

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ
ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

Αγωγή Υγείας Διατροφή Διατροφικές Συνήθειες

για μαθητές ηλικίας 9-12 ετών



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ



Αγωγή Υγείας Διατροφή Διατροφικές Συνήθειες

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ 9-12 ΕΤΩΝ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΑΝΙΟΣ
ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

ΑΘΗΝΑ 2008

Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και από Εθνικούς Πόρους.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΠΕΔΕΚ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



Η ΠΑΙΔΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Εκπαίδευσης και Αρχικής
Επαγγελματικής Κατάρτισης

Τίτλος Θεματικής: Διατροφή-Διατροφικές Συνήθειες

Ανάδοχος: Inte*learn ΕΠΕ

Υπεύθυνος Έργου: Μαρία Καραβελάκη, MSc, Διευθύνουσα Σύμβουλος Intelearn

Επιστημονικός υπεύθυνος: Γιάννης Μανιός, Υπεύθυνος Ομάδας Συγγραφής, Επίκουρος Καθηγητής Διατροφικής Αγωγής & Αξιολόγησης, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Συγγραφική ομάδα:

Γιάννης Τούντας, Αναπληρωτής Καθηγητής Κοινωνικής Ιατρικής, Ιατρική Σχολή, Παν. Αθηνών

Μαρία Λουμάκου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ψυχολογίας της Υγείας, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Νίκος Ευσταθίου, Εκπαιδευτικός Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, Υπεύθυνος Αγωγής Υγείας Α' Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Αθηνών

Πέτρος Αγγελόπουλος, Εκπαιδευτικός Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Εύα Γραμματικάκη, MSc, Διαιτολόγος- Διατροφολόγος Δημόσιας Υγείας

Κατερίνα Κονδάκη, MSc, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής-Διατροφολόγος

Συλλογή-Επεξεργασία Υλικού: Ανέτα Λούμου, MSc, Αναλύτρια Εκπαιδευτικών Συστημάτων

Φιλολογική επιμέλεια: Αναστασία Κούκου, Φιλολόγος

Μακέτα εξωφύλλου-Υπεύθυνος Εικονογράφησης-Προεκτυπωτικές Εργασίες:

Μιχάλης Δελαβίνιας, Σκιτσογράφος-Εικονογράφος

Ευχαριστίες:

Ευχαριστούμε για την πολύτιμη συμβολή της στην ολοκλήρωση και καλύτερη απόδοση των τμημάτων του υλικού που εμπíπτουν στο αντικείμενό της, την κα **Σωτηρία Σχορετσανίτη, MSc, Ψυχολόγο με ειδίκευση στην Προαγωγή-Αγωγή Υγείας.**

Η δημιουργία του παρόντος υλικού Αγωγής Υγείας με τίτλο «Διατροφή-Διατροφικές συνήθειες» έγινε για λογαριασμό του Υπουργείου Παιδείας στα πλαίσια του Γ΄ Κοινοτικού Πλαισίου Στήριξης ΑΞΟΝΑΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑΣ Α2 "Πρώθηση & Βελτίωση της εκπαίδευσης και της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης στα πλαίσια της δια βίου μάθησης", Μέτρο 2.4. Επαγγελματικός προσανατολισμός & σύνδεση με την αγορά εργασίας, Ενέργεια 2.4.3. Κατηγορία πράξεων α "Πιλοτικά Προγράμματα Σχολείων (Δημοτικά, Γυμνάσια, Ενιαία Λύκεια, ΤΕΕ)".

ISBN: 978-960-7541-48-2

Copyright: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων/ Δ/νση Συμβουλευτικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Εκπαιδευτικών Δραστηριοτήτων

Αγωγή Υγείας Διατροφή Διατροφικές Συνήθειες

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή

Α. Φιλοσοφία του υλικού.....σελ 9
Β. Μεθοδολογία.....σελ 12
Γ. Εισαγωγή-Γνωριμία με το πρόγραμμα.....σελ. 21
Γ. Θεωρητική προσέγγιση.....σελ 26

Εγώ και οι άλλοι

1ο Διδακτικό 2ωρο: Γνωριμία με τον εαυτό μου και τους άλλους.....σελ 31

Οι ομάδες των τροφίμων και τα θρεπτικά συστατικά

2ο Διδακτικό 2ωρο: Γνωριμία με τις ομάδες τροφίμων και την Πυραμίδα Διατροφής.....σελ 43
3ο Διδακτικό 2ωρο: Γνωριμία με τα θρεπτικά συστατικά: <i>Υδατάνθρακες, Πρωτεΐνες και Λίπη</i>σελ 53
4ο Διδακτικό 2ωρο: Γνωριμία με τα θρεπτικά συστατικά: <i>Βιταμίνες, Μέταλλα και Φυτικές Ίνες</i>σελ 61
5ο Διδακτικό 2ωρο: Μαθαίνω να διαβάζω τις ετικέτες τροφίμων.....σελ. 69
6ο Διδακτικό 2ωρο: Ποιες είναι οι πολύ καλές και ποιες οι λιγότερο καλές επιλογές από κάθε ομάδα τροφίμων.....σελ 75

Μαθαίνω να σχεδιάζω τα γεύματά μου

7ο Διδακτικό 2ωρο: Μαθαίνω να σχεδιάζω τα μικρά γεύματα της ημέρας.....σελ 83
8ο Διδακτικό 2ωρο: Μαθαίνω να σχεδιάζω τα μεγάλα γεύματα της ημέρας.....σελ 91
9ο Διδακτικό 2ωρο: Μαθαίνω να σχεδιάζω ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής.....σελ 97

Διαφήμιση τροφίμων

10ο Διδακτικό 2ωρο: Κατανοώ τις διαφημίσεις τροφίμων.....σελ 103
--

Ασφάλεια τροφίμων

11ο Διδακτικό 2ωρο: Επίσκεψη στο σούπερ-μάρκετ και στο κυλικείο του σχολείου μου.....σελ 109
--

Ποιες επιλογές τροφίμων μπορώ να κάνω στο σχολείο και τη γειτονιά μου

12ο Διδακτικό 2ωρο: Ασφαλής χρήση των τροφίμων.....σελ 115
--

Συναντήσεις με τους γονείς

1. Ενημέρωση των γονέων σχετικά με τους στόχους των μαθητών.....σελ 123
2. Ενημέρωση των γονέων σχετικά με τα αποτελέσματα των μαθητών.....σελ 131

Παραρτήματα

Παράρτημα Α.....σελ 139
Παράρτημα Β.....σελ 147
Παράρτημα Γ.....σελ 159
Παράρτημα Δ.....σελ 163
Παράρτημα Ε.....σελ 165
Παράρτημα ΣΤ.....σελ 174
Παράρτημα Ζ.....σελ. 177
Παράρτημα Η.....σελ. 178
Βιβλιογραφία.....σελ 179

Το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό υλικό δίδεται προς χρήση του εκπαιδευτικού της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, με την προϋπόθεση ότι θα παρακολουθήσει ειδικό επιμορφωτικό σεμινάριο για τη σωστή χρήση του συγκεκριμένου υλικού

A. Φιλοσοφία του υλικού



Τα χρόνια νοσήματα (όπως καρδιαγγειακά, διαβήτης, οστεοπόρωση κ.ά.) πλήττουν εκατομμύρια ενήλικες σε ολόκληρο τον κόσμο και αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου στις ανεπτυγμένες χώρες. Η αύξηση των ποσοστών εμφάνισης αυτών των νοσημάτων συνδέεται άμεσα με τις αλλαγές στον τρόπο ζωής στις σύγχρονες κοινωνίες και πιο συγκεκριμένα στις συμπεριφορές που αφορούν στη φυσική δραστηριότητα, στις διατροφικές συνήθειες και στο κάπνισμα (Laitinen et al., 2002). Η διαμόρφωση των συμπεριφορών αυτών φαίνεται να ξεκινά ήδη από την παιδική ηλικία και να επηρεάζεται σημαντικά τόσο από τις συμπεριφορές και συνήθειες του κοινωνικού περιβάλλοντος (μέλη της οικογένειας, φίλοι, εκπαιδευτικοί, σχολείο, πρότυπα) όσο και από τις συμπεριφορές που προωθούνται από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (ΜΜΕ).

Δεδομένου λοιπόν ότι η παθογένεια έχει τις ρίζες της στην παιδική ηλικία, γίνεται εύκολα αντιληπτό ότι η ανάγκη παρεμβάσεων σε εκείνη την περίοδο είναι μεγάλης σπουδαιότητας, προκειμένου να τροποποιηθούν προς το καλύτερο οι στάσεις και οι αντιλήψεις και να υιοθετηθούν αλλαγές στον τρόπο ζωής (διατροφή, φυσική δραστηριότητα κτλ) επωφελείς για την υγεία τους.

Το σχολείο αποτελεί ιδανικό χώρο για την ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας, αφού τα παιδιά περνούν μεγάλο μέρος του χρόνου τους στο χώρο αυτό. Κατ' αυτό τον τρόπο, με μικρή προσπάθεια και κατ' επέκταση χαμηλό κόστος, μπορούν να επιτευχθούν σημαντικές αλλαγές στις καθημερινές συμπεριφορές και τους δείκτες υγείας στο σύνολο του μαθητικού πληθυσμού της χώρας (NIH, 2006). Ταυτόχρονα, τα προγράμματα αγωγής υγείας που εφαρμόζονται στο χώρο του σχολείου μπορούν εύκολα να εστιάσουν στο άμεσο κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον του παιδιού.

Στόχος του παρόντος εκπαιδευτικού υλικού είναι να παράσχει στον εκπαιδευτικό όλη την απαραίτητη γνώση και καθοδήγηση που απαιτείται για την οργάνωση και υλοποίηση προγραμμάτων αγωγής υγείας, με έμφαση στη διατροφή και τις διατροφικές συνήθειες.

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό στοχεύει να βοηθήσει τους μαθητές:

- ✓ να βελτιώσουν την αυτοαντίληψή τους και τις σχέσεις τους με τους συμμαθητές τους και τα αγαπημένα τους πρόσωπα.
- ✓ να μάθουν να εντοπίζουν τις αλλαγές στο σώμα τους μέσα από διαδικασίες ενεργητικής και βιωματικής μάθησης.
- ✓ να βελτιώσουν το αίσθημα της αυτοαποτελεσματικότητας και να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες.
- ✓ να είναι σε θέση να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα ισορροπημένης διατροφής για τους ίδιους, την οικογένειά τους και τους φίλους τους.

Το σχολείο και ο θεσμός της Αγωγής Υγείας μπορούν να διαδραματίσουν κομβικό ρόλο στην κρίσιμη αυτή ηλικία επηρεάζοντας το σύνολο των παραγόντων αυτών ή ενισχύοντας με δεξιότητες τους ίδιους τους μαθητές (αλλά και τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς), έτσι ώστε να διαμορφώσουν συμπεριφορές που μακροπρόθεσμα θα προασπίσουν την υγεία τους.

Στα πλαίσια αυτά, το παρόν εκπαιδευτικό υλικό φιλοδοξεί να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς και τη σχολική κοινότητα να ανταπεξέλθουν αποτελεσματικά και στο ρόλο του φορέα Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας. Η αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων αγωγής υγείας αυξάνεται όταν εμπλέκονται περιοδικά άνθρωποι ή φορείς, οι οποίοι έχουν ένα σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση και υιοθέτηση συμπεριφορών υγείας από τους μαθητές. Αυτό το ρόλο, εκτός από την οικογένεια και τους εκπαιδευτικούς, μπορούν να διαδραματίσουν ο Υπεύθυνος Αγωγής Υγείας, σύμβουλοι ή ειδικοί επιστήμονες από Κέντρα Υγείας ή Συμβουλευτικούς Σταθμούς Νέων και Σύλλογοι Γονέων και Κηδεμόνων.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Επιπρόσθετα των δραστηριοτήτων που εμπεριέχονται στο παρόν υλικό, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να επιδιώξουν, όπου αυτοί κρίνουν απαραίτητο, τη συμμετοχή επιστημόνων διαφορετικών ειδικοτήτων, αθλητών, καλλιτεχνών, επαγγελματιών από το χώρο της παραγωγής και εμπορίας τροφίμων, κτλ. Όλα αυτά φυσικά υλοποιούνται με την ενεργό συμμετοχή και επίβλεψη του Υπευθύνου Αγωγής Υγείας και του Διευθυντή της σχολικής μονάδας, με την παιδαγωγική καθοδήγηση του Σχολικού Συμβούλου και μετά από άδεια του Υπουργείου Παιδείας, όπως προβλέπεται σε σχετικές εγκυκλίους του ΥΠ.Ε.Π.Θ.



Β. Μεθοδολογία



Πριν από κάθε διδακτικό δίωρο

- Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει τους μαθητές για τις δραστηριότητες με τις οποίες θ' ασχοληθούν. Συνιστάται να έχει μελετήσει το σκοπό κάθε διδακτικού δίωρου ώστε να είναι σε θέση να συντονίζει αποτελεσματικά τις δραστηριότητες που περιλαμβάνονται σ' αυτό.
- Παράλληλα καλό είναι να έχει φροντίσει να προμηθευτεί το απαραίτητο εποπτικό υλικό ή να ενημερώσει τους μαθητές, αν χρειάζεται να φέρουν εκείνοι κάτι μαζί τους.
- Για τη διευκόλυνση του εκπαιδευτικού, στο εισαγωγικό μέρος κάθε διδακτικού δίωρου στο εγχειρίδιο του εκπαιδευτικού υπάρχει παραπομπή σε αντίστοιχο τμήμα του Παραρτήματος. Εκεί ο εκπαιδευτικός θα βρει περισσότερες πληροφορίες για τις έννοιες και το περιεχόμενο κάθε διδακτικού δίωρου.
- Ιδιαίτερη βοήθεια στον εκπαιδευτικό δίνουν και οι παραπομπές στα νέα σχολικά εγχειρίδια που διαπραγματεύονται θέματα υγείας και διατροφής.

Συμβουλές για την εφαρμογή του εκπαιδευτικού υλικού

- Το εκπαιδευτικό υλικό στηρίζεται κυρίως σε ομαδικές δραστηριότητες. Περιλαμβάνονται ωστόσο και ατομικές δραστηριότητες, κυρίως για την εμπέδωση κάποιων εννοιών αλλά και για τη διευκόλυνση της προσωπικής στοχοθεσίας και αυτοαξιολόγησης κάθε μαθητή.
- Οι δραστηριότητες στην τάξη και στο τετράδιο μαθητή εναλλάσσονται και προτείνεται η υλοποίησή τους να γίνεται με όποια σειρά επιθυμεί ο εκπαιδευτικός. Μπορούν να μετασχηματιστούν, να παραληφθούν ή να

εμπλουτιστούν με άλλες, ανάλογα με τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες της ομάδας των μαθητών καθώς και τη διαθέσιμη υλικοτεχνική υποδομή.

- Οι ατομικές δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στο τετράδιο του μαθητή εξυπηρετούν κυρίως τρεις σκοπούς. Αρχικά αποτελούν το υπόστρωμα πάνω στο οποίο θα χτιστούν οι ομαδικές δραστηριότητες αλλά ταυτόχρονα είναι σχεδιασμένες έτσι ώστε να παρέχουν ανατροφοδότηση για τις ομαδικές. Παράλληλα, το τετράδιο του μαθητή αποτελεί το προσωπικό ημερολόγιο/σημειωματάριο, στο οποίο γίνεται η καταγραφή δεικτών και συμπεριφορών υγείας, η καταγραφή των καθορισμένων στόχων, ο έλεγχος και η αυτοαξιολόγηση. Τέλος, ένα μέρος των δραστηριοτήτων του τετραδίου του μαθητή αποσκοπεί στην ενημέρωση των γονέων για τις δραστηριότητες Αγωγής Υγείας που υλοποιούνται στο χώρο του σχολείου, προβάλλοντας συγχρόνως τρόπους ώστε να εμπλακούν και αυτοί ενεργά.
- Για την υλοποίηση τόσο των δραστηριοτήτων στην τάξη όσο και αυτών στο τετράδιο του μαθητή, ο εκπαιδευτικός είναι καλό να χρησιμοποιήσει τεχνικές ενεργητικής μάθησης

Τεχνικές ενεργητικής μάθησης

Σαν τεχνικές ενεργητικής μάθησης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για το μάθημα της αγωγής υγείας μπορούμε να αναφέρουμε τις εξής:

- **Καταιγισμός ιδεών:** Κατά τον καταιγισμό ιδεών (brainstorming) οι μαθητές εργάζονται σε μικρότερες ομάδες ή και ατομικά. Έχουν στη διάθεσή τους λίγα λεπτά για να εκφράσουν τις απόψεις τους, αυθόρμητα, χωρίς ιδιαίτερη επεξεργασία. Η μέθοδος αυτή συχνά χρησιμοποιείται στην αρχή μιας δραστηριότητας για τη πρόκληση του ενδιαφέροντος και την ανίχνευση των απόψεων και των συναισθημάτων των μαθητών πάνω σ' ένα θέμα.

- **Μελέτη περίπτωσης:** Με την τεχνική αυτή καλούνται οι μαθητές να εργαστούν πάνω σε ένα συγκεκριμένο περιστατικό, φαινόμενο ή θέμα σε ομάδες, στις οποίες όλα τα μέλη είναι ελεύθερα να εκφράσουν τη γνώμη τους σχετικά με τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματα που ενδεχομένως να έχουν οι "πρωταγωνιστές" της περίπτωσης που μελετάται. Οι μαθητές προτείνουν αντίστοιχες ενέργειες ή στρατηγικές. Π.χ: «Ο Γ. είναι ένας μαθητής της Δ' τάξης και δε συμμετέχει στο μάθημα της Γυμναστικής, γιατί οι γονείς του δεν τον συνοδεύουν στο γιατρό για να πάρει το Ατομικό Δελτίο Υγείας. Ο Γ. όμως είναι και καλός μαθητής και αθλητικός τύπος. Ο Διευθυντής και ο δάσκαλος της τάξης έχουν ενημερώσει και παρόλα αυτά δεν υπάρχει καμιά ανταπόκριση από το οικογενειακό περιβάλλον». Η μελέτη περίπτωσης έχει στόχο να αναπτύξει την ικανότητα των μαθητών να διερευνήσουν κριτικά μια περίπτωση, να τη συζητήσουν, να ανταλλάξουν απόψεις, να βρουν πιθανές λύσεις, να επιλέξουν την καταλληλότερη και πολλές φορές να αναλάβουν το ρόλο του συμβούλου.
- **Παιχνίδι ρόλων:** Με το παιχνίδι ρόλων επιδιώκεται η αναπαράσταση μιας κατάστασης. Αρχικά διαμορφώνεται και επεξηγείται το σενάριο, διανέμονται ρόλοι στους μαθητές, και στη συνέχεια υλοποιείται το παιχνίδι ρόλων με παρουσίαση επιχειρηματολογίας και με τη συμμετοχή των παρατηρητών βρίσκεται η πιο κοινά αποδεκτή λύση. Παρατηρητές μπορεί να είναι μαθητές που ορίζει ο εκπαιδευτικός μέσα στην τάξη.
- **Βιβλιογραφική έρευνα:** Ο εκπαιδευτικός εξηγεί το θέμα και τους στόχους της βιβλιογραφικής έρευνας, προτρέπει τους μαθητές να αναζητήσουν με λέξεις-κλειδιά υλικό για την έρευνά τους και τους υποδεικνύει τις κατάλληλες πηγές (δημοτικές ή σχολικές βιβλιοθήκες, διαδίκτυο, αρχείο εφημερίδων κ.ά.).

- **Σχέδια εργασίας:** Αποτελούν τη βασικότερη μέθοδο προσέγγισης των εκπαιδευτικών ενοτήτων της Αγωγής Υγείας¹. Τα σχέδια εργασίας περιλαμβάνουν τα εξής στάδια:
 1. Χωρισμός της τάξης σε ομάδες εργασίας και περιγραφή του ρόλου κάθε ομάδας.
 2. Επιλογή του ή των συντονιστή/ών και καθορισμός του πλαισίου λειτουργίας.
 3. Προσδιορισμός των στόχων.
 4. Συγκέντρωση και ταξινόμηση του εκπαιδευτικού υλικού:
 - Οργάνωση επισκέψεων και επιτόπιων ερευνών.
 - Διανομή ερωτηματολογίων, λήψη συνεντεύξεων.
 - Λήψη φωτογραφιών, ζωγραφική, ηχογράφηση.
 - Πρόσκληση ειδικών για συμβουλευτική.
 - Οργάνωση βιβλιοθήκης, αρχείου, δημιουργία φύλλων εργασίας.
 - Διεξαγωγή πειραμάτων, κατασκευών, χαρτών κλπ.
 5. Διάλειμμα Ενημέρωσης και Ανατροφοδότησης. Σ' αυτή τη φάση οι υποομάδες ενημερώνουν την ολομέλεια της τάξης για την πορεία των εργασιών-δραστηριοτήτων που έχουν αναλάβει. Τα διαλείμματα ανατροφοδότησης έχουν ως στόχο τον πιθανό επανασχεδιασμό κάποιων δραστηριοτήτων ή της πορείας του σχεδίου εργασίας, αφού πολλές φορές λειτουργούν ως διαμορφωτική αξιολόγηση του σχεδίου εργασίας.
 6. Παρουσίαση των αποτελεσμάτων του σχεδίου εργασίας.

¹ Περισσότερες πληροφορίες για τα σχέδια εργασίας μπορείτε να βρείτε στην Εισαγωγή, στην ενότητα Γ. Θεωρητική Προσέγγιση

7. Σύνθεση συμπερασμάτων και παρουσίασή τους με πρωτότυπο τρόπο: αφίσα, φυλλάδιο, φωτογραφική έκθεση, θεατρικό ή κινητικό δρώμενο (πχ. παντομίμα).
8. Ανακοίνωση των συμπερασμάτων στην ολομέλεια των μαθητών ή σε κοινό.

Για τη διευκόλυνση του εκπαιδευτικού, στο εγχειρίδιο του εκπαιδευτικού περιέχονται κάποιες καθοδηγητικές απαντήσεις, τόσο για τις ενδεικτικές δραστηριότητες στην τάξη όσο και γι'αυτές που περιλαμβάνονται στο τετράδιο του μαθητή.



Χωρισμός των μαθητών σε ομάδες

Ο χωρισμός της τάξης σε ομάδες αποτελεί μία αποτελεσματική τεχνική καθώς διευκολύνει την ανταλλαγή απόψεων και τη συμμετοχή όλων των μαθητών στη διαδικασία της μάθησης. Παράλληλα, διευκολύνεται η ανάπτυξη αισθημάτων αλληλοσεβασμού καθώς οι μαθητές εξοικειώνονται με την εργασία σε ομάδες και τη συνεργατικότητα.

Ο χωρισμός των μαθητών σε δύο ή περισσότερες ομάδες μπορεί να γίνει με τη μορφή παιγνιώδους διαδικασίας πριν αρχίσει η δραστηριότητα. Καλό θα είναι να χρησιμοποιούνται διαφορετικές τεχνικές ή διαφορετικοί συνδυασμοί, έτσι ώστε η σύνθεση των ομάδων να εναλλάσσεται. Παρακάτω παραθέτονται μερικές τεχνικές χωρισμού σε ομάδες. Για διευκόλυνση του εκπαιδευτικού τα παραδείγματα αναφέρονται σε ομάδες των πέντε ατόμων. Παρόλα αυτά ο εκπαιδευτικός μπορεί να μεταβάλλει το μέγεθος των ομάδων, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε δραστηριότητας, τροποποιώντας κατάλληλα τις παρακάτω μεθόδους.

Μέθοδος Σαλάτας: Έστω ότι ο εκπαιδευτικός αποφασίζει ότι οι ομάδες του θα αποτελούνται από πέντε άτομα η καθεμία. Γράφει σε ισομεγέθη χαρτάκια διάφορα λαχανικά,

που όμως ανά πέντε παρουσιάζουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ τους. Έτσι κάποια λαχανικά μπορούν να είναι πράσινα (μαρούλι, αγγούρι, πράσινη πιπεριά κ.ά.), κάποια κόκκινα (ντομάτα, παντζάρι, κόκκινη πιπεριά, κ.ά.), κάποια πορτοκαλί (καρότο, πορτοκαλί πιπεριά, κολοκύθα, κ.ά.), κάποια άσπρα (κουνουπίδι, λάχανο, πατάτα, κ.ά.), ή μωβ (μελιτζάνα, μωβ κρεμμύδι, μωβ λάχανο, κ.ά.). Ανακατεύει τα χαρτάκια, τα τοποθετεί σε ένα μπουλ ή κουτί και ζητά από τους μαθητές να τραβήξουν ένα χαρτάκι. Έπειτα λέει στους μαθητές να σχηματίσουν ομάδες ανάλογα με το χρώμα του λαχανικού που έχουν επιλέξει. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να πει στα παιδιά να χωριστούν σε ομάδες έτσι ώστε να δημιουργήσουν διάφορες σαλάτες ή φαγητά με λαχανικά. Η ίδια μέθοδος μπορεί να εφαρμοστεί και με φρούτα.

Βρες το όμοιο: Έστω ότι ο εκπαιδευτικός αποφασίζει ότι οι ομάδες του θα αποτελούνται από πέντε άτομα η καθεμία. Επιλέγει χαρτάκια πέντε διαφορετικών χρωμάτων και κολλάει ένα κάτω από κάθε καρέκλα μαθητή. Ο εκπαιδευτικός θα επιλέξει αν οι μαθητές θα καθίσουν στις θέσεις τους ή αν θα τους ζητήσει να αλλάξουν θέσεις, προτού δουν το χαρτάκι τους, ώστε να υπάρχει μεγαλύτερη αγωνία. Έπειτα ζητά από τους μαθητές να ψάξουν κάτω από την καρέκλα τους και να σχηματίσουν ομάδες ανάλογα με το χρώμα που έχει το χαρτάκι τους.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί πάνω σε κάθε χαρτάκι να έχει σχεδιάσει ένα σχήμα (π.χ. κύκλος, τρίγωνο, τετράγωνο) ή ένα σύμβολο (π.χ. αστέρι, λουλούδι,). Με αυτό τον τρόπο αυξάνονται οι συνδυασμοί καθώς μπορεί να ζητήσει να σχηματίσουν ομάδα όλοι οι μαθητές που έχουν αστέρι ή όλοι οι μαθητές με μπλε χαρτάκια και τετράγωνο κτλ.

Είμαστε το ίδιο ζώο: Έστω ότι ο εκπαιδευτικός αποφασίζει ότι οι ομάδες του θα αποτελούνται από πέντε άτομα η καθεμία. Γράφει σε τόσα ισομεγέθη χαρτάκια όσα και ο αριθμός των μαθητών τα ονόματα πέντε διαφορετικών ζώων (π.χ. σκύλος, γάτα, πάπια, κόκορας κ.ά.). Ανακατεύει τα χαρτάκια, τα τοποθετεί σε ένα μπουλ ή κουτί και ζητά από τους μαθητές να τραβήξουν ένα χαρτάκι. Κάθε μαθητής που βλέπει το χαρτάκι του, κάνει

τον ήχο του ζώου που βρίσκεται σ' αυτό. Ομάδες σχηματίζουν όσοι έχουν μεταξύ τους όμοια ζώα.

Φτιάξαμε μια παροιμία: Έστω ότι ο εκπαιδευτικός αποφασίζει ότι οι ομάδες του θα αποτελούνται από πέντε άτομα η καθεμία. Βρίσκει παροιμίες που αποτελούνται από πέντε λέξεις (π.χ. ό,τι λάμπει δεν είναι χρυσός, έβαλε την ουρά στα σκέλια) και γράφει σε ισομεγέθη χαρτάκια από μία λέξη. Ανακατεύει τα χαρτάκια, τα τοποθετεί σε ένα μπωλ ή κουτί και ζητά από τους μαθητές να τραβήξουν ένα χαρτάκι. Έπειτα λέει στους μαθητές να προσπαθήσουν να βάλουν στη σωστή σειρά τις λέξεις ώστε να σχηματίσουν τις παροιμίες και να βρουν τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας τους.

Η μέθοδος αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί και με στίχους ή προτάσεις.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τις παραπάνω μεθόδους και στις δραστηριότητες που απαιτούν από τους μαθητές να εργαστούν καθένας ξεχωριστά. Με αυτό τον τρόπο μπορεί να επιλέξει τυχαία τους μαθητές που θα ανακοινώσουν τα αποτελέσματά τους στην τάξη.

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία ο ρόλος του εκπαιδευτικού έχει αποκτήσει νέες διαστάσεις. Δεν είναι πλέον ο ενήλικος ειδικός που έχει γνώσεις, τις οποίες οι μαθητές πρέπει να δεχτούν παθητικά, ή αυτός που συμπεριφέρεται με αυταρχικό τρόπο ή ακόμα αυτός που υποδεικνύει κανόνες και οι μαθητές πρέπει απλά να πειθαρχήσουν σε αυτούς. Το αντίθετο, ο εκπαιδευτικός (σε ένα πολυπολιτισμικό περιβάλλον πλέον) έχει βοηθητική και υποστηρικτική λειτουργία κυρίως μάλιστα όταν πρόκειται για δραστηριότητες που αφορούν θέματα αγωγής υγείας. Θα πρέπει να προωθήσει συνεργατικές διαδικασίες μέσα από τις οποίες οι μαθητές θα αναπτύξουν κριτική σκέψη, θα διαμορφώσουν στάσεις και αντιλήψεις και θα χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις και τις ικανότητες τους ως εφόδια για να βοηθήσουν την -πολλές φορές πολυπολιτισμική- ομάδα τους και να περιορίσουν το χάσμα μεταξύ ιδανικού και πραγματικότητας.

Εν κατακλείδι λοιπόν ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι να:

- Συντονίζει τις δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα στην τάξη. Για να το επιτύχει αυτό, θα ήταν καλό να:
 - είναι καλά προετοιμασμένος για το θέμα του.
 - δίνει την ευκαιρία σε όλους να εκφράσουν τη γνώμη τους.
 - δέχεται τους τρόπους με τους οποίους λειτουργούν οι μαθητές.
 - μην απορρίπτει τους μαθητές αλλά να παρεμβαίνει μόνο σε περίπτωση που μία συμπεριφορά διαταράσσει το συνεργατικό πνεύμα της τάξης.
- Υποστηρίζει τους μαθητές στην έκφραση των ιδεών και των απόψεών τους.

Για να το επιτύχει αυτό, θα ήταν καλό να:

- δίνει την ευκαιρία σε όλους να εκφράσουν τη γνώμη τους.
 - αποδέχεται τον καθένα, έστω κι αν διαφωνεί με την άποψή του.
 - ακούει προσεκτικά, επιβεβαιώνοντας ότι κατανοεί.
- Ευαισθητοποιεί τους μαθητές σε θέματα υγείας και διατροφής. Για να το επιτύχει αυτό, θα ήταν καλό να:
 - τονίζει τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής και τακτικής σωματικής άσκησης για την καλύτερη απόδοση των μαθητών τόσο στο παιχνίδι όσο και στα σχολικά μαθήματα.
 - εφαρμόζει αυτά που υποστηρίζει και να δίνει ο ίδιος το παράδειγμα για την υιοθέτηση ενός ισορροπημένου διαιτολογίου και την ενσωμάτωση της τακτικής σωματικής άσκησης στο πρόγραμμά του.

Συναντήσεις με τους γονείς

Η εμπλοκή των γονέων είναι ιδιαίτερης σημασίας καθώς αποτελούν πρότυπα για μίμηση και υιοθέτηση συμπεριφορών αλλά είναι κι εκείνοι που παρέχουν την τροφή στα παιδιά και τη δυνατότητα πρόσβασης σε χώρους αναψυχής και άσκησης. Γι' αυτό το λόγο έχουν διαμορφωθεί δύο ενημερωτικές συναντήσεις. Σκοπός αυτών των συναντήσεων δεν

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

είναι μόνο η ενημέρωση των γονέων για τις δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα στο σχολείο αλλά και η ευαισθητοποίησή τους σε θέματα Αγωγής Υγείας. Μέσα από την ανταλλαγή εμπειριών, επιδιώκεται η ενεργός συμμετοχή και ουσιαστική συμπαράσταση των γονέων στην εκπαιδευτική διαδικασία που προσφέρεται στο σχολείο.

Η πρώτη συνεδρία για τους γονείς που παρατίθεται θα υλοποιηθεί με την έναρξη του προγράμματος "Διατροφή- Διατροφικές Συνήθειες" ενώ η 2η συνεδρία θα πραγματοποιηθεί αφού έχουν ολοκληρωθεί σχεδόν όλα τα διδακτικά δίωρα για τους μαθητές.



Γ. Εισαγωγή - Γνωριμία με το πρόγραμμα



Τα αντικείμενα που θα καλυφθούν αφορούν θέματα γύρω από τη διατροφή και τις διατροφικές συνήθειες και πώς αυτές επηρεάζουν τη ζωή, την υγεία και την απόδοσή μας στις καθημερινές μας δραστηριότητες (μαθητικές, κοινωνικές, αθλητικές). Στόχος είναι να γνωρίσουν οι μαθητές τις ομάδες τροφίμων και την επίδραση κάθε ομάδας στην υγεία και την απόδοσή τους και να μάθουν να σχεδιάζουν τα γεύματα της ημέρας τους. Θα μάθουν επίσης να κατανοούν τις διαφημίσεις και να αντιλαμβάνονται τα μηνύματα που προσπαθούν να περάσουν.

Το μεγαλύτερο μέρος αυτών των δραστηριοτήτων θα γίνεται ομαδικά στην τάξη. Περιλαμβάνονται ωστόσο και κάποιες δραστηριότητες που οι μαθητές θα κάνουν μόνοι τους ή με την οικογένειά τους στο σπίτι και οι οποίες έπειτα θα συζητούνται στην τάξη. Οι δραστηριότητες αυτές υπάρχουν για να μπορεί καθένας από τους μαθητές να βάζει τους δικούς του στόχους και να βλέπει την πρόοδό του.

Συμβόλαιο ομάδας

Ο εκπαιδευτικός με τους μαθητές του συνάπτει ένα συμβόλαιο ομάδας:

Το συμβόλαιο ομάδας αποτελεί μία γραπτή συμφωνία μεταξύ των μαθητών που οδηγεί στη δημιουργία ενός συνεργατικού κλίματος ανάμεσα στους μαθητές που καλούνται να δραστηριοποιηθούν ενεργητικά στα πλαίσια του προγράμματος. Το συμβόλαιο αυτό πρέπει να προετοιμαστεί από την ομάδα, θέτοντας τους βασικούς όρους συνεργασίας μέσα σε αυτή. Καλό θα είναι να ετοιμαστεί από τους μαθητές με τη συνεργασία και την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού, να διαβαστεί και να συμφωνηθεί από όλους τους συμμετέχοντες στις δραστηριότητες αυτές (εκπαιδευτικό και μαθητές), ενώ μπορούν να υπάρξουν τροποποιήσεις ή προσθήκες, αν αυτό κριθεί απαραίτητο από την ομάδα. Όταν οριστικοποιηθούν τα σημεία που θα περιλαμβάνει, τότε υπογράφεται από τους μαθητές και

τον εκπαιδευτικό και καλό θα είναι το σύμβολο να αναρτηθεί σε εμφανές σημείο της τάξης ή να φωτοτυπηθεί και να μοιραστεί ένα αντίτυπο σε κάθε έναν από τους μαθητές.

Ένα παράδειγμα συμβολαίου ομάδας και των σημείων που μπορεί να περιλαμβάνει παρουσιάζεται στο παράρτημα Ζ. Το παράδειγμα αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βάση και να εμπλουτιστεί περαιτέρω αν θεωρείται απαραίτητο από την ομάδα.

Δομή εγχειριδίου εκπαιδευτικού

Το παρόν υλικό αποτελείται από 12 δίωρες συναντήσεις με τους μαθητές και 2 δίωρες συναντήσεις με τους γονείς τους.

Η 1η δίωρη συνάντηση στοχεύει στη σύναψη ενός συμβολαίου ομάδας μεταξύ των μαθητών, που θα διασφαλίζει την καλή λειτουργία της ομάδας και την ομαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων. Επιπλέον στόχοι είναι να μάθουν οι μαθητές να αποδέχονται τα συναισθήματά τους είτε αυτά είναι θετικά είτε αρνητικά αλλά και να μάθουν να τα διαχειρίζονται και να τα εκφράζουν με τρόπους που δεν προσβάλλουν τους άλλους ανθρώπους.

Η 2η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να κατανοήσει ο μαθητής τη σημασία της Πυραμίδας Διατροφής, να εξοικειωθεί σχετικά με το ποια τρόφιμα τοποθετούνται σε κάθε επίπεδο της Πυραμίδας αλλά και με τη συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων από την κάθε ομάδα (ποια τρόφιμα πρέπει να τρώμε καθημερινά, ποια σε εβδομαδιαία βάση).

