



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΑΙΓΑΙΟΥ**

ΣΧΟΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΕΥΖΩΙΑ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ»**

**ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΤΥΠΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ Α΄ ΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
«ΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΤΗΣ ΓΙΑΓΙΑΣ»**

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ Κ. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

ΔΙΑΤΡΙΒΗ

Υποβλήθηκε στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
“Διατροφή Ευζωία και Δημόσια Υγεία”
του Τμήματος Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής
ως μέρος των απαιτήσεων για την απόκτηση
Διπλώματος Ειδίκευσης

Λήμνος 2022

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΙΒΗΣ

Αξιολόγηση Διπλωματικής Διατριβής της/του:

Θέμα:

Παιχνίδι και Υγιεινή Διατροφή: Σχεδιασμός πρότυπου προγράμματος δραστηριοτήτων για την Α' Βάθμια Εκπαίδευση: «Το Τραπέζι της Γιαγιάς»

Ημερομηνία παρουσίασης:

Η παρούσα διπλωματική διατριβή αφού εξετάστηκε ως προς:

τη δομή/μορφή της εργασίας, τη σαφήνεια του ερευνητικού ερωτήματος, τη βιβλιογραφική έρευνα, τη θεωρητική τεκμηρίωση, τη μεθοδολογία, το εμπειρικό μέρος, την αυτονομία της έρευνας, την ποιότητα παρουσίασης καθώς και τελικά συμπεράσματα της έρευνας, από την τριμελή επιτροπή αξιολόγησης που αποτελείται από τους:

Ανδρέας Τρούμπης
Καθηγητής

Γεώργιος Βάσιος
Επίκουρος Καθηγητής

Κωνσταντίνος Γιαγκίνης
Αναπληρωτής Καθηγητής

Συνολικά αξιολογήθηκε με βαθμό_____

Ο Διευθυντής του ΠΜΣ

Κωνσταντίνος Γιαγκίνης
Αναπληρωτής Καθηγητής

Είμαι συγγραφέας αυτής της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας και κάθε βοήθεια, την οποία είχα για την προετοιμασία της, είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, έχω αναφέρει τις όποιες πηγές, από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων ή ιδεών, είτε αυτές αναφέρονται ακριβώς είτε παραφρασμένες. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία προετοιμάστηκε από εμένα προσωπικά, ειδικά για τη συγκεκριμένη μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία.

Λήμνος, Ιούνιος 2022

Παπαδοπούλου Αναστασία

ΑΦΙΕΡΩΣΕΙΣ

Αφιερώνω αυτή την εργασία στους μικρούς μου φίλους, στους οποίους έμαθα πράγματα αλλά και μου έμαθαν ακόμη πιο πολλά.

Την αφιερώνω επίσης σε έναν πολύ ξεχωριστό άνθρωπο για εμένα, τον σύντροφο μου, ο οποίος πάντα με ενθαρρύνει να πάω ένα σκαλί παραπάνω.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ένα μεγάλο ευχαριστώ πρωτίστως στον καθηγητή μου, κ. Τρούμπη Ανδρέα, που δέχτηκε να επιβλέψει την εργασία μου, παρά τον φόρτο εργασίας του, στον κ. Γιαγκίνη Κωνσταντίνο, Διευθυντή ΠΜΣ "Διατροφή, Ευζωία & Δημόσια Υγεία" καθώς και σε όλους τους καθηγητές για τις γνώσεις που μου μετέφεραν.

Τέλος, στην κα. Αικατερίνη Παλατιανού, στην γραμματεία, για την υποστήριξη ώστε να λυθεί κάθε πρόβλημα που βρισκόταν στον δρόμο μου.

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω το διδακτικό προσωπικό των σχολείων που συνεργάστηκα και τους «μικρούς μου φίλους» για όσα μου έμαθαν, και την καθηγήτρια μου, Κόλλια Έφη, η οποία είναι δίπλα μου από τα σχολικά χρόνια ακόμη έως και σήμερα στις μεταπτυχιακές σπουδές μου και γενικά στην ζωή μου.

Δεν θα μπορούσα να παραλείψω τη Διαιτολόγο-Διατροφολόγο, κ. Μπαϊρακτάρη Μαρκέλλα, η οποία μου έδωσε χρήσιμες συμβουλές και με καθοδήγησε.

Τέλος ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλω σε έναν άνθρωπο ξεχωριστό, ο οποίος αποτέλεσε παράδειγμα ζωής.

ΣΥΝΤΟΜΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Ονομάζομαι Αναστασία Κ. Παπαδοπούλου και κατάγομαι από την ορεινή Κορινθία.

Σπουδές-Επαγγελματική εμπειρία:

Είμαι πτυχιούχος του Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας, του Ανώτατου Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Θεσσαλίας με την Πτυχιακή Εργασία μου να έχει θέμα «Ο ρόλος της υγιεινής διατροφής στον σακχαρώδη διαβήτη τύπου II». Πραγματοποίησα την Πρακτική μου Άσκηση στο Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ιωαννίνων. Οι ευθύνες που είχα αναλάβει, ήταν: η δημιουργία ημερήσιου διαιτολογίου ασθενών, ο συντονισμός κλινικών, ιατρών και τραπεζοκόμων, και τα καθημερινά απογευματινά εξωτερικά ιατρεία.

Σήμερα, εργάζομαι στην εταιρεία ΝΑΤΟΥΡΑ ΕΜΦΙΑΛΩΤΙΚΗ Α.Ε. ως Τεχνικός Ποιοτικού Ελέγχου, και ασχολούμαι με τα παρακάτω αντικείμενα: (1) την οργάνωση του εργαστήριου, (2) την εκτέλεση μικροβιολογικών και χημικών εργαστηριακών ελέγχων, (3) τον έλεγχο αποτελεσματικότητας των απολυμάνσεων, τον προγραμματισμό των καθαριοτήτων και τον έλεγχο του δικτύου ροής νερού, (4) την επίβλεψη της παραγωγικής διαδικασίας από την παραλαβή της πρώτης ύλης έως και την φόρτωση του τελικού προϊόντος, (5) την εκτέλεση δεσμεύσεων και αποδεσμεύσεων μέσω σύγχρονου συστήματος ιχνηλασιμότητας, (6) την παρακολούθηση της τήρησης GHP's, GMP's από το προσωπικό και με συνεχή έλεγχο των κρίσιμων σημείων ελέγχου, (7) τη συμπλήρωση ημερήσιων εντύπων που αφορούν τα συστήματα ποιότητας ISO 22000:5005, ISO 9001:2015, (8) τη συμμετοχή στην εκπαίδευση του προσωπικού, (9) το συντονισμό των χειριστών και της βάρδιας (ομάδα 10 ατόμων) και (10) την επικοινωνία και συνεργασία με τους υπεύθυνους βάρδιας μηχανικούς – ηλεκτρολόγους για την ομαλή διαδικασία της εμφιάλωσης του νερού.

Προσόντα:

- ❖ Άδεια ασκήσεως επαγγέλματος Διαιτολόγου-Διατροφολόγου με αρ. πρ. 229342/49129.
- ❖ Μέλος της Ένωσης Διαιτολόγων-Διατροφολόγων (ΕΔΔΕ)Επιστημονική Συνεργάτης (ΚΕΑΔΔ).
- ❖ Αρθρογράφηση κειμένων εκλαϊκευμένης επιστήμης με θέμα την Διαιτολογία με επεξηγήσεις και απλές πρακτικές πάνω σε αυτή.

Ακόμη έχω συμμετάσχει στο Πρόγραμμα Εξειδίκευσης Εκπαίδευσης Ενηλίκων ΕΛ.ΚΕ.ΔΙ.Μ Αρ. Μητρώου 0248 Εκπαιδευτών Ενηλίκων του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Πειραιά.

Ατομικές δεξιότητες: άριστη διαχείριση χρόνου υπό πίεση, άριστη επικοινωνία και ομαδικότητα, λήψη αποφάσεων και επίλυση προβλημάτων.

Ενδιαφέροντα: αρθρογράφηση κειμένων, παρακολούθηση σεμιναρίων και περαιτέρω κατάρτιση πάνω στο αντικείμενο των σπουδών, ταξίδια γευσιγνωσίας, ενασχόληση με τη γυμναστική, συμμετοχή σε τοπικούς αγώνες δρόμου και φωτογραφία και ανάδειξη τοπικών και λαογραφικών στοιχείων.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η διατροφική αγωγή, είναι ένα θέμα που υφίσταται από τότε που πρωτοεμφανίστηκαν οι συνέπειες από τα προβλήματα υγείας. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να αναδείξει και να αποδείξει την επιτακτική ανάγκη να ενταχθεί η διατροφική αγωγή επί της ουσίας στα σχολικά συγκροτήματα με την παρουσία Διαιτολόγου-Διατροφολόγου καθώς και με την λειτουργία ενός διαμορφωμένου κυλικείου, απ' όπου εκεί τα παιδιά θα παίρνουν τα γεύματά τους. Στόχος της πρότασης αυτής είναι η εκπαίδευση των παιδιών από μικρή κιόλας ηλικία στο να τρέφονται υγιεινά, σύμφωνα με την Μεσογειακή Πυραμίδα της Διατροφής.

Παρακάτω και μέσα από το πειραματικό μέρος ο αναγνώστης αποκτά μια εικόνα για όσα εξελίχθηκαν μέσα στην τάξη, μεταξύ άλλων και για τα διάφορα παιχνίδια από τα οποία τα παιδιά μαθαίνουν πώς να τρέφονται υγιεινά και να έχουν σωστή σχέση με τη τροφή. Πως δεν είναι σωστό να αποκαλούν ο ένας τον άλλο με διάφορα παρατσούκλια που έχουν να σχετίζονται με το σωματικό βάρος, με το ύψος ή με οτιδήποτε άλλο εκτός από το όνομα του. Επίσης μαθαίνουν το λόγο που πρέπει να προτιμάται το σπιτικό φαγητό, το πόσο απαραίτητο είναι το πρωινό αλλά και πόσο εύκολη είναι η προετοιμασία ενός υγιεινού και νόστιμου σνακ. Επιπλέον, διαχωρίζουν ποια είναι τα κύρια γεύματα (πρωινό- μεσημεριανό- βραδινό), ποια είναι τα σνακ (δεκατιανό και απογευματινό) και πως πρέπει να δίνουν μία ευκαιρία δοκιμής πριν απορρίψουν μία τροφή καθότι τα διατροφικά μας πρότυπα αλλάζουν ανάλογα με τα στάδια της ζωής μας. Ακόμη γίνεται αναφορά στα οφέλη της ποικιλίας τροφών στη διατροφή και επισήμανση του ότι πως δεν πρέπει να μένουμε νηστικοί για ώρες. Επιπλέον, μέσα από τα παιχνίδια τα παιδιά μαθαίνουν πως δεν είναι συνετό και σωστό να πετάμε το φαγητό μας εφόσον είναι βρώσιμο αλλά και πως η ζυγαριά δεν είναι εχθρός μας παρά μόνο ένα χρήσιμο εργαλείο που ελέγχει το σωματικό μας βάρος, το οποίο δεν πρέπει να είναι έξω από τα φυσιολογικά όρια.

Στο σημείο αυτό και σαν κατακλείδα, τονίζεται πως ο Διαιτολόγος-Διατροφολόγος είναι εκεί μονάχα για να μας βοηθήσει να χάσουμε ή να πάρουμε βάρος συμβουλευοντάς μας μέσα από τα λόγια του Ιπποκράτη «κάλλιον του θεραπεύειν το προλαμβάνειν», (460-370 π.Χ.), για τη σημασία μιας καλής διατροφής για την υγεία και την μακροζωία μας.

Λέξεις κλειδιά: διατροφική αγωγή, υγεία, διατροφή, διαιτολόγος-διατροφολόγος

ABSTRACT

Nutritional treatment is an issue that has been around since the effects of health problems first emerged. The purpose of this study is to highlight and demonstrate the urgent need to integrate nutrition education in the school complexes with the presence of a Dietician-Nutritionist and the operation of a canteen, where children can get their meals. The aim of this proposal is to train children from an early age to eat healthily, in accordance with the Mediterranean Pyramid of Nutrition.

Below, and through the experimental part, the reader gets an idea of what has developed in the classroom, including the various games from which the children learn how to eat healthily and have a proper relationship with food. That it is not appropriate to call each other by various nicknames that have to do with body weight, height or anything else but their name. They also learn why home-cooked food should be preferred, how necessary breakfast is and how easy it is to prepare a healthy and tasty snack. In addition, they distinguish which are the main meals (breakfast; lunch; dinner), which are the snacks (brunch and afternoon snacks) and how to give a test opportunity before rejecting a food since our eating patterns change according to our life stages. It also mentions the benefits of a variety of foods in the diet and points out that we should not fast for hours. In addition, through the games, children learn that it is not wise or appropriate to throw away food if it is edible and that the scales are not our enemy but only a useful tool to check our body weight, which should not be outside the normal limits.

At this point it is emphasized that the Dietitian-Dietician is only there to help us loss or gain weight, advising us through Hippocrates' words "better to heal is to prevent" (460-370 BC), on the importance of a good diet for our health and longevity.

Keywords: nutritional education, health, nutrition/diet, nutritionist-dietitian

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	VI
ABSTRACT	VII
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	VIII
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
2. ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	2
3. ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ.....	4
3.1. ΤΟ ΟΥΡΑΝΙΟ ΤΟΞΟ ΤΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	5
3.2. Η ΚΥΡΙΑ ΥΓΙΕΙΝΟΥΛΑ ΚΑΙ Ο ΚΥΡΙΟΣ ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΟΥΛΗΣ	7
3.3. ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ.....	10
3.4. Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	12
3.5. ΠΛΑΘΩ ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ	15
3.6. ΤΡΩΩ ΤΑ ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΜΟΥ ΓΙΑ ΠΡΩΙΝΟ	17
3.7. ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ (ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΥΨΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ).....	20
3.8. ΦΤΙΑΧΝΩ ΠΑΝΤΑ ΠΡΩΙΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΩ ΚΟΦΤΕΡΟ ΜΥΑΛΟ.....	22
3.9. ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΜΟΥ ΔΕΝ ΞΕΧΝΩ.....	24
3.10. ΕΣΥ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΟ ΒΡΕΙΣ;.....	26
3.11. ΠΛΑΘΩ, ΠΛΑΘΩ ΚΡΙΤΣΙΝΑΚΙΑ	28
3.12. «ΚΑΘΕ ΠΡΑΓΜΑ ΣΤΟΝ ΚΑΙΡΟ ΤΟΥ ΚΑΙ Ο ΚΟΛΙΟΣ ΤΟΝ ΑΥΓΟΥΣΤΟ».....	31
3.13. ΠΡΩΙΝΟ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ	34
3.14. ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ	36
3.15. ΔΟΚΙΜΑΖΩ ΠΡΙΝ ΑΠΟΡΡΙΨΩ ΜΙΑ ΤΡΟΦΗ.....	39
3.16. ΟΙ ΚΥΡΙΕΣ ΦΡΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΚΑΤΙ ΕΙΧΑΝ ΝΑ ΜΑΣ ΠΟΥΝ	42
3.17. ΤΡΩΩ ΤΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ ΜΟΥ ΣΤΗΝ ΦΥΣΗ.....	45
3.18. ΔΕΝ ΠΕΤΑΩ ΦΑΓΗΤΟ.....	47
4. ΣΧΟΛΙΚΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ:ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΠΩΣ ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΗΤΑΝ.....	48
5. ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΑ.....	50
6. ΟΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΣ ΠΟΥ ΠΕΦΤΟΥΝ ΣΤΟ ΚΕΝΟ	51
7. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	52
8. ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	53
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	55

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πριν ξεκινήσω τις επισκέψεις μου στο σχολικό περιβάλλον και γνωρίσω τους μικρούς μου φίλους, γνώρισα τις γιαγιάδες και παππούδες και τους ρώτησα πώς ανέθρεψαν αυτοί τα παιδιά τους, αν έτρωγαν πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό και βραδινό. Αν ήταν εύκολο να εκπαιδεύσουν τα παιδιά τους να τρώνε σωστά, πως συμπεριφέρονται τα παιδιά τους ως γονείς, πως συμπεριφέρονται οι ίδιοι σαν παππούδες στα εγγόνια τους και αν πιστεύουν ότι τα παιδιά σήμερα τρέφονται υγιεινά. Ήταν φτωχικά όπως είπαν και η φράση που είχαν ακούσει και αυτοί σαν παιδιά από τους γονείς τους ήταν «Μην ρωτάς, τι θα φάμε, ρώτα πώς θα το φάμε» ή «Αν δεν το φας τώρα θα το φας μετά, δεν έχει τίποτα άλλο στην κουζίνα.». Γενικά, όσες οικογένειες δεν είχαν την οικονομική άνεση, τα παιδιά τους τρέφονταν σωστά ενώ όσες είχαν μια σχετική άνεση δεν τρέφονταν σωστά και το ίδιο ακολούθησαν αργότερα και τα παιδιά τους και στα δικά τους παιδιά. Το συμπέρασμα που βγήκε από την συζήτηση μαζί τους ήταν πως τα παιδιά τους έτρωγαν καλύτερα γιατί δεν είχαν την οικονομική δυνατότητα να αγοράσουν ανθυγιεινές τροφές (γλυκά, σουβλάκια, σοκολάτες), όπως συμβαίνει σήμερα. Αντίθετα έτρωγαν τραχανά, χυλοπίτες, ενώ για γλυκό είχαν κυρίως το ψωμί με νερό και ζάχαρη. Σήμερα τα γεύματα είναι διαφορετικά απέναντι στα εγγόνια τους καθώς πλέον, όπως υποστηρίζουν, έχουν τη δυνατότητα να τους τα παρέχουν. Δύσκολες εποχές αναμφίβολα, αλλά μήπως πρέπει να βρεθεί μια μέση λύση, μήπως όλες αυτές οι «ευκολίες» οδήγησαν τελικά στο άλλο άκρο; Μήπως ήρθε η στιγμή να βάλουμε τα πράγματα στην θέση τους, μήπως ήρθε η ώρα να εκπαιδευτούν τα παιδιά ώστε να αποκτήσουν υγιεινές συνήθειες, να σταματήσουν να επικρίνουν το ένα το άλλο για την εξωτερική εμφάνιση, να πάψει να είναι η τροφή σαν επιβράβευση, να σταματήσει η θεραπεία και να αρχίσει η πρόληψη; Τα ερωτήματα αυτά γύρω από τη διατροφική αγωγή δημιουργούν ένα πεδίο διερεύνησης σχετικά με την ένταξη της στο σχολικό περιβάλλον, ένα χώρο που μπορεί να διαμορφώσει και να εφαρμόσει τις νέες συμπεριφορές. Η σχολική κοινότητα επιλέγεται ως προς τη σημαντικότητα της καθώς λειτουργεί ως κανάλι επικοινωνίας υγειονομικών μηνυμάτων τόσο μεταξύ των μαθητών όσο και προς τους δασκάλους, τους γονείς και την τοπική κοινότητα (Ζαμπέλας, 2003).

