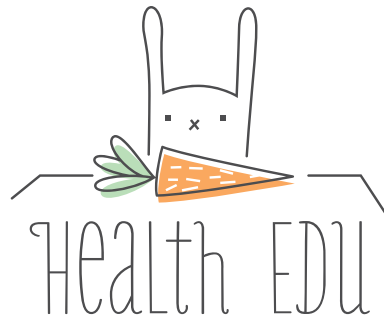


ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟ  
ΥΛΙΚΟ



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟ  
ΥΛΙΚΟ ΣΧΕΤΙΚΑ  
ΜΕ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ  
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ  
στη διατροφική  
αγωγή στην νηπιακή  
και πρωτοβάθμια  
εκπαίδευση



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

---

## Μεθοδολογικό υλικό σχετικά με σύγχρονες εκπαιδευτικές πρακτικές στη διατροφική αγωγή στην νηπιακή και πρωτοβάθμια εκπαίδευση

---

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των δημιουργών και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΟ

Σύγχρονες εκπαιδευτικές πρακτικές στη διατροφική αγωγή στην νηπιακή και πρωτοβάθμια εκπαίδευση (HealthEDU)

Στρατηγικές συνεργασίες που υποστηρίζουν την καινοτομία

Κωδικός έργου No: 2016-1-LT01-KA201-023196

01/10/2016- 30/09/2018

[healthedu.emundus.eu](http://healthedu.emundus.eu)

[facebook.com/healtheducommunity](https://facebook.com/healtheducommunity)

## ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

1. VšĮ "eMundus" (En., Public institution "eMundus"), Lithuania
2. Фондация за развитие на културния и бизнес потенциал на гражданското общество (En., Foundation for development of the cultural BPOCS (FDCBPCS)), Bulgaria
3. Trakų rajono savivaldybės pedagoginė psichologinė tarnyba (En., Trakai district municipality Pedagogical Psychological Service), Lithuania
4. Ευρωπαϊκό Εργαστήριο Εκπαιδευτικής Τεχνολογίας- Edumotiva (En., European Lab for Educational Technology (Edumotiva)), Greece
5. Pixel Associazione (En., Pixel Association), Italy
6. Kayseri İl Milli Eğitim Müdürlüğü (En., Kayseri Provincial Directorate of National Education), Turkey
7. Florida centre de formacion sociedad cooperativa (En., Florida Cooperative), Spain

**ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:** Vida Drąsutė, Vidmantas Vaičiulis, Miglena Molhova-Vladova, Zheni Licheva, Rasa Ragažinskienė, Diana Kosovskienė, Vasiliki Pagoni, Rene Alimisi, Benedetta Puccetti, Zühal Gers, Mevlidiye Çakır, Mavi Corell Doménech, José Rafael Adell Valero

**ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ:** Neringa Kelpšaitė, Zornitsa Staneva, Antonio Giordano, Mükremin İncedağ, José Paulo de Jesus Cesario Costa

**ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ:** Despoina Tsoukara

**ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ:** Άννα Βασάλα

**ΣΕ ΓΛΩΣΣΑ:** Ελληνική

**ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ/ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ:** Vida Drąsutė, Neringa Kelpšaitė

**ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΟ ΑΠΟ:** Laura Gricienė

ISBN



1 Αυτή η άδεια χρήσης σας επιτρέπει να αναδιαμορφώνετε, να τροποποιείτε και να αξιοποιείτε αυτό το έργο μη εμπορικά, αρκεί να αναφέρετε τους συνεργάτες του προγράμματος HealthEDU και να κάνετε τις νέες δημιουργίες σας υπό τους ίδιους όρους

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	10
ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ	12
ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΚΥΡΙΟΤΕΡΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ	14

## 1ο ΜΕΡΟΣ. ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ 18

### 1 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ 21

1.1	Η σημασία της διατροφικής αγωγής σε νηπιαγωγεία και δημοτικά σχολεία	21
1.1.1	Το σχολικό περιβάλλον έχει σημασία	22
1.1.2	Πώς να εφαρμόσετε καλύτερα την Διατροφική Εκπαίδευση	23
1.1.3	Αποτελέσματα της Διατροφικής Εκπαίδευσης	24
1.2	Διατροφή: γιατί είναι σημαντική για τα παιδιά	25
1.2.1	Διατροφή κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας	26
1.2.2	Διατροφή για τα παιδιά του δημοτικού	28

### 2 ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΒΑΣΕΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ 29

2.1	Παχυσαρκία και εκπαιδευτικές δραστηριότητες που μπορούν να εφαρμοστούν στην τάξη	29
2.1.1	Μέτρηση του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας	30
2.1.2	Ο ρόλος του σχολείου	33
2.1.3	Διατροφικά πρότυπα για τα σχολικά τρόφιμα	36
2.2	Ανορεξία και μαθησιακές δραστηριότητες που μπορούν να εφαρμοστούν στην τάξη	37
2.2.1	Ο ρόλος των σχολείων	38
2.2.2	Πώς να αναγνωρίσουμε και να ανταποκριθούμε στις διατροφικές διαταραχές;	39
2.3	Αβιταμίνωση	39
2.4	Διαβήτης (μαθησιακές δραστηριότητες που εφαρμόζονται στην τάξη)	50
2.4.1	Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς των παιδιών με διαβήτη;	51
2.4.2	Συνιστώμενες περιοχές επιπέδων γλυκόζης στο αίμα	52
2.4.3	Επίπεδα σακχάρου στη διάγνωση του διαβήτη	52
2.4.4	Διαχείριση παιδιών με διαβήτη στο σχολικό περιβάλλον	53
2.5	Πίεση αίματος	58
2.5.1	Συμπτώματα. Η υψηλή αρτηριακή πίεση στα παιδιά συνήθως δεν προκαλεί συμπτώματα	58
2.5.2	Πρωτοπαθής υπέρταση	59
2.5.3	Δευτερογενής υπέρταση	59
2.5.4	Επιπλοκές	59

2.5.5 Ο τρόπος ζωής και ο ρόλος των γονέων 60

### **3 ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ 62**

- 3.1 Οι πολιτιστικές πτυχές του φαγητού 62
  - 3.2 Ψυχολογική πτυχή της τροφής 63
  - 3.3 Συναισθηματικές επιρροές στις επιλογές τροφίμων 64
  - 3.4 Συναισθηματική κατανάλωση 65
    - 3.4.1 Ορισμός 65
    - 3.4.2 Συναισθήματα και διατροφή 67
    - 3.4.3 Εστιάζοντας στους παράγοντες 67
  - 3.5 Συναισθηματική διατροφή στην παιδική ηλικία 69
    - 3.5.1 Παιδική παχυσαρκία και συναισθηματική κατανάλωση 69
    - 3.5.2 Μετακίνηση μακριά από συναισθηματική κατανάλωση 70
- ΑΝΑΦΟΡΕΣ 71

## **2ο ΜΕΡΟΣ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟ ΚΑΙ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ 78**

### **1 ΚΥΡΙΕΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ 81**

- 1.1 Εισαγωγή 81
- 1.2 Συνεργατική μάθηση 83
  - 1.2.1 Ορισμός 83
  - 1.2.2 Στόχοι 85
  - 1.2.3 Στρατηγικές 86
  - 1.2.4 Αξιολόγηση 87
- 1.3 Μάθηση με βάση το project/συνθετικά έργα 87
  - 1.3.1 Ορισμός 87
  - 1.3.2 Στόχοι 88
  - 1.3.3 Στρατηγικές 89
  - 1.3.4 Αξιολόγηση 91
- 1.4 Βασική ανάπτυξη δεξιοτήτων 92

### **2 ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ 94**

- 2.1 Εισαγωγή 94
- 2.2 Μάθηση μέσω αφηγήσεων 96
  - 2.2.1 Η εκπαιδευτική αξία των παραμυθιών / ιστοριών 96
- 2.3 Παιχνίδια ρόλων 98
- 2.4 Εκπαιδευτικά παιχνίδια 101
- 2.5 Συνεδρίες και συζητήσεις για το brainstorming 104
- 2.6 Εργασία σε ομάδες 106

2.7	Ενισχυμένη Διάλεξη	107
2.8	Εκδρομή Πεδίου	109
2.9	Προσκεκλημένος ομιλητής	111
2.10	Επίδειξη	111
2.11	Σύνοψη	112
	ΑΝΑΦΟΡΕΣ	114

## **3ο ΜΕΡΟΣ. ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΓΩΓΗ 120**

### **1 ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ 122**

- 1.1 Εισαγωγή 122
- 1.2 Βασικά μηνύματα 123
- 1.3 Θεματικοί τομείς δραστηριοτήτων διδασκαλίας στην τάξη 127
  - 1.3.1 Πυραμίδα τροφίμων και δραστηριότητες μάθησης που μπορούν να εφαρμοστούν στην τάξη 127
  - 1.3.2 Το νερό στη διατροφή μας και σχετικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες 147
  - 1.3.3 Ανάγκη για σωματική δραστηριότητα και μαθησιακές δραστηριότητες που μπορούν να εφαρμοστούν στην τάξη 154
  - 1.3.4 Εκπαιδευτικές δραστηριότητες που ενθαρρύνουν τους μαθητές να σκεφτούν τις διατροφικές τους συνήθειες 165
  - 1.3.5 Ενθαρρύνετε τους μαθητές να δοκιμάσουν νέα πράγματα 175

### **2 ΓΕΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 185**

- 2.1 Εισαγωγή 185
- 2.2 Γιατί η συμμετοχή της οικογένειας στη διαδικασία μάθησης είναι σημαντική; 185
- 2.3 Λόγοι για την μειωμένη συμμετοχή της οικογένειας στη διαδικασία μάθησης 188
- 2.4 Νέες προσεγγίσεις για τη συνεργασία των οικογενειών και των εκπαιδευτικών με στόχο την υγιεινή διατροφή των παιδιών 190

### **3 ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΤΡΩΝΕ ΥΓΙΕΙΝΑ 193**

- 3.1 Σχεδιασμός δραστηριοτήτων για εφαρμογή στο σχολείο και στο σπίτι 193
- 3.2 Γιορτάζοντας τις παγκόσμιες μέρες γύρω από την υγιεινή διατροφή 197
  - 3.2.1 Πειράματα τροφίμων και νερού 197
- 3.3 ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ 201

## 4ο ΜΕΡΟΣ. ΤΙ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ; 210

### 1 ΤΙ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ 212

1.1 Η σημασία της συμμετοχής του προσωπικού της κουζίνας στις σχολικές συναντήσεις σχετικά με θέματα που αφορούν την διατροφική αγωγή 212

1.2 Η σημασία των μαθημάτων κατάρτισης που απευθύνονται στο προσωπικό της κουζίνας 214

1.3 Συνδυασμός τροφίμων, ισορροπία μεταξύ πρωτεϊνών και υδατανθράκων 216

1.3.1 Διατροφικές ανάγκες 216

1.3.2 Ανάγκη σε πρωτεΐνη 217

1.3.3 Ανάγκες σε λιπίδια 217

1.3.4 Ανάγκες σε υδατάνθρακες 217

## 5ο ΜΕΡΟΣ. ΚΑΛΕΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ 220

### 1 ΤΟΠΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ 222

### 2 ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΕΜΒΕΛΕΙΑΣ 224

### 3 ΕΘΝΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ 226

### 4 ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ 228

## 6ο ΜΕΡΟΣ. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ 230

### 1 Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ 232

1.1 Ποια ώρα θεωρείται κατάλληλη για το γεύμα; 233

1.1.1 Πρωινό 234

1.1.2 Διπλό πρωινό. Φανταστικό ή ευεργετικό; 234

1.1.3 Πρωινό σνακ (11 πμ) 235

1.1.4 Πότε και τι να φάτε για μεσημεριανό: η σύνθεση των 4 γεύσεων είναι η πιο ιδανική; 235

1.1.5 Απογευματινό σνακ 236

1.1.6 Δείπνο 236

1.2 Συμπεράσματα 237

<b>2</b>	<b>ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΕΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΩΝ</b>	<b>239</b>
2.1	Γιατί είναι σημαντικό να προγραμματίσετε το μενού;	240
<b>3</b>	<b>ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ</b>	<b>246</b>
3.1	Τρόποι στο τραπέζι	246
3.2	Ηλικία και συμπεριφορά στο τραπέζι	247
3.2.1	Τι συμβαίνει με τα παιδιά ηλικίας 3 ετών;	247
3.2.2	Τι συμβαίνει με τα παιδιά ηλικίας έως 6 ετών;	247
3.2.3	Τι συμβαίνει με τα παιδιά ηλικίας άνω των 6 ετών;	249
3.3	Η σημασία του "να τρώμε μαζί"	249
3.4	Επικοινωνία στο τραπέζι	251
3.5	Συμμετοχή των παιδιών στο μαγείρεμα	253
3.6	Κανονισμοί κατανάλωσης	254
3.7	Προετοιμασία για φαγητό	256
3.8	Κανονισμοί για τη διάταξη του τραπεζιού	257
3.9	Μαχαιροπίρουνα	259
3.10	Τι πρέπει να γνωρίζει κάθε παιδί	260
3.11	Απολαύστε το φαγητό	260
<b>4</b>	<b>ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ</b>	<b>263</b>
4.1	Ασφαλή τρόφιμα: ορισμός	264
4.2	Ευρωπαϊκή πολιτική για την ασφάλεια των τροφίμων	264
4.3	Ποια είναι η ευρωπαϊκή πολιτική για την ασφάλεια τροφίμων;	267
4.4	Practical suggestions to guarantee food safety	272
4.5	Καλή υγιεινή τροφίμων	277
4.6	Μέθοδοι προετοιμασίας τροφίμων που είναι φιλικές προς την υγεία και άλλες μη φιλικές προς την υγεία και η σημασία τους	279
4.7	Πώς να κάνετε τους συνδυασμούς ελκυστικούς	281
4.8	Πιάτο υγιεινού φαγητού του παιδιού	282
4.9	Δημιουργία υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής	283
4.10	Η πτυχή της αυτονομίας των παιδιών κατά το γεύμα	284
	ΑΝΑΦΟΡΕΣ	287





# ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές προσεγγίσεις ως προς το τι πρέπει να ονομάζεται υγιεινή διατροφή. Κάθε άτομο, οικογένεια ή κοινότητα αποφασίζει ποια είναι η καταλύτερη για αυτούς, όσον αφορά τις αξίες, τις δυνατότητές τους και άλλους παράγοντες. Τα μικρά παιδιά μιμούνται αυτό που βλέπουν, ειδικά στα πρώτα επτά χρόνια της ζωής τους. Παρατηρούν τι κάνει η μητέρα και ο πατέρας, οι εκπαιδευτικοί ή άλλοι ενήλικες, καθώς και μεγαλύτεροι αδελφοί και αδελφές. Αντιλαμβάνονται τι εσωτερικές απόψεις και πεποιθήσεις που διέπουν τη ζωή, τις σκέψεις και τη συμπεριφορά των ενηλίκων. Έτσι, η απόφαση των ενηλίκων να χρησιμοποιούν υγιεινό τρόπο ζωής και διατροφικές συνήθειες έχει άμεσο αντίκτυπο στη διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών στο παιδί.

Ένα παιδί συχνά κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του, αρχίζει να παρακολουθεί μαθήματα σε κάποιο εκπαιδευτικό ίδρυμα. Μερικά ξεκινούν με το νηπιαγωγείο, άλλα πηγαίνουν σε βρεφονηπιακούς σταθμούς, ενώ άλλα ξεκινούν από το δημοτικό σχολείο. Αυτό σημαίνει ότι ένα παιδί εκπαιδεύεται όχι μόνο στο σπίτι αλλά και σε ένα επιλεγμένο εκπαιδευτικό ίδρυμα. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό ότι οι νοοτροπίες, ο ρυθμός, οι ιδιαιτερότητες του φαγητού διαμορφώνονται τόσο στο σπίτι όσο και στο εκπαιδευτικό ίδρυμα.

Το πρόγραμμα HealthEDU επιδιώκει να αναπτύξει την παιδεία όχι μόνο των παιδιών αλλά και ολόκληρης της κοινότητας των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, ξεκινώντας από

την ανταλλαγή καλών εμπειριών και πρακτικών, ανασκοπώντας τις ιδιαιτερότητες των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες, παρακολουθώντας τάσεις, συζητώντας τα οφέλη και τη σημασία της υγιεινής διατροφής καθώς και τη βλάβη του υποσιτισμού, μιλώντας για τις μεθόδους, τις δυνατότητες και τα εργαλεία της εκπαίδευσης. Δεδομένου ότι ένα παιδί είναι μια περίεργη προσωπικότητα που επιδιώκει την ισορροπία ανάμεσα σε συνηθισμένα και οικεία πράγματα που δίνουν την αίσθηση της ασφάλειας και σε αυτά που είναι καινούργια και ακόμα ανεξερεύνητα, η ομάδα του έργου προτείνει την ανάπτυξη αλφαριθμητισμού σε θέματα διατροφής μέσω παιχνιδιών, αφηγηματικών, δημιουργικών δραστηριοτήτων . Πιστεύουμε ότι η διατροφική εκπαίδευση που έχει σκοπό την ανάπτυξη ενός υγιούς παιδιού δεν θα πρέπει να βασίζεται σε απαγορεύσεις ή εντολές, αλλά θα πρέπει μάλλον να επιδιώκει να εκφράσει μια άποψη που βασίζεται σε βαθιά γνώση ενός ανθρώπου και της ανάπτυξής του. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε, αυτό που θα χρησιμοποιήσουμε σε μια συγκεκριμένη στιγμή θα εξαρτηθεί από την επιλογή του ατόμου που συμμετέχει στη συγκεκριμένη διαδικασία.

Ελπίζουμε ότι σε αυτό το βιβλίο, ο καθένας θα βρει τις πληροφορίες χρήσιμες για τον εαυτό του και ότι θα αποτελέσει ένα πρώτο βήμα για την περαιτέρω ανάπτυξή του.

Αναμένουμε ότι το υλικό αυτού του βιβλίου και η μεγάλη εμπειρία των επαγγελματιών που εργάζονται στον τομέα της εκπαίδευσης για την υγεία των παιδιών θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τη σημασία της υγιεινής διατροφής, θα πάρετε ιδέες και έμπνευση για εκπαιδευτικές δραστηριότητες με τα παιδιά για τα παιδιά.

Σας ευχόμαστε να πετύχετε ό,τι καλύτερο μπορείτε σε αυτό το δύσκολο αλλά πολύ σημαντικό εκπαιδευτικό έργο!

# ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Θέλω ειλικρινά να ευχαριστήσω όλους όσους συνέβαλαν στην υλοποίηση του έργου και στις προσπάθειες που κατέβαλαν, ώστε το έργο αυτό δημοσιοποιηθεί. Σε όλους, που υποστήριξαν την ιδέα, τον σκοπό, τις δραστηριότητες του έργου και είδαν αυτό το έργο σημαντικό. Σε όλους όσους είχαν ιδέες και έκαναν παρατηρήσεις στην αρχική του μορφή, καθώς κάθε ιδέα αξίζει την προσοχή και ενθαρρύνει την ανάπτυξη. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην ομάδα του Ιδρύματος Υποστήριξης Ανταλλαγών Εκπαίδευσης που μας συμβούλευσε και μας υποστήριξε. ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ τα εκπαιδευτικά ιδρύματα - δικαιούχους του προγράμματος- που εντάχθηκαν στο πρόγραμμα, συμμετείχαν στα σεμινάρια, εξέφρασαν τη γνώμη τους για την ανάπτυξη του μεθοδολογικού υλικού και γενικά για την ανάπτυξη του έργου, καθώς και για τις πρωτοβουλίες μας και για την διοργάνωση πολλών εκδηλώσεων σύμφωνα με τις προτεινόμενες εκπαιδευτικές δραστηριότητες. Έδωσαν τις κατευθυντήριες γραμμές για τις εκπαιδευτικές εκδηλώσεις σχετικά με την ανάπτυξη φιλικών προς την υγεία συνθηκών. Ήταν ανοικτές στις καινοτομίες, τις γνώσεις και τις προκλήσεις. ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ την ομάδα του έργου που μοιράστηκε τη γνώση, την καλή πρακτική και αφιέρωσε πολύ χρόνο σε όλο το έργο. Οι δραστηριότητες αυτού του έργου, η αναγνώρισή τους στα εκπαιδευτικά ιδρύματα, η επιθυμία των θεσμικών οργάνων να διατηρήσουν το στόχο του έργου, μας επιτρέπουν

να πιστεύουμε ότι οι πρωτοβουλίες αυτού του σχεδίου θα συνεχιστούν και θα εφαρμοστούν σε ευρεία κλίμακα σε ευρωπαϊκά εκπαιδευτικά ιδρύματα, κοινότητες και στις οικογένειες.

*Συντονίστρια έργου, Vida Drqsutė*

# ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΚΥΡΙΟΤΕΡΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ

Αυτό το μεθοδολογικό υλικό είναι ένα από τα αποτελέσματα του προγράμματος στρατηγικής εταιρικής σχέσης Erasmus + ΚΑ2 "ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ" (HealthEDU), Ref. Αριθ .: 2016-1-LT01-ΚΑ201-023196 που αναπτύσσεται σύμφωνα με τη δημιουργία καινοτομιών στον τομέα της σχολικής εκπαίδευσης. 6 ευρωπαϊκές χώρες, 7 ιδρύματα (εταίροι), συμμετείχαν στην παραγωγή του υλικού<sup>2</sup>. Κάθε χώρα έχει πολιτισμικές ιδιαιτερότητες, διαφορετική εμπειρία στο χώρο εργασίας και, σε ορισμένες περιπτώσεις, επίσης διαφορετικούς τρόπους εργασίας στη διδασκαλία της υγιεινής διατροφής. Ως εκ τούτου, η συνεχής εμπειρία, οι συζητήσεις και η ανταλλαγή ορθών πρακτικών οδήγησαν στην παραγωγή αυτού του μεθοδικού υλικού.

---

2

VšĮ „eMundus“, Lithuania – coordinating institution  
Trakai district municipality Pedagogical Psychological Service (till 2017 10 Trakai Educational Assistance Authority) (orig. Trakų rajono savivaldybės pedagoginė psichologinė tarnyba), Lithuania  
Pixel Association (orig. Pixel Associazione), Italy  
Foundation for development of the cultural ВРОСS (Фондация за развитие на културния и бизнес потенциал на гражданското общество), Bulgaria  
Florida educational cooperative group (orig. Florida centre de formacion sociedad cooperativa), Spain  
Kayseri Provincial Directorate of National Education (orig. Kayseri İl Milli Eğitim Müdürlüğü), Turkey  
European Lab for Educational Technology, Greece

Το βιβλίο αυτό είναι γεμάτο πληροφορίες και δραστηριότητες, οι οποίες θα βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς να αναπτύξουν και να βελτιώσουν τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Κατά την ανάπτυξη αυτού του υλικού, οι συγγραφείς πάντοτε έκαναν κατά νου μια από τις ομάδες-στόχους του έργου, οι οποίες είναι παιδιά ηλικίας 4 έως 10 ετών, καθώς και η άλλη πολύ σημαντική ομάδα-στόχος, η οποία περιλαμβάνει την υπόλοιπη κοινότητα στα εκπαιδευτικά ιδρύματα, τα παιδιά, δηλ. τους δασκάλους, τους γονείς ή τα μέλη της οικογένειας, το προσωπικό της κουζίνας, τους ειδικούς της διατροφής, το προσωπικό του εκπαιδευτικού ιδρύματος και εν γένει τους ενήλικες, που εκπαιδεύουν τα παιδιά ή έχουν ή θα μπορούσαν να επηρεάσουν την εκπαίδευσή τους.

Οι ομάδες επαγγελματιών (ερευνητών, παιδαγωγών, ειδικών διατροφής, διευθυντών, συμβούλων) που εργάζονται στον τομέα της υγιεινής διατροφής ή γενικότερα στον τομέα της εκπαίδευσης και έχουν προηγούμενη μακρόχρονη εμπειρία στη δουλειά στον τομέα αυτό στις χώρες τους δημιούργησαν. Αναμένεται κυρίως να είναι χρήσιμο για εκπαιδευτικούς / παιδαγωγούς σε νηπιαγωγεία, προσχολικά σχολεία, σχολεία πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης καθώς και γονείς και εκπαιδευτικούς που εργάζονται ή επιθυμούν να εργαστούν στον τομέα της παιδικής παιδείας, και να παρέχουν εκπαίδευση στον τομέα αυτόν. Δεύτερον, για εκείνους που φτιάχνουν φαγητό και επιθυμούν να είναι υγιεινό, καλά κατασκευασμένο και νόστιμο.

Επιπλέον, αυτό το βιβλίο απευθύνεται σε όλους όσους ενδιαφέρονται για μια καινοτόμο διδακτική μεθοδολογία φιλική, προς την υγιεινή διατροφή. Το βιβλίο αυτό παρουσιάζει επίσης πρακτικές ασκήσεις, εκπαιδευτικά παραδείγματα, δίνει συμβουλές και χρησιμοποιεί εκπαιδευτικά παιχνίδια, τα οποία βοηθούν τα παιδιά από μικρή ηλικία να μεγαλώσουν ως συνειδητοί χρήστες της υγιεινής διατροφής.

Το βιβλίο περιλαμβάνει έξι βασικά μέρη και παραρτήματα που προστίθενται ως πρόσθετο υλικό και έτοιμες για χρήση πρακτικές ασκήσεις για παιδιά.

Το 1ο μέρος, το οποίο ονομάζεται Περιεχόμενο πλαισίου υγιεινής διατροφής στην εκπαίδευση, απευθύνεται κυρίως σε εκείνους που περιβάλλουν τα παιδιά και επηρεάζουν τις συνήθειες τους (γονείς, δάσκαλοι, εκτεταμένα μέλη της οικογένειας και άλλοι). Τα κεφάλαια αυτού του μέρους επικεντρώνονται στην ανάγκη για διατροφική εκπαίδευση σε νηπιαγωγεία και σχολεία πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Θέματα υγείας που σχετίζονται με κακές διατροφικές συνήθειες. Η έννοια του κεφαλαίου και η σημασία της διατροφής παρέχουν πληροφορίες σχετικά με το γιατί είναι η υγειονομική και διατροφική εκπαίδευση. Επηρεάζει την συμπεριφορά των παιδιών σε νηπιαγωγεία και δημοτικά σχολεία είναι ζωτικής σημασίας και ιδιαίτερα σημαντική για τα παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας. Παρουσιάζει πώς θα γίνει η εφαρμογή στην Εκπαίδευση και ποια είναι τα αποτελέσματα αυτής. Τα θέματα υγείας που βασίζονται στη διατροφή είναι αφιερωμένα στους γονείς, τους δασκάλους και τους εκπαιδευτές υγείας που

θέλουν να μάθουν για την επιστήμη πίσω από τη διατροφή και τον κίνδυνο ασθενειών. Θα πρέπει να είναι χρήσιμη για όσους σπουδάζουν ή εργάζονται στον τομέα της διατροφής και της υγείας (π.χ. σχολεία, νηπιαγωγεία) καθώς και σε εκείνους που θα ήθελαν περισσότερες λεπτομέρειες στη επιστήμη της διατροφής. Οι συναισθηματικές πτυχές της υγιεινής διατροφής περιγράφουν θέματα όπως οι πολιτισμικές, ψυχολογικές πτυχές του φαγητού, το συναισθηματικό φαγητό και οι συναισθηματικές επιρροές στις επιλογές των τροφίμων.

Το 2ο μέρος που ονομάζεται **μεθοδολογικό και παιδαγωγικό πλαίσιο για την εισαγωγή της εκπαίδευσης** για την υγιεινή διατροφή απευθύνεται κυρίως σε εκπαιδευτικούς, και σε όσους ενδιαφέρονται να εφαρμόσουν μια στρατηγική διατροφικής εκπαίδευσης και να σχεδιάσουν παιδαγωγικά σημαντικές δραστηριότητες για να ενθαρρύνουν την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών από την πρώτη ηλικία. Το τμήμα αυτό περιλαμβάνει κεφάλαια όπως οι βασικές παιδαγωγικές και μεθοδολογικές εκτιμήσεις που μιλάνε για τη συνεργατική μάθηση, τη μάθηση βάσει έργου, τους στόχους, τις στρατηγικές, την αξιολόγηση αυτών των θεωριών, καθώς και για την ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων. Σε αυτό το μέρος μπορείτε να επικεντρωθείτε σε τέτοιες Παιδαγωγικές τεχνικές όπως η αφήγηση, ο ρόλος, τα εκπαιδευτικά παιχνίδια, ο brainstorming, η ομαδική εργασία, οι ενισχυμένες διαλέξεις, οι διαδηλώσεις / επισκέψεις / διαλέξεις φιλοξενουμένων- μάθηση από ειδικούς, στο πλαίσιο του HealthEDU.

Το 3ο μέρος είναι ένα πρακτικό μέρος που ονομάζεται **Πρακτικό πλαίσιο για τη διατροφική εκπαίδευση**. Σχεδιασμός δραστηριοτήτων στην τάξη για τη διατροφική εκπαίδευση. Στο μέρος αυτό δίνει οδηγίες στους δασκάλους, παρουσιάζει τις θεματικές περιοχές, τις δραστηριότητες της σχολικής διατροφής στην τάξη, αγκαλιάζει την πυραμίδα των τροφίμων, τις μαθησιακές δραστηριότητες, που προτείνονται για εφαρμογή στην τάξη. Σε αυτό το μέρος ένα από τα κεφάλαια είναι αφιερωμένο στη συζήτηση σχετικά με θέματα γονικής εμπλοκής: γιατί η συμμετοχή της οικογένειας στη διαδικασία μάθησης είναι σημαντική? λόγοι για την έλλειψη συμμετοχής της οικογένειας στη διαδικασία εκμάθησης · νέες προσεγγίσεις για τη συνεργασία των οικογενειών και των εκπαιδευτικών υπέρ της υγιεινής διατροφής για τα παιδιά. Το τρίτο κεφάλαιο Δημιουργικοί και ψυχαγωγικοί τρόποι για να ενθαρρύνουν τα παιδιά να τρώνε υγιεινά προτείνει φιλικές προς τα παιδιά δραστηριότητες", οι οποίες θα μπορούσαν να αναπτυχθούν στο σχολείο και στο σπίτι. Εδώ θα βρείτε τις συνδέσεις με προτεινόμενες εκπαιδευτικές ταινίες, ηλεκτρονικά βιβλία και άλλο υλικό.

Το 4ο μέρος που ονομάζεται **Τι συμβαίνει στην κουζίνα** είναι αφιερωμένο περισσότερο σε εκείνους που εργάζονται σε κυλικεία ή προετοιμάζουν και σερβίρουν το φαγητό. Αυτό το μέρος μιλά για τη σημασία που έχει η συμμετοχή του προσωπικού της κουζίνας στις σχολικές συναντήσεις για ζητήματα που σχετίζονται με την εκπαίδευση στον τομέα της υγείας. Σχετικά με τη σημασία των μαθημάτων κατάρτισης σε θέματα για το προσωπικό της κουζίνας, όπως η εκπαιδευτική πτυχή των τροφίμων, η εκπαιδευτική



δύναμη των τροφίμων, η διατροφή ως εκπαιδευτικό εργαλείο στο πρωινό / μεσημεριανό γεύμα / δείπνο, Διατροφικές πτυχές.