Η 3η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να κατανοήσει ο μαθητής τη δράση των υδατανθράκων, των πρωτεϊνών και των λιπών στον οργανισμό, το ότι αυτά τα θρεπτικά συστατικά είναι θερμιδογόνα αλλά και να μάθει ποια τρόφιμα είναι πλούσια σε αυτά τα θρεπτικά συστατικά

Η 4η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να κατανοήσει ο μαθητής τη δράση των βιταμινών και των μετάλλων στον οργανισμό αλλά και ποια τρόφιμα είναι πλούσια σ' αυτά τα θρεπτικά συστατικά

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η 5η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να εξοικειωθεί ο μαθητής με τις ετικέτες τροφίμων, να μπορεί να διαβάσει και να κατανοήσει μία ετικέτα τροφίμων αλλά και να μπορεί να αναγνωρίσει από την ετικέτα τροφίμων ποιο είναι το συστατικό που βρίσκεται σε μεγαλύτερη συγκέντρωση μέσα σε ένα τρόφιμο.

Η 6η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να κατανοήσουν οι μαθητές τη δράση ορισμένων θρεπτικών συστατικών όπως είναι το αλάτι, η ζάχαρη και οι φυτικές ίνες και να μάθουν σε ποια τρόφιμα περιέχονται αυτά. Επιπλέον, να εξοικειωθούν με την έννοια των καλών και των λιγότερο καλών επιλογών αλλά και να σκεφτούν εναλλακτικά τρόφιμα- πολύ καλές επιλογές που μπορούν να αντικαταστήσουν τις λιγότερο καλές επιλογές που κάνουν.

Η 7η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο μάθουν οι μαθητές για τα πέντε βασικά γεύματα της ημέρας. Περαιτέρω στόχοι είναι να αντιληφθούν οι μαθητές τη σημασία των μικρών γευμάτων της ημέρας για την καλή λειτουργία και απόδοση του οργανισμού, να μάθουν από ποιες ομάδες τροφίμων θα πρέπει να κάνουν τις επιλογές τους στα μικρά γεύματα της ημέρας και να εξοικειωθούν με τον κανόνα των μικρών γευμάτων.

Η 8η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να αντιληφθούν οι μαθητές τη σημασία των μεγάλων γευμάτων της ημέρας για την καλή λειτουργία και απόδοση του οργανισμού. Περαιτέρω στόχοι είναι να μάθουν από ποιες ομάδες τροφίμων θα πρέπει να κάνουν τις επιλογές τους για τα μεγάλα γεύματα της ημέρας και να εξοικειωθούν με τον κανόνα των μεγάλων γευμάτων.

Η 9η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να κατανοήσουν οι μαθητές τη σημασία της κατανάλωσης μικρών και συχνών γευμάτων και να μάθουν να επιλέγουν τρόφιμα από τις πολύ καλές επιλογές στο καθημερινό τους διαιτολόγιο.

Η 10η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να εξοικειωθεί ο μαθητής με τις διαφημίσεις τροφίμων και τα μηνύματα που προσπαθούν να προωθήσουν ώστε να μπορεί να τις κατανοήσει.

Η 11η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να ανακαλύψουν οι μαθητές πού βρίσκουν συνήθως τα τρόφιμα που καταναλώνουν πιο συχνά και να προετοιμάσουν μία λίστα με

τρόφιμα, να οργανώσουν μία επίσκεψη σ' ένα σούπερ-μάρκετ ή μία λαϊκή αγορά, να προμηθευτούν τα τρόφιμα αυτά και να ετοιμάσουν μικρά υγιεινά γεύματα

Η 12η δώρη συνάντηση στοχεύει στο να εξοικειωθούν οι μαθητές με τις βασικές μεθόδους και τεχνικές συντήρησης των τροφίμων, να κατανοήσουν τη σημασία όλων των σταδίων (από την αγορά μέχρι την κατανάλωση) που απαιτούνται για την ασφάλεια των τροφίμων αλλά και να μάθουν το σωστό τρόπο τοποθέτησης των τροφίμων μετά την αγορά τους στους χώρους του σπιτιού (ντουλάπια, ψυγείο κ.ά.).

Η πρώτη συνεδρία για τους γονείς αφορά την ενημέρωση αυτών ως προς τους στόχους του προγράμματος και το ρόλο του σχολείου και της οικογένειας στην εφαρμογή προγραμμάτων υγείας και υλοποιείται με την έναρξη του προγράμματος " Διατροφή- Διατροφικές Συνήθειες".

Η 2η συνεδρία για τους γονείς θα πραγματοποιηθεί αφού έχουν ολοκληρωθεί σχεδόν όλα τα διδακτικά δώρα για τους μαθητές και θα συμπεριλάβει την ενημέρωση των γονέων σχετικά με τα αποτελέσματα των δραστηριοτήτων, το πως μπορεί να βοηθήσει η οικογένεια στην υιοθέτηση επιθυμητών συμπεριφορών και στη σημαντικότητα της συμμετοχής του γονέα.

Δομή τετραδίου μαθητή

Για την καλύτερη κατανόηση και εφαρμογή των προτεινόμενων δραστηριοτήτων που ακολουθούν, έχει γίνει ομαδοποίησή τους σε 6 θεματικές ενότητες.

Στην πρώτη ενότητα οι μαθητές θα μάθουν καταρχήν να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους αλλά και να τα διαχειρίζονται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Στη δεύτερη ενότητα, οι μαθητές θα εξοικειωθούν με τις ομάδες τροφίμων και τα θρεπτικά συστατικά, θα μάθουν για την Πυραμίδα Διατροφής ενώ θα εξοικειωθούν και με την ανάγνωση ετικετών τροφίμων. Στην τρίτη ενότητα θα μάθουν να σχεδιάζουν τα γεύματα της ημέρας τους και να φτιάχνουν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής. Στην τέταρτη ενότητα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Θα μάθουν να αντιλαμβάνονται τα μηνύματα των διαφημίσεων τροφίμων ενώ στην πέμπτη ενότητα θα γίνει επίσκεψη στο κυλικείο του σχολείου και το σούπερ- μάρκετ. Τέλος, στην έκτη ενότητα θα γίνει αναφορά στην ασφαλή χρήση των τροφίμων.



Δ. Θεωρητική προσέγγιση



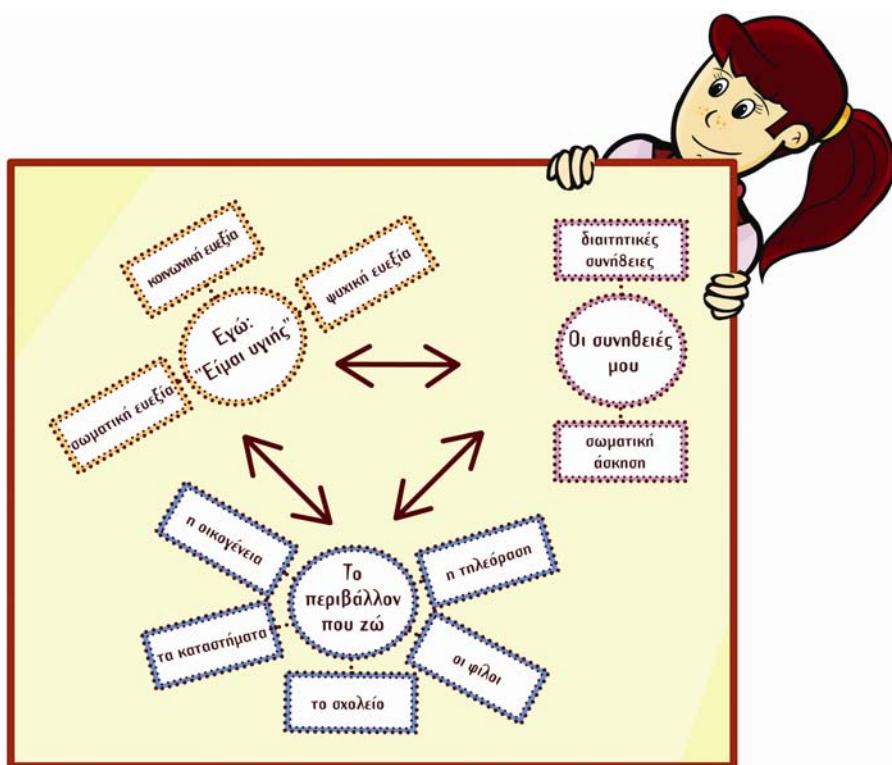
Τι είναι Αγωγή Υγείας και τι Υγεία;

Ο όρος αγωγή ή εκπαίδευση υγείας αναφέρεται στη σχεδιασμένη μαθησιακή διαδικασία που στοχεύει στη διαμόρφωση συμπεριφορών που προάγουν όλα τα συνθετικά στοιχεία της υγείας, τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO, 1986) ορίζει την υγεία ως την κατάσταση πλήρους ψυχικής, κοινωνικής και σωματικής ευεξίας και όχι αποκλειστικά ως την απουσία ασθένειας. Όπως φαίνεται στο παρακάτω σχήμα, η υγεία του παιδιού έχει ψυχική, κοινωνική και σωματική διάσταση και επηρεάζεται από τις προσωπικές συνήθειες που διαμορφώθηκαν και από το περιβάλλον (κοινωνικό και φυσικό) στο οποίο ζει.

Θεωρητικό Πλαίσιο

Το διπλανό σχήμα απεικονίζει το θεωρητικό πλαίσιο στο οποίο βασίζεται το προτεινόμενο εκπαιδευτικό υλικό και ο τρόπος εφαρμογής του. Το θεωρητικό αυτό πλαίσιο είναι η Κοινωνική Γνωσιακή Θεωρία. Με βάση τη θεωρία αυτή η συμπεριφορά των ανθρώπων ερμηνεύεται από την τριαδική,



δυναμική και ανταποδοτική σχέση αλληλεπίδρασης: της συμπεριφοράς (δεξιότητες), των προσωπικών παραμέτρων (γνώσεις, αξίες, πρότυπα), και των περιβαλλοντικών παραμέτρων

(η επίδραση και υποστήριξη των γονέων, οι κοινωνικοί θεσμοί και προσδοκίες, οι ευκαιρίες και φραγμοί και τέλος οι κοινωνικοί ρόλοι) (Bandura, 1986).

Η Κοινωνική Γνωσιακή Θεωρία αποτελεί το θεωρητικό υπόβαθρο για εκπαιδευτικές παρεμβάσεις ή αλλαγή συμπεριφοράς σε θέματα διατροφής, σωματικής άσκησης και γενικά σε θέματα υγείας, καθώς προτείνει να λαμβάνονται υπόψη οι τρεις προαναφερθέντες παράγοντες κατά την εφαρμογή της παρέμβασης. Ακόμη παρέχει τις αρχές, με βάση τις οποίες συγκεκριμένες συμπεριφορές μαθαίνονται, ενισχύονται και διατηρούνται (Contento, 1994). Μερικές από τις συμπεριφορές αυτές είναι η χρήση προτύπων, η θεσμοθέτηση στόχων, οι θετικές εμπειρίες και η αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου.

Με βάση αυτά τα δεδομένα, η αγωγή υγείας προωθείται σε διαθεματική δραστηριότητα, η οποία στηρίζεται στην Κοινωνική Γνωσιακή Θεωρία και αποβλέπει στην αναβάθμιση της σχολικής ζωής και στη σύνδεση του σχολείου με την κοινωνική πραγματικότητα (Δ.Ε.Π.Π.Σ. 2002). Η εφαρμογή του εκπαιδευτικού υλικού και των δραστηριοτήτων Αγωγής Υγείας δεν αποσκοπεί στο να είναι ο μαθητής παθητικός δέκτης των μηνυμάτων που εκπέμπει ο εκπαιδευτικός, αλλά μέσω αυτού επιδιώκεται η απόκτηση δημιουργικής και κριτικής σκέψης. Επιπλέον αποβλέπει στην καλλιέργεια της αυτενέργειας και την ανάπτυξη πρωτοβουλιών από το μαθητή. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι υποστηρικτικός, ενισχυτικός και συντονιστικός έτσι ώστε οι ίδιοι οι μαθητές να αναλάβουν δράση και τελικά να φτάσουν από μόνοι τους στην υιοθέτηση συμπεριφορών επωφελών για την υγεία.

Οι αλλαγές αυτές θα επέλθουν μέσα από μια ευρύτερη διαδικασία υλοποίησης των δραστηριοτήτων Αγωγής Υγείας, όπου αναπτύσσονται οι διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ μαθητών αλλά και μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικού. «Μέσα από το χαρακτήρα των δραστηριοτήτων αναδεικνύονται και προβάλλονται χαρίσματα και ταλέντα του παιδιού που επισκιάζονταν από την έλλειψη ευκαιριών αυτοέκφρασης λόγω της εφαρμογής παραδοσιακών μεθόδων διδασκαλίας. Υποστηρίζεται η ελευθερία σκέψης και έκφρασης και αποδυναμώνονται οι διακρίσεις μέσα και έξω από την τάξη, αφού συμμετέχουν όλοι οι

μαθητές ανεξάρτητα από την επίδοση, τα σωματικά ή τα πνευματικά τους χαρίσματα. Ενισχύεται η αισθητική καλλιέργεια μέσα από την ευαισθητοποίηση του παιδιού σε διάφορα προβλήματα και επιδιώκεται η μείωση της επίδρασης ανταγωνιστικών συνθηκών που αποτελούν ένα ιδιαίτερα συνηθισμένο φαινόμενο στο σχολείο» (Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003).

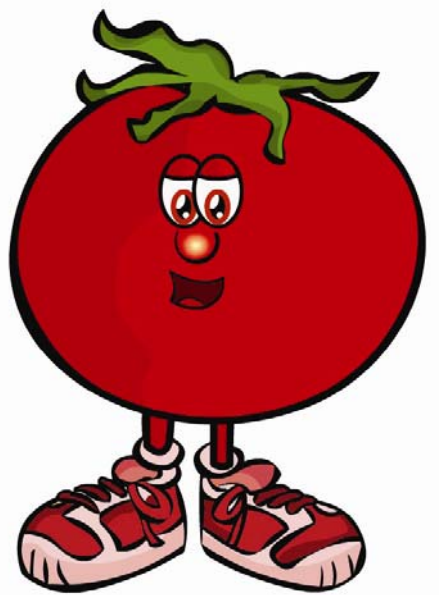
Στα πλαίσια υλοποίησης του παρόντος υλικού προτείνεται η εργασία σε ομάδες, η οποία δίνει τη δυνατότητα τόσο στους πιο ικανούς όσο και στους λιγότερο ικανούς μαθητές να συνεργαστούν και να προχωρήσουν σύμφωνα με το δικό τους ρυθμό και τις δικές τους δυνατότητες. Τα πλεονεκτήματα από την συνεργασία σε μικρές δομημένες ομάδες είναι πολλά, καθώς βελτιώνεται η αντίληψη των παιδιών για τον εαυτό τους και τους άλλους, αποκτούν μέτρα σύγκρισης, μαθαίνουν να βοηθούν και να βοηθούνται, ενώ παρέχεται η ευκαιρία στα μέλη της ομάδας αλλά και στους εκπαιδευτικούς να αναγνωρίσουν και να αξιολογήσουν τις ατομικές δεξιότητες και να καλλιεργήσουν την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και την αυτοαποτελεσματικότητά τους (Ματσαγγούρας, 1987). Επιπλέον, βοηθάει τα παιδιά να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους και να αναπτύξουν τις σχέσεις τους, να κάνουν επιλογές και να παίρνουν αποφάσεις μέσα στην ομάδα (Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003).

Το εκπαιδευτικό υλικό που κρατάτε στα χέρια σας δημιουργήθηκε σύμφωνα με τις παραπάνω αρχές και εξυπηρετεί τους στόχους της διαθεματικής προσέγγισης της μάθησης. Στα προγράμματα Αγωγής Υγείας όπου εφαρμόζονται διαθεματικά σχέδια εργασίας, χρησιμοποιούνται μέσα και διδακτικός χρόνος από άλλα γνωστικά αντικείμενα του αναλυτικού προγράμματος. Τα σχέδια αυτά δεν υλοποιούνται μόνο μέσα στην τάξη αλλά μπορεί να περιλαμβάνουν και επισκέψεις σε φυσικό περιβάλλον (γειτονιά, κυλικείο, αγορά, σούπερ-μάρκετ κλπ). Με τη μέθοδο Project (Σχέδια Εργασίας) η μάθηση χτίζεται σταδιακά μέσα από συγκεκριμένη ακολουθία ενεργειών και δραστηριοτήτων (Χρυσανθίδης, 1994). Πρόκειται για βιωματική και επικοινωνιακή μορφή διδασκαλίας ενώ οι παιδαγωγικοί στόχοι που επιδιώκονται με τα σχέδια εργασίας είναι πολλοί και δεν αφορούν μόνο στην κατανόηση

ενός γνωστικού αντικειμένου (Χρυσάφιδης, 1994) αλλά επεκτείνονται σε διδακτικές, ψυχολογικές και κοινωνικές παραμέτρους. Σημαντικές παράμετροι στην υλοποίηση του σχεδίου εργασίας είναι η διάρκειά του, τα διαλείμματα ανατροφοδότησης, η αξιολόγηση, ο ρόλος του εκπαιδευτικού και η διαμόρφωση ανάλογου κλίματος διδασκαλίας στο σχολείο. Εξίσου σημαντικό είναι ο εκπαιδευτικός να παίζει το ρόλο του συντονιστή και να φροντίζει για την τήρηση του χρονικού πλαισίου υλοποίησης του σχεδίου εργασίας. Συγκεκριμένα, ο εκπαιδευτικός πρέπει να λάβει υπόψη τις οργανωτικές απαιτήσεις μιας τέτοιας ενέργειας, όπως τον απαιτούμενο χρόνο, τα μέσα μετακίνησης, την οργάνωση και προετοιμασία των μαθητών για την επίσκεψη, τις ενέργειές τους κατά την επίσκεψη (παρατήρηση, καταγραφή σημειώσεων, λήψη φωτογραφιών, συνεντεύξεις, συμπλήρωση ημερολογίου κλπ).

Στην αρχή κάθε ενότητας υπάρχουν πολλές χρήσιμες πληροφορίες για κάθε θέμα που θα επεξεργαστείτε. Είναι χρήσιμο να το μελετήσετε, προκειμένου να είστε έτοιμοι για πιθανές ερωτήσεις που θα σας υποβάλουν οι μαθητές σας. Οι δραστηριότητες και οι μέθοδοι που παρουσιάζονται έχουν το χαρακτήρα παραδειγμάτων και είναι καλό να εμφανίζουν ποικιλία. Έχετε πάντοτε στο μυαλό σας ότι η Αγωγή Υγείας αναφέρεται και στις τρεις υποστάσεις του ανθρώπου (πνευματική, σωματική, ψυχική) και ότι καμία από αυτές δεν είναι υποδεέστερη της άλλης. Ωστόσο, κάθε φορά θα δίνετε έμφαση σε συγκεκριμένες δραστηριότητες που θα επιλέγετε. Είναι καλό στις υψηλές θέσεις της προτίμησής σας να βρίσκονται τα παιδαγωγικά παιχνίδια και οι δραστηριότητες με παιγνιώδη ή διαδραστική μορφή που αφορούν τη διατροφή, δεδομένου ότι συμβάλλουν αποφασιστικά στη διαμόρφωση τόσο των διατροφικών όσο και των ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων του παιδιού.





1ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

1ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να συναφθεί μεταξύ των μαθητών ένα συμβόλαιο ομάδας, που θα διασφαλίζει την καλή λειτουργία της ομάδας και την ομαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων.
2. Να αναγνωρίσει ο μαθητής τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ του εαυτού του και των άλλων.
3. Να αναγνωρίσει ο μαθητής τα δυνατά του σημεία, τις δεξιότητες και τις ικανότητές του.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά, ο εκπαιδευτικός θα εξηγήσει στους μαθητές τη σημασία των δραστηριοτήτων αγωγής υγείας και θα τους ζητήσει να συνάψουν ένα συμβόλαιο ομάδας, στο οποίο θα περιγράφεται το πλαίσιο λειτουργίας της ομάδας, οι υποχρεώσεις και τα δικαιώματα των μελών της.
- Έπειτα, οι μαθητές οργανώνουν μία παράσταση στην οποία εκτυλίσσεται ένα περιστατικό, όπου δύο αγαπημένα πρόσωπα μαλώνουν. Στη συνέχεια προσπαθούν να βρουν τρόπους με τους οποίους ο καβγάς θα μπορούσε να έχει αποφευχθεί ή να έχει λυθεί νωρίτερα.
- Έπειτα, με ένα παιχνίδι ρόλων οι μαθητές καλούνται να περιγράψουν μία κατάσταση και να ανακαλύψουν ποιες συμπεριφορές μπορούν να οδηγήσουν σε κάποιο συγκεκριμένο συναίσθημα.
- Στην επόμενη δραστηριότητα στην τάξη αλλά και στη δραστηριότητα 1.1, οι μαθητές εξοικειώνονται με τα συναισθήματα και την έκφρασή τους στο πρόσωπο (π.χ. γκριμάτσες) ή στο σώμα (π.χ. χειρονομίες).

- Τέλος, οι μαθητές καλούνται να αναγνωρίσουν τι αισθάνονται όταν οι άλλοι τους αποκλείουν από δραστηριότητες και να ανακαλύψουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να μην προκαλούν αυτά τα συναισθήματα σε άλλους ή να τα διαχειρίζονται όταν τα βιώνουν οι ίδιοι.

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Τα παιδιά βιώνουν συχνά αρνητικά συναισθήματα τα οποία δυσκολεύονται να εκφράσουν με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο. Όταν τα παιδιά βιώνουν τέτοια συναισθήματα, είναι σημαντικό τόσο ο εκπαιδευτικός όσο και οι γονείς, να βοηθήσουν τα παιδιά να αντιληφθούν τα συναισθήματά τους, να συνειδητοποιήσουν τις αιτίες που τα δημιουργούν και να βρουν τρόπους να υποστηρίξουν το δικαίωμά τους για βίωση ποικίλων συναισθημάτων, χωρίς να δημιουργούν προβλήματα ή να πληγώνουν τους ανθρώπους στο περιβάλλον τους.

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με την αναγνώριση και διαχείριση των συναισθημάτων, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στο Παράρτημα Α του παρόντος εγχειριδίου.



Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: «Ετοιμάζουμε ένα συμβόλαιο ομάδας»

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται ομαδικά

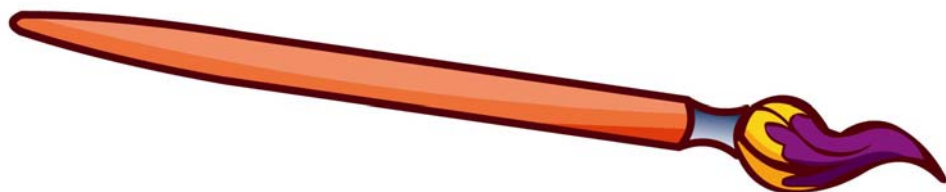
Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: μολύβια, χαρτί, αντίτυπα του παραδείγματος συμβολαίου ομάδας

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές ότι προτού ξεκινήσουν τη συνεργασία τους, θα πρέπει να συνάψουν ένα συμβόλαιο ομάδας. Το συμβόλαιο ομάδας αποτελεί μία γραπτή συμφωνία μεταξύ του εκπαιδευτικού και των μαθητών, γύρω από το πλαίσιο συνεργασίας μέσα στην τάξη. Απώτερος σκοπός είναι

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ







να διαμορφωθεί ένα κλίμα συνεργατικότητας και εμπιστοσύνης μεταξύ των μαθητών καθώς και μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικού. Ο εκπαιδευτικός διαβάζει στους μαθητές το παράδειγμα του συμβολαίου ομάδας που παρατίθεται (βλέπε και παράρτημα Η). Τους ζητά να του πουν αν υπάρχουν κάποια άλλα σημεία που θεωρούν ότι θα έπρεπε να προστεθούν ώστε η ομάδα να δουλεύει καλύτερα. Όταν οριστικοποιηθούν τα σημεία που θα περιλαμβάνει, τότε υπογράφεται από τους μαθητές και τον εκπαιδευτικό και καλό θα είναι το σύμβολαιο να αναρτηθεί σε εμφανές σημείο της τάξης ή να φωτοτυπηθεί και να μοιραστεί ένα αντίτυπο σε κάθε έναν από τους μαθητές. Σε περίπτωση μη τήρησης του συμβολαίου, ο εκπαιδευτικός υπενθυμίζει τις δεσμεύσεις που απορρέουν από το σύμβολαιο που έχει υπογραφεί στην τάξη.



ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΟΜΑΔΑΣ

Ημερομηνία .../.../...

Με το παρακάτω συμβόλαιο ομάδας, θα συμφωνήσουμε σε ορισμένα πράγματα.

-  Κάθε μαθητής έχει τη γνώμη του.
-  Κάθε γνώμη έχει αξία.
-  Κάθε μαθητής μπορεί να λέει την άποψη του και τη γνώμη του ελεύθερα αρκεί να μην προσβάλλει τους άλλους.
-  Κανένας από τους μαθητές δε θα κοροϊδέψει την άποψη κάποιου από τους συμμαθητές του.
-  Οι δραστηριότητες είτε είναι ατομικές είτε σε μικρές ή μεγάλες ομάδες.
-  Θα ακολουθήσουμε όλα τα παραπάνω για τα οποία συμφωνήσαμε.

Υπογραφές

Ο εκπαιδευτικός

Οι μαθητές

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Δίνω μια μικρή παράσταση, όπως μου δίδαξε ο φίλος μου

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε ζευγάρια

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να θυμηθούν και να μοιραστούν με τον συμμαθητή-ζευγάρι τους ένα περιστατικό όπου θύμωσαν πολύ με κάποιο μέλος της οικογένειάς τους ή κάποιον καλό τους φίλο και μάλωσαν. Είναι σημαντικό να μοιραστούν με τον συμμαθητή τους τους λόγους για τους οποίους αισθάνθηκαν έτσι και τον τρόπο που αντέδρασαν στην κατάσταση αυτή (κλάμα, φωνές, μοναξιά κτλ.). Ο συμμαθητής τους αναλαμβάνει το ρόλο του συμβούλου και προτείνει τρόπους αντίδρασης για να αποφύγουν τον καβγά και να επιλύσουν με ηρεμία τις διαφορές που υπάρχουν. Οι δύο μαθητές καλούνται να κάνουν μια μικρή αναπαράσταση της σκηνής αυτής μπροστά στους συμμαθητές τους και να δείξουν πως θα μπορούσαν να έχουν εξελιχθεί τα πράγματα με βάση την πρόταση του συμμαθητή τους. Ένας μαθητής από κάθε ζευγάρι ανακοινώνει σε ποια περίπτωση θεωρεί ότι επιλύθηκε καλύτερα το πρόβλημα καθώς και ποια αισθήματα του γεννήθηκαν στην πρώτη περίπτωση και ποια στη δεύτερη. Τέλος, ακολουθεί συζήτηση στην τάξη. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να ξαναγράψουν ή να ζωγραφίσουν στον πίνακα τα αισθήματα που τους δημιουργήθηκαν σε καθεμία περίπτωση.

Ενδεικτικά σενάρια:

1. "Ο Γιάννης παίζει ποδόσφαιρο με τους συμμαθητές του στην αυλή του σχολείου. Κάθεται τερματοφύλακας, όμως η αντίπαλη ομάδα βάζει συνέχεια γκολ. Κάποιο παιδί από την ομάδα του Γιάννη διαμαρτύρεται και λέει πως ο Γιάννης πρέπει να βγει από το παιχνίδι κι ότι αυτός φταίει που η ομάδα του δεν πηγαίνει καλά γιατί δεν είναι καλός τερματοφύλακας."

Τι έκανε ο Γιάννης: "Ο Γιάννης θυμώνει, φωνάζει και βγαίνει από το παιχνίδι θυμωμένος."

Τι θα μπορούσε να είχε κάνει ο Γιάννης: Ο Γιάννης λέει στο συμμαθητή του πως εκείνος κάνει ό,τι μπορεί και του προτείνει ν' αλλάξουν θέση στο παιχνίδι και να κάτσει εκείνος στο τέρμα εάν πιστεύει ότι θα μπορούσε να τα καταφέρει καλύτερα. Ο Γιάννης λέει πως κι εκείνον τον ενδιαφέρει η επιτυχία του στόχου της ομάδας του και πως θα μπορούσαν να δοκιμάσουν να παίξουν έτσι στη συνέχεια.

2. Η μητέρα της Μαρίας τη μαλώνει γιατί δε διάβασε τα μαθήματά της και βλέπει τηλεόραση.

Τι έκανε η Μαρία: Η Μαρία βάζει τα κλάματα και λέει στη μητέρα της ότι της αρέσει η τηλεόραση και πως δε θέλει να διαβάσει γιατί είναι κουρασμένη.

Τι θα μπορούσε να κάνει η Μαρία: Λέει στην μητέρα της ήρεμα πως έχει δίκιο, πως αισθάνεται λίγο κουρασμένη και προγραμματίζουν μαζί ποιες ώρες της ημέρας θα μπορεί η Μαρία να βλέπει τηλεόραση και να είναι σύμφωνη και η μητέρα της.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Δραματοποίηση/παιχνίδι ρόλων

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε ομάδα το σενάριο και κάθε ομάδα αναλαμβάνει να το δραματοποιήσει.

Σενάριο: Ο Νίκος άλλαξε σχολείο και πηγαίνει πρώτη μέρα στην καινούρια του τάξη. Το κουδούνι χτυπά για το πρώτο διάλειμμα. Ο Νίκος είναι ντροπαλός και αισθάνεται μοναξιά. Δεν μιλά και δεν παίζει με τους συμμαθητές του. Είναι φυσιολογικό ένα παιδί να αισθάνεται αμήχανα σ' ένα καινούριο περιβάλλον. Στόχος είναι, μέσα από το παιχνίδι ρόλων, τα παιδιά να αναγνωρίσουν πώς αισθάνεται ο Νίκος και ν' ανακαλύψουν τις συμπεριφορές με τις οποίες θα μπορούσαν να τον πλησιάσουν, να βρουν κοινά ενδιαφέροντα και να αναπτύξουν σχέσεις φιλίας και συνεργασίας.

Αφού ολοκληρωθεί η δραστηριότητα κι από τις δύο ομάδες, ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να παίξουν το σενάριο αυτό αντίστροφα. Τι θα συνέβαινε εάν κάποιος από τους συμμαθητές του δεν έδινε σημασία στην αμηχανία του Νίκου και δεν έκανε προσπάθειες να τον προσεγγίσει και να ανακαλύψει κοινά τους σημεία;

Ο εκπαιδευτικός ξεκινά συζήτηση στην τάξη. Ζητά από τις δύο ομάδες να σκεφτούν πώς αισθάνθηκε ο Νίκος και πώς οι συμμαθητές του στις δύο περιπτώσεις. Ο εκπρόσωπος κάθε ομάδας αναφέρει στην τάξη τα αποτελέσματα.

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα είναι ένα παιχνίδι ρόλων και λεπτομέρειες αναφέρονται στη σελίδα 12 του εγχειριδίου.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Παντομίμα

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητάει από κάθε ομάδα να αποφασίσει ύστερα από συνεννόηση ποιο συναίσθημα θα παρουσιάσει. Κατόπιν ένα παιδί θα ανακοινώσει την απόφαση της ομάδας του σ' ένα μέλος της άλλης ομάδας, το οποίο πρέπει να δείξει με παντομίμα στην ομάδα του το συγκεκριμένο συναίσθημα. Καταφέρνει το στόχο η ομάδα που θα βρει τα περισσότερα συναισθήματα.

Η δραστηριότητα αυτή είναι μια παραλλαγή του παιχνιδιού ρόλων με παντομίμα που περιγράφεται στη σελίδα 12 του εγχειριδίου.

Ολοκληρώνοντας τη δραστηριότητα οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα διάφορα συναισθήματα με βάση τις διαφορετικές εκφράσεις που παίρνει το πρόσωπο ή τις διαφορετικές στάσεις του σώματος. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορούν να αντιλαμβάνονται καλύτερα τόσο τα δικά τους συναισθήματα όσο και τα συναισθήματα των άλλων.

Ενδεικτικές απαντήσεις: χαρά, λύπη, συγκίνηση, θυμός, έκπληξη, ανακούφιση, απόλαυση, αποφασιστικότητα, φόβος, αηδία, απορία, προσοχή, σύγχυση, απογοήτευση, περηφάνια, αδιαφορία.

Δραστηριότητα 1.1

Τίτλος: Πώς αισθάνομαι για τον εαυτό μου;

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Υλικά: Ένας μεγάλος καθρέπτης για όλη την τάξη ή ένας μικρός για κάθε μαθητή

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να κοιτάξουν εικόνες παιδιών σε διάφορες καταστάσεις και να περιγράψουν τι αισθάνονται. Έπειτα τους ζητείται να σκεφτούν ποιο θα ήταν το δικό τους συναίσθημα σε μία ανάλογη κατάσταση. Με τη βοήθεια του καθρέπτη τους οι μαθητές καλούνται να γράψουν τις αλλαγές που βλέπουν στην έκφραση του προσώπου τους όταν βιώνουν αυτό το συναίσθημα. Τέλος, ο εκπαιδευτικός ζητά τυχαία από κάποιους μαθητές να ανακοινώσουν στην τάξη τα αποτελέσματά τους.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

- | | |
|---|-------------|
| 1. Ένα παιδί που τρώει μια φέτα καρπούζι. | ικανοποίηση |
| 2. Παιδιά που μιλούν στο τηλέφωνο.
Το ένα λέει στο άλλο ότι δεν μπορεί να πάει να παίξουν. | απογοήτευση |
| 3. Παιδιά σε πάρτι. | χαρά |
| 4. Παιδιά που φαίνονται τσακωμένα. | θυμός |
| 5. Παιδί που ανοίγει δώρο. | έκπληξη |
| 6. Παιδί που δεν το παίζουν οι άλλοι. | μοναξιά |

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Αισθάνομαι μοναξιά

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά αρχικά και έπειτα ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε ζευγάρια

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να γράψουν σε λίγες γραμμές πώς αισθάνονται όταν οι άλλοι τους απομονώνουν. Έπειτα, ζητείται από τους μαθητές να θυμηθούν κάποια περίπτωση όπου αισθάνθηκαν κι αυτοί μοναξιά. Οι μαθητές παρακινούνται να σκεφτούν τι θα μπορούσαν να είχαν κάνει στην περίπτωση εκείνη για να νιώσουν μέρος της ομάδας και να παίξουν παιχνίδι ρόλων με τον διπλανό τους αναθέτοντας σε εκείνον το ρόλο του άλλου προσώπου που τον έκανε να αισθανθεί μοναξιά. Ο μαθητής καλείται αυτή τη φορά να αντιδράσει εναλλακτικά προκειμένου να νιώσει ενεργό μέλος της ομάδας και να μην αισθάνεται μοναξιά.

Η παρούσα δραστηριότητα είναι συνδυασμός μελέτης περίπτωσης και παιχνιδιού ρόλων. Για περισσότερες πληροφορίες συμβουλευτείτε τις σελίδες 11, 12 του εγχειριδίου.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

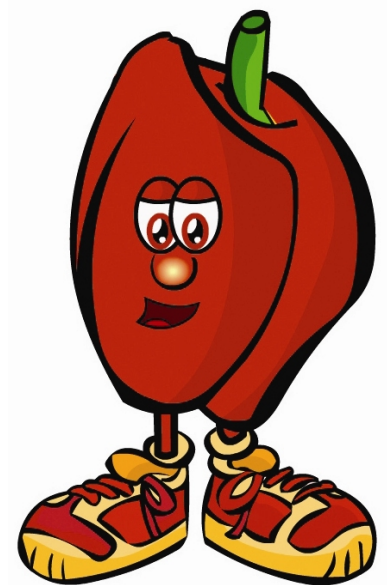
Σκηνή: Δύο φίλοι κανονίζουν να συναντηθούν στο σπίτι του ενός για να παίξουν και να συζητήσουν. Το τρίτο παιδί που είναι μαζί τους δεν προσκαλείται και αισθάνεται μοναξιά, όμως δεν κάνει τίποτα γι' αυτό και παραμένει θλιμμένο.

Εναλλακτική αντίδραση: Το τρίτο παιδί λέει στους συμμαθητές του πως θα του άρεσε να βρεθεί και αυτός μαζί τους και τους ζητά να κανονίσουν κάτι και οι τρεις μαζί. Μάλιστα τους προτείνει να συναντηθούν στο δικό του σπίτι και να ακούσουν τα καινούρια του CD.

Συμβουλές για το δάσκαλο: Επιλέξτε κάποια από τα παραδείγματα που αναφέρθηκαν από τους μαθητές. Ζητήστε από την τάξη να σκεφτεί μήπως το παιδί αισθάνθηκε

μοναξιά και ότι είναι αποκλεισμένο έχοντας παρεξηγήσει τις προθέσεις των άλλων. Τι εναλλακτικές σκέψεις θα μπορούσε να είχε κάνει ;

Με βάση το παραπάνω παράδειγμα: Τα δύο παιδιά πίστεψαν πως ο συμμαθητής τους δεν θα ενδιαφερόταν να τους συναντήσει ή νόμισαν πως θα είχε φροντιστήριο ή περίμεναν πως αν ήθελε να βρεθεί και εκείνος μαζί τους θα τους το έλεγε χωρίς να χρειάζεται ιδιαίτερη πρόσκληση.