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι τα παιδιά να μάθουν να τρέφονται ισορροπημένα, να έχουν υγιή σχέση με την τροφή, να γνωρίσουν και να ακολουθήσουν το Μεσογειακό πρότυπο Διατροφής ώστε να μειωθεί η παιδική παχυσαρκία. Πιο συγκεκριμένα, να αναδειχθεί η αναγκαιότητα της Διατροφικής Αγωγής στον χώρο της Α΄ Βάθμιας εκπαίδευσης, όπου ο Διαιτολόγος-Διατροφολόγος συμβουλεύει τους μικρούς μας φίλους σχετικά με τον υγιεινό τρόπο σκέψης.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να μάθουν τα παιδιά να τρέφονται ισορροπημένα, να έχουν υγιή σχέση με την τροφή, να γνωρίσουν και να ακολουθήσουν το Μεσογειακό πρότυπο Διατροφής ώστε να μειωθεί η παιδική παχυσαρκία. Τέλος, να αποδειχθεί και να αναδειχθεί η αναγκαιότητα της Διατροφικής Αγωγής στον χώρο της Α΄ Βάθμιας εκπαίδευσης, όπου ο Διαιτολόγος-Διατροφολόγος θα εκπαιδεύσει τα παιδιά, διότι είναι ευκολότερο και αποτελεσματικότερο πράγμα που διαπιστώσαμε και με την παρούσα εργασία τα παιδιά, συγκριτικά με έναν ενήλικα, να εκπαιδευτούν, άρα θα είμαστε κερδισμένοι στο μέλλον διότι θα έχουμε πετύχει τον απώτερο σκοπό μας, ο οποίος δεν είναι άλλος από το υγιές άτομο και άρα τον υγιή πληθυσμό.

2. ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ

Υλικά και μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα εργασία είναι τα παρακάτω:

- ❖ Γραφική ύλη (μολύβια, μαρκαδόροι, κόλλες Α4 λευκές και χρωματιστές, χαρτόνια, κόλλες stick),
- ❖ Τραπεζαρία δραστηριοτήτων,
- ❖ Πίνακας,
- ❖ Εκτυπώσεις στίχων τραγουδιών και σχεδίων δραστηριοτήτων,
- ❖ Τρισδιάστατες χάρτινες κατασκευές,
- ❖ Το ουράνιο τόξο των φρούτων και των λαχανικών
- ❖ Η κυρία Υγιεινούλα και ο κύριος Ανθυγιεινούλης
- ❖ Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής
- ❖ Εσύ μπορείς να το βρεις;
- ❖ Πλαστικοποιητής,
- ❖ Ζυγός, λιπομετρητής, αναστημόμετρο,
- ❖ Σκεύη μαγειρικής,
- ❖ Υλικά μαγειρικής για την εκτέλεση των συνταγών,
- ❖ Συνταγές,
- ❖ Κατάλληλη ενδυμασία κατά την εκτέλεση των συνταγών (γάντια, ποδιές),
- ❖ Ερωτηματολόγιο κατανάλωσης πρωινού.

Κατά την εκτέλεση των συνταγών λήφθηκαν όλα τα μέτρα προστασίας για τον covid-19.

Οι εκπαιδευτικές μέθοδοι (εκπαιδευτικές τεχνικές) που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα εργασία είναι οι παρακάτω:

- ❖ Εμπλουτισμένη εισήγηση
- ❖ Καταιγισμός ιδεών
- ❖ Εργασία σε ομάδες
- ❖ Παιχνίδι ρόλων
- ❖ Επίδειξη
- ❖ Ερωτήσεις - Απαντήσεις
- ❖ Συζήτηση
- ❖ Ασκήσεις
- ❖ Εκπαιδευτική επίσκεψη (Ματσαγούρας, 1998; 2011) και Φωτόδεντρο, Διαδραστικά σχολικά βιβλία.

3. ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Η ενημέρωση σχετικά με την υγιεινή διατροφή χωρίστηκε σε δεκαοχτώ (18) ενότητες οι οποίες αναγράφονται στον παρακάτω πίνακα (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Μαθήματα σχετικά με την υγιεινή διατροφή.

1. Το ουράνιο τόξο των φρούτων και των λαχανικών
2. Η κυρία Υγιεινούλα και ο κύριος Ανθυγιεινούλης
3. Ομάδες τροφίμων
4. Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής
5. Πλάθω κουλουράκια
6. Τρώω τα κουλουράκια μου για πρωινό
7. Σωματομετρικές μετρήσεις (βάρος και ύψος παιδιών)
8. Φτιάχνω πάντα πρωινό για να έχω κοφτερό μυαλό
9. Το πρωινό μου δεν ξεχνώ
10. Εσύ μπορείς να το βρεις;
11. Πλάθω, πλάθω κριτσινάκια
12. «Κάθε πράγμα στον καιρό του και ο κολιός τον Αύγουστο
13. Πρωινό και παιχνίδι ρόλων
14. Ετικέτες τροφίμων και παιχνίδι ρόλων
15. Δοκιμάζω πριν απορρίψω μια τροφή
16. Οι κυρίες φράσεις που κάτι είχαν να μας πουν
17. Τρώω το δεκατιανό μου στην φύση
18. Δεν πετάω φαγητό

Στη συνέχεια περιγράφονται αναλυτικά τα Σχέδια Μαθήματος των 18 μαθημάτων σχετικά με την υγιεινή διατροφή.

3.1. Το ουράνιο τόξο των φρούτων και των λαχανικών

ΣΚΟΠΟΙ-ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Τα παιδιά γνωρίζουν και αγαπούν τα φρούτα και τα λαχανικά.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΜΕΣΑ-ΥΛΙΚΑ

Ουράνιο τόξο φτιαγμένο από χαρτόνι και φρούτα σε 3D απεικόνιση.

ΠΟΡΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Ο δάσκαλος εξηγεί στα παιδιά τι θα κάνουν στο σημερινό μάθημα:

- ❖ Γνωριμία με τα φρούτα και τα λαχανικά.
- ❖ Σε τι κάνουν καλό.
- ❖ Ποια είναι τα αγαπημένα του κάθε παιδιού, ποια από αυτά δεν του αρέσουν.

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες ανάλογα με τα χρώματα των φρούτων και των λαχανικών:

Μωβ ομάδα, κόκκινη ομάδα, πορτοκαλί ομάδα, κίτρινη ομάδα και τέλος πράσινη ομάδα.

Το ουράνιο τόξο έχει φτιαχτεί έτσι ώστε η κάθε ομάδα κρατά τα φρούτα και τα λαχανικά που της αντιστοιχούν. Ένα παιδί μας μιλά για το φρούτο ή το λαχανικό που του έτυχε, και μαθαίνει στους φίλους του ποιο είναι. Συνεχίζει να λέει σε όλους μας ποια αγαπά, ποια όχι, ποια έχει δοκιμάσει και το ταξίδι του ουράνιου τόξου συνεχίζεται με το επόμενο παιδί.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ-ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ

- ❖ Ο δάσκαλος εστιάζει σε δύο βασικά πράγματα που πρέπει να θυμούνται τα παιδιά.
- ❖ Εξηγεί την εργασία που θα έχουν για το σπίτι.
- ❖ Προετοιμάζει τα παιδιά για το επόμενο μάθημα.

ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΑΣ;

Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν, δεν έδειξαν σημεία ανίας, η ώρα πέρασε ευχάριστα και δημιουργικά. Αυτό παρατηρήθηκε σε όλες τις τάξεις του Δημοτικού. Το ουράνιο τόξο των φρούτων και των λαχανικών βοήθησε τους μικρούς μας φίλους να γνωρίσουν τα φρούτα και τα λαχανικά.



3.2. Η κυρία Υγιεινούλα και ο κύριος Ανθυγιεινούλης

ΣΚΟΠΟΙ-ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- ❖ Να ξεχωρίσουν τα παιδιά μέσα από το παιχνίδι τις έννοιες «υγιεινό» και «ανθυγιεινό».
- ❖ Να ενημερωθούν ότι πρέπει να προτιμούν πάντα το σπιτικό φαγητό και ότι το συσκευασμένο φαγητό δεν πρέπει να είναι μέρος της καθημερινής τους διατροφής.
- ❖ Να κατανοούν τη διαφορετική διατροφική αξία «ιδίων προϊόντων», όπως η σπιτική μαρμελάδα και η μαρμελάδα του εμπορίου.
- ❖ Να καταλάβουν ότι το «Junkfood», δεν είναι καθημερινή συνήθεια αλλά μπορεί να προτιμηθεί κάποιες φορές, χωρίς την αίσθηση των τύψεων.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΜΕΣΑ-ΥΛΙΚΑ

- ❖ Κατασκευή φτιαγμένη από χαρτόνι, η οποία αποτελεί την κυρία Υγιεινούλα και τον κύριο Ανθυγιεινούλη, τους δύο ήρωες μας για το σημερινό μάθημα.
- ❖ Δύο τραγούδια για την υγιεινή διατροφή και της ποδιάς της υγιεινής διατροφής.
- ❖ Ασκήσεις τύπου, «βρες», «κύκλωσε» και «ζωγράφισε» τις υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές.

ΠΟΡΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Ο δάσκαλος εξηγεί στα παιδιά τι θα κάνουν στο σημερινό μάθημα:

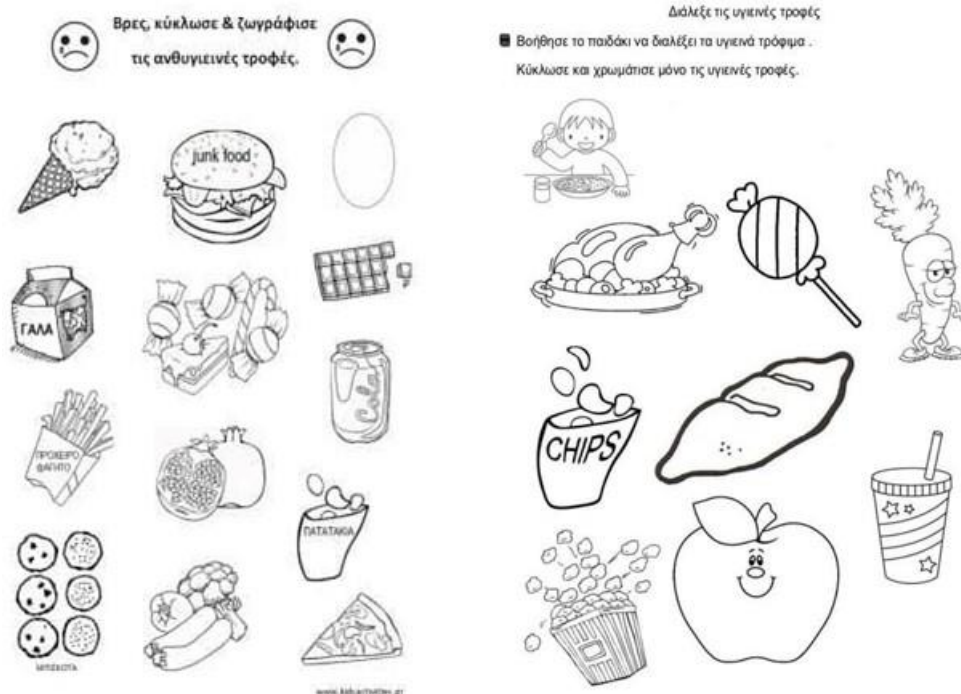
Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Πρώτη ομάδα «οι υγιεινούληδες» και δεύτερη ομάδα «οι ανθυγιεινούληδες». Το παιχνίδι ξεκινά. Οι ήρωες μας περιμένουν ένα, ένα παιδί εναλλάξ από κάθε ομάδα να πάρει ένα τρόφιμο και να ταΐσει τον ήρωα του, κάθε παιδί μας λέει δυο λόγια για το τρόφιμο που κρατά, δηλαδή πως το λένε, αν είναι υγιεινό ή όχι, αν το προτιμά κτλ. Τέλος, ο δάσκαλος ζητά από τα παιδιά σαν εργασία να φέρουν μια παραδοσιακή συνταγή που έφτιαχνε η γιαγιά τους, με σκοπό την επόμενη φορά να την συζητήσουν στην τάξη και έπειτα να φέρουμε μια γιαγιά στην τάξη να μαγειρέψει, ώστε τα παιδιά να έχουν την εικόνα της γιαγιάς και να δοκιμάσουν φαγητά τα οποία ίσως να μην έχουν γευτεί στο παρελθόν. Η συγκεκριμένη ενέργεια δεν έχει πραγματοποιηθεί μέχρι στιγμής λόγω της πανδημίας του covid-19.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ-ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ

- ❖ Ο δάσκαλος εστιάζει σε δύο βασικά πράγματα που πρέπει να θυμούνται τα παιδιά.
- ❖ Εξηγεί την εργασία που θα έχουν για το σπίτι.
- ❖ Προετοιμάζει τα παιδιά για το επόμενο μάθημα.

ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΑΣ;

Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν, δεν έδειξαν σημεία ανίας, η ώρα πέρασε ευχάριστα και δημιουργικά. Αυτό παρατηρήθηκε σε όλες τις τάξεις του Δημοτικού. Η κυρία Υγιεινούλα και ο κύριος Ανθυγιεινούλης. Οι δύο ήρωες μας, βοήθησαν τους μικρούς μας φίλους να ξεχωρίσουν την έννοια υγιεινό και ανθυγιεινό καθώς και να ξεχωρίσουν ποια τρόφιμα είναι υγιεινά και ποια όχι.



Οι έννοιες «υγιεινό» και «ανθυγιεινό» μελετήθηκαν μέσα από την υγιεινή ποδιά και τραγουδάκια που τοποθετήθηκαν στους τοίχους των σχολικών αιθουσών.



Το τραπέζι της υγιεινής διατροφής

Στο ψωμάκι λέμε ΝΑΙ
Και στα γάλα λέμε ΝΑΙ
Στο ψαράκια λέμε ΝΑΙ
Και στο λόδι λέμε ΝΑΙ
Στο ψωμάκι λέμε ΝΑΙ
Και στο χόρτο λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ στις καραμέλες
ΟΧΙ και στα παγωτά
ΟΧΙ στις σοκολάτες
ΟΧΙ στα γλυκά

Στα φρούτα ΝΑΙ
Στο γάλα ΝΑΙ
Στο μέλι ΝΑΙ

Όλοι στην υγεία λέμε ΝΑΙ

3.3. Ομάδες τροφίμων

ΣΚΟΠΟΙ-ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

❖ Να μάθουν τα παιδιά πως τα τρόφιμα χωρίζονται σε ομάδες.

❖ Να διαχωρίσουν τις ομάδες των τροφίμων, ποιες είναι αυτές, αλλά και από ποια τρόφιμα αποτελείται η καθεμία από αυτές.

Πιο συγκεκριμένα ανάλογα με την κάθε ηλικιακή ομάδα:

❖ Η Α΄ και η Β΄ Δημοτικού να έρθουν σε μια πρώτη γνωριμία με τις ομάδες τροφίμων.

❖ Η Γ΄, η Δ΄, η Ε΄ και η ΣΤ΄ να μάθουν τις ομάδες τροφίμων, να μάθουν πως χωρίζονται οι ομάδες, από ποια τρόφιμα αποτελείται η καθεμία από αυτές και τέλος να μάθουν να σχεδιάζουν τα γεύματά τους.

Ένας ακόμη λόγος που ζητήθηκαν οι συνταγές ήταν, αφού έχουν μάθει τις ομάδες τροφίμων, να τις έχουν σαν ζωντανό παράδειγμα συνδυασμού τροφίμων, μιας και η μεσογειακή και ειδικότερα η παραδοσιακή Ελληνική κουζίνα πετυχαίνει αυτό με αριστοτεχνικό τρόπο.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΜΕΣΑ-ΥΛΙΚΑ

Τα πέντε σπιτάκια της κάθε ομάδας τροφίμων, τα οποία δείχνουν στα παιδιά ποιο τρόφιμο ανήκει που.

Αυτά αποτελούνται από:

- Ομάδα κρεάτων-ψαριών-πουλερικών
- Ομάδα γαλακτοκομικών
- Ομάδα φρούτων και λαχανικών
- Ομάδα δημητριακών και οσπρίων
- Ομάδα λιπών, ελαίων και ξηρών καρπών

ΠΟΡΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Η Α΄ και η Β΄ Δημοτικού ζωγράφισαν τα σπιτάκια της κάθε ομάδας τροφίμων και ήρθαν σε μια πρώτη επαφή.

Οι μεγαλύτερες τάξεις Γ΄, Δ΄, Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού:

- ζωγράφισαν τις ομάδες τροφίμων,
- έμαθαν πως χωρίζονται οι ομάδες,

● έμαθαν από ποια τρόφιμα αποτελείται η καθεμία από αυτές, και

● μέσα από συζήτηση έμαθαν να αναγνωρίζουν τους συνδυασμούς τροφίμων από τις παραδοσιακές συνταγές που τους είχαν ζητηθεί σαν εργασία.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ-ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ

- ❖Ο δάσκαλος εστιάζει σε δύο βασικά πράγματα που πρέπει να θυμούνται τα παιδιά.
- ❖Εξηγεί την εργασία που θα έχουν για το σπίτι.
- ❖Προετοιμάζει τα παιδιά για το επόμενο μάθημα.

ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΑΣ;

Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν, δεν έδειξαν σημεία ανίας, η ώρα πέρασε ευχάριστα και δημιουργικά. Αυτό παρατηρήθηκε σε όλες τις τάξεις του Δημοτικού.



3.4. Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής

ΣΚΟΠΟΙ-ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Να γνωρίσουν τα παιδιά την Μεσογειακή Πυραμίδα της Διατροφής, ώστε στο μέλλον να τρέφονται σωστά σύμφωνα με τους κανόνες της Μεσογειακής Διατροφής.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΜΕΣΑ-ΥΛΙΚΑ

Πυραμίδα κατασκευασμένη από χαρτόνι και τα τρόφιμα φτιαγμένα με την μέθοδο 3D, ώστε να την βλέπουν τα παιδιά καθώς μιλάμε για κάθε στρώμα και φτιάχνουν την δική τους αντίστοιχη πυραμίδα.

ΠΟΡΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Σε αυτή την ενότητα χρειάστηκε να χρησιμοποιηθούν δύο διαφορετικοί τρόποι διδασκαλίας, οι οποίοι θα αναλυθούν παρακάτω.

Πρώτος τρόπος

Μοιράστηκαν στα παιδιά σχέδια τροφίμων ώστε να τα ζωγραφίσουν, να τα κόψουν και τέλος να τα κολλήσουν στην πυραμίδα τους.

Δεύτερος τρόπος

Δύο παιδιά ανέλαβαν να εξηγήσουν στους συμμαθητές τους, μέσα από την παρακάτω μικρή ιστορία, την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής.

Ο κύριος Ντομάτα συναντά στον δρόμο την κυρία Ντόνατς. Αυτή του παραπονιέται πως την πονάει η κοιλιά της, τότε αυτός της προτείνει αν θέλει να της μάθει την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, η οποία θα την βοηθήσει να τρέφεται σωστά και να είναι υγιής.

Παίρνει μια φωτογραφία της Μεσογειακής Πυραμίδας της δίνει τον μαρκαδόρο και της λέει πως αρχικά πρέπει να φτιάξει μια πυραμίδα. Στην συνέχεια της εξηγεί ένα-ένα τρόφιμο σε πιο στρώμα ανήκει, πράγμα που δείχνει πόσο συχνά πρέπει να το καταναλώνει κανείς. Στη βάση της πυραμίδας βρίσκονται τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες, ενώ στην κορυφή είναι όσα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια και σε μικρές ποσότητες.

Τέλος, την ενημερώνει πως αυτή δεν είναι απλά μια πυραμίδα αλλά αποτελεί πρότυπο, είναι τρόπος ζωής και για να λειτουργήσει χρειάζεται την εποχικότητα, την κοινωνικότητα (αληθινή επικοινωνία των ανθρώπων κατά τα γεύματα) και την καθημερινή φυσική δραστηριότητα.

Τα υπόλοιπα παιδιά φτιάχνουν σε κόλλα Α4 παράλληλα και αυτά την δική τους πυραμίδα.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ-ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ

Ο δάσκαλος εστιάζει σε δύο βασικά πράγματα που πρέπει να θυμούνται τα παιδιά.

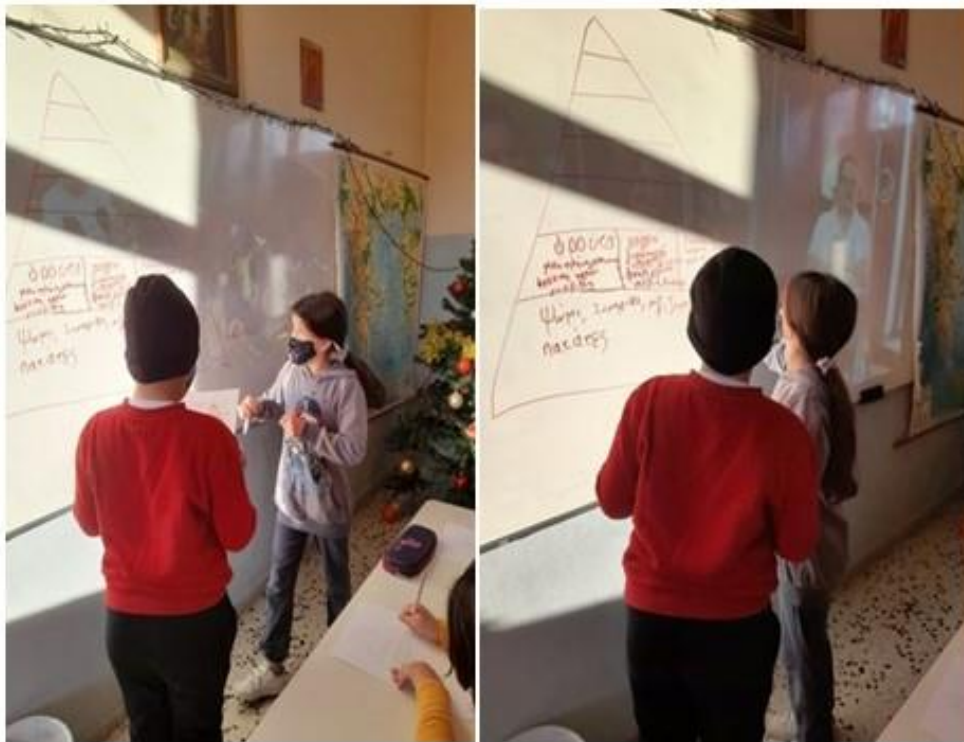
Εξηγεί την εργασία που θα έχουν για το σπίτι.

Προετοιμάζει τα παιδιά για το επόμενο μάθημα.

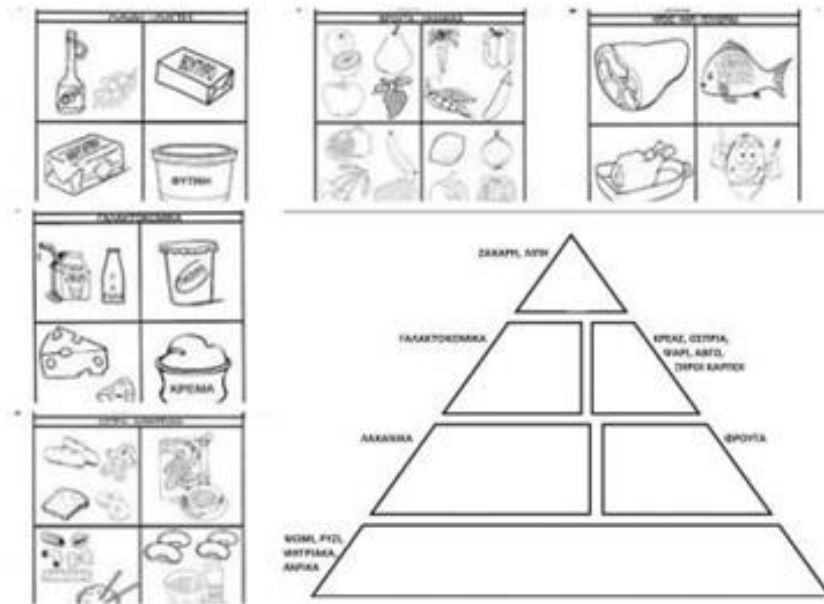
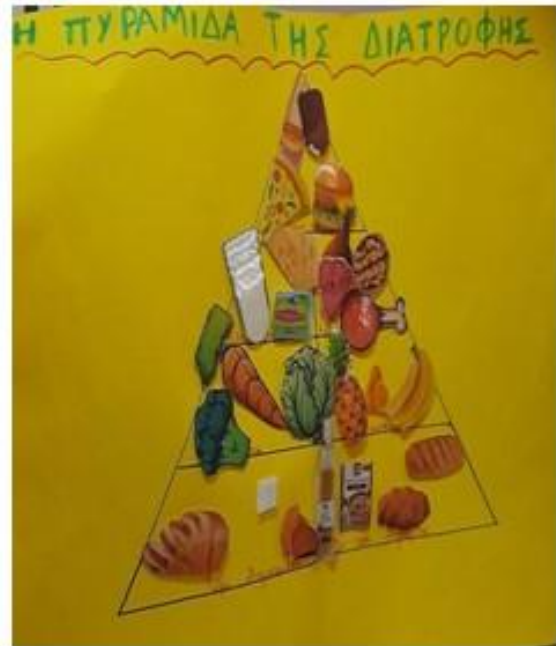
ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΑΣ;

Με τον πρώτο τρόπο τα παιδιά φάνηκε να ανυπομονούν πότε θα τελειώσουν και παρατηρήθηκε πως στην συνέχεια χάθηκε το ενδιαφέρον τους. Για αυτό τον λόγο έγινε αλλαγή στον τρόπο διδασκαλίας, ο οποίος παρατηρήθηκε πως ήταν πιο αποτελεσματικός στις τάξεις Γ΄, Δ΄, Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού.

Στις τάξεις Α΄ και Β΄ Δημοτικού το μάθημα έγινε με τον πρώτο τρόπο. Τα παιδιά δεν έδειξαν σημεία ανίας, ολοκλήρωσαν την πυραμίδα τους και περίμεναν ανυπόμονα το επόμενο μάθημα.



Ο κύριος Ντομάτα εξηγεί στην κυρία Ντόνατς την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής για να την ακολουθεί και να είναι υγιής.



3.5. Πλάθω κουλουράκια

ΣΚΟΠΟΙ-ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- ❖ Να φτιάξουν κάτι μόνο τους και να συνειδητοποιήσουν τη σημαντικότητα του σπιτικού φαγητού είτε σνακ.
- ❖ Να καταλάβουν πως πρέπει να αφιερώνουν χρόνο στο να παρασκευάζουν κάτι σπιτικό και ότι αυτός είναι ένας πολύ βασικός κανόνας αυτό-φροντίδας.
- ❖ Τα παιδιά να έχουν επαφή με την μαγειρική και να **γαλουχηθούν** πως ο χώρος της κουζίνας είναι για όλους μας.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΜΕΣΑ-ΥΛΙΚΑ

Συνταγή για κουλουράκια πορτοκαλιού.

ΠΟΡΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Λόγω της πανδημίας υπήρξε ιδιαίτερη προσοχή, έγινε απολύμανση των θρανίων, τα παιδιά φόρεσαν τις ποδιές τους, έγινε διανομή γαντιών στα παιδιά και η εκτέλεση της συνταγής ξεκινά.

Ο δάσκαλος δείχνει στα παιδιά ένα-ένα τα συστατικά, αυτά λένε τι είναι, αν το ξέρουν. Γίνεται ανάμειξη των υλικών, φτιάχνεται η ζύμη και μοιράζεται στα παιδιά ένα κομματάκι από την ζύμη ώστε να πλάσουν το δικό τους κουλουράκι. Στο τέλος, τα παιδιά ένα-ένα σηκωνόταν και έδινε το κουλουράκι γράφοντας το όνομά του, ώστε να πάρουν στο τέλος το δικό τους κολουούρι.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ-ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ

- ❖ Ο δάσκαλος εστιάζει σε δύο βασικά πράγματα που πρέπει να θυμούνται τα παιδιά.
- ❖ Εξηγεί την εργασία που θα έχουν για το σπίτι.
- ❖ Προετοιμάζει τα παιδιά για το επόμενο μάθημα.

ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΑΣ;

Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν, δεν έδειξαν σημεία ανίας, η ώρα πέρασε ευχάριστα και δημιουργικά. Αυτό παρατηρήθηκε σε όλες τις τάξεις του Δημοτικού.



3.6. Τρώω τα κουλουράκια μου για πρωινό

ΣΚΟΠΟΙ-ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

❖ Τα παιδιά να κατανοήσουν πως το πρωινό είναι ένα από τα βασικά γεύματα και να μάθουν πόσο σημαντικό είναι.

❖ Τα παιδιά που δεν τρώνε πρωινό, να αρχίσουν να τρώνε και τα παιδιά που τρώνε να γνωρίσουν και άλλους συνδυασμούς και να γίνουν παράδειγμα για τους συμμαθητές τους που δεν τρώνε.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΜΕΣΑ-ΥΛΙΚΑ

- ❖ Τα κουλουράκια που είχαν πλάσει μόνα τους και πρωινό που έφεραν από το σπίτι τους.
- ❖ Συμμετοχή του **διδάσκοντος** στην δραστηριότητα για παραδειγματισμό.

ΠΟΡΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Τα παιδιά κατανάλωσαν για πρωινό τα κουλουράκια που είχαν πλάσει την προηγούμενη ημέρα, καθώς και ότι θα έτρωγε το κάθε παιδί σπίτι του. Αυτό έγινε ώστε ελεύθερα τα παιδιά να φέρουν αυτά που θα έτρωγαν και να μάθουν τι να καταναλώνουν συνήθως για πρωινό.

Στο πρώτο Δημοτικό:

Τα παιδιά πήραν το γεύμα τους σε τραπεζαρία, όπως θα ήταν σπίτι τους, η οποία ήταν μέσα στην τάξη τους (τραπεζαρία δραστηριοτήτων).

Στο δεύτερο Δημοτικό:

Τα παιδιά πήραν το γεύμα τους στην τάξη τους, ο καθένας στο θρανίο του.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ-ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ

- ❖ Ο δάσκαλος εστιάζει σε δύο βασικά πράγματα που πρέπει να θυμούνται τα παιδιά.
- ❖ Εξηγεί την εργασία που θα έχουν για το σπίτι.
- ❖ Προετοιμάζει τα παιδιά για το επόμενο μάθημα.

ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΑΣ;

Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν, δεν έδειξαν σημεία ανίας, η ώρα πέρασε ευχάριστα και δημιουργικά. Αυτό παρατηρήθηκε σε όλες τις τάξεις του Δημοτικού.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

❖ Το πρώτο που παρατηρήθηκε είναι πως αρκετά παιδιά δεν καταναλώνουν πρωινό και είναι κάθεται σε αυτό.

❖ Οι δάσκαλοι ενημέρωσαν πως στην περιοχή της Νεμέας τα παιδιά προσέρχονται στο σχολείο χωρίς να έχουν πάρει πρωινό.

❖ Ακόμη στο πρώτο σχολείο που υπήρχε τραπεζαρία δραστηριοτήτων, αυτή υπήρχε μονάχα σε μια τάξη. Οι υπόλοιπες τάξεις του σχολείου δεν διέθεταν. Στην συγκεκριμένη τάξη υπήρχε με πρωτοβουλία της Διευθύντριας, διότι εκεί υπήρχε περισσότερος χώρος. Θέλησε να το κάνει και στις άλλες τάξεις, αλλά δεν υπήρχαν άλλα διαθέσιμα θρανία.

❖ Τόσο οι Διευθυντές, όσο και οι δάσκαλοι μοιράστηκαν πως είναι πολύ σημαντικό αυτό το πρόγραμμα και ότι θα έπρεπε να υπήρχε στο σχολείο Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, ο οποίος θα δίδασκε στα παιδιά Διατροφική Αγωγή. Θεώρησαν σημαντική την ύπαρξη τραπεζαρίας, όπου τα παιδιά θα παίρνουν τα γεύματά τους.



Τα παιδιά της Ε΄ και ΣΤ΄ Σολωμού κατανάλωσαν το πρωινό τους στην τραπεζαρία δραστηριοτήτων η οποία υπήρχε μέσα στην τάξη τους. Η Α΄, Β΄, Γ΄ και Δ΄ τάξη πήραν το πρωινό τους γεύμα στην τάξη τους. Το ίδιο έγινε και στο 1^ο Δημοτικό Σχολείο Νεμέας, διότι και στα δύο σχολεία δεν υπάρχει χώρος (τραπεζαρία) ώστε τα παιδιά να γευματίζουν, όπως θα έπρεπε.



3.7. Σωματομετρικές μετρήσεις (βάρος και ύψος παιδιών)

ΣΚΟΠΟΙ-ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- ❖ Να κατανοήσουν τα παιδιά πως δεν πρέπει να κρίνουν τους συνανθρώπους τους για το ύψος ή το σωματικό τους βάρος.
- ❖ Να κατανοήσουν πως δεν κρίνεται η αξία των ανθρώπων αλλά ούτε και του εαυτού τους από τα νούμερα της ζυγαριάς ή της μεζούρας.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΜΕΣΑ-ΥΛΙΚΑ

- ❖ Ζυγαριά ακριβείας TANITA
- ❖ Αναστημόμετρο TANITA

ΠΟΡΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

- ❖ Εξηγούμε στα παιδιά πως στο σημερινό μάθημα θα μετρηθεί το ύψος τους με αναστημόμετρο και το σωματικό τους βάρος με ζυγαριά ακριβείας.
- ❖ Γίνεται ενημέρωση στα παιδιά πως οι μετρήσεις δεν θα αποκαλύπτονται και πως στο τέλος θα δουν ποιος είναι ο σκοπός.
- ❖ Μόλις τελειώσει η διαδικασία τα παιδιά πληροφορούνται πως αυτό το έγινε για να καταλάβουν ότι την ζυγαριά και το αναστημόμετρο δεν πρέπει να τα φοβούνται αλλά ούτε να τα υπερεκτιμούν, μαθαίνουν πως είναι εργαλεία για να υπολογίζεται η ανάπτυξή τους και πως έπειτα στην ενήλικη ζωή η ζυγαριά χρησιμοποιείται όταν χρειάζεται και πως δεν είναι σωστό να αποτελεί καθημερινή συνήθεια.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ-ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ

- ❖ Ο δάσκαλος εστιάζει σε δύο βασικά πράγματα που πρέπει να θυμούνται τα παιδιά.
- ❖ Εξηγεί την εργασία που θα έχουν για το σπίτι.
- ❖ Προετοιμάζει τα παιδιά για το επόμενο μάθημα.

ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΑΣ;

Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν, δεν έδειξαν σημεία ανίας, η ώρα πέρασε ευχάριστα και δημιουργικά. Αυτό παρατηρήθηκε σε όλες τις τάξεις του Δημοτικού.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Αυτό που προβλημάτισε, ήταν πως κάποια κορίτσια της ΣΤ΄ Δημοτικού στην αρχή δεν ήθελαν να ζυγιστούν, διότι φοβούνταν το νούμερο που θα δουν.