Το 5ο μέρος παρουσιάζει **τις Καλές Ευρωπαϊκές πρακτικές στον τομέα της υγιεινής διατροφικής εκπαίδευσης**, οι οποίες συγκενρώθηκαν στο πρώτο στάδιο του έργου από όλους τους εταίρους λαμβάνοντας υπόψη τοπικές, περιφερειακές, εθνικές και διεθνείς πρακτικές.

Το 6ο μέρος που ονομάζεται **Διατροφή στην καθημερινή ζωή** μιλά για τη σημασία του ρυθμού στη διατροφή, το κατάλληλο γεύμα, τις προτεινόμενες επιλογές για καθημερινά γεύματα. Δίνει συμβουλές για τον σχεδιασμό των τροφίμων και περιγράφει γιατί είναι σημαντικό να σχεδιάσετε το μενού. Το κεφάλαιο Συμπεριφορά στο τραπέζι παρουσιάζει τους τρόπους του πίνακα, τις ικανότητες ενός παιδιού και την εκπαίδευση των επιτραπέζιων τρόπων ανάλογα με την ηλικία, τη σημασία των μελών της οικογένειας να τρώνε όλη μαζί, την επικοινωνία στο τραπέζι. Η συμμετοχή των παιδιών στο μαγείρεμα, προτεινόμενοι τρόποι διατροφής, καθώς και μερικές συμβουλές για την προετοιμασία για φαγητό, τους κανόνες των τραπεζιών, πληροφορίες για τα μαχαιροπήρουνα. Το βιβλίο ολοκληρώνεται με το κεφάλαιο Προετοιμασία για την προετοιμασία των τροφίμων για όλους (εκπαιδευτικοί, προσωπικό κουζίνας και οικογένεια).

Μπορείτε να βρείτε όλο το υλικό του έργου στη διεύθυνση: [healthedu.emundus.eu](http://healthedu.emundus.eu)

Μπορείτε να βρείτε παραδείγματα καλών πρακτικών, εντυπώσεις από εκπαιδευτικές εκδηλώσεις, καθώς και πληροφορίες και σχόλια στο κοινωνικό μας κοινοτικό δίκτυο: [facebook.com/healtheducommunity](https://facebook.com/healtheducommunity)

*Απολαύστε την ανάγνωση και την καλή τύχη στην εξάσκηση!*

ΙΣΤΟΡΙΚΟ  
ΠΛΑΙΣΙΟ  
ΥΓΙΕΙΝΗΣ  
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ  
ΣΤΗΝ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



---

1ο ΜΕΡΟΣ

---



Αυτό το μέρος ασχολείται για την ανάγκη της διατροφικής εκπαίδευσης στα νηπιαγωγεία και στα σχολεία πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Η διατροφική εκπαίδευση μπορεί να έχει θετική επίδραση στον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά κάνουν τις επιλογές τους για φαγητό, αναπτύσσουν τις διατροφικές τους συνήθειες και διαμορφώνουν την προοπτική υγείας και ευεξίας για το υπόλοιπο της ζωής τους. Τα κεφάλαια που απαρτίζουν αυτό το μέρος επικεντρώνονται σε ζητήματα υγείας που σχετίζονται με τις κακές διατροφικές συνήθειες καθιστώντας ακόμη ισχυρότερο τον ισχυρισμό ότι η διδασκαλία της διατροφικής εκπαίδευσης μπορεί να είναι ένας κρίσιμος παράγοντας στην πρόληψη των παιδικών ασθενειών που είναι τα αποτελέσματα των διατροφικών συνηθειών και του τρόπου ζωής. Επίσης, αυτά τα κεφάλαια ασχολούνται με το περιβάλλον των παιδιών που επηρεάζει τις συνήθειες τους (γονείς, δάσκαλοι, συγγενικά μέλη της οικογένειας και άλλα).



# 1

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

### 1.1

#### Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

“

Η εκπαίδευση στον τομέα της διατροφής έχει οριστεί ως “οποιοσδήποτε συνδυασμός εκπαιδευτικών τεχνικών, συνοδευόμενων από εξωτερικές υποστηρίξεις, που αποσκοπούν στη διευκόλυνση της εθελοντικής υιοθέτησης διατροφικών συνηθειών και άλλων συμπεριφορών που συμβάλλουν στην υγεία και την ευημερία. Η διατροφική αγωγή περιλαμβάνει δράσεις σε ατομικό, κοινωνικό και πολιτικό επίπεδο» (Contento, 2008).

Η διατροφή επηρεάζει τη σωματική και πνευματική ανάπτυξη. Η προώθηση των πρακτικών υγιεινής διατροφής και η τακτική σωματική άσκηση έχει δυνητικά σημαντικό αντίκτυπο τόσο στην υγεία όσο και στην ευημερία κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας και στα μεταγενέστερα στάδια της ζωής (CDC, 1996). Ακόμα και κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, οι διατροφικές συνήθειες μπορούν να επηρεάσουν τις προτιμήσεις και τις διατροφικές συμπεριφορές στην ενήλικη ζωή. Καθώς μεγαλώνουν και

αναπτύσσονται τα παιδιά υιοθετούν διατροφικές συνήθειες και πρακτικές.

Αρχικά, η οικογένεια διαδραματίζει τον σημαντικότερο ρόλο στη διαδικασία, όχι μόνο ως υπεύθυνη για τη διατροφή του παιδιού, αλλά και με τον καθορισμό κανόνων στο σπίτι, την επικρότηση ή τον περιορισμό ορισμένων διατροφικών πρακτικών (Birch & Fisher, 1998). Ωστόσο, κατά τη διάρκεια της σχολικής ηλικίας, όταν το κοινωνικό περιβάλλον των παιδιών διαφοροποιείται, οι οικογενειακές επιρροές καθίστανται σταδιακά περισσότερο σημείο αναφοράς.

### 1.1.1 Το σχολικό περιβάλλον έχει σημασία

Τα σχολεία παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών συμπεριφορών των νέων (Parcel et al., 1989).

Η σχολική αγωγή υγείας λαμβάνει και πρέπει να λαμβάνει χώρα τόσο μέσα όσο και έξω από την τάξη. Οι πολιτικές που υιοθετεί ένα σχολείο, το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον που παρέχει, το πρόγραμμα σπουδών (π.χ εμπλουτισμένο με φυσική αγωγή, με μαθήματα διατροφολογίας), οι μέθοδοι διδασκαλίας έχουν όλες τις δυνατότητες να επηρεάσουν σημαντικά τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και την υγεία τους.

Το σχολικό περιβάλλον μπορεί να ενισχύσει ή να εμποδίσει τα μηνύματα που παρέχονται μέσω του προγράμματος σπουδών για την υγεία και μπορεί να προωθήσει ή να δημιουργήσει εμπόδια για υγιή συμπεριφορά (Carter & Swinburn, 2004).

Είναι προφανές ότι τα σχολεία παρέχουν τον αποτελεσματικότερο και αποδοτικότερο τρόπο προσέγγισης ενός μεγάλου τμήματος του πληθυσμού: οι νέοι, το προσωπικό του σχολείου, οι οικογένειες και τα μέλη της σχολικής κοινότητας (Aldinger & Jones, 1998; Dixey et al., 1999). Ο συνδυασμός τροφών και η πρόσβαση σε θρεπτικά και υψηλής ποιότητας δίδονται ήδη στα σχολεία, η διατροφική εκπαίδευση είναι αναμφισβήτητη μία από τις πιο αποτελεσματικές στρατηγικές για την ενθάρρυνση της συμπεριφοράς της υγιεινής διατροφής και τη βελτίωση των αποτελεσμάτων της παιδικής υγείας.

Ένας από τους λόγους για τους οποίους η διατροφική εκπαίδευση στο σχολικό περιβάλλον είναι τόσο ισχυρή είναι ότι κανένας άλλος δημόσιος φορέας δεν έχει τόσο συνεχή και εντατική επαφή με τα παιδιά (Carter & Swinburn, 2004). Επιπλέον, σε αυτή την περίοδο, τα παιδιά είναι πιο ανεξάρτητα, αρχίζουν να κάνουν τις δικές τους επιλογές τροφίμων και λαμβάνουν προσωπικές αποφάσεις σχετικά με το τι τρώνε. (Story et al., 2002). Αλλά πρέπει να θυμόμαστε ότι το πλαίσιο στο οποίο οι μαθητές μαθαίνουν



σχετικά με την υγιεινή διατροφή είναι το κλειδί για τον καθορισμό του τρόπου με τον οποίο είναι δεκτικοί στη διατροφική εκπαίδευση (Crockett and Sims, 1995).

Η σχολική διατροφική εκπαίδευση αποτελεί σημαντικό στοιχείο της ολοκληρωμένης σχολικής υγείας. Τα σχολεία μπορούν να προσεγγίσουν σχεδόν όλα τα παιδιά και τους εφήβους κατά τη διάρκεια των δύο πρώτων δεκαετιών της ζωής τους και να επηρεάσουν θετικά την υγεία τους (Carter & Swinburn, 2004) και ως τέτοια διδακτική διατροφή στα παιδιά καθ' όλη τη διάρκεια της εκπαιδευτικής τους εμπειρίας είναι καθοριστικής σημασίας για την ανάπτυξη υγιεινών διατροφικών συνηθειών.

### 1.1.2 Πώς να εφαρμόσετε καλύτερα την Διατροφική Εκπαίδευση

Τα παιδιά και οι νέοι πρέπει να ενισχύσουν την ικανότητά τους ως ενημερωμένοι καταναλωτές που είναι ικανοί να εκτελούν τις επιλογές τους σε μια πολύπλοκη κοινωνία με μεγάλη ποικιλία τροφίμων. Η διατροφική αγωγή πρέπει να επικεντρώνεται όχι μόνο στις πληροφορίες για τη διατροφή, αλλά και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και συμπεριφορών που σχετίζονται με τομείς όπως η προετοιμασία των τροφίμων, η διατήρηση και αποθήκευση τροφίμων, κοινωνικές και πολιτιστικές πτυχές των γευμάτων, η υγεία του σώματος μας, η αξία της φυσικής δραστηριότητας κτλ (Dixey et al, 1999). Σύμφωνα με τον Contento, "η διατροφή μπορεί να είναι αποτελεσματική όταν επικεντρώνεται στη συμπεριφορά (και όχι μόνο στη γνώση) όταν δηλαδή η σχετική θεωρία, η έρευνα και η πρακτική συνδέονται".

Η εφαρμογή είναι μια σύνθετη και συνήθως αργή διαδικασία. Τα χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών, το εκπαιδευτικό υλικό και η υποστήριξη που παρέχουν οι υπεύθυνοι του προγράμματος και το προσωπικό καθορίζουν το επίπεδο εφαρμογής του προγράμματος σπουδών (Baranowski & Stables, 2000, Kealey *et al*, 2000). Ο προκαταρκτικός έλεγχος του προγράμματος σπουδών επιτρέπει την προσαρμογή και τη βελτίωση του σχεδιασμού και του χρόνου αποδοχής του προγράμματος (Hoelscher et al, 2002). Οι εκπαιδευτικοί συχνά διαμαρτύρονται για την έλλειψη σαφούς προγράμματος σπου-

δών, κατάλληλων υλικών ή εμπειρίας κατάρτισης.

Οι στρατηγικές προώθησης είναι αποτελεσματικές όταν είναι στοχευμένες στις ανάγκες και στα ενδιαφέροντα της σχολικής κοινότητας και απευθύνονται σε μεγάλο κοινό.

Άλλα χαρακτηριστικά που συμβάλλουν στην αποτελεσματικότητα είναι η παροχή επαρκούς χρόνου και έντασης για την παρέμβαση,

τη συμμετοχή των οικογενειών, ιδιαίτερα για τα μικρότερα παιδιά, και την ενσωμάτωση της αυτοαξιολόγησης και της ανάδρασης σε παρεμβάσεις για μεγαλύτερα παιδιά. Τα σχολικά γεύματα παρέχουν μια πολύτιμη ευκαιρία για τη διατροφική εκπαίδευση. Η έμφαση στους περιβαλλοντικούς και συμπεριφορικούς παράγοντες σε επιτυχημένες παρεμβάσεις σωματικής άσκησης και διατροφής με βάση το σχολείο υπογραμμίζει τη σημασία της συμμετοχής γονέων και άλλων μελών της κοινότητας.

Οι έννοιες διατροφής πρέπει να ενισχυθούν όλο το χρόνο και οι μαθητές μπορούν να μάθουν για τα τρόφιμα και τη διατροφή ως μέρος πολλών θεμάτων, συμπεριλαμβανομένων των μαθηματικών, των επιστημών, των κοινωνικών σπουδών, της φυσικής αγωγής και της υγείας. Επιπλέον, η διατροφική εκπαίδευση πρέπει να εκτείνεται πέρα από την τάξη και πρέπει να περιλαμβάνει πολλαπλά κανάλια επικοινωνίας. Οι δάσκαλοι, οι επαγγελματίες του τομέα των τροφίμων και τα μέλη της οικογένειας διαδραματίζουν έναν ρόλο στην προώθηση των διαβίου διατροφικών συνηθειών. Ως εκ τούτου, η διατροφή θα πρέπει να συνδέεται με το σχολικό περιβάλλον και τις συνήθειες στο σπίτι.

Η διατροφική εκπαίδευση πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο ολοκληρωμένη και να σχεδιάζεται για να βοηθήσει τους μαθητές:

- Βελτίωση της υγειονομικής παιδείας, μαθαίνοντας για τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, τα οφέλη της υγιεινής διατροφής και την ασφαλή προετοιμασία των τροφίμων.
- Να αποκτήσετε δεξιότητες σχετικές με τη διατροφή, όπως η κατανόηση των ετικετών των τροφίμων, η κατανόηση των πληροφοριών σχετικά με τη διατροφή και η αξιολόγηση της εμπορικής διαφήμισης τροφίμων.
- Αξιολογήστε τις προσωπικές διατροφικές συνήθειες χρησιμοποιώντας συστήματα καθοδήγησης τροφίμων, όπως το MyPlate και τις Οδηγίες Διατροφής για Αμερικανούς<sup>3</sup> του 2010.

### 1.1.3 Αποτελέσματα της Διατροφικής Εκπαίδευσης

---

Επιστημονικά στοιχεία αποδεικνύουν ότι τα τρόφιμα που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας επηρεάζουν την ανάπτυξη των παιδιών και έχουν επιπτώσεις στην υγεία τους όχι μόνο κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, αλλά και στην πιθανή ανάπτυξη κινδύνων και προστατευτικών παραγόντων που σχετίζονται με την εμφάνιση χρόνιων ασθενειών αργότερα στην ενηλικίωση (Nicklas *et al*, 1993). Τα παιδιά και οι νέοι που μαθαίνουν τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες, ενθαρρύνονται να είναι σωματικά δραστήριοι, να αποφεύγουν το κάπνισμα και να μάθουν να διαχει-

3 <https://health.gov/dietaryguidelines/dga2010/dietaryguidelines2010.pdf>





ρίζονται το άγχος, να έχουν τη δυνατότητα για μειωμένη επίδραση χρόνιων ασθενειών στην ενηλικίωση. Αν και δεν εμπίπτει στο πεδίο αυτού του γραψίματος, αξίζει να αναφερθεί ότι οι διατροφικές συνήθειες που επιμένουν κατά την εφηβεία είναι πιο πιθανό να ακολουθήσουν την ενηλικίωση (Kelder κ.ά., 1994).

Η διατροφική εκπαίδευση για να είναι αποτελεσματική και να βοηθήσει τα παιδιά να επιτύχουν έναν καλύτερο τρόπο υγιεινής ζωής πρέπει να δίνει μεγαλύτερο βάρος στην αυξανόμενη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, δημιουργώντας θετικές στάσεις απέναντι στα φρούτα και τα λαχανικά και μπορεί να βελτιώσει τα ακαδημαϊκά αποτελέσματα. Η διατροφική παιδεία ενθαρρύνει τα παιδιά να τρώνε υγιεινά τρόφιμα που δίδονται μέσω προγραμμάτων παιδικής διατροφής, να κάνουν και άλλες υγιεινές διατροφικές επιλογές, να παρέχουν στα παιδιά τις γνώσεις και τις δεξιότητες για να ζήσουν υγιή ζωή σε ένα περιβάλλον, όπου οι υγιεινές επιλογές είναι οι εύκολες επιλογές. Μέσα από τη διατροφική αγωγή, τα παιδιά αποκτούν εμπειρίες χρήσιμες για να ευαισθητοποιηθούν σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες και να υιοθετήσουν πρακτικές που θα τους συντροφεύουν και στην ενήλικη ζωή τους.

Ένα πρόσθετο όφελος από τη διατροφική εκπαίδευση είναι ο θετικός αντίκτυπος στα σχολικά αποτελέσματα όπως αναφέρουν μερικές μελέτες. Η διατροφή κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας συμβάλλει όχι μόνο στη διατήρηση της υγείας αλλά και στη βελτίωση των μαθησιακών δεξιοτήτων. Μελέτες υποστηρίζουν ότι η καλή διατροφή συμβάλλει στη βελτίωση της υγείας και της ψυχολογίας των παιδιών και πιθανώς επηρεάζει θετικά και τις σχολικές τους επιδόσεις.

Με πιο πρακτικό τρόπο, μια έρευνα δείχνει ότι 35-50 ώρες ετησίως διατροφικής εκπαίδευσης με βάση τη συμπεριφορά είναι αρκετή για να παρέχει στους μαθητές τα κίνητρα και τις δεξιότητες που χρειάζονται για να κάνουν υγιεινές επιλογές.

## 1.2 ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Η κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη μιας χώρας εξαρτάται πρωτίστως από τις δυνατότητές της για ανθρώπινο δυναμικό. Όλα τα ζωντανά όντα, χωρίς καμία εξαίρεση, χρειάζονται θρεπτικά συστατικά για να επιβιώσουν (Yilmaz & Özkan, 2007). Η κατάλληλη διατροφή είναι ζωτικής σημασίας για να αισθάνονται οι άνθρωποι ασφαλείς για την εκπλήρωση όλων των αναγκών τους (Erten, 2006). Μια χώρα για να έχει ένα υγιές, παραγωγικό και ικανό ανθρώπινο δυναμικό, τα άτομα στην κοινωνία, ιδιαίτερα τα

μωρά και τα παιδιά, που βρίσκονται στην περίοδο ανάπτυξης, πρέπει να έχουν μια ισορροπημένη και επαρκή διατροφή (Baykan, 1999). Η διατροφή είναι σημαντική σε όλες τις περιόδους της ζωής του ανθρώπου, από την εμβρυϊκή έως την μεγάλη ηλικία (Pekşen-Akça, 2010).

Μέσω της διατροφής ο οργανισμός επεξεργάζεται και χρησιμοποιεί τα θρεπτικά συστατικά για να αναπτυχθεί, να διατηρηθεί υγιής και να ζήσει παραγωγικά για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Υπάρχουν επιστημονικά δεδομένα που δείχνουν πότε στον οργανισμό λείπει μία από θρεπτικές ουσίες ή λαμβάνεται περισσότερο ή λιγότερο από την απαιτούμενη αύξηση της ποσότητας και της ανάπτυξης, και υπάρχουν προβλήματα υγείας (Baysal, 2004). Στόχος της διατροφής είναι να παρέχει στα άτομα την κατάλληλη ενέργεια και θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται ανάλογα με την ηλικία, το φύλο τους, την εργασία και άλλες ειδικές συνθήκες (Kilis & Şanlıer, 2007). Τα διαφορετικά στάδια της ζωής του

ανθρώπου, όπως το εμβρυακό, η παιδική ηλικία, η εφηβεία, η νεανική, η ενηλικίωση και η γήρανση. Το να είσαι υγιές σε όλα αυτά τα στάδια εξαρτάται κυρίως από μια ισορροπημένη και επαρκή διατροφή.

Μια καλά ισορροπημένη και κατάλληλη διατροφή ορίζεται ως η κατανάλωση διαφορετικών τύπων θρεπτικών συστατικών σε επαρκείς ποσότητες, χωρίς απώλειες σε θρεπτικές τιμές και διαταραγμένες επιπτώσεις στην υγεία, που τα άτομα χρειάζονται και χρησιμοποιούν για να αναπτυχθούν, να ζήσουν και να εκτελέσουν τις δραστηριότητές τους (Açikgöz, 2006).

### 1.2.1 Διατροφή κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας

Σήμερα, όλοι συμφωνούν για τη σημασία της διατροφής κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας. Τα παιδιά έχουν υψηλή ικανότητα εκμάθησης κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου κατά την οποία αρχίζει να διαμορφώνεται η προσωπικότητα (Aral et al., 2003). Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, οι οικογένειες και οι εκπαιδευτικοί δραματίζουν σημαντικό ρόλο και στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών, όπως όλες οι άλλες συνήθειες κατά την προσχολική ηλικία (Neyzi & Ertuğrul, 1989: 358). Είναι γνωστό ότι τα παιδιά και οι νέοι είναι αυτοί που επηρεάζονται περισσότερο από τον υποσιτισμό. Τα παιδιά κατά κύριο λόγο αποκτούν τις διατροφικές συνήθειες κατά την προσχολική ηλικία, επομένως αυτές οι συνήθειες όχι μόνο θα επηρεάσουν την υπόλοιπη ζωή τους, αλλά και θα είναι η κύρια αιτία των ασθενειών στο μέλλον (Demirkaynak, 2004) (Kaya, 1999). Σύμφωνα με την άποψη αυτή, τα άτομα



πρέπει να λαμβάνουν για μια κατάλληλη διατροφή (Dereköy, 2006). Αυτή η εκπαίδευση απαιτεί εξαιρετικά επιδέξιους και ειδικευμένους εκπαιδευτές. **Οι εκπαιδευτικοί, οι εκπαιδευτές και οι ειδικευμένοι εκπαιδευτικοί θεωρούν ότι η διατροφική αγωγή πρέπει να έχει εξέχουσα θέση στο σχολικό πρόγραμμα.** Είναι καλοί στη δημιουργία ενός υψηλής ποιότητας μαθησιακού περιβάλλον καθώς επίσης και ως πρότυπο, το οποίο μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στις συμπεριφορές των παιδιών. Ως τα πιο ισχυρά πρότυπα, **το εκπαιδευτικό προσωπικό πρέπει να ακούει τα παιδιά και να προσαρμόζεται στις ανάγκες τους.** Επιπλέον, **για να αλλάξουν οι προβληματικές διατροφικές συνήθειες των παιδιών, το εκπαιδευτικό προσωπικό πρέπει στοχευμένα να τα ενθαρρύνει να επανεξετάσουν τις συνήθειες αυτές.**

Τα παιδιά ηλικίας 7-10 ετών είναι δεκτικά σε πληροφορίες. Τα παιδιά σε αυτή την περίοδο χρειάζονται πολλές πρωτεΐνες, δημητριακά, ίνες, φρούτα και λαχανικά χρειάζονται λίγη ποσότητα υδατανθράκων και λιπών. Τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες και λίπη συνήθως οδηγούν σε παχυσαρκία.

Τα παιδιά συνήθως μαθαίνουν νέα πράγματα και συμπεριφορές μιμούμενοι τους γύρω τους στο σχολείο και στο σπίτι. Αυτό ότι από νωρίς πρέπει να προβάλλονται θετικά πρότυπα γύρω από το θέμα της διατροφής καθώς αυτά θα επηρεάσουν τη ζωή τους στο μέλλον και θα βοηθήσουν στην πρόληψη ασθενειών που μπορεί να εμφανιστούν στο μέλλον (Merdol 1999), (Kaya 1999).

Η απόκτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας βοηθά:

- Την υγιή ανάπτυξη των παιδιών.
- Πρόληψη των ασθενειών όπως αναιμία, παχυσαρκία και άλλες
- Βελτίωση της υγείας και μείωση του κινδύνου χρόνιων παθήσεων (καρδιαγγειακές παθήσεις, σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, υπέρταση, οστεοπόρωση κλπ.) στην ενηλικίωση (Τουρκία, Υπουργείο Υγείας, 2013).

Πώς να ενθαρρύνετε τις προσχολικές παιδικές διατροφικές συνήθειες:

- Η καταναλώση δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τις ανάγκες μας
- Εξηγήστε στα παιδιά ότι φαγητό είναι μια διατροφική ανάγκη
- Επιβλέπετε τις διατροφικές συνήθειες του παιδιού σας και εκτός σπιτιού
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να τρώνε μόνα τους
- Τα παιδιά δεν πρέπει να πιέζονται ώστε να ολοκληρώσουν πάντα το γεύμα τους.
- Τα γεύματα θα πρέπει να σερβίρονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

## 1.2.2 Διατροφή για τα παιδιά του δημοτικού

---

Στην σημερινή κοινωνία, οι άνθρωποι περνούν ένα σημαντικό μέρος της ζωής τους στο σχολείο. Από την παιδική ηλικία, την εφηβεία και την νεοική ηλικία. Την περίοδο από 6 έως 12 ετών τα παιδιά μεγαλώνουν πολύ φυσικά, αντιμετωπίζουν μερικές φορές ψυχολογικά προβλήματα, αρχίζουν να αποκτούν ακαδημαϊκές και επαγγελματικές δεξιότητες και διαμορφώνουν προσωπικότητα. Για το λόγο αυτό, είναι ευρέως αποδεκτό ότι αυτή η περίοδος είναι η πιο κατάλληλη στιγμή για την ψυχολογική και κοινωνική ανάπτυξη των ατόμων, τη γρήγορη φυσική ανάπτυξη, την απόκτηση συμπεριφορών που θα διαρκέσουν καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, τη μάθηση νέων και την απόκτηση συνηθειών. Το ανεπαρκές βάρος ή η παχυσαρκία, η αναιμία, η έλλειψη βιταμινών, η έλλειψη ιωδίου είναι οι πιο κοινές ασθένειες που σχετίζονται με τη διατροφή σε αυτή την περίοδο. Εκτός από αυτές τις ασθένειες, ο αυξανόμενος αριθμός παιδιών με παχυσαρκία και ο κίνδυνος μεταβολικού συνδρόμου σε παιδιά αυτών των ηλικιών θεωρούνται στενά αλληλένδετα.

Ως αποτέλεσμα, αυτά τα παιδιά γίνονται ευάλωτα σε ασθένειες, αρρωσταίνουν εύκολα και έχουν βαρύτερες παθήσεις από το φυσιολογικό, πράγμα που θα μπορούσε επίσης να προκαλέσει την έλλειψη σχολικής και φτωχότερης ακαδημαϊκής επιτυχίας. Η εκπαίδευση των διαχειριστών και του εκπαιδευτικού προσωπικού στην υγιεινή διατροφή είναι ζωτικής σημασίας για την αύξηση των σχολικών επιδόσεων, τη μείωση των εκπαιδευτικών δαπανών

Η διατροφή των παιδιών πρέπει να ρυθμίζεται λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία, το φύλο, το βάρος και τη σωματική τους δραστηριότητα. Οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών σχολικής ηλικίας βρίσκονται σε μεγάλο βαθμό υπό την επήρεια των οικογενειών τους και των συνομηλίκων τους. Επίσης, οι διαφημίσεις, οι ανεξέλεγκτες διατροφικές συνθήκες στο σχολείο προωθούν τις λανθασμένες διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Για τους λόγους αυτούς, η εκπαίδευση των παιδιών, των γονέων, των διευθυντών σχολείων και του εκπαιδευτικού προσωπικού είναι προφανώς σημαντική για την παροχή στα παιδιά μιας ισορροπημένης και επαρκούς διατροφής. Η ανάπτυξη ενός παιδιού είναι η πιο εμφανής ένδειξη μιας ισορροπημένης και επαρκούς διατροφής. Η καταλληλότητα της παιδικής ανάπτυξης μπορεί να αξιολογηθεί με τη μέτρηση και τη σύγκριση του βάρους και του ύψους ενός παιδιού με τις τυπικές τιμές για την ηλικία και το φύλο του στο διάγραμμα ανάπτυξης.



# 2

## ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΒΑΣΕΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Το τμήμα αυτό απευθύνεται σε γονείς, εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτές υγείας που θέλουν να μάθουν για την επιστήμη από τη διατροφή και τον κίνδυνο ασθένειας. Είναι χρήσιμη για όσους σπουδάζουν ή εργάζονται στον τομέα της διατροφής και της υγείας (π.χ. σχολεία, νηπιαγωγεία) καθώς και όσοι επιθυμούν περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τη διατροφική επιστήμη.

### 2.1

#### ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΤΟΥΝ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

Η παχυσαρκία στην παιδική ηλικία είναι μία από τις σοβαρότερες προκλήσεις στον τομέα της δημόσιας υγείας του 21ου αιώνα. Το πρόβλημα είναι παγκόσμιο, ιδιαίτερα σε αστικές περιοχές (WHO, Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: Childhood overweight and obesity, 2017). Η επικράτηση υπερβολικού βάρους και παχυσαρκίας σε παιδιά ηλικίας 6-9 ετών σε 15 χώρες της Ευρώπης (Βέλγιο / Φλάνδρα), Βουλγαρία, Τσεχική Δημοκρατία, Ελλάδα, Ουγγαρία, Ιρλανδία, Ιταλία, Λετονία, Λιθου-

ανία, Σουηδία) είναι έως 49% των αγοριών και το 43% των κοριτσιών ήταν υπέρβαρα και το 27% των αγοριών και το 17% των κοριτσιών ήταν παχύσαρκοι (Wijnhoven et al., 2014). Τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά είναι πιθανό να παραμείνουν παχύσαρκοι σε ενήλικες και είναι πιθανότερο να αναπτύξουν μη μεταδοτικές ασθένειες όπως ο διαβήτης και οι καρδιαγγειακές παθήσεις σε νεαρότερη ηλικία. Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία, καθώς και οι σχετιζόμενες με αυτές ασθένειες, μπορούν σε μεγάλο βαθμό να αποφευχθούν. Επομένως, η πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας χρειάζεται υψηλή προτεραιότητα (Παγκόσμια Στρατηγική για τη Διατροφή, τη Φυσική Δραστηριότητα και την Υγεία: το υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία στο παιδί, 2017).

### 2.1.1 Μέτρηση του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας

---

Είναι δύσκολο να αναπτυχθεί ένας απλός δείκτης για τη μέτρηση του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας σε παιδιά και εφήβους, επειδή τα σώματά τους υφίστανται μια σειρά φυσιολογικών αλλαγών καθώς μεγαλώνουν. Ανάλογα με την ηλικία, διατίθενται διάφορες μέθοδοι για τη μέτρηση του υγιούς βάρους ενός σώματος (Leroy et al., 2015).

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) είναι το βάρος ενός ατόμου σε χιλιόγραμμα διαιρούμενο με το τετράγωνο του ύψους σε μέτρα. Για τα παιδιά και τους εφήβους, ο ΔΜΣ είναι ειδικός για την ηλικία και το φύλο και αναφέρεται συχνά ως BMI-για-ηλικία. Ένας υψηλός ΔΜΣ μπορεί να είναι ένας δείκτης υψηλής σωματικής λιπαρότητας. Ο ΔΜΣ δεν μετρά άμεσα το σωματικό λίπος, αλλά η έρευνα έχει δείξει ότι ο ΔΜΣ συσχετίζεται με πιο άμεσες μετρήσεις σωματικού λίπους. Ο ΔΜΣ μπορεί να θεωρηθεί ως εναλλακτική λύση στα άμεσα μέτρα σωματικού λίπους. Γενικά, το ΔΜΣ είναι μια ανέξοδη και εύκολη στη χρήση μέθοδος υπολογισμού για κατηγορίες βάρους που μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας (CDC, About Child & Teen BMI, 2017).