**2ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

2ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να κατανοήσει ο μαθητής τη σημασία της Πυραμίδας Διατροφής (γιατί κάποια τρόφιμα είναι στη βάση και κάποια άλλα στην κορυφή της πυραμίδας).
2. Να εξοικειωθεί ο μαθητής σχετικά με το ποια τρόφιμα τοποθετούνται σε κάθε επίπεδο της Πυραμίδας.
3. Να εξοικειωθεί ο μαθητής με τη συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων από την κάθε ομάδα (ποια τρόφιμα πρέπει να τρώμε καθημερινά, ποια σε εβδομαδιαία βάση).

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά στη δραστηριότητα 2.1, οι μαθητές καλούνται να αναγνωρίσουν τα τρόφιμα που ανήκουν σε κάθε ομάδα τροφίμων.
- Έπειτα, ο εκπαιδευτικός συντονίζει μία δραστηριότητα στην τάξη, κατά την οποία οι μαθητές καλούνται να δημιουργήσουν προπλάσματα για κάθε ομάδα τροφίμων χρησιμοποιώντας εικόνες από περιοδικά ή συσκευασίες που θα κολλήσουν σε χαρτόνι.
- Κάποια από τα προπλάσματα αυτά θα χρησιμοποιηθούν για να φτιάξουν οι μαθητές αφίσα για την τάξη με θέμα την πυραμίδα των τροφίμων.
- Έπειτα, ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε ομάδες και ζητά από τους μαθητές να βρουν όσα περισσότερα τρόφιμα μπορούν από μία ομάδα τροφίμων που να αρχίζουν από ένα συγκεκριμένο γράμμα του αλφάβητου.

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Στη δραστηριότητα 2.2 οι μαθητές στο γνωστό παιχνίδι του λαβύρινθου καλούνται να φτάσουν στον προορισμό τους αποφεύγοντας τα γλυκά και περνώντας από όσο το δυνατόν περισσότερα φρούτα και λαχανικά.
- Τέλος, μέσα από δύο δραστηριότητες στην τάξη που βασίζονται στο παιχνίδι, οι μαθητές καλούνται ν' αναγνωρίσουν συγκεκριμένα λαχανικά από το σχήμα και την υφή τους και κάποια φρούτα από το άρωμά τους.

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με τις ομάδες τροφίμων και την Πυραμίδα Διατροφής, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στα αντίστοιχα σχολικά συγγράμματα του δημοτικού Μελέτη Περιβάλλοντος Δ Δημοτικού, σελ. 108-109, Μελέτη Περιβάλλοντος Δ Δημοτικού (τετράδιο εργασιών), σελ. 41, Φυσική Ε Δημοτικού, σελ. 38-39, Φυσική Ε-ΣΤ Δημοτικού, σελ 76 και στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β του παρόντος βιβλίου.



Δραστηριότητα 2.1

Τίτλος: "Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει αυτό"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

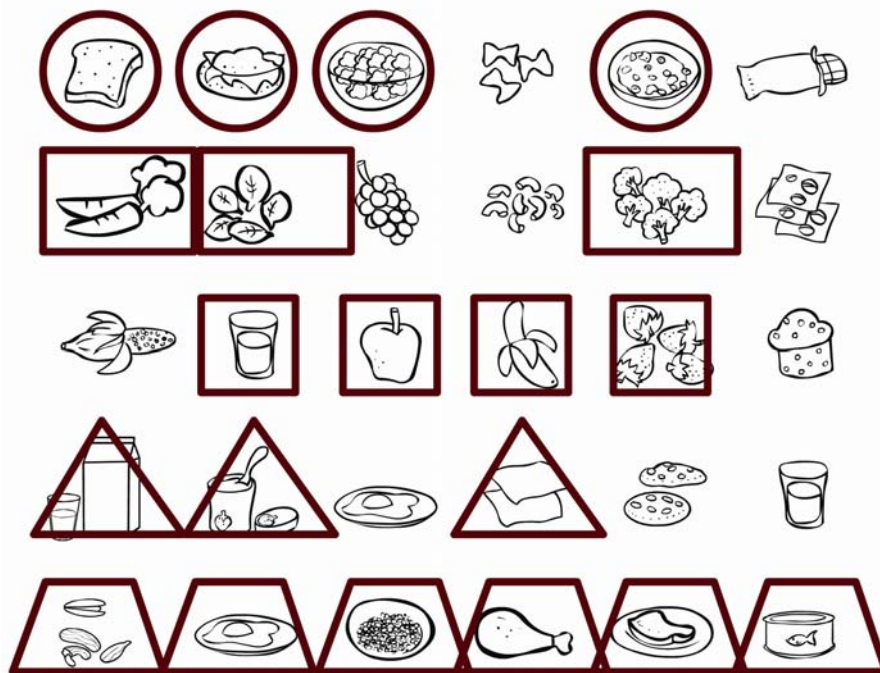
Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να χρωματίσουν τα τρόφιμα και έπειτα να σχεδιάσουν το κατάλληλο γεωμετρικό σχήμα σε καθένα από αυτά σύμφωνα με την ομάδα τροφίμων στην οποία ανήκει. Τέλος, ο εκπαιδευτικός ζητά τυχαία από κάποιους μαθητές να ανακοινώσουν στην τάξη τα αποτελέσματά τους.

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα αποτελεί έναυσμα για ένα σχέδιο εργασίας για τις ομάδες τροφίμων. Πληροφορίες για τη μεθοδολογία των σχεδίων εργασίας μπορείτε να βρείτε στη σελίδα 13 του εγχειριδίου.

Ενδεικτικές απαντήσεις:



Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Φτιάχνω τις ομάδες τροφίμων"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε 7 ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Υλικά: 7 κουτιά (π.χ. κουτιά παπουτσιών) σε παρόμοιο μέγεθος, ετικέτες ή χαρτόνια για να φτιαχτούν ταμπελάκια, περιοδικά, εφημερίδες, διαφημιστικά φυλλάδια και φυλλάδια από σούπερ-μάρκετ, χαρτόνια, ψαλίδια, κόλλα.

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός βάζει ετικέτες σε καθένα από τα κουτιά που αντιστοιχούν στις ομάδες τροφίμων. Οι μαθητές κόβουν εικόνες τροφίμων από περιοδικά, εφημερίδες, διαφημιστικά φυλλάδια ή φυλλάδια από σούπερ-μάρκετ και

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

τις κολλούν πάνω στα χαρτόνια. Έπειτα, τα τοποθετούν στο κατάλληλο κουτί ώστε να δημιουργήσουν ένα αρχείο τροφίμων που ανήκουν σε κάθε ομάδα. Τα τρόφιμα μπορούν να είναι πολλές φορές μέσα σε κάθε κουτί, αλλά καλό θα είναι να υπάρχουν όσο το δυνατόν περισσότερα διαφορετικά τρόφιμα από κάθε ομάδα.

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τον εκπρόσωπο κάθε ομάδας να παρουσιάσει ποια τρόφιμα έχουν συμπεριλάβει στην ομάδα τροφίμων που έχουν αναλάβει. Τέλος εξηγεί στους μαθητές ότι τα τρόφιμα που περιέχονται σε αυτά τα κουτιά θα χρησιμοποιηθούν σε επόμενες δραστηριότητες και ότι μπορούν να τα εμπλουτίσουν με καινούρια καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Φτιάχνω την πυραμίδα των τροφίμων"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε 7 ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Ένα μεγάλο χαρτόνι διαστάσεων 2μΧ1μ τουλάχιστον, ψαλίδια, κόλλα που ξανακολλά ή κολλητική ταινία διπλής όψευς.

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός συντονίζει τους μαθητές ώστε να φτιάξουν μια αφίσα με θέμα την πυραμίδα της διατροφής. Ζητά από τους μαθητές να κατασκευάσουν την πυραμίδα των τροφίμων πάνω σε χαρτόνι κάνοντας κολάζ με τα τρόφιμα που έφτιαξαν στην προηγούμενη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας κόλλα που ξανακολλά ή κολλητική ταινία διπλής όψευς. Αρχικά, ο εκπαιδευτικός σχεδιάζει μία πυραμίδα στο χαρτόνι και τη χωρίζει σε 7 διαμερίσματα (όσα και οι ομάδες τροφίμων). Παράδειγμα της πυραμίδας τροφίμων φαίνεται στο Παράρτημα Β του παρόντος βιβλίου. Κάθε ομάδα μαθητών αναλαμβάνει να συγκεντρώσει τρόφιμα για διαφορετική ομάδα τροφίμων και να τα τοποθετήσει στο χαρτόνι. Στο τέλος, το χαρτόνι στερεώνεται στον τοίχο και ακολουθεί σχολιασμός και συζήτηση για το ποια τρόφιμα περιλαμβάνονται σε

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

κάθε ομάδα τροφίμων. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι τα τρόφιμα που βρίσκονται πιο χαμηλά στην πυραμίδα (άρα καλύπτουν μεγαλύτερη επιφάνεια) θα πρέπει να καταναλώνονται πιο συχνά. Όσο πιο ψηλά βρίσκεται ένα τρόφιμο στην πυραμίδα (π.χ. ομάδα γλυκών και αλμυρών μικρογευμάτων και αναψυκτικών), τόσο πιο αραιά θα πρέπει να καταναλώνεται.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Φτιάξε λέξεις"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε μικρότερες ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Υλικά: Χαρτί, μολύβια

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός επιλέγει μια ομάδα τροφίμων από την Πυραμίδα των τροφίμων κι ένα γράμμα του αλφαβήτου. Για παράδειγμα, ζητάει από τα παιδιά να ονομάσουν τρόφιμα που αρχίζουν από "π" και ανήκουν στην ομάδα των δημητριακών. Ο εκπαιδευτικός δίνει ένα λεπτό στα παιδιά για να καταγράψουν τα αντίστοιχα τρόφιμα. Όταν τελειώσει ο χρόνος, ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα γράφει στον πίνακα τη λίστα της ομάδας του. Η ομάδα με τις περισσότερες λέξεις κερδίζει το παιχνίδι. Ο εκπαιδευτικός σημειώνει τον αριθμό των σωστών τροφίμων για κάθε ομάδα και επιλέγει νέα ομάδα τροφίμων και νέο γράμμα του αλφαβήτου. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να καλυφθούν όλα τα μέρη της πυραμίδας. Επιτυγχάνει το στόχο της η ομάδα με την υψηλότερη επίδοση. Στόχος της δραστηριότητας είναι να μπορέσουν οι μαθητές να κατατάξουν όσον το δυνατόν περισσότερα τρόφιμα στην ομάδα στην οποία ανήκουν. Η δραστηριότητα αυτή είναι ο καταιγισμός ιδεών. Για περισσότερες πληροφορίες συμβουλευτείτε τη σελίδα 11 του εγχειριδίου.

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Ομάδα Δημητριακών από Κ: Κριθαράκι, Κριθάρι, Κριθαροκουλούρα

Ομάδα Φρούτων από Π: Πεπόνι, Πορτοκάλι, Πορτοκαλάδα

Ομάδα Λαχανικών από Μ: Μανιτάρια, Μπρόκολο, Μαρούλι, Μελιτζάνα, Μπάμιες

Ομάδα Κρέατος από Α: Αρνί, Αβγό, Άσπρα φασόλια, Αστακός

Ομάδα Λίπους από Ε: Ελαιόλαδο, Ελιές

Ομάδα Γλυκών και Μικρογευμάτων από Κ: Καρυδόπιτα, Κανταίφι, Κέικ, Κουραμπιές, Κουλουράκια, Κρουασάν

Δραστηριότητα 2.2

Τίτλος: "Βγες από το λαβύρινθο"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 5 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από του μαθητές να παίξουν το παιχνίδι με το λαβύρινθο. Τους εξηγεί ότι στόχος είναι να φτάσουν στο πάρτι, αποφεύγοντας τις λιγότερο καλές επιλογές τροφίμων, όπως τα γλυκά. Στη συνέχεια συζητούν στην τάξη τι έμαθαν. Ο εκπαιδευτικός ζητά από ένα μαθητή να του πει ποια πορεία ακολούθησε για να φτάσει στο πάρτι. Έπειτα ρωτά τους μαθητές για ποιο λόγο νομίζουν ότι είναι καλύτερο να πάνε από τις πολύ καλές επιλογές τροφίμων ως δώρο, χρησιμοποιώντας τη μέθοδο του καταιγισμού ιδεών. Για περισσότερες πληροφορίες συμβουλευτείτε τη σελίδα 11 του εγχειριδίου.



ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Βρες το μυστηριώδες λαχανικό"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε 4 ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Υλικά: 4 διαφορετικά λαχανικά (όπως αγκινάρα, μπρόκολο, ολόκληρο καλαμπόκι, ραδίκια, κολοκυθάκια κτλ.)

4 κουτιά (π.χ. κουτιά παπουτσιών με το καπάκι τους), ψαλίδι ή κοπίδι

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί το ψαλίδι ή το κοπίδι για ν'ανοίξει μία τρύπα σε κάθε κουτί, αρκετά μεγάλη ώστε να χωρά ένα χέρι. Έπειτα βάζει ένα λαχανικό σε κάθε κουτί και τοποθετεί τα κουτιά πάνω σ' ένα θρανίο. Τα κουτιά ονομάζονται Α, Β, Γ και Δ. Η 1η ομάδα στέκεται μπροστά από το κουτί Α, η 2η μπροστά από το κουτί Β κ.ο.κ. Όλοι οι μαθητές της ομάδας βάζουν το χέρι τους μέσα στο κουτί και προσπαθούν να καταλάβουν ποιο λαχανικό είναι αυτό που ψηλαφούν αλλά και να καταγράψουν κάποια από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του. Κάθε ομάδα γράφει τι πιστεύει ότι περιέχει το αντίστοιχο κουτί. Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνεται μέχρις ότου όλες οι ομάδες να περάσουν απ' όλα τα κουτιά. Στο τέλος, ο δάσκαλος καταγράφει στον πίνακα τα αποτελέσματα της κάθε ομάδας και ακολουθεί συζήτηση στην τάξη.



ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Βρες το μυστηριώδες φρούτο"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε 4 ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Υλικά: 4 διαφορετικά φρούτα με χαρακτηριστικό άρωμα (όπως ανανάς, φράουλα, βερίκοκο, μήλο, λεμόνι κτλ.), 4 κουτιά (π.χ. κουτιά παπουτσιών με το καπάκι τους), ψαλίδι ή κοπίδι

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί το ψαλίδι ή το κοπίδι για ν'ανοίξει μία τρύπα σε κάθε κουτί, αρκετά μεγάλη ώστε να μπορούν οι μαθητές να μυρίσουν το περιεχόμενο. Έπειτα βάζει ένα φρούτο σε κάθε κουτί, και τοποθετεί τα κουτιά πάνω σ' ένα θρανίο. Τα κουτιά ονομάζονται Α, Β, Γ και Δ. Η 1η ομάδα στέκεται μπροστά από το κουτί Α, η 2η μπροστά από το κουτί Β κ.ο.κ. Όλοι οι μαθητές της ομάδας πλησιάζουν στο κουτί και προσπαθούν με την όσφρησή τους να καταλάβουν ποιο λαχανικό είναι αυτό που μυρίζουν, αλλά και να καταγράψουν κάποια από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του. Κάθε ομάδα γράφει τι πιστεύει ότι περιέχει το αντίστοιχο κουτί. Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνεται μέχρις ότου όλες οι ομάδες να περάσουν απ' όλα τα κουτιά. Στο τέλος ο δάσκαλος καταγράφει στον πίνακα τα αποτελέσματα της κάθε ομάδας και ακολουθεί συζήτηση στην τάξη.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ξύσει λίγο τη φλούδα του φρούτου ή να κόψει ένα μικρό κομμάτι του ώστε το άρωμά του να είναι πιο έντονο.



3ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

**ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΚΑΙ ΛΙΠΗ**

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

3ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΚΑΙ ΛΙΠΗ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να κατανοήσει ο μαθητής ποια είναι τα οφέλη από την κατανάλωση των υδατανθράκων, των πρωτεϊνών και των λιπών στον οργανισμό.
2. Να κατανοήσει ο μαθητής ότι αυτά τα θρεπτικά συστατικά δίνουν ενέργεια στον οργανισμό.
3. Να μάθει ο μαθητής ποια τρόφιμα είναι πλούσια σε αυτά τα θρεπτικά συστατικά.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Οι μαθητές διαβάζουν τα στιχάκια για τους υδατάνθρακες, την πρωτεΐνη και το λίπος από το τετράδιο του μαθητή και καλούνται να καταγράψουν ποια ομάδα τροφίμων είναι πλούσια στο συγκεκριμένο θρεπτικό συστατικό και ποια είναι η δράση του θρεπτικού συστατικού στον οργανισμό. Έπειτα δημιουργούν και οι ίδιοι στιχάκια για κάθε θρεπτικό συστατικό.
- Στη δραστηριότητα 3.1 οι μαθητές θα πρέπει να χρωματίσουν τα τρόφιμα που βλέπουν και να σημειώσουν ποια από αυτά είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, ποια σε λίπος και ποια σε πρωτεΐνη.
- Έπειτα, οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και σημειώνουν στο πίσω μέρος των προπλασμάτων που έχουν φτιάξει σε προηγούμενο διδακτικό δίωρο, ποια τρόφιμα είναι πλούσια στα συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά.
- Στη συνέχεια, οι μαθητές μαθαίνουν για τα θρεπτικά συστατικά που δίνουν ενέργεια στο σώμα μας και στη δραστηριότητα 3.2 καλούνται να

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

υπολογίσουν την ενέργεια που δίνουν ορισμένα τρόφιμα που καταναλώνουν συχνά, με βάση τους υδατάνθρακες, τις πρωτεΐνες και τα λίπη που αυτά περιέχουν.

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με τα θρεπτικά συστατικά, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στα αντίστοιχα σχολικά συγγράμματα του δημοτικού (Φυσική Ε Δημοτικού, σελ. 38-39, Φυσική Ε Δημοτικού (τετράδιο εργασιών), σελ.52) και στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β του παρόντος βιβλίου.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Φτιάχνω στιχάκια"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε τρεις ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 25 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να δουν τις εικόνες της σελίδας 11 στο τετράδιο του μαθητή. Έπειτα αναθέτει από ένα στιχάκι σε κάθε ομάδα και τους ζητά να γράψουν για ποια ομάδα τροφίμων αυτό μιλάει, ποια είναι τα βασικά θρεπτικά συστατικά που περιέχει αυτή η ομάδα και ποια είναι η δράση των ομάδων τροφίμων/ θρεπτικών συστατικών για τον οργανισμό. Τους ζητά επίσης να φτιάξουν ένα δικό τους στιχάκι για τη συγκεκριμένη ομάδα τροφίμων που έχουν αναλάβει. Στο τέλος, κάθε ομάδα παρουσιάζει στην τάξη τα αποτελέσματά της καθώς και το στιχάκι που δημιούργησε.

Η δραστηριότητα αυτή ενέχει και βιβλιογραφική έρευνα, αφού οι μαθητές θα πρέπει να βρουν λέξεις ομοιοκατάληκτες. Συμβουλευτείτε τη σελίδα 12 του εγχειριδίου.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Ομάδα Δημητριακών: Ενέργεια, υδατάνθρακες- δύναμη

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Ομάδα κρέατος: Πρωτεΐνη, σίδηρος- δύναμη, ενδυνάμωση των μυών

Ομάδα Λίπους: Νόστιμο, το βάζουμε παντού, μεγάλες ποσότητες αυξάνουν το σωματικό βάρος

Για να φτιάξουν οι μαθητές τα δικά τους στιχάκια μπορούν να χρησιμοποιήσουν στίχους από γνωστούς ρυθμούς όπως παρακάτω:

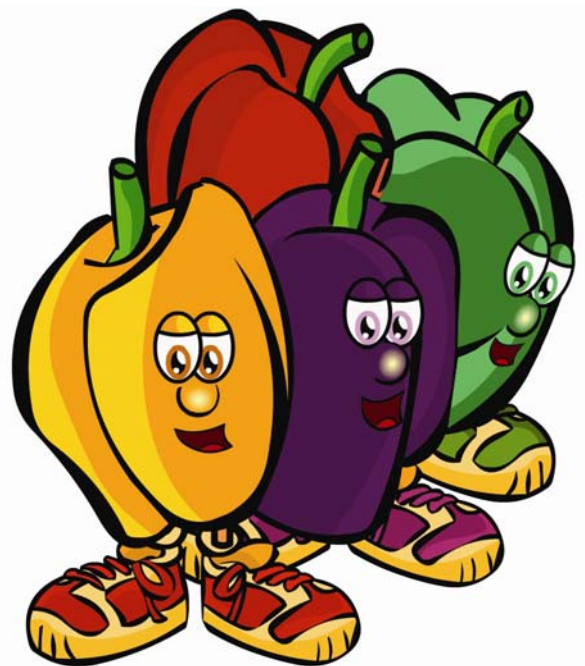
Γιούπι γιάγια γιούπι γιούπι για
προτιμάτε τα λαχανικά
είναι νόστιμα, καλά,
είναι όλα υγιεινά.

Πάντα τρώτε τα λαχανικά!

Γιούπι γιάγια γιούπι γιούπι για
φρούτα τρώμε όλα τα παιδιά
μπανανίτσες, μήλα, πορτοκάλια,
τρώμε και αχλάδια,
για να ζούμε υγιεινά!

Γιούπι γιάγια γιούπι γιούπι για
φρέσκα τρώτε τα λαχανικά
όχι κρέατα πολλά
λουκουμάδες και γλυκά
προτιμάτε τα λαχανικά!

Γιούπι γιάγια γιούπι γιούπι για
κοίταξέ με λίγο πιο καλά
μου αρέσει η φακή
έχει σίδηρο πολύ
προτιμάτε όσπρια πολλά!



ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Δραστηριότητα 3.1

Τίτλος: "Βρες τα τρόφιμα"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

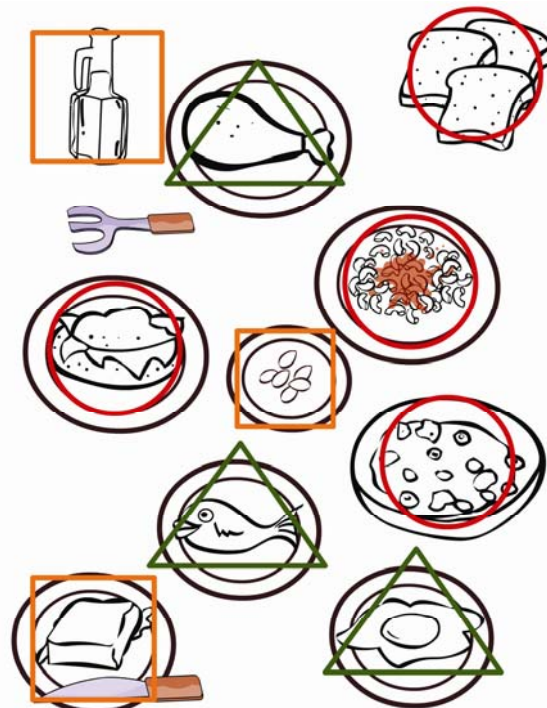
Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Υλικά: Μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές (κόκκινοι, πράσινοι, πορτοκαλί), μολύβι, τρίγωνο, χάρακας, διαβήτη

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να χρωματίσουν τα τρόφιμα που βλέπουν στο τραπέζι που είναι σχεδιασμένο στο τετράδιο του μαθητή. Έπειτα να χρησιμοποιήσουν το διαβήτη, το τρίγωνο ή το χάρακά τους για να βάλουν σε κόκκινο κύκλο τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, σε πράσινο τρίγωνο αυτά που είναι πλούσια σε πρωτεΐνες και σε πορτοκαλί τετράγωνο αυτά που είναι πλούσια σε λίπος.

Στο τέλος της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτικός ζητά τυχαία από κάποιους μαθητές να ανακοινώσουν στην τάξη τα αποτελέσματά τους και να συγκρίνουν τις απαντήσεις που έχουν δώσει.

Ενδεικτικές απαντήσεις:



ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Ποιο τρόφιμο της πυραμίδας είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνη ή λίπος;"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε 7 ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Τα κουτιά των ομάδων τροφίμων που οι μαθητές έχουν φτιάξει σε προηγούμενο διδακτικό δίωρο

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός αναθέτει σε κάθε ομάδα μαθητών να ασχοληθεί με μία από τις ομάδες τροφίμων. Οι μαθητές γράφουν πίσω από κάθε τρόφιμο αν είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες ή λίπος, με βάση αυτά που έχουν ήδη μάθει από προηγούμενες δραστηριότητες.

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να οδηγήσει σε ένα σχέδιο εργασίας με θέμα την κατασκευή ενός επιτραπέζιου παιχνιδιού με τα τρόφιμα. Μπορεί να υλοποιηθεί στην Ευέλικτη Ζώνη. Για περισσότερες λεπτομέρειες συμβουλευτείτε τη σελίδα 13 του εγχειριδίου.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Ποια θρεπτικά συστατικά μου δίνουν ενέργεια;"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται ομαδικά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να διαβάσουν τη σελίδα 13 του τετραδίου μαθητή. Έπειτα, γίνεται συζήτηση στην τάξη για το πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την ενέργεια που παίρνουμε από τα τρόφιμα.

Ενδεικτικές απαντήσεις: Εκτελούμε κινήσεις (μύες), δουλεύει η καρδιά μας, σκεφτόμαστε πιο καλά και γρήγορα (εγκέφαλος)

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Δραστηριότητα 3.2

Τίτλος: "Πόση ενέργεια μας δίνουν οι υδατάνθρακες, η πρωτεΐνη και το λίπος;"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να υπολογίσουν την ενέργεια που προσλαμβάνουμε με την κατανάλωση κάποιων τροφίμων. Οι μαθητές με βάση τα γραμμάρια υδατανθράκων, πρωτεΐνης και λίπους που τους δίνονται για κάθε τρόφιμο, υπολογίζουν τον αριθμό θερμίδων που αυτά παρέχουν στον οργανισμό. Τέλος, ο εκπαιδευτικός ζητά τυχαία από κάποιους μαθητές να ανακοινώσουν στην τάξη τα αποτελέσματά τους. Ακολουθεί συζήτηση στην τάξη και ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να συγκρίνουν την ενέργεια που τους παρέχουν τα διάφορα τρόφιμα.

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να οδηγήσει σε ένα σύντομο σχέδιο εργασίας στα Μαθηματικά, ώστε οι μαθητές να χρησιμοποιήσουν την πρόσθεση και τον πολλαπλασιασμό. Για τα σχέδια εργασίας συμβουλευτείτε τη σελίδα 13 του εγχειριδίου.


Ενδεικτικές απαντήσεις:

Γάλα: 8 γραμμάρια πρωτεΐνης X 4
θερμίδες ανά γραμμάριο πρωτεΐνης =
32 θερμίδες από πρωτεΐνη

Μακαρόνια: 17 γραμμάρια
υδατάνθρακες X 4 θερμίδες ανά
γραμμάριο υδατανθράκων = 68
θερμίδες από υδατάνθρακες

Πατάτες: 22 γραμμάρια λίπους X 9
θερμίδες ανά γραμμάριο λίπους = 198
θερμίδες από λίπος

1 μπάλα παγωτό βανίλια

	Αριθμός Γραμμαρίων		Αριθμός Θερμίδων
Υδατάνθρακες	16	x 4 θερμίδες	= 64 θερμίδες από Υδατάνθρακες
Πρωτεΐνη	2	x 4 θερμίδες	= 8 θερμίδες από Πρωτεΐνη
Λίπος	12	x 9 θερμίδες	= 108 θερμίδες από Λίπος
Συνολικός Αριθμός Θερμίδων			180

1/2 φλυντζάνι βραστά καρότα

	Αριθμός Γραμμαρίων		Αριθμός Θερμίδων
Υδατάνθρακες	8	x 4 θερμίδες	= 32 θερμίδες από Υδατάνθρακες
Πρωτεΐνη	1	x 4 θερμίδες	= 4 θερμίδες από Πρωτεΐνη
Λίπος	0	x 9 θερμίδες	= 0 θερμίδες από Λίπος
Συνολικός Αριθμός Θερμίδων			36

4ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

**ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΜΕΤΑΛΛΑ ΚΑΙ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ**

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

4ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΜΕΤΑΛΛΑ ΚΑΙ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να κατανοήσει ο μαθητής ποια είναι τα οφέλη για τον οργανισμό από την κατανάλωση βιταμινών και μετάλλων.
2. Να κατανοήσει ο μαθητής ποια τρόφιμα είναι πλούσια σ' αυτά τα θρεπτικά συστατικά.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά οι μαθητές στη δραστηριότητα 4.1, καλούνται να βρουν στο κρυπτόλεξο ορισμένες λέξεις που σχετίζονται με τα λαχανικά και κάποια από τα θρεπτικά συστατικά που αυτά προσφέρουν.
- Έπειτα στη δραστηριότητα 4.2, οι μαθητές λύνουν ένα σταυρόλεξο για τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα θρεπτικά συστατικά που αυτά περιέχουν.
- Στη συνέχεια στη δραστηριότητα 4.3, οι μαθητές καλούνται να διαβάσουν το ποίημα των φρούτων και των λαχανικών από το τετράδιο του μαθητή και στη συνέχεια να κόψουν από το παράρτημα διάφορα φρούτα και λαχανικά που θα κολλήσουν στο πιάτο που έχει το κατάλληλο χρώμα.
- Ο εκπαιδευτικός, στη συνέχεια, γράφει στον πίνακα σε στήλες τα πέντε χρώματα φρούτων και λαχανικών (κόκκινο, κίτρινο-πορτοκαλί, άσπρο, πράσινο, μωβ-μπλε) και ζητά από τους μαθητές να σκεφτούν φρούτα και λαχανικά που ανήκουν στο συγκεκριμένο χρώμα. Ακολουθεί συζήτηση στην τάξη για τα φρούτα και λαχανικά που καταναλώνουν τα παιδιά καθώς και σε

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

τι θα τους ωφελήσει η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών από όλα τα χρώματα.

- Τέλος, οι μαθητές καλούνται να φτιάξουν μία αφίσα για τα φρούτα-λαχανικά και μία για τα γαλακτοκομικά που θα τοιχοκολλήσουν στον πίνακα ανακοινώσεων ή σε άλλο ορατό σημείο στο σχολείο.

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με τα θρεπτικά συστατικά, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στα αντίστοιχα σχολικά συγγράμματα του Δημοτικού (Φυσική Ε' Δημοτικού σελ 33-34, 38-39) και στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β του παρόντος εγχειριδίου.

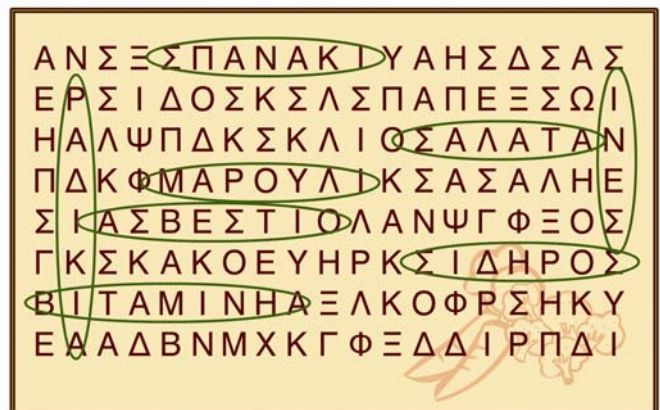
Δραστηριότητα 4.1

Τίτλος: "Πράσινα λαχανικά- βιταμίνες και δροσιά"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να βρουν μέσα στο κρυπτόλεξο τα πράσινα λαχανικά αλλά και τα θρεπτικά συστατικά που αυτά περιέχουν. Μπορούν να τα βρουν οριζοντίως, καθέτως, διαγώνια ή ανάποδα. Τους ζητά να κυκλώσουν κάθε λέξη ή φράση. Στο τέλος της δραστηριότητας ο εκπαιδευτικός ζητά τυχαία από ένα μαθητή να ανακοινώσει στην τάξη τα αποτελέσματά του. Ποια πράσινα λαχανικά και ποια θρεπτικά συστατικά ανακάλυψαν οι μαθητές;



ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Δραστηριότητα 4.2

Τίτλος: "Φάε γαλακτοκομικά για πολύ γερά οστά"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να συμπληρώσουν το σταυρόλεξο των γαλακτοκομικών. Στο τέλος της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτικός ζητά τυχαία από κάποιους μαθητές να ανακοινώσουν τα αποτελέσματά τους στην τάξη. Ακολουθεί συζήτηση στην τάξη σχετικά με το τι έμαθαν από αυτή τη δραστηριότητα για τα γαλακτοκομικά. Ποια τρόφιμα ανήκουν σε αυτά και ποια είναι τα κύρια θρεπτικά συστατικά που περιέχουν;

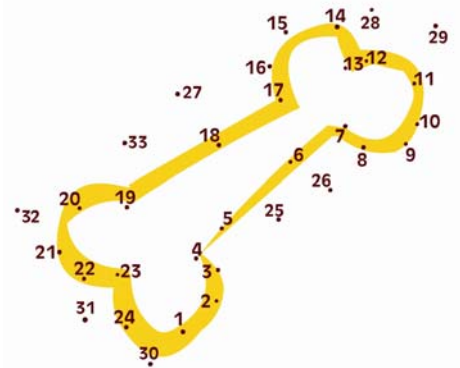
Απαντήσεις:

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. Το γάλα έχει πολύ: **ΑΣΒΕΣΤΙΟ**
3. Είναι άσπρα κι υγιή όταν τρως πολύ τυρί: **ΔΟΝΤΙΑ**
4. Είναι δροσερό και νόστιμο και μπορείς να το φας με μέλι, με φρούτα ή σκέτο: **ΓΙΑΟΥΡΤΙ**
5. Είναι κίτρινο ή λευκό και πάει παντού. Στην πίτσα, στα ζυμαρικά, στο τوست και στις σαλάτες: **ΤΥΡΙ**

ΚΑΘΕΤΑ

2. Ένωσε τις τελίτσες και δες τι είναι γερό όταν καταναλώνεις γαλακτοκομικά: **ΚΟΚΑΛΑ**
6. Είναι καλύτερα να επιλέγεις γαλακτοκομικά με χαμηλά: **ΛΙΠΑΡΑ**
7. Κάποια γαλακτοκομικά περιέχουν και D.- **ΒΙΤΑΜΙΝΗ**



ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Δραστηριότητα 4.3

Τίτλος: "Φρούτα και λαχανικά τρώω σε χρώματα πολλά Νο1 "

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να διαβάσουν το ποίημα των φρούτων και των λαχανικών στη σελίδα 17 του τετραδίου μαθητή. Έπειτα οι μαθητές κόβουν τα φρούτα και τα λαχανικά που υπάρχουν στο παράρτημα και τα κολλούν στο πιάτο με το κατάλληλο χρώμα ανάλογα με την ομάδα που ανήκουν. Στο τέλος της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτικός ζητά από ένα μαθητή να ανακοινώσει τα αποτελέσματά του στην τάξη.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Φρούτα και λαχανικά από χρώματα πολλά Νο2"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε 5 ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός γράφει στον πίνακα σε στήλες τα πέντε χρώματα φρούτων και λαχανικών (κόκκινο, κίτρινο-πορτοκαλί, άσπρο, πράσινο, μωβ-μπλε). Ζητάει από κάθε ομάδα να σκεφτεί φρούτα και λαχανικά που ανήκουν στο συγκεκριμένο χρώμα. Έπειτα, ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα σηκώνεται στον πίνακα και στην κατάλληλη στήλη γράφει τα αποτελέσματα της ομάδας του. Η δραστηριότητα αυτή ανήκει στον καταιγισμό ιδεών. Για περισσότερες πληροφορίες διαβάστε τη σελίδα 11 του εγχειριδίου.

Ακολουθεί συζήτηση στην τάξη για τα φρούτα και λαχανικά που καταναλώνουν τα παιδιά. Ανήκουν σε όλες τις κατηγορίες χρωμάτων; Ανακεφαλαιώνοντας, σε τι θα τους ωφελήσει η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών απ' όλα τα χρώματα; Ο εκπαιδευτικός μαζί με τους μαθητές λένε ξανά το ποίημα των φρούτων και λαχανικών.

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Μπορούν να τραγουδήσουν και άλλους γνωστούς ρυθμούς για τα φρούτα και τα λαχανικά όπως "Ο χορός των μπιζελιών" (Στίχοι: Μ. Κριεζή, Μουσική: Λ. Πλάτωνος, Δίσκος: Εδώ Λιλιπούπολη).

Το χοντρό μπιζέλι χορεύειτσιφτετέλι
χορεύειτσιφτετέλι στο χορό των μπιζελιών.
Και τα κολοκυθάκια χτυπάνε παλαμάκια
πάνω στην πρασινάδα και πάνω στο γκαζόν.
Μ' ένα πράσινο καινούριο παπιγιόν
προχωρώ για το χορό των μπιζελιών
ήρθ' η ώρα πια κι εγώ (δίσ)
να χορέψω με λαχτάρα
αγκαλιά με μια αγκινάρα
το πρώτο μου ταγκό.