Ήταν εύκολο να παρατηρηθεί, πως τα κορίτσια από μικρή κιόλας ηλικία αγχώνονται για το σωματικό βάρος και ότι συνδέουν το σωματικό τους βάρος με την αυτοαξία τους.

Μέσα από μια ήρεμη συζήτηση τους δόθηκε να καταλάβουν το νόημα του σημερινού μαθήματος και πως αυτός ακριβώς είναι ο λόγος που διεξάγεται αυτό το πρόγραμμα. Να μάθουν δηλαδή, να τρέφονται υγιεινά και να μην φοβούνται αλλά ούτε να υπερεκτιμούν την ζυγαριά.

Τα παιδιά κατανόησαν όλα όσα ειπώθηκαν και ολοκληρώθηκε το μάθημα.



Σωματομετρικές μετρήσεις: ύψους και σωματικού βάρους με τη χρήση ζυγαριάς ακριβείας και αναστημόμετρου TANITA.

3.8. Φτιάχνω πάντα πρωινό για να έχω κοφτερό μυαλό

ΣΚΟΠΟΙ-ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

❖ Τα παιδιά να κατανοήσουν πως το πρωινό είναι ένα από τα βασικά γεύματα και να μάθουν πόσο σημαντικό είναι.

❖ Τα παιδιά που δεν τρώνε πρωινό, να αρχίσουν να τρώνε και τα παιδιά που τρώνε να γνωρίσουν και άλλους συνδυασμούς, αλλά και να γίνουν παράδειγμα για τους συμμαθητές τους που δεν τρώνε.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΜΕΣΑ-ΥΛΙΚΑ

- ❖ Πρωινό που έφεραν από το σπίτι τους.
- ❖ Συμμετοχή του διδάσκοντος στην δραστηριότητα για παραδειγματισμό.

ΠΟΡΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Από το προηγούμενο μάθημα τα παιδιά είχαν ενημερωθεί πως για το σημερινό μάθημα πως θα είναι χωρισμένοι σε τρεις ομάδες. Οι ομάδες θα είναι οι εξής: η ομάδα των υδατανθράκων, η ομάδα των γαλακτοκομικών και η ομάδα των φρούτων.

Τα παιδιά θα φέρουν από το σπίτι τους τρόφιμα ανάλογα με την ομάδα που ανήκουν και θα φτιάξει ο καθένας τον δικό του πρωινό, συνδυάζοντας τρόφιμα και από τις τρεις ομάδες.

Στην συνέχεια τα παιδιά κλήθηκαν να σκεφτούν ιδέες πρωινού.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ-ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ

- ❖ Ο δάσκαλος εστιάζει σε δύο βασικά πράγματα που πρέπει να θυμούνται τα παιδιά.
- ❖ Εξηγεί την εργασία που θα έχουν για το σπίτι.
- ❖ Προετοιμάζει τα παιδιά για το επόμενο μάθημα.

ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΑΣ;

Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν, δεν έδειξαν σημεία ανίας, η ώρα πέρασε ευχάριστα και δημιουργικά. Αυτό παρατηρήθηκε σε όλες τις τάξεις του Δημοτικού.



Ομάδα δημητριακών



Ομάδα γάλακτος



Ομάδα φρούτων



Πρόταση εκπαιδευτικού στα παιδιά πώς να συνδυάσουν ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα και φρέσκα φρούτα.

3.9. Το πρωινό μου δεν ξεχνώ

ΣΚΟΠΟΙ-ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

❖ Τα παιδιά να κατανοήσουν πως το πρωινό είναι ένα από τα βασικά γεύματα και να μάθουν πόσο σημαντικό είναι.

❖ Τα παιδιά που δεν τρώνε πρωινό, να αρχίσουν να τρώνε και τα παιδιά που τρώνε να γνωρίσουν και άλλους συνδυασμούς, και να γίνουν παράδειγμα για τους συμμαθητές τους που δεν τρώνε.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΜΕΣΑ-ΥΛΙΚΑ

- ❖ Πρωινό που έφεραν από το σπίτι τους.
- ❖ Συμμετοχή του διδάσκοντος στην δραστηριότητα για παραδειγματισμό.

ΠΟΡΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Τα παιδιά έφεραν το πρωινό τους από το σπίτι τους και το κατανάλωσαν στο σχολείο. Στη συνέχεια απάντησαν ένα ερωτηματολόγιο κατανάλωσης πρωινού (βλέπε παράρτημα 3.2) όπου προέκυψε πως τα παιδιά κατά πλειοψηφία δεν τρώνε πρωινό στο σπίτι τους.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ-ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ

- ❖ Ο δάσκαλος εστιάζει σε δύο βασικά πράγματα που πρέπει να θυμούνται τα παιδιά.
- ❖ Εξηγεί την εργασία που θα έχουν για το σπίτι.
- ❖ Προετοιμάζει τα παιδιά για το επόμενο μάθημα.

ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΑΣ;

Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν, δεν έδειξαν σημεία ανίας, η ώρα πέρασε ευχάριστα και δημιουργικά. Αυτό παρατηρήθηκε σε όλες τις τάξεις του Δημοτικού.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Σε συνεργασία με την διδάσκουσα της τάξης η δραστηριότητα του πρωινού επαναλήφθηκε, διότι τα παιδιά κατά την πλειοψηφία δεν λάμβαναν πρωινό στο σπίτι τους.



Τα παιδιά κατανάλωσαν το πρωινό τους στην σχολική τους αίθουσα.

3.10. Εσύ μπορείς να το βρεις;

ΣΚΟΠΟΙ-ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Μέσω αυτού του παιχνιδιού να κατανοήσουν τα παιδιά πως πριν απορρίψουν μια τροφή πρέπει να την δοκιμάσουν πρώτα.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΜΕΣΑ-ΥΛΙΚΑ

Κατασκευή φτιαγμένη από χαρτόνι όπου μέσα έχει «κρυμμένα τρόφιμα».

ΠΟΡΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Το παιδί με κλειστά μάτια πιάνει την τροφή, την ακουμπά, τη μυρίζει, την γεύεται για να καταλάβει για ποιο τρόφιμο πρόκειται. Με αυτό τον τρόπο τα παιδιά κατάλαβαν πως για να επιλέξουν ένα τρόφιμο και οι τρεις αισθήσεις (αφή, όσφρηση και γεύση) «συνεργάζονται».

Σε κάποιες περιπτώσεις το παιδί καταλαβαίνει αμέσως ποιο τρόφιμο κατανάλωσε. Σε κάποιες άλλες το παιδί γεύεται το τρόφιμο, αλλά δεν αναγνωρίζει ποιο είναι το τρόφιμο το οποίο κατανάλωσε, π.χ. τρώει τα καρύδια και λέει «είναι νόστιμο, αλλά δεν μπορώ να καταλάβω τι είναι». Το συγκεκριμένο παιδί είχε δηλώσει πως δεν τρώει τα καρύδια, γιατί δεν είναι νόστιμα.

Με αυτό τον τρόπο τα παιδιά κατάλαβαν πως πρέπει να δοκιμάσουν μια τροφή πριν την απορρίψουν και ίσως της δώσουν μια δεύτερη ευκαιρία.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ-ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ

- ❖ Ο δάσκαλος εστιάζει σε δύο βασικά πράγματα που πρέπει να θυμούνται τα παιδιά.
- ❖ Εξηγεί την εργασία που θα έχουν για το σπίτι.

Προετοιμάζει τα παιδιά για το επόμενο μάθημα.

ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΑΣ;

Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν, δεν έδειξαν σημεία ανίας, η ώρα πέρασε ευχάριστα και δημιουργικά. Αυτό παρατηρήθηκε σε όλες τις τάξεις του Δημοτικού.



Τα παιδιά χρησιμοποίησαν και τις τρεις αισθήσεις τους (όσφρηση, αφή και γεύση). Δοκίμασαν διάφορες τροφές όπως τα καρύδια. Με ανοιχτά μάτια ένα παιδί ανέφερε πως δεν τρώει καρύδια, με κλειστά όμως είπε: «Δεν ξέρω τι είναι, αλλά είναι πολύ νόστιμο».

Με μεγάλη του έκπληξη διαπίστωσε όταν τα άνοιξε πως τελικά είχε καταναλώσει καρύδια και πως του άρεσαν.

3.11. Πλάθω, πλάθω κριτσινάκια

ΣΚΟΠΟΙ-ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- ❖ Να φτιάξουν τα παιδιά κάτι μόνο τους και να καταλάβουν τη σημαντικότητα του σπιτικού φαγητού και του σνακ.
- ❖ Να καταλάβουν πως πρέπει να αφιερώνουν χρόνο στο να παρασκευάζουν κάτι σπιτικό και ότι αυτός είναι ένας πολύ βασικός κανόνας αυτοφροντίδας.
- ❖ Τα παιδιά να έχουν επαφή με την μαγειρική και να **γαλουχηθούν** πως ο χώρος της κουζίνας είναι για όλους.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΜΕΣΑ-ΥΛΙΚΑ

Συνταγή για κριτσίνια καρότου.

ΠΟΡΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Λόγω της πανδημίας υπήρξε ιδιαίτερη προσοχή, έγινε απολύμανση των θρανίων, τα παιδιά φόρεσαν τις ποδιές τους, έγινε διανομή γαντιών στα παιδιά και η εκτέλεση της συνταγής ξεκινά.

Ο δάσκαλος δείχνει στα παιδιά ένα-ένα τα συστατικά, αυτά λένε τι είναι, αν το ξέρουν, αν όχι. Γίνεται ανάμειξη των υλικών, φτιάχνεται η ζύμη και μοιράζεται στα παιδιά ένα κομματάκι από την ζύμη ώστε να πλάσουν το δικό τους κριτσινάκι. Στο τέλος, τα παιδιά ένα-ένα σηκωνόταν και έδινε το κριτσινάκι γράφοντας το όνομά του, ώστε να πάρουν στο τέλος το δικό τους κριτσίνι, λόγω της πανδημίας.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ-ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ

- ❖ Ο δάσκαλος εστιάζει σε δύο βασικά πράγματα που πρέπει να θυμούνται τα παιδιά.
- ❖ Εξηγεί την εργασία που θα έχουν για το σπίτι.
- ❖ Προετοιμάζει τα παιδιά για το επόμενο μάθημα.

ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΑΣ;

Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν, δεν έδειξαν σημεία ανίας, η ώρα πέρασε ευχάριστα και δημιουργικά. Αυτό παρατηρήθηκε σε όλες τις τάξεις του Δημοτικού.





Φτιάξαμε άλλη μια συνταγή υγιεινού, γευστικού και εύκολου σνακ: κριτσινάκια καρότου.

3.12. «Κάθε πράγμα στον καιρό του και ο κολιός τον Αύγουστο»

ΣΚΟΠΟΙ-ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- ❖ Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά την έννοια αλλά και την θρεπτικότητα της εποχικότητας των φρούτων και των λαχανικών.
- ❖ Να καταλάβουν τα παιδιά πως μπορεί να υπάρχουν στο μανάβικο ή στο supermarket όλα τα φρούτα και τα λαχανικά αλλά η μητέρα φύση δεν τα παράγει όλα όλον τον χρόνο.
- ❖ Να καταλάβουν πως αν καταναλώνουν τα φρούτα και τα λαχανικά ανάλογα με την εποχή, αυτά είναι πιο νόστιμα, πιο υγιεινά, φρέσκα.
- ❖ Να μάθουν πως πρέπει να καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά της εποχής αλλά και της περιοχής τους, διότι έτσι τρώγονται φρέσκα, ενισχύεται η τοπική αγορά αλλά και μειώνονται τα χιλιόμετρα που θα διανύσει το τρόφιμο, πράγμα το οποίο θα οδηγήσει στη μείωση της μόλυνσης του περιβάλλοντος.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΜΕΣΑ-ΥΛΙΚΑ

Κύκλος με τους δώδεκα μήνες που απεικονίζει κάθε μήνα ποια φρούτα και ποια λαχανικά μας δίνει η φύση.

ΠΟΡΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

- ❖ Ο δάσκαλος φτιάχνει στον πίνακα τον κύκλο με τους δώδεκα μήνες και εξηγεί στα παιδιά πως \ να βρίσκουν στο μανάβικο ή στο supermarket όλα τα φρούτα και τα λαχανικά. Ωστόσο τονίζει πως η μητέρα φύση δεν τα παράγει όλα όλον τον χρόνο.
- ❖ Στην συνέχεια αφού δουν τους μήνες τους εξηγεί την σημαντικότητα της εποχικότητας αλλά και πόσο σημαντικό είναι να καταναλώνονται τρόφιμα της περιοχής τους, αφού έτσι ενισχύεται η τοπική αγορά. Επίσης, μειώνονται τα χιλιόμετρα που θα διανύσει το τρόφιμο, πράγμα το οποίο θα οδηγήσει στη μείωση της περιβαλλοντικής μόλυνσης.
- ❖ Τέλος, ο δάσκαλος χωρίζει τα παιδιά σε τέσσερις ομάδες, (η κάθε ομάδα καλείται να βρει τα φρούτα και τα λαχανικά των τριών εποχών καθώς και αυτά που παράγονται όλο τον χρόνο).
- ❖ Αυτή η άσκηση έχει σκοπό την αντίληψη γύρω από την εποχικότητα, διότι όπως είναι γνωστό «τα παιδιά σήμερα» δεν μπορούν εύκολα να κατανοήσουν αυτή την έννοια καθότι ανάλογα την όρεξη τους μπορούν να βρουν ό,τι θέλουν ανά πάσα ώρα και στιγμή και μάλιστα σε πληθώρα.
- ❖ **Φράση παιδιού:** «κυρία, τι λέτε αφού η ντομάτα βγαίνει όλο τον χρόνο, την έχω δει στο supermarket».

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ-ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ

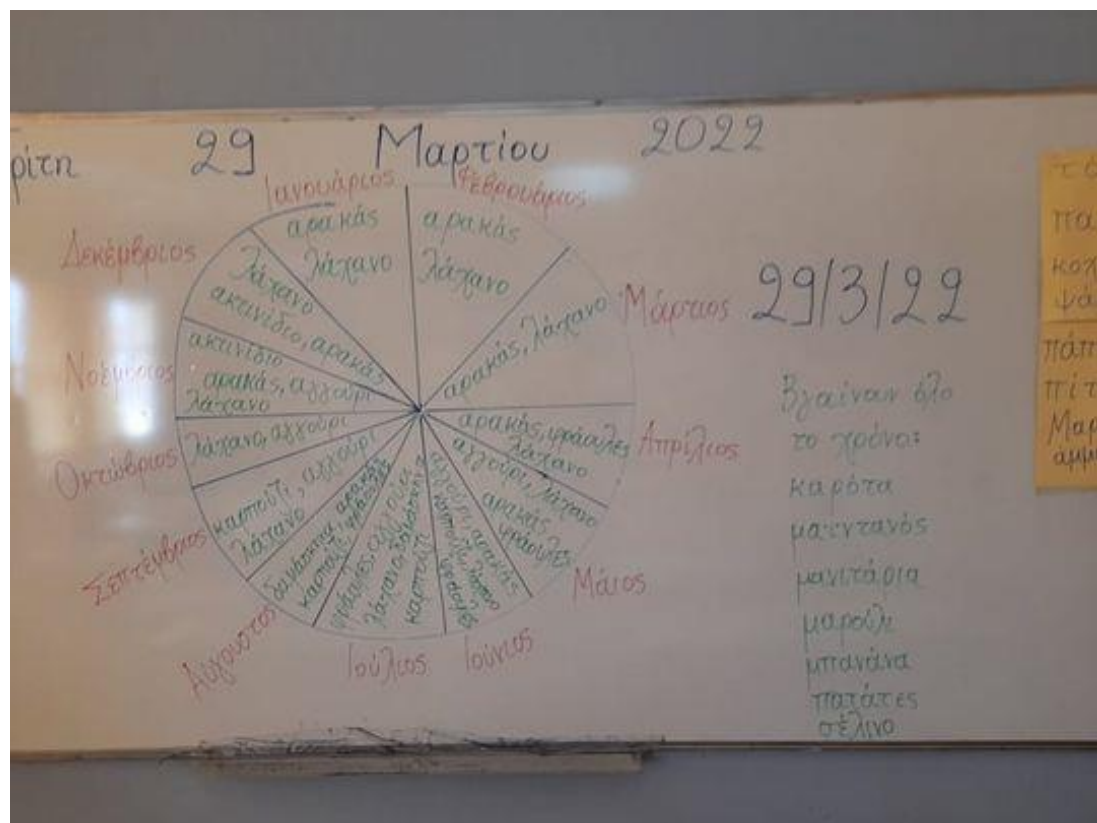
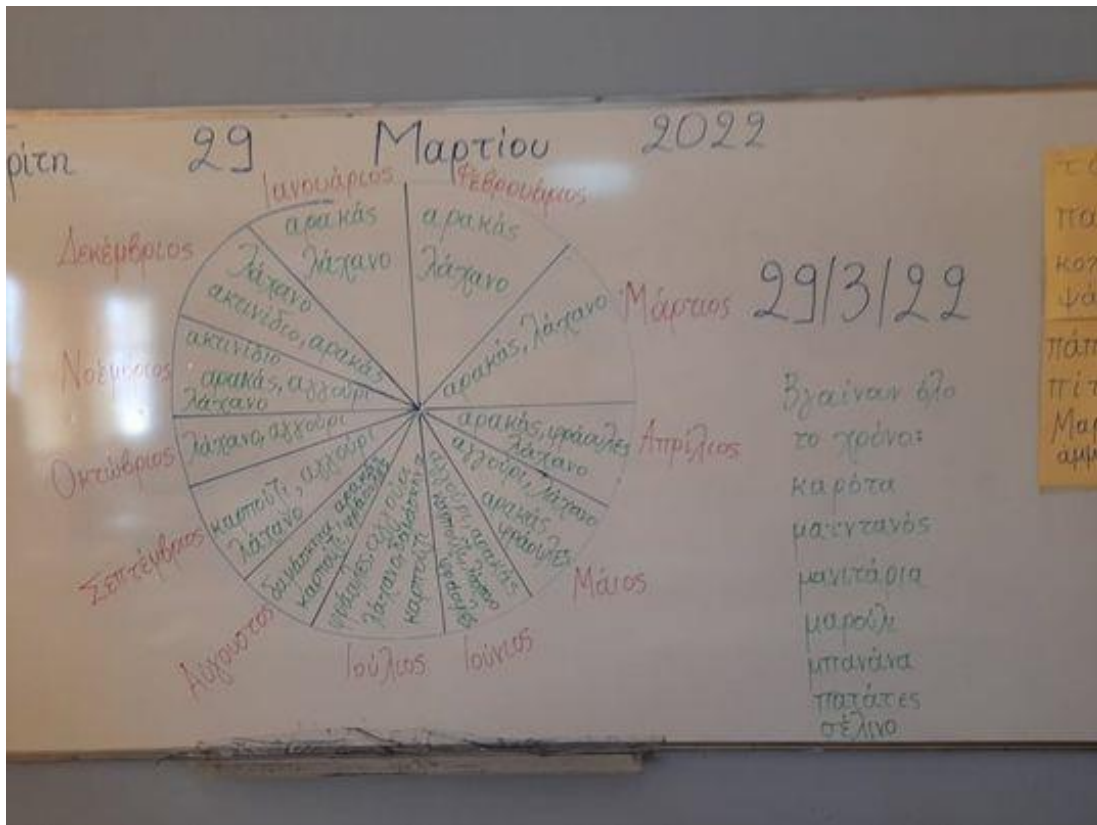
- ❖ Ο δάσκαλος εστιάζει σε δύο βασικά πράγματα που πρέπει να θυμούνται τα παιδιά.
- ❖ Εξηγεί την εργασία που θα έχουν για το σπίτι.
- ❖ Προετοιμάζει τα παιδιά για το επόμενο μάθημα.

ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΑΣ;

- ❖ Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν, αν και στην αρχή δεν μπορούσαν να κατανοήσουν πως το κάθε φρούτο και λαχανικό δεν μας το δίνει η φύση όλο τον χρόνο.
- ❖ Κατανόησαν πως ο άνθρωπος επεμβαίνει (πράγμα που δεν είναι απαραίτητα κακό αλλά όπως τονίστηκε η εποχικότητα μας δίνει θρεπτικά, νόστιμα, μυρωδάτα φρούτα και λαχανικά) για να έχουμε όλα τα φρούτα και τα λαχανικά όλο τον χρόνο και αυτό γιατί η εμπειρία τους έχει μάθει πως μπορούν ανά πάσα ώρα και στιγμή να βρουν ότι θέλουν στην αγορά. Αυτό παρατηρήθηκε σε όλες τις τάξεις του Δημοτικού.



Κάθε πράγμα στον καιρό του (Παγκόσμιο Ταμείο για τη Φύση, WWF).



Πίνακας εποχικότητας που φτιάξαμε στην τάξη βασισμένος στους πίνακες του (Εθνικού Διατροφικού οδηγού, για βρέφη, παιδιά και εφήβους 2014).

3.13. Πρωινό και παιχνίδι ρόλων

ΣΚΟΠΟΙ-ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Αυτό το μάθημα έχει δύο θεματικές ενότητες:

Η Πρώτη θεματική ενότητα είναι:

- ❖ Να καταλάβουν τα παιδιά πως το πρωινό είναι από τα σημαντικότερα γεύματα της ημέρας.
- ❖ Να καταλάβουν πως δεν πρέπει να φεύγουν από το σπίτι τους χωρίς να καταναλώσουν το

πρωινό τους.

Η Δεύτερη θεματική ενότητα είναι:

- ❖ Να διαπιστώσει ο δάσκαλος με αντιστροφή ρόλων αν τα παιδιά έχουν κατανοήσει αυτά που έχουν κάνει σε προηγούμενα μαθήματα.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΜΕΣΑ-ΥΛΙΚΑ

- ❖ Το πρωινό που έφεραν τα παιδιά αλλά και ο δάσκαλος από το σπίτι.
- ❖ Ο πίνακας της τάξης.

ΠΟΡΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Ο δάσκαλος έχει πει στα παιδιά από το προηγούμενο μάθημα πως αύριο θα φάνε το πρωινό τους όλοι μαζί στην τάξη.

Αφού πουν καλημέρα, τα παιδιά βγάζουν το πρωινό τους και ξεκινούν να το τρώνε, κάνει και ο δάσκαλος το ίδιο για παραδειγματισμό. Αφού τελειώσουν με το πρωινό, ο δάσκαλος λέει στα παιδιά πως σήμερα θα αλλάξουν ρόλους, θα παίξουν δηλαδή ένα παιχνίδι ρόλων. Τα παιδιά θα είναι οι δάσκαλοι και ο δάσκαλος θα είναι ένα παιδί, το οποίο έχει απορίες.

Λόγω της πανδημίας του covid-19 δόθηκε ιδιαίτερη προσοχή στην καθαριότητα των θρανίων. Τα παιδιά κατανάλωσαν το πρωινό, που έφεραν από το σπίτι τους, το καθένα στο θρανίο του.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ-ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ

- ❖ Ο δάσκαλος εστιάζει σε δύο βασικά πράγματα που πρέπει να θυμούνται τα παιδιά.
- ❖ Εξηγεί την εργασία που θα έχουν για το σπίτι.
- ❖ Προετοιμάζει τα παιδιά για το επόμενο μάθημα.

ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΑΣ;

Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν, δεν έδειξαν σημεία ανίας, η ώρα πέρασε ευχάριστα και δημιουργικά. Τους άρεσε τόσο που ζήτησαν να το ξανακάνουν. Αυτό παρατηρήθηκε σε όλες τις τάξεις του Δημοτικού.



Τα παιδιά πήραν το πρωινό τους γεύμα στην τάξη και ύστερα παίξαμε παιχνίδι ρόλων με σκοπό να διαπιστώσει ο εκπαιδευτικός αν τα παιδιά είχαν κατανοήσει όσα είχαν διδαχθεί σε προηγούμενα μαθήματα.

3.14. Ετικέτες τροφίμων και παιχνίδι ρόλων

ΣΚΟΠΟΙ-ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- ❖ Να κατανοήσουν τα παιδιά τι είναι και πόσο χρήσιμη είναι η διατροφική ετικέτα.
- ❖ Να κατανοήσουν πως το να διαβάζεις μια διατροφική ετικέτα είναι μέσω αυτοφροντίδας.
- ❖ Να μάθουν τα παιδιά να διαβάζουν την διατροφική ετικέτα.

Κάθε ετικέτα θα πρέπει να αναγράφει τα εξής στοιχεία:

- Ημερομηνία παραγωγής
- Ημερομηνία λήξης (χρησιμοποιείται σε τρόφιμα τα οποία αλλοιώνονται εύκολα)
- Την μερίδα, (την ποσότητα σε γραμμάρια που αποτελεί μια μερίδα από αυτό το προϊόν)
- Την ενέργεια (kcal)
- Θερμίδες ανά λιπαρά
- Μακροθρεπτικά συστατικά
- Βιταμίνες
- Ανόργανα συστατικά
- Φυτικές ίνες
- Νάτριο

❖ π.χ. ένα παιδί μπορεί να έχει αλλεργία στους ξηρούς καρπούς, ή να έχει κάποια δυσανεξία, π.χ. στην λακτόζη (ουσία στο γάλα), ή στην γλουτένη (ουσία στο σιτάρι και στα δημητριακά), έτσι διαβάζοντας την ετικέτα θα δει ότι περιέχει ξηρούς καρπούς και δεν θα το καταναλώσει (Prolerpsis 2014).

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΜΕΣΑ-ΥΛΙΚΑ

- ❖ Διατροφικές ετικέτες.
- ❖ Προβολή βίντεο από το ίντερνετ.

ΠΟΡΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Ο δάσκαλος μοιράζει στα παιδιά διατροφικές ετικέτες από διάφορα τρόφιμα. Χωρίζει τα παιδιά σε ομάδες και τους εξηγεί πως αφού παρακολουθήσουν μαζί ένα βίντεο θα κληθούν να διαβάσουν την διατροφική ετικέτα. Μια μία ομάδα διαβάζει την κάθε ετικέτα την οποία επεξηγεί ώστε να στην υπόλοιπη τάξη. Αφού ολοκληρώσουν όλες οι ομάδες ο δάσκαλος συζητά με τα παιδιά όλα όσα ειπώθηκαν παίζοντας παράλληλα το παιχνίδι ρόλων, το οποίο αρέσει πολύ στα παιδιά και παράλληλα βοηθά τον εκπαιδευτικό να διαπιστώσει έχουν κατανοήσει όσα έχουν ειπωθεί.

Σε όλα τα τρόφιμα είναι υποχρεωτικό να αναγράφονται **τα συστατικά που περιέχουν**. Εξαιρέση αποτελούν τρόφιμα, όπως, π.χ., νωπά φρούτα και λαχανικά χωρίς περαιτέρω επεξεργασία, αεριούχα νερά, ξηρά ζύμωση χωρίς άλλα συστατικά, γιαούρτια, τυριά, βούτυρο, ειδη γάλακτος που έχουν υποστεί ζύμωση (δηλαδή με συστατικά μόνο γάλα, ένζυμα και καλλιέργειες – ωφέλιμα μικρόβια απαραίτητα για την παραγωγή τους, όπως, π.χ., ξινόγαλα). Τα συστατικά αναγράφονται **κατά φθίνουσα σειρά**, βάσει της περιεκτικότητάς τους στο τρόφιμο. Τα συστατικά που χρησιμοποιούνται σε ποσοστό μικρότερο από 2% στο τελικό προϊόν μπορούν να απαριθμούνται με διαφορετική σειρά από τα άλλα συστατικά. Συμπεριλαμβάνονται εκείνα που μπορούν να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις (π.χ., ξηροί καρποί).

Στις ετικέτες μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για την περιεκτικότητα σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά ανά 100 γραμ. ή ανά 100 ml ή/και ανά μία μερίδα του προϊόντος.

Ενέργεια: Η ενέργεια που προσλαμβάνεται από την κατανάλωση του τροφίμου. Εκφράζεται σε kcal ή kJ.
Λιπαρά: Η ποσότητα των λιπαρών που περιέχεται στο τρόφιμο.
Νάτριο-Αλάτι: Η ποσότητα του νατρίου (αλατιού) που περιέχεται στο τρόφιμο.
Σάκχαρα: Η ποσότητα των σακχάρων που περιέχεται στο τρόφιμο.
Φυτικές-Εδώδιμες ίνες: Η ποσότητα των φυτικών ινών που περιέχεται στο τρόφιμο.
Βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία: Η ποσότητα των βιταμινών και των ανόργανων στοιχείων που περιέχεται στο τρόφιμο. Η αναγραφή τους δηλώνεται εάν περιέχονται στο τρόφιμο σε σημαντική ποσότητα.

Οι πληροφορίες διατροφής είναι υποχρεωτικές για τρόφιμα που φέρουν ισχυρισμούς διατροφής και υγείας με ευανθύνιστο και ανεξίτηλο τρόπο. Οι πληροφορίες πρέπει να εμφανίζονται συγκεντρωμένες σε έναν πίνακα με τους αριθμούς σε κάθετη ευθυγράμμιση, ενώ, σε περίπτωση έλλειψης χώρου, η αναγραφή γίνεται γραμμικά.*

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ 1

ΗΜΙΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ/ΗΜΙΠΑΧΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2%

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ • Φρέσκο αποβουτυρωμένο αγελαδινό γάλα
 • Ανθόγαλα • Ζωντανή καλλιέργεια γιαούρτης
 • Πρωτεΐνη γάλακτος

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ Ενέργεια 58 kcal/243 kJ – Πρωτεΐνες 6,0 g – Υδατάνθρακες 4,0 g – Σάκχαρα 4,0 g – Λιπαρά 2,0 g – Κορεσμένα 1,1 g – Εδώδιμες ίνες 0 g – Αλάτι 0,1 g

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ 2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
 Σιτάρι ολικής άλεσης, σιτάρι, ρύζι, ζάχαρη, αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, αλάτι

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΓΑΛΑ, ΣΙΤΑΡΙ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

	Ανά 100 γραμ. προϊόντος	Ανά μερίδα (20 γραμ.) προϊόντος		Ανά 100 γραμ. προϊόντος	Ανά μερίδα (20 γραμ.) προϊόντος
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	1.594 kJ	376 kcal		478 kJ	113 kcal
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ		13 γραμ.			3,9 γραμ.
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ		78 γραμ.		23,4 γραμ.	
		Σάκχαρα		19 γραμ.	5,7 γραμ.
ΛΙΠΗ		1,3 γραμ.		0,39 γραμ.	
		Κορεσμένα		0,4 γραμ.	0,12 γραμ.
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ		3 γραμ.		0,9 γραμ.	
ΑΛΑΤΙ		0,95 γραμ.		0,29 γραμ.	
		Νάτριο		0,38 γραμ.	0,11 γραμ.

(Εθνικός Διατροφικός οδηγός, για βρέφη, παιδιά και εφήβους 2014).

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ-ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ

- ❖ Ο δάσκαλος εστιάζει σε δύο βασικά πράγματα που πρέπει να θυμούνται τα παιδιά.
- ❖ Εξηγεί την εργασία που θα έχουν για το σπίτι.
- ❖ Προετοιμάζει τα παιδιά για το επόμενο μάθημα.

ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΑΣ;

Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν, δεν έδειξαν σημεία ανίας, η ώρα πέρασε ευχάριστα και δημιουργικά. Αυτό παρατηρήθηκε σε όλες τις τάξεις του Δημοτικού.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Το βίντεο¹ αποτέλεσε ένα χρήσιμο εργαλείο το οποίο προβλήθηκε τμηματικά ανάλογα την ηλικιακή ομάδα των παιδιών.

¹ Efi Koloverou Dietitian (Director). (2021, September 6). *Ετικέτες τροφίμων* | Efi Koloverou Dietitian. [online] Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=zT9CRDw8u6o> (Accessed May 2022)



3.15. Δοκιμάζω πριν απορρίψω μια τροφή

ΣΚΟΠΟΙ-ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- ❖ Να κατανοήσουν τα παιδιά πως είναι σημαντικό να δοκιμάζουν μια τροφή πριν την απορρίψουν.
- ❖ Να μάθουν πως τα διατροφικά τους «γούστα» μπορεί να αλλάξουν καθ' όλη την διάρκεια της ζωής τους και αυτό που δεν καταναλώνουν ως παιδιά, να το καταναλώνουν ως ενήλικες. Για να γίνει αυτό όμως θα πρέπει να έχουν στον νου τους πως «δεν απορρίπτω πριν δοκιμάσω».
- ❖ Επιπλέον, να κατανοήσουν εκ βαθέως τα παιδιά πως πρέπει να δοκιμάζουν ώστε η διατροφή τους να είναι πλούσια γευστικά-θρεπτικά και πως δεν μπορούν να τρώνε συγκεκριμένα φαγητά σε όλη την ζωή τους.
- ❖ Να διαπιστώσει ο εκπαιδευτικός, αν τα παιδιά έχουν αλλάξει συμπεριφορά (βλέπε κεφάλαιο 3.10 Εσύ μπορείς να το βρεις;), ως προς την διάθεση να δοκιμάζουν πριν απορρίψουν μια τροφή. Άρα, αυτό το μάθημα θα μπορούσαμε να πούμε πως αποτελεί συνέχεια του μαθήματος (κεφάλαιο 3.10 Εσύ μπορείς να το βρεις;).

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΜΕΣΑ-ΥΛΙΚΑ

- ❖ Δοκιμή διαφόρων τροφών παραδείγματος χάρη:
 - Καρύδια
 - Πετιμέζι
 - Πορτοκάλι
 - Αυγό βραστό
 - Μαύρη κορινθιακή σταφίδα
 - Φρυγανιά με μέλι
 - Χαλβάς από ταχίνι
 - Ρίγανη
 - Φρυγανιά
 - Μουστοκούλουρο
- ❖ Χαρτόνια με την φράση «Δεν απορρίπτω, πριν δοκιμάσω μια τροφή».

Σκοπός της συγκεκριμένης φράσης είναι να περάσουμε στο υποσυνείδητο των παιδιών το μήνυμά μας.

ΠΟΡΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Δοκιμάστηκαν στην τάξη διάφορες τροφές. Με ανοιχτά μάτια τα παιδιά έλεγαν ποια από αυτά

τα τρόφιμα τους άρεσαν και ποια όχι. Έπειτα έχοντας κλειστά μάτια ο δάσκαλος τους έδινε να δοκιμάσουν διάφορες τροφές μέσα σε αυτές ήταν και αυτά που ισχυρίζονταν πως δεν τους άρεσαν.

Χαρακτηριστικό ήταν το παράδειγμα ενός παιδιού που με ανοιχτά μάτια δεν του άρεσε η φρυγανιά, με κλειστά όμως: **«Κυρία, είναι κάτι νόστιμο, αλλά δεν ξέρω τι είναι».**

Τότε ο δάσκαλος του λέει να ανοίξει τα μάτια και το παιδί βρίσκει στο χέρι την φρυγανιά.

Δάσκαλος: Τελικά σου αρέσει, σωστά;

Παιδί: Μα εγώ κυρία δεν τρώω φρυγανιά.

Δάσκαλος: Λοιπόν τι μάθαμε σήμερα;

Παιδί: ότι να δοκιμάζουμε.

Ή το παράδειγμα με το πετιμέζι,

- *δεν ήξεραν καν τι ήταν,*
- *το απέρριπταν από την εμφάνιση, αλλά,*
- *τους άρεσε πολύ γευστικά όταν είχαν τα μάτια κλειστά.*

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ-ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ

- ❖ Ο δάσκαλος εστιάζει σε δύο βασικά πράγματα που πρέπει να θυμούνται τα παιδιά.
- ❖ Εξηγεί την εργασία που θα έχουν για το σπίτι.
- ❖ Προετοιμάζει τα παιδιά για το επόμενο μάθημα.

ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΑΣ;

Τα παιδιά αν και αρχικά είχαν αρνητική στάση απέναντι σε πολλά από τα φαγητά που ήταν προς δοκιμή, όταν έκλεισαν τα μάτια, αυτό άλλαξε.

Στην τάξη ο δάσκαλος έφερε τρόφιμα, τα οποία τα παιδιά είχαν δηλώσει σε παλιότερα μαθήματα πως δεν τους άρεσαν.

Ακριβώς, για να κατανοήσουν το νόημα του σημερινού μαθήματος και να τους αποδείξει πως, αν δεν δοκιμάσουν μια τροφή δεν μπορούν να την απορρίψουν και πως καθώς μεγαλώνουν μπορεί να αλλάξουν και οι διατροφικές τους προτιμήσεις.

Έτσι, στο τέλος του μαθήματος παρατηρήθηκε αλλαγή στην συμπεριφορά των παιδιών αφού πλέον ήταν πρόθυμα να δεχτούν ή να απορρίψουν μία τροφή μέσω της γεύσης και όχι απλά από την εμφάνισή της.

Υπήρχαν και αυτά βέβαια που είπαν *«κυρία, το δοκίμασα αλλά δεν μου αρέσει είναι κακό;»*

Ο δάσκαλος καθησυχάζει τα παιδιά και τους εξηγεί πως ο κάθε άνθρωπος είναι ξεχωριστός, πως δεν αρέσουν σε όλους τα ίδια πράγματα, ότι δεν πρέπει να ξεχνούν πως πρέπει να δοκιμάζουν τις τροφές και πως ίσως αυτό που δεν τους αρέσει σήμερα να τους αρέσει στο μέλλον.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Τα παιδιά ήταν πιο δεκτικά αυτή την φορά, έτσι διαπιστώσαμε πως όντως χρειάζεται χρόνος για να αλλάξει κάτι. Θα ήταν ουτοπικό να πιστεύαμε πως κάτι τέτοιο μπορεί να αλλάξει σε τόσο μικρό χρονικό διάστημα, ειδικότερα όσον αφορά τα μεγαλύτερα παιδιά τα οποία δεν είναι τόσο δεκτικά όσο τα μικρότερα.

Αυτό το μάθημα ήταν μια ακόμη επιβεβαίωση πως είναι επιτακτική ανάγκη τα ενταχθεί στα σχολικά μαθήματα η «Διατροφική αγωγή», να υπάρχουν τραπεζαρίες, χρόνος και ο επιστήμονας υγείας Διαιτολόγος-Διατροφολόγος ο οποίος θα εκπαιδεύει τα παιδιά.



Σε αυτό το μάθημα επιχειρήσαμε να δοκιμάσουμε ξανά διάφορες τροφές. Μάλιστα, ο μικρός Ανδρέας άφησε την φαντασία του ελεύθερη. Δημιούργησε την δικό του σνακ (φρυγανιά με μέλι και μαύρη Κορινθιακή σταφίδα) και έγινε παράδειγμα για τους συμμαθητές του.

3.16. Οι κυρίες φράσεις που κάτι είχαν να μας πουν

ΣΚΟΠΟΙ-ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

❖ Να περάσουμε στα παιδιά μηνύματα μέσα από ένα ευχάριστο «παιχνίδι», και να κάνουμε μια μικρή επανάληψη σε αυτά που είχαμε μάθει σε προηγούμενα μαθήματα.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΜΕΣΑ-ΥΛΙΚΑ

1) Οι κυρίες φράσεις που είχαν κάτι μας πουν:

Οι φράσεις είναι χωρισμένες σε τρεις ομάδες.

Η πρώτη ομάδα μιλάει για τρόφιμα:

- ❖ Για να γίνεις δυνατός, τα όσπρια σου να τα τρως!
- ❖ Για ενέργεια καθημερινά, βάζω στο πιάτο μου δημητριακά!
- ❖ Ψάρια και θαλασσινά απ' το γιαλό, για κοφτερό μυαλό!
- ❖ Στην ομάδα του κρέατος μπορείς πρωτεΐνες και σίδηρο να βρεις!
- ❖ Λίγο λαδάκι στο φαϊ, το κάνει νόστιμο πολύ!
- ❖ Για να έχω κόκαλα γερά, τρώω γαλακτοκομικά!
- ❖ Φρούτα και λαχανικά, τρώω από αυτά πολλά!

Η δεύτερη ομάδα μιλάει για τα γεύματα και την σωματική δραστηριότητα:

- ❖ Για κοφτερό μυαλό, τρώω κάθε μέρα πρωινό!
- ❖ Τα σνακ μέσα στην μέρα... την πείνα κάνουν πέρα!
- ❖ Τα κύρια γεύματα μαθαίνω, καλή υγεία πετυχαίνω!
- ❖ Για να μεγαλώσω σωστά, κινούμαι καθημερινά!

Επιμέλεια των φράσεων της πρώτης και της δεύτερης ομάδας έχει η Επιστημονική Ομάδα

Υλοποίησης ΕΥΖΗΝ.

Η Τρίτη ομάδα είναι φράσεις που έφτιαξαν τα παιδιά:

- ❖ Τρώω υγιεινά, είμαι υγιής!
- ❖ Δοκιμάζω πριν απορρίψω μια τροφή!
- ❖ Δεν φοβάμαι αλλά ούτε υπερεκτιμώ την ζυγαριά!
- ❖ Τρώω το σπιτικό φαγητό της μαμάς μου!
- ❖ Φτιάχνω κουλουράκια με τα χεράκια μου!
- ❖ Ψάρια και καρότα κάνουν καλό στα μάτια!
- ❖ Μασάμε, αργά!
- ❖ Βασιλιάς, βασιλιάς το ελαιόλαδο!

2) Γραφική ύλη (χαρτόνια, μαρκαδόρους)

3) Πίνακας της τάξης

ΠΟΡΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

❖ Ο δάσκαλος εξηγεί στα παιδιά τι θα κάνουν στο σημερινό μάθημα, έτσι ξεκινά να γράφει μία, μία τις φράσεις στον πίνακα και τα παιδιά την γράφουν και αυτά στο δικό τους χρωματιστό χαρτόνι που διάλεξαν. Αντιστοιχεί μια φράση στο κάθε παιδί. Στην συνέχεια αυτές οι φράσεις βοηθούν ώστε να κάνουν μια μικρή επανάληψη.

❖ **Π.χ. Για να γίνεις δυνατός, τα όσπρια σου να τα τρως! ΕΥΖΗΝ**

Ο δάσκαλος ρωτάει:

- Ποια είναι τα όσπρια;
- Σε τί μας κάνουν καλό;
- Πώς τα τρώμε;

Συνεχίζει με την επόμενη, έτσι με την συζήτηση τα παιδιά φτιάχνουν δικές τους φράσεις και άλλα παιδιά θυμούνται φράσεις που έχουν πει σε προηγούμενα μαθήματα.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ-ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ

- ❖ Ο δάσκαλος εστιάζει σε δύο βασικά πράγματα που πρέπει να θυμούνται τα παιδιά.
- ❖ Εξηγεί την εργασία που θα έχουν για το σπίτι.
- ❖ Προετοιμάζει τα παιδιά για το επόμενο μάθημα.

ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΑΣ;

Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν, δεν έδειξαν σημεία ανίας, η ώρα πέρασε ευχάριστα και δημιουργικά. Αυτό παρατηρήθηκε σε όλες τις τάξεις του Δημοτικού.



Οι φράσεις βοήθησαν τα παιδιά να κάνουν μια μικρή επανάληψη και να συγκρατήσουν την ουσία του μαθήματος.

3.17. Τρώω το δεκατιανό μου στην φύση

ΣΚΟΠΟΙ-ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- ❖ Τα παιδιά να φάνε το δεκατιανό τους στην φύση και παίξουν.
- ❖ Να πάρουν τα παιδιά από το σπίτι το γεύμα τους.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΜΕΣΑ-ΥΛΙΚΑ

- ❖ Τάπερ με το σνακ.
- ❖ Το κάθε παιδί είχε πάρει κάτι από το σπίτι ή το κυλικείο, το ίδιο έκανε και ο δάσκαλος για παραδειγματισμό. Μετά το φαγητό τα παιδιά ξεκίνησαν να παίζουν.
- ❖ Ένας όμορφος χώρος για αναψυχή. Το σχολείο θα έπρεπε να χρησιμοποιεί συχνά αυτούς τους χώρους.

ΠΟΡΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

- ❖ Τα παιδιά πήραν τα τάπερ τους, τις μπάλες τους και την καλή τους διάθεση. Περπάτησαν ως το πάρκο τραγουδώντας.
- ❖ Όταν έφρασαν, άνοιξαν ήσυχα τα τάπερ τους για να δείξουν ο ένας στον άλλο τι έχουν πάρει μαζί τους, έφαγαν και σηκώθηκαν άλλα για παιχνίδι και άλλα για εξερεύνηση.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ-ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ

- ❖ Ο δάσκαλος εστιάζει σε δύο βασικά πράγματα που πρέπει να θυμούνται τα παιδιά.
- ❖ Εξηγεί την εργασία που θα έχουν για το σπίτι.
- ❖ Προετοιμάζει τα παιδιά για το επόμενο μάθημα.

ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΑΣ;

Πετύχαμε τον στόχο μας, διότι η πλειοψηφία των παιδιών είχε φέρει κάποιο σπιτικό σνακ όπως (κέικ, κουλουράκια, φρούτα, γάλα με δημητριακά και ένα παιδί είχε φέρει «λαζαράκια» που είχε φτιάξει η μαμά του λόγω του ότι πλησίαζε η εορτή του Λαζάρου).



3.18. Δεν πετάω φαγητό

ΣΚΟΠΟΙ-ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

❖ Να κατανοήσουν τα παιδιά πως δεν είναι σωστό να πετούν το φαγητό τους ενώ αυτό είναι καθαρό και μπορεί να καταναλωθεί κάποια άλλη ημέρα.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΜΕΣΑ-ΥΛΙΚΑ

- ❖ Συζήτηση.
- ❖ Παρακολούθηση βίντεο, ένα βίντεο φτιαγμένο με πρωτοβουλία του Παγκόσμιου Ταμείου για τη Φύση, WWF (<https://vimeo.com/235226846>).

ΠΟΡΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Τα παιδιά είπαν στον δάσκαλο πως δεν τρώνε το ίδιο φαγητό, που έχει περισσέψει από το μεσημέρι, και πως αν περισσέψει φαγητό, αυτό το πετούν.

Ο δάσκαλος ρώτησε «γιατί»;

Τα παιδιά απάντησαν πως έτσι κάνουν στο σπίτι.

Ο δάσκαλος εξήγησε στα παιδιά πως για να παραχθεί π.χ. ένα λαχανικό, πρέπει να ποτιστεί, άρα καταναλώνεται νερό και γη. Έπειτα αυτό για να φτάσει στο σπίτι μπορεί να χρειαστεί να κάνει μεγάλο ταξίδι, που σημαίνει πως μολύνεται η ατμόσφαιρα.

Ο δάσκαλος τότε ρώτησε τα παιδιά αν αξίζει να γίνονται όλα αυτά και να το περισσευούμενο φαγητό να πετάγεται;

- ❖ Όταν λοιπόν κάποιο τρόφιμο είναι καλό, δεν πηγαίνει στον κάδο ή τρώγεται το βράδυ ή μπαίνει στο ψυγείο και τρώγεται άλλη ημέρα.
- ❖ Το βίντεο επίσης που παρακολουθήσαμε βοήθησε πολύ τα παιδιά να κατανοήσουν το μάθημα.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ-ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ

- ❖ Ο δάσκαλος εστιάζει σε δύο βασικά πράγματα που πρέπει να θυμούνται τα παιδιά.
- ❖ Εξηγεί την εργασία που θα έχουν για το σπίτι.
- ❖ Προετοιμάζει τα παιδιά για το επόμενο μάθημα.

ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΑΣ;

Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν αρκετά καλά. Το θέμα αυτού του μαθήματος ίσως ήταν λίγο δύσκολο ή θα έπρεπε τα παιδιά σε προηγούμενες τάξεις να είχαν μάθει κάποια πράγματα για να το κατανοήσουν πλήρως.

4. ΣΧΟΛΙΚΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ: ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΠΩΣ ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΗΤΑΝ

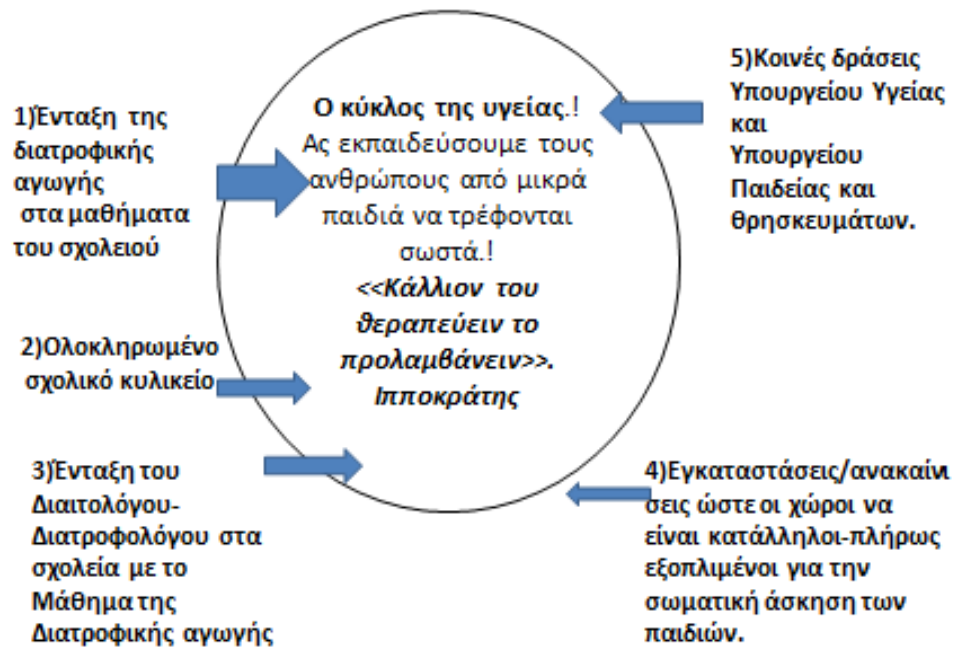
Πρέπει πρώτα να αναφερθεί ότι το σχολικό κυλικείο δεν υπάρχει σε όλα τα σχολεία. Ακόμη και σε αυτά που υπάρχει θα έλεγξε κανείς πως δεν πληροί τις απαραίτητες προδιαγραφές καθώς θα έλεγε κανείς πως είναι μοιάζει με ένα «μικρό μαγαζάκι με προσιτές τιμές».

Όλα τα σχολικά κυλικεία λειτουργούν σύμφωνα με το ΦΕΚ 563/20-5-98 τ. Β «Κανόνες υγιεινής και καθορισμός προϊόντων που διατίθενται από τα κυλικεία δημοσίων και ιδιωτικών σχολείων όλων των βαθμίδων». Ωστόσο θα ήταν συνετό να τροποποιηθεί το ανωτέρω ΦΕΚ, ώστε το σχολικό κυλικείο να είναι ένας όμορφος διαμορφωμένος χώρος με διττή σημασία.

Τα παιδιά εκεί, θα κατανάωναν τα γεύματα τους και παράλληλα θα γινόταν το μάθημα της Διατροφικής Αγωγής. Η διαμόρφωση ενός τέτοιου περιβάλλοντος έχει σκοπό να μάθει στα παιδιά πως όταν τρώμε, καθόμαστε και τρώμε με ηρεμία, ώστε να αντιληφθούμε ότι χορτάσαμε. Επίσης με αυτόν τον αυτό τον τρόπο το μάθημα θα αποκτούσε και διαδραστικό χαρακτήρα.

Ένας ακόμη λόγος που το σχολικό κυλικείο θα έπρεπε να ήταν πιο ουσιαστικό, είναι πως μέσα από αυτή την εμπειρία τα παιδιά θα μάθαιναν να τρέφονται σύμφωνα με το Μεσογειακό πρότυπο διατροφής. Στη σημερινή εποχή το διατροφικό πρότυπο της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής δεν τηρείται από όλους ή ακόμη τους περισσότερους από τους σημερινούς κατοίκους των Μεσογειακών χωρών και ο βαθμός υιοθέτησης του αρχίζει να φθίνει, ιδιαίτερα σε άτομα μέσης και μικρότερης ηλικίας. Για το λόγο αυτό απαιτείται διαμόρφωση μιας πολιτικής για τη διατήρηση του ευεργετικού αυτού τρόπου διατροφής το οποίο έχει διακριθεί για τα σπουδαία οφέλη της στην υγεία του ανθρώπου, μεταξύ των οποίων είναι ο μειωμένος κίνδυνος διάφορων παθήσεων, όπως του διαβήτη τύπου 2, της παχυσαρκίας και της καρδιαγγειακής νόσου (Keys, 1980).

Με λίγα λόγια ένα «ολοκληρωμένο» κυλικείο θα μας δώσει «ολοκληρωμένους» ενήλικες, άτομα που μέσα στον χώρο αυτό θα εκπαιδευτούν ώστε να έχουν σωστή σχέση με την τροφή. Από κάτι τόσο μικρό θα κερδίσουμε κάτι μεγάλο, την υγεία. Ας κάνουμε την αρχή.



Ο κύκλος της υγείας είναι ουσιαστικά απλά η αρχή. Τα υπόλοιπα πάνε αλυσίδα την οποία εμείς καλούμαστε να δυναμώσουμε ώστε τελικά να πετύχουμε τον σκοπό μας ο οποίος δεν είναι άλλος από το υγιές άτομο και κατ' επέκταση τον υγιή πληθυσμό.

5. ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΑ

Οι δύο κύριες δυσκολίες που αντιμετώπισα ήταν:

Πρώτον: παρόλο που ήμουν πραγματικά τυχερή και βρήκα εκπαιδευτικούς με μεράκι και χαρά να με βοηθήσουν στο εγχείρημα μου, βρέθηκα αντιμέτωπη με την γραφειοκρατία, καθώς άργησε να έρθει η έγκριση από την Α΄ Βάθμια ώστε να ξεκινήσω το πρόγραμμα μου.

