (ψωμί από την ομάδα των δημητριακών, με τυρί από την ομάδα των γαλακτοκομικών)

ή γιαούρτι με φρούτα (γιαούρτι από την ομάδα γαλακτοκομικών και φράουλες από την ομάδα των φρούτων – λαχανικών) ή φρυγανιές με τυρί (φρυγανιές από την ομάδα των δημητριακών, με τυρί από την ομάδα των γαλακτοκομικών).

Διαφάνεια 27:



Μετά το σχόλασμα, συνήθως πηγαίνουμε σπίτι για να καταναλώσουμε τα υπόλοιπα γεύματα. Τα παιδιά που ακολουθούν το ολοήμερο πρόγραμμα του σχολείου φέρνουν το μεσημεριανό γεύμα από το σπίτι, για να το καταναλώσουν στο σχολείο.

Διαφάνεια 28:



Το μεσημεριανό γεύμα μπορεί να περιέχει ουσιαστικά τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων: δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, κρέας, όσπρια, λίπη. Για να είναι προσεγγίση η αναλογία μεταξύ των διαφορετικών ομάδων τροφίμων στο γεύμα, θα πρέπει:

Περίπου το μισό πιάτο πρέπει να περιέχει λαχανικά ή ακόμα και φρούτα, για παράδειγμα σαλάτα ωμή ή βραστή ή ψητά λαχανικά με λίγο ελαιόλαδο, η οποία μπορεί να περιέχει και φρούτα. Το άλλο μισό χωρίζεται, δηλαδή το 1/4 του πιάτου πρέπει να περιέχει τρόφιμα που ανήκουν στις ομάδες του κρέατος (περιλαμβάνονται και τα όσπρια) ή των γαλακτοκομικών ή συνδυασμού τους και το υπόλοιπο 1/4 του πιάτου να αποτελείται από τρόφιμα της ομάδας των δημητριακών.

Επιλέγουμε τον βαθμό στον οποίο θα αναλύσουμε την διαφάνεια, ανάλογα με την ηλικία της τάξης. Σε μικρότερες τάξεις που μπορεί να μην αντιλαμβάνονται την αναλογία των ομάδων-τροφίμων στο πιάτο, μπορούμε να αναφέρουμε μόνο, ότι πρέπει πάντα να καταναλώνουμε λαχανικά (αλλά και φρούτα), με το μεσημεριανό, καθώς και δημητριακά, και να αναφερθούμε σε συνδυασμούς από τα τρόφιμα των 3 ομάδων, που αναγράφονται στη διαφάνεια. Σε μεγαλύτερες τάξεις, μπορούμε να αναφέρουμε περισσότερα ή όλα από όσα αναγράφονται στην προηγούμενη παράγραφο.

Μπορούμε να ζητήσουμε από τα παιδιά να μας αναφέρουν συνδυασμούς από τις ομάδες που σχηματίζουν ένα πλήρες μεσημεριανό. Στον ακόλουθο πίνακα αναφέρονται κάποιοι συνδυασμοί για το μεσημεριανό που προσφέρουν πληρότητα. Συνδυάζουμε τα τρόφιμα οριζόντια (1ο παράδειγμα: Αγγουροντομάτα + Μπιφτέκια + Ρύζι).

Παραδείγματα:

Λαχανικά-φρούτα	Κρέας ή/και γαλακτοκομικά	Δημητριακά
Αγγουροντομάτα	Μπιφτέκια	Ρύζι
Φασολάκια λαδερά	Τυρί φέτα	Ψωμί
Λάχανο-μαρούλι-μήλο	Φακές σούπα	Ψωμί
Ντομάτα	Κιμάς-τυρί τριμμένο	Μακαρόνια
Σαλάτα μπρόκολο	Ψάρι τσιπούρα	Πατάτες*

*Να σημειωθεί πως η πατάτα ανήκει στα αμυλούχα λαχανικά, που μπορούν να αντικαταστήσουν τα δημητριακά στο πιάτο.