Βλήτα και σπανάκι χορεύουνε συρτάκι
χορεύουνε συρτάκι στο χορό των μπιζελιών
κι η μπάμια η μεγάλη χορεύει πεντοζάλη
πάνω στην πρασινάδα και πάνω στο γκαζόν.
Μ' ένα πράσινο καινούριο παπιγιόν
προχωρώ για το χορό των μπιζελιών
ήρθ' η ώρα πια και εγώ (δίσ)
να χορέψω με λαχτάρα
αγκαλιά με μια αγκινάρα
το πρώτο μου ταγκό.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Φτιάχνω μία αφίσα για τα γαλακτοκομικά και μία για τα φρούτα και τα λαχανικά"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 40 λεπτά

Υλικά: Φωτογραφίες από περιοδικά ή εφημερίδες ή συσκευασίες από γαλακτοκομικά προϊόντα, φρούτα και λαχανικά, εφημερίδες, ψαλίδια, κόλλα, δύο μεγάλα χαρτόνια, χοντροί μαρκαδόροι σε διάφορα χρώματα

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός αναθέτει σε κάθε ομάδα να φτιάξει μία αφίσα που θα αναρτηθεί στον πίνακα ανακοινώσεων ή σε άλλο εμφανές σημείο του σχολείου. Η μία ομάδα θα φτιάξει αφίσα για τα γαλακτοκομικά προϊόντα και η άλλη για τα φρούτα και λαχανικά. Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν εικόνες ή

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

συσκευασίες τροφίμων που θα κολλήσουν πάνω στο χαρτόνι, να γράψουν συνθήματα, στιχάκια ή θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στην κάθε ομάδα τροφίμων χρησιμοποιώντας μεγάλα, κεφαλαία γράμματα από τις εφημερίδες ή τους χρωματιστούς μαρκαδόρους.



5ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΩ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

5ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΩ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να εξοικειωθεί ο μαθητής με τις ετικέτες τροφίμων.
2. Να μπορεί ο μαθητής να διαβάσει και να κατανοήσει μία ετικέτα τροφίμων.
3. Να μπορεί ο μαθητής να αναγνωρίσει από την ετικέτα τροφίμων ποιο είναι το συστατικό που βρίσκεται σε μεγαλύτερη συγκέντρωση μέσα σε ένα τρόφιμο.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά στη δραστηριότητα 5.1 ο εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές ορισμένα από τα σημεία που αναφέρονται σε μία ετικέτα τροφίμων. Έπειτα μοιράζει στους μαθητές διάφορους χυμούς, για τους οποίους οι μαθητές θα πρέπει να σημειώσουν ποιο συστατικό βρίσκεται σε μεγαλύτερη συγκέντρωση και σε τι ποσοστό περιέχεται φυσικός χυμός στη συσκευασία.
- Έχοντας αποκτήσει πλέον κάποια εξοικείωση με τις ετικέτες τροφίμων, οι μαθητές στη δραστηριότητα 5.2 θα πρέπει να σημειώσουν με βάση τα στοιχεία που τους δίνονται από κάποια ετικέτα τροφίμων, ποιο συστατικό είναι σε μεγαλύτερη ποσότητα στο συγκεκριμένο τρόφιμο, πόσους υδατάνθρακες και πόσο λίπος περιέχει το συγκεκριμένο τρόφιμο καθώς και μέχρι πότε είναι ασφαλές να το καταναλώσουμε. Τέλος με μία δραστηριότητα στην τάξη οι μαθητές καλούνται να ανακαλύψουν πόσο λίπος και ζάχαρη περιέχεται στα τρόφιμα που τους αρέσει να καταναλώνουν με βάση αυτά που αναγράφονται στις συσκευασίες τους.

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με τις ετικέτες τροφίμων, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στα αντίστοιχα σχολικά συγγράμματα του δημοτικού (Μαθηματικά Δ Δημοτικού (Τετράδιο Εργασιών, β' τεύχος) σελ. 12-13, Μελέτη Περιβάλλοντος Δ Δημοτικού (τετράδιο εργασιών), σελ. 41,43) και στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β του παρόντος βιβλίου.



Δραστηριότητα 5.1

Τίτλος: "Είναι πραγματικό φρούτο;"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε ομάδες των 4-5 ατόμων

Ενδεικτικός χρόνος: 40 λεπτά

Υλικά: Διάφοροι συσκευασμένοι χυμοί ή άλλα ροφήματα που να περιέχουν χυμό φρούτου, ακόμα και σε μικρή συγκέντρωση. Θα πρέπει να υπάρχουν 100% φυσικοί χυμοί και φρουτοποτά ή νέκταρ φρούτου με διαφορετικές συγκεντρώσεις φυσικού χυμού. Φωτοτυπίες ετικέτας ενός συσκευασμένου 100% φυσικού χυμού φρούτου (βλ. Παράρτημα ΣΤ). Χρωματιστά μολύβια ή μαρκαδόροι.

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός μοιράζει τη φωτοτυπία με την ετικέτα της συσκευασίας ενός χυμού που περιέχει 100% φυσικό χυμό φρούτου (βλ. Παράρτημα ΣΤ). Εξηγεί ότι 100% φυσικός χυμός σημαίνει ότι το μόνο που περιέχει η συσκευασία είναι χυμός φρούτου, ενώ αν δεν είναι 100% τότε ο φυσικός χυμός φρούτου αποτελεί μόνο μέρος του περιεχομένου της συσκευασίας. Εξηγεί επίσης ότι στο κομμάτι της ετικέτας που αναγράφονται τα συστατικά, πρώτο αναγράφεται εκείνο που βρίσκεται σε μεγαλύτερη συγκέντρωση στο συγκεκριμένο τρόφιμο.

Έπειτα ο εκπαιδευτικός μοιράζει σε κάθε ομάδα από τρεις χυμούς (με διαφορετικές συγκεντρώσεις φυσικού χυμού φρούτου) και τους ζητά να συμπληρώσουν το αντίστοιχο

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

κομμάτι στο τετράδιο του μαθητή. Για κάθε χυμό οι μαθητές θα πρέπει να σημειώσουν το όνομα του, το ποσοστό% του φυσικού χυμού που περιέχει, ποιο συστατικό βρίσκεται σε μεγαλύτερη ποσότητα κι αν αυτό θεωρείται φρούτο ή όχι. Έπειτα οι μαθητές γράφουν ποιο χυμό θα επέλεγαν να καταναλώσουν από τους συγκεκριμένους που τους έχουν δοθεί και για ποιο λόγο.



Δραστηριότητα 5.2

Τίτλος: "Μαθαίνω να διαβάζω τις ετικέτες τροφίμων"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να κοιτάξουν την ετικέτα τροφίμου στο τετράδιο του μαθητή. Με βάση αυτά που αναγράφονται σ' αυτήν, τους ζητά να συμπληρώσουν το αντίστοιχο πινακάκι. Στο τέλος της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτικός ζητά τυχαία από κάποιους μαθητές να ανακοινώσουν τα αποτελέσματά τους στην τάξη. Ο εκπαιδευτικός ξεκινά συζήτηση στην τάξη. Πόσοι από τους μαθητές γνώριζαν να διαβάζουν τις ετικέτες τροφίμων και πόσοι από αυτούς το έκαναν πριν αγοράσουν κάποιο προϊόν;

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ



1. Ποιο συστατικό είναι σε μεγαλύτερη ποσότητα στο συγκεκριμένο τρόφιμο;	Ζάχαρη
2. Πόσους υδατάνθρακες περιέχει το συγκεκριμένο τρόφιμο;	72,5 g
3. Πόσο λίπος περιέχεται στο συγκεκριμένο τρόφιμο;	37,5 g
4. Μέχρι πότε είναι ασφαλές να καταναλώσουμε το συγκεκριμένο τρόφιμο;	31/06/2012

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Πόσο λίπος και ζάχαρη περιέχουν τα τρόφιμα που καταναλώνω;"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε ομάδες των 5 ατόμων

Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

Υλικά: Ένα μπουκάλι καλαμποκέλαιο, μία συσκευασία με άσπρη κρυσταλλική ζάχαρη των 500 γρ., μία ζυγαριά κουζίνας, διάφανα πλαστικά ποτηράκια, διάφορα συσκευασμένα τρόφιμα ευρείας κατανάλωσης, όπως αναψυκτικό τύπου κόλα, κρουασάν, πατατάκια, συσκευασμένος φυσικός χυμός, κτλ., αυτοκόλλητες ετικέτες, ένα φύλλο χαρτί για κάθε ομάδα, μολύβια

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε ομάδα ένα συσκευασμένο τρόφιμο και δύο διάφανα πλαστικά ποτηράκια. Στο ένα πλαστικό ποτηράκι η ομάδα θα κολλήσει μία ετικέτα που θα γράφει λίπος και στο άλλο ετικέτα που θα γράφει ζάχαρη. Στο χαρτί της η κάθε ομάδα σημειώνει την ποσότητα συνολικού λίπους και ζάχαρης που περιέχει το συγκεκριμένο τρόφιμο στα 100 γρ. Έπειτα με μαθηματικές πράξεις υπολογίζει πόσα γραμμάρια λίπους και ζάχαρης περιέχονται σε μία συσκευασία αυτού του τροφίμου. Έπειτα η ομάδα, τοποθετεί το ποτηράκι "λίπος" στη ζυγαριά και βάζει σε αυτό τόσα γραμμάρια λάδι όσα υπολόγισε ότι περιέχει το συσκευασμένο τρόφιμο. Αντίστοιχα, ακολουθείται η ίδια διαδικασία και για τη ζάχαρη. Στο τέλος κάθε ομάδα παρουσιάζει τα αποτελέσματά της και ακολουθεί συζήτηση στην τάξη σχετικά με τις καλές και λιγότερο καλές επιλογές τροφίμων.

6ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

**ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΑΛΕΣ ΚΑΙ ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΛΙΓΟΤΕΡΟ
ΚΑΛΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

6ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΑΛΕΣ ΚΑΙ ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΚΑΛΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να κατανοήσουν οι μαθητές τα οφέλη ή μη υγείας από την κατανάλωση ορισμένων θρεπτικών συστατικών όπως είναι το αλάτι, η ζάχαρη και οι φυτικές ίνες και να μάθουν σε ποια τρόφιμα περιέχονται αυτά.
2. Να εξοικειωθεί ο μαθητής με την έννοια των καλών και των λιγότερο καλών επιλογών.
3. Να εξασκηθεί ο μαθητής και να σκεφτεί εναλλακτικά τρόφιμα- πολύ καλές επιλογές που μπορούν να αντικαταστήσουν τις λιγότερο καλές επιλογές που κάνει.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να δουν τα πινακάκια με τα τρόφιμα στις σελίδες 23 και 24 του τετραδίου του μαθητή και τους ζητά να βρουν τις πολύ καλές και τις λιγότερο καλές επιλογές από κάθε ομάδα.
- Στη συνέχεια οι μαθητές στη δραστηριότητα 6.1 καταγράφουν το αλάτι, τη ζάχαρη και τις φυτικές ίνες που περιέχονται στα τρόφιμα που τους αρέσουν και καλούνται να βρουν και να σημειώσουν ένα τρόφιμο που θα μπορούσε να αντικαταστήσει αυτό που οι ίδιοι καταναλώνουν.
- Τέλος, οι μαθητές ξαναφτιάχνουν την πυραμίδα των τροφίμων λαμβάνοντας υπόψη τις καλές και τις λιγότερο καλές επιλογές σε κάθε ομάδα τροφίμων.



ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με τις ομάδες τροφίμων και την Πυραμίδα Διατροφής, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β του παρόντος εγχειριδίου.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Βρίσκω τις πολύ καλές και τις λιγότερο καλές επιλογές από την ομάδα των δημητριακών και την ομάδα του κρέατος"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να δουν τα πινακάκια με τα τρόφιμα στη σελίδα 23 και 24 του τετραδίου του μαθητή και τους ζητά να ασχοληθούν με μία από τις δύο ομάδες τροφίμων. Κάθε ομάδα καταγράφει ποια τρόφιμα από αυτά που τους δίνονται μπορούν να θεωρηθούν πολύ καλές επιλογές και ποια λιγότερο καλές επιλογές και γιατί. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τα ευρήματά της στην τάξη και ακολουθεί συζήτηση. Τα αποτελέσματα καταγράφονται στο τετράδιο μαθητή.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Ομάδα Δημητριακών

Πολύ καλές επιλογές: Δημητριακά ολικής άλεσης, ψωμί ολικής άλεσης, πατάτες ψητές

Λιγότερο καλές επιλογές: Δημητριακά με σοκολάτα, άσπρο ψωμί, αλμυρά κράκερς, πατάτες τηγανητές

Ομάδα Κρέατος

Πολύ καλές επιλογές: Μοσχαρίσια μπριζόλα χωρίς ορατό λίπος, φακές, ψάρι ψητό, φασόλια γίγαντες, βραστό αυγό

Λιγότερο καλές επιλογές: Τηγανητή χοιρινή μπριζόλα, τηγανητό αυγό, λουκάνικο χωριάτικο, μορταδέλα

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Βρίσκω τις πολύ καλές και τις λιγότερο καλές επιλογές από τις ομάδες των φρούτων, των λαχανικών και των γαλακτοκομικών"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε τρεις ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να δουν τα πινακάκια με τα τρόφιμα στις σελίδες 23 και 24 του τετραδίου του μαθητή και τους ζητά να ασχοληθούν με μία από τις τρεις ομάδες τροφίμων. Κάθε ομάδα θα πρέπει να καταγράψει ποια τρόφιμα από αυτά που τους δίνονται μπορούν να θεωρηθούν ως πολύ καλές επιλογές και ποια ως λιγότερο καλές επιλογές και για ποιο λόγο. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τα ευρήματά της στην τάξη και ακολουθεί συζήτηση. Τα αποτελέσματα καταγράφονται από τους μαθητές στο τετράδιο του μαθητή.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Ομάδα Φρούτων

Πολύ καλές επιλογές: Μπανάνα, πορτοκάλι, αχλάδι, χυμός από φρέσκα φρούτα

Λιγότερο καλές επιλογές: Φρουτοσαλάτα με σαντιγί, φράουλες με ζάχαρη, ροδάκινο κομπόστα, νέκταρ πορτοκαλιού

Ομάδα Λαχανικών

Πολύ καλές επιλογές: Αγγούρι, μπρόκολο, βραστά κολοκυθάκια, ψητές μελιτζάνες, μαρούλι

Λιγότερο καλές επιλογές: τηγανητά κολοκυθάκια, τηγανητές μελιτζάνες

Ομάδα Γαλακτοκομικών

Πολύ καλές επιλογές: Γάλα άσπρο 2% λιπαρά, γιαούρτι 2% λιπαρά με φρέσκα φρούτα, ανθότυρο

Λιγότερο καλές επιλογές: Γάλα άσπρο 4% λιπαρά, γιαούρτι στραγγιστό, γάλα σοκολατούχο 2% λιπαρά, κρέμα γάλακτος, φέτα

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Δραστηριότητα 6.1

Τίτλος: "Μαθαίνω να κάνω πολύ καλές επιλογές τροφίμων"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Κάθε μαθητής θα φέρει τρία συσκευασμένα τρόφιμα που καταναλώνει συχνά. Καλό θα είναι ο εκπαιδευτικός να έχει μαζί του κάποια κουτάκια με αναψυκτικό τύπου κόλα και σακουλάκια με πατατάκια και γαριδάκια.

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να καταγράψουν στο πινακάκι τα τρόφιμα που έχουν φέρει μαζί τους. Έπειτα διαβάζοντας την ετικέτα των τροφίμων θα καταγράψουν το αλάτι και τη ζάχαρη που αυτά περιέχουν. Ο εκπαιδευτικός θα τους υποδείξει να κοιτάζουν ξανά τα τρόφιμα στις σελίδες 23 και 24 του τετραδίου του μαθητή και να επιλέξουν από αυτά ένα τρόφιμο που θα μπορούσε να αντικαταστήσει αυτό που οι ίδιοι καταναλώνουν. Το νέο τρόφιμο τι περιέχει λιγότερο και τι περισσότερο σε σχέση με αυτό που ήδη καταναλώνουν;

ΤΡΟΦΙΜΟ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΩ	ΤΙ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΤΟ ΤΡΟΦΙΜΟ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΩ;			ΜΕ ΤΙ ΘΑ ΑΝΤΙΚΑΘΙΣΤΟΥΣΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΡΟΦΙΜΟ;	ΤΙ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΤΟ ΝΕΟ ΤΡΟΦΙΜΟ;		
	ΑΛΑΤΙ (g)	ΖΑΧΑΡΗ (g)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (g)		ΑΛΑΤΙ (g)	ΖΑΧΑΡΗ (g)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (g)
Αναψυκτικό τύπου κόλα	10	22	0	Χυμός από φρέσκα φρούτα	2	20,8	0,5

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Η Πυραμίδα των τροφίμων- οι πολύ καλές και οι λιγότερο καλές επιλογές"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε 5 ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

Υλικά: Η Πυραμίδα τροφίμων που οι μαθητές δημιούργησαν στο 2ο διδακτικό δίωρο, κόλλα που ξανακολλά ή κολλητική ταινία διπλής όψεως, κόκκινοι και πράσινοι μαρκαδόροι

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός συντονίζει τους μαθητές ώστε να τροποποιήσουν την Πυραμίδα των τροφίμων που έφτιαξαν στο 2ο διδακτικό δίωρο. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να τροποποιήσει ένα μέρος της Πυραμίδας κατατάσσοντας στην αριστερή πλευρά κάθε επιπέδου τα τρόφιμα εκείνα που θα πρέπει να επιλέγονται (πολύ καλές επιλογές), ενώ καθώς προχωρούν προς τη δεξιά πλευρά θα τοποθετούν τα τρόφιμα που θα πρέπει να καταναλώνονται λιγότερο συχνά (λιγότερο καλές επιλογές). Έπειτα οι μαθητές χρωματίζουν την περιοχή με τα τρόφιμα που ανήκουν στις πολύ καλές επιλογές με πράσινο χρώμα και την περιοχή με τα τρόφιμα που ανήκουν στις λιγότερο καλές επιλογές με κόκκινο χρώμα.

Στο τέλος της δραστηριότητας, κάθε ομάδα παρουσιάζει στην τάξη τα αποτελέσματά της και εξηγεί για ποιο λόγο έχει κατατάξει τα τρόφιμα με αυτό τον τρόπο.





**7ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ
ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ**

7ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να γνωρίσουν οι μαθητές τα πέντε βασικά γεύματα της ημέρας.
2. Να αντιληφθούν οι μαθητές τη σημασία των μικρών γευμάτων της ημέρας για την καλή λειτουργία και απόδοση του οργανισμού.
3. Να μάθουν οι μαθητές από ποιες ομάδες τροφίμων θα πρέπει να κάνουν τις επιλογές τους στα μικρά γεύματα της ημέρας.
4. Να εξοικειωθούν οι μαθητές με τον κανόνα των μικρών γευμάτων.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά, οι μαθητές θα μάθουν ποια είναι τα πέντε βασικά γεύματα της ημέρας και ποια από αυτά είναι τα μικρά γεύματα.
- Έπειτα, με μία δραστηριότητα που στηρίζεται στο παιχνίδι οι μαθητές θα αντιληφθούν τη σημασία των μικρών γευμάτων της ημέρας για την καλή λειτουργία και απόδοση του οργανισμού.
- Στη δραστηριότητα 7.1, οι μαθητές θα εξοικειωθούν με τον κανόνα των μικρών γευμάτων και με βάση αυτόν θα δημιουργήσουν μικρά γεύματα.
- Στη δραστηριότητα 7.2, οι μαθητές θα γράψουν τι τρόφιμα επιλέγουν στα μικρά γεύματα της ημέρας τους καθώς και σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκουν. Έπειτα θα ελέγξουν αν εφαρμόζουν τον κανόνα των μικρών γευμάτων.
- Τέλος στη δραστηριότητα 7.3, οι μαθητές καλούνται να σχεδιάσουν τα μικρά γεύματά τους για 2 ημέρες. Κάθε ημέρα θα αξιολογούν τους στόχους που έβαλαν και θα περιγράφουν τα εμπόδια που συνάντησαν και που τους απέτρεψαν από το στόχο τους.

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με τα μικρά γεύματα της ημέρας, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στα αντίστοιχα σχολικά συγγράμματα του δημοτικού (Φυσική Ε Δημοτικού (τετράδιο εργασιών), σελ. 53, 58, Φυσική Ε-ΣΤ Δημοτικού, σελ. 77) και στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ του παρόντος εγχειριδίου.



Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Μαθαίνω τα μικρά γεύματα της ημέρας"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται ομαδικά

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να κοιτάξουν την εικόνα στις σελίδες 26 και 27 στο τετράδιο του μαθητή. Τι παρατηρούν; Πόσα γεύματα πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά; Ο εκπαιδευτικός λέει στους μαθητές ότι τα γεύματα της ημέρας χωρίζονται σε μικρά και μεγάλα. Ποια φαντάζονται οι μαθητές ότι είναι τα μικρά γεύματα της ημέρας; Έπειτα ρωτά τους μαθητές πόσοι απ' αυτούς καταναλώνουν καθένα από τα μικρά γεύματα της ημέρας και σημειώνει το νούμερο στον πίνακα. Γίνεται συζήτηση στην τάξη και ο εκπαιδευτικός ζητά τυχαία από κάποιους μαθητές να αναφέρουν κάποιους λόγους για τους οποίους κάποιοι μαθητές δεν καταναλώνουν όλα τα μικρά γεύματα της ημέρας.



Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Γινόμαστε ποιητές"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε 3 ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός αναθέτει σε κάθε ομάδα να ετοιμάσει τετράστιχες στροφές για ένα από τα μικρά γεύματα της ημέρας. Στις στροφές αυτές μπορούν να περιλαμβάνονται τρόφιμα που οι μαθητές νομίζουν ότι πρέπει να καταναλώνει κάποιος στα μικρά γεύματα ή τα οφέλη που προκύπτουν από την κατανάλωσή τους στο σώμα τους και τη διάθεσή τους. Ιδιαίτερα διασκεδαστική θα είναι η μελοποίηση των στροφών σε γνωστούς σύγχρονους ρυθμούς. Στο τέλος της δραστηριότητας η κάθε ομάδα παρουσιάζει στην τάξη τις στροφές που έχει δημιουργήσει. Η δραστηριότητα αυτή περιλαμβάνει και βιβλιογραφική έρευνα για να βρεθούν ομοιοκατάληκτες λέξεις ή τρόφιμα από λεξικά. Συμβουλευτείτε τη σελίδα 12 του εγχειριδίου.

Δραστηριότητα 7.1

Τίτλος: "Ο κανόνας των μικρών γευμάτων"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον κανόνα των μικρών γευμάτων δηλαδή ότι σε κάθε μικρό γεύμα της ημέρας θα πρέπει να γίνεται επιλογή δύο τουλάχιστον από τις ομάδες των γαλακτοκομικών, των φρούτων ή των λαχανικών και των δημητριακών. Ζητά από τους μαθητές να βοηθήσουν το παιδί της εικόνας να φτιάξει τα μικρά γεύματα της ημέρας του. Μπορούν να διαλέξουν τρόφιμα από τη λίστα και να τα ζωγραφίσουν στο αντίστοιχο πιάτο. Καλό θα είναι να προσπαθήσουν να έχουν όσον το δυνατόν περισσότερες πολύ καλές επιλογές τροφίμων.

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

Στο τέλος της δραστηριότητας ο εκπαιδευτικός ζητά τυχαία από κάποιους μαθητές να ανακοινώσουν στην τάξη τα αποτελέσματά τους.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Πρωινό: Γάλα 2% με δημητριακά

Ενδιάμεσο: Σάντουιτς με μαύρο ψωμί και τυρί, Χυμός από φρέσκα φρούτα

Απογευματινό: Μήλο, γιαούρτι 2%

Δραστηριότητα 7.2

Τίτλος: "Τι τρόφιμα επιλέγω στα μικρά γεύματα της ημέρας μου;"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε μαθητή να γράψει ποια τρόφιμα επιλέγει στα μικρά γεύματα της ημέρας του και σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκουν αυτά. Να ελέγξει αν εφαρμόζει τον κανόνα των μικρών γευμάτων.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Μπανάνα + Γιαούρτι + Δημητριακά πρωινού: Ομάδα φρούτων, ομάδα γαλακτοκομικών και ομάδα δημητριακών. **ΤΗΡΕΙΤΑΙ** ο κανόνας των μικρών γευμάτων.

Τοστ με τυρί και ντομάτα: Ομάδα δημητριακών, ομάδα γαλακτοκομικών και ομάδα λαχανικών. **ΤΗΡΕΙΤΑΙ** ο κανόνας των μικρών γευμάτων.

Παγωτό: Ομάδα γλυκών και αλμυρών μικρογευμάτων. **ΔΕΝ ΤΗΡΕΙΤΑΙ** ο κανόνας των μικρών γευμάτων.

Πατατάκια: Ομάδα γλυκών και αλμυρών μικρογευμάτων. **ΔΕΝ ΤΗΡΕΙΤΑΙ** ο κανόνας των μικρών γευμάτων.



ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

Δραστηριότητα 7.3

Τίτλος: Σχεδίασε τα μικρά γεύματα της ημέρας σου"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

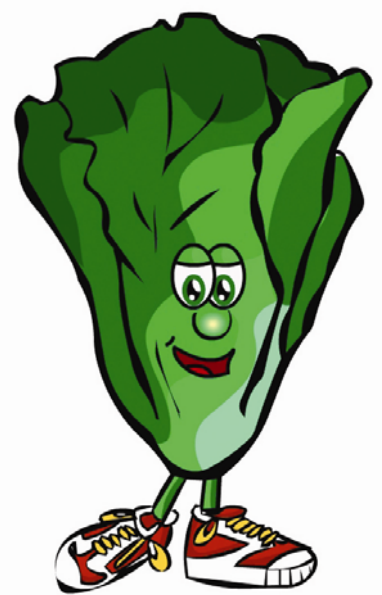
Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Περιγραφή δραστηριότητας: Λαμβάνοντας υπόψη την παραπάνω δραστηριότητα, ο μαθητής καλείται τώρα να σχεδιάσει τι θα πρέπει να καταναλώνει στα ενδιάμεσα μικρά γεύματα τις επόμενες 2 ημέρες. Έπειτα, κάθε ημέρα θα αξιολογεί τους στόχους που έβαλε. Αν δεν πετύχει κάποιο στόχο του, να περιγράψει τα εμπόδια που συνάντησε. Ο εκπαιδευτικός ζητά τυχαία από κάποιους μαθητές να αναφέρουν στην τάξη τους στόχους που είχαν θέσει, να αξιολογήσουν την προσπάθεια που έκαναν για να τους καταφέρουν και να πουν ποια εμπόδια παρουσιάστηκαν.

Η δραστηριότητα εμπεριέχει και μελέτη περίπτωσης. Μπορούν με τις απαντήσεις να συζητήσουν τις επιλογές των συμμαθητών τους προτείνοντας διορθωτικές κινήσεις. Για τη μελέτη περίπτωσης μπορείτε να συμβουλευτείτε τη σελίδα 11 του εγχειριδίου.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Τα γεύματά μου	Στόχος που έθεσα	Πέτυχα το στόχο;	Αν όχι τι μ' εμπόδισε; Πώς μπορώ να το ξεπεράσω;
Πρωινό	Δημητριακά ολικής αλέσεως Γάλα με χαμηλά λιπαρά	ΟΧΙ	Δεν υπάρχουν στο σπίτι



8ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

**ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΜΕΓΑΛΑ
ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ**

8ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΜΕΓΑΛΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να αντιληφθούν οι μαθητές τη σημασία των μεγάλων γευμάτων της ημέρας για την καλή λειτουργία και απόδοση του οργανισμού.
2. Να μάθουν οι μαθητές από ποιες ομάδες τροφίμων θα πρέπει να κάνουν τις επιλογές τους για τα μεγάλα γεύματα της ημέρας.
3. Να εξοικειωθούν οι μαθητές με τον κανόνα των μεγάλων γευμάτων.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά, οι μαθητές θα αντιληφθούν τη σημασία των μεγάλων γευμάτων της ημέρας για την καλή λειτουργία και απόδοση του οργανισμού μέσα από μία δραστηριότητα που στηρίζεται στο παιχνίδι.
- Στη δραστηριότητα 8.1, οι μαθητές θα εξοικειωθούν με τον κανόνα των μεγάλων γευμάτων και με βάση αυτόν θα κληθούν να δημιουργήσουν μεγάλα γεύματα.
- Στη δραστηριότητα 8.2, οι μαθητές θα γράψουν ποια τρόφιμα επιλέγουν στα μεγάλα γεύματα της ημέρας τους καθώς και σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκουν αυτά. Έπειτα θα τους ζητηθεί να ελέγξουν αν εφαρμόζουν τον κανόνα των μεγάλων γευμάτων.
- Τέλος στη δραστηριότητα 8.3, οι μαθητές θα πρέπει να σχεδιάσουν τα μεγάλα γεύματά τους για 2 ημέρες. Κάθε ημέρα θα αξιολογούν τους στόχους που έβαλαν και θα περιγράφουν τα εμπόδια που συνάντησαν και που τους απέτρεψαν από το στόχο τους.



Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με τα μεγάλα γεύματα της ημέρας, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στα αντίστοιχα σχολικά συγγράμματα του δημοτικού (Φυσική Ε Δημοτικού (τετράδιο εργασιών), σελ. 53, 58) και στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ του παρόντος εγχειριδίου.



Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Μαθαίνω τα μεγάλα γεύματα της ημέρας"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται ομαδικά

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ρωτά τους μαθητές πόσοι από αυτούς καταναλώνουν καθένα από τα μεγάλα γεύματα της ημέρας και σημειώνει το νούμερο στον πίνακα. Γίνεται συζήτηση στην τάξη και αναφέρονται οι λόγοι, για τους οποίους κάποιοι από τους μαθητές δεν καταναλώνουν όλα τα μεγάλα γεύματα της ημέρας.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Γινόμαστε ποιητές"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε 2 ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός αναθέτει σε κάθε ομάδα να ετοιμάσει τετράστιχες στροφές για ένα από τα μεγάλα γεύματα της ημέρας. Στις στροφές αυτές μπορούν να περιλαμβάνονται τρόφιμα που οι μαθητές νομίζουν ότι πρέπει να καταναλώνει κάποιος στα μεγάλα γεύματα ή τα οφέλη που προκύπτουν από την κατανάλωσή τους στο σώμα τους και τη διάθεσή τους. Ιδιαίτερα διασκεδαστική θα είναι η μελοποίηση τους σε γνωστούς σύγχρονους ρυθμούς.

Στο τέλος της δραστηριότητας η κάθε ομάδα παρουσιάζει στην τάξη τις στροφές που έχει δημιουργήσει. Η δραστηριότητα αυτή περιλαμβάνει και βιβλιογραφική έρευνα για να βρεθούν ομοιοκατάληκτες λέξεις ή τρόφιμα από λεξικά. Συμβουλευτείτε τη σελίδα 12 του εγχειριδίου.

Δραστηριότητα 8.1

Τίτλος: "Ο κανόνας των μεγάλων γευμάτων"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον κανόνα των μεγάλων γευμάτων δηλαδή ότι σε κάθε μεγάλο γεύμα της ημέρας θα πρέπει να γίνεται επιλογή ενός τροφίμου από κάθε ομάδα τροφίμων. Ζητά από τους μαθητές να βοηθήσουν το παιδί της εικόνας να φτιάξει τα μεγάλα γεύματα της ημέρας του. Μπορούν να διαλέξουν τρόφιμα από τη λίστα και να τα ζωγραφίσουν στο αντίστοιχο πιάτο. Καλό θα είναι να προσπαθήσουν να έχουν όσον το δυνατόν περισσότερες πολύ καλές επιλογές τροφίμων.

Στο τέλος της δραστηριότητας ο εκπαιδευτικός ζητά τυχαία από κάποιους μαθητές να ανακοινώσουν στην τάξη τα αποτελέσματά τους

Ενδεικτικές Απαντήσεις:

Μεσημεριανό: Κοτόπουλο στήθος, πατάτες ψητές, τυρί, μαρούλι, πορτοκάλι

Βραδινό: Φακές, μαύρο ψωμί, τυρί, ανάμικτη σαλάτα, μήλο

Δραστηριότητα 8.2

Τίτλος: "Τι τρόφιμα επιλέγω στα μεγάλα γεύματα της ημέρας μου;"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε μαθητή να γράψει ποια τρόφιμα επιλέγει στα μεγάλα γεύματα της ημέρας του και σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκουν αυτά. Να ελέγξει αν εφαρμόζει τον κανόνα των μεγάλων γευμάτων. Στο τέλος της δραστηριότητας κάποιοι τυχαία επιλεγμένοι μαθητές παρουσιάζουν στην τάξη ποιες ομάδες τροφίμων καταναλώνουν στα μεγάλα γεύματα της ημέρας τους και αξιολογούν αν εφαρμόζουν τον κανόνα των μεγάλων γευμάτων.

Δραστηριότητα 8.3

Τίτλος: "Σχεδίασε τα μεγάλα γεύματα της ημέρας σου"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Περιγραφή δραστηριότητας: Λαμβάνοντας υπόψη την παραπάνω δραστηριότητα, οι μαθητές καλούνται τώρα να σχεδιάσουν τι θα πρέπει να καταναλώνουν στα μεγάλα γεύματα τις επόμενες 2 ημέρες. Έπειτα, κάθε ημέρα θα αξιολογούν τους στόχους που έβαλαν. Αν δεν πετύχουν κάποιο στόχο τους, να περιγράψουν τα εμπόδια που συνάντησαν. Ο εκπαιδευτικός ζητά τυχαία από κάποιους μαθητές να αναφέρουν στην τάξη τους στόχους που είχαν θέσει, να αξιολογήσουν την προσπάθεια που έκαναν για να τους καταφέρουν και να πουν ποια εμπόδια παρουσιάστηκαν.

Ενδεικτικές απαντήσεις:			
Τα γεύματά μου	Στόχος που έθεσα	Πέτυχα το στόχο;	Αν όχι τι μ' εμπόδισε; Πώς μπορώ να το ξεπεράσω;
Πρωινό	φακές μαύρο ψωμί τυρί ανάμικτη σαλάτα μήλο	Ναι Όχι Ναι Ναι Όχι	Δεν είχαμε μαύρο ψωμί και φρούτα στο σπίτι. Η μητέρα μου δεν είχε προλάβει να πάει για ψώνια

9ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΕΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

9ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΕΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να κατανοήσουν οι μαθητές τη σημασία της κατανάλωσης μικρών και συχνών γευμάτων.
2. Να μάθουν οι μαθητές να επιλέγουν τρόφιμα από τις πολύ καλές επιλογές στο καθημερινό τους διαιτολόγιο.
3. Να σχεδιάσουν οι μαθητές ισορροπημένα διαιτολόγια χρησιμοποιώντας τους κανόνες των μικρών και μεγάλων γευμάτων που έμαθαν στα προηγούμενα δίωρα.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Η ενότητα αυτή ξεκινάει με τη δραστηριότητα 9.1 όπου ο μαθητής καλείται να καταγράψει σε ένα ημερολόγιο τι τρώει συνήθως στα γεύματα της ημέρας, αλλά και να εντοπίσει τυχόν λάθη που κάνει στη διατροφή του.
- Ο μαθητής, αφού εντόπισε τα λάθη του στην προηγούμενη δραστηριότητα, καλείται τώρα να θέσει στόχους αλλά και να καταγράψει τα εμπόδια που θα συναντήσει στην προσπάθειά του να τους πετύχει (Δραστηριότητα 9.2).
- Με βάση τα αποτελέσματα που θα προκύψουν, οι μαθητές προχωρούν στην τελευταία δραστηριότητα που είναι η συζήτηση για τα εμπόδια που συνάντησαν, αλλά και η συγγραφή ενός γράμματος προς το διευθυντή ή/και τον υπεύθυνο του κυλικείου για τα προβλήματα που κατέγραψαν.



Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με το εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στα αντίστοιχα σχολικά συγγράμματα του δημοτικού (Φυσική Ε Δημοτικού (τετράδιο εργασιών), σελ. 53, 58) ή στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ του παρόντος εγχειριδίου.

Δραστηριότητα 9.1

Τίτλος: "Το προσωπικό μου ημερολόγιο διατροφής"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 40 λεπτά

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε μαθητή να συμπληρώσει ένα ημερολόγιο με τα τρόφιμα που καταναλώνει σε τρεις ημέρες τόσο στα μικρά όσο και στα μεγάλα γεύματα της ημέρας χωριστά. Στη συνέχεια να καταγράψει σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει το κάθε τρόφιμο που έγραψε. Έπειτα να σκεφτεί για καθένα τρόφιμο που καταναλώνει αν αποτελεί πολύ καλή ή λιγότερο καλή επιλογή. Να σημειώσει με ποιο άλλο τρόφιμο από τις πολύ καλές επιλογές της ίδιας ή άλλης ομάδας θα μπορούσε να το αντικαταστήσει και να γράψει το όφελος που θα έχει στο σώμα και την απόδοσή του η νέα επιλογή που έκανε. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές στο τέλος της δραστηριότητας να ανακοινώσουν στην τάξη τα αποτελέσματά τους για ένα από τα τρόφιμα που καταναλώνουν.



ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Τα γεύματά μου	Τρόφιμα που κατανάλωσα	Ομάδα τροφίμων	Με τι θα αντικαθιστούσα τη λιγότερο καλή επιλογή;	Ποιο είναι το όφελος από τη νέα μου επιλογή;
Πρωινό	Άσπρο ψωμί Βούτυρο Μέλι	Δημητριακών Λίπους Γλυκών και σνακ	Δημητριακά ολικής αλέσεως Γάλα με χαμηλά λιπαρά	Θα μπορώ να τρέχω και να έχω γερά δόντια
Δεκατιανό	Κρουασάν	Γλυκών και σνακ	1 ποτήρι φυσικό χυμό	Θα έχω καθαρό δέρμα
Μεσημεριανό	Πατάτες τηγανητές Λουκάνικο		Πατάτες βραστές Ψάρι	Θα έχω γερούς μύες και θα είμαι δραστήριος
Απογευματινό	Κόκα κόλα	Γλυκών και αναψυκτικών	1 γιαούρτι με ξηρούς καρπούς	Θα έχω γερά κόκαλα και δε θα αρρωσταίνω
Βραδινό	Πίτσα	Γλυκών και σνακ	Κοτόπουλο Σαλάτα μπρόκολο	Θα είμαι δυνατός και θα έχω καλή διάθεση

Δραστηριότητα 9.2

Τίτλος: "Σχεδιάζω το προσωπικό μου διαιτολόγιο"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

Υλικά: Μολύβι, μαρκαδόρος, χάρακας

Περιγραφή δραστηριότητας: Λαμβάνοντας υπόψη την παραπάνω δραστηριότητα, οι μαθητές καλούνται να σχεδιάσουν τι θα πρέπει να καταναλώνουν στα μικρά και μεγάλα γεύματα της ημέρας τους για την επόμενη εβδομάδα. Κάθε ημέρα θα αξιολογούν τους στόχους που έχουν βάλει. Αν δεν πετύχουν τους στόχους τους, να περιγράψουν τα εμπόδια που συνάντησαν και τους απέτρεψαν από την επιτυχία τους.

Ο εκπαιδευτικός ζητά τυχαία από κάποιους μαθητές να αναφέρουν στην τάξη τους στόχους που είχαν θέσει, να αξιολογήσουν την προσπάθεια που έκαναν για να τους καταφέρουν και να πουν ποια εμπόδια παρουσιάστηκαν.

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Συζήτηση για τα εμπόδια που προέκυψαν"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται ομαδικά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Μολύβι, χαρτί

Περιγραφή δραστηριότητας: Αφού οι μαθητές ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα 9.2, βλέπουν αν είναι εφικτό να τηρήσουν το συγκεκριμένο διαιτολόγιο. Μήπως έχουν συμπεριλάβει για το ενδιάμεσο γεύμα τρόφιμα που δεν είναι διαθέσιμα στο κυλικείο; Μήπως έχουν συμπεριλάβει στα μικρά και μεγάλα γεύματα της ημέρας τους τρόφιμα που δεν καταναλώνουν στο σπίτι; Θα μπορούσαν να τα αντικαταστήσουν με άλλες καλές επιλογές; Στο τέλος, όλη η τάξη θα ετοιμάσει ένα γράμμα προς το διευθυντή του σχολείου ή τον υπεύθυνο του κυλικείου και θα τους ζητούν να συμπεριληφθούν στα τρόφιμα του κυλικείου κάποιες πολύ καλές επιλογές τροφίμων ώστε να έχουν περισσότερες επιλογές για το ενδιάμεσο γεύμα.

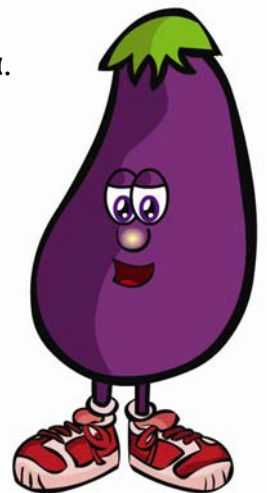
Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να επεκταθεί και με παιχνίδι ρόλων όπου θα παιχτούν σενάρια διαλόγων διευθυντή και μαθητών. Για το παιχνίδι ρόλων συμβουλευτείτε τη σελίδα 12 του εγχειριδίου.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Γράμμα προς το διευθυντή και τον υπεύθυνο του κυλικείου:

Θα θέλαμε στο κυλικείο του σχολείου να υπάρχουν διαθέσιμα φρέσκα φρούτα.

Θα θέλαμε στο κυλικείο να υπάρχει διαθέσιμο άσπρο γάλα, χαμηλό σε λιπαρά



10ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΚΑΤΑΝΟΩ ΤΙΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

10ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΚΑΤΑΝΟΩ ΤΙΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να εξοικειωθεί ο μαθητής με τις διαφημίσεις τροφίμων.
2. Να μπορεί ο μαθητής να κατανοήσει μία διαφήμιση τροφίμων.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Στη δραστηριότητα 10.1 οι μαθητές καλούνται να απαντήσουν σε ορισμένες ερωτήσεις για κάποια διαφήμιση που έχουν παρακολουθήσει στην τηλεόραση.
- Στη δραστηριότητα 10.2 οι μαθητές θα γράψουν ποιο προϊόν θα επέλεγαν να αγοράσουν και με βάση ποια κριτήρια θα γινόταν αυτή η επιλογή. Ακολουθεί συζήτηση στην τάξη και εκφράζονται απόψεις σχετικά με το τι νομίζουν ότι θα επέλεγε ο αγαπημένος τους τραγουδιστής ή αθλητής και για ποιο λόγο.
- Τέλος, οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και κάθε ομάδα αναλαμβάνει να προετοιμάσει μία διαφήμιση για κάποιο συγκεκριμένο τρόφιμο.

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με τις διαφημίσεις τροφίμων, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στα αντίστοιχα σχολικά συγγράμματα του δημοτικού (Γλώσσα ΣΤ Δημοτικού (α μέρος), σελ.53-60) και στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ του παρόντος εγχειριδίου.



Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Κατανιώ τις διαφημίσεις τροφίμων- 1"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε ομάδες των 5 ατόμων

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Διαφημίσεις τροφίμων από περιοδικά

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε ομάδα από μία διαφήμιση τροφίμου. Κάθε ομάδα καταγράφει τι μηνύματα ή σλόγκαν περιέχονται στη διαφήμιση και ποια είναι τα πλεονεκτήματα από την κατανάλωση του συγκεκριμένου τροφίμου. Γίνεται συζήτηση στην τάξη σχετικά με τα αναφερόμενα πλεονεκτήματα και ζητείται από τους μαθητές να αναφέρουν αν θα ήθελαν να ξέρουν κάτι παραπάνω για το συγκεκριμένο τρόφιμο από αυτά που αναφέρει η διαφήμιση.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Όνομα και μάρκα διαφημιζόμενου προϊόντος: Σοκολά.

Σε ποιους απευθύνεται η διαφήμιση; Σε παιδιά και εφήβους.

Ποιο είναι το κεντρικό σύνθημα της διαφήμισης (σλόγκαν); Έχει τέλεια γεύση.

Τι πληροφορίες δίνονται για το προϊόν; Μεγάλη σοκολάτα, μόνο 1€.

Τι πληροφορίες νομίζετε ότι δε δίνονται; Δε δίνονται πληροφορίες για τις θερμίδες του προϊόντος, για το βάρος του.

Ποια είναι η γνώμη σου για τη συγκεκριμένη διαφήμιση; Έχει πολύ ωραία χρώματα και πρωταγωνιστές. Η σοκολάτα φαίνεται πολύ λαχταριστή και όλοι είναι πολύ χαρούμενοι που την τρώνε.

Δραστηριότητα 10.1

Τίτλος: "Κατανιώ τις διαφημίσεις τροφίμων- 2"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Υλικά: Διαφημίσεις τροφίμων από περιοδικά

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός αναφέρει ότι υπάρχουν αρκετοί παράγοντες που επηρεάζουν το μαθητή ν' αγοράσει ένα συγκεκριμένο προϊόν όπως η τιμή του, η γνώμη κάποιου γνωστού του, το άρωμά του, η συσκευασία του, το αποτέλεσμα του όπως αυτό φαίνεται στη διαφήμιση. Ζητά από τους μαθητές να παρακολουθήσουν στην τηλεόραση διαφημίσεις σχετικές με ένα είδος τροφίμου π.χ. με το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Έπειτα τους ζητά να συμπληρώσουν τις παρακάτω πληροφορίες στο τετράδιο του μαθητή:

- Όνομα και μάρκα διαφημιζόμενου προϊόντος.
- Σε ποιους απευθύνεται η διαφήμιση;
- Ποιο είναι το κεντρικό σύνθημα της διαφήμισης (σλόγκαν);
- Τι πληροφορίες δίνονται για το προϊόν;(βάρος, κόστος, θερμίδες, ποσότητα κλπ)
- Ποιες πληροφορίες νομίζεις ότι δε δίνονται;
- Ποια είναι η γνώμη σου για τη συγκεκριμένη διαφήμιση;

Είναι πολύ χρήσιμο να παρουσιαστεί στην τάξη τουλάχιστον μια διαφήμιση από κάθε μαθητή.

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να αποτελέσει ένα σύντομο σχέδιο εργασίας για την ευέλικτη ζώνη. Για τα σχέδια εργασίας συμβουλευτείτε τη σελίδα 13 του εγχειριδίου.

Δραστηριότητα 10.2

Τίτλος: Ποιο από τα δύο θα επιλέξεις;

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να γράψουν ποιο προϊόν θα διάλεγαν ν' αγοράσουν από δύο είδη δημητριακών πρωινού που τους παρουσιάζονται. Έπειτα καλούνται να γράψουν για ποιο λόγο το επέλεξαν. Γίνεται συζήτηση στην τάξη σχετικά με τους λόγους που μας οδηγούν να επιλέγουμε

συγκεκριμένα τρόφιμα. Τι νομίζουν οι μαθητές ότι θα διάλεγε ο αγαπημένος τους τραγουδιστής ή αθλητής και για ποιο λόγο πιστεύουν ότι θα το επέλεγε;

Η δραστηριότητα αυτή ενέχει παιχνίδι ρόλων. Για το παιχνίδι ρόλων συμβουλευτείτε τη σελίδα 12 του εγχειριδίου.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Δημιουργώ τη δική μου διαφήμιση"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε ομάδες των 5 ατόμων

Ενδεικτικός χρόνος: 40 λεπτά

Υλικά: Τρόφιμα (κατά προτίμηση συσκευασμένα), ένα φύλλο χαρτί για κάθε ομάδα, μολύβια και πολύχρωμες ξυλομπογιές

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός αναθέτει σε κάθε ομάδα να προετοιμάσει μία διαφήμιση για κάποιο συγκεκριμένο τρόφιμο. Αρχικά ζητείται από τους μαθητές να καταγράψουν όλα τα χαρακτηριστικά του τροφίμου που έχουν αναλάβει κι έπειτα να προχωρήσουν στη δημιουργία μίας διαφήμισης επιλέγοντας μόνο εκείνα που θα οδηγούσαν κάποιο να αγοράσει το συγκεκριμένο τρόφιμο. Κάθε ομάδα παρουσιάζει στην τάξη τη διαφήμιση που ετοίμασε. Ακολουθεί συζήτηση για τα χαρακτηριστικά των τροφίμων που οι μαθητές δεν συμπεριέλαβαν. Μήπως συμβαίνει το ίδιο και με τις διαφημίσεις τροφίμων που βλέπουμε στην τηλεόραση και στα περιοδικά;



**11ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΣΟΥΠΕΡ-ΜΑΡΚΕΤ ΚΑΙ
ΣΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΟΥ**

ΤΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΤΗ ΓΕΙΤΟΝΙΑ ΜΟΥ

11ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΣΟΥΠΕΡ-ΜΑΡΚΕΤ ΚΑΙ ΣΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΟΥ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές πώς επιδρά το περιβάλλον στις επιλογές τροφίμων που κάνουν.
2. Να προετοιμάσουν οι μαθητές μία λίστα με τρόφιμα, να οργανώσουν μία επίσκεψη σ' ένα σούπερ-μάρκετ ή μία λαϊκή αγορά, να προμηθευτούν τα τρόφιμα αυτά και να ετοιμάσουν μικρά υγιεινά γεύματα.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά οι μαθητές καλούνται να ζωγραφίσουν τα τρόφιμα που επιλέγουν να καταναλώνουν καθημερινά ή πιο συχνά μέσα στην ημέρα και σε ποιους χώρους τα βρίσκουν διαθέσιμα. Έπειτα από συζήτηση στην τάξη προετοιμάζουν μία λίστα τροφίμων για τα γεύματα της ημέρας τους.
- Στη Δραστηριότητα 11.2 οι μαθητές ζωγραφίζουν ένα ιδανικό κυλικείο που θα περιλαμβάνει τρόφιμα με τις πολύ καλές επιλογές από κάθε ομάδα τροφίμων.
- Τέλος, οι μαθητές, με το συντονισμό του εκπαιδευτικού καταμερίζουν ρόλους, οργανώνουν και πραγματοποιούν επίσκεψη σε σούπερ-μάρκετ ή λαϊκή αγορά. Με τα τρόφιμα που προμηθεύονται σχεδιάζουν τα μικρά γεύματα της ημέρας.



ΤΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΤΗ ΓΕΙΤΟΝΙΑ ΜΟΥ

Δραστηριότητα 11.1

Τίτλος: "Πού βρίσκω τα τρόφιμα που καταναλώνω;"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Υλικά: Χρωματιστοί маркаδόροι, κόλλα, φωτογραφίες ή συσκευασίες τροφίμων

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να ζωγραφίσουν ή να κάνουν κολάζ με τα τρόφιμα που φαντάζονται ότι θα πρέπει να είναι διαθέσιμα σ' ένα κυλικείο. Το ίδιο μπορούν να κάνουν με μια λαϊκή αγορά (η δραστηριότητα μπορεί να γίνει και ομαδικά). Στο τέλος της δραστηριότητας οι μαθητές κολλούν τα έργα τους στον τοίχο ή σε άλλο εμφανές σημείο στο σχολείο (π.χ. πίνακα ανακοινώσεων).

Δραστηριότητα 11.2

Τίτλος: Ποια τρόφιμα περιλαμβάνει ένα ιδανικό κυλικείο;"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Χρωματιστοί маркаδόροι, κόλλα, φωτογραφίες ή συσκευασίες τροφίμων

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να ζωγραφίσουν ή να κάνουν κολάζ με τα τρόφιμα που φαντάζονται ότι θα πρέπει να είναι διαθέσιμα σ' ένα κυλικείο. Το ίδιο μπορούν να κάνουν με μια λαϊκή αγορά (η δραστηριότητα μπορεί να γίνει και ομαδικά).

Στο τέλος της δραστηριότητας ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να ψηφίσουν τα δύο καλύτερα έργα, τα οποία και κολλιούνται στον τοίχο.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Προετοιμάζω μία επίσκεψη στη λαϊκή αγορά ή σε ένα σούπερ μάρκετ"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε μικρότερες ομάδες

ΤΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΤΗ ΓΕΙΤΟΝΙΑ ΜΟΥ

Ενδεικτικός χρόνος: 60 λεπτά

Υλικά: Μπλοκ σημειώσεων, δημοσιογραφικά κασετόφωνα, φωτογραφική μηχανή

Περιγραφή δραστηριότητας:

Στάδιο Προετοιμασίας στην τάξη: Ο εκπαιδευτικός συζητά με τους μαθητές για το συγκεκριμένο κατάστημα ή τη λαϊκή αγορά που θα επισκεφτούν, για τη χρονική στιγμή της επίσκεψης και τον τρόπο μετάβασης. Καλό θα ήταν οι μαθητές με βοήθεια του εκπαιδευτικού να χαρτογραφήσουν και τη διαδρομή. Συζητούν για τα αντικείμενα που θα έχουν μαζί τους όπως μπλοκ καταγραφής σημειώσεων, δημοσιογραφικά κασετόφωνα, φωτογραφική μηχανή. Γίνεται καταμερισμός ρόλων: ποιος ή ποιοι θα βγάλουν φωτογραφίες ή θα ηχογραφήσουν, ποιος ή ποιοι θα κάνουν καταγραφή των προϊόντων και του τρόπου πώλησης, ποιοι θα πάρουν συνεντεύξεις, ποιοι θα αγοράσουν και ποια προϊόντα, γιατί να τα αγοράσουν (δημιουργία πρωινού ή ενδιάμεσου γεύματος), πώς θα διαλέξουν τα προϊόντα (με κριτήριο την ποιότητα), πώς θα μεταφέρουν τα ψώνια, πώς θα πληρώσουν κλπ. Συζητούν ακόμα για τους κανόνες συμπεριφοράς τόσο κατά τη μετακίνηση όσο και κατά τη διάρκεια της επίσκεψης στο συγκεκριμένο χώρο.

Στάδιο Πραγματοποίησης της επίσκεψης: Κατά τη διάρκεια της επίσκεψής τους οι μαθητές προσπαθούν να παρατηρήσουν τη διαδρομή από το σχολείο στο κατάστημα ή τη λαϊκή αγορά και τις εικόνες/σκηνές που διαδραματίζονται στο χώρο που επισκέπτονται. Φωτογραφίζουν τους διάφορους πάγκους, επαγγελματίες, σκηνές και ό,τι τους κάνει εντύπωση. Μαγνητοφωνούν τους ήχους που ακούγονται και τις συνεντεύξεις, μυρίζουν τις οσμές που κυριαρχούν στις διάφορες γωνιές, τις καταγράφουν και εντοπίζουν τις πηγές απ' όπου προέρχονται. Εντοπίζουν τους πάγκους ή τα ράφια με τα τρόφιμα που έχουν προεπιλέξει, κοιτάζουν την ποιότητα, τις ετικέτες, τις τιμές και αποφασίζουν την αγορά, πληρώνουν και συσκευάζουν τα τρόφιμα που αγόρασαν.

Στάδιο Σχολιασμού στην τάξη: Τα παιδιά απομαγνητοφωνούν τους ήχους και τις συνεντεύξεις, προσπαθούν ν' αναγνωρίσουν αυτά που ακούν, συνδέουν τους ήχους με

ΤΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΤΗ ΓΕΙΤΟΝΙΑ ΜΟΥ

τις πηγές τους και τους μιμούνται αναπαράγοντάς τους μ' άλλον τρόπο, π.χ. με μουσικά όργανα. Συζητούν και σχολιάζουν τις πληροφορίες των συνεντεύξεων και ζωγραφίζουν κάνοντας σχετικά σκίτσα. Εμφανίζουν τις φωτογραφίες και συζητούν για καθεμία από αυτές, σχολιάζουν και συγκρίνουν τις φωτογραφίες με όσα είδαν, βάζουν λεζάντες σε κάθε φωτογραφία. Κάθε ομάδα φτιάχνει τη δική της αφίσα για τη λαϊκή αγορά ή το σούπερ μάρκετ με διαφορετική τεχνική (κολάζ, φωτοκολάζ, ζωγραφική, ψηφιδωτό). Συμπληρώνουν τον ημιτελή χάρτη της διαδρομής με τους σημαντικότερους σταθμούς που βρήκαν στο δρόμο τους και τον κολλούν στην αίθουσα. Συζητούν πώς λειτούργησαν οι ομάδες, τι έγινε με τα χρήματα, εντοπίζουν λάθη και λανθασμένες συμπεριφορές, ελέγχουν τις λίστες αγορών με τα προϊόντα που αγόρασαν. Σκέφτονται τι θα κάνουν με τα διάφορα προϊόντα και πώς θα τα αξιοποιήσουν για ένα υγιεινό πρωινό, ενδιάμεσο ή άλλο γεύμα.

Η δραστηριότητα είναι δομημένη για να γίνει ένα σχέδιο εργασίας. Για τα σχέδια εργασίας μπορείτε να συμβουλευτείτε τη σελίδα 13 του εγχειριδίου.



12ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

12ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να εξοικειωθούν οι μαθητές με τις βασικές μεθόδους και τεχνικές συντήρησης των τροφίμων.
2. Να κατανοήσουν οι μαθητές τη σημασία όλων των σταδίων (από την αγορά μέχρι την κατανάλωση) που απαιτούνται για την ασφάλεια των τροφίμων.
3. Να μάθουν οι μαθητές το σωστό τρόπο τοποθέτησης των τροφίμων μετά την αγορά τους στους χώρους του σπιτιού (ντουλάπια, ψυγείο κ.ά.).

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά, οι μαθητές καλούνται να παρατηρήσουν τις αλλοιώσεις σε διάφορα τρόφιμα όταν αυτά δεν έχουν αποθηκευτεί σωστά ή όταν έχει παρέλθει η ημερομηνία λήξης τους.
- Στη συνέχεια, οι μαθητές θα πρέπει να τοποθετήσουν τα τρόφιμα στο σωστό μέρος σε μία κουζίνα ώστε να διατηρηθούν καλύτερα (Δραστηριότητα 12.1).
- Στη δραστηριότητα 12.2, οι μαθητές καλούνται να εντοπίσουν σε διάφορες περιπτώσεις τα λάθη στη χρήση των τροφίμων.
- Τέλος, στη δραστηριότητα 12.3 οι μαθητές θα πρέπει να καταγράψουν ποιοι κανόνες υγιεινής εφαρμόζονται και ποιοι όχι.

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά την ασφάλεια τροφίμων, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε του παρόντος εγχειριδίου.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Παιχνίδια με τα τρόφιμα στην τάξη"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε τόσες ομάδες όσες και οι ομάδες τροφίμων

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Τρόφιμα από το σπίτι, συσκευασίες από διάφορα τρόφιμα, σακουλάκια

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές 3-4 μέρες πριν από αυτή τη δραστηριότητα να έχουν φέρει στην τάξη τρόφιμα από κάθε ομάδα τροφίμων που καταναλώνουν συχνά. Ποια τρόφιμα έχουν αλλοιωθεί; Σε ποια έχει αλλάξει το χρώμα, η οσμή ή η υφή; Κάποια τρόφιμα αντέχουν περισσότερο από κάποια άλλα; Να παρατηρήσουν τα χαρακτηριστικά που αποκτούν κάποια είδη τροφίμων όταν περάσει η ημερομηνία λήξης τους. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να φέρει τρόφιμα στην τάξη από μία ομάδα τροφίμων.

Ενδεικτικές απαντήσεις: Το γάλα ξινίζει όταν μείνει για πολλές ώρες εκτός ψυγείου, τα μαρούλια και το λάχανο μαυρίζουν, οι πιπεριές και τα αγγούρια ζαρώνουν και μαλακώνουν, το μήλο σαπίζει, το γιαούρτι νερώνει, τα ώριμα φρούτα σαπίζουν, το ψωμί και το τυρί μουχλιάζουν.

Δραστηριότητα 12.1

Τίτλος: Βάλε τα τρόφιμα στη σωστή τους θέση

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Υλικά: Μολύβι, μαρκαδόροι, γόμα

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να φανταστούν ότι σήμερα έκαναν με τους γονείς τους τα ψώνια της εβδομάδας και μόλις γύρισαν σπίτι. Θα πρέπει να δουν τη λίστα με τα τρόφιμα που έχουν αγοράσει και να τα ζωγραφίσουν στον κατάλληλο χώρο στην κουζίνα.

Η δραστηριότητα αυτή εντάσσεται στη μελέτη περίπτωσης (δες σελίδα 11 του εγχειριδίου). Τα σενάρια με τα ψώνια της εβδομάδας θα δημιουργηθούν από τους μαθητές.

Κάποιοι τυχαία επιλεγμένοι μαθητές, αφού ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα ανακοινώνουν στην τάξη που έχουν τοποθετήσει κάθε τρόφιμο μέσα στην κουζίνα.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Ψυγείο: γάλα, τυρί, αβγά

Ντουλάπι: τόνος σε κονσέρβα, ζυμαρικά

Κατάψυξη: κατεψυγμένα λαχανικά, ψάρι

Πάγκος: μήλα, ψωμί, πορτοκάλια

Δραστηριότητα 12.2

Τίτλος: "Βρες τα λάθη στην εικόνα"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Υλικά: Μολύβι, γόμα

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε μαθητή να βρει και να κυκλώσει τα λάθη που υπάρχουν στην εικόνα και να γράψει από κάτω ποιο θα ήταν το σωστό.

Με βάση τις απαντήσεις που έδωσαν, ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να γράψουν το δεκάλογο της ασφαλούς χρήσης των τροφίμων σε ένα χαρτόνι και να τον κολλήσουν στην τάξη.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

1. κρέας, ψάρι και κοτόπουλο μαζί με ζυμαρικά ή φρούτα ή λαχανικά στο ίδιο καλάθι
2. κρέας, κοτόπουλο ή ψάρι μέσα στο ψυγείο χωρίς να είναι σκεπασμένα και να έρχονται σε επαφή με άλλα τρόφιμα όπως λαχανικά (πιπεριά, ντομάτα) και φρούτα
3. κομμένα διάφορα ωμά τρόφιμα πάνω στον ίδιο πάγκο (κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, λαχανικά)
4. φρέσκα τρόφιμα όπως γαλακτοκομικά και κρέας αποθηκευμένα στο ντουλάπι

5. ψημένη μπριζόλα και ωμή μπριζόλα με αίμα στο ίδιο πιάτο
6. κάποιος κάνει βόλτα ανέμελος ή κάθεται και πίνει καφέ (ήλιος και πολύ ζέστη) έχοντας μαζί του τις τσάντες με φρέσκα τρόφιμα όπως κρέας και ψάρι
7. ένα παιδί τρώει στο τραπέζι με την μπάλα του μπάσκετ αγκαλιά
8. η μαμά σκύβει και χαϊδεύει το σκύλο με το ένα χέρι ενώ με το άλλο ανακατεύει κάτι μέσα σ' ένα μπολ ή μαγειρεύει

Δραστηριότητα 12.3

Τίτλος: "Ποιους κανόνες υγιεινής τηρούμε στο σπίτι;"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

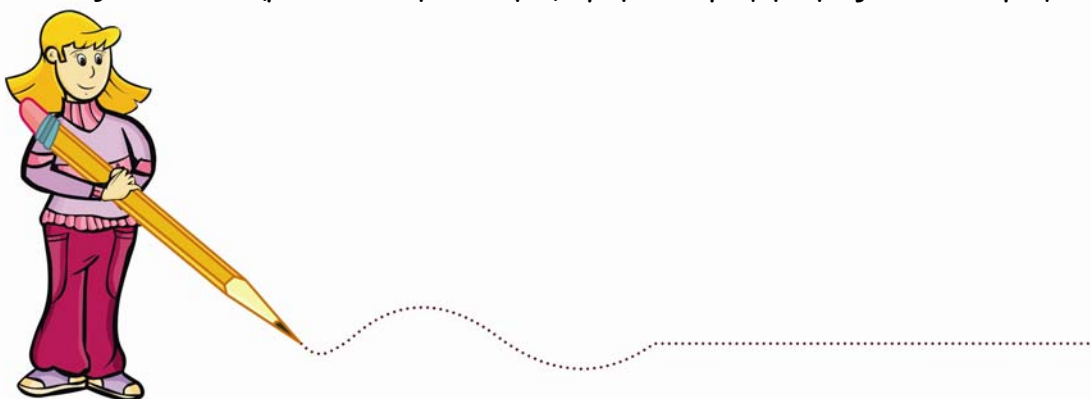
Υλικά: Μολύβια ή μαρκαδόροι, χάρακας

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε μαθητή να παρατηρήσει αν τηρούνται οι κανόνες υγιεινής στο ψυγείο και την κουζίνα του σπιτιού του. Να γράψει σ'έναν κατάλογο ποιοι κανόνες ασφάλειας τροφίμων δεν τηρούνται και ποια λάθη γίνονται στο σπίτι και σ'έναν άλλο κατάλογο να γράψει τους κανόνες που τηρούνται. Στο τέλος να βάλει στόχους βρίσκοντας τις σωστές λύσεις μαζί με την οικογένειά του έτσι ώστε να μειωθεί όσο γίνεται η λίστα με τους μη τηρούμενους κανόνες και τα λάθη.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Κανόνες που τηρούνται: δεν κόβουμε το ωμό κοτόπουλο και τα λαχανικά στον ίδιο πάγκο

Κανόνες που δεν τηρούνται: ωμά και μαγειρεμένα τρόφιμα μαζί στο ίδιο ράφι του ψυγείου



Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Κλείσιμο Προγράμματος

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Δύο μεγάλα χαρτόνια, χρωματιστοί μαρκαδόροι

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός λέει στους μαθητές ότι το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων έχει φτάσει στο τέλος του. Έπειτα τους ζητά να χωριστούν σε δύο ομάδες και τους λέει ότι κάθε ομάδα θα δημιουργήσει ένα πόστερ στο οποίο οι μαθητές θα καταγράψουν τις εντυπώσεις τους και τι νομίζουν ότι αποκόμισαν από το πρόγραμμα. Κάθε ομάδα θα δημιουργήσει πάνω στο χαρτόνι της τέσσερα συννεφάκια. Έπειτα με τη μέθοδο του καταιγισμού ιδεών οι μαθητές θα καταγράψουν στο πρώτο συννεφάκι τι τους άρεσε περισσότερο από τη διαδικασία όλων των δραστηριοτήτων, στο δεύτερο συννεφάκι γιατί νομίζουν ότι είναι χρήσιμα αυτά που έμαθαν στα πλαίσια του προγράμματος, στο τρίτο συννεφάκι τι παραπάνω θα ήθελαν να μάθουν και στο τέταρτο συννεφάκι να ζωγραφίσουν με μαρκαδόρους κάποια από τα πράγματα που έμαθαν ή που τους έκαναν εντύπωση. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τον εκπρόσωπο της κάθε ομάδας να παρουσιάσει στην τάξη το έργο της ομάδας του.





1η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

1η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να εξοικειωθούν οι γονείς με την προσωπική εκπαίδευση των παιδιών τους μέσα από τα Προγράμματα Αγωγής Υγείας.
2. Να ενδυναμώσουν τη συνεργασία σχολείου-οικογένειας προάγοντας την προστασία των παιδιών μέσα από τα προγράμματα Αγωγής Υγείας.
3. Να αντιληφθούν τη σημασία των δραστηριοτήτων Αγωγής Υγείας στην υιοθέτηση συνηθειών επωφελών για την υγεία των παιδιών τους.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Η πρώτη συνάντηση με τους γονείς πραγματοποιείται με την έναρξη του προγράμματος "Διατροφή-Διατροφικές Συνήθειες".
- Αρχικά οι γονείς με τον εκπαιδευτικό κάθονται σε κύκλο και ετοιμάζονται να ξεκινήσουν την πρώτη συνάντησή τους.
- Στην εισαγωγική δραστηριότητα, ο εκπαιδευτικός ενημερώνει τους γονείς σχετικά με τους στόχους των μαθημάτων Αγωγής Υγείας και τους παρουσιάζει το σκελετό των συναντήσεων που θα λάβουν χώρα στην τάξη.
- Έπειτα ο εκπαιδευτικός τονίζει στους γονείς τη σημασία των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στο χώρο του σχολείου και ποιοι παράγοντες επηρεάζουν και μπορούν να διαμορφώσουν τις στάσεις ζωής των παιδιών.
- Τέλος, ο εκπαιδευτικός τονίζει τη σημασία της συμμετοχής των γονέων στην επιτυχία των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας και ζητά από τους γονείς να είναι ουσιαστικοί συμπαρασάτες στην εκπαιδευτική διαδικασία που συντελείται στο σχολείο.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Δραστηριότητα 1η

Τίτλος: Ενημέρωση των γονέων σχετικά με τους στόχους του προγράμματος

Ενδεικτικός χρόνος: 40 λεπτά

Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει τους γονείς σχετικά με τους στόχους των δραστηριοτήτων Αγωγής Υγείας και τους παρουσιάζει το σκελετό των συναντήσεων που θα λάβουν χώρα στην τάξη.

Στόχοι των δραστηριοτήτων αγωγής υγείας:

1. να βελτιώσουν οι μαθητές την αντίληψη που έχουν για τον εαυτό τους και τη σχέση με τους συμμαθητές τους και τα αγαπημένα τους πρόσωπα.
2. να μπορούν οι μαθητές να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να τα διαχειρίζονται καλύτερα.
3. να μπορούν οι μαθητές να εντοπίσουν τις αλλαγές στην εμφάνιση, τη διάθεση και το σώμα τους.
4. να αποκτήσουν οι μαθητές μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους και να υιοθετήσουν ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες.

Η υλοποίηση των δραστηριοτήτων αυτών μπορεί να επιτευχθεί καλύτερα με τη συμμετοχή, ενθάρρυνση και ενεργό συμμετοχή των γονέων. Σε πολλές από τις δραστηριότητες που ακολουθούν εμπλέκονται και οι ίδιοι οι γονείς παρέχοντας στα παιδιά τους έντυπο υλικό (π.χ. αποκόμματα από περιοδικά και εφημερίδες) ή φτιάχνοντας από κοινού με τα παιδιά τους λίστες για τα ψώνια της οικογένειας. Πάνω από όλα όμως θα πρέπει να ενθαρρύνουν και να επιβραβεύουν κάθε προσπάθεια που κάνουν οι μαθητές για μία πιο ισορροπημένη διατροφή και έναν πιο δραστήριο τρόπο ζωής.

Σκελετός συναντήσεων:

Στην πρώτη ενότητα οι μαθητές θα μάθουν καταρχήν να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους αλλά και να τα διαχειρίζονται.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Στη δεύτερη ενότητα οι μαθητές θα εξοικειωθούν με τις ομάδες τροφίμων και τα θρεπτικά συστατικά. Παράλληλα θα γίνει αναφορά στην Πυραμίδα Διατροφής ενώ θα εξοικειωθούν και με την ανάγνωση ετικετών τροφίμων.

Στην τρίτη ενότητα θα μάθουν να σχεδιάζουν τα γεύματα της ημέρας τους και να φτιάχνουν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής.

Στην τέταρτη ενότητα θα μάθουν να αντιλαμβάνονται τα μηνύματα των διαφημίσεων τροφίμων ενώ στην πέμπτη ενότητα θα γίνει επίσκεψη στο κυλικείο του σχολείου και το σούπερ- μάρκετ.

Τέλος, στην έκτη ενότητα θα γίνει αναφορά στην ασφαλή χρήση των τροφίμων.

Δραστηριότητα 2η

Τίτλος: Ο ρόλος του σχολείου και της οικογένειας στην εφαρμογή Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας

Ενδεικτικός χρόνος: 40 λεπτά

Ο εκπαιδευτικός τονίζει στους γονείς τη σημασία των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στο χώρο του σχολείου. Τους παρουσιάζει την πυραμίδα που βρίσκεται στο Παράρτημα Δ και εξηγεί βάσει του κειμένου που βρίσκεται στο Παράρτημα με ποιο τρόπο οι γονείς και το σχολείο μπορούν να επηρεάσουν και τελικά να διαμορφώσουν τις στάσεις ζωής των παιδιών.

Στην κορυφή της πυραμίδας βρίσκονται τα χρόνια νοσήματα. Οι παράγοντες κινδύνου για την εμφάνισή τους βρίσκονται στο επόμενο επίπεδο της Πυραμίδας και αποτελούν τους κλινικούς παράγοντες κινδύνου. Οι κλινικοί παράγοντες κινδύνου είναι δείκτες που μπορούν να μετρηθούν, όπως η αρτηριακή πίεση, η χοληστερόλη στο αίμα, το σωματικό βάρος και η οστική μάζα. Η διατήρηση αυτών των κλινικών παραγόντων κινδύνου στα επιθυμητά όρια για τη διατήρηση της υγείας εξαρτάται από τον τρόπο ζωής των ατόμων και τις καθημερινές τους συνήθειες. Υιοθέτηση λανθασμένων συμπεριφορών

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

υγείας και τρόπου ζωής, που αφορούν τη μη ισορροπημένη διατροφή, την καθιστική ζωή, το κάπνισμα και την αυξημένη κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών μπορεί να επιδεινώσει την εικόνα των κλινικών δεικτών.

Οι συμπεριφοριστικοί παράγοντες όμως επηρεάζονται σημαντικά από το κοινωνικό (οικογένεια, φίλοι, σχολείο) και φυσικό περιβάλλον (γειτονιά, πρόσβαση σε χώρους άθλησης ή σε υγιεινές επιλογές τροφίμων, ασφάλεια).

Η **οικογένεια** και το **σχολείο**, δηλαδή οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί αποτελούν τα δύο πιο σημαντικά πρότυπα για τα παιδιά, άρα μπορούν να επηρεάσουν και τελικά να διαμορφώσουν τις στάσεις ζωής των παιδιών. Γι' αυτό το λόγο η εφαρμογή προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στο χώρο του σχολείου με τη συμμετοχή της οικογένειας έχει φανεί ότι μπορεί να έχει **σημαντική επίδραση και αποτέλεσμα** στην υιοθέτηση από τα παιδιά πιο ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών και ενός πιο φυσικά δραστήριου τρόπου ζωής.