Δεύτερον: ο μεγαλύτερος από όλων αντίπαλος μου ήταν ο covid-19 καθώς χάθηκαν πολλές ημέρες λόγω κρουσμάτων.

Επίσης λόγω αυτού δεν κατορθώσαμε να φέρουμε μια γιαγιά στο σχολείο, ώστε να δείξει στα παιδιά παραδοσιακές συνταγές που λίγο-πολύ έχουν εκλείψει, πράγμα το οποίο περιλαμβανόταν στο αρχικό πλάνο της διπλωματικής μου εργασίας. Δεν μπορέσαμε να ενώσουμε τα παιδιά και να κάνουμε εξωτερικές δραστηριότητες. Αντιθέτως έπρεπε όλα να γίνονται στην τάξη, και συγκεκριμένα να απολυμαίνουμε θρανία με οινόπνευμα κ.λπ., που σήμαινε πως κυριολεκτικά «σκοτώναμε την χαρά και τον αυθορμητισμό» των παιδιών, τα οποία ανυπομονούσαν να ξεκινήσουμε.

Π.χ. Φώναζε το ένα στο άλλο να δείξει το κουλουράκι που έφτιαξε και εμείς λέγαμε «Όχι, όχι κάθισε στην θέση σου, μην έρχεστε τόσο κοντά».

6. ΟΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΣ ΠΟΥ ΠΕΦΤΟΥΝ ΣΤΟ ΚΕΝΟ

Το σενάριο έχει ως εξής:

Από την μια πλευρά έχουμε:

- ❖ Καμπάνιες ευαισθητοποίησης για το κοινό ώστε να ενημερώνεται σχετικά με την υγιεινή διατροφή

- ❖ Διαφημίσεις με υγιεινά τρόφιμα, εμπλουτισμένα τρόφιμα κ.λπ.

- ❖ Ένταξη εν μέρη της Διατροφής στα σχολεία και λέμε εν μέρη γιατί όπως πληροφορηθήκαμε από τους δασκάλους, αν κάνει μια τάξη μια δραστηριότητα, δεν κάνει ξανά την επόμενη σχολική χρονιά την ίδια δραστηριότητα (παράλληλες δράσεις), γιατί θα κάνει κάποια άλλη δραστηριότητα. Ανατίθεται και αυτό στους δασκάλους (αυτό όπως και άλλες παράλληλες δράσεις- δραστηριότητες), δηλαδή επιβαρύνουμε το ήδη επιβαρυσμένο πρόγραμμα τους, τους ορίζουμε πως πρέπει να τις ολοκληρώσουν σε ένα α΄ διάστημα, γιατί μετά πρέπει να ξεκινήσουν άλλη δραστηριότητα με άλλη θεματολογία, και τέλος τους «βάζουμε» να διδάξουν κάτι που δεν γνωρίζουν.

- ❖ Παρέχουμε σχολικά γεύματα. Μέσω μια τριμελούς επιτροπής, που έχει οριστεί με απόφαση του διοικητικού συμβουλίου του ΟΠΕΚΑ να παραλαμβάνει τα σχολικά γεύματα από τον ανάδοχο KORINTHIAN PALACE CATERING A.E., προς εκτέλεση της σχετικής σύμβασης για την παροχή υπηρεσιών παρασκευής-συσσκευασίας και διανομής ζεστών γευμάτων σε μαθητές Α΄ Βάθμιας εκπαίδευσης (βλέπε παράρτημα 4). Αυτά την σχολική χρονιά που διανύσαμε, δηλαδή 2021-2022 στην Κορινθία και συγκεκριμένα στο Δημοτικό Σχολείο Σολωμού που κάναμε την ερευνά μας διακόπηκαν χωρίς καμιά ενημέρωση προς το σχολείο.

Μήπως σε όλα αυτά λείπει η τραπεζαρία για να τρώνε τα παιδιά; Μήπως λείπει ο συνδεδετικός κρίκος που θα χρησιμοποιήσει το υλικό που παρέχει το Υπουργείο Υγείας, τις γνώσεις του, την τραπεζαρία για να εκπαιδεύσει τα παιδιά να τρέφονται σωστά;

Μήπως να τοποθετήσουμε το κάθε κομμάτι στην θέση του; Τον δάσκαλο στην τάξη του, τον γυμναστή στο γήπεδο του μπάσκετ και τον Διαιτολόγο-Διατροφολόγο στην Διατροφική Αγωγή;

7. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αποτελεί επιτακτική ανάγκη η ένταξη της διατροφικής αγωγής στις σχολικές μονάδες καθώς και η παρουσία των Διαιτολόγων-Διατροφολόγων, διότι με λύπη διαπιστώθηκε πως τα παιδιά γνωρίζουν πολύ λίγα πράγματα για την υγιεινή διατροφή.

Η λίστα με τα σχετικά παραδείγματα θα μπορούσε να ήταν τεράστια, παρόλα αυτά παρατίθενται παρακάτω κάποια από αυτά, συνοπτικά:

- ❖ Τα παιδιά δεν καταναλώνουν πρωινό και όταν το κάνουν, το μόνο που αναγνωρίζουν για πρωινό είναι το γάλα με τα δημητριακά.
- ❖ Γνωρίζουν και καταναλώνουν καθημερινά τوست και σουβλάκια.
- ❖ Ο όρος «σπιτικό φαγητό» κατανοείται μόνο ως το φαγητό της γιαγιάς.
- ❖ Δεν γνωρίζουν ότι η μαρμελάδα φτιάχνεται από φρούτα.
- ❖ Δεν γνωρίζουν από τι φτιάχνεται το ψωμί.
- ❖ Σε ολόκληρο το προαύλιο μόνο τέσσερα παιδιά με τάπερ κυκλοφορούν και από αυτά, τα τρία έχουν προϊόντα του εμπορίου, και μονάχα ένα θα έχει κάποιο κουλουράκι που φτιάχτηκε στο σπίτι ή ένα φρούτο.

Η παρούσα εργασία είναι η απόδειξη των όσων «φοβόμουν ως επιστήμονας υγείας».

Αν συνεχιστεί αυτό με τον ίδιο ρυθμό, σε λίγα χρόνια θα πρέπει να γιατρεύονται άρρωστοι. Ο Ιπποκράτης υποστήριζε πως **«κάλλιον του θεραπεύειν το προλαμβάνειν»** (460-370 π.Χ.), αναδεικνύοντας την σημασία της ουσιαστικής πρόληψης για την υγεία, αλλά και την μακροζωία. Ο Θαλής ο Μιλήσιος υποστήριζε, **«να φροντίζεις, προλαμβάνεις για την ζωή σου»** (640-546 π.Χ.). Ο Πυθαγόρας από την Σάμο επίσης υποστήριζε, **«φρόντισε και για το μέλλον»** (6ος αιώνας π.Χ.).

8. ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το πρώτο που παρατηρήθηκε είναι πως αρκετά παιδιά δεν καταναλώνουν πρωινό και είναι κάθετα σε αυτό. Οι δάσκαλοι με ενημέρωσαν πως στην περιοχή της Νεμέας τα παιδιά προσέρχονται στο σχολείο χωρίς να έχουν πάρει πρωινό. Αναφέρω το σχολείο αυτό σαν ζωντανό παράδειγμα. Μετά από έρευνα που έκανα, τα παιδιά κατά γενική ομολογία δεν καταναλώνουν πρωινό πριν φύγουν από το σπίτι τους. Αν το κάνουν, καταναλώνουν μονάχα γάλα με δημητριακά. Δεν ξέρουν τι σημαίνει μέλι ή μια σπιτική μαρμελάδα. Αποτελεί επιτακτική ανάγκη να ενταχθεί η διατροφική αγωγή στα σχολεία και μάλιστα σε όλες τις τάξεις ώστε το σχολείο να είναι οργανωμένο με κυλικείο, τραπεζαρία, έναν/μία Διαιτολόγο-Διατροφολόγο καθώς και να παρέχει τις κατάλληλες υποδομές συμπεριλαμβανομένου και ενός γυμναστή ώστε τα παιδιά να μάθουν να τρέφονται σωστά και να αθλούνται: «νοῦς ὑγιής ἐν σώματι ὑγιεῖ».

Στο πρώτο σχολείο που υπήρχε τραπεζαρία δραστηριοτήτων, αυτή βρισκόταν μονάχα σε μια τάξη. Οι υπόλοιπες τάξεις του σχολείου δεν διέθεταν. Στην συγκεκριμένη τάξη υπήρχε με πρωτοβουλία της Διευθύντριας, διότι εκεί υπήρχε περισσότερος χώρος. Υπήρχε προθυμία να τοποθετηθεί και στις άλλες τάξεις, αλλά δεν υπήρχαν άλλα διαθέσιμα θρανία.

Τόσο οι Διευθυντές, όσο και οι δάσκαλοι μοιράστηκαν πως είναι πολύ σημαντικό αυτό το πρόγραμμα και ότι θα έπρεπε να υπήρχε στο σχολείο Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, ο οποίος θα δίδασκε στα παιδιά Διατροφική Αγωγή. Θεώρησαν σημαντική την ύπαρξη τραπεζαρίας, όπου τα παιδιά θα παίρνουν τα γεύματά τους.

Τέλος, συμπεράναμε πως τα παιδιά, ηλικίας κυρίως δώδεκα ετών φοβούνται το αυξημένο σωματικό βάρος. Χωρίς καμία εξαίρεση, είτε είναι κορίτσια, είτε είναι αγόρια, είτε έχουν αυξημένο σωματικό είτε όχι. Θα μπορούσε να σημειωθεί πως τα «αδύνατα» παιδιά φοβούνται ακόμη περισσότερο σε σημείο να αναφέρουν πως αν δεν είσαι αδύνατος καλύτερα να μην ζεις.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ❖ Ζαμπέλας, Α. (2003). Η Διατροφή στα Στάδια της Ζωής. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
- ❖ Ματσαγγούρας, Η. (1998). Ομαδοσυνεργατική διδασκαλία. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- ❖ Ματσαγγούρας, Η. (2011). Θεωρία και πράξη της διδασκαλίας. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.
- ❖ Ινστιτούτο Προληπτικής Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, PROLEPSIS (2014). Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους. Αθήνα: IRISAEBE.
- ❖ Keys A. (1980) Seven Countries, A multivariate analysis of death and coronary heart disease. Harvard University Press, Cambridge.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

- ❖ WWF Ελλάς—Δεν πετάω φαγητό! On Vimeo. (n.d.). Retrieved May 3, 2022, from <https://vimeo.com/235226846>
- ❖ Διαδραστικά Σχολικά Βιβλία—Αρχική σελίδα. (n.d.). Retrieved May 3, 2022, from <http://ebooks.edu.gr/ebooks/>
- ❖ Ετικέτες τροφίμων | Efi Koloverou Dietitian—YouTube. (n.d.). Retrieved May 3, 2022, from <https://www.youtube.com/watch?v=zT9CRDw8u6o>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

1. ΕΝΤΥΠΟ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗΣ ΓΟΝΕΑ/ΚΗΔΕΜΟΝΑ/ΜΑΘΗΤΗ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΑΙΓΑΙΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1.ΕΝΤΥΠΟ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗΣ ΓΟΝΕΑ/ΚΗΔΕΜΟΝΑ/ΜΑΘΗΤΗ

Έντυπο συναίνεσης γονέα/κηδεμόνα/μαθητή σε ερευνητική εργασία, με σκοπό την διατροφική αγωγή των συμμετεχόντων

1. Σκοπός της παρούσας ερευνητικής εργασίας- μελέτης είναι να εκπαιδεύσει τα παιδιά να τρέφονται υγιεινά με απώτερο σκοπό στο μέλλον να είναι υγιείς ενήλικες.

2.Στην εργασία μας αυτή τα παιδιά θα γνωρίσουν τα φρούτα και τα λαχανικά, θα κατανοήσουν την Μεσογειακή Διατροφή, θα δημιουργήσουν διάφορα υγιεινά σνακ με σκοπό να κατανοήσουν την διαφορετική διατροφική αξία παρόμοιων προϊόντων, όπως η σπιτική μαρμελάδα και η μαρμελάδα του εμπορίου.

3.Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων. Η συμμετοχή του παιδιού σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με τη δημοσίευση των δεδομένων και των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και δε θα αποκαλυφθούν τα ονόματα, προσωπικά στοιχεία των συμμετεχόντων, καθώς και το φωτογραφικό υλικό που τραβήχτηκε εντός της τάξης (στα πρόσωπα των παιδιών θα τοποθετηθούν αυτοκόλλητα ώστε να μην φαίνεται το πρόσωπό τους).

4.Πληροφορίες. Παρακαλούμε πολύ, μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις γύρω από το σκοπό ή/και τον τρόπο πραγματοποίησης της έρευνας. Αν τυχόν έχετε κάποιες αμφιβολίες ή ερωτήσεις, ζητήστε μας να σας δώσουμε πρόσθετες εξηγήσεις.

5.Ελευθερία συναίνεσης. Η άδειά σας να συμμετάσχει το παιδί σας στην έρευνα είναι εθελοντική. Είσατε ελεύθεροι να μην συναινέσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή του παιδιού σας όποτε επιθυμείτε.

Για τον κηδεμόνα: Διάβασα το έντυπο αυτό, κατανοώ τις ερευνητικές διαδικασίες και συναινώ να συμμετάσχει το παιδί μου στην έρευνα.

Ναι ή Όχι.

Για τον νεαρό μαθητή/τρια: Συναινώ να συμμετάσχω στην έρευνα Ναι ή Όχι.

Ημερομηνία: __/__/__

Ονοματεπώνυμο και υπογραφή γονέα/ κηδεμόνα:

Ονοματεπώνυμο και υπογραφή συμμετέχοντος Υπογραφή ερευνητή:

Παρακαλώ για τυχόν απορίες ζητήστε τα προσωπικά μου στοιχεία από την διεύθυνση του σχολείου.

Παρακάτω θα βρείτε το επίσημο έγγραφο του Πανεπιστημίου Αιγαίου, το οποίο αποτελεί επιστολή του επιβλέποντα καθηγητή μου, του κ. Τρούμπη Ανδρέα ο οποίος επιβεβαιώνει πως αυτή η έρευνα γίνεται για ερευνητικούς σκοπούς, πως είμαι φοιτήτρια του Πανεπιστημίου Αιγαίου και δεν υπάρχει κανένας δόλος.

Με εκτίμηση,

Αναστασία Παπαδοπούλου
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

2. ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ

ΠΡΑΚΤΙΚΟ 1^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΝΕΜΕΑΣ



ΒΙΒΛΙΟ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΩΝ ΤΟΥ 1^{ΟΥ} ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΝΕΜΕΑΣ

Πράξη 7/29-10-2021

Θέμα: «Είσοδος στο σχολείο»

Στη Νεμέα και στο γραφείο Διδασκόντων του σχολείου, σήμερα Παρασκευή 29 Οκτωβρίου 2021 και ώρα 13:30, μετά από πρόσκληση του Διευθυντή του Σχολείου, συνήλθε σε συνεδρίαση ο Σύλλογος Διδασκόντων του Δημοτικού Σχολείου Νεμέας, αποτελούμενος από τους:

- | | | | |
|----|-------------------------------|----|------------------------------------|
| 1 | Νάκη Ιωάννη, Διευθύντῃ | 2 | Πανοπούλου Σταυρούλα, δασκάλα |
| 3 | Ζορμπά Αμαλία, δασκάλα | 4 | Μπαρλιά Κωστούλα, δασκάλα |
| 5 | Γιοβά Μαρία, δασκάλα | 6 | Γεωργούση Μαρία, δασκάλα |
| 7 | Κόνιαρη Ευστρατία, δασκάλα | 8 | Δρούγκα Ειρήνη, δασκάλα |
| 9 | Καραγκούνη Μαρία, δασκάλα | 10 | Λεκουσιώτη Θεόδωρο, φυσικής αγωγής |
| 11 | Δαρζέντα Μαρία, αγγλικών | 12 | Λορεντζάτου Στυλιανή, αγγλικών |
| 3 | Σχοινοχωρήτη Γεώργιο, δάσκαλο | 14 | Παπαχρήστος Δημήτριος, Εικαστικών |
| 5 | Ντάβο Νικόλαο, γερμανικών | 16 | Κοκορομύτη Ευτυχία, ΕΒΠ |

Και απόντες λόγω διάθεσης σε άλλο σχολείο ή άδειας τους/τις:

Κωσταγιαννακοπούλου Αθανασία, Μουσικής

2 Χανιά Κωνσταντίνο, Πληροφορικής

Μοναδικό θέμα της συζήτησης ήταν: η είσοδος στο σχολείο ατόμου για τη διεξαγωγή έρευνας στο μεταπτυχιακό της και στα πλαίσια του μαθήματος Εργαστήριο δεξιοτήτων.

Ο κ. Διευθυντής πήρε το λόγο και είτε πως έπειτα από αίτημα της κ. Αναστασίας Παπαδοπούλου προτείνει την είσοδό της και τη διεξαγωγή έρευνας στα πλαίσια του μαθήματος των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων στις τάξεις Γ' και Δ'.

Για το θέμα αυτό και έπειτα από την πρόταση του κ. Διευθυντή του Σχολείου ο Σύλλογος

αποφάσισε ομόφωνα:

την ανάρτηση στη σχετική σελίδα του κειμένου του κ. Διευθυντή.

Ο Διευθυντής του Σχολείου εξουσιοδοτείται να πράξει τις νόμιμες ενέργειες με βάση το Πρακτικό αυτό.