Ο υπολογισμός του ΔΜΣ με τη χρήση του BMI Percentile Calculator περιλαμβάνει τα ακόλουθα βήματα:

1. Μετρήστε το ύψος και το βάρος. (Απαιτήσεις: Μέτρηση του ύψους και του βάρους των παιδιών με ακρίβεια στο σπίτι).
2. Χρησιμοποιήστε τον τύπο ΔΜΣ ( $BMI = \text{μάζα (kg)} / \text{ύψος (m)}^2$ )
3. Αφού υπολογιστεί ο ΔΜΣ για παιδιά ή εφήβους, εκφράζεται ως εκατοστημόριο το οποίο να ληφθεί από τα αριθμητικά στοιχεία (Εικόνα 1 & Πίνακας 1) (CDC, Child About Teen BMI, 2017).

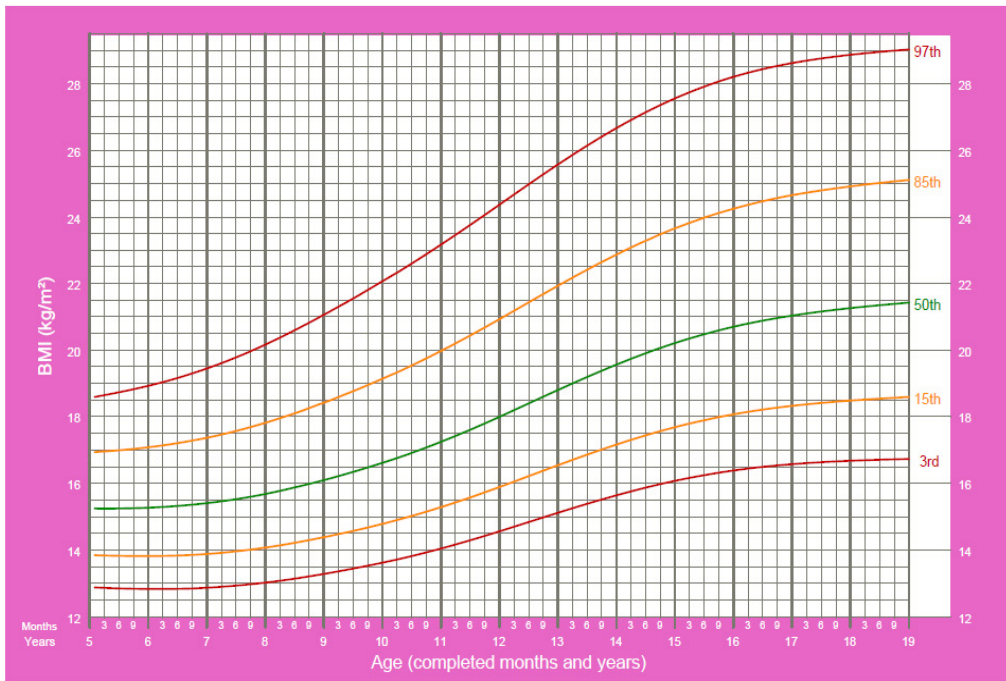


## BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (percentiles)



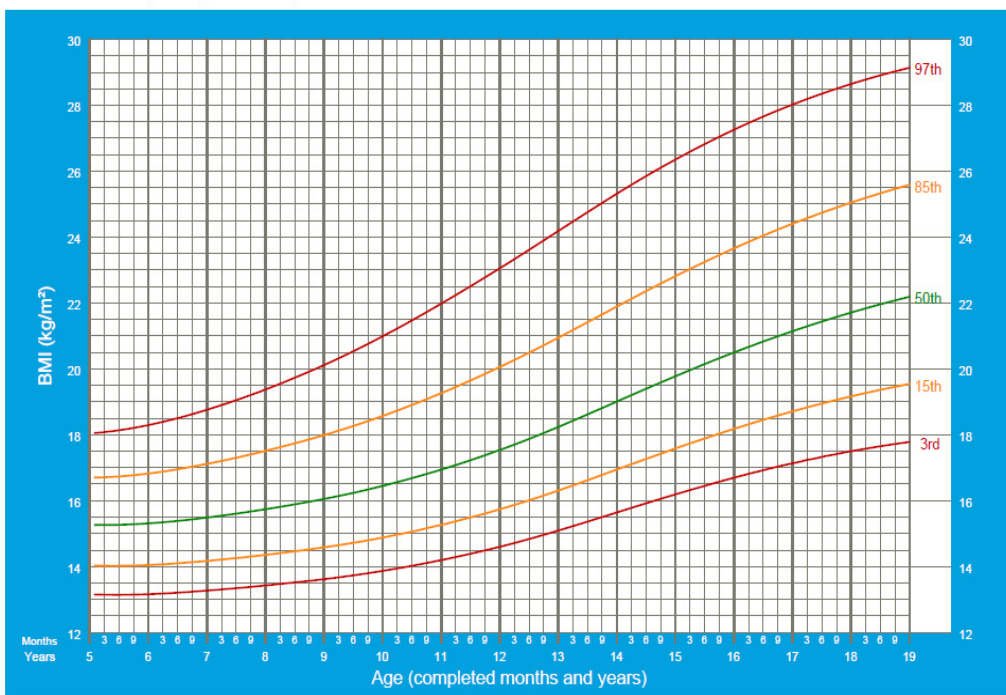
**Εικ.1.**  
Δείκτης μάζας  
σώματος-για-  
ηλικία



2007 WHO Reference

## BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (percentiles)



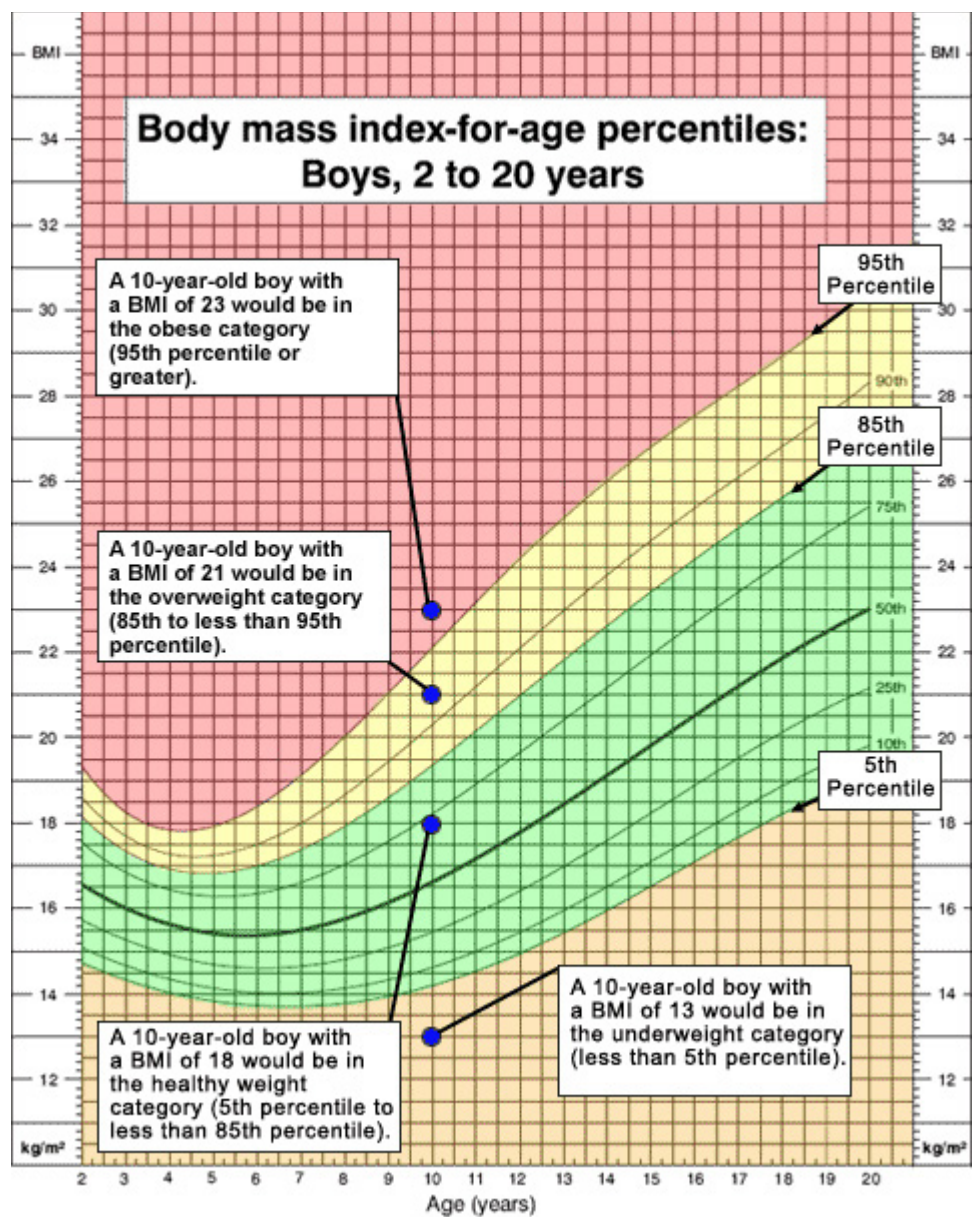
2007 WHO Reference

**Πίνακας 1.**  
Κατηγορίες κατάστασης βάρους BMI για ηλικία και αντίστοιχα εκατοστημόρια

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΒΑΡΟΥΣ	PERCENTILE RANGE
Λιποβαρής	Λιγότερο από το 5ο εκατοστημόριο
Κανονικό ή υγιές βάρος	5ο εκατοστημόριο σε λιγότερο από το 85ο εκατοστημόριο
Υπέρβαρος	85ο έως λιγότερο από το 95ο εκατοστημόριο
Παχύσαρκος	Ίση ή μεγαλύτερη από το 95ο εκατοστημόριο

Επειδή το βάρος και το ύψος αλλάζουν κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης, όπως και η σχέση τους με το σωματικό λίπος, ο ΔΜΣ ενός παιδιού πρέπει να ερμηνευθεί σε σχέση με άλλα παιδιά του ίδιου φύλου και ηλικίας (Εικόνα 2) (CDC )

**Εικ. 2**  
Ένα παράδειγμα για το πώς θα ερμηνευτούν οι δείκτες ΔΜΣ για ένα 10χρονο αγόρι (CDC, About Child & Teen BMI, 2017)





## 2.1.2 Ο ρόλος του σχολείου

---

Η προώθηση της υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας στο σχολείο είναι απαραίτητη για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας στην παιδική ηλικία. Επειδή τα παιδιά και οι έφηβοι περνούν σημαντικό χρονικό διάστημα στη ζωή τους στο σχολείο, το σχολικό περιβάλλον μπορεί να αξιοποιηθεί για να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες σχετικά με τις υγιεινές επιλογές και να αυξήσουν τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και υιοθετήσουν καλές διατροφικές συνήθειες (WHO, Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, 2008).

Προτάσεις για την προώθηση της σωματικής άσκησης στα σχολεία: η αύξηση του αριθμού των τάξεων φυσικής αγωγής ή των αθλητικών τάξεων είναι μια από τις πιο άμεσες πολιτικές για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών. Οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής ενθαρρύνονται να διασφαλίσουν ότι:

- Τα μαθήματα φυσικής αγωγής συμβάλλουν στη συνολική καθημερινή σωματική δραστηριότητα των μαθητών καθ' όλη τη διάρκεια των σχολικών ετών.
- Η πλειοψηφία του χρόνου της τάξης της φυσικής αγωγής δαπανάται στην σωματική δραστηριότητα. Αυτό περιλαμβάνει δραστηριότητες αερόβιας άσκησης / αντοχής, δύναμη, ευελιξία και συντονισμό.
- Προσφέρεται ποικιλία και επιλογή σε αθλήματα φυσικής αγωγής έτσι ώστε να λαμβάνονται υπόψη οι ανάγκες και τα ενδιαφέροντα κάθε ηλικίας, φύλου και αναπηρίας του κάθε μαθητή.
- Η σωματική δραστηριότητα είναι ευχάριστη, κατάλληλη για την ανάπτυξη, προάγει το δίκαιο παιχνίδι και ενθαρρύνει τη μέγιστη συμμετοχή όλων των φοιτητών.
- Οι μαθητές μαθαίνουν σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα και την υγεία και αναπτύσσουν την εμπιστοσύνη και τις δεξιότητες στη δια βίου συμμετοχή στη σωματική άσκηση.
- Οι εκπαιδευτικοί της φυσικής αγωγής είναι κατάλληλοι και κατάλληλα εκπαιδευμένοι.
- Καθορίζονται και εφαρμόζονται κατάλληλες προφυλάξεις ασφαλείας για την πρόληψη τραυματισμών και ασθενειών που οφείλονται στη σωματική άσκηση.
- Η δέσμευση ή παρακράτηση σωματικής δραστηριότητας δεν χρησιμοποιείται ως τιμωρία (WHO, Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, 2008).

Τα παιδιά και οι έφηβοι θα πρέπει να κάνουν κάθε μέρα 60 λεπτά ή και περισσότερο σωματική άσκηση, αλλά όχι λιγότερο από 3 ημέρες την εβδομάδα (CDC. Πόση σωματική δραστηριότητα χρειάζονται τα παιδιά; 2017). Μια από τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας είναι ότι τα παιδιά και οι νέοι ηλικίας 5-17 ετών θα πρέπει 60 λεπτά καθημερινά να ασχολούνται με μέτρια σωματική άσκηση. Η έννοια της συσώρευσης αναφέρεται στην επίτευξη του στόχου των 60 λεπτών την ημέρα, εκτελώντας

δραστηριότητες καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας (π.χ. 2 περιόδους των 30 λεπτών), προσθέτοντας στη συνέχεια τον χρόνο που δαπανάται κατά τη διάρκεια καθεμίας από αυτές τις περιόδους.

Πολλές από τις δραστηριότητες εμπίπτουν σε δύο ή τρεις διαφορετικές κατηγορίες, καθιστώντας δυνατό το παιδί σας να κάνει κάθε είδος δραστηριότητας - ενεργητική δραστηριότητα έντασης αερόβιας, μυϊκής και οστικής ενέργειας. Επίσης, ορισμένες δραστηριότητες, όπως η ποδηλασία ή το μπάσκετ, μπορούν να γίνουν με μέτρια ή έντονη ένταση, ανάλογα με το επίπεδο προσπάθειας του παιδιού σας (Πίνακας 2).

**Πίνακας 2.**  
Είδος σωματικής δραστηριότητας (CDC, *Aerobic, Muscle and Bone-Strengthening: What Counts, 2017*)

TYPES	AGE GROUP	
	Children	Adolescents
<b>ΑΕΡΟΒΙΑ- ΜΕ ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• πεζοπορία, skateboarding, rollerblading</li> <li>• ποδηλασία</li> <li>• περπάτημα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• κανό, πεζοπορία</li> <li>• σκι αντοχής, skateboarding, rollerblading</li> <li>• γρήγορο περπάτημα</li> <li>• ποδηλασία ( ποδήλατο δρόμου ή γυμναστηρίου)</li> <li>• οικιακές δραστηριότητες</li> <li>• Δραστηριότητες αναψυχής που εμπεριέχουν σωματική άσκηση</li> <li>• Ρίψεις όπως π.χ το μπέιζμπολ, το softball, το μπάσκετ</li> <li>• βόλεϊ</li> </ul>
<b>ΔΥΝΑΤΗ -ΑΕΡΟΒΙΑ ΕΚΤΑΣΗ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• παιχνίδια που περιλαμβάνουν τρέξιμο και κυνηγητό,</li> <li>• πεζοπορία</li> <li>• ποδηλασία</li> <li>• περπάτημα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• παιχνίδια που περιλαμβάνουν τρέξιμο και κυνηγητό,</li> <li>• ποδόσφαιρο</li> <li>• ποδηλασία</li> <li>• σχοινάκι, άλμα</li> <li>• πολεμικές τέχνες όπως το καράτε</li> <li>• αθλήματα όπως τένις, πάγο ή χόκεϊ στον τομέα,</li> <li>• μπάσκετ, κολύμπι</li> <li>• έντονος χορός</li> <li>• Αερόμπικ</li> <li>• Ρυθμική</li> </ul>



<b>ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΜΥΩΝ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διάφορα παιχνίδια με επαναλήψεις και άρσεις</li> <li>• ωθήσεις (με γόνατα στο πάτωμα)</li> <li>• ασκήσεις αντοχής με χρήση σώματος</li> <li>• σχοινιά ή αναρρίχηση δέντρων</li> <li>• ταλάντευση σε παιχνίδια παιδικής χαράς / μονόζυγο</li> <li>• γυμναστική</li> <li>• gymnastics</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• παιχνίδια όπως ρυμουλκό του πολέμου</li> <li>• ωθήσεις</li> <li>• ασκήσεις αντοχής με ζώνες άσκησης,</li> <li>• μηχανές βάρους, βάρη χειρός</li> <li>• αναρρίχηση σε βράχους</li> <li>• μαζορέτες ή γυμναστική</li> <li>• ρυθμική</li> </ul>
<b>ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παιχνίδια όπως το scotch hop</li> <li>• hopping, skipping, jumping</li> <li>• σχοινάκι άλμα</li> <li>• γυμναστική</li> <li>• αθλήματα όπως μπάσκετ, βόλεϊ, τέννις</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hopping, skipping, jumping</li> <li>• σχοινάκι</li> <li>• άλμα</li> <li>• γυμναστική</li> <li>• αθλήματα όπως γυμναστική, μπάσκετ,</li> <li>• βόλεϊ, τέννις</li> </ul>

Προτάσεις για την σωματική δραστηριότητα στο σπίτι:

- Μείωση του μη ενεργού χρόνου (π.χ. τηλεοπτική προβολή, υπολογιστής).
- Ενθάρρυνση περιπάτου στην φύση / ποδηλασίας στο σχολείο και σε άλλες κοινωνικές δραστηριότητες.
- Η σωματική δραστηριότητα πρέπει να είναι μέρος της καθημερινής ρουτίνας της οικογένειας, όπως ο καθορισμός του χρόνου για οικογενειακές βόλτες ή να

παίζετε ενεργά παιχνίδια μαζί.

- Βεβαιωθείτε ότι η δραστηριότητα είναι κατάλληλη για την ηλικία και παρέχει προστατευτικό εξοπλισμό, όπως κράνη, μαξιλαράκια καρπών και μαξιλάρια γονάτων (WHO, Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: Ο ρόλος των γονέων, 2017).

### 2.1.3 Διατροφικά πρότυπα για τα σχολικά τρόφιμα

---

Τα τρόφιμα που έχουν τα σχολεία θα πρέπει να τηρούν τα πρότυπα διατροφής βάσει εθνικών ή περιφερειακών οδηγιών διατροφής. Ακολουθούν τις γενικές κατευθυντήριες γραμμές για την υγιεινή διατροφή οι οποίες μετά από προσαρμογή για πολιτισμικές ιδιαιτερότητες, θα μπορούσαν να ληφθούν υπόψη για την ανάπτυξη εθνικών προτύπων διατροφής για τα σχολεία:

- Μια θρεπτική διατροφή πρέπει να ανταποκρίνεται στις θρεπτικές και ενεργειακές ανάγκες των μαθητών και να βασίζεται σε μια ποικιλία τροφίμων που προέρχονται κυρίως από φυτικές πηγές.
- Πρέπει να καταναλώνετε ποικιλία λαχανικών, φρούτων, ολικά δημητριακά, ψωμιού, σπόρων, ζυμαρικών, ρυζιού ή πατάτας, κατά προτίμηση νωπών (για φρούτα και λαχανικά) και τοπικά παραχθέντων, αρκετές φορές την ημέρα.
- Η πρόσληψη λίπους πρέπει να περιορίζεται σε όχι περισσότερο από 30% της ημερήσιας ενέργειας και τα περισσότερα κορεσμένα λίπη πρέπει να αντικαθίστανται από ακόρεστα λίπη. τα trans-λιπαρά οξέα πρέπει να αποφεύγονται.
- Η κατανάλωση ζάχαρης και αλατιού πρέπει να είναι περιορισμένη, εξασφαλίζοντας παράλληλα ότι όλα τα χρησιμοποιούμενα άλατα είναι ιωδιωμένα.
- Τα ποτά και τα γλυκά ζάχαρης πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο με περιορισμένη συχνότητα και η ραφινάριση ζάχαρη να χρησιμοποιείται μερικώς.
- Τα ψάρια και το χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά κρέας πρέπει να προτιμούνται.
- Τα τρόφιμα πρέπει να παρασκευάζονται με ασφαλή, υγιεινό και υγιεινό τρόπο. Ο ατμός, το ψήσιμο, το βρασμό ή το φούρνο μικροκυμάτων συμβάλλουν στη μείωση της προστιθέμενης περιεκτικότητας σε λίπος (WHO, Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: Ο ρόλος των γονέων, 2017).



## 2.2

### ΑΝΟΡΕΞΙΑ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΤΟΥΝ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

Αν και είναι πιο συνηθισμένο για τις διατροφικές διαταραχές που αναπτύσσονται κατά την εφηβεία, τα μικρά παιδιά μπορούν επίσης να επηρεαστούν. Οι διατροφικές διαταραχές είναι ιδιαίτερα επικίνδυνες για τα μικρά παιδιά, καθώς μπορούν να επιταχυνθούν γρήγορα καθώς και να απειλούνται μόνιμα για την ανάπτυξη τους. Μπορεί να είναι δύσκολο να διαγνωστούν, καθώς το σωματικό βάρος των παιδιών και οι διατροφικές απαιτήσεις ποικίλλουν καθώς παρουσιάζουν ανάπτυξη. Οι έρευνες υποδηλώνουν ότι το 20-25% των παιδιών που έχουν προσβληθεί από τις διατροφικές διαταραχές είναι αγόρια και μπορεί επίσης να υπάρχει σχέση μεταξύ παιδικής παχυσαρκίας και ανάπτυξης διατροφικής διαταραχής ως έφηβος ή ενήλικας.

Ανεξάρτητα από την ηλικία, οι διατροφικές διαταραχές σχετίζονται με τα συναισθήματα και όχι τα τρόφιμα. Οι αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες θα μπορούσαν να σηματοδοτήσουν ότι ένα παιδί αντιμετωπίζει συναισθηματικά, κοινωνικά ή αναπτυξιακά ζητήματα όπως κατάθλιψη, πειράγματα, εκφοβισμό ή κατάχρηση. Συχνά η διατροφική διαταραχή αναπτύσσεται ως ένας τρόπος για ένα παιδί να νιώθει τον έλεγχο του τι συμβαίνει στη ζωή του (Διατροφικές Διαταραχές Βικτώριας, Διατροφικές Διαταραχές και Παιδιά, 2017).

Προληπτικά μέτρα. Τα παιδιά επηρεάζονται από τους γονείς και τους δασκάλους, οι οποίοι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη μοντελοποίηση της υγιούς και ισορροπημένης στάσης απέναντι στην διατροφή, την άσκηση και την εικόνα του σώματος (Διατροφικές Διαταραχές Βικτώριας, Διατροφικές Διαταραχές και Παιδιά, 2017).

Ορισμένες σημαντικές οδηγίες για τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς περιλαμβάνουν:

- Προσπαθήστε να μην χαρακτηρίζετε τα τρόφιμα ως "καλά" ή "κακά", καθώς αυτό μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα ενοχής και ντροπής όταν τρώγονται "κακά" τρόφιμα
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε τρόφιμα ως δωροδοκίες, τιμωρίες ή ανταμοιβές
- Αποφύγετε να προωθήσετε μη ρεαλιστικά ή τελειομανικά ιδεώδη από την άποψη της συμπεριφοράς, των βαθμών και των επιτευγμάτων του παιδιού σας και αντ' αυτού να ενθαρρύνετε την αυτο-αποδοχή
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να γιορτάσουν την ποικιλομορφία και να μην δίνουν μεγάλη αξία στη φυσική εμφάνιση ως μέτρο αξίας
- Αποδεχθείτε ότι τα παιδιά είναι πιθανό να έχουν διαφορετικές διατροφικές συνήθειες από τους ενήλικες - μπορεί να χρειαστούν τρόφιμα πιο συχνά κατά τη

- διάρκεια της ημέρας ή να περάσουν από περιόδους αρεσκείας ή αντίθεσης σε συγκεκριμένα τρόφιμα
- Τα παιδιά μαθαίνουν αν εσείς δεν παραλείπετε τα γεύματα, δεν συμμετέχετε σε δίαιτες ή εφαρμόζετε δίαιτες στα παιδιά
  - Ενθαρρύνετε τα παιδιά να εκφράζουν ελεύθερα τα συναισθήματά τους και να ενθαρρύνουν την ανοικτή επικοινωνία στο σπίτι.
  - Αφήστε το παιδί σας να τρώει όταν πεινάει και να σταματά όταν θέλει- μην τον αναγκάζετε να τρώει τα πάντα στο πιάτο
  - Μοντέλο αποδοχής διαφορετικών μορφών σώματος και μεγεθών, συμπεριλαμβανομένου του δικού σας
  - Μην επικρίνετε ή πειράζετε τα παιδιά για την εμφάνισή τους ή κάνετε συγκρίσεις με την εμφάνιση ενός άλλου παιδιού
  - Ενθάρρυνση των νέων να ασχολούνται με τον αθλητισμό και την τακτική άσκηση για την ενίσχυση του σώματος. Μοντέλο ένας υγιής τρόπος ζωής.
  - Να βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας είναι φυσιολογικό και υγιές να κερδίζει βάρος από την έναρξη της εφηβείας και σε όλη την διάρκεια της εφηβείας.
  - Βοηθήστε τα παιδιά να αναπτύξουν κριτική γνώση των εικόνων και των μηνυμάτων που λαμβάνουν από την τηλεόραση, τα περιοδικά, το διαδίκτυο και τα κοινωνικά μέσα
  - Εάν ανησυχείτε για ένα παιδί που περιορίζει τις ομάδες τροφίμων ή τα μεγέθη των μεριδίων, συμβουλευτείτε το γενικό γιατρό σας (Διατροφικές Διαταραχές και Παιδιά, 2017).

## 2.2.1 Ο ρόλος των σχολείων

---

Η εκπαίδευση σχετικά με την εικόνα του σώματος, τη διαταραχή του φαγητού, τους κινδύνους της δίαιτας και των διατροφικών διαταραχών αποτελεί σημαντική πτυχή όλων των προγραμμάτων υγείας και ευεξίας στα σχολεία. Η σωστή ενημέρωση και εκπαίδευση σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη μιας διατροφικής διαταραχής από την ανάπτυξη, να διευκολύνει την ταλαιπωρία ενός ατόμου στα αρχικά στάδια μιας διατροφικής διαταραχής και να μειώσει το στίγμα και τις παρανοήσεις που περιβάλλουν τις διατροφικές διαταραχές. **Οι προσπάθειες για την προώθηση της θετικής εικόνας του σώματος και των επιλογών υγιεινού τρόπου ζωής θα πρέπει να ενσωματωθούν στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα κάθε σχολείου ως γενική πρακτική με στόχο την πρόληψη των διαταραχών διατροφής.**

Ανάπτυξη του εκπαιδευτικού και εργατικού δυναμικού:

- Εκπαιδεύστε όλο το εκπαιδευτικό προσωπικό για την έγκαιρη αναγνώριση και παραπομπή φοιτητών με σοβαρές ανησυχίες για την εικόνα του σώματος τους και διαταραχές στην διατροφή τους;



- Να παρέχουν σε όλους τους εκπαιδευτικούς κατάρτιση και πληροφορίες σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές, τον αντίκτυπό τους στην ευημερία των νέων και τους τρόπους με τους οποίους οι παράγοντες κινδύνου ενισχύονται από το κοινωνικό περιβάλλον.

Συμμετοχή γονέων:

- Να δημοσιεύονται έγκυρες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο οι γονείς μπορούν να υποστηρίξουν το παιδί τους ώστε να το βοηθήσουν να αναπτύξει μια θετική εικόνα για το σώμα του και υγιείς διατροφικές συνήθειες
- Να παρέχονται στους γονείς πληροφορίες σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές στην ιστοσελίδα του σχολείου.
- Να διοργανώνονται ενημερωτικές βραδιές και ομιλίες με τους γονείς σχετικά με θέματα διατροφικής διαταραχής.

## 2.2.2 Πώς να αναγνωρίσουμε και να ανταποκριθούμε στις διατροφικές διαταραχές;

Δεν είναι εύκολο να εντοπιστεί ποιος μπορεί να έχει μια διατροφική διαταραχή καθώς οι διατροφικές διαταραχές δεν μπορούν να αναγνωριστούν εύκολα στην αρχή. Ένα άτομο με διατροφική διαταραχή μπορεί να έχει προβληματικές διατροφικές συμπεριφορές σε συνδυασμό με ανησυχίες σχετικά με το βάρος και την εικόνα του σώματός του. Ωστόσο, τα άτομα με διατροφικές διαταραχές μπορεί σε μεγάλο βαθμό να το κρύψουν, να το αρνηθούν με τη συμπεριφορά τους ή να μην αναγνωρίσουν ότι υπάρχει κάποιον κάτι λανθασμένο. Αυτό μπορεί να καταστήσει δύσκολη την ταυτοποίηση των χαρακτηριστικών συμπεριφορών της ασθένειας και είναι συχνά πολύ δύσκολο για τα άτομα με διατροφικές διαταραχές να ζητήσουν βοήθεια έγκαιρα. Η ενημέρωση της σχολικής κοινότητας είναι σημαντική για την οργάνωση προληπτικών παρεμβάσεων.

## 2.3 ΑΒΙΤΑΜΙΝΩΣΗ

Οι ανεπάρκειες των μικροθρεπτικών ουσιών (MND) έχουν άμεσο αντίκτυπο στα άτομα και στις κοινωνίες, με αποτέλεσμα την κακή υγεία, το χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο και τη μειωμένη εργασιακή ικανότητα και δυναμικό κέρδους (εικ. 2). Το μικροθρεπτικό

**Εικόνα. 2.**  
*Επίδραση των  
ελαττωμάτων  
μικροθρεπτικών  
συστατικών*

συστατικό είναι ο όρος ομπρέλα που χρησιμοποιείται για να αντιπροσωπεύει τις απαραίτητες βιταμίνες και μέταλλα που απαιτούνται από τη διατροφή για τη διατήρηση σχεδόν όλων των φυσιολογικών κυτταρικών και μοριακών λειτουργιών (West et al., 2012). Ενώ οι απαιτούμενες ποσότητες μικροθρεπτικών συστατικών είναι πολύ μικρές, το MND μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για την υγεία ευρείας κλίμακας, οι οποίες τελικά θα οδηγήσουν σε θάνατο αν δεν θεραπευθούν. Τα MND είναι κοινά, επηρεάζοντας περίπου 2 δισεκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως (Howson et al., 1998). Σε όλο τον κόσμο, οι έγκυες γυναίκες και τα παιδιά κάτω των 5 ετών διατρέχουν τον υψηλότερο κίνδυνο MND. Οι ανεπάρκειες του σιδήρου, του ιωδίου, του φολικού οξέος, της βιταμίνης A και του ψευδαργύρου είναι οι πιο διαδεδομένες MND και αποτελούν συνήθη κριτήρια για την κακή ανάπτυξη, την πνευματική εξασθένηση, τις περιγεννητικές επιπλοκές και τον αυξημένο κίνδυνο νοσηρότητας και θνησιμότητας. Το μεγαλύτερο μέλημα είναι το γεγονός ότι ο κύκλος της MND διαιωνίζεται σε όλες τις γενιές, με εκτεταμένες συνέπειες για τον μελλοντικό πληθυσμό (Bailey et al., 2015).