Δραστηριότητα 3η

Τίτλος: Ανακεφαλαίωση και ανταλλαγή

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Ο εκπαιδευτικός τονίζει τη σημασία του γονεϊκού ρόλου και της συμμετοχής των γονέων στην επιτυχία των προγραμμάτων αγωγής υγείας.

Οι γονείς αποτελούν πρότυπα για μίμηση και υιοθέτηση συμπεριφορών. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι τα παιδιά μιμούνται τη συμπεριφορά των γονιών τους και θέλουν να κάνουν πράγματα που κάνουν κι αυτοί για να τους μοιάσουν. Συνεπώς αν οι γονείς έχουν καλές διατροφικές συνήθειες ή ασκούνται συστηματικά και τα παιδιά τους θα κάνουν το ίδιο. Οι γονείς λοιπόν αποτελούν **πρότυπα** για τα παιδιά τους.

Είναι εκείνοι που παρέχουν την τροφή στα παιδιά και τη δυνατότητα πρόσβασης σε χώρους αναψυχής και άσκησης. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους γονείς να είναι

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

ουσιαστικοί συμπαραστάτες στην εκπαιδευτική διαδικασία που προσφέρεται στο σχολείο. Οι γονείς θα πρέπει να μην αποθαρρύνουν τα παιδιά κατά την διάρκεια υλοποίησης των δραστηριοτήτων. Οι δραστηριότητες αυτές στοχεύουν στο να βελτιώσουν δείκτες και συμπεριφορές υγείας και ο στόχος αυτός δε μπορεί να επιτευχθεί χωρίς τη σημαντική συμβολή, συμμετοχή και υποστήριξη από την πλευρά των γονέων.





2η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

2η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να ενημερωθούν οι γονείς για τα αποτελέσματα των δραστηριοτήτων που πραγματοποιήθηκαν στο σχολείο.
2. Να αντιληφθούν το σημαντικό ρόλο που παίζει η οικογένεια στην υιοθέτηση από τα παιδιά ορθών συμπεριφορών που σχετίζονται με τη διατροφή.
3. Να δώσουν παραδείγματα τρόπων με τους οποίους η οικογένεια μπορεί να υποστηρίξει την αλλαγή συμπεριφορών.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Η 2η συνάντηση πραγματοποιείται αφού έχουν σχεδόν ολοκληρωθεί τα διδακτικά δίωρα για τους μαθητές.
- Ο εκπαιδευτικός καλωσορίζει τους συμμετέχοντες γονείς και κάνει μια μικρή ανακεφαλαίωση της προηγούμενης συνάντησης.
- Η εισαγωγική δραστηριότητα έχει ως στόχο να παρουσιαστούν στους γονείς τα αποτελέσματα των μαθημάτων Αγωγής Υγείας καθώς και κάποιες από τις δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν στην τάξη.
- Η 2η δραστηριότητα έχει ως στόχο να αναγνωρίσουν οι γονείς τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην προσπάθειά τους να υιοθετήσει η οικογένειά τους τις επιθυμητές συμπεριφορές διατροφής και να αναφέρουν ποιες στρατηγικές χρησιμοποιούν για να τις αντιμετωπίσουν.
- Στην 3η δραστηριότητα οι γονείς ερωτώνται για δικές τους συμπεριφορές που διευκολύνουν την υιοθέτηση των επιθυμητών συμπεριφορών και από τα παιδιά τους. Ο εκπαιδευτικός στη συνέχεια συντονίζει συζήτηση στην τάξη, που

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

στόχο έχει να αναδείξει το ρόλο του γονέα ως πρότυπο συμπεριφοράς για το παιδί του.

Δραστηριότητα 1η

Τίτλος: Ενημέρωση των γονέων σχετικά με τα αποτελέσματα των μαθημάτων

Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει τους γονείς σχετικά με το αποτέλεσμα των μαθημάτων Αγωγής Υγείας και τους παρουσιάζει κάποιες από τις δραστηριότητες που έλαβαν χώρα στην τάξη.

Ακολουθεί συζήτηση, κατά την οποία ο εκπαιδευτικός ζητά από τους γονείς να αναφέρουν αν αντιλήφθηκαν κάποια αλλαγή στη συμπεριφορά των παιδιών τους και αν θεωρούν ότι τα παιδιά έκαναν πράξη κάποια από τα πράγματα που έμαθαν.

Δραστηριότητα 2η

Τίτλος: Πώς μπορεί η οικογένεια να βοηθήσει στην υιοθέτηση επιθυμητών συμπεριφορών;

Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

Ο εκπαιδευτικός συζητά με τους γονείς τη σημασία της διατήρησης της καλής υγείας και τη σχέση της με την ισορροπημένη διατροφή. Τους ρωτά ποιες είναι οι δυσκολίες που έχουν αντιμετωπίσει στην προσπάθειά τους να βελτιώσουν τη διατροφή της οικογένειάς τους και πώς κατάφεραν να τις αντιμετωπίσουν. Στη συνέχεια γίνεται συζήτηση στην τάξη όπου προτείνονται και άλλες εναλλακτικές λύσεις στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι γονείς.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Δυσκολίες

Στα παιδιά μου δεν αρέσουν τα "υγιεινά" τρόφιμα. Προτιμούν πίτσα ή έτοιμο φαγητό.

Δεν έχω χρόνο να μαγειρεύω, οπότε συχνά παραγγέλνουμε απέξω.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Λύσεις

Φτιάχνω μόνη μου πίτσα με φρέσκα λαχανικά και τυρί με λιγότερα λιπαρά, που είναι εξίσου νόστιμη και πολύ πιο υγιεινή!

Έχω επιλέξει για τις παραγγελίες μου συγκεκριμένα καταστήματα που έχουν ποικιλία υγιεινών επιλογών, όπως σαλάτες, όσπρια, λαδερά ή άπαχο κρέας.

Δραστηριότητα 3η

Τίτλος: Γιατί είναι σημαντική η συμμετοχή του γονέα;

Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους γονείς να του αναφέρουν με ποιους τρόπους θεωρούν ότι η δική τους συμπεριφορά τους μπορεί να ενθαρρύνει τα παιδιά να έχουν τις επιθυμητές συμπεριφορές. Οι απαντήσεις σημειώνονται στον πίνακα και συζητούνται στην τάξη. Ο εκπαιδευτικός έπειτα εξηγεί ότι τα παιδιά μιμούνται τη συμπεριφορά των γονιών τους και θέλουν να κάνουν πράγματα που κάνουν κι αυτοί για να τους μοιάσουν. Συνεπώς αν οι γονείς έχουν καλές διατροφικές συνήθειες ή ασκούνται συστηματικά, τότε και τα παιδιά τους θα κάνουν το ίδιο. Οι γονείς λοιπόν αποτελούν πρότυπα για τα παιδιά τους.

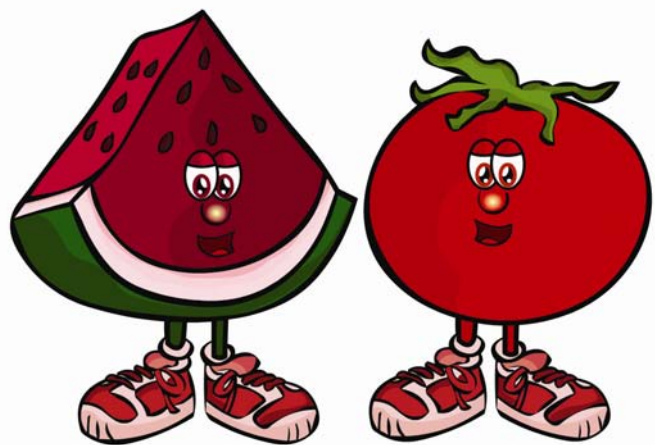
Ενδεικτικές απαντήσεις:

Δεν πίνω καθόλου αναψυκτικά

Τρώω σε κάθε γεύμα μου σαλάτα.

Πηγαίνω για τρέξιμο κάθε μέρα.

Τρώω κάθε μέρα τουλάχιστον 3 φρούτα.

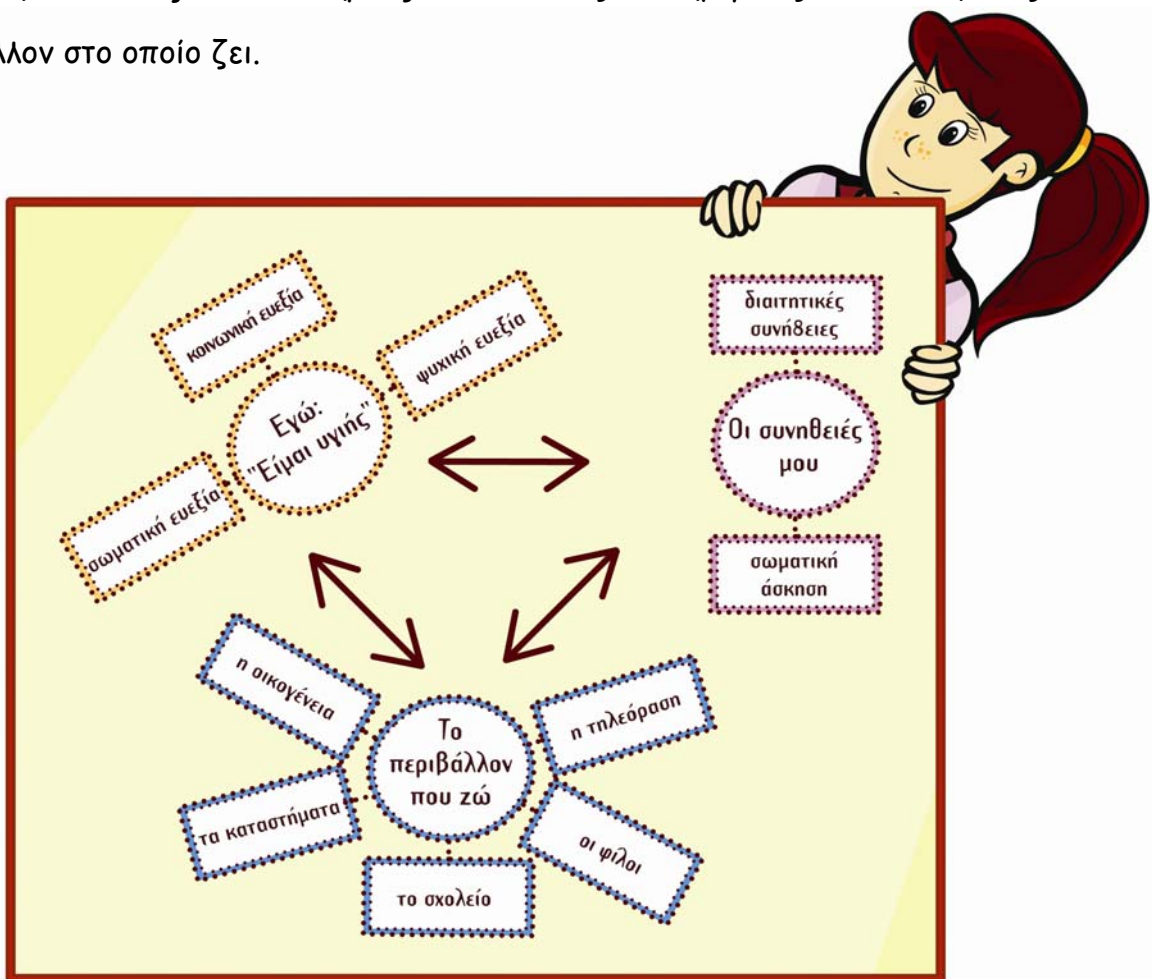


ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ (ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ 1ο)

Όπως προαναφέραμε, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO, 1986) η υγεία ορίζεται ως η "κατάσταση της πλήρους ψυχικής, κοινωνικής και σωματικής ευεξίας και όχι αποκλειστικά η απουσία ασθένειας". Όπως φαίνεται στο παρακάτω σχήμα, η υγεία του παιδιού, όπως ορίζεται από τη ψυχική, κοινωνική και σωματική του ευεξία και επηρεάζεται από τις καθημερινές του συνήθειες και το περιβάλλον στο οποίο ζει.



Οι δύο πρώτες παράμετροι της υγείας, δηλαδή η ψυχική και κοινωνική ευεξία, ουσιαστικά αναφέρονται στην εικόνα που έχει το άτομο για τον εαυτό του και τις σχέσεις που διαμορφώνει με τους γύρω του. Η τρίτη παράμετρος, αυτή δηλαδή της σωματικής ευεξίας, είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τις δύο προηγούμενες έννοιες αλλά και με τις

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

προσωπικές συνήθειες δηλαδή τη σωματική άσκηση και τις διαιτητικές συνήθειες που αποτελούν και το κύριο θέμα του παρόντος υλικού.

Τόσο οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί όσο και οι συνομήλικοι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της αντίληψης του παιδιού για την εικόνα του εαυτού του, την προσωπική αξία και την πίστη στις ικανότητές του. Στο οικογενειακό και στο σχολικό περιβάλλον οι μαθητές μαθαίνουν να αναπτύσσουν και να βελτιώνουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες. Η σχέση με το άμεσο κοινωνικό περιβάλλον που αποτελείται από την οικογένεια, τους συνομήλικους και τους εκπαιδευτικούς είναι σημαντική για την εδραίωση σημαντικών χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, καθώς μέσα από τις αλληλεπιδράσεις αυτές διαμορφώνονται η αυτοαντίληψη² του παιδιού και οι κοινωνικές του δεξιότητες. (βλέπε Σχήμα 1)

Ο τρόπος που το παιδί διαμορφώνει τις κρίσεις και την προσωπική αντίληψη για τον εαυτό του επηρεάζεται από τον τρόπο που οι άλλοι το αντιλαμβάνονται και το κρίνουν. Πολλές φορές το παιδί υιοθετεί τις απόψεις, τις κρίσεις και την αξιολόγηση που δέχεται από το περιβάλλον του (οικογένεια, άλλα πρόσωπα που εμπλέκονται στη φροντίδα και τη διαπαιδαγώγησή του, συνομήλικοι, εκπαιδευτικοί) και τις χρησιμοποιεί ως δική του κρίση και προσωπική αντίληψη για τον εαυτό του. Με άλλα λόγια, η προσωπική αντίληψη που διαμορφώνει το παιδί για τον εαυτό του προέρχεται και πολλές φορές «καθρεφτίζει» τις απόψεις που αντιλαμβάνεται ότι εκφράζουν οι άλλοι για εκείνο.

Αναφορικά με τις συμπεριφορές που εκφράζει το παιδί, αυτές σε μεγάλο βαθμό είναι προϊόν παρατήρησης προτύπων και μιμητικής μάθησης (Bandura, 1986). Ως πρότυπα χρησιμοποιούνται οι γονείς, άλλοι ενήλικοι, οι εκπαιδευτικοί, οι συνομήλικοι, οι ήρωες των βιβλίων, καθώς και διάφορα πρόσωπα των ΜΜΕ. Το παιδί μπορεί να δημιουργήσει πρότυπα σκέψεων, στάσεις και κίνητρα ανάλογα με το πόσο, πώς και τι

² Η αυτοαντίληψη, που περιλαμβάνει τις έννοιες της αυτοεικόνας και της αυτοεκτίμησης, αναφέρεται στο πώς αντιλαμβάνεται το παιδί κάποια στοιχεία του εαυτού του όπως το φύλο, την κοινωνική ομάδα, την εμφάνιση, τις ικανότητες, επιδόσεις κλπ. Η έννοια της αυτοαντίληψης αναφέρεται στο πώς αντιλαμβάνεται το παιδί τα πνευματικά και σωματικά χαρακτηριστικά του καθώς και την αξία που προσδίδει σε αυτά. (Λεοντάρη, 1996, Μακρή-Μπότσαρη, 2001).

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

αντιλαμβάνεται ότι τα πρότυπα-μοντέλα αξιολογούν ως σημαντικό. Έτσι οι επιλογές του επηρεάζονται από αυτές τις αντιλήψεις.

Κατά τον ίδιο τρόπο, το παιδί αναπτύσσει και την αντίληψη της αυτοαποτελεσματικότητάς του. Η αυτοαποτελεσματικότητα αναφέρεται στο τι πιστεύει το άτομο για τις ικανότητές του προκειμένου να φέρει με επιτυχία σε πέρας ένα έργο ή να πετύχει ένα στόχο. Τα παιδιά αναπτύσσουν τέτοια πιστεύω μέσα από την παρατήρηση της ίδιας τους της συμπεριφοράς και μέσα από την αξιολόγηση των συνεπειών της συμπεριφοράς τους προς και από τους άλλους. Τα πιστεύω αυτά καθορίζουν τη συμπεριφορά και προσδιορίζουν το μέγεθος και τη διάρκεια της προσπάθειας που θα καταβάλλουν. Για παράδειγμα, ένας μαθητής που δοκιμάζει τις δεξιότητές του στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης και διαπιστώνει ότι δεν τα καταφέρνει, δημιουργεί αρνητική αντίληψη αυτοαποτελεσματικότητας για τις ικανότητές του στο συγκεκριμένο άθλημα. Οι αντιλήψεις αυτές είναι πιθανό κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις να γενικευτούν και σε άλλες δεξιότητες, αθλήματα ή αθλητικές δραστηριότητες (βλέπε χρήσιμες συμβουλές προς τον εκπαιδευτικό), όπως επίσης και σε άλλα γνωστικά περιεχόμενα, επιφέροντας αρνητικές επιπτώσεις στη διαμόρφωση του χαρακτήρα και της ψυχοσύνθεσης. Προκειμένου το παιδί να μην έρθει αντιμέτωπο με μια ενδεχόμενη αποτυχία, προτιμά να αποφεύγει την εμπλοκή του σε δραστηριότητες που πιστεύει ότι δεν μπορεί να ανταπεξέλθει επιτυχώς. Τέτοιες συμπεριφορές αποφυγής ενισχύουν την αρχική του αίσθηση περί της αναποτελεσματικότητάς του, ενώ παράλληλα είναι υπαρκτός ο κίνδυνος ετικετοποίησης από το περιβάλλον των συνομηλίκων. Έτσι ενισχύεται η εσωστρέφεια του παιδιού, κάτι που μπορεί να οδηγήσει και στην κοινωνική του απομόνωση.

Θετικό παράδειγμα αποτελεί ο μαθητής που επιλέγει για ενδιάμεσο μικρογεύμα από το κυλικείο του σχολείου του ένα χυμό ή ένα φρούτο και όχι μια λιγότερο καλή επιλογή όπως για παράδειγμα κρουασάν. Όταν η συμπεριφορά αυτή επιβραβεύεται, αυτό λειτουργεί ενθαρρυντικά για έναν άλλο μαθητή που είναι παρατηρητής. Έτσι, είναι πιο πιθανό και ο παρατηρητής-μαθητής να κάνει την ίδια επιλογή αφού η αντίστοιχη επιλογή

του συμμαθητή του είχε τελικά θετικό αποτέλεσμα (βλέπε χρήσιμες συμβουλές προς τον εκπαιδευτικό).

Στην περίπτωση που το παιδί διαμορφώσει μια αρνητική προσωπική αξιολόγηση κι έχει αρνητικά πρότυπα, τότε και η αντίληψη της αυτοαποτελεσματικότητάς του είναι χαμηλή και είναι πιο πιθανό να βιώσει αρνητικά συναισθήματα. Τέτοιες καταστάσεις είναι δύσκολο να τις χειριστεί με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο. Το παιδί πολλές φορές χρησιμοποιεί μη αποδεκτές λεκτικές φράσεις, γίνεται επιθετικός και χάνει το ενδιαφέρον του για τις σχολικές του επιδόσεις. Στις περιπτώσεις αυτές, τόσο ο εκπαιδευτικός όσο και οι γονείς οφείλουν να βοηθήσουν τα παιδιά να αντιληφθούν τη συμπεριφορά και τα συναισθήματά τους και να τα διαχειριστούν σωστά. Το παιδί καλό θα είναι να αντιληφθεί ότι η βίωση αρνητικών καταστάσεων και συναισθημάτων είναι μια φυσική και φυσιολογική διαδικασία. Με βάση αυτή την παραδοχή καλό θα είναι να μάθει να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του, να συνειδητοποιεί τις αιτίες της προέλευσής τους και να βρίσκει τρόπους για να υποστηρίξει τις απόψεις και τα δικαιώματά του, χωρίς να μειώνει ή να υποβαθμίζει τους ανθρώπους του περιβάλλοντός του.

Χρήσιμες συμβουλές προς τον εκπαιδευτικό

- Ο εκπαιδευτικός καλό είναι να εκτιμά το μαθητή, να τον προσεγγίζει με ενδιαφέρον και να σέβεται την αξιοπρέπειά του. Η στάση αυτή συμβάλλει στην αύξηση της αυτοπεποίθησης του μαθητή γιατί τον κάνει να αισθάνεται περισσότερο σημαντικός.
- Ο εκπαιδευτικός καλό είναι να ενισχύει την αυτοαντίληψη των μαθητών παρέχοντάς τους ευκαιρίες να αναδεικνύουν τις ικανότητές τους. Επιπλέον, απώτερος στόχος των ενεργειών του πρέπει να είναι η ανεξάρτητη και η αυτόνομη λειτουργία του μαθητή. Αυτές οι στρατηγικές είναι σημαντικές ιδιαίτερα για τα παιδιά που έχουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους και αισθάνονται ότι δεν είναι αποδεκτά. Τα παιδιά δεν πρέπει να χαρακτηρίζονται με βάση τα

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

σωματικά τους χαρακτηριστικά ή να υφίστανται διακρίσεις με γνώμονα τις ικανότητές τους.

- Είναι σημαντικό, καθώς ο εκπαιδευτικός αποτελεί πρότυπο προς μίμηση για τους μαθητές του, να λειτουργεί αποτρεπτικά σε οποιεσδήποτε αρνητικές συμπεριφορές των μαθητών προς άλλους που παρουσιάζουν ιδιαιτερότητες στο σωματότυπό τους, έχουν κάποιας μορφής σωματικό πρόβλημα ή ανήκουν σε άλλη εθνικότητα. Πρέπει να κάνει σύνθημα της συμπεριφοράς του το "Όλοι είμαστε διαφορετικοί, αλλά όλοι είμαστε ίσοι".
- Ο εκπαιδευτικός θα διευκολυνθεί ιδιαίτερα αν καταφέρει να δημιουργήσει ένα ευχάριστο και ζεστό κλίμα στην τάξη. Σε αυτό συμβάλλει η επιλογή συνεργατικών μεθόδων διδασκαλίας, όπου τα παιδιά εργάζονται περισσότερο ομαδικά παρά ατομικά και έχουν τη δυνατότητα επιλογής της ομάδας με την οποία αισθάνονται πιο άνετα.
- Είναι σημαντικό να αποφεύγεται η ετικετοποίηση³ του μαθητή γιατί μπορεί να πλήξει σημαντικά την αυτοεκτίμησή του. Κάθε μαθητής θα πρέπει να αξιολογείται συνολικά και με έμφαση στα δυνατά του σημεία. Να μην προβάλλονται οι ανεπάρκειες, οι αδυναμίες και οι αρνητικές αξιολογήσεις του.
- Ο εκπαιδευτικός καλό είναι να αποφεύγει τους χαρακτηρισμούς και την κατάταξη των μαθητών με αφορμή κάποια αρνητική συμπεριφορά ή απόδοση. Αντίθετα, οφείλει να ενισχύει και να επιβραβεύει την προσπάθεια και τα δυνατά σημεία όλων των μαθητών, ανεξάρτητα από την απόδοσή τους κατά περίπτωση.
- Προκειμένου να βελτιωθεί η απόδοση των μαθητών στους τομείς και στις δεξιότητες, όπου ενδεχομένως υπολείπονται, είναι σημαντικό να τίθενται και να συμφωνούνται στόχοι εφικτοί, κλιμακούμενης δυσκολίας και μετρήσιμοι.

³ Η ετικετοποίηση συμβαίνει όταν αντί να αξιολογούμε μια μεμονωμένη κατάσταση ή συμπεριφορά μας, χαρακτηρίζουμε αρνητικά καθολικά τον εαυτό μας. Για παράδειγμα, αντί να θεωρούμε ότι πράξαμε λάθος σε μία περίπτωση, λέμε ότι είμαστε αποτυχημένοι ή ανόητοι κ.λπ. Με αυτό τον τρόπο ταξινομούμε τον εαυτό μας σε κατηγορίες προσδίδοντάς του ετικέτες όπως «αγχωτικός», «εχθρικός», «παράλογος», «ανασφαλής», «προβληματικός» κλπ που εμποδίζουν ή διαλύουν την καλή σχέση και επικοινωνία.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

Ενδεχόμενα εμπόδια και δυσκολίες που προκύπτουν κατά την προσπάθεια εκπλήρωσης των στόχων αυτών, είναι καλό να συζητούνται μέσα στην τάξη, να προτείνονται εναλλακτικές λύσεις για την αντιμετώπισή τους από τους ίδιους τους μαθητές και η προσπάθεια να ξεκινά εκ νέου επάνω σε νέες βάσεις. Η αποτυχία πρέπει να γίνεται αντιληπτή και να αντιμετωπίζεται από τους μαθητές ως μια καλή ευκαιρία να συνειδητοποιήσουν τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους και να επαναξιολογήσουν τις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν ανάλογα με την περίπτωση.

- Ο εκπαιδευτικός καλό είναι να ενισχύει και να επιβραβεύει τόσο την επίτευξη των στόχων από τους μαθητές όσο και την προσπάθεια που καταβάλουν άσχετα με το αποτέλεσμα. Είναι σημαντικό κατά την ανατροφοδότηση που δίνει να επικεντρώνεται στις επιτυχίες των παιδιών και όχι στις αποτυχίες τους. Οι αποτυχίες των παιδιών δεν είναι σωστό να χρησιμοποιούνται από τον εκπαιδευτικό προκειμένου να υπερτονιστούν τα αρνητικά σημεία της προσωπικότητάς τους. Η αρνητική κριτική στην προσωπικότητα του παιδιού ενισχύει την χαμηλή αυτοαντίληψη.
- Ο εκπαιδευτικός καλό είναι να αποδέχεται όλους τους μαθητές. Οι παρατηρήσεις, τα σχόλια και οι παραινέσεις του πρέπει να απευθύνονται σε συγκεκριμένες συμπεριφορές των μαθητών και όχι καθολικά στην προσωπικότητά τους. Ο τρόπος με τον οποίο απευθύνεται στον κάθε μαθητή έχει τεράστιο αντίκτυπο στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψής του. Σε μια μη αποδεκτή συμπεριφορά του παιδιού η σωστή αντίδραση μπορεί να είναι ως εξής: "Ο τρόπος που μίλησες στον συμμαθητή σου δεν ήταν σωστός. Τον πρόσβαλλες και τον έκανες να αισθανθεί άσχημα. Θα ήταν πιο σωστό εάν του εξηγούσες τι ήταν αυτό που δε σου άρεσε στην συμπεριφορά του και πώς θα προτιμούσες να σου είχε φερθεί. Αντίθετα, εκφράσεις όπως: "Είσαι απαράδεκτος και αναιδής" ή "Εσύ φταις για όλα" ή "Είσαι κακότροπος, φύγε από την τάξη" δεν είναι αποδεκτές, πλήττουν την αυτοεκτίμηση

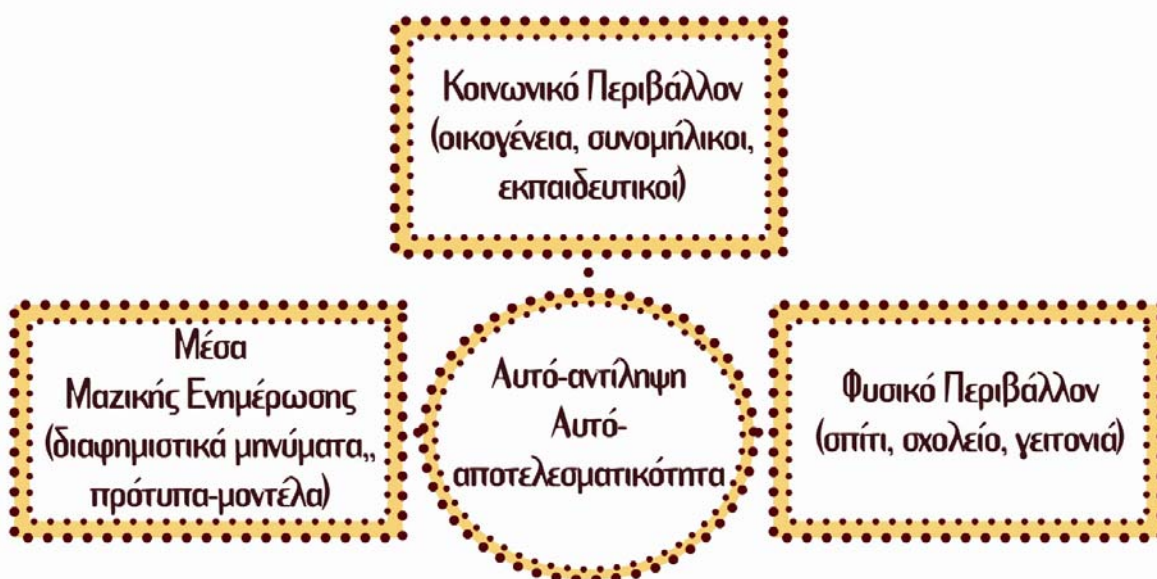
του παιδιού και δεν του επιτρέπουν να κατανοήσει τη λανθασμένη συμπεριφορά και την εναλλακτική σωστή αντίδραση. Το παιδί ενσωματώνει τους χαρακτηρισμούς στην αντίληψη που έχει για τον εαυτό του και προκειμένου να μειώσει τα αρνητικά συναισθήματα και να υπερασπιστεί τη συμπεριφορά και τον εαυτό του αντιστέκεται στην καθοδήγηση του εκπαιδευτικού και αντιδρά στις αλλαγές που εκείνος του προτείνει.

- Ο εκπαιδευτικός παρακολουθεί, επεμβαίνει, υποστηρίζει και παροτρύνει τους μαθητές του να υιοθετούν σωστές συμπεριφορές και να σέβονται τους συμμαθητές τους. Για παράδειγμα, ένας μαθητής με αυξημένο βάρος και δομή σώματος που δεν τον βοηθά να τρέξει γρήγορα, αποτυγχάνει στην προσπάθειά του να εκτελέσει σωστά μια άσκηση. Ένας συμμαθητής του γελά και τον αποκαλεί "χοντρό". Η σωστή αντίδραση του δασκάλου θα μπορούσε να είναι η εξής: "Η συμπεριφορά απέναντι στο συμμαθητή σου δεν ήταν σωστή. Όλοι έχουμε δυνατά και αδύνατα σημεία και σίγουρα ο συμμαθητής σου σε κάποια άλλη δραστηριότητα θα μπορούσε να έχει τις καλύτερες επιδόσεις. Όλοι μας σε κάποιες δραστηριότητες είμαστε λιγότερο καλοί και σε άλλες περισσότερο. Θα μου άρεσε περισσότερο, εάν αντί να γελάσεις, έλεγες στον συμμαθητή σου πόσο πολύ εκτιμάς την προσπάθειά του και αν τον συμβούλευες για το πώς πιστεύεις πως μπορεί να τα καταφέρει καλύτερα την επόμενη φορά". Ακόμη, ένας μαθητής που η καταγωγή του δεν είναι ελληνική, σηκώνεται στον πίνακα για να λύσει την άσκηση που του ζήτησε ο δάσκαλός του. Καθώς γράφει το παιδί κάνει πολλά ορθογραφικά λάθη κι ένας συμμαθητής του τον κοροϊδεύει λέγοντας του άσχημα και υποτιμητικά σχόλια για την καταγωγή του. Η σωστή αντίδραση του δασκάλου απέναντι στο παιδί που κάνει τα υποτιμητικά σχόλια θα μπορούσε να είναι η εξής: "Αυτό που είπες δεν είναι σωστό. Ένα έξυπνο παιδί σαν κι εμένα είμαι σίγουρος/η ότι καταλαβαίνει πως όλοι οι άνθρωποι είμαστε ίσοι και κανείς μας δεν κρίνεται για την καταγωγή του. Έχεις σκεφτεί ποτέ πόση προσπάθεια καταβάλλει ο συμμαθητής σου για να

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

μάθει τη γλώσσα μας τόσο σωστά; Μήπως θα έπρεπε να τον βοηθήσεις και να τον επιβραβεύσεις γι' αυτό;"

- Η χρήση του πρώτου προσώπου αντί του δεύτερου και συγκεκριμένα η χρήση φράσεων όπως: "Αισθάνομαι ότι..." , "Δεν μου αρέσει..." αντί του "Είσαι αυθάδης" είναι απαραίτητη στη διαδικασία της επικοινωνίας των εκπαιδευτικών και των γονέων με τα παιδιά, καθώς τα επιθετικά μηνύματα σε δεύτερο πρόσωπο οδηγούν σχεδόν πάντα σε αντιπαραθέσεις ή προκαλούν αμυντικές αντιδράσεις από την πλευρά των παιδιών.



Σχήμα 1.

Παράγοντες που επιδρούν στη διαμόρφωση του αισθήματος της αυτοαντίληψης και της αυτοαποτελεσματικότητας στα παιδιά.

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΔΙΩΡΑ 2-6)

Οι ομάδες τροφίμων και τα θρεπτικά συστατικά

Η ανάγκη για τη δημιουργία διατροφικών συστάσεων για μια ισορροπημένη διατροφή στο γενικό πληθυσμό, οδήγησε τους επιστήμονες υγείας να προχωρήσουν σε ομαδοποίηση των τροφίμων με βάση τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν αλλά και τη δράση τους στην υγεία του ατόμου. Έτσι προέκυψαν οι ομάδες τροφίμων καθεμία από τις οποίες περιλαμβάνει τρόφιμα με παρόμοια θρεπτικά στοιχεία και δράσεις στην υγεία των ανθρώπων. Προτού όμως προχωρήσουμε στην περιγραφή των ομάδων τροφίμων είναι σημαντικό να αναφερθούν ποια είναι τα βασικά θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο άνθρωπος για να ζήσει και ποιες είναι οι δράσεις καθενός απ' αυτά στον οργανισμό.

Θρεπτικά Συστατικά

Τα θρεπτικά συστατικά που υπάρχουν στη φύση χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες:

Α) Μακροθρεπτικά ή θερμιδογόνα: εδώ περιλαμβάνονται μόνο τα θρεπτικά συστατικά των τροφών που αποδίδουν ενέργεια (δηλαδή θερμίδες) στον οργανισμό. Συγκεκριμένα αυτά τα συστατικά είναι τα ακόλουθα:

1. Υδατάνθρακες: αποτελούν την κύρια πηγή ενέργειας για τον οργανισμό αλλά και το κεντρικό νευρικό σύστημα (εγκέφαλος). Είναι απαραίτητο να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση, ώστε ο οργανισμός να προσλαμβάνει την απαιτούμενη ενέργεια για την εκτέλεση των καθημερινών λειτουργιών του. Όταν χρησιμοποιούνται από τον οργανισμό για να δώσουν ενέργεια, κάθε γραμμάριο υδατάνθρακα αποδίδει τέσσερις χιλιοθερμίδες (kcal). Διακρίνονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες σύμφωνα με το μέγεθός τους:

Απλοί υδατάνθρακες: εδώ ανήκουν η γλυκόζη, η φρουκτόζη και η γαλακτόζη. Πηγές γλυκόζης είναι η ζάχαρη, το μέλι και η μαρμελάδα ενώ η φρουκτόζη συναντάται στα

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

φρούτα. Τέλος, η γαλακτόζη αποτελεί το κύριο συστατικό του γάλακτος. Επιπλέον, η ζάχαρη χρησιμοποιείται ευρέως στη βιομηχανία τροφίμων για την παρασκευή γλυκών, αναψυκτικών κλπ..

Σύνθετοι υδατάνθρακες: εδώ ανήκουν το άμυλο και οι φυτικές (ή διαιτητικές) ίνες. Σημαντικότερες πηγές αμύλου είναι τα δημητριακά (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι) ενώ τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες είναι τα όσπρια (που εμπεριέχουν τόσο σύνθετους υδατάνθρακες όσο και πρωτεΐνες, βλ. παρακάτω) και τα λαχανικά.

Αυξημένη καθημερινή πρόσληψη απλών υδατανθράκων και ελλιπής στοματική υγιεινή αυξάνει τον κίνδυνο για τερηδόνα. Αντίθετα η κατανάλωση αμύλου συμβάλλει στην παροχή ενέργειας στον οργανισμό βοηθώντας να ανταπεξέλθει με επιτυχία σε κάθε μορφή σωματικής ή πνευματικής δραστηριότητας. Αν μάλιστα αυτές οι πηγές αμύλου είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες, τότε εκτός από την ενέργεια που παίρνουμε για την επίτευξη καλύτερων σωματικών και πνευματικών επιδόσεων, επιτυγχάνουμε ταυτόχρονα και καλύτερη λειτουργία του πεπτικού συστήματος που συμβάλλει ακόμα περισσότερο στο γενικότερο αίσθημα ευεξίας και υγείας.