Διαφάνεια 29:



Το απογευματινό σνακ, έχει την ίδια λογική, με το δεκατιανό. Επίσης, να σημειωθεί ότι τρόφιμα από την ομάδα τροφίμων πλούσιων σε λίπος και ζάχαρη, συνήθως καταναλώνονται στο δεκατιανό ή το απογευματινό, αλλά δεν πρέπει να καταναλώνονται πολύ συχνά μέσα στην εβδομάδα, διότι δεν έχουν μεγάλη θρεπτική αξία.

Διαφάνεια 30:



Το βραδινό ακολουθεί τον ίδιο συνδυασμό τροφίμων και αναλογίες με το μεσημεριανό γεύμα. Συνεπώς είναι λάθος να πάει νηστικό ένα παιδί για ύπνο ή μόνο με ένα ποτήρι γάλα ή ένα φρούτο, διότι αυτό που θα συμβεί είναι να διαταραχθεί η ισορροπία και η πληρότητα της διαίτας του.

Παρόλα αυτά, οι ποσότητες του μπορεί να είναι μικρότερες από το μεσημεριανό, καθώς συνήθως το βράδυ πεινάμε λιγότερο από το μεσημέρι. Το βραδινό γεύμα θα πρέπει να είναι πιο «ελαφρύ» και εύπεπτο από το μεσημεριανό γεύμα, χωρίς πολλά καρυκεύματα ή τηγανιτά τρόφιμα που μπορεί να επιβαρύνουν τη διαδικασία πέψης και άρα τον ύπνο. Για παράδειγμα, ένας τέτοιος συνδυασμός εναλλακτικά ενός φαγητού θα μπορούσε να είναι και το γάλα με δημητριακά μαζί και φρούτο (όπου έχουμε τον ίδιο συνδυασμό ομάδων τροφίμων με το μεσημεριανό, αλλά μικρότερη ποσότητα).

Διαφάνεια 31:



Ολοκληρώνεται η ημέρα μας με τον ύπνο.

Διαφάνεια 32:



Εκτός από τα τρόφιμα, χρειαζόμαστε καθημερινά και κάποιες ποσότητες υγρών, για να αναπληρώσουμε τα υγρά που χάνονται από το σώμα μας και να είμαστε επαρκώς ενυδατωμένοι.

Διαφάνεια 33:



Το νερό είναι η καλύτερη επιλογή όταν διψάμε, διότι δεν έχει μέσα ζάχαρη και θερμίδες, όπως έχουν πολλά άλλα ροφήματα. Μια άλλη καλή επιλογή για να αναπληρώσουμε υγρά είναι να πίνουμε γάλα, το οποίο περιέχει επιπλέον και ασβέστιο, που είναι σημαντικό για να έχουμε δυνατά οστά και δόντια.

Για να ενυδατωθούμε, μπορούμε να πίνουμε και χυμούς φρούτων, αλλά θα πρέπει να προτιμάμε φυσικούς και κατά προτίμηση φρεσκοστυμμένους χυμούς χωρίς πρόσθετη ζάχαρη. Επισημαίνουμε το ενδιαφέρον στοιχείο ότι υγρά παίρνουμε όχι μόνο από ό,τι πίνουμε αλλά και από τις τροφές. Έτσι, τρόφιμα πλούσια σε νερό είναι τα φρούτα, τα οποία είναι προτιμότερα από τους χυμούς, διότι έχουν επιπλέον περισσότερες βιταμίνες και φυτικές ίνες. Άλλα τρόφιμα πολύ πλούσια σε νερό είναι και τα λαχανικά.

Διαφάνεια 34:



Ρωτάμε τα παιδιά ποια άλλα ροφήματα γνωρίζουν, τα οποία όπως δεν πρέπει να καταναλώνουμε συχνά. Αφού πάρουμε τις απαντήσεις «αναψυκτικά» και «ενεργειακά ποτά», ρωτάμε για ποιους λόγους πιστεύουν ότι δεν πρέπει να καταναλώνονται συχνά.

Είναι καλύτερο για την υγεία μας να μην τα προτιμάμε, διότι έχουν πολλή ζάχαρη και θερμίδες. Η ζάχαρη είναι σε πολύ μεγάλη ποσότητα και προκαλεί άμεσα τερηδόνα στα δόντια, αλλά μπορεί επίσης να μας κάνει να πάρουμε περισσότερο βάρος από όσο χρειάζεται. Τα ενεργειακά ποτά έχουν επιπλέον, μεγάλες ποσότητες καφεΐνης η οποία μπορεί να μας κάνει ευερέθιστους και να μας προκαλέσει εκνευρισμό, άγχος αλλά και πόνο στο στομάχι.