Λιπαρά διαλυτές βιταμίνες (A, D, E και K)

- Η ανεπάρκεια της βιταμίνης A είναι συνηθισμένη στις χώρες με περιορισμένους πόρους (Harrison, 1993). Συνδέεται με μια ομάδα οφθαλμικών σημείων γνωστών ως ξηροφθαλμία. Το αρχικό σύμπτωμα είναι η νυκτερινή τύφλωση, η





οποία ακολουθείται από ξηρότητα του επιπεφυκότα και του κερατοειδούς χιτώνα. Η πρόοδος της νόσου περιλαμβάνει κερατομαλακία (μαλάκυνση), έλκος, διάτρηση και ουλές του κερατοειδούς χιτώνα. πρόπτωση του φακού. και τύφλωση. Άλλα χαρακτηριστικά της ανεπάρκειας της βιταμίνης Α είναι ο κνησμός, η επιβράδυνση της ανάπτυξης και η αυξημένη ευαισθησία σε λοίμωξη (Sommer, 1996; Morriss-Kay & Sokolova, 1996). Οι δειγματοληπτικοί έλεγχοι έδειξαν ότι η συνηθισμένη συμπλήρωση βιταμίνης Α στα παιδιά σε ενδημικές περιοχές συνδέεται με τη μείωση της θνησιμότητας που σχετίζεται με τη διάρροια και πιθανώς από όλες τις αιτίες (Pazirandeh & Burns, Επισκόπηση της βιταμίνης Α, 2017). Υπάρχουν δύο τύποι βιταμίνης Α: οι ρετινοειδείς και οι καροτενοειδείς. Το ρετινοειδές είναι το είδος της βιταμίνης Α που είναι άφθονο στα τρόφιμα που προέρχονται από ζώα, ειδικά στο ήπαρ και σε άλλα κρεατοειδή προϊόντα, ενώ τα καροτενοειδή βρίσκονται στο πορτοκάλι, βερίκοκα, πεπόνι, καρότο, η γλυκοπατάτα, και σε λαχανικά με σκούρα πράσινα φύλλα, όπως για παράδειγμα το σπανάκι το μπρόκολο, ακόμη και στο αυγό. Πηγές βιταμίνης Α: συκώτι, έλαιο ήπατος ψαριού, βούτυρο, κολοκύθες, ντομάτες, καρότα και άλλα (Arnarson. The Fat-Soluble Vitamins: A, D, E and K, 2017).



- Η ανεπάρκεια της βιταμίνης D, που συνήθως προκαλείται από τη διατροφική ανεπάρκεια και την ανεπαρκή έκθεση στο φως του ήλιου, σχετίζεται με την υποσβεστιαϊμία, την υποφωσφαταιμία και τις ραχίτιδες στα παιδιά. Η ελαττωματική ανάπτυξη των οστών προκαλείται από την αποτυχία της ανοργανοποίησης του ασβεστοποιημένου οστεοειδούς και του χόνδρου με αποτέλεσμα μια ευρεία ακανόνιστη ζώνη ιστού που υποβαστάζεται και πολυάριθμες χαρακτηριστικές σκελετικές ανωμαλίες, όπως:
  - Cranio-tabes, που προκαλούνται από την αραιώση του εξωτερικού τραπεζιού του κρανίου.
  - Διεύρυνση και καθυστερημένο κλείσιμο της πρόσθιας γραμματοσειράς.
  - Μετωπική εκτόξευση του κρανίου.
  - Καθυστερημένη έκρηξη των ελαττωμάτων των δοντιών και του σμάλτου των δοντιών.
  - Συρραφή των πλευρών (ραχίτικα ροζάρια).
  - Σκολίωση.
  - Υπερβολική λόρδωση.

- Μολύβια σε μεγαλύτερα βρέφη.
- Τα κατάγματα Greenstick στα μακρά οστά.



Πολύ λίγα τρόφιμα περιέχουν φυσικά βιταμίνη D, έτσι η δερματική σύνθεση είναι η κύρια φυσική πηγή της βιταμίνης. Η βιταμίνη D από τη διατροφή ή τη δερματική σύνθεση είναι βιολογικά ανενεργή και απαιτεί ενζυματική μετατροπή σε δραστικούς μεταβολίτες (Pazirandeh & Burns, Επισκόπηση της βιταμίνης D, 2017). Πηγές βιταμίνης D: Το ανθρώπινο σώμα μπορεί να παράγει τη βιταμίνη D που χρειάζεται, αρκεί να εκθέτετε στο ηλιακό φως για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Λίγα τρόφιμα περιέχουν βιταμίνη D. Οι καλύτερες διατροφικές πηγές είναι τα λιπαρά ψάρια και το ιχθυέλαιο, αλλά τα μανιτάρια που έχουν εκτεθεί στο υπεριώδες φως μπορεί επίσης να περιέχουν σημαντικές ποσότητες (Arnarson: Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες: A, D, E και K, 2017).

- Η ανεπάρκεια της τοκοφερόλης (βιταμίνης E) μπορεί να συσχετιστεί με μια προοδευτική αισθητική και κινητική νευροπάθεια, αταξία, εκφυλισμό του αμφιβληστροειδούς και αιμολυτική αναιμία. Η μορφή που είναι γνωστή για το ρόλο της στην ανθρώπινη υγεία είναι η άλφα-τοκοφερόλη, η οποία είναι πλούσια σε ελαιόλαδα και ηλιέλαιο, και είναι η κυρίαρχη μορφή στην ευρωπαϊκή διατροφή (Pazirandeh & Burns, επισκόπηση της βιταμίνης E, 2017). Πηγές βιταμίνης E: Οι πλουσιότερες πηγές διατροφής της βιταμίνης E περιλαμβάνουν ορισμένα φυτικά έλαια, κρέας, σπόρους αυγών και καρπούς με κέλυφος (Arnarson, Βιταμίνες: A, D, E και K, 2017).
- Η ανεπάρκεια της βιταμίνης K προκαλεί αιμορραγική διάθεση. Αιμορραγία μπορεί να παρατηρηθεί στο δέρμα, στο γαστρεντερικό σωλήνα, στο ουροποιητικό σύστημα, στα ούλα, στους πνεύμονες, στις αρθρώσεις ή στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Η διατροφική βιταμίνη K1 (φυλλοκινόνη ή φυτονταδιόνη) βρίσκεται στα πράσινα λαχανικά. Η μικροχλωρίδα του εντέρου συνθέτει τη βιταμίνη K2 (μενακινόνες, συμπεριλαμβανομένης της μενεατετρανόνης), η οποία παρέχει ένα μέρος της διατροφικής απαίτησης της βιταμίνης K. Η βιταμίνη K2 έχει κατά προσέγγιση 60 τοις εκατό της δραστηριότητας της βιταμίνης K1 κατά βάρος, αλλά η βιοδιαθεσιμότητα και των δύο μορφών ποικίλλει σημαντικά ανάλογα με άλλα ενδοπεριτοναϊκά θρεπτικά συστατικά (Pazirandeh & Burns, Επισκόπηση της βιταμίνης K, 2017). Προτεινόμενη διατροφική πρόσληψη και επαρκής πρόσληψη λιποδιαλυτών βιταμινών βλέπετε στον πίνακα 3. Πηγές βιταμίνης K: Οι καλύτερες διατροφικές πηγές βιταμίνης K1 (φυλλοκινόνη) είναι τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά, ενώ η βιταμίνη K2 (μενακινόνη) βρίσκεται κυρίως σε ζωικές πηγές τρόφιμα και προϊόντα ζύμης που έχουν υποστεί ζύμωση (Αρναρσών, Βιταμίνες



διαλυτές στο λίπος: A, D, E και K, 2017).

Life Stage Group	Vitamin A (mcg1/RAE)	Vitamin D (mcg2)	Vitamin E (mcg a-TE3)	Vitamin K (mcg)
Children				
1–3 γ	300	15	6	30*
4–8 γ	400	15	7	55*
Males				
9–13 γ	600	15	11	60*
Females				
9-13 γ	600	15	11	60*

**Πίνακας 3.**  
Συνιστώμενη  
διαιτητική  
πρόσληψη (RDA)  
και επαρκής  
πρόσληψη (AI)  
για λιποδιαλυτές  
βιταμίνες (Bellows  
& Moore,  
Βιταμίνες διαλυτές  
σε λιπαρά: A, D, E  
και K, 2012)

1 Ως ισοδύναμα δραστικότητας ρετινόλης (PAE). 1 RAE = 1mcg ρετινόλη ή 12 mcg β-καροτένιο.

2 Ως χοληκαλσιφερόλη (βιταμίνη D3). 10 mcg χοληκαλσιφερόλης = 400 IU βιταμίνης D.

3 Ως ισοδύναμα άλφα-τοκοφερόλης. 1 mg άλφα-τοκοφερόλης = 1,5 IU βιταμίνης E = 22 IU d-άλφα-τοκοφερόλης = 33 IU dl-άλφα-τοκοφερόλης

\* Υποδεικνύει επαρκή πρόσληψη (AI). Όλες οι άλλες τιμές είναι το συνιστώμενο διαιτητικό επίδομα (RDA)

### Υδατοδιαλυτές ανεπάρκειες βιταμινών

Οι ανεπάρκειες των υδατοδιαλυτών βιταμινών παρατηρούνται με υποσιτισμό πρωτεΐνης-ενέργειας (PEM) σε χώρες με περιορισμένους πόρους αλλά είναι λιγότερο συχνές από τις ελλείψεις των λιποδιαλυτών βιταμινών.

**Φολάτη**- Η ανεπάρκεια φυλλικού οξέος χαρακτηρίζεται από υπερκατανομή των ουδετερόφιλων, μεγαλοπλαστώσεις και αναιμία. Η έλλειψη φυλλικού οξέος μπορεί να προκαλέσει μικρότερη ανάπτυξη, ακόμη και αν δεν υπάρχει αναιμία. Χαμηλά επίπεδα φολικού ορού παρατηρούνται επίσης σε παιδιά με ανεπάρκεια ψευδαργύρου και βιταμίνης B12. Τα φάρμακα όπως το φαινοβαρβιτάλη αυξάνουν την ανάγκη για φυλλικό οξύ. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO)<sup>4</sup> συνιστά την εμπειρική θεραπεία όλων

4 <http://www.who.int>

των σοβαρά υποσιτισμένων παιδιών με φυλλικό οξύ. Είναι επίσης σημαντικό να παρασχεθούν επαρκείς ποσότητες ψευδαργύρου ταυτόχρονα, ως μέρος της συνολικής διατροφικής αποκατάστασης, επειδή η θεραπεία με φολικό οξύ μπορεί να εμποδίσει την απορρόφηση ψευδαργύρου (Bellows & Moore: Βιταμίνες διαλυτές στο νερό: Β-σύμπλεγμα και βιταμίνη C, 2012). Πηγές φυλλικού οξέος. Οι πηγές φυλλικού οξέος περιλαμβάνουν το ήπαρ, τα νεφρά, τα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα κρέατα, τα ψάρια, τους ολικούς κόκκους, τους ενισχυμένους κόκκους και τα δημητριακά, τα όσπρια και τα εσπεριδοειδή. Δεν είναι όλα τα προϊόντα ολικής αλέσεως ενισχυμένα με φυλλικό οξύ. Ελέγξτε τη διατροφική ετικέτα για να δείτε εάν έχει προστεθεί φολικό οξύ (Bellows & Moore. Βιταμίνες διαλυτές στο νερό: Β-Complex και Βιταμίνη C, 2012).

**Η ανεπάρκεια θειαμίνης** - θειαμίνης (βιταμίνης Β1) συνδέεται κλασικά με το beriberi, που χαρακτηρίζεται από υψηλή καρδιομυοπάθεια και πολυνηρίτιδα. Βρεφικό beriberi εμφανίζεται σε βρέφη ηλικίας μεταξύ ενός και τεσσάρων μηνών που έχουν υποσιτισμό πρωτεϊνικής ενέργειας, λαμβάνουν συμπληρωμένο υγρά υπερ-διατροφής ή βραστό γάλα ή θηλάζουν από μητέρες που έχουν έλλειψη θειαμίνης. Τα βρέφη με beriberi έχουν μια χαρακτηριστική βραχνάδα ή αφωνική κραυγή που προκαλείται από λαρυγγική παράλυση (Bellows & Moore. Βιταμίνες διαλυτές στο νερό: Β-σύμπλοκο και βιταμίνη C, 2012). Πηγές θειαμίνης: μπιζέλια, χοιρινό, ήπαρ και όσπρια. Συνηθέστερα, η θειαμίνη απαντάται σε δημητριακά ολικής αλέσεως και σε ενισχυμένα προϊόντα δημητριακών όπως δημητριακά και εμπλουτισμένα προϊόντα όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι και τортίγια (Bellows & Moore, βιταμίνες διαλυτές στο νερό: Β-σύμπλεγμα και βιταμίνη C, 2012).

**Η έλλειψη ριβοφλαβίνης** - ριβοφλαβίνης (βιταμίνη Β2) χαρακτηρίζεται κλασικά από γωνιακή στοματίτιδα, γλωσσίτιδα (ματζέντα γλώσσα), σμηγματορροϊκή δερματίτιδα γύρω από τη μύτη και το όσχεο και αγγειοποίηση του κερατοειδούς (Bellows & Moore. , 2012).

Πηγές ριβοφλαβίνης. Οι πηγές περιλαμβάνουν το ήπαρ, τα αυγά, τα σκούρα πράσινα λαχανικά, τα όσπρια, τα ολόκληρα και εμπλουτισμένα προϊόντα σιτηρών και το γάλα. Το υπεριώδες φως είναι γνωστό ότι καταστρέφει τη ριβοφλαβίνη, γι' αυτό το μεγαλύτερο μέρος του γάλακτος είναι συσκευασμένο σε αδιαφανή δοχεία αντί για διαυγή (Bellows & Moore, βιταμίνες διαλυτές στο νερό: Β-σύμπλεγμα και βιταμίνη C, 2012).

- **Η ανεπάρκεια νιασίνης** - νιασίνης (βιταμίνης Β3) έχει ως αποτέλεσμα την πελαγία με δερματίτιδα, διάρροια, άνοια και αδυναμία.
- η δερματίτιδα εντοπίζεται σε εκτεθειμένες στον ήλιο περιοχές του σώματος. Το δέρμα είναι ξηρό, ραγισμένο, υπερκερατωτικό και υπερχρωματισμένο.
- η υδαρής διάρροια, καθώς και η κολίτιδα, μπορεί να προκληθούν. Μπορεί επίσης να εμφανιστεί εμετός.
- τα νευρολογικά ευρήματα περιλαμβάνουν περιφερική νευροπάθεια, ευερεθι-



στότητα, κεφαλαλγία, αϋπνία, απώλεια μνήμης, συναισθηματική αστάθεια, τοξική ψύχωση που σχετίζεται με παραλήρημα και κατατονία, επιληπτικές κρίσεις και κώμα.

- Οφθαλμικές εκδηλώσεις περιλαμβάνουν χηλοποίηση, γωνιακές ρωγμές, ατροφία της γλώσσας, υπερτροφία των μυκητοειδών θηλών και οδυνηρή φλεγμονή του στόματος, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε απόρριψη τροφής (Bellows & Moore.) Βιταμίνες διαλυτές στο νερό: Β-σύμπλοκο και βιταμίνη C, 2012).
- πηγές Νιασίνης. Οι πηγές περιλαμβάνουν το ήπαρ, τα ψάρια, τα πουλερικά, το κρέας, τα φιστίκια, ολόκληρα και εμπλουτισμένα προϊόντα σιτηρών (Bellows & Moore. Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C, 2012).

**Η ανεπάρκεια της πυριδοξίνης**- πυριδοξίνης (βιταμίνη Β6) εκδηλώνεται ως μη ειδική στοματίτιδα, γλωσσίτιδα, χεΐωση, ευερεθιστότητα, σύγχυση, απώλεια βάρους και κατάθλιψη. Η περιφερική νευροπάθεια εμφανίζεται στους εφήβους, ενώ τα νεότερα παιδιά αναπτύσσουν εγκεφαλοπάθεια με επιληπτικές κρίσεις (Bellows & Moore, βιταμίνες διαλυτές στο νερό: Β-σύμπλοκο και βιταμίνη C, 2012). Πηγές της πυριδοξίνης: οι πηγές περιλαμβάνουν το χοιρινό κρέας, τα κρέατα, τα δημητριακά ολικής αλέσεως και τα δημητριακά, τα όσπρια και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (Bellows & Moore: Βιταμίνες διαλυτές στο νερό: Β-σύμπλεγμα και βιταμίνη C, 2012).

**Βιταμίνη Β12** - Η ανεπάρκεια βιταμίνης Β12 είναι ασυνήθιστη στα παιδιά, αλλά μπορεί να εμφανιστεί σε βρέφη που θηλάζουν αποκλειστικά από μητέρες που καταναλώνουν μια αυστηρή χορτοφαγική διατροφή ή με δυσαπορρόφηση βιταμίνης Β12 λόγω γαστρικής παράκαμψης, σύνδρομο σύντομου εντέρου ή κακοήθους αναιμίας. Στα υποθυροειδισμένα παιδιά, η υποκλινική ανεπάρκεια της βιταμίνης Β12 συμβάλλει στην κακή γραμμική ανάπτυξη και αύξηση βάρους. Η εμφανής ανεπάρκεια μπορεί να προκαλέσει μεγαλοβλαστική αναιμία, ατροφική γλωσσίτιδα, νευροπάθεια και απομυελίνωση του κεντρικού νευρικού συστήματος. Τα βρέφη μπορεί να εμφανίζουν μη ειδικά συμπτώματα, όπως αδυναμία, αποτυχία ανάπτυξης, καθυστέρηση ανάπτυξης, επιληπτικές κρίσεις, ακινητοποιημένες κινήσεις, νυσταγμός, τρόμο και ευερεθιστότητα. Εάν δεν θεραπευθούν, μπορούν να εμφανιστούν μη αναστρέψιμα νοητικά ελλείμματα. Η ανεπάρκεια βιταμίνης Β12 σε ένα βρέφος προκαλεί αύξηση των ακυλοκαρντινών, της προπιονυλκαρντινής (C3) και / ή της μεθυλομαλονυλκαρντινής (C4DC), οι οποίες συχνά μετριοούνται ως μέρος ενός προγράμματος νεογέννητου διαλογής για μεθυλομηλονική οξέωση. Επομένως, η ανεπάρκεια νεογνικής βιταμίνης Β12 λόγω μητρικής ανεπάρκειας θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στη διαφορική διάγνωση ενός βρέφους με μη φυσιολογικά αποτελέσματα σε ένα νεογέννητο τεστ εξέτασης (Bellows & Moore: Βιταμίνες διαλυτές στο νερό: Β-σύμπλεγμα και βιταμίνη C, 2012). Πηγές βιταμίνης Β12: Η βιταμίνη Β12 μπορεί να βρεθεί μόνο σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας, το συκώτι, τα νεφρά, τα ψάρια, τα αυγά, το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα στρείδια, τα οστρακοειδή. Ορισμένα εμπλουτισμένα τρόφιμα μπορεί να περιέχουν βιταμίνη Β12 (Bellows & Moore, διαλυτές στο νερό βιταμίνες: Β-σύμπλεγμα και βιταμίνη C, 2012).

**Ασκορβικό οξύ** - Η ανεπάρκεια ασκορβικού οξέος (βιταμίνη C) έχει ως αποτέλεσμα τις κλινικές εκδηλώσεις του σκορβούτου. Ανοιχτό κλινικό σκορβούτο παρουσιάζει αιμορραγία (πετέχειες, εκχυμώσεις, αιμορραγία των ούλων), υπερπλασία των θυλακίων, αιμολυτική αναιμία, υποχονδρίαση, υστερία, κατάθλιψη και κόπωση. Ο βρεφικός σκορβός παρουσιάζει συνήθως ευερεθιστότητα, ψευδοπαράθεση εξαιτίας επώδυνων άκρων, αποτυχία ευδοκιμούν και αιμορραγία των ούλων. Η προβολή των τριχοθυλακίων στους μηρούς και τους γλουτούς και η έκρηξη των περιτυλιγμένων, τεμαχισμένων μαλλιών με μια χαρακτηριστική εμφάνιση του τριμπουσόν είναι συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της έλλειψης βιταμίνης C. Η Petechiae που βρίσκεται στο δέρμα έχει ένα χαρακτηριστικό απαλό δακτυλίδι αλογόνου γύρω από έναν κεντρικό ερυθματώδη πυρήνα (Bellows & Moore. Βιταμίνες διαλυτές στο νερό: Β-σύμπλεγμα και βιταμίνη C, 2012). Η συνιστώμενη διαιτητική πρόσληψη και η επαρκής πρόσληψη υδατοδιαλυτών βιταμινών βλέπε στον πίνακα 4.

**Πηγές του ασκορβικού οξέος:** καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C είναι η καλύτερη μέθοδος για να εξασφαλιστεί επαρκής πρόσληψη αυτής της βιταμίνης. Ενώ πολλές φυτικές τροφές περιέχουν βιταμίνη C, οι καλύτερες πηγές είναι τα εσπεριδοειδή. Για παράδειγμα, ένα πορτοκάλι, ένα φρούτο ακτινίδιο, 6 oz. από χυμό γκρέιπφρουτ ή 1/3 φλιτζάνι ψιλοκομμένο κόκκινο πιπέρι, κάθε ένα από αυτά παρέχει αρκετή ποσότητα βιταμίνης C για μία ημέρα (Bellows & Moore: Βιταμίνες διαλυτές στο νερό: Β-Complex και Βιταμίνη C, 2012).

**Πίνακας 4.**  
Προτεινόμενη  
διαιτητική πρόσληψη  
και επαρκής πρόσληψη  
υδατοδιαλυτών  
βιταμινών (Bellows  
& Moore, βιταμίνες  
διαλυτές στο νερό:  
Β-σύμπλοκο και  
βιταμίνη C, 2012)

Life Stage Group	Thiamin B1 (mg/d)	Riboflavin B2 (mg/d)	Niacin B31 (mg/d)	Vitamin B6 (mg/d)	Folate (mcg/d)	Vitamin B12 (mcg/d)	Vitamin C (mg)
Children							
1–3 y	0.5	0.5	6	0.5	150	0.9	15
4–8 y	0.6	0.6	8	0.6	200	1.2	25
Males							
9–13 y	0.9	0.9	12	1.0	300	1.8	45
Females							
9-13 y	0.9	0.9	12	1.0	300	1.8	45

1 NE = ισοδύναμα νιασίνης, 1 mg Νιασίνης = 60 mg τρυπτοφάνης. 0-6mo = προσηματισμένη νιασίνη (όχι NE).

(mg = χιλιοστόγραμμα, mcg = μικρογραμμάρια)



## Ελλείψεις ορυκτών

Τα παιδιά με υποσιτισμό πρωτεϊνικής ενέργειας (PEM) μπορεί επίσης να είναι ανεπαρκή σε μέταλλα ή ιχνοστοιχεία.

**Το έλλειμμα ασβεστίου** συμβαίνει σε συνδυασμό με ανεπάρκεια βιταμίνης D ή παραθυρεοειδούς ορμόνης. Οι κλινικές εκδηλώσεις της υπασβεσταιμίας περιλαμβάνουν τετάνια, σημάδι Chvostek, σημάδι Trousseau και επιληπτικές κρίσεις. Σοβαρή υποφωσφαταιμία (μικρότερη από 1 mg / dL) μπορεί να προκαλέσει μυοπάθεια, ραβδομύωση, πόνο των οστών και οστεομαλακία ή ραχίτιδα. Η υπομαγνησιαίμια συνήθως συνδέεται με την υποκαλιαιμία και την υποκαλιαιμία και εκδηλώνεται με μυϊκές συσπάσεις, τρόμο ή σπασμούς, αλλαγή προσωπικότητας και επιληπτικές κρίσεις (Phillips & Jensen, 2017).

Πηγές ασβεστίου. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, τα λαχανικά σκούρου πράσινου όπως το μπρόκολο και το κέλυφος, το tofu, οι περισσότεροι κόκκοι και τα ενισχυμένα προϊόντα διατροφής, όπως οι εναλλακτικές λύσεις γάλακτος (γάλα σόγιας ή αμυγδάλου), ο χυμός πορτοκάλι και τα δημητριακά για το πρωινό (Bellows & Moore. και Ορυκτά, 2013).

**Σίδηρος** - Η ανεπάρκεια σιδήρου είναι η πιο κοινή διατροφική ανεπάρκεια στα παιδιά και είναι ιδιαίτερα συχνή στις περισσότερες χώρες της Αφρικής, της Λατινικής Αμερικής και της Νοτιοανατολικής Ασίας. Η σοβαρή αναιμία της ανεπάρκειας σιδήρου παρουσιάζει λήθαργο, οξεία, ευερεθιστότητα, καρδιομεγαλία, κακή διατροφή, ταχυπνεία και διαταραχή της ψυχοκινητικής και ψυχικής ανάπτυξης. Η σπανιότητα και η ωχρότητα των νυχιών μπορεί να εμφανιστούν σε φυσική εξέταση (Phillips & Jensen, 2017).

Πηγές σιδήρου: οι ζωικές πηγές περιλαμβάνουν τα κόκκινα κρέατα, τα ψάρια, τα στρείδια και τα πουλερικά. Οι φυτικές πηγές περιλαμβάνουν φασόλια, σπανάκι, εμπλουτισμένα δημητριακά και πλιγούρι βρώμης, φασόλια και τόφου (Bellows & Moore, Συμπληρώματα Διατροφής: Βιταμίνες και Ορυκτά, 2013).

**Ψευδάργυρος** - Ανεπάρκεια ψευδαργύρου περιγράφηκε αρχικά σε μια ομάδα παιδιών με χαμηλά επίπεδα ψευδαργύρου στις τρίχες τους, κακή όρεξη, μειωμένη οξύτητα γεύσης, υπογοναδισμό και βραχύ ανάστημα. Τώρα η ανεπάρκεια ψευδαργύρου αναγνωρίζεται ότι συσχετίζεται επίσης με πολλά άλλα ευρήματα, όπως η αλωπεκία, η δερματίτιδα, η αποτυχία ανάπτυξης, η γνωστική δυσλειτουργία και η αυξημένη ευαισθησία σε λοίμωξη. Η διάρροια μπορεί να είναι μια αιτία και ένα σημάδι έλλειψης ψευδαργύρου (Phillips & Jensen, 2017). Η δερματίτιδα που συνδέεται με την ανεπάρκεια ψευδαργύρου συμβαίνει κλασικά στις περιτοματικές και περιπρωκτικές περιοχές του σώματος και χαρακτηρίζεται από φλεγμονώδες κόκκινο δέρμα που ξεφλούδισε εύκολα. Η συμπλήρωση ψευδαργύρου περιλαμβάνεται στα διαλύματα πόσιμης επανυδάτωσης και στα διαλύματα επαναπολοποίησης που σχεδιάζει η Παγκόσμια

Οργάνωση Υγείας για τη θεραπεία του σοβαρού υποσιτισμού στα παιδιά. Τα παιδιά με διάρροια πρέπει να λαμβάνουν πρόσθετα συμπληρώματα ψευδαργύρου. Μια δοκιμή συμπληρωμάτων ψευδαργύρου είναι επίσης κατάλληλη ως μέρος της διατροφικής αποκατάστασης για παιδιά με ήπιους βαθμούς υποσιτισμού (Phillips & Jensen, 2017). Πηγές ψευδαργύρου: ζωικά προϊόντα όπως το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά, τα θαλασσινά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Οι φυτικές πηγές περιλαμβάνουν φασόλια, ξηρούς καρπούς, δημητριακά ολικής αλέσεως και ενισχυμένα δημητριακά για πρωινό (Bellows & Moore, Συμπληρώματα Διατροφής: Βιταμίνες και Ορυκτά, 2013).

**Χαλκός** - Η ανεπάρκεια του χαλκού συνδέεται με μια σιδεροβλαστική αναιμία, την ουδετεροπενία, την αποτυχία ανάπτυξης και τις σκελετικές ανωμαλίες συμπεριλαμβανομένης της οστεοπόρωσης, τη μεγέθυνση του κοκκοχόνδριου χόνδρου, τον εγκλεισμό και την έκρηξη της μεταφυσίας των μακρών οστών και τα αυθόρμητα κατάγματα των πλευρών (Phillips & Jensen, 2017). Πηγές χαλκού: όσπρια, ξηροί καρποί και σπόροι, δημητριακά ολικής αλέσεως, κρέατα οργάνων, πόσιμο νερό (WebMD Health Corporation, 2017).

**Σελήνιο** - Η έλλειψη σεληνίου μπορεί να προκαλέσει διαστολή της καρδιομυοπάθειας με μυοκαρδιακή νέκρωση και ίνωση. Ο μυϊκός πόνος, η μυοπάθεια, η απώλεια της χρωστικής των μαλλιών και οι αλλαγές των νυχιών μπορούν επίσης να εμφανιστούν (Phillips & Jensen, 2017). Πηγές σεληνίου: κρέατα, θαλασσινά, σπόροι (WebMD Health Corporation, 2017).

**Ιώδιο** - Μέτρια ανεπάρκεια ιωδίου μπορεί να οδηγήσει σε υπερπλασία και υπερτροφία του θυροειδούς αδένος ή βρογχοκήλη για να διατηρήσει μια κατάσταση θυροειδούς. Η έντονη διατροφική ανεπάρκεια ιωδίου έχει ως αποτέλεσμα τον υποθυροειδισμό. Ο υποθυροειδισμός κατά τις πρώτες κρίσιμες περιόδους ανάπτυξης μπορεί να οδηγήσει σε μόνιμη διανοητική αναπηρία (διανοητική καθυστέρηση), εξασθένιση της ακοής, σπαστική διπλειαία και στραβισμό. Οι κλινικές εκδηλώσεις του συγγενούς υποθυροειδισμού περιλαμβάνουν υποτονία, μακρογλοσία, βραχνάδα, καθυστέρηση ανάπτυξης και δυσκοιλιότητα. Τα αποτελέσματα της ανεπάρκειας ιωδίου μπορεί να επιδεινωθούν από τις ανεπάρκειες του σεληνίου και της βιταμίνης Α και την κατάποση των τροφίμων όπως η μανιόκα ή το κεχρί που περιέχουν ουσίες goitrogenic (Phillips & Jensen, 2017).

Πηγές ιωδίου: θαλασσινά, τρόφιμα που καλλιεργούνται σε έδαφος πλούσιο σε ιώδιο, ιωδιούχο άλας, ψωμί, γαλακτοκομικά προϊόντα (WebMD Health Corporation, 2017).

**Μαγνήσιο** - Κάθε κύτταρο του σώματος χρειάζεται μαγνήσιο για να παράγει ενέργεια. Βοηθά στην παραγωγή περισσότερων από 300 διαφορετικών ενζύμων και στην αποστολή μηνυμάτων κατά μήκος των νεύρων. Εξασφαλίζει ακόμη ότι η καρδιά είναι υγιής, κτυπά τακτικά και ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση (Baker, 2017).