2. Πρωτεΐνες: Αποτελούν το κατεξοχήν δομικό υλικό του σώματος αφού είναι κύριο συστατικό των μυών, των οργάνων στο σώμα καθώς και του αίματος. Επιπλέον, συμμετέχουν στη σύνθεση νέων και την ανάπλαση φθαρμένων ιστών. Οι σημαντικότερες πηγές πρωτεϊνών είναι τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης και τα παράγωγά τους, όπως κρέας, ψάρια, οστρακοειδή, πουλερικά, αβγά και γαλακτοκομικά προϊόντα καθώς και τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως όσπρια και δημητριακά.

Αυξημένη πρόσληψη πρωτεΐνης από τρόφιμα ζωικής προέλευσης (κυρίως κρέατος) συνεπάγεται και αυξημένη πρόσληψη λίπους και θερμίδων και φαίνεται να σχετίζεται με αύξηση σωματικού βάρους. Αντίθετα, η εναλλακτική πρόσληψη πρωτεΐνης από τρόφιμα φυτικής προέλευσης σε κάποια από τα κύρια γεύματα της εβδομάδας θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική γιατί όχι μόνο είναι φτωχά σε λίπος και θερμίδες αλλά και γιατί είναι πολύ πλούσια σε άλλα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά όπως φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα.

3. Λίπη: Προσδίδουν γεύση και άρωμα στο φαγητό και είναι απαραίτητα για τη μεταφορά και απορρόφηση κάποιων βιταμινών. Δίνουν 9 χιλιοθερμίδες ανά γραμμάριο και αποθηκεύονται στο σώμα. Επιπλέον, χρησιμοποιούνται σαν θερμομονωτικό υλικό συμβάλλοντας στη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος. Τα λίπη συναντώνται τόσο

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως ελαιόλαδο, σπορέλαια, ξηροί καρποί όσο και τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως πλήρη γαλακτοκομικά (π.χ. τυρί, άσπρες σάλτσες όπως κρέμα γάλακτος και μαγιονέζα), βούτυρο, κρέας, πουλερικά, ψάρια και αλλαντικά. Πηγές πλούσιες σε λίπη είναι και τα διάφορα παράγωγα των παραπάνω τροφίμων και τα οποία παρασκευάζονται από τις βιομηχανίες τροφίμων, όπως γλυκά, πατατάκια, μαγιονέζα, κρέμα γάλακτος κα. Αυτά τα τρόφιμα αποτελούν πηγές "κρυμμένου λίπους" καθώς το λίπος το οποίο εμπεριέχουν δε φαίνεται με γυμνό μάτι.

Καθημερινή αυξημένη κατανάλωση λίπους και από τις δύο κατηγορίες (φυτικής και ζωικής προέλευσης) και κυρίως από τα τρόφιμα που εμπεριέχουν κρυμμένο λίπος σχετίζεται με αύξηση του σωματικού βάρους και κυρίως του σωματικού λίπους καθώς και με μειωμένη απόδοση σε αθλητικές ή άλλες σωματικές δραστηριότητες αλλά και μακροπρόθεσμα με διάφορα προβλήματα υγείας. Αντίθετα, η χρήση ελαιολάδου με μέτρο βοηθά στην καλύτερη λειτουργία του κυκλοφοριακού συστήματος, της καρδιάς και των αγγείων και εξασφαλίζει κάποιες απαραίτητες βιταμίνες (λιποδιαλυτές) για το σώμα.

Β) Μικροθρεπτικά συστατικά ή μη θερμιδογόνα: εδώ ανήκουν τα συστατικά εκείνα που δεν αποδίδουν ενέργεια στον οργανισμό όταν καταναλώνονται και γι' αυτό λέγονται και μη θερμιδογόνα. Οι δράσεις τους στον οργανισμό είναι ποικίλες και παρουσιάζονται αναλυτικά παρακάτω σε πίνακα. Συνήθως τα μικροθρεπτικά συστατικά επαρκούν σε πολύ μικρές ποσότητες, χιλιοστόγραμμα (mg) ή μικρογραμμάρια (μg) και γι' αυτό ονομάζονται και μικροθρεπτικά. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα ακόλουθα συστατικά:

1. Βιταμίνες: περιλαμβάνουν τις λιποδιαλυτές (Α, D, Ε και Κ) και τις υδατοδιαλυτές βιταμίνες (βιταμίνη C και σύμπλεγμα βιταμινών Β). Ο ρόλος τους είναι ποικίλος και συμμετέχουν σε διάφορες λειτουργίες του οργανισμού (π.χ. ενίσχυση ανοσοποιητικού συστήματος, προστασία των αγγείων και της καρδιάς παρέχοντας αντιοξειδωτική δράση, καλή λειτουργία της όρασης κ.ά.). Τρόφιμα πλούσια σε λιποδιαλυτές βιταμίνες είναι το συκώτι, τα καρότα, τα λιπαρά ψάρια, τα γαλακτοκομικά και τα διάφορα έλαια. Οι περισσότερες υδατοδιαλυτές βιταμίνες συναντώνται σε μεγάλη

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

ποικιλία τροφίμων και κυρίως σε φρούτα, λαχανικά και όσπρια, ενώ κάποιες υπάρχουν και στο κρέας, τα ψάρια κ.ά.

Όλες οι βιταμίνες είναι εξίσου σημαντικές για την καλή λειτουργία του οργανισμού και μεγάλη ποικιλία τροφίμων στο καθημερινό μας διαιτολόγιο εξασφαλίζει την επαρκή πρόσληψή τους.

2. Μέταλλα: περιλαμβάνουν το ασβέστιο, το φώσφορο, το μαγνήσιο, τον σίδηρο, τον ψευδάργυρο, το σελήνιο, το φθόριο, το νάτριο και το κάλιο. Παρά το γεγονός ότι αποτελούν μόνο το 4% του συνολικού σωματικού βάρους, έχουν ιδιαίτερη σημασία και οφέλη για τον οργανισμό. Πιο συγκεκριμένα, τα μέταλλα συμμετέχουν στη σύνθεση νέων ιστών, στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και τη νοητική λειτουργία ενώ κάποια από αυτά έχουν και αντιοξειδωτική δράση.

Ποικιλία τροφίμων στο καθημερινό διαιτολόγιο εξασφαλίζει επαρκή πρόσληψη των περισσότερων από αυτά. Καλές πηγές ασβεστίου, μαγνησίου και φωσφόρου είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, ενώ πλούσια σε σίδηρο είναι το κρέας και κάποια όσπρια, όπως οι φακές και τα φασόλια. Τέλος, καλές πηγές καλίου είναι τα φρούτα και τα λαχανικά ενώ το αλάτι που προσθέτουμε στο φαγητό, όλα τα επεξεργασμένα τρόφιμα (λευκό ψωμί, πατατάκια, μπισκότα κ.ά.), αλλά κι εκείνα που αποτελούν κρυφές πηγές αλατιού (π.χ. ελιές, αλατισμένοι ξηροί καρποί, τυριά, αλλαντικά, κονσέρβες, παστά τρόφιμα κ.ά.) είναι πλούσια σε νάτριο.

Αυξημένη πρόσληψη αλατιού ή τροφίμων που περιέχουν αλάτι οδηγεί σε αύξηση της αρτηριακής πίεσης και επιβάρυνση της καρδιακής λειτουργίας και των αγγείων. Καθημερινή κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων με χαμηλά λιπαρά εξασφαλίζει καλή υγεία και ανάπτυξη των δοντιών και των οστών χωρίς να επιβαρύνει τον οργανισμό με επιπλέον λιπαρά και θερμίδες. Η εναλλακτική χρήση κρέατος ή οσπρίων στα κύρια γεύματα εξασφαλίζει καλή νοητική λειτουργία και επαρκή σύνθεση των ερυθρών αιμοσφαιρίων ενώ παράλληλα παρέχει ποικιλία ζωικής και φυτικής πρωτεΐνης αλλά και χαμηλή πρόσληψη λίπους και θερμίδων.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Αφού καταγράψαμε τα είδη, τις δράσεις και τις πηγές προέλευσης των θρεπτικών συστατικών, μπορούμε να προχωρήσουμε στην περιγραφή των ομάδων τροφίμων. Θυμίζουμε ότι ο τρόπος με τον οποίο ομαδοποιούνται τα διάφορα τρόφιμα στις ομάδες τροφίμων γίνεται με βάση τα θρεπτικά στοιχεία που περιέχουν και τις δράσεις τους στον οργανισμό. Υπάρχουν όμως σε κάθε ομάδα κάποια τρόφιμα που είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και αποτελούν πολύ καλές επιλογές (πράσινη περιοχή) και κάποια άλλα της ίδιας ομάδας που όμως είναι φτωχότερα σε θρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες και πλούσια σε θερμίδες, ζάχαρη ή κορεσμένα λιπαρά και αποτελούν τις λιγότερο καλές επιλογές (κόκκινη περιοχή). Συγκεκριμένα τα τρόφιμα χωρίζονται στις ακόλουθες ομάδες τροφίμων:

Ομάδα δημητριακών: περιλαμβάνει το ψωμί, τις φρυγανιές, το κουλούρι, το παξιμάδι, τα δημητριακά πρωινού, τα ζυμαρικά, το ρύζι, την πατάτα κ.ά. Οι υδατάνθρακες αποτελούν το κύριο θρεπτικό συστατικό της ομάδας αυτής. Στην περίπτωση της ομάδας των δημητριακών, πολύ καλές επιλογές αποτελούν τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες και φυτικές ίνες (π.χ. ψωμί ή δημητριακά ολικής αλέσεως), ενώ λιγότερο καλές επιλογές είναι εκείνα που είναι φτωχά σε φυτικές ίνες (π.χ. άσπρο ψωμί), πλούσια σε θερμίδες (π.χ. τηγανητές πίτες), νάτριο/αλάτι (π.χ. άσπρο ψωμί), απλούς υδατάνθρακες/ζάχαρη (π.χ. δημητριακά με σοκολάτα) και λίπος (π.χ. πατάτες τηγανητές, κρουασάν βουτύρου).

Ψωμί ολικής αλέσεως ή πολύσπορο,
δημητριακά ολικής αλέσεως, κουλούρι,
πατάτες ψητές ή βραστές

Άσπρο ψωμί, τηγανητές πίτες, δημητριακά
με σοκολάτα ή ζάχαρη, πατάτες τηγανητές,
κρουασάν

Πολύ συχνά σε εστιατόρια ή ταχυφαγεία, για το τηγάνισμα (π.χ. τηγανιτές πατάτες) δε χρησιμοποιείται ελαιόλαδο αλλά κάποια άλλα έλαια όπως το φοινικέλαιο που όμως είναι πολύ πλούσια σε κορεσμένα λίπη.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Ομάδα λαχανικών: περιλαμβάνει όλα τα φρέσκα ή κατεψυγμένα λαχανικά. Οι βιταμίνες, τα μέταλλα και οι φυτικές ίνες αποτελούν τα κύρια θρεπτικά συστατικά της ομάδας αυτής. Στην περίπτωση της ομάδας των λαχανικών, πολύ καλές επιλογές αποτελούν τα τρόφιμα εκείνα που είναι πλούσια σε μικροθρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες ενώ λιγότερο καλές επιλογές είναι τα τρόφιμα εκείνα που είναι πλούσια σε λίπος (π.χ. τηγανητά λαχανικά) ή αλάτι (π.χ. λαχανικά τουρσί).

Όλα τα φρέσκα ωμά ή βρασμένα λαχανικά
σε ποικιλία χρωμάτων

Τηγανητά λαχανικά όπως τηγανητά
κολοκυθάκια ή μελιτζάνες τηγανητές,
λαχανικά τουρσί

Όλα τα τρόφιμα αυτής της ομάδας αποτελούν πολύ καλές επιλογές βιταμινών, μετάλλων και φυτικών ινών ενώ παράλληλα παρέχουν λίγες θερμίδες στον οργανισμό. Εξάιρεση στα παραπάνω αποτελούν τα τηγανητά λαχανικά τα οποία χάνουν ένα σημαντικό μέρος των βιταμινών τους (κυρίως υδατοδιαλυτές) και απορροφούν μεγαλύτερη ποσότητα λίπους αυξάνοντας σημαντικά το θερμιδικό τους περιεχόμενο. Για την κάλυψη όλων των αναγκών σε μέταλλα και βιταμίνες είναι σημαντικό τα φρέσκα λαχανικά να καταναλώνονται σε μεγάλη ποικιλία χρωμάτων (πράσινα, κόκκινα, πορτοκαλί κλπ).

Ομάδα φρούτων: περιλαμβάνει όλα τα φρέσκα φρούτα και τους φυσικούς χυμούς φρούτων. Οι βιταμίνες και οι φυτικές ίνες αποτελούν τα κύρια θρεπτικά συστατικά της ομάδας αυτής. Στην περίπτωση της ομάδας των φρούτων, πολύ καλές επιλογές είναι τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε βιταμίνες και φυτικές ίνες (π.χ. φρέσκα φρούτα) ενώ λιγότερο καλές επιλογές είναι τα τρόφιμα εκείνα που είναι πλούσια σε θερμίδες και ζάχαρη (π.χ. μηλόπιτα, κομπόστα φρούτων κ.ά).

Όλα τα φρέσκα φρούτα, χυμοί από
φρέσκα φρούτα

Φρούτα με σαντιγί, συσκευασμένοι χυμοί
(νέκταρ, φρουτοποτά), αποξηραμένα φρούτα,
κομπόστες, πίτες με φρούτα (πχ. Μηλόπιτα)

Τα φρούτα είναι πολύ καλή πηγή υδατοδιαλυτών βιταμινών, οι οποίες όμως είναι πολύ ευαίσθητες και καταστρέφονται εύκολα στο φως, τον αέρα και τις υψηλές θερμοκρασίες. Γι' αυτό το λόγο, φρούτα που έχουν κοπεί, αποξηραθεί ή έχουν εκτεθεί στο φως και τον αέρα για πολλές ώρες έχουν χάσει σημαντικό μέρος των βιταμινών αυτών.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Ομάδα γαλακτοκομικών: περιλαμβάνει το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι. Το ασβέστιο και οι πρωτεΐνες είναι τα κύρια θρεπτικά συστατικά της ομάδας αυτής. Στην περίπτωση της ομάδας των γαλακτοκομικών, πολύ καλές επιλογές αποτελούν τα τρόφιμα που είναι χαμηλά σε λιπαρά ενώ λιγότερο καλές εκείνα που είναι πλούσια σε λιπαρά (π.χ. πλήρες γάλα ή γιαούρτι, κρέμα γάλακτος), αλάτι (π.χ. τυρί φέτα), θερμίδες και ζάχαρη (π.χ. σοκολατούχο γάλα).

Γάλα λευκό (1-2% λιπαρά), γιαούρτι λευκό (1-2%), γιαούρτι με φρούτα, γιαούρτι με δημητριακά, τυρί με χαμηλά λιπαρά (π.χ. ανθότυρο, μυζήθρα).

Γάλα πλήρες, γιαούρτι πλήρες ή στραγγιστό, σοκολατούχο γάλα, κρέμα γάλακτος, τυρί με πολλά λιπαρά (π.χ. Φέτα, ένταμ, γκούντα)

Τα χαμηλά σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα (light) είναι το ίδιο πλούσια σε ασβέστιο με τα πλήρη γαλακτοκομικά και επιπλέον έχουν και το πλεονέκτημα ότι έχουν λιγότερες θερμίδες και λιγότερο κορεσμένο λίπος (που είναι το κακό λίπος στη διατροφή μας) σε σχέση με τα πλήρη.

Ομάδα κρέατος: περιλαμβάνει το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά (λευκό κρέας), τα ψάρια, το αυγό και τα όσπρια. Οι πρωτεΐνες και ο σίδηρος αποτελούν τα κύρια θρεπτικά συστατικά της ομάδας αυτής. Στην περίπτωση της ομάδας του κρέατος, πολύ καλές επιλογές αποτελούν τα τρόφιμα που είναι φτωχά σε λίπος και λιγότερο καλές επιλογές είναι εκείνα τα τρόφιμα που είναι πολύ πλούσια σε λίπος και λιγότερο καλές επιλογές είναι εκείνα τα τρόφιμα που είναι πολύ πλούσια σε λίπος.

Ψάρι, όσπρια, πουλερικά, κόκκινο κρέας, αυγό

Ζαμπόν, μορταδέλα, λουκάνικο, σαλάμι, μπέικον, γύρος, κρέας με πολύ λίπος, κρέας στο τηγάνι

Το κρέας, τα ψάρια και τα πουλερικά ενώ δεν είναι πλούσια σε θερμίδες ωστόσο, όταν τηγανίζονται γίνονται ιδιαίτερα θερμιδογόνα. Ο τρόπος παρασκευής του κρέατος είναι πολύ σημαντικός στα πλαίσια της ισορροπημένης διατροφής και συστήνεται τα τρόφιμα αυτά να καταναλώνονται ψητά ή βραστά και όχι τηγανιτά. Επιπλέον, τα αλλαντικά εκτός από την υψηλή περιεκτικότητά τους σε λίπη, είναι και πολύ πλούσια σε θερμίδες και αλάτι. Τέλος, είναι σημαντικό να αφαιρείται το ορατό λίπος του κρέατος (π.χ. πέτσα).

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Ομάδα λίπους: περιλαμβάνει το ελαιόλαδο, όλα τα σπορέλαια, τις ελιές, τις μαργαρίνες, το βούτυρο κ.ά. Τα λίπη αποτελούν το κύριο θρεπτικό συστατικό της ομάδας αυτής. Στην περίπτωση της ομάδας του λίπους, πολύ καλές επιλογές είναι τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά (π.χ. ελαιόλαδο, ξηροί καρποί) και λιγότερο καλές επιλογές εκείνα που είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά (π.χ. μαγιονέζα, φοινικέλαιο, βούτυρο).

Ελαιόλαδο, ελιές, ξηροί καρποί

Μαγιονέζα, βούτυρο, μαργαρίνη,
φοινικέλαιο

Αν και το ελαιόλαδο είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για την υγεία και θα πρέπει να αποτελεί το καθημερινό κύριο προστιθέμενο λιπίδιο στη διατροφή μας (στο μαγείρεμα και τη σαλάτα), ωστόσο είναι πολύ πλούσιο σε θερμίδες και θα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο. Η καθημερινή αυξημένη χρήση ελαιολάδου στη σαλάτα και το φαγητό μπορεί να οδηγήσει σε υπερπρόσληψη θερμίδων και αύξηση του σωματικού βάρους. Δε θα πρέπει να ξεχνάμε επίσης ότι και οι ελιές αλλά και οι ξηροί καρποί είναι και αυτά πολύ πλούσια σε λίπη (αποτελούν κρυφές πηγές λίπους).

Ομάδα γλυκών και αλμυρών μικρογευμάτων και αναψυκτικών: περιλαμβάνει όλα τα γλυκά και αλμυρά μικρογεύματα και τα αναψυκτικά. Τα λίπη, οι απλοί υδατάνθρακες (ζάχαρη) και το νάτριο (αλάτι) αποτελούν τα κύρια θρεπτικά συστατικά της ομάδας αυτής. Στην περίπτωση αυτή δεν υπάρχουν καλές ή λιγότερο καλές επιλογές, γι' αυτό και όλη η περιοχή είναι χρωματισμένη με κόκκινο χρώμα. Αν και τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα αυτή έχουν ωραία γεύση ωστόσο θα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια και με μέτρο γιατί η καθημερινή αυξημένη πρόσληψή τους σχετίζεται με κίνδυνο τερηδόνας και αύξησης του βάρους αφού είναι πολύ πλούσια σε θερμίδες. Τα τρόφιμα αυτής της ομάδας χωρίζονται σ' αυτά που είναι πλούσια σε ζάχαρη και σ' αυτά που είναι πλούσια σε λίπος.

Γλυκά κουταλιού, βανίλια, γαριδάκια, πατατάκια, κέικ, ντόνατς, παστέλι, καραμέλες, μέλι, μαρμελάδα, σοκολάτα, μπισκότα, παγωτό, γλυκά ταψιού, αναψυκτικά, παγωτό γρανίτα, τάρτες, τούρτες, πάστες, μιλφέιγ, προφιτερόλ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Η Πυραμίδα Διατροφής

Στην επιστήμη της Διατροφής για τη διαμόρφωση διατροφικών συστάσεων χρησιμοποιείται η Πυραμίδα της Διατροφής. Η Πυραμίδα Διατροφής είναι σημαντική γιατί περιγράφει τα τρόφιμα εκείνα που θα πρέπει να απαρτίζουν κάθε ισορροπημένο διαιτολόγιο καθώς και τη συχνότητα κατανάλωσής τους, τόσο κατά τη διάρκεια της ημέρας όσο και μέσα στην εβδομάδα. Στη βάση της Πυραμίδας τοποθετούνται τρόφιμα που θα πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και να συμπεριλαμβάνονται σε όλα τα γεύματα της ημέρας. Στα ενδιάμεσα επίπεδα της Πυραμίδας βρίσκονται τα τρόφιμα εκείνα που θα πρέπει να καταναλώνονται είτε καθημερινά (ωστόσο κατανεμημένα σε κάποια από τα γεύματα της ημέρας και όχι σε όλα, σε αντίθεση με τα τρόφιμα που βρίσκονται στη βάση) είτε σε εβδομαδιαία βάση. Στην κορυφή της Πυραμίδας βρίσκονται τα τρόφιμα εκείνα που θα πρέπει να καταναλώνονται σε πολύ μικρότερη συχνότητα ή σπάνια.

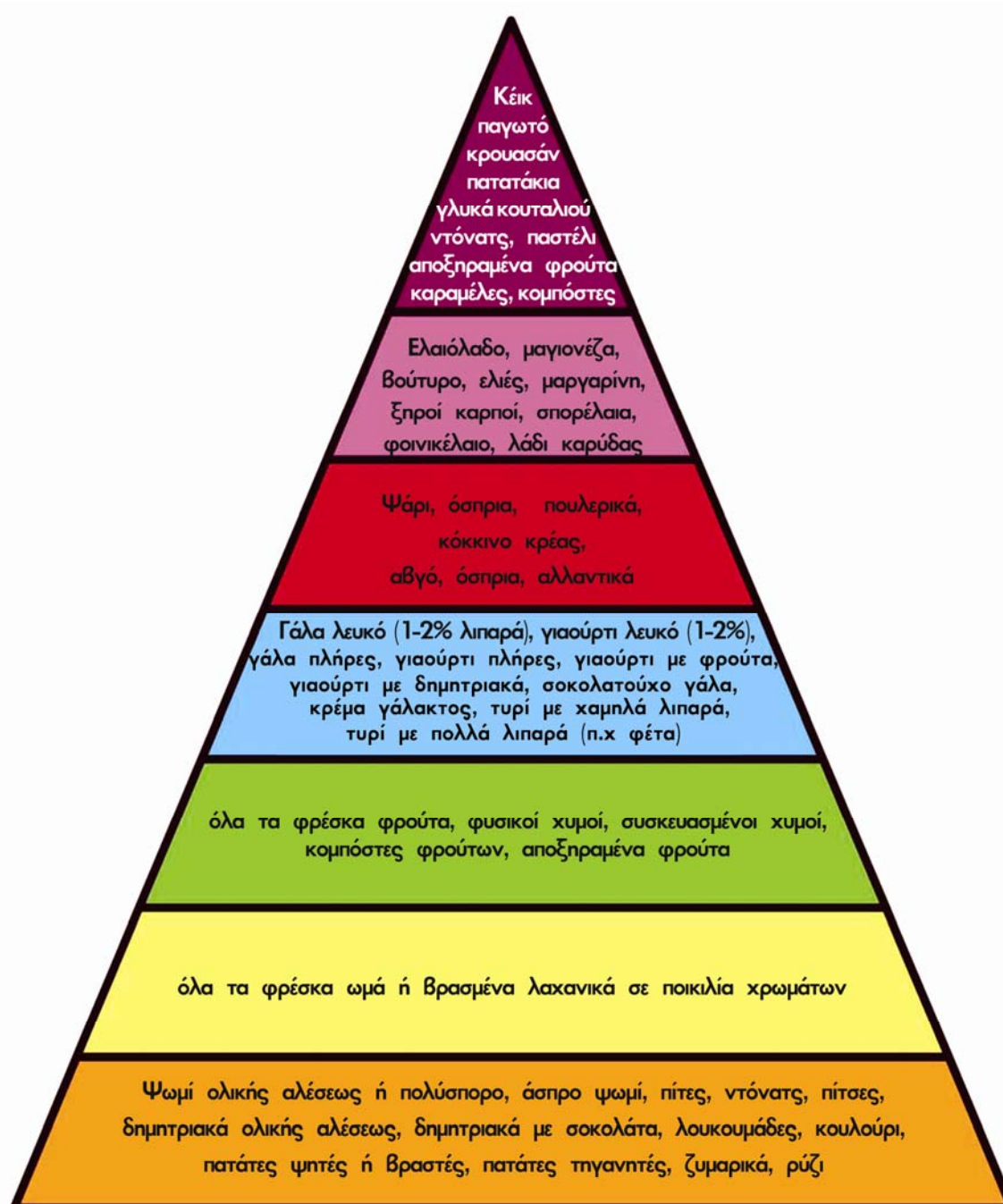
Ωστόσο, μέσα στα πλαίσια της τήρησης της Πυραμίδας Διατροφής είναι σημαντικό να τονιστεί η σημασία της ποικιλίας και της ισορροπίας σχετικά με την κατανάλωση των τροφίμων από την κάθε ομάδα. Είναι λοιπόν σημαντικό:

- Να καταναλώνουμε καθημερινά τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων (π.χ. δημητριακά, κρέας, φρούτα, λαχανικά κ.ά.) αλλά και όλες τις καλές επιλογές τροφίμων που ανήκουν στην ίδια ομάδα τροφίμων (π.χ. κρέας, ψάρι, όσπρια, αβγό κ.ά.) έτσι ώστε να καλύπτουμε τις ανάγκες μας σε όλα τα θρεπτικά συστατικά.
- Να κατανοήσουμε ότι σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο δεν υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα αλλά τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται πιο συχνά (π.χ. δημητριακά, φρούτα, λαχανικά) και τρόφιμα που θα πρέπει να καταναλώνονται πιο σπάνια (π.χ. τηγανητά, γλυκά, αναψυκτικά κ.ά.).

Σύμφωνα με τον κανόνα της ποικιλίας θα πρέπει να καταναλώνουμε όλα τα τρόφιμα που απαρτίζουν τις καλές επιλογές κάθε ομάδας. Έτσι για κάθε ομάδα τροφίμων ισχύει ο ακόλουθος κανόνας:

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

1. Ομάδα δημητριακών: ψωμί, δημητριακά, πατάτες, ρύζι, μακαρόνια
2. Ομάδα λαχανικών: σε ποικιλία χρωμάτων πχ. πράσινο, κόκκινο κίτρινο κ.ά.
3. Ομάδα φρούτων: σε ποικιλία χρωμάτων π.χ. κίτρινο, πράσινο, κόκκινο κ.ά.
4. Ομάδα γαλακτοκομικών: γάλα, τυρί, γιαούρτι
5. Ομάδα κρέατος: κρέας, ψάρι, πουλερικά, όσπρια, αβγό
6. Ομάδα λίπους: ελαιόλαδο, ελιές, ξηροί καρποί
7. Ομάδα γλυκών και αλμυρών μικρογευμάτων και αναψυκτικών:



ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ (ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΔΙΩΡΑ 7-9)

A. Οι κανόνες της ισορροπημένης διατροφής



Είναι σημαντικό να μάθει ο άνθρωπος ήδη από την παιδική ηλικία τους κανόνες της ισορροπημένης διατροφής που θα το βοηθήσουν να υιοθετήσει μια σωστή διατροφική συμπεριφορά και θα του εξασφαλίσουν ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος και γενικότερα καλή υγεία. Οι κανόνες της υγιεινής διατροφής έχουν κοινό χαρακτηριστικό την ποικιλία, το μέτρο και την ισορροπία. Κάποιοι κανόνες που θα πρέπει ο μαθητής να γνωρίσει στα πλαίσια της ισορροπημένης διατροφής είναι και οι ακόλουθοι:

1. Ποικιλία τροφίμων στο καθημερινό διαιτολόγιο: είναι απαραίτητο να καταναλώνουμε καθημερινά τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων έτσι ώστε να καλύπτουμε τις ανάγκες μας σε όλα τα θρεπτικά συστατικά. Η ποικιλία τροφών ελαχιστοποιεί την πιθανότητα να υπάρχουν σημαντικές ελλείψεις θρεπτικών συστατικών στη διατροφή μας. Αυτό επιτυγχάνεται επιπλέον και με την κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων με διάφορα χρώματα όπως φρούτα και λαχανικά. Επίσης είναι σημαντικό να επισημαίνεται ότι σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο δεν υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα αλλά τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται πιο συχνά και τρόφιμα που καταναλώνονται πιο σπάνια. Ωστόσο, ακόμα κι όταν ένα τρόφιμο θεωρείται μια πολύ καλή επιλογή (π.χ. μαύρο ψωμί, ελαιόλαδο κ) δεν σημαίνει ότι μπορούμε να το καταναλώνουμε ανεξέλεγκτα γιατί έχει θερμίδες και αν καταναλώσουμε περισσότερο από αυτό που χρειαζόμαστε τότε το βάρος μας μπορεί να αυξηθεί. Από την άλλη πλευρά, τρόφιμα που αποτελούν λιγότερο καλές επιλογές όπως τα γλυκά και τα αναψυκτικά, όταν καταναλώνονται με μέτρο και σε μικρή ποσότητα δεν επιβαρύνουν σημαντικά την υγεία. Αντίθετα, η κατανάλωσή τους καθημερινά και σε μεγάλη ποσότητα μπορεί να έχει ανεπιθύμητα αποτελέσματα (π.χ. αύξηση σωματικού βάρους, εμφάνιση τερηδόνας κλπ).

2. Μικρά και συχνά γεύματα: η κατανάλωση μικρών και συχνών γευμάτων εφοδιάζει συνεχώς τον οργανισμό με ενέργεια διατηρώντας τον δραστήριο όλη μέρα. Επιπλέον,

αυξάνει τις καύσεις του οργανισμού και ενεργοποιεί το μεταβολισμό βοηθώντας έτσι στην επίτευξη αλλά και τη διατήρηση ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους. Τέλος, μειώνεται το αίσθημα της πείνας και ο κίνδυνος για υπερκατανάλωση τροφής σε κάποιο γεύμα. Το ημερήσιο διαιτολόγιο μπορεί να περιλαμβάνει πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό και δύο ενδιάμεσα μικρογεύματα (ενδιάμεσο και απογευματινό). Το πρωινό, το ενδιάμεσο και το απογευματινό αποτελούν τα μικρά γεύματα της ημέρας και το μεσημεριανό και το βραδινό τα μεγάλα γεύματα της ημέρας.

Β. Τα γεύματα της ημέρας



Για να είναι δυνατή η εφαρμογή των παραπάνω κανόνων για ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη η κατανομή της τροφής που καταναλώνουμε σε μικρά και συχνά γεύματα. Έτσι τα γεύματα της ημέρας διακρίνονται στα:

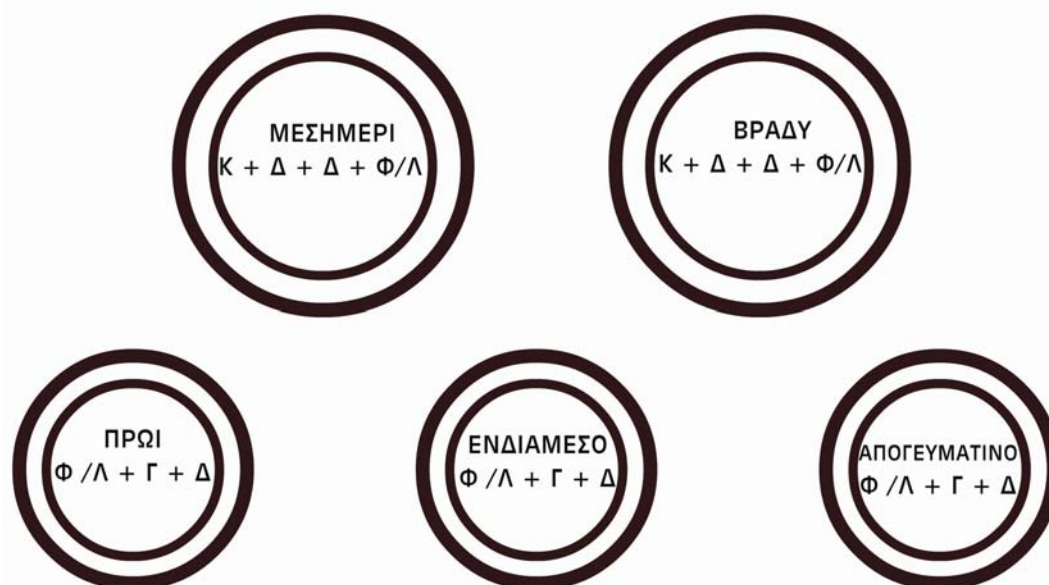
α) Μεγάλα γεύματα της ημέρας: εδώ περιλαμβάνονται το μεσημεριανό και το βραδινό γεύμα τα οποία περιλαμβάνουν τρόφιμα απ' όλες τις ομάδες τροφίμων. Ο μαθητής επιλέγει ένα τρόφιμο από την ομάδα του κρέατος, ένα από την ομάδα των γαλακτοκομικών, ένα από την ομάδα των δημητριακών, ένα από την ομάδα των φρούτων και ένα από την ομάδα των λαχανικών.

β) Μικρά γεύματα της ημέρας: εδώ περιλαμβάνονται το πρωινό, το ενδιάμεσο και το απογευματινό γεύμα, τα οποία περιλαμβάνουν τρόφιμα από κάποιες ομάδες τροφίμων όπως Δημητριακά (Δ), Φρούτα ή Λαχανικά (Φ ή Λ), Γαλακτοκομικά (Γ). Στην περίπτωση αυτή συστήνεται στο μαθητή να επιλέξει δύο από τις τρεις ομάδες τροφίμων που παρουσιάζονται μέσα στο πιάτο.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

Παραδείγματα ισορροπημένου πρωινού και ενδιάμεσων γευμάτων



Είναι ιδιαίτερα σημαντικό τόσο το πρωινό όσο και τα ενδιάμεσα μικρογεύματα που θα επιλέξει ο μαθητής να είναι εύγευστα και εύληπτα και να μπορούν να μεταφέρονται εύκολα και στο σχολείο ή να μπορεί ο ίδιος ο μαθητής να τα παρασκευάσει όταν θα είναι στο σπίτι. Κάποια παραδείγματα για πρωινό και ενδιάμεσα μικρογεύματα είναι τα ακόλουθα:

Παράδειγμα πρωινού

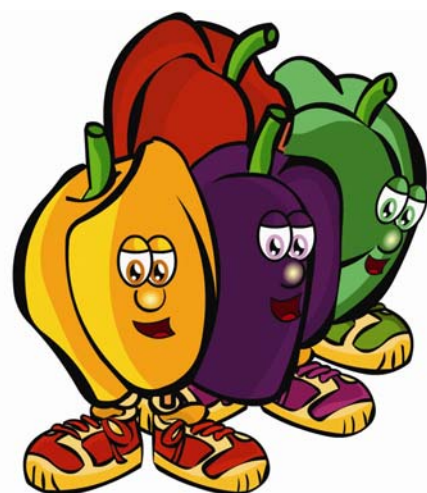
- 1 τοστ με τυρί χαμηλό σε λιπαρά, ντομάτα και μαρούλι + 1 ποτήρι φυσικό χυμό φρούτων
- 1 ποτήρι γάλα με χαμηλά λιπαρά + 1 μπολ δημητριακά πρωινού ολικής αλέσεως

Παραδείγματα για ενδιάμεσα μικρογεύματα

- 1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά (Γ) + Δημητριακά ολικής αλέσεως (Δ)
- 1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά (Γ) + 1 φρούτο (Φ)
- 1 φέτα μαύρο ψωμί (Δ) + 1 ποτήρι φυσικό χυμό φρούτων (Φ)
- Τοστ με μαύρο ψωμί, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, ντομάτα και μαρούλι
- Φρουτοσαλάτα με μέλι και ξηρούς καρπούς
- Μιλκ σέικ από γάλα και φρέσκα φρούτα

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

Η κατανάλωση ενός θρεπτικού πρωινού πλούσιου σε βιταμίνες βελτιώνει τη νοητική απόδοση αφού αυξάνει την προσοχή, την αντίληψη και τη συγκέντρωση στο μάθημα. Ταυτόχρονα παρέχει στο σώμα την απαραίτητη ενέργεια προκειμένου να κινηθεί, να παίξει, να τρέξει και να ασκηθεί. Ένας σημαντικός λόγος για τη μειωμένη απόδοση στο σχολείο όταν τα παιδιά δεν παίρνουν πρωινό είναι η μείωση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα που έχει ως αποτέλεσμα ο εγκέφαλος και το νευρικό σύστημα να μην τροφοδοτούνται με την απαραίτητη ενέργεια.



ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ (ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ 10ο)

Διαφήμιση

Στη σύγχρονη εποχή, τα παιδιά περνούν πολλές ώρες μπροστά στην τηλεόραση παρακολουθώντας τις αγαπημένες τους διαφημίσεις, γεγονός που φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά τη διαμόρφωση των διατροφικών τους συνηθειών. Τα παιδιά γίνονται αποδέκτες μηνυμάτων που επηρεάζουν όχι μόνο την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων αλλά οδηγούν στη διαμόρφωση συγκεκριμένης συμπεριφοράς γύρω από το φαγητό. Οι διαφημίσεις έχουν τη μεγαλύτερη επιρροή στην καταναλωτική συμπεριφορά των παιδιών λόγω του χρόνου που περνούν τα παιδιά μπροστά στην τηλεόραση πολύ πριν αρχίσουν ακόμη να επικοινωνούν λεκτικά. Έρευνες καταλήγουν στο ότι όσο περισσότερο τα παιδιά παρακολουθούν τηλεόραση τόσο αυξάνεται ο κίνδυνος να γίνουν υπέρβαρα ή παχύσαρκα. Τα μηνύματα της διαφήμισης προς τα παιδιά αφορούν στις σχέσεις με τους συνομηλίκους, τη βελτίωση της εικόνας, του σώματος και των επιδόσεων σε δύναμη, αντοχή και περισσότερη ενέργεια για κίνηση, άθληση κα. Ωστόσο, στόχος των διαφημίσεων δεν είναι μόνο τα παιδιά αλλά και οι γονείς, προς τους οποίους τα μηνύματα είναι διαφορετικά και σχετίζονται κυρίως με τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Τα παιδιά θα πρέπει να κατανοήσουν ότι η διαφήμιση έχει πρωταρχικό σκοπό την πώληση του προϊόντος με κάθε τρόπο, χρησιμοποιώντας γι' αυτό τρόφιμα εύληπτα σε όμορφο περιτύλιγμα με φωτεινά χρώματα, όμορφα, χαρούμενα και δυνατά παιδιά της ηλικίας τους προκειμένου να διεγείρουν όσο γίνεται το ενδιαφέρον των παιδιών και να τα δελεάσουν. Ακόμη και τα πιο ανθυγιεινά τρόφιμα φαντάζουν όμορφα και ελκυστικά στην τηλεόραση. Έτσι η τηλεόραση επηρεάζει σημαντικά τη σωματική, ψυχική και κοινωνική κατάσταση του παιδιού. Για παράδειγμα: Ένα παιδί που βλέπει πολλές ώρες τηλεόραση, δέχεται περισσότερα μηνύματα για εύληπτα τρόφιμα πλούσια σε λίπος και ζάχαρη. Ταυτόχρονα μειώνει το χρόνο που αφιερώνει στην άσκηση οπότε γίνεται λιγότερο δυνατό

και δραστήριο με πιθανό αποτέλεσμα την αύξηση του βάρους του και τη μείωση της αυτοεκτίμησής του.

Ωστόσο, αν και όλοι οι παραπάνω παράγοντες φαίνεται ότι παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των επιλογών και της διατροφικής συμπεριφοράς του παιδιού, ωστόσο το ίδιο το παιδί μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τους παράγοντες αυτούς. Συνεπώς, ένα μεγάλο μέρος των δραστηριοτήτων που ακολουθεί εστιάζει στον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές θα μπορούσαν να τροποποιήσουν καθέναν από αυτούς τους παράγοντες έτσι ώστε οι παράγοντες αυτοί να τους βοηθούν και να τους οδηγούν στο να κάνουν τις καλύτερες επιλογές τροφίμων.

Διαθεσιμότητα και πρόσβαση σε τρόφιμα - Επίδραση του κόστους των τροφίμων

Η επιλογή και η ένταξη ενός τροφίμου στο καθημερινό διαιτολόγιο επηρεάζεται σημαντικά από τη διαθεσιμότητα αυτού του τροφίμου στους χώρους όπου το παιδί ζει και κινείται (πχ σπίτι, κυλικείο κα). Ωστόσο, ακόμα και αν το τρόφιμο είναι διαθέσιμο, η δυνατότητα πρόσβασης σε χώρους όπου αυτό πωλείται και είναι διαθέσιμο (πχ λαϊκή αγορά, σουπερ μάρκετ κá) θα επηρεάσει τελικά την επιλογή του. Ακόμα όμως κι αν ένα τρόφιμο είναι διαθέσιμο και υπάρχει και πρόσβαση σε αυτό προκειμένου να αγοραστεί, ωστόσο το κόστος του τροφίμου είναι μια παράμετρος που μπορεί να είναι καθοριστική για το αν το παιδί θα καταλήξει να καταναλώνει το συγκεκριμένο τρόφιμο ή όχι.



ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ (ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ 12ο)

Οι καλές συνήθειες υγιεινής σε σχέση με την καθαριότητα και τη διατήρηση των τροφίμων αποτελούν σημαντικό μέρος της πρόληψης των μολύνσεων και των ασθενειών. Τα τρόφιμα στα οποία γίνεται σωστή συντήρηση και διατήρηση δε χάνουν σχεδόν κανένα από τα θρεπτικά συστατικά τους. Οι τεχνικές συντήρησης των τροφίμων έχουν ως σκοπό να καταστρέψουν τους μικροοργανισμούς που χαλάνε τα τρόφιμα και να διατηρήσουν τα τρόφιμα σε καλή κατάσταση για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Ο τρόπος και η σωστή αποθήκευση διάφορων ειδών τροφίμων είναι ευθύνη του καταναλωτή. Οι επίσημοι οργανισμοί για το θέμα της ασφαλούς χρήσης των τροφίμων στο σπίτι προτείνουν τις κατάλληλες μεθόδους έτσι ώστε τα τρόφιμα να τοποθετούνται και να χρησιμοποιούνται κατάλληλα προκειμένου να συντηρούνται και να παρασκευάζονται με ασφάλεια. Η ασφαλής χρήση ενός τροφίμου περνά μέσα από μια σειρά σταδίων και διεργασιών που ξεκινούν από την αγορά του τροφίμου στο σούπερ μάρκετ μέχρι και το σερβίρισμα στο τραπέζι.

Παρακάτω παρουσιάζονται αναλυτικότερα τα παραπάνω στάδια και διεργασίες που όπως προαναφέρθηκε απαιτούνται προκειμένου το τρόφιμο το οποίο θα καταλήξουμε να καταναλώσουμε στο οικογενειακό τραπέζι να είναι όσο το δυνατό πιο ασφαλές:

Αγορά τροφίμου

- Αγοράστε τελευταία τα κρέατα ή τα πουλερικά και διατηρείστε τα στις συσκευασίες τους μακριά από άλλα τρόφιμα, ιδίως τρόφιμα που θα καταναλωθούν χωρίς περαιτέρω μαγείρεμα.
- Ελέγξτε ότι τα προϊόντα κρέατος και τα πουλερικά -είτε είναι φρέσκα, προσυσκευασμένα ή προμαγειρεμένα- είναι υπό ψύξη όταν αγοράζονται.
- Κονσερβοποιημένα προϊόντα θα πρέπει να μην έχουν χαραγματιές, ραγίσματα, τσακίσματα ή φουσκωμένα καπάκια και τοιχώματα.

- Να επιστρέψετε σε σύντομο χρονικό διάστημα στο σπίτι από το χώρο πώλησης του τροφίμου (πχ. σούπερ μάρκετ, μανάβη, χασάπη κλπ).
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ισοθερμικό δοχείο (με παγοκύστες ακόμα) για τα ευαλλοίωτα τρόφιμα.
- Πάντα να ψύχετε τα ευαλλοίωτα τρόφιμα μέσα σε 2 ώρες από τη στιγμή που τα βγάλατε από το ψυγείο-βιτρίνα. Να τα ψύχετε μέσα σε 1 ώρα όταν η θερμοκρασία περιβάλλοντος είναι πάνω από 30°C.

Συντήρηση και Αποθήκευση στο σπίτι

Οι βασικότερες μέθοδοι συντήρησης είναι οι ακόλουθες:

- **Ψύξη:** Τα τρόφιμα τοποθετούνται στο ψυγείο σε θερμοκρασία 4°C. Οι μικροοργανισμοί -συνήθως- παραμένουν ζωντανοί, αλλά σταματούν να πολλαπλασιάζονται.
- **Κατάψυξη:** Τα τρόφιμα διατηρούνται σε θερμοκρασία κάτω από το μηδέν με αποτέλεσμα να καταστρέφονται πολλοί μικροοργανισμοί και να εμποδίζεται η ανάπτυξη άλλων. Η θερμοκρασία κατάψυξης είναι κάτω από το μηδέν. Μετά την απομάκρυνση των τροφίμων από την κατάψυξη, αυτά στη συνέχεια πρέπει να καταναλώνονται γρήγορα.
- **Κονσερβοποίηση:** Τα τρόφιμα τοποθετούνται μέσα σε κλειστά δοχεία τα οποία έχουν θερμανθεί, για να καταστραφούν όλοι οι μικροοργανισμοί.
- **Αποξήρανση:** Η απομάκρυνση μεγάλου ποσοστού νερού από τρόφιμα, όπως λαχανικά, φρούτα, πατάτες, καφές, τσάι, σούπες, εμποδίζει την ανάπτυξη βακτηριδίων και μπορούμε να τα διατηρήσουμε για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- **Πάστωμα:** Η προσθήκη αλατιού σε μεγάλες ποσότητες, κυρίως σε κρέας και ψάρια, εμποδίζει τους μικροοργανισμούς να αναπτυχθούν.



Επιπλέον οδηγίες για τη συντήρηση στο σπίτι

- Μην αφήνετε τρόφιμα εκτός ψυγείου περισσότερο από δύο ώρες.
- Κατά τις ζεστές και υγρές περιόδους να αποφεύγεται η παραμονή των τροφίμων εκτός ψυγείου.
- Να ελέγχετε συχνά την θερμοκρασία του ψυγείου σας και της κατάψυξης με ένα θερμομέτρο-τα ψυγεία πρέπει να έχουν θερμοκρασία μεταξύ 1-5° C και οι καταψύκτες χαμηλότερη από -18°C.
- Στο σπίτι, να ψύχετε ή να παγώνετε το κρέας και τα πουλερικά αμέσως.
- Να πλένετε τα φρούτα και τα λαχανικά πολύ καλά πριν τα καταναλώσετε.
- Μη τυλίγετε ασφυκτικά τα λαχανικά στο ψυγείο.
- Μη πλένετε το κρέας πριν το βάλετε στο ψυγείο. Φροντίστε να είναι χαλαρά τυλιγμένο σε πλαστικό ή λαδόκολλα όταν διατηρείται στη συντήρηση. Μην κλείνετε ασφυκτικά τις συσκευασίες.
- Στην κατάψυξη, αντίθετα, κλείστε τα καλά στις συσκευασίες γιατί θα αφυδατωθούν.
- Να αποφεύγετε το στάξιμο ζυμών του φρέσκου κρέατος πάνω σε άλλα τρόφιμα στο ψυγείο.
- Πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για 20 δευτερόλεπτα πριν και μετά τη μεταχείριση οποιουδήποτε φρέσκου τροφίμου.
- Αποθηκεύστε τα κονσερβοποιημένα προϊόντα σε μέρος δροσερό, καθαρό και ξηρό. Αποφύγετε μέρη με πολλή ζέστη ή κρύο που μπορεί να είναι επιβλαβή για τα κονσερβοποιημένα προϊόντα.

Τρόποι συντήρησης των τροφίμων:

Επειδή δεν ακολουθούν όλα τα τρόφιμα τους ίδιους τρόπους συντήρησης και αποθήκευσης, είναι σημαντικό να γνωρίζουν και οι ίδιοι οι μαθητές πώς μπορούν να χρησιμοποιούν με ασφάλεια κάποια τρόφιμα που καταναλώνουν συχνά και πώς μπορούν

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε

να συμβάλλουν στην ασφαλή συντήρηση και αποθήκευσή τους στο σπίτι. Κάποια από τα τρόφιμα αυτά είναι τα ακόλουθα:

Γάλα φρέσκο: Μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο για μερικές μέρες.

Γάλα εβαπορέ: Μπορεί να διατηρηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα σε θερμοκρασία δωματίου, αλλά σε μέρος χωρίς υγρασία. Από τη στιγμή που θα ανοιχτεί πρέπει να τοποθετείται στο ψυγείο.

Γιαούρτι: Τα περισσότερα γιαούρτια μπορούν να διατηρηθούν για περίπου 2-3 εβδομάδες στο ψυγείο. Το ανοιγμένο γιαούρτι πρέπει να καταναλώνεται το πολύ σε 2 μέρες.

Τυριά: Διατηρούνται, όταν είναι καλά σκεπασμένα στο ψυγείο.

Λαχανικά εκτός ψυγείου: Μπορούν να διατηρηθούν εκτός ψυγείου για μερικές μέρες, εφόσον δεν έχουν υποστεί ζημιά.

Λαχανικά στο ψυγείο: Διατηρούνται στο ψυγείο μέχρι και 1 μήνα, ανάλογα με το είδος των λαχανικών.

Φρέσκα λαχανικά: Διατηρούνται στο ψυγείο για λίγες μέρες.

Κατεψυγμένα λαχανικά: Μπορούν να διατηρηθούν στην κατάψυξη για μερικούς μήνες, αλλά καλό είναι να συμβουλευόμαστε την ημερομηνία λήξης της συσκευασίας.

Ωριμα Φρούτα: Τοποθετούνται στο ψυγείο στο ειδικό συρτάρι για τα φρούτα μόλις αγοραστούν και αφού πλυθούν προσεκτικά.

Φρούτα εκτός ψυγείου (πορτοκάλια, μανταρίνια): Τα εσπεριδοειδή μπορούν να μείνουν εκτός ψυγείου για μερικές μέρες. Φρούτα όπως μήλα, βερίκοκα, ροδάκινα, πεπόνια, αχλάδια τα αφήνουμε στο δωμάτιο μέχρι να ωριμάσουν και μετά μπορούμε να τα τοποθετούμε με ασφάλεια στο ψυγείο.

Κρέας ή ψάρι (φρέσκα): Μπορούν να διατηρηθούν για 2-3 περίπου μέρες στο ψυγείο χαλαρά τυλιγμένα. Αν τοποθετηθούν στην κατάψυξη μπορεί να διατηρηθούν μέχρι και δύο μήνες χωρίς πρόβλημα. Αφού βγουν από την κατάψυξη, θα πρέπει να καταναλωθούν γρήγορα ενώ μαγειρεμένα μπορούν να διατηρηθούν στο ψυγείο για περίπου τρεις με

τέσσερις ημέρες. Τα περισσεύματα μαγειρεμένου φαγητού πρέπει να διατηρούνται στο ψυγείο και, πριν σερβιριστούν ξανά, να ξαναζεσταίνονται αρκετά, ώστε να σκοτώνονται τα μικρόβια.

Αυγά: Διατηρούνται στο ψυγείο για 2-3 εβδομάδες.

Ψωμί, παξιμάδι, λάδι: Πρέπει να τοποθετούνται σε ένα καθαρό, χωρίς υγρασία ντουλάπι.

Μακαρόνια, ρύζι, δημητριακά: Διατηρούνται για πολύ καιρό στο ντουλάπι, εφόσον έχουμε κλείσει καλά τη συσκευασία για να μην μπει υγρασία.

Πατάτες: Μπορούν να παραμείνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα σε σκοτεινό μέρος με θερμοκρασία δωματίου χωρίς υγρασία.

Έτσι λοιπόν, πολλές φορές όταν δεν έχει προηγηθεί σωστή συντήρηση των τροφίμων, κάποια τρόφιμα «χαλάνε» δηλαδή μουχλιάζουν, σαπίζουν, ξινίζουν, γίνονται δύσσομα και αλλοιώνεται τόσο η γεύση όσο και η υφή. Έτσι, το γάλα θα ξινίσει όταν μείνει για πολλές ώρες εκτός ψυγείου (ιδίως σε υψηλή θερμοκρασία περιβάλλοντος) ή όταν περάσει η ημερομηνία λήξης ενώ το τυρί μουχλιάζει όταν μείνει για πολλές μέρες χωρίς να φαγωθεί στο ψυγείο. Αυτό σημαίνει ότι ένα παιδί δεν μπορεί να μεταφέρει ένα σάντουιτς με τυρί στο σχολείο για πάνω από δύο ώρες χωρίς να το φάει. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα παιδιά να μπορούν να αναγνωρίζουν αυτά τα χαρακτηριστικά αλλοίωσης των τροφίμων και να τα πετάνε.

Αποθήκευση

Στο ψυγείο:

- Ελέγχετε τη θερμοκρασία του ψυγείου. Η θερμοκρασία πρέπει να είναι 1°C - 5°C.
- Μην υπερφορτώνετε το ψυγείο και μην το ανοιγοκλείνετε χωρίς λόγο.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε

- Μη βάζετε στο ψυγείο τρόφιμα που δεν τα έχετε καλύψει ή τοποθετήσει σε κλειστά δοχεία ή σακούλες. Γράψτε με ένα μαρκαδόρο επάνω στο τάπερ ή στο διαφανές που τα τυλίξατε την ημερομηνία αποθήκευσης.
- Τοποθετήστε τα νωπά κρέατα, πουλερικά ή ψάρια σε δοχεία ώστε να μη στάζουν σε άλλα τρόφιμα. Φροντίστε να τοποθετούνται πάντα στα χαμηλά ράφια μέσα στο ψυγείο.
- Τοποθετείστε τα ωμά τρόφιμα σε χωριστά ράφια από τα μαγειρεμένα εάν συντηρούνται στο ίδιο ψυγείο. Είναι καλύτερα να συντηρούνται, εάν είναι δυνατόν, σε χωριστά ψυγεία. Μην χρησιμοποιείτε τα προϊόντα που παραλάβετε πρόσφατα εάν υπάρχουν παλαιότερα στο ψυγείο σας, για να μη ξεπεραστεί η ημερομηνία λήξης τους.

Στην κατάψυξη:

- Η θερμοκρασία του καταψύκτη πρέπει να είναι μικρότερη των -18°C και να ελέγχεται τακτικά.
- Μην υπερφορτώνετε τον καταψύκτη.
- Μη βάζετε στην κατάψυξη τρόφιμα αν δεν τα έχετε καλύψει ή τοποθετήσει σε κλειστά δοχεία ή σακουλάκια.
- Μην καταψύχετε προϊόντα που είχαν προηγουμένως αποψυχθεί.

Σε θερμοκρασία περιβάλλοντος:

- Χρήση ραφιών ώστε να μην ακουμπάνε τα τρόφιμα στους τοίχους ή στο δάπεδο.
- Διαχωρισμός των διαφορετικών προϊόντων στο ράφι.
- Τοποθετήστε τα προϊόντα σε κλειστά δοχεία ή συσκευάστε τα ώστε να αποφεύγονται διαρροές και σταξίματα στο δάπεδο.

- Μην αφήνετε τρόφιμα, ποτά ή εμφιαλωμένα νερά εκτεθειμένα στον ήλιο ή κοντά σε υψηλές θερμοκρασίες.

Προετοιμασία των τροφίμων

Το νωπό κρέας, το νωπό κοτόπουλο ή το νωπό ψάρι μπορεί να έχουν πολλούς μικροοργανισμούς με αποτέλεσμα να αλλοιώνονται εύκολα όταν δεν συντηρηθούν σε κατάλληλες θερμοκρασίες. Είναι δυνατόν όμως να μολύνουν τα εργαλεία, τις επιφάνειες των πάγκων εργασίας αλλά και τα χέρια σας κατά τους διάφορους χειρισμούς και έτσι να μεταφερθούν οι μικροοργανισμοί και στα άλλα τρόφιμα. Για το λόγο αυτό απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή όταν τα χειρίζεστε.

Σχολαστικό και σωστό πλύσιμο των τροφίμων

- Ποτέ μην πλένετε λαχανικά σε νεροχύτες που έχει προηγουμένως πλυθεί νωπό κοτόπουλο, νωπό κρέας ή νωπό ψάρι. Πρέπει πρώτα να τον καθαρίσετε και να τον απολυμάνετε σχολαστικά, στην περίπτωση που δεν υπάρχει διαφορετικός νεροχύτης για τα λαχανικά.

Σωστή απόψυξη των τροφίμων

- Τοποθετείτε τα τρόφιμα μέσα σε κατάλληλα δοχεία ώστε τα υγρά τους να μη στάζουν και μολύνουν τα άλλα τρόφιμα.
- Αποψύχετε τα τρόφιμα σε ειδικούς θαλάμους απόψυξης ή σε θερμοκρασία ψυγείου ή τοποθετείστε τα σε λεκάνη στην οποία τρέχει άφθονο κρύο νερό.
- Ποτέ μην καταψύχετε τρόφιμα τα οποία έχουν αποψυχθεί.
- Μη διατηρείτε τρόφιμα που έχουν αποψυχθεί για περισσότερο από 2 ημέρες στο ψυγείο.

Σωστός τεμαχισμός των τροφίμων

- Χρησιμοποιείτε διαφορετικές επιφάνειες για τα νωπά προϊόντα και διαφορετικές για τα έτοιμα για κατανάλωση. Ποτέ μην τοποθετείτε έτοιμα για

κατανάλωση τρόφιμα σε επιφάνειες που έχετε ήδη ακουμπήσει νωπό κρέας, κοτόπουλο, ψάρι ή νωπά λαχανικά.

Μαγείρεμα των τροφίμων

- Μαγειρεύετε/ψήνετε τα τρόφιμα στη σωστή θερμοκρασία και στο σωστό χρόνο. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στο ψήσιμο του κοτόπουλου.
- Τα κοτόπουλα που πρόκειται να γίνουν ψητά είναι προτιμότερο, μετά από ένα καλό πλύσιμο, να τοποθετούνται στο ψυγείο μέσα σε μία λεκάνη που περιέχει μαρινάδα από λεμόνι, λάδι, αλάτι και μυρωδικά. Να παραμένουν στο ψυγείο για λίγες ώρες.
- Κατά το ψήσιμο η θερμοκρασία πρέπει να φτάσει στους 70- 75°C για 2 λεπτά τουλάχιστον στο κέντρο των προϊόντων. Ελέγχετε τη θερμοκρασία των προϊόντων κατά το ψήσιμο ανά τακτά διαστήματα.
- Εάν το φαγητό μετά το ψήσιμο πρέπει να τοποθετηθεί στο ψυγείο, τότε πρέπει να τοποθετείται μέσα σε 1 $\frac{1}{2}$ ώρα και να μην παραμείνει περισσότερο σε θερμοκρασία περιβάλλοντος.
- Εάν το φαγητό μετά το ψήσιμο πρέπει να διατηρηθεί ζεστό, τότε πρέπει να διατηρείται σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 60°C.

Σερβίρισμα και συντήρηση των έτοιμων προς κατανάλωση φαγητών - Διατήρηση του μαγειρεμένου φαγητού ζεστό

- Διατηρείστε το μαγειρεμένο φαγητό σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 60°C με κατάλληλο εξοπλισμό.
- Διατηρείστε τα τρόφιμα σκεπασμένα ή τοποθετείστε τα σε βιτρίνα έκθεσης.
- Ανακατέψτε το τρόφιμο σε τακτά χρονικά διαστήματα ώστε να διατηρείται η θερμοκρασία ομοιόμορφη.
- Μην αναμιγνύετε φρεσκομαγειρεμένο φαγητό με ήδη υπάρχον στη συντήρηση.

Διατήρηση του μαγειρεμένου φαγητού στο ψυγείο

- Διατηρείστε το μαγειρεμένο τρόφιμο σε θερμοκρασία ψυγείου.
- Μην τοποθετείτε ζεστά τρόφιμα στο ψυγείο. Αφήστε να κρυώσουν τα ζεστά τρόφιμα μέχρι τους 15°C ή για περίπου 1 $\frac{1}{2}$ ώρα, πριν τα τοποθετήσετε στο ψυγείο.
- Διατηρείστε τα τρόφιμα σκεπασμένα στο ψυγείο.

Αλλοίωση των τροφίμων

Τα τρόφιμα χαλάνε όταν αναπτύσσονται σε αυτά κάποιοι μικροοργανισμοί/βακτήρια που παράγουν τοξικές ουσίες και μολύνουν τα τρόφιμα ενώ σε μερικές περιπτώσεις προκαλούν και ασθένειες. Ο σημαντικότερος παράγοντας που συμβάλλει στον πολλαπλασιασμό των βακτηρίων είναι η ζέστη και η υγρασία περιβάλλοντος. Ωστόσο, όταν τα βακτήρια αναπτυχθούν σκοτώνονται σε υψηλές θερμοκρασίες μαγειρέματος ενώ η ψύξη και η κατάψυξη σταματούν τον πολλαπλασιασμό τους. Τα βακτήρια μεταφέρονται από το ένα τρόφιμο στο άλλο όταν έρχονται σε επαφή. Αυτό μπορεί να συμβεί όταν για παράδειγμα ωμό κρέας ή ψάρι έρθουν σε άμεση επαφή με τρόφιμα όπως δημητριακά, φρούτα και λαχανικά (είτε μέσα στο ψυγείο είτε πάνω στους πάγκους της κουζίνας ή το νεροχύτη). Γι' αυτό το σκοπό, τοποθετούμε πάντα χωριστά ωμό κρέας, κοτόπουλο και φρέσκο ψάρι από τα υπόλοιπα τρόφιμα στο καλάθι της υπεραγοράς και στο ψυγείο. Επιπλέον, η μεταφορά μικροβίων γίνεται και όταν χρησιμοποιούνται τα ίδια μαγειρικά σκεύη για την κοπή διαφόρων τροφίμων. Για παράδειγμα το μαχαίρι που χρησιμοποιήσαμε για την κοπή ωμού κρέατος δεν θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί και για την κοπή ενός φρούτου ή κάποιου άλλου τροφίμου χωρίς πρώτα να έχει πλυθεί καλά. Για το σκοπό αυτό, πάντα πλένουμε τα χέρια, τους πάγκους, το σανίδι, τα πιάτα και τα μαχαιροπήρουνα με ζεστό νερό και σαπούνι εφόσον έχουν έρθει σε επαφή με ωμά τρόφιμα όπως κρέας, κοτόπουλο και ψάρι.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Τα **χρόνια νοσήματα** (καρδιαγγειακά νοσήματα, διαβήτης και οστεοπόρωση) πλήττουν εκατομμύρια ενήλικες σε ολόκληρο τον κόσμο και αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου στις ανεπτυγμένες χώρες. Μερικοί από τους **παράγοντες κινδύνου** που συμβάλλουν σημαντικά στην παγκόσμια έξαρση των χρόνιων νοσημάτων είναι: α) το αυξημένο σωματικό βάρος, β) η αυξημένη αρτηριακή πίεση, γ) η αυξημένη «κακή» και η μειωμένη «καλή» χοληστερόλη, δ) τα αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και ε) τα χαμηλά επίπεδα οστικής μάζας.

Έχει φανεί ότι ο **σύγχρονος τρόπος ζωής** και οι καθημερινές συνήθειες συνδέονται άρρηκτα με την αυξανόμενη νοσηρότητα και θνησιμότητα που παρατηρείται στις μέρες μας. Οι παραπάνω δυσμενείς καταστάσεις υγείας είναι αποτέλεσμα της υιοθέτησης λανθασμένων συμπεριφορών υγείας και τρόπου ζωής, που αφορούν τη μη ισορροπημένη διατροφή, την καθιστική ζωή, το κάπνισμα και την αυξημένη κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών.

Οι προαναφερθείσες συμπεριφορές υγείας όμως επηρεάζονται σημαντικά από:

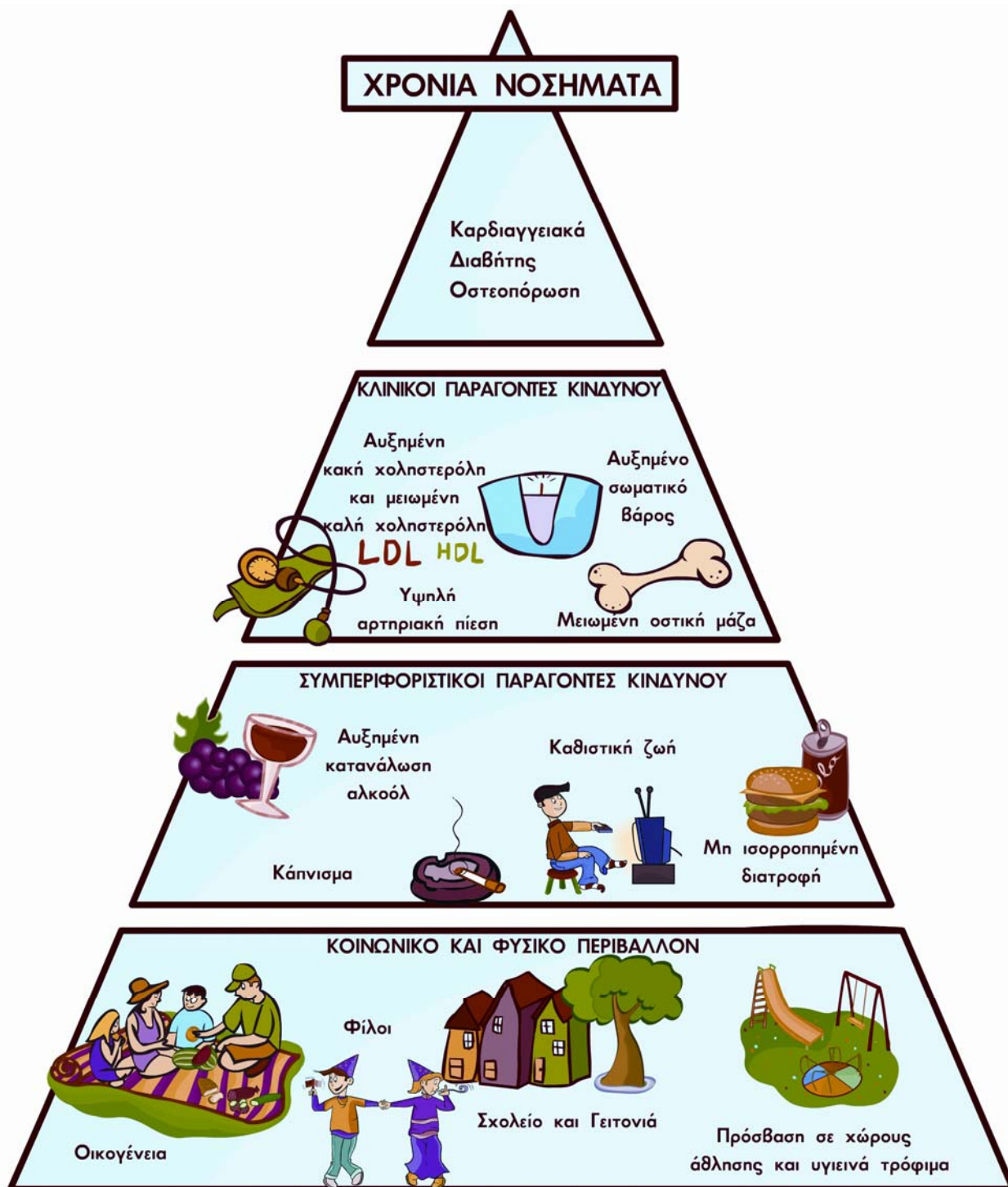
1. Το κοινωνικό περιβάλλον (οικογένεια, φίλοι, σχολείο, ΜΜΕ).
2. Το φυσικό περιβάλλον (γειτονιά, πρόσβαση σε χώρους άθλησης ή σε υγιεινές επιλογές τροφίμων, ασφάλεια στους δρόμους και στα πάρκα).
3. Προσωπικούς παράγοντες

Οι στάσεις ζωής διαμορφώνονται από τις αντιλήψεις που είχαμε από παιδιά και αυτές από τα ερεθίσματα που λαμβάνουμε και τα πρότυπα με τα οποία μεγαλώνουμε. Η **οικογένεια** και το **σχολείο**, δηλαδή οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί αποτελούν τα δύο πιο σημαντικά πρότυπα για τα παιδιά, άρα μπορούν να επηρεάσουν και τελικά να διαμορφώσουν τις στάσεις ζωής των παιδιών. Το σχολείο παρέχει τα πρότυπα στα παιδιά, μέσω των εκπαιδευτικών. Εκτός όμως από παροχή προτύπων, ο χώρος του σχολείου δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να αθληθούν (είτε στο μάθημα της Φυσικής

Αγωγής είτε στα διαλείμματα) και ταυτόχρονα τους επιτρέπει την πρόσβαση σε συγκεκριμένες επιλογές τροφίμων στο κυλικείο. Με όλους τους παραπάνω τρόπους το σχολείο διαδραματίζει σημαντικό ρόλο και καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τις συμπεριφορές υγείας των μαθητών. Γι' αυτό το λόγο η εφαρμογή προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στο χώρο του σχολείου με τη συμμετοχή της οικογένειας έχει φανεί ότι μπορεί να έχει **σημαντική επίδραση** στην υιοθέτηση από τα παιδιά διάφορων μορφών σωματικής άσκησης στο καθημερινό τους πρόγραμμα αλλά και στην υιοθέτηση πιο ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών.

Στη συνέχεια παρατίθεται μια πυραμίδα στην οποία μπορεί κανείς να παρατηρήσει ότι η εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων (όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο διαβήτης ή η οστεοπόρωση) εξαρτάται από κλινικούς παράγοντες κινδύνου (όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση, το αυξημένο σωματικό βάρος) που εμφανίζονται ήδη από την παιδική ηλικία. Οι κλινικοί αυτοί παράγοντες όμως εξαρτώνται και μπορούν σε κάποιο βαθμό να τροποποιηθούν από τους συμπεριφοριστικούς παράγοντες κινδύνου (διατροφή, σωματική άσκηση, κάπνισμα). Για να υπάρξουν όμως αλλαγές στους συμπεριφοριστικούς παράγοντες, το παιδί θα πρέπει να έχει την υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους του και να έχει πρόσβαση σε προϊόντα και υπηρεσίες (πολύ καλές επιλογές τροφίμων, χώρους άθλησης) στο άμεσο περιβάλλον του (σχολείο και γειτονιά).

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ











ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΟΜΑΔΑΣ

Ημερομηνία .../.../...

Με το παρακάτω συμβόλαιο ομάδας, θα συμφωνήσουμε σε ορισμένα πράγματα.

-  Κάθε μαθητής έχει τη γνώμη του.
-  Κάθε γνώμη έχει αξία.
-  Κάθε μαθητής μπορεί να λέει την άποψη του και τη γνώμη του ελεύθερα αρκεί να μην προσβάλλει τους άλλους.
-  Κανένας από τους μαθητές δε θα κοροϊδέψει την άποψη κάποιου από τους συμμαθητές του.
-  Οι δραστηριότητες είτε είναι ατομικές είτε σε μικρές ή μεγάλες ομάδες.
-  Θα ακολουθήσουμε όλα τα παραπάνω για τα οποία συμφωνήσαμε.

Υπογραφές

Ο εκπαιδευτικός

Οι μαθητές

- Δ.Ε.Π.Π.Σ. (2002) Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών. Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων & Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- Αρχοντάκη Ζ & Φιλίππου Δ (2003) 205 Βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Bandura A (1986) *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Contento IR (1994) *Nutrition Education Research in Schools in the United States: Finding Methods and Implications*. European Workshop on Nutrition Education in the Health Promoting School.
- Λεονταρή Α. (1996). *Αυτοαντίληψη*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Μακρή-Μπότσαρη Ε. (2001). *Αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Ματσαγγούρας Η (1987) *Ομαδοκεντρική διδασκαλία και μάθηση: Θεωρία και πράξη της διδασκαλίας κατά ομάδες*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Ματσαγγούρας Η (1998) *Στρατηγικές διδασκαλίας. Η κριτική σκέψη στη διδακτική πράξη*. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.
- Laitinen J, Ek E & Sovio U (2002) *Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior*. *Prev Med* 34, 29-39.
- Μπουρνέλλη Π, Κουτσούκη Δ, Ζωγράφου Μ, Μαριδάκη Μ & Χατζόπουλος Δ *Φυσική Αγωγή Α & Β Δημοτικού*. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων.
- Μπουρνέλλη Π, Κουτσούκη Δ, Ζωγράφου Μ, Μαριδάκη Μ, Χατζόπουλος Δ & Αγαλιανού Ο *Φυσική Αγωγή Α & Β Δημοτικού*. Βιβλίο Εκπαιδευτικού. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων.
- NIH <http://grants.nih.gov/grants/guide/pa-files/PA-06-415.html>.
- Ρίσβας Γ, Ευσταθίου Ν & Ορφανοπούλου Ν (2006) *Ισορροπημένη Διατροφή*. Αθήνα: Εκδόσεις Βήτα.
- Χρυσάφιδης Κ (1994) *Βιωματική- Επικοινωνιακή Διδασκαλία*. Εισαγωγή της μεθόδου project στο σχολείο. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.
- WHO (1986) *Ottawa Charter for Health Promotion*. First International Conference on Health Promotion.



ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

ISBN: 978-960-7541-48-2

	<p>ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΠΕΔΕΚ</p> <p>ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ</p>		<p>Η ΠΑΙΔΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Εκπαίδευσης και Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης</p>
--	--	--	---