Το Πρακτικό αυτό αφού συντάχθηκε διαβάστηκε και υπογράφεται, όπως ακολουθεί:



ΒΙΒΛΙΟ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΩΝ ΤΟΥ 1ου ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΝΕΜΕΑΣ



Ιωάννης Κωνσταντίνου Νάκης

Νεμέα, 29-10-2021

Οι εκπαιδευτικοί

- | | | | |
|----|-----------------------------------|----|------------------------------------|
| 1 | Ζορμπά Αναλία, δασκάλα | 2 | Πανοπούλου Σταυρούλα, δασκάλα |
| 3 | Κόνιαρη Ευστρατία, δασκάλα | 4 | Μπαρλιώ Κωστούλα, δασκάλα |
| 5 | Σχοινοχωρίτης Γεώργιος | 6 | Γεωργιάδη Μαρία, δασκάλα |
| 7 | Καραγκούνη Μαρία, δασκάλα | 8 | Δρούγκα Ειρήνη, δασκάλα |
| 9 | Δαρζέντα Μαρία, αγγλικών | 10 | Λεκουσιώτη Θεόδωρο, φυσικής αγωγής |
| 11 | Γιοβά Μαρία, δασκάλα | 12 | Λορεντζάτου Στυλιανή, αγγλικών |
| 13 | Ντάβος Νικόλαος, γερμανικών | 14 | Κοκορομούτη Ευτυχία, ΕΒΠ |
| 15 | Παπαχρήστος Δημήτριος, εικαστικών | | |

Έλαβαν γνώση:

Κωστ/πούλου Αθανασία, Μουσικής

Χανιάς Κωνσταντίνος, Πληροφορικής

ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΣΟΛΩΜΟΥ

136

1

Πρακτικό 9ο/ 08-11-2021

Στον Σολωμό και στο γραφείο του 3/θέσιου Δημοτικού Σχολείου Σολωμού, σήμερα 08 Νοεμβρίου 2021, ημέρα Δευτέρα και ώρα 13:15μμ. συνήλθε σε συνεδρίαση ο Σύλλογος Διδασκόντων του Σχολείου, ύστερα από πρόσκληση του Διευθυντή του Σχολείου, αποτελούμενος από τους κ.κ. 1) Κατσάνου Παναγιώτα, Δ/ντρια του Σχολείου, 2) Παπαντωνίου Χρυσούλα, δασκάλα, 3) Σχοινοχωρίτου Μαρία Αναστασία, δασκάλα 4) Τζιώτζη Ευμορφία, δασκάλα 5) Βλάσσης Δημοσθένης, εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, 6) Μαύρου Ανδρομάχη, εκπαιδευτικός Εικαστικών, 7) Δημητρακοπούλου Άννα, εκπαιδευτικός ΤΠΕ, 8) Κρητικός Αλέξανδρος, εκπαιδευτικός Μουσικής, 9) Παναγιώτου Σταύρος, εκπαιδευτικός Αγγλικής Γλώσσας με θέμα

Εκπαιδευτικές δράσεις που αναφέρονται στην προοπτική σχεδιασμού παιδαγωγικών δραστηριοτήτων σχετικών με την Αγωγή Υγείας από την Αναστασία Παπαδοπούλου, μεταπτυχιακή φοιτήτρια του Τμήματος Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου, η οποία κατά την τρέχουσα περίοδο εκπαιδεύει τη διαιτητική της υπό την επίβλεψη του καθηγητή Αντρέα Τρούμπη. Πρόκειται για μία πρακτική υποστήριξη στην προσπάθεια εκπόνησης και υλοποίησης των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων που έχουν αναλάβει οι τάξεις στα πλαίσια δραστηριοτήτων για την Αγωγή Υγείας.

Ακολούθησε διαλογική συζήτηση σχετικά με την υποστήριξη της ερευνητικής της προσπάθειας, με ενδεχόμενα αμοιβαία, πρωτότυπα και καινοτόμα αποτελέσματα και ο Σύλλογος Διδασκόντων

αποφάσισε ομόφωνα

να εγκρίνει τις εκπαιδευτικές δράσεις από την κυρία Αναστασία Παπαδοπούλου με προϋπόθεση και δέσμευση ότι θα τηρούνται τα απαραίτητα μέτρα κατά της διασποράς του COVID-19.

Για το σκοπό αυτό συντάχτηκε το παρόν πρακτικό και αφού διαβάστηκε μεγαλόφωνα, υπογράφεται όπως ακολουθεί.

Δ/ΝΤΡΙΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΚΑΤΣΑΝΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ



ΟΙ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ

ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ ΧΡΥΣΟΥΛΑ
ΣΧΟΙΝΟΧΩΡΙΤΟΥ ΜΑΡΙΑ
ΤΖΙΩΤΖΗ ΕΥΜΟΡΦΙΑ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ ΣΤΑΥΡΟΣ
ΒΛΑΣΣΗΣ ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ
ΜΑΥΡΟΥ ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ
ΚΡΗΤΙΚΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ANNA

Παπαδοπούλου

[Signature]

[Signature]

3. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

3.1 ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΑΠΠΟΥΔΩΝ

1. Ηλικία
2. Όνομα
3. Τόπος διαμονής Χωριό/Αθήνα
4. Πόσα παιδιά έχετε;
5. Τα παιδιά σας τρώγανε πρωινό;
6. Αν ναι, τι τρώγανε;
7. Τρώγανε μεσημεριανό;
8. Σταθερή ώρα;
9. Ήταν αυτόνομα;
10. Τρώγανε απογευματινό; Αν ναι, τι τρώγανε;
11. Τρώγανε βραδινό; Αν ναι, τι τρώγανε;
12. Είχατε ζώα (π.χ. κότες);
13. Είχατε κήπο;
14. Ερχόντουσαν στον κήπο/κότες τα παιδιά;
15. Όταν μαγειρεύατε ερχόντουσαν να μαγειρεύουν μαζί σας;
16. Τρώγανε όλα τα φαγητά;
17. Ακολουθούσατε το μεσογειακό εβδομαδιαίο ημερολόγιο (ελληνική παραδοσιακή κουζίνα);
18. Τα εγγόνια σας τρώγανε πρωινό;
19. Αν ναι, τι τρώνε;
20. Τρώνε μεσημεριανό;
21. Σταθερή ώρα;
22. Είναι αυτόνομα;
23. Τρώνε απογευματινό; Αν ναι, τι τρώνε;
24. Τρώνε βραδινό; Αν ναι, τι τρώνε;
25. Ερχόντουσαν στον κήπο/κότες;
26. Όταν μαγειρεύατε ερχόντουσαν να μαγειρεύουν μαζί σας;
27. Πιστεύετε έχει αλλάξει η διατροφή των παιδιών;
28. Αν ναι τι πιστεύεται ότι ευθύνεται για αυτό;
29. Αν όχι, μπορείτε να μου εξηγήσετε την απάντησή σας;
30. Πως θα χαρακτηρίζατε την εμπειρία σας όσον αφορά την εκπαίδευση των παιδιών ώστε να τρώνε σωστά;
31. Όταν δεν τρώγανε κάτι τους φτιάχνατε κάτι άλλο (παιδιά);
32. Όταν δεν τρώγανε, τους φτιάχνατε κάτι άλλο (εγγόνια);

3.2 ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΠΡΩΙΝΟΥ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
« ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ »

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ MSc

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
« ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ »

- ▶ **1. Πόσο συχνά τρώτε πρωινό;**
- ▶ α) Κάθε μέρα.
- ▶ β) Μερικές φορές, όποτε προλαβαίνω.
- ▶ γ) Μόνο τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες.
- ▶ δ) Ποτέ.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
« ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ»

- ▶ **2. Όταν πίνετε πρωινό, ποιο από τα ακόλουθα προτιμάτε;**
- ▶ α) Γάλα.
- ▶ β) Τσάι.
- ▶ γ) Χυμός πορτοκαλιού (φυσικός).
- ▶ δ) Δεν πίνω τίποτε.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
« ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ»

- ▶ **3. Τι είδους γάλακτος προτιμάτε;**
- ▶ α) Αγελαδινό γάλα (είδος:).
- ▶ β) Κατσικίσιο γάλα (είδος:).
- ▶ γ) Πρόβειο.
- ▶ δ) Δεν πίνω γάλα.

Υπάρχει κάποιο
είδος γάλακτος που
δεν έχετε δοκιμάσει
ποτέ;
Αν ναι, Γιατί;

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
« ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ»

- ▶ **4. Τι άλλο περιλαμβάνει το πρωινό σας;**
- ▶ α) Τυρί.
- ▶ β) Ψωμί (λευκό, ολικής αλέσεως, άλλο).
- ▶ γ) Φρυγανιά - μέλι – βούτυρο.
- ▶ δ) Φρούτο (μήλο, μπανάνα, πορτοκάλι, αχλάδι, άλλο).

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
« ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ»

- ▶ **5. Παίρνετε πρωινό από το κυλικείο;**
- ▶ α) Κάθε μέρα.
- ▶ β) Μερικές φορές.
- ▶ γ) Ποτέ.

Τι ώρα;

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
« ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ»

- ▶ **6. Τι προτιμάτε από το κυλικείο;**
- ▶ α) Τυρόπιτα.
- ▶ β) Πίτσα (γαλοπούλα, τυρί, ντομάτα, πιπεριά).
- ▶ γ) Τυροκούλουρο.
- ▶ δ) Μπακέτα (τυρί, ντομάτα, γαλοπούλα, μαρούλι).
- ▶ ε) Μπακέτα (τυρί γαλοπούλα, αυγό, μαρούλι, ντομάτα).
- ▶ στ) Άλλο (.....).

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
« ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ»

- ▶ **7. Τι προτιμάτε να πιείτε από το κυλικείο;**
- ▶ α) Νερό.
- ▶ β) Γάλα φρέσκο.
- ▶ γ) Πορτοκαλάδα (Fanta, Motion).
- ▶ δ) Κόκα κόλα.
- ▶ ε) Τσάι.
- ▶ στ) Γάλα κακάο (Milko).

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
« ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ»

- ▶ **8.Επηρεάζομαι από τους φίλους μου στην επιλογή για κάποιο σνακ;**
- ▶ α) Ναι.
- ▶ β) Όχι.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
« ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ»

- ▶ **9.Τα προϊόντα που αγοράζω τα έχω δει σε κάποια διαφήμιση;**
- ▶ α) Ναι.
- ▶ β) Όχι.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
« ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ»

- ▶ **10.Ξοδεύω όλα τα χρήματα που έχω μαζί μου κάθε μέρα;**
- ▶ α) Ναι.
- ▶ β) Όχι.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
« ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ»

- ▶ **11.Επαρκεί ο υπάρχων χρόνος του διαλείμματος για να καταναλώσω αυτά που αγόρασα;**
- ▶ α) Ναι.
- ▶ β) Όχι.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- ❖ Λίγα είναι τα παιδιά που καταναλώνουν καθημερινά πρωινό.
- ❖ Τα περισσότερα παιδιά έπιναν γάλα με χυμό, δεν ήταν όμως πάντοτε φυσικός χυμός φρούτων.
- ❖ Τα παιδιά γνωρίζουν και καταναλώνουν επί το πλείστον τουλάχιστον, ως γάλα το αγελαδινό γάλα.
- ❖ Κάποια παιδιά δεν γνωρίζουν τι είδους γάλα καταναλώνουν για αυτό και στην ερώτηση τι γάλα καταναλώνουν απαντούν με την εμπορική επωνυμία, πχ.ΝΟΥΝΟΥ, ΦΑΓΕ.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- ❖ 2/10 παιδιά έχουν δοκιμάσει πρόβειο και κατσικίσιο γάλα, με προτροπή των παππούδων τους.
- ❖ Οι γονείς θα έπρεπε να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να δοκιμάζουν νέες τροφές.
- ❖ Στην ερώτηση γιατί δεν έχουν δοκιμάσει, οι απάντησεις που πήραμε ήταν δύο. Πρώτον αυτό έχει στο super market και δευτερόν μυρίζει άσχημα, μια πληροφορία η οποία τους έχει μεταφερθεί χωρίς αυτά να έχουν επαφή ώστε να να αποφασίσουν μόνα τους.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- ❖ Ηθελήμένα, δεν προσθέθηκε η απάντηση <<γάλα με δημητριακά >>, διότι ήθελα να περάσω στα παιδιά ο μήνυμα πως υπάρχουν και άλλες εναλλακτικές.

Πράγμα που έκανα όλο τον καιρό που ήμουν μαζί τους, δηλαδή πως πρέπει να δοκιμάζουμε διάφορες τροφές διότι η διατροφή μας πρέπει να έχει ποικιλία αλλά και να είμαστε πιο ευέλικτοι. Π.Χ μπορεί η μαμα μια ημερα για τον οποιοδήποτε λόγω να μην έχει δημητριακά θα μείνουμε νηστικοί ή θα <<γκρινιάξουμε>> στην μαμά ενώ υπάρχουν τόσα φαγητά;

- ❖ Τα παιδιά με πληροφόρησαν, πως τρώνε καθημερινά και σε συγκεκριμένη ώρα στο κυλικείο.
- ❖ Συνήθως, προτιμάνε τυρόπιτα, πίτσα και τυροκούλουρο αν και το κυλικείο διαθέτει πολλές υγιεινές και νόστιμες επιλογές.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- ❖ Τα παιδιά με ενημέρωσαν πως στο κυλικείο τους δεν υπάρχουν αναψυκτικά και οπως αυτά συνηθίζουν να καταναλώνουν νερό.
- ❖ Τα παιδιά επηρεάζονται από τους φίλους τους στην επιλογή σνάκ αλλά και από την διαφήμιση.
- ❖ Τα περισσότερα παιδιά ξοδεύουν όλο το χαρτζηλίκι τους στο κυλικείο.
- ❖ ο χρόνος του διαλείμματος πολλές φορές δεν επαρκει, με αποτέλεσμα κάποια να μην προλάβουν να φάνε και κάποια άλλα να φάνε πολύ γρήγορα για να προλάβουν να φάνε και να πάνε τουαλέτα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
« ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ »

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΑΙΔΙΑ



Για να έχω
κοφτερό
μυαλό
τρώω
πάντα
πρωίνο

4. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ "ΣΧΟΛΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ"

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΟΡΙΣΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ

Σήμερα **4 /02/2022** στο Δημοτικό Σχολείο Σολομού Κορινθίας, η Τριμελής Επιτροπή Παραλαβής της ανωτέρω σχολικής μονάδας, η οποία ορίστηκε με την Αρ.1686/4/02-12.21 Απόφαση του Δ.Σ. του ΟΠΕΚΑ, παρέλαβε από τον Ανάδοχο με την επωνυμία KORINTHIAN PALACE CATERING ΑΕ προς εκτέλεση της σχετικής Σύμβασης για την παροχή υπηρεσιών παρασκευής – συσκευασίας και διανομής ζεστών γευμάτων σε μαθητές Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, τις παρακάτω αναφερόμενες ημερήσιες ποσότητες σχολικών γευμάτων.

Ημέρα Παραλαβής Γευμάτων	Αριθμός Γευμάτων	Αριθμός Δειγμάτων	Αριθμός Δελτίου Αποστολής
ΤΡΙΤΗ 1-02-2022	42	2	ΔΑμι001044
ΤΕΤΑΡΤΗ 2-02-2022	42	2	ΔΑμι001115
ΠΕΜΠΤΗ 3-02-2022	42	2	ΔΑμι001174
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 4-02-2022	42	2	ΔΑμι001245

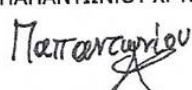

Το παρόν πρακτικό συνοδεύεται από τα αντίστοιχα Δελτία Αποστολής.

Υπογράφεται δε, όπως ακολουθεί:

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

ΚΑΤΣΑΝΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

ΤΑ ΜΕΛΗ

1. ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ ΧΡΥΣΟΥΛΑ

2. ΣΧΟΙΝΟΧΩΡΙΤΟΥ ΜΑΡΙΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ


5. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΜΗΝΙΑΙΟ ΜΕΝΟΥ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

ΜΕΝΟΥ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΩΝ					
	31-Ιαν	1-Φεβ	2-Φεβ	3-Φεβ	4-Φεβ
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτοπούλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι(Πέρκα ή Γλώσσα ή Βακαλάος)	ΤΕΤΑΡΤΗ Οσπρία	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
ΓΕΥΜΑΤΑ 1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	Κοτοπούλο κοκκινιστό με κριθαράκι	Φιλέτο ψαριού λεμονάτο με πατάτες	Φακορυζο	Μπιφτέκια μοσχάρια με πατάτες φουρνου	Φασολάκια λαδερό με πατάτες
		Ψωμί Ολικής Αλεσης	Ψωμί Ολικής Αλεσης / Βραστό Αυγό	Βραστό Αυγό	Ψωμί Ολικής Αλεσης / Τυρί Φέτα ΠΟΠ
	Πορτοκάλι	Σαλάτα με βραστά λαχανικά	Σαλάτα Λαχανο - Καρότο	Σαλάτα Καρότο - Καλαμποκι	Σαλάτα Λαχανο - Καρότο
	7-Φεβ	8-Φεβ	9-Φεβ	10-Φεβ	11-Φεβ
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτοπούλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι(Πέρκα ή Γλώσσα ή Βακαλάος)	ΤΕΤΑΡΤΗ Οσπρία	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
ΓΕΥΜΑΤΑ 2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	Μπιφτέκια Κοτοπούλου με ριζότο	Φιλέτο ψαριού πλακί με πατάτες	Φασολάδα	Μοσχάρι Κοκκινιστό με κριθαράκι	Σπανακόπιτα
		Ψωμί Ολικής Αλεσης	Ψωμί Ολικής Αλεσης / Βραστό Αυγό	Βραστό Αυγό	Βραστό Αυγό
	Πορτοκάλι	Σαλάτα με βραστά λαχανικά	Σαλάτα Λαχανο - Καρότο	Σαλάτα Καρότο - Καλαμποκι	Σαλάτα Λαχανο - Καρότο

6. ΠΤΥΧΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ



Υπόσχομαι:

Να αγαπάω τον εαυτό μου,
Να τρέφομαι υγιεινά για να είμαι υγιής ,
Να μην μιλάω άσχημα στους ανθρώπους για
το Σωματικό τους Βάρος ή το ύψος τους.

Βεβαιώνω πως ο/η

Παρακολούθησε το πρόγραμμα διατροφής
<<Το τραπέζι της γιαγιάς >>

Σχολικό έτος 2021-2022
Δημοτικό Σχολείο Σολωμού

Η Διαιτολόγος- Διατροφολόγος MSc
Αναστασία Παπαδοπούλου