Πηγές μαγνησίου: πράσινα φυλλώδη λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως και μερικά όσπρια (Baker, 2017).

**Κάλιο.** Το κάλιο είναι το πιο άφθονο ενδοκυτταρικό κατιόν και είναι απαραίτητο για τη διατήρηση μιας κανονικής διαφοράς φορτίου μεταξύ ενδοκυτταρικού και εξωκυτταρικού περιβάλλοντος. Η ομοιοστασία του καλίου αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της φυσιολογικής κυτταρικής λειτουργίας και ρυθμίζεται στενά από ειδικές αντλίες ανταλλαγής ιόντων, κυρίως με κυτταρικές αντλίες αδενοσίνης τριφωσφατάσης (ΑΤΡάσης) συνδεδεμένες με μεμβράνη, νάτριο-κάλιο. Οι διαταραχές της ρύθμισης του καλίου μπορεί να οδηγήσουν σε ανωμαλίες της νευρομυϊκής, της GI και της καρδιακής αγωγής. Η υποκαλιαιμία ορίζεται γενικά ως επίπεδο καλίου ορού μικρότερο από 3,5 mEq / L στα παιδιά, παρόλο που οι ακριβείς τιμές για τις περιοχές αναφοράς του καλίου στον ορό εξαρτώνται από την ηλικία και ποικίλλουν μεταξύ των εργαστηρίων. Συχνά εμφανίζεται σε παιδιατρικούς ασθενείς που είναι άρρωστοι κρίνοι και αντανακλούν μια συνολική έλλειψη καλίου στο σώμα ή, συχνότερα, αντανακλούν συνθήκες που προάγουν τη μετατόπιση του εξωκυτταρικού καλίου στον ενδοκυτταρικό χώρο (Verive, 2015). Η συνιστώμενη διαιτητική πρόσληψη για μέταλλα βλέπε στον πίνακα 5.

Πηγές καλίου: τα τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε κάλιο περιλαμβάνουν φασόλια, σκούρα πράσινα φύλλα, πατάτες, σκουός, γιαούρτι, ψάρια, αβοκάντο, μανιτάρια και μπανάνες (Verive, 2015).

AGE	Calcium	Iron	Copper	Iodine	Magnesium	Potassium	Selenium	Zinc
	RDA mg	RDA mg	RDA mcg	RDA mcg	RDA mg	RDA g	RDA mcg	RDA mg
4-8	1000	10	440	90	130	3.8	30	5
9-13	1300	8	700	120	240	4.5	40	8

**Πίνακας 5.**  
Συνιστώμενη  
διαιτητική  
πρόσληψη  
ορυκτών  
(ConsumerLab.  
com, 2017)

RDA - τα συνιστώμενα διατροφικά επιδόματα  
(mg = χιλιοστόγραμμα, mcg = μικρογραμμάρια, g = γραμμάρια)

## 2.4 ΔΙΑΒΗΤΗΣ (ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ)

Σε όλο τον κόσμο, η συχνότητα εμφάνισης διαβήτη αυξάνεται κατά συνέπεια και ο παιδικός διαβήτης. Τα περισσότερα παιδιά επηρεάζονται από τον διαβήτη τύπου 1 στην παιδική ηλικία. Ο διαβήτης τύπου 1 είναι μια αυτοάνοση ασθένεια που προκαλεί την καταστροφή των ινσουλίνης που παράγουν βήτα κύτταρα στο πάγκρεας, εμποδίζοντας το σώμα να είναι σε θέση να παράγει αρκετή ινσουλίνη για να ρυθμίζει επαρκώς τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Ο διαβήτης τύπου 1 μπορεί μερικές φορές να αναφέρεται ως νεανικός διαβήτης, ωστόσο, αυτός ο όρος γενικά θεωρείται ξεπερασμένος δεδομένου ότι, ενώ συνήθως διαγνώσκεται σε παιδιά, η πάθηση μπορεί να αναπτυχθεί σε οποιαδήποτε ηλικία. Ο ινσουλινοεξαρτώμενος διαβήτης είναι ένας άλλος όρος που μερικές φορές μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει τον διαβήτη τύπου 1. Επειδή ο διαβήτης τύπου 1 προκαλεί την απώλεια της παραγωγής ινσουλίνης, απαιτεί επομένως κανονική χορήγηση ινσουλίνης είτε με ένεση είτε με αντλία ινσουλίνης (Κοινότητα Diabetes.co.uk, 2017).

Ωστόσο, ο αριθμός των παιδιών και των νέων ενηλίκων που πάσχουν από διαβήτη τύπου 2 αρχίζει να αυξάνεται, ιδιαίτερα στην Αμερική. Καθώς το μεταβολικό σύνδρομο, η παχυσαρκία και οι κακές διατροφικές διαταραχές διαχέονται, έχουν και οι πρώτες επιπτώσεις του διαβήτη τύπου 2. Ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 είναι μια μεταβολική διαταραχή που οδηγεί σε υπεργλυκαιμία (υψηλά επίπεδα γλυκόζης αίματος) λόγω του σώματος:

- Είναι αναποτελεσματική η χρήση της ινσουλίνης που παράγει ο οργανισμός. Επίσης είναι γνωστή ως αντίσταση στην ινσουλίνη και / ή
- Δεν είναι σε θέση να παράγει αρκετή ινσουλίνη (Κοινότητα Diabetes.co.uk, 2017).

Ο διαβήτης τύπου 2 χαρακτηρίζεται από το γεγονός ότι το σώμα δεν μπορεί να μεταβολίσει τη γλυκόζη (απλή ζάχαρη). Αυτό οδηγεί σε υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα που με την πάροδο του χρόνου μπορεί να βλάψουν τα όργανα του σώματος. Από αυτό, μπορεί να γίνει κατανοητό ότι για κάποιον με διαβήτη κάτι που είναι τροφή για τους απλούς ανθρώπους μπορεί να γίνει ένα είδος μεταβολικού δηλητηρίου. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο τα άτομα με διαβήτη συνιστάται να αποφεύγουν πηγές διατροφικής ζάχαρης. Τα καλά νέα είναι για πολλούς ανθρώπους με διαβήτη τύπου 2, να αποφεύγουν την ζάχαρη. Εάν μπορείτε να διατηρήσετε χαμηλότερη τη γλυκόζη του αίματός σας αποφεύγοντας τη διατροφική ζάχαρη, πιθανότατα δεν θα χρειαστείτε μακροχρόνια φαρμακευτική αγωγή (Diabetes.co.uk Community, 2017).



Ο διαβήτης τύπου 2 ήταν παλαιότερα γνωστός ως διαβήτης μη εξαρτώμενος από την ινσουλίνη ή με ενήλικες, εξαιτίας της εμφάνισής του κυρίως σε άτομα άνω των 40 ετών. Ωστόσο, ο διαβήτης τύπου 2 γίνεται τώρα πιο κοινός στους νέους ενήλικες, τους εφήβους και τα παιδιά και αντιπροσωπεύει περίπου το 90% όλων των περιπτώσεων διαβήτη παγκοσμίως (Κοινότητα Diabetes.co.uk, 2017).

### 2.4.1 Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς των παιδιών με διαβήτη;

---

Η αυστηρή παρακολούθηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα του παιδιού σας, αποφεύγοντας τα χαμηλά και τα υψηλά επίπεδα, μπορεί να είναι ένα μεγάλο μέρος της ύπαρξης γονέα ενός παιδιού με διαβήτη. Οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν ότι τα παιδιά με διαβήτη έχουν περιορισμούς στη διατροφή και ότι τα επίπεδα δραστηριότητάς τους πρέπει να παρακολουθούνται στενά. Αρχικά, και καθ' όλη τη διάρκεια της νόσου, ο διαβήτης μπορεί να είναι ένα σοβαρό στέλεχος. Οι ασθενείς και οι οικογένειές τους πρέπει να γνωρίζουν ότι υπάρχει υποστήριξη.

Αρχικά, η διαδικασία για τη διαχείριση και τη θεραπεία της νόσου μπορεί να φαίνεται πολύ περίπλοκη. Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η νόσος επηρεάζει το παιδί σας, είναι προσαρμόσιμη και ασθενής, είναι απαραίτητη για την επιτυχή αντιμετώπιση του διαβήτη (Diabetes.co.uk Community, 2017).

- Μερικά πράγματα που πρέπει να θυμάστε περιλαμβάνουν:
- Ενδέχεται να χρειαστεί πρώτα να χορηγήσετε ενέσεις ινσουλίνης πάνω από την κοιλιά και στον μηρό. Λάβετε ενημέρωση πριν, συμβουλευτείτε έγκαιρα μία ιατρική ομάδα.
- Θα πρέπει να εξοικειωθείτε με τα συμπτώματα της χαμηλής γλυκόζης στο αίμα, καθώς και με την διαβητική κετοξέωση. Εκτός από την αναγνώριση αυτών των συνθηκών, θα πρέπει να ξέρετε τι πρέπει να κάνετε εάν προκύψουν.
- Παρακολουθήστε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα του παιδιού σας και, μόλις είναι αρκετά μεγάλα, μάθετε πώς να το κάνετε αυτό. Ομοίως, καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, πρέπει να μάθουν πώς να χορηγούν τις δικές τους ενέσεις ινσουλίνης.
- Βεβαιωθείτε ότι οι άνθρωποι γνωρίζουν ότι το παιδί σας είναι διαβητικό και ότι γνωρίζουν επίσης τι πρέπει να κάνουν αν εμφανιστούν τα συμπτώματα της χαμηλής γλυκόζης στο αίμα.
- Βεβαιωθείτε ότι η γλυκόζη είναι πάντα διαθέσιμη (Κοινότητα Diabetes.co.uk, 2017).

## 2.4.2 Συνιστώμενες περιοχές επιπέδων γλυκόζης στο αίμα

Το NICE (Εθνικό Ινστιτούτο για την Κλινική Αριστεία) συνιστά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα-στόχο για τους ενήλικες με διαβήτη τύπου 1, διαβήτη τύπου 2 και παιδιά με διαβήτη τύπου 1 (πίνακας 6).

**Πίνακας 6.**  
Συνιστώμενα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα (Κοινότητα [Diabetes.co.uk](http://Diabetes.co.uk), 2017)

Τύποι	Στο περπάτημα	Πριν τα γεύματα (pre-prandial)	Τουλάχιστον 90 λεπτά πριν τα γεύματα (post prandial)
Μη διαβητικός		4.0 - 5.9 mmol/L	Κάτω από 7.8 mmol/L
Τύπου 2 διαβήτης		4 - 7 mmol/L	Κάτω από 8.5 mmol/L
Τύπου 1 διαβήτης	5 - 7 mmol/L	4 - 7 mmol/L	5 - 9 mmol/L
Παιδιά με τύπου 1 διαβήτη	4 - 7 mmol/L	4 - 7 mmol/L	5 - 9 mmol/L

## 2.4.3 Επίπεδα σακχάρου στη διάγνωση του διαβήτη

Ο ακόλουθος πίνακας (αριθ. 7) καθορίζει τα κριτήρια για τη διάγνωση του διαβήτη και του prediabetes.

**Πίνακας 7.**  
Κριτήρια για τη διάγνωση του διαβήτη και των prediabetes (Κοινότητα [Diabetes.co.uk](http://Diabetes.co.uk), 2017)

Plasma glucose τεστ	Κανονικό	Prediabetes	Diabetes (Διαβήτης)
Σπανίως	Κάτω 11.1 mmol/l Κάτω 200 mg/dl	N/A	11.1 mmol/l ή πάνω 200 mg/dl ή πάνω
Σε νηστεία	Κάτω 6.1 mmol/l Κάτω 108 mg/dl	6.1 - 6.9 mmol/l 108 - 125 mg/dl	7.0 mmol/l ή πάνω 126 mg/dl ή πάνω
2 ώρες πριν το γεύμα	Κάτω 7.8 mmol/l Κάτω 140 mg/dl	7.8 - 11.0 mmol/l 140 - 199 mg/dl	11.1 mmol/l ή πάνω 200 mg/dl ή πάνω



### **Χρήσιμοι σύνδεσμοι:**

Πρόγραμμα χαμηλών υδατανθράκων <https://www.diabetes.co.uk/lowcarb/>

7 ημερών πρόγραμμα γευμάτων χαμηλών υδατανθράκων: [https://www.diabetes.co.uk/join/?seg=SEG\\_TYPE1&ref=sb](https://www.diabetes.co.uk/join/?seg=SEG_TYPE1&ref=sb)

## **2.4.4 Διαχείριση παιδιών με διαβήτη στο σχολικό περιβάλλον**

---

Η διαχείριση του διαβήτη σε παιδιά και εφήβους απαιτεί πολλαπλές καθημερινές δραστηριότητες διαχείρισης, οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν πρόκληση για τα άτομα που τους φροντίζουν. Παρ' όλα αυτά, τα επιστημονικά αποδεδειγμένα μακροπρόθεσμα οφέλη για την υγεία από τη βέλτιστη εντολή ελέγχου του διαβήτη είναι ότι πρέπει να καταβληθούν οι καλύτερες προσπάθειες για τη διαχείριση του διαβήτη τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι. Οι εκπαιδευτικοί που φροντίζουν παιδιά με διαβήτη είναι ιδανικά τοποθετημένοι για να συμμετέχουν στη διαδικασία εκπαίδευσης των σχολικών νοσηλευτών και του μη ιατρικού προσωπικού του σχολείου για τη διαχείριση του διαβήτη, διευκολύνοντας έτσι τη φροντίδα του διαβήτη του μαθητή στο σχολικό περιβάλλον. Όλο το προσωπικό του σχολείου που είναι υπεύθυνο για τον σπουδαστή με διαβήτη πρέπει να έχει μια βασική κατανόηση της νόσου, τους στόχους γλυκόζης στο αίμα, τα καθήκοντα διαχείρισης και τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας και της υπεργλυκαιμίας που μπορεί να απαιτούν παρέμβαση κατά τη διάρκεια σχολικών δραστηριοτήτων. Οι σχολικοί νοσοκόμοι είναι υπεύθυνοι για το συντονισμό και την επίβλεψη της ιατρικής διαχείρισης και ασφάλειας κατά τη διάρκεια των ωρών διδασκαλίας και σε όλες τις δραστηριότητες που χρηματοδοτούνται από το σχολείο. 6 Τηρώντας τα πρότυπα περίθαλψης του διαβήτη και βοηθώντας το σχολείο να εκπληρώσει τις ευθύνες του για την παροχή φροντίδας σύμφωνα με τους ισχύοντες ομοσπονδιακούς και κρατικούς νόμους και κανονισμούς, συμβάλλουν στην προώθηση της ασφάλειας. Όχι όλα τα σχολεία απασχολούν νοσοκόμους με άδεια, παρά τη συνιστώμενη αναλογία νοσοκόμου: φοιτητής 1: 750. Ακόμη και στα σχολεία, όπου απασχολείται ένας νοσοκόμος σχολείου, θα υπάρξουν στιγμές που η νοσοκόμα δεν θα είναι διαθέσιμη για την προσωπική φροντίδα του μαθητή με διαβήτη. Μια πρόσφατη μελέτη που συγκρίνει τις αντιλήψεις των γονέων των φοιτητών με διαβήτη υποδεικνύει ότι εκείνοι στα κράτη που επιτρέπουν την νοσηλευτική εκχώρηση καθηκόντων φροντίδας του διαβήτη σε εκπαιδευμένο μη ιατρικό προσωπικό αισθάνονταν ότι τα παιδιά τους ήταν τόσο ασφαλή όσο εκείνα σε κράτη που δεν το έκαναν. Έτσι, μια μικρή ομάδα μελών του σχολείου πρέπει να λαμβάνει ειδική εκπαίδευση για φοιτητές από ειδικευμένο επαγγελματία υγείας σε καθημερινή φροντίδα του διαβήτη, συμπεριλαμβανομένου ελέγχου γλυκόζης στο αίμα, χορήγησης ινσουλίνης / φαρμάκων, υποβοήθησης στη θεραπεία ήπιας έως μέτριας υπογλυκαιμίας και δίνοντας γλυκαγόνη για σοβαρή υπογλυκαιμία (Cox

κ.ά., 2016).

Η επικοινωνία και η συνεργασία μεταξύ της νοσοκόμου του σχολείου, του φοιτητή με διαβήτη, της οικογένειάς του / της, του φορέα παροχής φροντίδας για το διαβήτη του σπουδαστή και του προσωπικού του σχολείου είναι απαραίτητες για την προώθηση της επιτυχίας και της ασφάλειας του μαθητή στο σχολείο. Οι άμεσοι στόχοι περιλαμβάνουν την πρόσβαση στην απαραίτητη φροντίδα για τη διατήρηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα εντός της περιοχής στόχου του σπουδαστή και την πρόληψη της υπογλυκαιμίας και της υπεργλυκαιμίας έτσι ώστε ο μικρότερος από τον βέλτιστο έλεγχο της γλυκόζης αίματος να μην αποτελεί εμπόδιο στην επίτευξη της βέλτιστης σχολικής επίδοσης και παρακολούθησης. Οι συνεχείς στόχοι είναι η φυσιολογική ανάπτυξη και ανάπτυξη, οι θετικές ικανότητες αντιμετώπισης και η αποφυγή των χρόνιων επιπλοκών του διαβήτη (Cox κ.ά., 2016).

### **Ο ρόλος των φροντιστών παιδιών με διαβήτη**

Ο εκπαιδευτικός που φροντίζει άτομα με διαβήτη χρησιμεύει ως σύμβουλος, φροντιστής, διευκολυντής και εμπυχωτής των γονέων και κηδεμόνων, του παράχου υγειονομικής περίθαλψης και του προσωπικού του σχολείου που φοιτεί ο μαθητής με διαβήτη. Είναι σημαντικό ο φροντιστής/ εκπαιδευτικός

- να είναι ο σύνδεσμος μεταξύ του σχολείου, του γονέα / κηδεμόνα και της ομάδας φροντίδας ατόμων με διαβήτη.
- να παρέχει εκπαίδευση στο προσωπικό του σχολείου με στόχο τη σωστή φροντίδα των μαθητών με διαβήτη.
- να εκπαιδεύσει και να διευκολύνει τη αλλαγή της συμπεριφοράς των μαθητών με διαβήτη, γονείς / κηδεμόνες και προσωπικό του σχολείου
- να παρέχει πόρους και εμπειρία για να βοηθήσει στην ανάπτυξη, εφαρμογή και ενημέρωση του γραπτού σχεδίου ιατρικής διαχείρισης του διαβήτη (DMMP) που βασίζεται στο σχολείο (Cox et al., 2016).
- να επιβλέπει και να συμβουλεύει την προετοιμασία γεύματος σε σχέση με την πρόσληψη υδατανθράκων ή θερμίδων με βάση τα πρότυπα διατροφής του παιδιού και το σχέδιο χορήγησης ινσουλίνης / ή του διαβήτη- είτε πρόκειται για μια ευέλικτη προσέγγιση καταμέτρησης υδατανθράκων είτε για προσέγγιση υδατανθράκων σε συγκεκριμένο γεύμα ή σνακ (Cox κ.ά., 2016).

### **Όντας ενεργός**

Η σωματική άσκηση είναι ένα άλλο αναπόσπαστο μέρος του σχεδίου θεραπείας του διαβήτη του παιδιού και του εφήβου και ένας υγιεινός τρόπος ζωής στο σχολείο και στο σπίτι. Κατά τη διευκόλυνση της σχολικής άσκησης, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να συστήσει τα εξής:

- σωματική άσκηση κατά τον προγραμματισμό του χρόνου του γεύματος / σνακ και δόσεων φαρμάκων.
- τη θεραπεία της υπογλυκαιμίας που προκαλείται από την άσκηση καθώς και τη



δυνατότητα αποφυγής της υπογλυκαιμίας που προκαλείται από την άσκηση με προσαρμογές ινσουλίνης και υδατάνθρακες πριν την άσκηση.

- Πρόσβαση σε προσφατά ενημερωμένες ιατρικές πηγές και οδηγίες
- Έλεγχος σχετικά με περιπτώσεις κατά τις οποίες η σωματική άσκηση πρέπει να καθυστερεί, να αποφεύγεται ή να ενθαρρύνεται στο DMMP. και
- υποστήριξη της σχολικής κοινότητας με στόχο την ενίσχυση προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας (Cox κ.ά., 2016).

## Παρακολούθηση

Η τακτική παρακολούθηση της γλυκόζης συνιστάται για όλα τα παιδιά και τους εφήβους με διαβήτη τύπου 1 και πολλούς νέους με διαβήτη τύπου 2 κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας. Ο ρόλος των εκπαιδευτών στον ελεγχόμενο γλυκαιμικό έλεγχο μπορεί να περιλαμβάνει τα εξής:

- να συνεργάζονται με το προσωπικό των φοιτητών, των οικογενειών και του σχολείου για να προωθήσουν την πρόσβαση στην παρακολούθηση της γλυκόζης αίματος όποτε και όπου χρειάζεται ·
- να παρέχει ή να διευκολύνει την εκπαίδευση παρακολούθησης γλυκόζης στο αίμα για το σπουδαστή, την οικογένεια και το προσωπικό του σχολείου,
- να παρέχει καθοδήγηση για ένα τακτικό πρόγραμμα παρακολούθησης και ενδείξεις για επιπλέον έλεγχο και τεκμηρίωση της γλυκόζης αίματος στο DMMP.
- να βοηθά το προσωπικό του σχολείου στο ρόλο του και να κατανοεί τους άλλους τρόπους παρακολούθησης, όπως ο έλεγχος της κετόνης αίματος ή ούρων και η συνεχής παρακολούθηση της γλυκόζης (CGM), ανάλογα με την περίπτωση και τον τρόπο δράσης των αποτελεσμάτων,
- διευκόλυνση της αγοράς κατάλληλων και κατάλληλων προμηθειών παρακολούθησης για τη γλυκόζη και τις κετόνες για την κάλυψη των αναγκών παρακολούθησης ·
- υπογραμμίζει τη σημασία της διατήρησης επαρκούς αριθμού προμηθειών για το διαβήτη στο σχολείο και η παροχή ενός καταλόγου εάν ζητηθεί (Cox κ.ά., 2016).

## Λήψη φαρμάκων

Η επίτευξη εξατομικευμένων γλυκαιμικών στόχων με ελάχιστη υπογλυκαιμία απαιτεί την κυριολεξία των βασικών εννοιών σε διαβητικά φάρμακα από νέους με διαβήτη τύπου 1, πολλοί με διαβήτη τύπου 2 καθώς και τους φροντιστές τους. Χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες οδηγίες για τη διαχείριση φαρμάκων, ο εκπαιδευτής του διαβήτη μπορεί να βοηθήσει στη βελτιστοποίηση του γλυκαιμικού ελέγχου κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας:

- βοηθά τον νοσηλευτή του σχολείου ή το κατάλληλο προσωπικό στην εφαρμογή του DMMP, ορίζοντας σαφώς το σχέδιο φαρμακευτικής αγωγής του σπουδαστή

και επικαιροποιώντας τις αλλαγές εγκαίρως συμπεριλαμβανομένων των αναλογιών της ινσουλίνης προς τους υδατάνθρακες (για τα παιδιά που χρησιμοποιούν προσέγγιση ευέλικτης καταμέτρησης υδατανθράκων), τη διόρθωση των δόσεων χρησιμοποιώντας κλίμακα ή τύπο διορθώσεων, χρονισμό φαρμάκων και γεύματα.

- να διευκολύνουν τις κατάλληλες προσαρμογές φαρμάκων με εισροές από τον σπουδαστή, τους γονείς / κηδεμόνες και τη σχολική νοσοκόμα.
- να εκπαιδεύσει τους σπουδαστές, τους γονείς / κηδεμόνα και το προσωπικό του σχολείου σχετικά με τα τρέχοντα φάρμακα για το διαβήτη και τα συστήματα διανομής. και
- να συνεργάζονται με οικογενειακούς και σχολικούς νοσηλευτές για την περιοδική αξιολόγηση και βελτιστοποίηση του επιπέδου ανεξαρτησίας του φοιτητή στη χορήγηση φαρμάκων για διαβήτη (Cox κ.ά., 2016).

### Επίλυση προβλήματος

Ο διαβήτης απαιτεί διαρκή φροντίδα για την επίτευξη των βέλτιστων επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Η διαχείριση της υπεργλυκαιμίας και της υπογλυκαιμίας στο σχολείο είναι απαραίτητη για τη διαδικασία μάθησης και την ακαδημαϊκή επιτυχία. Το άγχος, η ασθένεια, η ανάπτυξη και η σωματική άσκηση (π.χ. τάξη σωματικής αγωγής, ταξίδια) μπορεί να επηρεάσουν τον έλεγχο της γλυκόζης αίματος κάθε μέρα. Η παρακολούθηση της γλυκόζης στο αίμα στο σχολείο μπορούν να αποτελέσουν μια ευκαιρία για την επίλυση προβλημάτων του μαθητή, συμβάλλοντας στην καλύτερη κατανόηση της νόσου και στην ασφαλή φύλαξη του παιδιού στο σχολείο. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν:

- να παράσχετε το σχέδιο δράσης και τις απαραίτητες οδηγίες για τη θεραπεία για ήπια έως σοβαρή υπογλυκαιμία.
- να προτείνει κατάλληλα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και ένα σχέδιο δράσης με τις απαραίτητες οδηγίες για την υπεργλυκαιμία (συμπεριλαμβανομένης της πρόληψης της κετοξέωσης του διαβήτη).
- να υποστηρίξει την πρόσβαση των σπουδαστών ανάλογα με τις ανάγκες του μετρητή γλυκόζης αίματος, των υγρών, των τροφίμων και / ή του μπάνιου.
- να αξιολογήσει τα αίτια και τα πρότυπα των ακραίων τιμών της γλυκόζης αίματος και να επανεξετάσει αμέσως το σχέδιο διαχείρισης σε συνεργασία με την ομάδα φροντίδας του διαβήτη.
- να ενημερώνει το προσωπικό του σχολείου για την επίδραση της υπογλυκαιμίας και της υπεργλυκαιμίας στις γνωστικές επιδόσεις.
- να βοηθήσει το σχεδιασμό για τη διαχείριση του διαβήτη κατά τη διάρκεια ειδικών σχολικών καταστάσεων, όπως οι τυποποιημένες δοκιμές, οι εκδρομές, τα μέρη, οι εξωσχολικές δραστηριότητες και οι έκτακτες ανάγκες των σχολείων.
- να καθοδηγεί το προσωπικό και τις οικογένειες του σχολείου ως προς το πότε δεν είναι ασφαλές να κρατήσει το παιδί στο σχολείο για προβλήματα σχετικά με το διαβήτη. και





- (Cox κ.ά., 2016),
- να διδάξουν σε οικογένειες / φροντιστές σχετικά με τους νόμους περί ομοσπονδιακής αναπηρίας που προσφέρουν υπηρεσίες φροντίδας του διαβήτη, να υποστηρίξουν τους γονείς / κηδεμόνα να υποστηρίξουν επαρκή πρόσβαση στη σχολική νοσηλευτική και άλλες υπηρεσίες υγείας.

## Μείωση των Κινδύνων

Ο μεγαλύτερος κίνδυνος για το παιδί με διαβήτη στο σχολείο είναι η σοβαρή υπογλυκαιμία, η οποία θα μπορούσε ενδεχομένως να οδηγήσει σε κατάσχεση ή θάνατο αν δεν αντιμετωπιστεί. Τα έντονα αυξημένα επίπεδα σακχάρων στο αίμα μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα την επιβράδυνση της γνωστικής επεξεργασίας, έτσι ώστε οι μαθητές να μην εκτελούν τις μαθητικές τους υποχρεώσεις. Τα παθογόνα που μεταδίδονται στο αίμα μπορεί να είναι ανησυχητικά και πρέπει να αντιμετωπιστούν. Οι χρόνιες αυξήσεις της γλυκόζης στο αίμα μπορούν να οδηγήσουν σε μακροπρόθεσμες επιπλοκές του διαβήτη και μπορεί να επηρεαστούν από παρεμβάσεις στο σχολείο.

Για την προώθηση της υγείας, της ασφάλειας και της ακαδημαϊκής επιτυχίας του μαθητή με διαβήτη και στις σχολικές δραστηριότητες, ο εκπαιδευτικός μπορεί:

- να αξιολογεί την ικανότητα του μαθητή να εκτελεί τα καθήκοντα του με ασφαλή τρόπο στο σχολείο.
- προπονητής σε ασφαλείς πρακτικές κατά τη διαχείριση αιχμηρών αντικειμένων στο σχολείο.
- να υποστηρίξουν τις πολιτικές σχολικής φοίτησης που επιτρέπουν στους σπουδαστές με διαβήτη, επαρκή ιατρική παρακολούθηση χωρίς ποινή και
- να συστήσουν τυποποιημένους εμβολιασμούς για να συμπεριληφθεί ο ετήσιος εμβολιασμός κατά της γρίπης και ο εφάπαξ εμβολιασμός με πνευμονιοκοκκικούς κύκλους για όλους τους μαθητές με διαβήτη (Cox κ.ά., 2016).

Συμπερασματικά, αυτή η δήλωση θέσης υποστηρίζει τα εξής:

- ιατρικό σχολικό περιβάλλον,
- αυτοδιαχείριση από μαθητές με διαβήτη όταν κρίνεται κατάλληλο ·
- Σχέδιο υγιεινής διατροφής και σωματική δραστηριότητα.
- πρόσβαση, στέγαση και σχολική εμπειρία χωρίς διακρίσεις για όλες τις σχολικές δραστηριότητες ·
- Γραπτά σχέδια περίθαλψης για διαβήτη για μαθητές με διαβήτη.
- υπεράσπιση για την εκπαίδευση του μη ιατρικού προσωπικού του σχολείου για τη χορήγηση γλυκαγόνης και ινσουλίνης / φαρμάκων απουσία της σχολικής νοσοκόμας, και την ενεργό συμμετοχή του εκπαιδευτικού για το διαβήτη στην εργασία με τη σχολική νοσοκόμα και άλλο προσωπικό του σχολείου για την επίτευξη αυτών των στόχων (Cox et al., 2016).

## 2.5 ΠΙΕΣΗ ΑΙΜΑΤΟΣ

Η υψηλή αρτηριακή πίεση (υπέρταση) στα παιδιά είναι η αρτηριακή πίεση που είναι ίδια με ή υψηλότερη από το 95 % των παιδιών που έχουν το ίδιο φύλο, ηλικία και ύψος με το παιδί σας. Δεν υπάρχει μια απλή ένδειξη της πίεσης του αίματος που να δείχνει υψηλή αρτηριακή πίεση σε όλες τις ηλικίες για παιδιά, γιατί θεωρείται φυσιολογική η αλλαγή της αρτηριακής πίεσης καθώς μεγαλώνουν τα παιδιά. Η υψηλή αρτηριακή πίεση σε παιδιά ηλικίας κάτω των 10 ετών προκαλείται συνήθως από μια άλλη ιατρική κατάσταση. Η υψηλή αρτηριακή πίεση στα παιδιά μπορεί επίσης να αναπτυχθεί για τους ίδιους λόγους όπως στους ενήλικες - συμπεριλαμβανομένου του υπερβολικού βάρους, της κατανάλωσης κακής διατροφής και της μη άσκησης.

Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής, όπως η κατανάλωση μιας υγιεινής διατροφής για την καρδιά και η περισσότερη άσκηση, μπορούν να συμβάλουν στη μείωση της υψηλής αρτηριακής πίεσης στα παιδιά. Αλλά σε μερικά παιδιά, μπορεί να χρειαστούν φάρμακα (Mayo Clinic, 2017).

### 2.5.1 Συμπτώματα. Η υψηλή αρτηριακή πίεση στα παιδιά συνήθως δεν προκαλεί συμπτώματα

Πότε πρέπει να επισκεφθήτε έναν γιατρό. Εάν το παιδί σας δεν έχει υποκείμενο πρόβλημα υγείας, πιθανώς δεν χρειάζεται να κάνετε ειδική επίσκεψη στο γιατρό για να ελέγξετε την αρτηριακή του πίεση. Ωστόσο, η αρτηριακή πίεση του παιδιού σας θα πρέπει να ελέγχεται κατά τη διάρκεια προγραμματισμένων ραντεβού ελέγχου από την ηλικία των 3 ετών, εάν το παιδί σας έχει υψηλή αρτηριακή πίεση (Mayo Clinic, 2017). Εάν το παιδί σας βρίσκεται στην κατάσταση που μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο υψηλής αρτηριακής πίεσης - συμπεριλαμβανομένης της πρόωρης γέννησης, του χαμηλού βάρους γέννησης, των συγγενών καρδιακών παθήσεων και ορισμένων προβλημάτων στα νεφρά - οι έλεγχοι πίεσης του αίματος μπορεί να αρχίσουν κατά τη βρεφική ηλικία. Εάν ανησυχείτε για το παιδί σας που βρίσκεται σε υψηλό παράγοντα κινδύνου με υψηλή αρτηριακή πίεση, όπως είναι το υπερβολικό βάρος ή το παχύσαρκο, μιλήστε στο γιατρό του παιδιού σας (Mayo Clinic, 2017). Αιτίες: Η υψηλή αρτηριακή πίεση στα μικρά παιδιά συσχετίζεται συχνά με άλλες παθήσεις όπως η καρδιακή ανεπάρκεια, η νεφρική νόσο, οι γενετικές καταστάσεις ή οι ορμονικές διαταραχές. Στα μεγαλύτερα παιδιά - ειδικά εκείνα που είναι υπέρβαρα - η ακριβής αιτία της υψηλής αρτηριακής πίεσης είναι συχνά άγνωστη (Mayo Clinic, 2017).



## 2.5.2 Πρωτοπαθής υπέρταση

---

Η υπέρταση είναι η υψηλή αρτηριακή πίεση που εμφανίζεται μόνη της, χωρίς να υπάρχει υποκείμενη πάθηση. Αυτός ο τύπος υψηλής αρτηριακής πίεσης συμβαίνει συχνότερα σε μεγαλύτερα παιδιά και εφήβους. Οι παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη της ιδιοπαθούς υπέρτασης είναι:

- Όντας υπέρβαροι ή παχύσαρκοι (δείκτης μάζας σώματος άνω των 25 ετών)
- Οικογενειακό ιστορικό υψηλής αρτηριακής πίεσης
- Διαβήτη τύπου 2 ή υψηλό επίπεδο σακχάρου στο αίμα νηστείας
- Υψηλή χοληστερόλη και τριγλυκερίδια (Mayo Clinic, 2017)

## 2.5.3 Δευτερογενής υπέρταση

---

Δευτερογενής υπέρταση είναι η υψηλή αρτηριακή πίεση που προκαλείται από μια υποκείμενη κατάσταση υγείας. Αυτός είναι ο τύπος της υψηλής αρτηριακής πίεσης που είναι πιο κοινός στα μικρά παιδιά. Άλλες καταστάσεις υγείας που μπορεί να προκαλέσουν υψηλή αρτηριακή πίεση περιλαμβάνουν:

- Χρόνια νεφρική νόσο.
- Πολυκυστική νεφρική νόσο.
- Καρδιακά προβλήματα, όπως συμπτώματα της αορτής.
- Διαταραχές των επινεφριδίων.
- Υπερθυρεοειδισμός;
- Φαιοχρωμοκύτωμα, σπάνιος όγκος στα επινεφρίδια.
- Σκλήρυνση της αρτηρίας στο νεφρό (στένωση της νεφρικής αρτηρίας).
- Διαταραχές ύπνου, ιδιαίτερα αποφρακτική άπνοια ύπνου.

## 2.5.4 Επιπλοκές

---

Τα παιδιά που έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση είναι πιθανό να συνεχίσουν να έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση ως ενήλικες εκτός εάν αρχίσουν τη θεραπεία. Μια κοινή επιπλοκή που σχετίζεται με την υψηλή αρτηριακή πίεση στα παιδιά είναι η άπνοια ύπνου, μια κατάσταση στην οποία το παιδί σας μπορεί να ροχαλίζει ή να έχει ανώμαλη αναπνοή όταν κοιμάται. Προσέξτε τα προβλήματα αναπνοής που μπορεί να έχει το παιδί σας κατά τον ύπνο. Τα παιδιά που έχουν αναπνευστική διαταραχή ύπνου, όπως η άπνοια ύπνου, συχνά αντιμετωπίζουν προβλήματα με την υψηλή αρτηριακή πίεση-ιδιαίτερα τα παιδιά που είναι υπέρβαρα (Mayo Clinic, 2017). Εάν, όπως συμβαίνει συ-

χνά, η υψηλή αρτηριακή πίεση του παιδιού σας παραμένει στην ενηλικίωση, το παιδί σας μπορεί να κινδυνεύει:

- Εγκεφαλικό επεισόδιο.
- Καρδιακή προσβολή.
- Καρδιακή ανεπάρκεια.
- Ασθένεια των νεφρών.

## 2.5.5 Ο τρόπος ζωής και ο ρόλος των γονέων

---

Η υψηλή αρτηριακή πίεση αντιμετωπίζεται παρομοίως σε παιδιά και ενήλικες, αρχίζοντας συνήθως με αλλαγές στον τρόπο ζωής.

- Ελέγξτε το βάρος του παιδιού σας. Εάν το παιδί σας παραμένει υπέρβαρο, χάνοντας κιλά ή διατηρώντας το ίδιο βάρος όσο αυτός ή αυτή μεγαλώνει μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση.
- Δώστε στο παιδί σας υγιεινή διατροφή. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να τρώει ένα υγιεινό πρωινό που περιλαμβάνει ίνες δημητριακών και να αποφεύγονται τα ποτά με ζάχαρη ή τα προϊόντα που περιέχουν σιρόπια και σιρόπια καλαμποκιού ως κύριο συστατικό.
- Παροχή άφθονων φρέσκων φρούτων και λαχανικών στη θέση των ψηλότερων λιπαρών σνακ όπως καραμέλα ή τσιπς. Αντικαταστήστε το λευκό ψωμί, ρύζι και ζυμαρικά για ποικιλίες ολικής αλέσεως. Η συνεργασία με έναν διαιτολόγο μπορεί να σας βοηθήσει.
- Μειώστε το αλάτι στη διατροφή του παιδιού σας. Η μείωση της ποσότητας αλατιού στη διατροφή του παιδιού σας θα βοηθήσει να μειωθεί η αρτηριακή πίεση. Τα παιδιά ηλικίας 4 έως 8 ετών δεν πρέπει να υπερβαίνουν τα 1200 mg ημερησίως και τα μεγαλύτερα παιδιά δεν πρέπει να έχουν περισσότερα από 1500 mg την ημέρα. Δώστε προσοχή στο πόσο αλάτι χρησιμοποιείτε για το μαγείρεμα και τραβήξτε το αλάτι από το τραπέζι. Αποφύγετε να δώσετε στο παιδί σας αλμυρά σνακ, όπως τσιπς ή κουλουράκια. Επίσης, δώστε προσοχή στη ποσότητα του νατρίου που περιλαμβάνουν τα κονσερβοποιημένα και επεξεργασμένα τρόφιμα που τρώει το παιδί σας, όπως σούπες και κατεψυγμένα δείπνα. Περιορίστε την ποσότητα γρήγορου φαγητού που τρώει το παιδί σας. Τα εστιατόρια γρήγορου φαγητού έχουν γενικά μενού με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι καθώς και τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες.
- Ενθαρρύνετε τη σωματική άσκηση. Τα περισσότερα παιδιά χρειάζονται τουλάχιστον 30 έως 60 λεπτά σωματικής άσκησης την ημέρα. Περιορίστε το χρόνο του παιδιού σας μπροστά από την τηλεόραση ή τον υπολογιστή - χωρίς τηλεόραση πριν από την ηλικία των 2 ετών και όχι περισσότερο από δύο ώρες "οθόνης" την



ημέρα μετά την ηλικία 2.

- Αλλάξτε τον τρόπο ζωής της οικογένειας. Μπορεί να είναι δύσκολο για το παιδί σας να κάνει υγιείς αλλαγές στον τρόπο ζωής αν εσείς ή τα αδέρφια του παιδιού σας δεν τρώτε υγιεινή διατροφή ή άσκηση. Έτσι, ορίστε ένα καλό παράδειγμα. Ολόκληρη η οικογένειά σας θα ωφεληθεί από την κατανάλωση υγιεινότερης διατροφής. Μπορείτε επίσης να συμμετάσχετε σε δραστηριότητες, να οδηγείτε τα ποδήλατά σας μαζί, να παίζετε ή να περπατάτε στο πάρκο ως οικογένεια.
- Περνετε από το κατάστημα μόνο υγιεινά τρόφιμα. Τις περισσότερες φορές, το παιδί σας μπορεί να φάει μόνο τα τρόφιμα που έχετε αγοράσει και διαθέσει. Έτσι, ως γονέας, φέρνετε υγιεινά τρόφιμα στο σπίτι σας και κρατήστε εκτός σπιτιού τα μη υγιεινά τρόφιμα (Mayo Clinic, 2017).

Γενικά, ένας τρόπος ζωής που συνδυάζει τη σωματική άσκηση με την ποικιλία από υγιεινές και την κοινωνική αλληλεπίδραση είναι ο καλύτερος τρόπος για να μειωθεί ο κίνδυνος ανάπτυξης χρόνιων νόσων (The GreenFacts Initiative, 2006).



# 3

## ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

### 3.1

#### ΟΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ

Ένα αντικείμενο που ικανοποιεί τις βασικές ανάγκες επιβίωσης είναι αυτό που σχετίζεται με την απόλαυση, την παράδοση και την ανθρώπινη υγεία, οι έννοιες των τροφίμων έχουν αλλάξει σημαντικά με τα χρόνια και τους πολιτισμούς. Από την παγκοσμιοποίηση και την γρήγορη ευχαρίστηση τώρα μπαίνουμε στην "αργή" φιλοσοφία.

Γνωρίζουμε ότι δεν υπάρχει ζωή χωρίς φαγητό. Το φαγητό λειτουργεί ως ένας τρόπος να δοθεί νόημα στην καθημερινή ζωή και να επισημανθεί με τελετουργικό τρόπο τα περάσματα από ένα τυπικό στάδιο της ζωής (π.χ. κατανάλωση κέικ σε γάμο) ή ανεπίσημο στάδιο ζωής (π.χ. πίνοντας ένα βράδυ πριν από τον ύπνο) σε άλλο (Nordström et al., 2018). Ένα από τα πιο σημαντικά ερωτήματα που είναι στη βάση του σχηματισμού της κουλτούρας των τροφίμων των διαφορετικών εθνών και κοινωνιών είναι, το τι είναι και τι δεν είναι το φαγητό: η πολιτιστική ταξινόμηση του ό, τι είναι βρώσιμο είναι σημαντική. Οι άνθρωποι είναι παμφάγα αλλά χρησιμοποιούν μόνο ένα μέρος των πιθανώς βρώσιμων ουσιών στη φύση. Οι ιδέες για ό, τι είναι βρώσιμο μπορούν να αλλάξουν μεταξύ εθνών ή μεταξύ διαφορετικών τάξεων σε μια κοινωνία. Η απόρριψη των Δυτικών να καταναλώνουν ωμό ψάρι μέχρι τα τελευταία χρόνια είναι ένα παρά-

δειγμα. Μια άλλη είναι η παραδοσιακή απόρριψη των μανιταριών από τους σκανδιναβούς αγρότες ως τρόφιμα, παρόλο που προηγουμένως χρησιμοποιούνται σε δεξιώσεις Nordström et al., 2018). Από πολιτιστική άποψη, η έννοια της διατροφής και της κατανάλωσης διατρέχει πολλές πτυχές:

Όταν εισάγουμε υγιεινή διατροφή στα σχολεία, πρέπει να εξετάσουμε όλες αυτές τις πτυχές και το σεβασμό, αφενός, τις διαφορετικές πολιτισμικές και οικογενειακές παραδόσεις των παιδιών και, αφετέρου, τη σημασία της οικοδόμησης μιας στάσης απέναντι στα τρόφιμα που θα κάνουν τα παιδιά να το συνειδητοποιούν περισσότερο και να είστε προετοιμασμένοι να κάνετε καλύτερα ενημερωμένες επιλογές σχετικά με τη διατροφή καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους.

## 3.2 ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΤΥΧΗ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

Ψυχολόγοι, ψυχίατροι και άλλοι επαγγελματίες προσπαθούν να ορίσουν προσωπικότητα για περισσότερο από εκατό χρόνια. Η θεωρία του Ιπποκράτη είναι μία από τις παλαιότερες και ακόμα χρησιμοποιούμενες τυπολογίες της προσωπικότητας. Αυτή η θεωρία διαιρεί τους ανθρώπους σε τέσσερις βασικούς τύπους ιδιοσυγκρασιών (αυταρχικός, χολερικός, φλεγματικός και μελαγχολικός), σύμφωνα με τα σωματικά υγρά, τα οποία το προωθούν. Μερικοί συγγραφείς που ασχολούνται με τη διατροφή προσθέτουν μια ξεχωριστή προσέγγιση στα τρόφιμα και την κατανάλωση αυτών των τύπων κλασικών ιδιοσυγκρασιών. (Vesela & Grebenova, 2010)

Οι στάσεις απέναντι στα τρόφιμα διαμορφώνονται από μικρή ηλικία και επηρεάζονται έντονα από πολλούς παράγοντες- περιβαλλοντικούς, κοινωνικούς. Ωστόσο, η οικογένεια παίζει τον κύριο ρόλο, καθώς και την ατομικότητα του παιδιού, η οποία δίνεται από την ιδιοσυγκρασία, τις συνειδητές ιδιότητες, το συναίσθημα και την εμπειρία του παιδιού με τα τρόφιμα. Καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας συναντάμε και δημιουργούμε μια σειρά από τελετουργίες που σχετίζονται με την προετοιμασία και την κατανάλωση γευμάτων. Και αυτά τα τελετουργικά γίνονται μέρος των προσωπικοτήτων και των παραδόσεών μας για να περάσουν στις επόμενες γενιές. Για παράδειγμα, η τελετουργία της κατανάλωσης τσαγιού, η χρήση του ψωμιού και του αλατιού για να καλωσορίσω τον επισκέπτη ή η προσευχή πριν από τα γεύματα. Τα τελετουργικά αποτελούν ουσιαστικό μέρος των διακοπών και των σημαντικών γεγονότων του έτους.

Οι ψυχολογικοί παράγοντες στην κατανάλωση σχετίζονται επίσης με τα συναισθήμα-

τα. Ακόμα κι αν δεν υπάρχει ένας ενιαίος ορισμός του συναισθήματος, είμαστε βέβαιοι ότι τα συναισθήματα προκαλούν βιοχημικές αντιδράσεις στο σώμα και όταν συνδέουμε τα τρόφιμα με τα συναισθήματα μπορούμε να ανακαλύψουμε διαφορετικά πρότυπα. Το φαγητό μας χαλαρώνει. Το φαγητό θα μπορούσε να είναι ανταμοιβή ή δώρο. Τα περισσότερα κοινωνικά γεγονότα στη ζωή μας σχετίζονται με τα τρόφιμα. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το φαγητό συνήθως συνδέεται με θετικά συναισθήματα. Είναι φυσιολογικό, τα γεγονότα, όπως το βάπτισμα των βρεφών, ο γάμος ή ο εορτασμός των γενεθλίων να συνδέονται με καλά γεύματα και ποτά. Αλλά τα τρόφιμα ανήκουν επίσης στα λιγότερο ευχάριστα γεγονότα στην ανθρώπινη ζωή, π.χ. να θεραπεύσει τους θρηνητές μετά την κηδεία κλπ. Κάποιος στρέφεται να φάει όταν είναι ευτυχής για να γιορτάσει. Όταν βιώνετε τη θλίψη, αναζητήστε τρόφιμα, που βοηθούν να ξεχνάμε τα αρνητικά συναισθήματα. Το φαγητό κρατά το πεπτικό μας σύστημα λειτουργικό και δεν μας επιτρέπει να σκεφτούμε τι μας ενοχλεί. Η υπερκατανάλωση τροφής δεν είναι ο μόνος τρόπος για να λύσουμε τα προβλήματά μας. Μερικοί άνθρωποι προσπαθούν να λύσουν τα προβλήματά τους αρνούμενοι την τροφή και αρνούμενοι την πείνα. Και στις δύο περιπτώσεις υπάρχει ο κίνδυνος σοβαρών ψυχοσωματικών προβλημάτων. (Vesela & Grebenova, 2010)

Η εκπαίδευση στην υγιεινή διατροφή πρέπει επίσης να σέβεται τη συναισθηματική πλευρά του φαγητού και να βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα τα συναισθήματά τους και τη σχέση τους με συγκεκριμένες επιλογές φαγητού.

### 3.3 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΡΡΟΕΣ ΣΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Δεδομένου ότι οι γονείς είναι οι κύριοι παράγοντες κοινωνικοποίησης των παιδιών τους, φαίνεται ότι οι πτυχές της συμπεριφοράς των γονιών μπορεί να σχετίζονται με τη συναισθηματική διατροφή στα παιδιά. Οι γενικές μορφές ανατροφής περιγράφουν τον τρόπο με τον οποίο οι γονείς αλληλεπιδρούν με τα παιδιά τους (π.χ. επίπεδο ζεστασίας, αποδοχής και έλεγχος) και συγκεκριμένες πρακτικές σίτισης αντιμετωπίζουν αυτό που κάνουν οι γονείς για να επηρεάσουν τη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών τους (π.χ. Μεταξύ των παιδιών, η συναισθηματική κατανάλωση μπορεί να σχετίζεται τόσο με το γενικό στυλ γονικής μέριμνας όσο και με τις συγκεκριμένες πρακτικές διατροφής.

Για παράδειγμα, μεταξύ των παιδιών ηλικίας 8-11 ετών, τα παιδιά που υποστήριζαν τη συναισθηματική διατροφή τείνουν να αντιλαμβάνονται τους γονείς τους ως “πα-





ραβλέποντας” και τη σχέση τους με τους γονείς τους ως “αντιφατικές” (Schuetzman, Richter-Appelt, Schulte-Markwort, & Schimmelmann, 2008). Topham et al. (2011) διαπίστωσαν ότι οι γονείς που τείνουν να ελαχιστοποιούν τα αρνητικά συναισθήματα των παιδιών τους (π.χ. “λέω στο παιδί μου να μην δουλεύει ως αργά για να μην χάσει το πάρτι”) πιθανόν να είχαν παιδιά που έκαναν συναισθηματική κατανάλωση. Ομοίως, μεταξύ των Ολλανδών εφήβων, η συναισθηματική κατανάλωση σχετίζεται με χαμηλή υποστήριξη μητέρων, υψηλό ψυχολογικό έλεγχο και υψηλό έλεγχο συμπεριφοράς (Snoek, Engels, Janssens, & Van Strien, 2007).

Ακόμη και όταν οι γονείς μπορούν να έχουν καλή πρόθεση, ορισμένες πρακτικές διατροφής μπορούν να προωθήσουν κατά λάθος το κέρδος του παιδιού, αφαιρώντας την ευκαιρία του παιδιού να μάθει να τρώει με βάση τα φυσικά σημεία της πείνας και του κορεσμού. Για παράδειγμα, η χρήση της τροφής ως ανταμοιβή για τη διαμόρφωση της συμπεριφοράς του παιδιού (π.χ. προσφορά μπισκότου εάν το παιδί τρώει τα πάντα στην διάρκεια του δείπνου) μπορεί να μειώσει την ικανότητα του παιδιού να αυτορρυθμίζει την πρόσληψη του με βάση την κορεσμό και να στηρίζεται σε εξωτερικές (Birch, Birch, Marlin & Kramer, 1982, Birch, McPhee, Shoba, Steinberg, & Krehbiel, 1987, Newman & Taylor, 1992). Επιπλέον, τα παιδιά των οποίων οι γονείς προσφέρουν τρόφιμα ως στρατηγική συναισθηματικής ρύθμισης μπορεί να είναι επιρρεπείς στην υπερκατανάλωση τροφής. Τα αποτελέσματα μιας πειραματικής μελέτης έδειξαν ότι τα παιδιά των οποίων οι μητέρες προσέφεραν τρόφιμα για ρύθμιση συναισθημάτων κατανάλωναν περισσότερα cookies σε ένα εργαστηριακό μοντέλο, σε σύγκριση με τα παιδιά των οποίων οι μητέρες δεν χρησιμοποιούν συναισθηματικές πρακτικές διατροφής (Blissett, Haycraft, & Farrow, 2010). Υπό αυτές τις συνθήκες, είναι πιθανό τα παιδιά να μάθουν να συνδυάζουν τα τρόφιμα με ευχαρίστηση, ενδεχομένως οδηγώντας σε αυξημένη εξάρτηση από τα τρόφιμα ως στρατηγική ρύθμισης συναισθημάτων και μειωμένη τάση κατανάλωσης με βάση τις διατροφικές ανάγκες. Ομοίως, διαπιστώθηκε ότι η συμπεριφορά υπερκατανάλωσης στις μητέρες (π.χ. υπερβολική κατανάλωση φαγητού και νυχτερινή κατανάλωση) σχετίζεται σημαντικά με τα ανθυγιεινά τρόφιμα κατανάλωσης σε παιδιά, συμπεριλαμβανομένης της υπερφαγίας και της νυχτερινής κατανάλωσης (Lamerz et al., 2005) (Braden, 2014).

## 3.4 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

### 3.4.1 Ορισμός

---

Η συναισθηματική κατανάλωση ορίζεται ως υπερκατανάλωση προκειμένου να ανακουφιστούν τα αρνητικά συναισθήματα. Έτσι, η συναισθηματική κατανάλωση θεωρείται μια ακατάλληλη στρατηγική αντιμετώπισης. Αν ένα άτομο συχνά εμπλέκεται σε συναισθηματική διατροφή, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ανάπτυξης άλλων διαταραχών διατροφής, όπως η βουλιμία και η νευρική ανορεξία. Η έρευνα έχει επίσης δείξει ότι η παρουσία μιας υπάρχουσας διατροφικής διαταραχής αυξάνει την πιθανότητα ένα άτομο να εμπλακεί σε συναισθηματική κατανάλωση. Δεδομένης της σχέσης μεταξύ των σοβαρών διατροφικών διαταραχών και της συναισθηματικής διατροφικής συμπεριφοράς, είναι σημαντικό για τους κλινικούς ψυχολόγους και διατροφολόγους να αναγνωρίζουν τα σημάδια συναισθηματικής κατανάλωσης και να παρέχουν την κατάλληλη θεραπεία στα άτομα αυτά. Δεδομένου ότι η συναισθηματική κατανάλωση χρησιμοποιείται για τη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων, η θεραπεία απαιτεί την εκμάθηση υγιεινών και αποτελεσματικότερων στρατηγικών αντιμετώπισης. Η συναισθηματική κατανάλωση είναι μια μορφή διαταραγμένου φαγητού και ορίζεται ως "αύξηση της πρόσληψης τροφής ως ανταπόκριση στα αρνητικά συναισθήματα" και μπορεί να θεωρηθεί μια ακατάλληλη στρατηγική που χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση δύσκολων συναισθημάτων. Πιο συγκεκριμένα, η συναισθηματική κατανάλωση θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως μια μορφή συναισθηματικής αντιμετώπισης, η οποία προσπαθεί να ελαχιστοποιήσει, να ρυθμίσει και να αποτρέψει τη συναισθηματική δυσφορία. Είναι ενδιαφέρον ότι μια μελέτη που έγινε από τους Bennett et al. διαπίστωσαν ότι η συναισθηματική κατανάλωση μερικές φορές δεν μειώνει τη συναισθηματική δυσφορία, αλλά ενισχύει την συναισθηματική δυσφορία προκαλώντας έντονη ενοχή μετά από μια συναισθηματική συνεδρία. Η συναισθηματική κατανάλωση είναι ένας κακός τρόπος αντιμετώπισης, αλλά εκείνα τα άτομα που συχνά χρησιμοποιούν συναισθηματική τροφή για να αντιμετωπίσουν τους κοινωνικούς ή ψυχολογικούς στρεσογόνους παράγοντες διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν διατροφικές διαταραχές.

Οι συναισθηματικοί τρώγοντες διατρέχουν έναν ιδιαίτερα υψηλό κίνδυνο να αναπτύξουν διαταραχές που προκαλούν σποραδισμό. Το 2,8% των Αμερικανών αγωνίζεται με διαταραχές που προκαλούν υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων και υψηλής αρτηριακής πίεσης. Ταυτόχρονα, η παρουσία άλλων διατροφικών διαταραχών αυξάνει τον κίνδυνο ενός ατόμου να εμπλακεί σε συναισθηματική κατανάλωση. Σε ένα κλινικό περιβάλλον, διαταραχές συναισθηματικής διατροφής μπορούν να διαγνωσθούν από το Ολλανδικό Eating Behavior Questionnaire που περιέχει μια κλίμακα για συγκρατημένη, συναισθηματική και εξωτερική κατανάλωση. Οι θεραπευτές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη θετική ψυχολογία ως τρόπο να μειώσουν τα αρνητικά συναισθήματα που προκαλούν το συναισθηματικό φαγητό, η επανεκτίμηση είναι συχνά μια συμπληρωματική θεραπεία με την πρωτογενή θεραπεία να επικεντρώνεται στην ανάπτυξη εναλλακτικών στρατηγικών αντιμετώπισης.



### 3.4.2 Συναισθήματα και διατροφή

---

Η τρέχουσα έρευνα υποδηλώνει ότι ορισμένοι μεμονωμένοι παράγοντες μπορούν να αυξήσουν την πιθανότητα να λειτουργήσετε συναισθηματικά όσον αφορά στη διατροφή σας. Μελέτες δείχνουν ότι εσφαλμένα θεωρούμε ότι κατανάλωση τροφίμων μετριαάζει τα αρνητικά συναισθήματα. Η θεωρία διαφυγής στηρίζεται στην ανεπαρκή θεωρία της ρύθμισης των επιπτώσεων υποδηλώνοντας ότι οι άνθρωποι όχι μόνο προϋδεάζονται για να αντιμετωπίσουν αρνητικά συναισθήματα αλλά διαπιστώνουν ότι η υπερκατανάλωση εκτρέφει την προσοχή τους μακριά από ερεθίσματα που απειλούν την αυτοεκτίμηση να επικεντρωθούν σε ένα ευχάριστο ερεθισμό όπως το φαγητό. Η θεωρία του περιορισμού υποδηλώνει ότι η υπερκατανάλωση ως αποτέλεσμα των αρνητικών συναισθημάτων εμφανίζεται μεταξύ των ατόμων που ήδη περιορίζουν την κατανάλωσή τους. Ενώ αυτά τα άτομα συνήθως περιορίζουν το φαγητό τους, όταν αντιμετωπίζουν αρνητικά συναισθήματα. Η θεωρία συγκράτησης υποστηρίζει την ιδέα ότι τα άτομα με άλλες διατροφικές διαταραχές είναι πιο πιθανό να εμπλακούν σε συναισθηματική κατανάλωση. Μαζί αυτές οι τρεις θεωρίες υποδεικνύουν ότι η αποστροφή ενός ατόμου στα αρνητικά συναισθήματα, ιδιαίτερα τα αρνητικά συναισθήματα που προκύπτουν ως απάντηση σε μια απειλή για το εγώ ή την έντονη αυτογνωσία, αυξάνουν την τάση του ατόμου να χρησιμοποιεί τη συναισθηματική τροφή ως μέσο αντιμετώπισης αυτής της αποστροφής.

Το στρες μπορεί επίσης να συμβάλει στην ανάπτυξη τάσεων συναισθηματικής διατροφής. Σε μια κρίση, η ορμόνη απελευθέρωσης κορτικοτροπίνης (CRH) εκκρίνεται από τον υποθάλαμο, καταστέλλοντας την όρεξη και προκαλώντας την απελευθέρωση γλυκοκορτικοειδών από τα επινεφρίδια. Αυτές οι στεροειδείς ορμόνες αυξάνουν την όρεξη και, αντίθετα από την CRH, παραμένουν στην κυκλοφορία του αίματος για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα συχνά την υπερφαγία. Εκείνοι που βιώνουν αυτήν την βιολογικά υποκινούμενη αύξηση της όρεξης κατά τη διάρκεια του άγχους είναι τα άτομα αυτά που θα βασιστούν με τη συναισθηματική διατροφή ως μηχανισμό αντιμετώπισης.

### 3.4.3 Εστιάζοντας στους παράγοντες

---

#### **Αρνητική επίδραση**

Συνολικά, τα αρνητικού επιπέδου υψηλά επίπεδα επηρεάζουν το συναισθηματικό φαγητό. Η αρνητική ευαισθησία είναι ένα χαρακτηριστικό προσωπικότητας που περιλαμβάνει αρνητικά συναισθήματα και κακή ιδέα. Έχει βρεθεί ότι ορισμένες κλίμακες αρνητικής ρύθμισης επηρεάζουν την συναισθηματική κατανάλωση. Επιπλέον, μια

μελέτη που έγινε από τους Bennett et al. διαπίστωσε ότι τα άτομα συμμετέχουν σε συναισθηματική κατανάλωση μόνο όταν βιώνουν αρνητικά συναισθήματα. Πιο συγκεκριμένα, η αδυναμία να αρθρωθούν και να αναγνωριστούν τα συναισθήματα κάποιου έκαναν το άτομο να αισθάνεται ανεπαρκές στη ρύθμιση του αρνητικού επηρεασμού και έτσι πιο πιθανό να εμπλακεί σε συναισθηματικό φαγητό. Μια μελέτη που διεξήχθη από τους Sroog et al. προσπάθησε να περιγράψει περαιτέρω τη σχέση μεταξύ αρνητικών επιδράσεων και συναισθηματικής κατανάλωσης. Διαπίστωσαν ότι οι αρνητικές επιπτώσεις δεν σχετίζονταν σημαντικά με τη συναισθηματική κατανάλωση όταν έλαβαν υπόψη τη συμπεριφορά αντιμετώπισης των συναισθημάτων και την αποφυγή της προσοχής. Αυτό υποδηλώνει ότι η αρνητική επίδραση δεν σχετίζεται ανεξάρτητα με τη συναισθηματική κατανάλωση, αλλά συνδέεται έμμεσα με τη συναισθηματική εστιασμένη συμπεριφορά αντιμετώπισης και αποφυγής. Ενώ τα ευρήματα των Spence και Sroog διαφέρουν κάπως, και οι δύο υποδηλώνουν ότι η αρνητική επίδραση παίζει ρόλο στη συναισθηματική κατανάλωση, αλλά μπορεί να οφείλεται σε άλλες μεταβλητές.