Διαφάνεια 35:



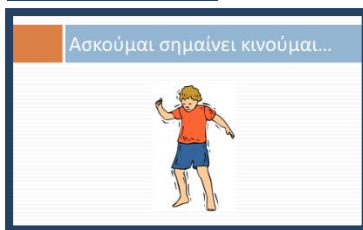
Ρωτάμε τα παιδιά τι συμβαίνει όταν δεν πίνουμε αρκετά υγρά. Το σώμα μας τότε δεν έχει αρκετό νερό και υπάρχει κίνδυνος να αφυδατωθούμε. Το πρώτο πράγμα που νιώθουμε όταν αφυδατωνόμαστε είναι η δίψα. Εκτός όμως από τη δίψα υπάρχουν και άλλα σημάδια με τα οποία μπορούμε να καταλάβουμε ότι δεν καταναλώνουμε αρκετά υγρά.

Συνήθως, όταν είμαστε αφυδατωμένοι τα ούρα μας είναι πιο σκούρα από ό,τι συνήθως. Επίσης, μπορεί να έχουμε πονοκέφαλο και να μην έχουμε ενέργεια στο σχολείο, να μην μπορούμε να συγκεντρωθούμε στα μαθήματα και να έχουμε άσχημη διάθεση και νευρικότητα. Η διαφάνεια αναφέρει αυτές τις επιπτώσεις.

Ο κίνδυνος για να αφυδατωθούμε εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Για παράδειγμα, όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι υψηλή, όπως συμβαίνει το καλοκαίρι, έχουμε μεγαλύτερο κίνδυνο αφυδάτωσης. Επίσης, όταν κάνουμε άσκηση χάνουμε περισσότερα υγρά μέσω του ιδρώτα. Οπότε, όταν κάνει ζέστη ή ασκούμε ο κίνδυνος αφυδάτωσης είναι αυξημένος και χρειάζεται να πίνουμε περισσότερα υγρά.

[Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ενυδάτωση μπορείτε να διαβάσετε εδώ!](#)

Διαφάνεια 36:



Εκτός, από τις διατροφικές συνήθειες και οι συνήθειες σωματικής δραστηριότητας (ή αλλιώς άσκησης) επηρεάζουν την υγεία μας.

Διαφάνεια 37:



Ρωτάμε τα παιδιά ποια είναι τα οφέλη της άσκησης. Αφού ακουστούν όλες οι απόψεις επισημαίνουμε όσα αναφέρονται στη διαφάνεια.

Διαφάνεια 38:



Εξηγούμε στα παιδιά πως η άσκηση ή η σωματική δραστηριότητα περιλαμβάνει όλα τα είδη κίνησης των σκελετικών μυών. Περιλαμβάνει οργανωμένα αθλήματα, πολεμικές τέχνες και χορούς. Ρωτάμε τα παιδιά να μας πουν είδη σωματικής δραστηριότητας για την κάθε κατηγορία που αναφέρεται στη διαφάνεια (πχ. ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ, κουνγκ φου, καράτε, μπαλέτο, παραδοσιακοί χοροί, χοροί λάτιν κ.ά).

Διαφάνεια 39:



Επιπλέον, περιλαμβάνει δραστηριότητες για αναψυχή, όπως το παιχνίδι στο πάρκο, ή σχετικές με τη μετακίνηση, όπως να πηγαίνω με τα πόδια στο σχολείο. Ρωτάμε τα παιδιά να μας πουν είδη άσκησης για την κάθε κατηγορία που αναφέρεται στη διαφάνεια (π.χ. κρυφτό, κυνηγητό, μήλα, ποδήλατο, περπάτημα κ.ά).

Διαφάνεια 40:



Τέλος, η άσκηση περιλαμβάνει και τη σωματική εργασία (δουλειές στο σπίτι, δουλειές στον κήπο, πλύσιμο του αυτοκινήτου κ.ά).

[Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το τι σημαίνει σωματική δραστηριότητα για τα παιδιά μπορείτε να διαβάσετε εδώ!](#)

Διαφάνεια 41:



Όλα όσα αναφέρθηκαν αποτελούν είδη άσκησης. Πόση ώρα όμως πρέπει να ασκούμε και με ποια συχνότητα;

Διαφάνεια 42:



Στη διαφάνεια αυτή, φαίνεται η πυραμίδα της σωματικής δραστηριότητας, η οποία απεικονίζει τους διάφορους τύπους άσκησης και την ενδεικτική συχνότητα με την οποία θα πρέπει αυτές να πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας.

Ο σχηματισμός της πυραμίδας δηλώνει ότι προχωρώντας από τη βάση προς την κορυφή, δηλαδή από το μεγαλύτερο εύρος ενός επιπέδου προς το μικρότερο, τόσο μικραίνει ο χρόνος τον οποίο θα πρέπει να αφιερώνει ένα παιδί στις δραστηριότητες του κάθε επιπέδου.

Ρωτάμε τα παιδιά ποιες δραστηριότητες βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας. Εξηγούμε πως στη βάση της πυραμίδας βρίσκονται δραστηριότητες που πρέπει να πραγματοποιούμε καθημερινά όπως η ενεργή μετακίνηση προς και από το σχολείο, δουλειές σπιτιού ή εξωτερικών χώρων, βόλτες και παιχνίδια στην παιδική χαρά ή στα πάρκα κ.ά.

Ρωτάμε τα παιδιά ποιες δραστηριότητες βρίσκονται στο αμέσως επόμενο επίπεδο της πυραμίδας. Εξηγούμε πως στο δεύτερο (μετρώντας από κάτω προς τα πάνω) επίπεδο της πυραμίδας ανήκουν δραστηριότητες, όπως είναι το τρέξιμο, η κολύμβηση καθώς και όλα τα ομαδικά αθλήματα-παιχνίδια, όπως το ποδόσφαιρο, η καλαθοσφαίριση ή και το κυνηγητό. Με τις δραστηριότητες αυτές πρέπει τα παιδιά να ασχολούνται 3 έως 5 ημέρες την εβδομάδα. Η ένταση με την οποία θα πρέπει να εκτελούνται ενδείκνυται να είναι τέτοια ούτως ώστε να προκαλεί στα παιδιά λαχάνιασμα, και η διάρκειά τους θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 20 λεπτά συνεχόμενα.

Ρωτάμε τα παιδιά ποιες δραστηριότητες βρίσκονται στο τρίτο επίπεδο της πυραμίδας. Εξηγούμε πως στο τρίτο επίπεδο της πυραμίδας περιλαμβάνονται ασκήσεις που αυξάνουν τη δύναμη και την ευλυγισία. Για τη δύναμη, οι ασκήσεις θα πρέπει να επαναλαμβάνονται 2 με 3 φορές την εβδομάδα, ενώ για την ευλυγισία, θα πρέπει να πραγματοποιούνται σχεδόν καθημερινά, λίγο πριν ή αμέσως μετά από το τέλος της κυρίως σωματικής δραστηριότητας και η διάρκεια της καθεμιάς να είναι τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.

Τέλος, ρωτάμε τα παιδιά ποιες δραστηριότητες βρίσκονται στην κορυφή της πυραμίδας, δηλαδή ποιες είναι οι δραστηριότητες που πρέπει να πραγματοποιούμε όσο το δυνατό λιγότερο (ιδανικά μέχρι 1-2 ώρες ημερησίως). Οι δραστηριότητες αυτές είναι οι καθιστικές δραστηριότητες, όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης, τα βιντεοπαιχνίδια και η ενασχόληση με τον υπολογιστή. Να σημειωθεί πως οι καθιστικές δραστηριότητες όπως η τηλεόραση, ο ηλεκτρονικός υπολογιστής, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και η χρήση κινητού τηλεφώνου, αποτελούν μια ξεχωριστή κατηγορία δραστηριοτήτων, η οποία έχει βρεθεί πως συνδέεται με μεγαλύτερο βάρος, κακή φυσική κατάσταση και προβλήματα υγείας στην ενήλικη ζωή.