### **Σχετικές διαταραχές**

Η συναισθηματική διατροφή μπορεί να είναι πρόδρομος για την ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών, όπως η διατροφική κατανάλωση ή η νευρική βουλιμία. Η σχέση μεταξύ συναισθηματικής διατροφής και άλλων διαταραχών οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στο γεγονός ότι αυτή η συναισθηματική διατροφή και αυτές οι διαταραχές μοιράζονται βασικά χαρακτηριστικά. Πιο συγκεκριμένα, και οι δύο σχετίζονται με την αντιμετώπιση των συναισθημάτων, τις ακατάλληλες στρατηγικές αντιμετώπισης και την έντονη αποστροφή των αρνητικών συναισθημάτων και ερεθισμάτων. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η αιτία δεν έχει καθοριστεί οριστικά, πράγμα που σημαίνει ότι ενώ η συναισθηματική κατανάλωση θεωρείται πρόδρομος αυτών των διατροφικών διαταραχών, μπορεί να είναι και η συνέπεια αυτών των διαταραχών. Η τελευταία υπόθεση ότι η συναισθηματική κατανάλωση συμβαίνει ως απάντηση σε μια άλλη διατροφική διαταραχή υποστηρίζεται από έρευνα που έχει δείξει ότι η συναισθηματική διατροφή είναι πιο κοινή μεταξύ των ατόμων που ήδη πάσχουν από νευρική βουλιμία.

### **Βιολογικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες**

Οι μεμονωμένες διαφορές στην αντίδραση φυσιολογικού στρες μπορούν επίσης να συμβάλλουν στην ανάπτυξη συναισθηματικών διατροφικών συνηθειών. Εκείνοι των οποίων τα επινεφρίδια εκκρίνουν φυσικά μεγαλύτερες ποσότητες γλυκοκορτικοειδών σε απόκριση σε έναν παράγοντα άγχους πιέζουν περισσότερο την υπερφαγία, η οποία μπορεί να λειτουργήσει ως φυσιολογικός καταλύτης για συναισθηματική διατροφή. Επιπλέον, εκείνοι των οποίων τα σώματα απαιτούν περισσότερο χρόνο για να καθάρουν το αίμα από περίσσεια γλυκοκορτικοειδών, είναι παρομοίως προδιατεθειμένα. Αυτοί οι βιολογικοί παράγοντες μπορούν να αλληλεπιδράσουν με περιβαλλοντικά στοιχεία για να ενεργοποιήσουν περαιτέρω την υπερφαγία, δηλαδή τον τύπο του στρες στον οποίο υποβάλλεται το άτομο. Οι συχνές διαλείποντες στρεσογόνοι παρά-



γοντες προκαλούν επαναλαμβανόμενες, σποραδικές απελευθερώσεις γλυκοκορτικοειδών που διασπώνται σε μικρά διαστήματα για να επιτρέψουν την πλήρη επιστροφή στα επίπεδα της βασικής γραμμής, οδηγώντας σε αυξημένη όρεξη. Εκείνοι, των οποίων ο τρόπος ζωής ή η σταδιοδρομία τους συχνά εμφανίζει άγχος, έχουν μεγαλύτερο βιολογικό κίνητρο για να αναπτύξουν πρότυπα συναισθηματικής διατροφής.

## 3.5 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Το ψυχολογικό άγχος οδηγεί συχνά σε περισσότερο ανθυγιεινές επιλογές και διατροφικές συνήθειες και συμβάλει στην αύξηση του βάρους. Παρόλα αυτά, το άγχος, η κακή ψυχολογία σπάνια εξετάζονται όσον αφορά τον τρόπο που επηρεάζουν τις διατροφικές συνηθειών μικρών παιδιών. Παρόλα αυτά, η παρατήρηση της συμπεριφοράς τους είναι ζωτικής σημασίας για την εγκαίρη παρέμβαση, καθώς **τα θεμέλια των σωστών διατροφικών συνηθειών στήνονται από την παιδική ηλικία συντροφεύοντας τα παιδιά και στην ενήλικη ζωή τους**. Σύμφωνα με τη μελέτη σε 437 παιδιά το άγχος μετρήθηκε με χρήση ερωτηματολογίων με ερωτήματα που αφορούσαν πιθανά αγχωτικά γεγονότα, ανίχνευση συναισθημάτων (ευτυχία, θυμός, λύπη, χαρά κτλ) και διατροφικές επιλογές: συχνότητα κατανάλωσης λιπαρών τροφών, γλυκών, σνακ (λίπος και γλυκά), φρούτων και λαχανικών. Αγχωτικά γεγονότα, αρνητικά συναισθήματα και προβλήματα συνδέονταν με το συναισθηματικό φαγητό. Οι συσχετίσεις παρατηρήθηκαν μεταξύ των προβλημάτων και της κατανάλωσης γλυκών και λιπαρών τροφών. Συνολικά, **το άγχος συνδέθηκε με τη συναισθηματική κατανάλωση και με ένα μη υγιεινό τρόπο διατροφής και θα μπορούσε έτσι να οδηγήσει σε αυξημένο βάρος, επίσης στα παιδιά**. Παρ'όλα αυτά, δεν παρατηρήθηκε συμπεριφορά συναισθηματικής διατροφής για τη μεσολάβηση της σχέσης άγχους- διατροφής.

### 3.5.1 Παιδική παχυσαρκία και συναισθηματική κατανάλωση

Σήμερα, περίπου 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι- δηλαδή λίγο πάνω από 1 στους 7- είναι υπέρβαροι και τουλάχιστον 300 εκατομμύρια από αυτούς ταξινομούνται ως κλινικά

παχύσαρκοι, ανέφερε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO)<sup>5</sup>. Οι δεκαετίες παρακολούθησης του βάρους του κόσμου δείχνουν σαφώς ότι ο αριθμός των υπέρβαρων και παχύσαρκων ανθρώπων αυξάνεται γρήγορα και η κρίση είναι εξίσου σοβαρή σε πολλά μέρη του κόσμου μεταξύ των παιδιών και των εφήβων ηλικίας 2-19 ετών, όπως είναι μεταξύ των ενηλίκων. "Η παιδική παχυσαρκία είναι ήδη επιδημική σε ορισμένες περιοχές και σε αύξηση σε άλλες", ανέφερε ο WHO. "Σύμφωνα με εκτιμήσεις, ο οργανισμός σχετικά με την παχυσαρκία αναφέρει ότι τα παχύσαρκα παιδιά διατρέχουν πολύ μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 από άλλα παιδιά, υπέρταση, άπνοια ύπνου και ορθοπεδικά προβλήματα. Είναι επίσης πιο πιθανό να είναι παχύσαρκοι ως ενήλικες, αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο εμφάνισης αρκετών ασθενειών, μεταξύ των οποίων το εγκεφαλικό επεισόδιο, οι καρδιαγγειακές παθήσεις και κάποιες μορφές καρκίνου. Εκτός από τις δυσμενείς επιπτώσεις στη σωματική υγεία, το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία μπορεί να προκαλέσουν συναισθηματικές και ψυχολογικές μεταπτώσεις. Αυτά τα παιδιά και οι έφηβοι μπορεί να διατρέξουν κίνδυνο κοινωνικής απομόνωσης, εκφοβισμού, να δυσκολευτούν με την εικόνα τους και να επηρεαστούν συναισθηματικά και ψυχολογικά.

### **Ορισμένες περιγραφές σχετικά με την παιδική παχυσαρκία και την συναισθηματική κατανάλωση**

- Οι υπέρβαροι έφηβοι έχουν 70% πιθανότητα να γίνουν υπέρβαροι ή παχύσαρκοι ενήλικες.
- Ο αριθμός των υπέρβαρων παιδιών υπερτριπλασιάστηκε τις τελευταίες τρεις δεκαετίες.
- Οι μελέτες δείχνουν ότι σχεδόν το 34% των παιδιών και οι έφηβοι στην Αμερική είτε είναι υπέρβαροι είτε διατρέχουν τον κίνδυνο να γίνουν υπέρβαροι.
- Η έρευνα έχει δείξει ότι οι γονείς είναι συχνά τα σημαντικότερα πρότυπα ρόλων των παιδιών τους. Εάν τα παιδιά βλέπουν τους γονείς τους να απολαμβάνουν υγιεινά τρόφιμα και να είναι σωματικά δραστήριοι, είναι πιο πιθανό να κάνουν το ίδιο.

### **3.5.2 Μετακίνηση μακριά από συναισθηματική κατανάλωση**

Οι ερευνητές, μαζί με πολλούς ειδικούς στην απώλεια βάρους και τους επαγγελματίες υγείας, πιστεύουν ότι τα σημερινά προγράμματα ελέγχου του βάρους παραμελούν την αιτία νοσηρότητας και παχυσαρκίας: η συναισθηματική διατροφή, χαρακτηριστική της πλειοψηφίας των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών και των ενηλίκων. ανεξέλεγκτη

5 <http://www.who.int>

6 <https://www.obesity.org>



συνήθεια να χρησιμοποιούμε φαγητό για να αντιμετωπίσουμε τα συναισθήματά μας.

"Οι ειδικοί συμφωνούν τώρα ότι περίπου το 75% της υπερκατανάλωσης προκαλείται από συναισθηματική διατροφή, πράγμα που σημαίνει ότι πολλοί από εμάς χρησιμοποιούν τρόφιμα για να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματά μας", παρατηρεί το HeartMath (το HeartMath Institute έχει διερευνήσει και αναπτύξει αξιόπιστα, επιστημονικά εργαλεία για να βοηθήσει οι άνθρωποι γεφυρώνουν τη σύνδεση μεταξύ των καρδιών και των μυαλών τους και βαθαίνουν τη σύνδεσή τους με τις καρδιές των άλλων) βιβλίο, Στάση συναισθηματικής κατανάλωσης. Στην σημερινή κοινωνία υψηλής πίεσης, πολλοί από εμάς, ενήλικες και παιδιά, τρώνε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά ή υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη για να απαλύνουν τα συναισθήματά τους ή να ανακουφίσουν προσωρινά το άγχος τους. Οι ερευνητές στο HMI πιστεύουν ότι το άγχος και τα αρνητικά συναισθήματα είναι σημαντικοί παράγοντες που συμβάλλουν στη συναισθηματική κατανάλωση και η ιατρική κοινότητα συμφωνεί με αυτή την αξιολόγηση.

## 5 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΟΥΝ ΕΝΑ ΥΓΙΕΣ ΒΑΡΟΣ

Οι ερευνητές λένε ότι με την καθοδήγηση των γονέων ή των φροντιστών ενηλίκων, τα παιδιά μπορούν να είναι ικανά να παρακολουθούν και να αυτορυθμίζουν το άγχος, τα συναισθήματά τους, να βελτιώνουν την υγεία τους, και γενικότερα να φροντίζουν τη φυσική τους κατάσταση. Προκειμένου να βοηθήσετε τα παιδιά να διατηρήσουν ένα υγιές βάρος, αυτές οι συμβουλές μπορούν να είναι χρήσιμες:

1. Κατευθύνετε τα παιδιά να μάθουν να αναγνωρίζουν και να μιλούν για αυτό που αισθάνονται. Είναι σημαντικό να καταλάβουμε τι τους οδηγεί σε λανθασμένες διατροφικές συνήθειες.
2. Βοηθήστε τα παιδιά σας να μάθουν και να εφαρμόσουν τεχνικές αυτορρύθμισης συναισθημάτων- να φέρουν τα συναισθήματα σε ισορροπία.
3. Ενθαρρύνετε στάσεις εκτίμησης- βοηθήστε τα παιδιά να εκφράζουν τις σκέψεις τους και να έχουν αυτοεκτίμηση.
4. Περιορισμός καθιστικής ζωής- συμφωνία στο χρόνο παρακολούθησης τηλεόρασης, βιντεοπαιχνιδιών και περιήγησης στο διαδίκτυο που δεν σχετίζεται με εκπαιδευτικές δραστηριότητες.
5. Κάνετε μαζί με τα παιδιά ένα πρόγραμμα με καλές διατροφικές συνήθειες και άφθονη φυσική δραστηριότητα.

## ΑΝΑΦΟΡΕΣ

1. Aldinger, C., & Jones, J. T. (1998). Healthy nutrition: an essential element of a health-

- promoting school. In Healthy Nutrition: an essential element of a health-promoting school. OMS.
2. Aral Neriman, Kandır Adalet, Can-Yaşar Münevver. (2003), “Okulöncesi Eğitim” I. İstanbul: Ya-pa Yayınları
  3. Arnarson A. The Fat-Soluble Vitamins: A, D, E and K. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <https://authoritynutrition.com/fat-soluble-vitamins/>
  4. Açıkgöz, Serap.(2006), Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları İle Özyetkinlik Ve İyimserlik İlişkisi: Ankara Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış). Ankara Üniversitesi. Ankara.117s.
  5. Bailey RL, West KP Jr., Black RE. The Epidemiology of Global Micronutrient Deficiencies. *Ann Nutr Metab* 2015;66(suppl 2):22–33.
  6. Baker F. The A-Z of essential vitamins and minerals for kids. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <http://www.kidspot.com.au/health/wellbeing/vitamins-and-minerals/the-a-z-of-essential-vitamins-and-minerals-for-kids>.
  7. Baykan Suna. (1999), Ankara'nın Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeylerinde 0-6 Yas Çocuklarının Gelişim Durumlarının İncelenmesi. Ankara: Milli Eğitim Basımevi. 135s.
  8. Baysal Ayşe. (2004), Beslenme. Ankara: Hatiboğlu Yayınları
  9. Baranowski, T., & Stables, G. (2000). Process evaluations of the 5-a-day projects. *Health Education & Behavior*, 27(2), 157-166.
  10. Bellows L, Moore R. Dietary Supplements: Vitamins and Minerals. 2013. Food and Nutrition Series|Health. Colorado State University.
  11. Bellows L, Moore R. Fat-Soluble Vitamins: A, D, E, and K. 2012. Food and Nutrition Series|Health. Colorado State University.
  12. Bellows L, Moore R. Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C. 2012. Food and Nutrition Series|Health. Colorado State University.
  13. Birch, D. D., Wolfe, Kramer, Effects of instrumental consumption on children's food preference, *Appetite*, 3, 125 – 134.
  14. Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(Supplement 2), 539-549.





15. Blissett, Haycraft, Farrow, (2010), Inducing preschool children’s emotional eating: relations with parental feeding practices, *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 92, Issue 2, 1
16. Braden A. Associations between child emotional eating and general parenting style, feeding practices, and parent psychopathology *Appetite* 80 (2014) 35–40 [Cited Feb 2018] Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24780349>
17. Carter, M. A., & Swinburn, B. (2004). Measuring the ‘obesogenic’ food environment in New Zealand primary schools. Retrieved September 12, 2017, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14976168>
18. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). About Child & Teen BMI. [Cited June, 2017]. Available from: URL: [https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens\\_bmi/about\\_childrens\\_bmi.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html)
19. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Aerobic, Muscle- and Bone-Strengthening: What Counts? [Cited June, 2017]. Available from: URL: [https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/what\\_counts.htm](https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/what_counts.htm)
20. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). How much physical activity do children need? [Cited June, 2017]. Available from: URL: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm>
21. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (1996): Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating. *MMWR*, 45, 1–33.
22. ConsumerLab.com, LLC. Recommended Daily Intakes and Upper Limits for Nutrients. [Cited June, 2017]. Available from: <http://www.consumerlab.com/RDAs/>
23. Contento, I. R. (2008). Nutrition education: linking research, theory, and practice. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 17(S1), 176-179.
24. Cox C, Jameson P, Ferguson Sh. Management of Children with Diabetes in the School Setting AADE Position Statement. 2016. [Cited June, 2017]. Available from: [https://www.diabeteseducator.org/docs/default-source/practice/practice-resources/position-statements/diabetes-in-the-school-setting-position-statement\\_final.pdf](https://www.diabeteseducator.org/docs/default-source/practice/practice-resources/position-statements/diabetes-in-the-school-setting-position-statement_final.pdf)
25. Crockett, S. J., & Sims, L. S. (1995). Environmental influences on children’s eating. *Journal of Nutrition Education*, 27(5), 235-249.
26. Demirkaynak Özlem.(2004), 3-6 Yaş Grubunda Çocuğu Olan Annelerin Beslenme Bilgi

- Düzeyleri Ve Beslenme Alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmış). Ankara Üniversitesi. Ankara.133s.
27. Dereköy Sibel. (2006), Ankara İli Polatlı İlçesinde İlköğretim 7.Sınıf Öğrencilerinin Fiziki Büyüme Durumları Ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmış). Ankara Üniversitesi. Ankara.82s.
28. Diabetes.co.uk Community. Children and Diabetes. [Cited June, 2017]. Available from: <http://www.diabetes.co.uk/children-and-diabetes.html>
29. Dixey, R., Heindl, I., Loureiro, I., Pérez-Rodrigo, C., & International Planning Committee. (1999). Healthy eating for young people in Europe: a school-based nutrition education guide. In Healthy eating for young people in Europe: A school-based nutrition education guide.
30. Eating Disorders Victoria. Eating Disorders and Children. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <https://www.eatingdisorders.org.au/eating-disorders/eating-disorders-children-teens-and-older-adults/eating-disorders-a-children>
31. Erten Murat. (2006), Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin Ve Alışkanlıklarının Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış). Gazi Üniversitesi Aile Ekonomisi ve Beslenme Anabilim Dalı. Ankara.106s.
32. Harrison EH. Enzymes catalyzing the hydrolysis of retinyl esters. Biochim Biophys Acta 1993; 1170:99.
33. Hızel-Bülbül Selda.(2004), Çocuk Beslenmesinde Demirin Yeri ve Önemi. Sted Dergisi,13(12)446-450
34. Hoelscher, D. M., Evans, A., Parcel, G., & KELLER, S. (2002). Designing effective nutrition interventions for adolescents. Journal of the American Dietetic Association, 102(3), S52-S63.
35. Johnson, D. Johnson, R. y Holubec, E. (1994). Cooperative Learning in the Classroom. Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development.
36. Howson CP, Kennedy ET, Horwitz A. Prevention of Micronutrient Deficiencies: Tools for Policymakers and Public Health Workers. Washington, National Academy Press, 1998.
37. Kaya Mehtap. (1999), Ana-Baba Eğitimi Destekli Besleme Eğitiminin 3-6 Yaş Grubu Çocukların Beslenme Bilgisi Ve Davranışlarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış). Gazi Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ev Ekonomisi.99s. Ankara
38. Kealey, K. A., Peterson Jr, A. V., Gaul, M. A., & Dinh, K. T. (2000). Teacher training as a



behavior change process: principles and results from a longitudinal study. *Health Education & Behavior*, 27(1), 64-81.

39. Kelder, S. H., Perry, C. L., Klepp, K. I., & Lytle, L. L. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. *American journal of public health*, 84(7), 1121-1126.
40. Kılıç Emine, Şanlıer Nevin. (2007), Üç Kuşak Kadının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*,15(1), 31-44.
41. Lamerz, Kuepper-Nybelen, Bruning, Wehle, Trost-Brinkhues, Brenner, Hebebrand, Herpertz-Dahlmann, (2005), Prevalence of obesity, binge eating, and night eating in a cross-sectional field survey of 6-year-old children and their parents in a German urban population, *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 385 – 393.
42. Leroy Z et al. Centers for Disease Control and Prevention. *Parents for Healthy Schools: A Guide for Getting Parents Involved from K–12*. Atlanta: US Dept of Health and Human Services; 2015.
43. Mayo Clinic. High blood pressure in children. [Cited June, 2017]. Available from: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure-in-children/basics/definition/con-20033799>
44. Merdol-Kutluay Türkan (1999), *Okul Öncesi Eğitim Veren Kişi ve Kurumlar için, Beslenme Eğitim Rehberi*. İstanbul: Özgür Yayınları 171s.
45. Morriss-Kay GM, Sokolova N. Embryonic development and pattern formation. *FASEB J* 1996; 10:961.
46. National Eating Disorders Collaboration. *Eating Disorders in Schools: Prevention, Early Identification and Response*. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <http://www.nedc.com.au/files/Resources/Teachers%20Resource.pdf>
47. Neyzi Olcay, Ertuğrul Türkan. (1989), *Pediatrici*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi Tayar Mustafa, Korkmaz-Haşlı Nimet. (2007), *Beslenme Sağlıklı Yaşam*, Ankara: Nobel Yayıncılık
48. Nicklas, T. A., Bao, W., Webber, L. S., & Berenson, G. S. (1993). Breakfast consumption affects adequacy of total daily intake in children. *Journal of the American Dietetic Association*, 93(8), 886-891.
49. Nordström et al *Food and health: individual, cultural, or scientific matters?* [Cited Feb 2018] Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc3689889/>

50. Parcel, G. S., Simons-Morton, B., O'Hara, N. M., Baranowski, T., & Wilson, B. (1989). School promotion of healthful diet and physical activity: impact on learning outcomes and self-reported behavior.
51. Pazirandeh S, Burns DL. Overview of vitamin A. [Cited June, 2017]. Available from: URL: [https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-a?source=see\\_link](https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-a?source=see_link)
52. Pazirandeh S, Burns DL. Overview of vitamin D. [Cited June, 2017]. Available from: URL: [https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-d?source=see\\_link](https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-d?source=see_link)
53. Pazirandeh S, Burns DL. Overview of vitamin E. [Cited June, 2017]. Available from: URL: [https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-e?source=see\\_link](https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-e?source=see_link)
54. Pazirandeh S, Burns DL. Overview of vitamin K. [Cited June, 2017]. Available from: URL: [https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-k?source=see\\_link](https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-k?source=see_link)
55. Pekşen-Akça Raziye.(2010), Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Oyunlarla Besleniyorum. İzmir: Mungan Kavram Yayınları
56. Phillips SM, Jensen C. Micronutrient deficiencies associated with malnutrition in children. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <https://www.uptodate.com/contents/micronutrient-deficiencies-associated-with-malnutrition-in-children#H3>
57. Schuetzman, Richter-Appet, Schulye-Markwort & Schimmelman, (2008), Associations among the perceived parent-child relationship, eating behaviour, and body weight in preadolescents, Results from a community-based sample, Journal of Paediatric Psychology, 33, 772 – 782.
58. Snoek, Rutger, Engels, Janssens, Strienab, Parental behaviour and adolescents' emotional eating, Appetite, 49, 223 – 230.
59. Sommer A, West KP Jr. Vitamin A deficiency: Health, survival, and vision, Oxford University press, New York 1996. p.130.
60. Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. Journal of the American Dietetic Association, 102(3), S40-S51.
61. The GreenFacts Initiative. Diet and Nutrition Prevention of Chronic Diseases. Summary & Details: GreenFacts. Latest update: 15 July 2006. Available from: <https://www.greenfacts.org/en/diet-nutrition/index.htm>




62. Tophama, Hubbs-Taita, Rutledgea, Page, Kennedy, Shriver, Harrista, (2011), Parenting styles, paren response to child emotion, and family emotional responsiveness are related to child emotional eating, *Appetite*, 56, 261- 264
63. Turkish Republic, Ministry of Health, T. C Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklarına Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları. Ankara:2013
64. Verive MJ. Pediatric Hypokalemia. 2015. [Cited June, 2017]. Available from: <http://emedicine.medscape.com/article/907757-overview>
65. Vesela J., Grebenova S. The influence of psychological and social aspects on the eating habits of primary school children. *School and Health* 21, 2010, *Health Education: Contexts and Inspiration*. Available at: [http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2010/26/26/texty/eng/vesela\\_e.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2010/26/26/texty/eng/vesela_e.pdf)
66. West KP, Stewart CP, Caballero B, Black RE et al. *Global Health: Diseases, Programs, Systems, and Policies*. Ed 3. Burlington, Jones and Bartlett Learning, 2012, pp 271-304.
67. WebMD Health Corporation. Minerals: Their Functions and Sources- Topic Overview. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <http://www.webmd.com/vitamins-and-supplements/tc/minerals-their-functions-and-sources-topic-overview>
68. Wijnhoven T, Raaij J, Spinelli A, Starc G, Hassapidou M et al. WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: body mass index and level of overweight among 6–9-year-old children from school year 2007/2008 to school year 2009/2010. *BMC Public Health* 2014, 14:806
69. World Health Organization (WHO). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: Childhood overweight and obesity [Cited June, 2017]. Available from: URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>
70. World Health Organization (WHO). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: The Role of Parents [Cited June, 2017]. Available from: URL: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_parents/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_parents/en/)
71. World Health Organization (WHO). School policy framework: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health. 2008. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/SPF-en-2008.pdf?ua=1>
72. Yılmaz Emel ve Özkan Sultan. (2007), Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2 (6), 87-104

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟ  
ΚΑΙ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ  
ΠΛΑΙΣΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΗΣ  
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ  
ΑΓΩΓΗΣ

20 ΜΕΡΟΣ




- 
- A large, stylized graphic of a leaf or branch in shades of orange, occupying the left and top portions of the page. The graphic consists of a central stem with several curved, leaf-like branches extending outwards.
1. ΚΥΡΙΕΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ  
ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ 81
  2. ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ  
ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ  
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ 94

Αυτή η ενότητα απευθύνεται κυρίως στους εκπαιδευτικούς και σε εκείνους που ενδιαφέρονται να εισάγουν την διατροφική αγωγή στο σχολικό πρόγραμμα ή να σχεδιάσουν εκπαιδευτικές δραστηριότητες για να ενθαρρύνουν από νεαρή ηλικία την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.

Όταν πρόκειται για την ανάπτυξη στρατηγικής για τη διατροφική εκπαίδευση, δεν είναι εύκολο να παραβλέψουμε τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών, των εκπαιδευτικών και του σχολείου στο σύνολό του. Τα διαφορετικά στυλ μάθησης συχνά ικανοποιούνται μέσω της εφαρμογής μιας ποικιλίας εκπαιδευτικών τεχνικών και μεθόδων που σε συνδυασμό μπορούν να βοηθήσουν αποτελεσματικά τα παιδιά και τους μαθητές να αποκτήσουν διατροφικές γνώσεις και να αναπτύξουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Αυτές οι τεχνικές έχουν ως θεμέλιο τον παιδαγωγικό επικοινωνιασμό που συχνά εμπεριέχεται σε εκπαιδευτικές τεχνικές που βασίζονται στο παιχνίδι, στην διερεύνηση, στην συνεργασία, στην ενεργητική συμμετοχή των μαθητών στην εκπαιδευτική διαδικασία.







# ΚΥΡΙΕΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

## 1.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η κατάλληλη μεθοδολογία είναι σημαντική όταν ένας ερευνητής / εκπαιδευτικός αναλαμβάνει ένα νέο έργο. Σε αυτή την περίπτωση, η ιδέα είναι να χρησιμοποιηθούν ανοικτές μεθοδολογίες που επιτρέπουν τη διεξαγωγή δραστηριοτήτων. Είναι επίσης σημαντικό να είναι αρκετά ευέλικτες ώστε να προσαρμόζονται σε πολύ διαφορετικά περιβάλλοντα μάθησης. Οσον αφορά στο συγκεκριμένο έργο, **η επιλεγμένη μεθοδολογία είναι ένας συνδυασμός μάθησης βασισμένη στην συνεργασία και στην εκπόνηση συνθετικών έργων**. Οι δύο μεθολογίες είναι ανοιχτές και διεγείρουν την περιέργεια των παιδιών, ενθαρρύνουν τον πειραματισμό και την ανάπτυξη στρατηγικών για την αντιμετώπιση των δυσκολιών που μπορεί να εμφανιστούν στη διαδικασία μάθησης. Από την άλλη πλευρά, η ηλικία των παιδιών αποτελεί παράγοντα που επηρεάζει την μεθοδολογική απόφαση, από την άποψη της γνωσιακής ανάπτυξης, του λεξιλογίου και της λογικής. Αυτή η προσέγγιση στη διαδικασία διδασκαλίας και μάθησης βασίζεται στο εποικοδομητικό μοντέλο και έχει ως στόχο να βοηθήσει τα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες χρήσιμες για την σημερινή κοινωνία.

**Ο κύριος στόχος της εκπαίδευσης είναι να δημιουργήσει άτομα που είναι ικανά να**

κάνουν νέα πράγματα, όχι μόνο να επαναλαμβάνουν τι έκαναν άλλες γενιές, άτομα που είναι δημιουργικά, εφευρετικά με διάθεση για διερεύνηση και νέες ανακαλύψεις. Ο δεύτερος στόχος είναι να ενθαρρύνουμε την ανάπτυξη δεξιοτήτων κριτικής σκέψης. Οι σημερινοί κίνδυνοι κρύβονται στις εύκολες γενικεύσεις ή απλουστεύσεις. Οι μαθητές μας πρέπει να είναι σε θέση να αναστοχάζονται κριτικά, να διακρίνουν τα επιστημονικά επιβεβαιώμενα γεγονότα από τα μη, να συζητούν και να επιχειρηματολογούν. Θέλουμε τους μαθητές στο κέντρο της εκπαιδευτικής διαδικασίας, τους βοηθάμε να μαθαίνουν να πως να μαθαίνουν, να διερευνουν με βάση τα ενδιαφέροντά τους και με την υποστήριξη των εκπαιδευτικών εργαλείων που τους διαθέτουμε (Piaget, 1964, αναφερόμενοι στο Siegel και Brainerd, 1978).

Η συνεργατική μάθηση έχει τελικό στόχο. Δεν εργάζεται κανείς τυχαία, όλες οι προσπάθειες πρέπει να προσανατολιστούν προς την εκπλήρωση ενός κοινού στόχου. Η μάθηση βασισμένη στην εκπόνηση συνθετικών έργων έχει επίσης έναν στόχο που θα μπορούσε να είναι και ομαδικός. Όποια και αν είναι η περίπτωση, ο στόχος είναι το τελικό σχέδιο, το οποίο πρέπει να περιλαμβάνει όλα τα απαραίτητα βήματα για την επίτευξη του. Στην πραγματικότητα, και στις δύο περιπτώσεις πρόκειται για:

1. Μια διερεύνηση ενός θέματος ή προβλήματος που προωθεί την ανάλυση, την ερμηνεία και την κριτική (ως τρόπος σύγκρισης των απόψεων). Αυτό το πρόβλημα-θέμα μπορεί να προκύψει από τα ενδιαφέροντα του μαθητή, ή μπορεί να προταθεί από τον εκπαιδευτικό.
2. Υπάρχει συνεργατικό κλίμα στο πλαίσιο του οποίου ο δάσκαλος είναι παίρνει το ρόλο του μαθητή δίπλα στους μαθητές (καθώς τους βοηθάει θα χρειαστεί να μελετήσει μαζί τους) και όχι ειδικός (καθώς βοηθά να μάθει για θέματα που πρέπει να μελετηθούν μαζί με τους μαθητές). (...) Πρόκειται για αλλαγή παραδοσιακής στάσης εκ μέρους του εκπαιδευτικού.
3. Ένα ταξίδι που επιδιώκει να δημιουργήσει συνδέσεις μεταξύ των φαινομένων και αμφισβητεί την ιδέα μιας ενιαίας ερμηνείας της πραγματικότητας. (...)
4. Κάθε μονοπάτι είναι μοναδικό και χρησιμοποιούνται διαφορετικοί τύποι πληροφοριών.
5. Ο δάσκαλος ακούει τους μαθητές: κατανοεί πως σκέφτονται και διακριτικά υποστηρίζει. (...) Ως αποτέλεσμα, οι μαθητές όχι μόνο αναλαμβάνουν την ευθύνη για αυτό που λένε αλλά κριτικά τοποθετούνται αναφορικά με αυτή.
6. Ενθαρρύνονται διαφορετικές τεχνικές και πρακτικές διδασκαλίας ώστε να ικανοποιούνται τα διάφορα στυλ μάθησης και οι ανάγκες εντός της ομάδας.
7. Μια συγχρονική μεθοδολογία που μπορεί να ωφελήσει τους μαθητές και να ενθαρρύνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την κριτική σκέψη
8. Ένας τρόπος μάθησης που λαμβάνει υπόψη ότι όλοι οι μαθητές μπορούν να μάθουν αν βρίσκονται στο σωστό μέρος. Όλοι οι μαθητές μπορούν να βρουν τον δρόμο τους.