Επιλέγουμε τον βαθμό στον οποίο θα αναλύσουμε τη διαφάνεια, ανάλογα με την ηλικία της τάξης. Σε μικρότερες τάξεις μπορούμε να ρωτήσουμε ποιες δραστηριότητες βλέπουν τα παιδιά σε κάθε επίπεδο και να αναφέρουν ποιες δραστηριότητες μπορούν να γίνουν καθημερινά, τις περισσότερες μέρες τις εβδομάδας, τις λιγότερες μέρες και όσο το δυνατόν λιγότερο. Σε μεγαλύτερες τάξεις, μπορούμε να αναφέρουμε περισσότερα ή όλα από όσα αναγράφονται στην προηγούμενη παράγραφο, προσαρμόζοντας τις πληροφορίες στο επίπεδο αντίληψης των παιδιών, με τη χρήση κατανοητών παραδειγμάτων.

Διαφάνεια 43:

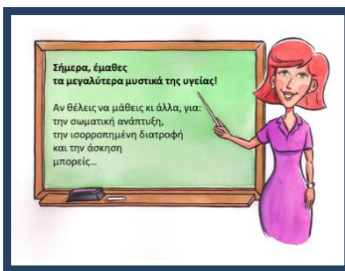


Επειδή δεν είναι εύκολο να θυμόμαστε όλα αυτά, μπορούμε να έχουμε στο μυαλό μας πως κάθε μέρα πρέπει να κάνουμε τουλάχιστον 1 ώρα άσκησης και να απασχολούμαστε λιγότερο από 2 ώρες με καθιστικές δραστηριότητες.

[Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πόση άσκηση πρέπει να κάνουν τα παιδιά μπορείτε να βρείτε εδώ!](#)

[Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την έκθεση των παιδιών στην οθόνη μπορείτε να βρείτε εδώ!](#)

Διαφάνεια 44:



Η παρουσίαση ολοκληρώνεται με αυτή τη διαφάνεια. Αναφέρουμε στους μαθητές πως όσα έμαθαν για τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα είναι πολύ σημαντικά και αποτελούν τα μεγαλύτερα μυστικά που πρέπει να ξέρει κάποιος για να είναι υγιής. Εάν όμως θέλει να μάθει κι άλλα, το Πρόγραμμα EYZHN μπορεί να το βοηθήσει με τους τρόπους που αναφέρονται στη συνέχεια.

Διαφάνεια 45:



Μπορεί να επισκέπτεται την ιστοσελίδα του EYZHN, για να παίζει εκπαιδευτικά παιχνίδια, να διαβάζει και να ενημερώνεται.

Διαφάνεια 46:



Μπορεί να παρακολουθήσει, μαζί με την τάξη του, μια διαδραστική παρουσίαση στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο που υλοποιείται στο πλαίσιο των δράσεων του προγράμματος EYZHN με θέματα που σχετίζονται με την υγεία, τη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα και την ανάπτυξη.

[Περισσότερες πληροφορίες, σχετικά με τις παρουσιάσεις μπορείτε να βρείτε εδώ!](#)

Διαφάνεια 47:

Να συμμετέχει στις μετρήσεις του EYZHN

- Πραγματοποιούνται από τους εκπαιδευτικούς σε όλα τα σχολεία της χώρας
- Αποστέλλεται μια ατομική αναφορά στους γονείς σου σχετικά με την δική σου:
 - Σωματική ανάπτυξη
 - Συνήθειες διατροφής
 - Συνήθειες άσκησης



Μπορεί να συμμετέχει στις μετρήσεις του EYZHN που πραγματοποιούνται από τους εκπαιδευτικούς σε όλα τα σχολεία της χώρας. Τα αποτελέσματα των μετρήσεων στέλνονται στους γονείς τους και αφορούν την αξιολόγηση της ανάπτυξής τους, την αξιολόγηση των διατροφικών τους συνηθειών και την αξιολόγηση των συνηθειών σωματικής δραστηριότητάς τους.

Διαφάνεια 48:



Η Ομάδα υλοποίησης EYZHN σας εύχεται καλή επιτυχία στη διεξαγωγή της παρουσίασης!