9. Η μάθηση που συνδέεται με τη πρακτική και βιωματική δραστηριότητα είναι επίσης ένας τρόπος μάθησης. (...) Η υποβολή ενός έργου προϋποθέτει την απόκτηση γνωστικών και κοινωνικών δεξιοτήτων. Οι δεξιότητες αυτές βοηθούν τους μαθητές να ανταποκριθούν στις ανάγκες που θα αντιμετωπίσουν στη ζωή τους αργότερα (Hernández, 2000) .

Αυτές οι δύο μεθοδολογίες (συνεργατική μάθηση και μάθηση με βάση την εκπόνηση ενός έργου ή την επίλυση ενός θέματος) όχι μόνο αλληλοσυμπληρώνονται, αλλά σε συνδυασμό, προσφέρουν επίσης σημαντικά ωφέλη στη διαδικασία διδασκαλίας-μάθησης.

Ο στόχος είναι να κερδίσουν οι μαθητές από την συμμετοχή τους σε ομάδες: π.χ μάθηση μέσω συνομηλίκων, διαπραγμάτευση, κοινωνικοποίηση, ανταλλαγή απόψεων και διάθεση και αξιοποίηση απο κοινού πόρων... μαζί με μια μεθοδολογία που ευνοεί την διερεύνηση, δίνει έμφαση στις μαθησιακές δραστηριότητες που είναι μακρο-

πρόθεσμες, διαθεματικές – διεπιστημονικές και μαθητοκεντρικές.

## 1.2 ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ

### 1.2.1 Ορισμός

Η συνεργασία συνίσταται στην κοινή εργασία για την επίτευξη κοινών στόχων. "Δεν είναι μόνο μια μεθοδολογική και δυναμικά αποτελεσματική εναλλακτική λύση στη διδασκαλία, αλλά μια διδακτική δομή με την ικανότητα να διατυπώνονται διαδικασίες, συμπεριφορές και αξίες σε μια δημοκρατική κοινωνία που στοχεύει στην αναγνώριση και σεβασμό της ανθρώπινης πολυμορφίας" (Torrego and Negro, 2012). Σε μια συνεταιριστική κατάσταση, τα άτομα επιδιώκουν να αποκτήσουν αποτελέσματα που είναι ευεργετικά για τον εαυτό τους και για όλα τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Η συνεργατική μάθηση είναι προϋποθέτει την σύνθεση μικρών ή μεγάλων ομάδων που έχουν έναν κοινό στόχο. Οι δεξιότητες αποκτώνται εντός της ομάδας μέσα από την αλληλεπίδραση των μελών Η συνεργατική μάθηση βασίζεται στην αλληλεπίδραση

και για αυτό παράγει αποκλίνουσες, δημιουργικές και κοινωνικές εκπαιδευτικές καταστάσεις, που εμπλουτίζουν το εκπαιδευτικό γεγονός.

Είναι κάτι περισσότερο από μια ομαδοποίηση ανθρώπων, δεδομένου ότι είναι απαραίτητο να ενσωματωθούν μεμονωμένα άτομα που μοιράζονται φυσικούς χώρους και θέτουν κάποιους κοινούς στόχους.

Επιπλέον, τα μέλη της πρέπει να διαδραματίσουν λειτουργικούς ρόλους, να δημιουργήσουν γόνιμη επικοινωνία και να εναρμονίσουν τις προσπάθειές τους για να επιτύχουν τα βέλτιστα αποτελέσματα.

Στην πραγματικότητα, η μάθηση προσδιορίζεται με την εύρεση του τρόπου τα άτομα συνεργάζονται, μοιράζονται δραστηριότητες και ρόλους, αλληλοποστηρίζονται και συνδιαλέγονται. Όπως θα δούμε αργότερα- είναι ένα σύστημα για την επίτευξη εκπαιδευτικών αποτελεσμάτων που απαιτεί όλα αυτά για την επίτευξη των εκπαιδευτικών στόχων που έχουν τεθεί.

Η συνεργατική μάθηση άρχισε να εξαπλώνεται στις ΗΠΑ από τον 19ο αιώνα. Τον 20ό αιώνα ο φιλόσοφος John Dewey<sup>7</sup> (1859-1952) ανέπτυξε ένα μεθοδολογικό πρόγραμμα διδασκαλίας που προωθούσε τη χρήση συνεργατικών ομάδων μάθησης. Αυτή η νέα προσέγγιση απαιτούσε το άτομο να προετοιμαστεί για να συμβάλει, να λειτουργήσει σε ομάδα. Η πρακτική αυτή άλλαξε τα δεδομένα στο χώρο της εκπαίδευσης. Έθεσε τα θεμέλια για τη δημιουργία ενός ενεργού σχολείου και υπογράμμισε τη σημασία της συνεργασίας, της δημιουργικότητας έναντι της παθητικότητας και της πρακτικής άσκησης σε ομάδες έναντι της παθητικής ακρόασης. Η μάθηση σύμφωνα με τον Dewey είναι κάτι που οι εκπαιδευόμενοι κάνουν για τον εαυτό τους και βρίσκονται στο κέντρο κάθε εκπαιδευτικής κατάστασης. Η ευθύνη του διδάσκοντα είναι να οργανώσει, να κινητοποιήσει, να αξιολογήσει τη σύνθετη διαδικασία της εκπαίδευσης. Περισσότερο τον αντιλαμβάνεται τον εκπαιδευτή ως υπεύθυνο για τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες μιας ομάδας ως το άτομο που προσφέρει καθοδήγηση και κατεύθυνση. Οι εκπαιδευόμενοι από την άλλη μεριά αντιμετωπίζονται με άξονα τις προσωπικές τους ανάγκες, τα ενδιαφέροντα, τις εμπειρίες και τις επιθυμίες τους.

Ο Howard Gardner (1943-2011) δημιούργησε επίσης μια θεωρία, αυτή Πολλαπλής Νοημοσύνης. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, που βασίζεται σε ένα ευρύ φάσμα επιστημονικών ερευνών (ψυχολογικών, ανθρωπολογικών, βιολογικών), η νοημοσύνη μας χωρίζεται σε εννιά τομείς οι οποίοι έχουν την έδρα τους σε διαφορετικά σημεία του εγκεφάλου μας.

Οι ερευνητές στο χώρο της εκπαίδευσης συμφωνούν σχετικά με τις βασικές προϋποθέσεις μάθησης σε ομάδες έτσι ώστε η μάθηση να μπορεί να οικοδομηθεί πάνω σε

7 <https://www.iep.utm.edu/dewey>



για σταθερή και ουσιαστική βάση.

## 1.2.2 Στόχοι

---

Αρκετοί συγγραφείς έχουν μελετήσει τους στόχους στην Συνεργατική Μάθηση. Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα:

1. Στις **ομάδες μάθησης** ο πρώτος στόχος είναι προφανής: όλα τα μέλη πρέπει να σημειώνουν πρόοδο στην μάθησή τους. Ο στόχος είναι να υπάρχει εξέλιξη στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και τα μέλη να προσδεύουν, το καθένα με το δικό του ρυθμό.
2. Στις **ομάδες μάθησης**, ο δεύτερος στόχος είναι εξίσου σαφής: να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλο, να συνεργαστούμε, να σημειώσουμε πρόοδο στη μάθηση (Pujoles, 2012).

**Οι πέντε βασικές συνθήκες που χαρακτηρίζουν και υποστηρίζουν τη συνεργατική μάθηση μπορούν να διατυπωθούν ως εξής:**

1. Θετική αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων.
2. Προσωπική ευθύνη και ατομική απόδοση.
3. Προώθηση της αλληλεπίδρασης.
4. Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων
5. Τακτική αξιολόγηση

(Echeita, 2012).

Εκτός από τη θετική ή προαγωγική αλληλεπίδραση, δίνεται έμφαση σε κάθε μέλος της ομάδας που είναι υπεύθυνο για την επίτευξη βέλτιστων αποτελεσμάτων. Πρέπει να εστιάσουμε στο τι κάνει την ομάδα να δουλεύει καλύτερα ώστε να μην υπάρχουν χρονοτριβές άσκοπες από εκπαιδευτική σκοπιά. Σε κάθε περίπτωση, η αξιολόγηση είναι ένας σημαντικός παράγοντας που θα βοηθήσει τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς να εξερευνήσουν αυτή την πτυχή και- σταδιακά – να εφαρμόσουν βελτιώσεις.

Σύμφωνα με τα παραπάνω, ο αυτοσχεδιασμός δεν είναι εφικτός, αν και μερικοί τυχαίοι παράγοντες μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο. Είναι, συνεπώς, απαραίτητο να ξεκινήσουμε από μια δομή, δηλαδή από μια σειρά δραστηριοτήτων που είναι σωστά οργανωμένες.

Οι δραστηριότητες και ο σκοπός σχετίζονται με την επίτευξη της αλληλεπίδρασης. Πρέπει να σκεφτούμε την ετερογένεια των μαθητών στην τάξη και την πλήρη ένταξή τους στο μαθησιακό περιβάλλον. Κάθε μεμονωμένος μαθητής μαθαίνει διαφορετικά.

### 1.2.3 Στρατηγικές

---

Όσον αφορά τις στρατηγικές που θα βοηθήσουν στην υλοποίηση του συνεργατικού σχεδίου, θα βασίζονται σε εκείνες που εξασφαλίζουν κάποια μορφή αλληλεξάρτησης μεταξύ των μαθητών. Για το λόγο αυτό, θα στοχεύουν γενικά: "Γιορτάζοντας την επιτυχία κάθε ατόμου και της ομάδας σαν να ήταν προσωπική" (Echeita, 2012).

Η ομαδική εργασία μπορεί να θεωρηθεί περιεχόμενο που διδάσκεται. Σύμφωνα με τον Rujolàs που συνέταξε το Torrego και το Negro (2012), οι στρατηγικές αυτές θα πρέπει να τονιστούν ως εξής:

- Ομαδική συνοχή.
- Η πρόοδος όλων των μερών στη μάθηση.
- Αυτορρύθμιση.
- Συνεχής αυτοαξιολόγηση.
- Επίλυση των συγκρούσεων.
- Χρήση τεχνολογιών πληροφοριών και επικοινωνιών (ΤΠΕ) για την καταγραφή της συνεργατικής μάθησης.

Χαρακτηριστικά δραστηριότητας σε ομάδες:

- Οι εργασίες θα αναπτυχθούν σε μικρές ομάδες στις οποίες οι μαθητές μαθαίνουν ο ένας από τον άλλον μέσω της μεταξύ τους αλληλεπίδρασης. Τα μέλη της ομάδας πρέπει να γνωρίζουν ότι η απόδοσή τους εξαρτάται από την προσπάθεια όλων.
  - Ο στόχος της ομάδας είναι να δώσει κίνητρο στα μέλη να αποκτήσουν αποτελέσματα που ξεπερνούν την ατομική ικανότητα καθενός από αυτά. Εάν κάποιος αποτύχει, όλα αποτυγχάνουν.
  - Κάθε μέλος της ομάδας είναι υπεύθυνο και όλη η ομάδα είναι υπεύθυνη για την επίτευξη των κοινών στόχων.
  - Η εργασία γίνεται μαζί με το στόχο της παραγωγής συνολικών αποτελεσμάτων. Η υποστήριξη είναι αμοιβαία, προσφέρεται βοήθεια, και επεξηγήσεις όπου χρειάζεται.
  - Χρησιμοποιούνται ορισμένες μορφές διαπροσωπικών σχέσεων, όπως η κατανομή καθηκόντων και ευθυνών, ο συντονισμός των εργασιών και η επίτευξη των στόχων.
- (Johnson, Johnson και Holubec, 1994, αναφερόμενοι στους Borrás και Gómez, 2010).

Όπως είναι σαφές από αυτούς τους χώρους, η συνεργατική μάθηση είναι κάτι περισσότερο από μια μεθοδολογική εναλλακτική λύση, καθώς είναι χρήσιμη όχι μόνο στη διδασκαλία και αλλά και για την κοινωνία καθώς δημιουργεί μία βάση για την καλλιέργεια νοοτροπιών και αξιών με αναφορές στην δημοκρατική κοινωνία που αναγνωρίζει



και σέβεται την συνεργασία, την ομαδικότητα την θετική αλληλεπίδραση.

## 1.2.4 Αξιολόγηση

---

Η ομαδική αξιολόγηση είναι θεμελιώδης. Πρέπει να βασίζεται σε μια μελέτη των χαρακτηριστικών των μαθητών πριν από τη επιλογή των κριτηρίων αξιολόγησης. Ως εκ τούτου, πρέπει γενικά να λαμβάνονται υπόψη τα εξής:

- Προηγούμενες γνώσεις πάνω στο επιλεγμένο θέμα, τόσο θεωρητικά όσο και πρακτικά (κίνητρα, ενδιαφέροντα κλπ.).
- Επίπεδο συνεργασίας των μαθητών σε σχέση με το αναπτυξιακό τους στάδιο.
- Χαρακτηριστικά των διαφόρων προσωπικοτήτων: εσωστρέφεια, εξωστρέφεια, ομαδικότητα, ηγετικές τάσεις κλπ.
- Ειδικές δεξιότητες που μπορούν να προσαρμοστούν στις εκπαιδευτικές ανάγκες τους.

Κατά την αξιολόγηση της ομάδας, είναι επίσης πολύ σημαντικό να παρακολουθήσουμε οποιαδήποτε σημαντική επίπτωση χρησιμοποιώντας τις ΤΠΕ, να έχουμε πλήρη εικόνα της προόδου που σημειώνεται, των αποτυχιών, των παρεμβάσεων, της ηγεσίας ... καθώς οι μαθητές συνεργάζονται

## 1.3 ΜΑΘΗΣΗ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ PROJECT/ ΣΥΝΘΕΤΙΚΑ ΕΡΓΑ

### 1.3.1 Ορισμός

---

Σύμφωνα με τον Katz, που αναφέρεται στο Clark (2006), ένα έργο είναι μια βαθιά έρευνα που διεξάγεται από τον μαθητή για ένα θέμα που αξίζει τον χρόνο, την προσοχή και την ενέργεια του. Αυτός ο μάλλον απλοποιημένος ορισμός πρέπει να διευρυνθεί για καλύτερη κατανόηση.

Όπως επισημαίνει ο Clark (2006), ένα έργο περιλαμβάνει τρεις φάσεις:

- α. Οι μαθητές μαζί με τον δάσκαλό τους επιλέγουν και συζητούν ένα θέμα προς εξερεύνηση.
- β. Στο επόμενο βήμα οι σπουδαστές κατευθύνουν την έρευνα και στη συνέχεια

οργανώνουν και οργανώνουν τα ευρήματά τους.

- c. Το έργο τελειώνει με μια σειρά ερωτήσεων και απαντήσεων και με την ανταλλαγή των ερευνών τους.

Εν μέρει, αυτή η διαίρεση των ακολουθιών πηγάζει από τον Dewey (1958), ο οποίος ισχυρίστηκε ότι η εκπαίδευση συνίσταται στην οργάνωση και την ανακατασκευή μίας εμπειρίας. Με αυτόν τον τρόπο, για αυτόν, η κατασκευή της γνώσης λαμβάνει την μορφή μιας προσωπικής ανακάλυψης.

**Η μάθηση στο πλαίσιο ενός project (έργου) ενθαρρύνει τους μαθητές να γίνουν περισσότερο υπεύθυνοι** για τη μάθησή τους όταν εφαρμόζουν, σε πραγματικά έργα, τις δεξιότητες και τις γνώσεις που αποκτώνται στην τάξη. Αυτή η μεθοδολογία βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στον κοινωνικό-εποικοδομητισμό, σύμφωνα με τον οποίο η μάθηση παράγεται από τις προηγούμενες γνώσεις μας, οπότε η μάθηση έχει νόημα στο βαθμό που στηρίζεται σε ένα υπάρχον υπόστρωμα. Συγγραφείς όπως ο Lev Vygotsky (Vygotsky, 1987) ενισχύουν αυτήν την ιδέα, συνδυάζοντάς την με την ομαδική μάθηση, υποστηρίζοντας ότι οι μαθητές μαθαίνουν ταχύτερα σαν ομάδα από ό, τι μεμονωμένα.

Η προσέγγιση αυτή προβλέπει τη συνεργασία όχι μόνο μεταξύ μαθητών, αλλά και μεταξύ των μαθητών και των εκπαιδευτικών τους, γεγονός που δημιουργεί μια δυναμική στην οποία όλοι οι συμμετέχοντες επωφελούνται.

Αυτό είναι ένα βήμα μπροστά, δεδομένου ότι οι συμμετέχοντες είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν την αυτονομία και την ικανότητα να μαθαίνουν, γεγονός που ενθαρρύνει την διερεύνηση και τη δημιουργικότητα.

Ο όρος δεν εφαρμόστηκε γενικότερα μέχρις ότου ο Kilpatrick δημοσίευσε το δοκίμιό του το 1918 (Kilpatrick, 1918). Για αυτόν, τα έργα καθορίστηκαν από τέσσερις φάσεις: πρόταση, σχεδιασμό, εκτέλεση, κρίση.

Ο Dewey, ο δάσκαλος του Kilpatrick, επέκρινε την μέθοδο και το έργο του μαθητή του. Μετά από πολλές αναθεωρήσεις, στις αρχές του 20ου αιώνα η μέθοδος εφαρμόστηκε σε χώρες όπως ο Καναδάς, η Αργεντινή, το Ηνωμένο Βασίλειο, η Γερμανία, η Ινδία και η Αυστραλία. Στη δεκαετία του 1960, η μέθοδος βασισμένη στην εκπόνηση έργων εξαπλώθηκε σε ολόκληρη την Ευρώπη, επικαιροποιώντας το σύστημα που είχαν προηγουμένως επινοήσει οι Kilpatrick και Dewey.

Ο Dewey, ο δάσκαλος του Kilpatrick, επέκρινε την μέθοδο και το έργο του μαθητή του. Μετά από πολλές αναθεωρήσεις, στις αρχές του 20ου αιώνα η μέθοδος εφαρμόστηκε σε χώρες όπως ο Καναδάς, η Αργεντινή, το Ηνωμένο Βασίλειο, η Γερμανία, η Ινδία και η Αυστραλία. Στη δεκαετία του 1960, η μέθοδος βασισμένη στην εκπόνηση έργων εξαπλώθηκε σε ολόκληρη την Ευρώπη, επικαιροποιώντας το σύστημα που είχαν προηγουμένως επινοήσει οι Kilpatrick και Dewey.

### 1.3.2 Στόχοι

Σύμφωνα με τον Clark (2006), κατά την ανάληψη ενός έργου, εκτός από τις τρεις φάσεις του έργου, πρέπει να εξεταστούν τρεις πτυχές: (1) περιεχόμενο, (2) διαδικασίες, και (3) αξιολόγηση





Είναι σημαντικό οι μαθητές να συμμετέχουν στον προγραμματισμό της δικής τους μάθησης, να υπάρχει ευελιξία, να είναι στο κέντρο της εκπαιδευτικής διαδικασίας, να αναγνωρίζουν το "άλλο" και να κατανοούν το δικό τους προσωπικό και πολιτιστικό περιβάλλον. Όλα αυτά ευνοούν την ανάπτυξη αυτογνωσίας και περιέργειας για τον κόσμο στον οποίο ζουν<sup>8</sup>.

### 1.3.3 Στρατηγικές

---

Η μέθοδος αυτή μπορεί να οριστεί ως:

1. Ένα σύνολο μαθησιακών εμπειριών που εμπλέκουν τους μαθητές σε σύνθετα έργα μέσω των οποίων αναπτύσσουν και εφαρμόζουν δεξιότητες και γνώσεις.
2. Μια στρατηγική που αναγνωρίζει ότι η ουσιαστική μάθηση οδηγεί τους μαθητές σε μια ενδιαφέρουσα μαθησιακή διαδικασία.
3. Μια διαδικασία στην οποία τα αποτελέσματα του προγράμματος σπουδών μπορούν να αναγνωριστούν εύκολα, αλλά στα οποία τα αποτελέσματα της μαθησιακής διαδικασίας των μαθητών δεν είναι προκαθορισμένα ή πλήρως προβλέψιμα.
4. Αυτή η μάθηση απαιτεί από τους μαθητές να χειρίζονται πολλές πηγές πληροφοριών και επιστημονικών κλάδων που είναι απαραίτητες για την επίλυση προβλημάτων ή την απάντηση σε ερωτήσεις που είναι πραγματικά συναφείς.
5. Η μέθοδος με βάση το έργο εμπλέκει τους μαθητές στην επίλυση προβλημάτων, τους επιτρέπει να εργάζονται τόσο αυτόνομα όσο και σε ομάδα
6. Είναι ικανή να αλλάξει προς το καλύτερο τις σχέσεις μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών.
7. Μπορεί επίσης να μειώσει τον ανταγωνισμό μεταξύ των μαθητών και να επιτρέψει στους μαθητές να συνεργαστούν και να μοιραστούν ιδέες<sup>9</sup>.

Σύμφωνα με τον Clark (2006) η μαθησιακή διαδικασία περιλαμβάνει τα ακόλουθα στάδια:

- (1) Ανάπτυξη ερευνητικών ερωτημάτων
- (2) Διαμόρφωση υποθέσεων
- (3) Επινόηση τρόπων για τη δοκιμή υποθέσεων τους.
- (4) Επίτευξη συμφωνίας με τον δάσκαλο σχετικά με τους διαφορετικούς τρόπους αντιπροσώπευσης των ευρημάτων τους
- (5) Δοκιμές, λάθη και επαναπροσδιορισμούς

---

8 Excerpted on 15-10-13 from <http://www.eumed.net/rev/ced/26/arsv2.htm>

9 Excerpted on 15-10-13 from <http://elmetodode.blogspot.com.es/2012/12/que-es-el-metodo-de-proyectos.html>

Οι φάσεις που αναπτύσσονται από τον Clark θεωρούνται ιδανικές μέσα στα στάδια μάθησης, αλλά δεν συμπίπτουν πάντοτε με την πραγματικότητα στην τάξη:

"Αυτή η μορφή της άρθρωσης της σχολικής γνώσης είναι ένας τρόπος οργάνωσης της διδακτικής και μαθησιακής δραστηριότητας στην οποία η γνώση δεν υπαγορεύεται και στη συνέχεια κατανοείται με άκαμπτο τρόπο, ή βάσει προκαθορισμένων πειθαρχικών αναφορών ή ομοιογενοποίησης μαθητών. [...] Η λειτουργία του έργου είναι να ευνοεί στρατηγικές για την οργάνωση της σχολικής γνώσης σε σχέση με: 1) την επεξεργασία πληροφοριών και 2) τη προσέγγιση των προβλημάτων και το διαθέσιμο περιεχόμενο που θα τους βοηθήσει να ερμηνεύσουν και να αξιοποιήσουν πληροφορίες από διαφορετικές πηγές" (Hernández και Ventura, 2006).

Είναι επίσης απαραίτητο να ανακαλύψετε τη δομή που θα καθοδηγήσει το περιεχόμενο του έργου με λογικές και διαδοχικά βήματα και σε κάθε περίπτωση να παρέχονται σύνδεσμοι και αναφορές και σε άλλες θεματικές.

Δίνουμε νόημα σε μια ουσιαστική μάθηση, λαμβάνοντας τη σύνθεσή της - βασισμένη σε ανοιχτή προοπτική - ως βασική της αρχή. Επομένως, υπάρχει μια προφανής ανάγκη να δωθεί σημασία στο τι πρέπει να διδαχθεί και επίσης με ποιον τρόπο.

Οι πληροφορίες που απαιτούνται για την κατασκευή των έργων δεν είναι προκαθορισμένες, ούτε εξαρτώνται από τον δάσκαλο ή ένα εγχειρίδιο. Αντίθετα, βασίζεται σε αυτό που κάθε μαθητής γνωρίζει ήδη για ένα θέμα και τις πληροφορίες που μπορεί να συλλέξει τόσο εντός σχολείου όσο και εκτός σχολείου. Είναι σημαντικό να προσεγγίσουμε τις πληροφορίες που παρουσιάζονται στην τάξη με τέτοιο τρόπο ώστε οι μαθητές να το οργανώσουν και να το εκτιμήσουν, υπονοώντας από αυτό νέες έννοιες ή αναφορές.

Έτσι, σε αυτό το σύστημα, η τάξη επιλέγει το θέμα, λαμβάνοντας πάντα υπόψη τις προτάσεις του δασκάλου, καθώς ο δάσκαλος πρέπει να δηλώσει τους λόγους που καθορίζουν την επιλογή του θέματος. Ο δάσκαλος/εκπαιδευτικός θα προσφέρει πρόσβαση σε εκπαιδευτικά υλικά και θα δώσει οδηγίες για τον τρόπο εκπόνησης της δραστηριότητας ή του έργου. Τέλος, το αποτέλεσμα πρέπει να είναι μια πρωτότυπη εμπειρία, βασισμένη στις έννοιες που αναλύθηκαν παραπάνω.

Ο δάσκαλος πρέπει να είναι υπομονετικός και να επιμένει στην αναδιάρθρωση, την επανεξέταση ή την τροποποίηση των στοιχείων του έργου. Επομένως, είναι σημαντικό να είναι δίπλα τους ουσιαστικά και να αφουγκράζεται τις ανάγκες τους.

Οι διαδικασίες βοηθούν τους σπουδαστές να ενσωματώσουν νέες στρατηγικές μάθησης οι οποίες, αν συμπεριληφθούν στη διαδικασία κατασκευής του έργου, μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη συγκεκριμένη περίπτωση που αναπτύσσεται ή σε άλλες πε-



ριπτώσεις:

### 1.3.4 Αξιολόγηση

Όσον αφορά την αξιολόγηση, δικαιολογείται από την ανάλυση της διαδικασίας που ακολουθείται σε όλη την αλληλουχία και των αλληλεπιδράσεων που δημιουργούνται στη μάθηση. Επομένως, πρέπει να προβλεφθούν αποφάσεις, να δημιουργηθούν σχέσεις και να συναχθούν νέα ερωτήματα.

Όπως σημειώνει το Ινστιτούτο Εκπαίδευσης του Buck, "δύο μέθοδοι αξιολόγησης είναι σημαντικές στη μέθοδο που βασίζεται στο έργο: Η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων των μαθητών και η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του έργου εν γένει"<sup>10</sup>.

Στην πρώτη περίπτωση, πρέπει να δοθεί προσοχή στα αποτελέσματα καθώς και στην αυτοαξιολόγηση των σπουδαστών. Στη δεύτερη περίπτωση και δεδομένου ότι οι σπουδαστές είναι γενικά οι καλύτεροι επικριτές του σχεδίου τους, πρέπει να εξεταστεί η γνώμη τους. Ως εκ τούτου, κατά την ολοκλήρωση του έργου, είναι σημαντικό να προβληματιστούν για την επιτυχία ή την αποτυχία του έργου. Η αυτοαξιολόγηση αποτελεί ένα επιπλέον στοιχείο της διαδικασίας μάθησης, θα είναι πολύ χρήσιμο να σημειώσουμε ποια πράγματα λειτούργησαν και ποια όχι για την αναδιοργάνωση νέων στρατηγικών και δράσεων για τις επόμενες δραστηριότητες.

#### OBJECTIVES

- ▶ Work together to achieve common goals.
- ▶ Progress as much as they can.
- ▶ Help each other.



#### OBJECTIVES

- ▶ Carry out an investigation the students about a subject worthy of their time, attention and energy.
- ▶ Three aspects: content, process and products.

**Σχήμα 3.**  
Μεθοδολογικό  
πλαίσιο.

## 1.4 ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Η ικανότητα της συνεργασίας προϋποθέτει βασικές δεξιότητες:

- Γλωσσική επικοινωνία: απαιτείται η προφορική και γραπτή έκφραση. Χρήση κατάλληλης ορολογίας και βασικού λεξιλογίου που πρέπει να χρησιμοποιείται με ευχέρεια.
- Επεξεργασία πληροφοριών: είναι απαραίτητο να χρησιμοποιηθούν σωστά οι πηγές πληροφόρησης καθώς και να φιλτράρονται επαρκώς. Σε αυτήν την ικανότητα, είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε και να χρησιμοποιούμε σωστά τις ΤΠΕ (τεχνολογία πληροφοριών και επικοινωνιών).
- Κοινωνική και ευαισθητοποίηση των πολιτών: το γεγονός ότι εργάζονται σε μια ομάδα συνεπάγεται συνεχή αλληλεπίδραση με τα μέλη της ομάδας. Υπάρχει συνεχής ανταλλαγή απόψεων και κριτηρίων και είναι απαραίτητο να επιτευχθεί συμφωνία για όλα τα μέρη που πρέπει να ικανοποιηθούν.
- Πολιτιστικές και καλλιτεχνικές δεξιότητες: Πολύ συχνά, αυτό το είδος εργασίας τελειώνει σε ένα προϊόν που απαιτεί καλλιτεχνική ικανότητα να το αναπτύξει δημιουργικά και βολικά.
- Μαθαίνω πως να μαθαίνω: η αυτονομία της ομάδας είναι θεμελιώδης, ο δάσκαλος είναι σύντροφος ή οδηγός. Αυτό σημαίνει ότι οι μαθητές είναι βυθισμένοι σε μια διαδικασία στην οποία είναι σε μεγάλο βαθμό υπεύθυνες για τη δική τους μάθηση.
- Αυτονομία και προσωπική πρωτοβουλία: αν και είναι προφανώς αντιφατική, η προσωπική πρωτοβουλία σε κάθε μέλος της ομάδας είναι απαραίτητη για την πρόοδο της ομάδας. Πρόκειται για την αξιοποίηση των δυνατοτήτων του κάθε ατόμου να μεγιστοποιήσει τις προσπάθειές του και να έχει τα βέλτιστα αποτελέσματα.

Οι υπόλοιπες βασικές δεξιότητες αναπτύσσονται σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό ανάλογα με τα περιεχόμενα μάθησης. Στο επόμενο σχήμα παρουσιάζονται όλες οι βασικές δεξιότητες.





**Σχήμα 4.**  
Βασικές ικανότητες.  
ΤΠΕ: Τεχνολογία  
πληροφοριών και  
επικοινωνιών

# 2

## ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

### 2.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι όροι "μέθοδος" και "διδασκαλία" συχνά συγχέονται. Μια μέθοδος διδασκαλίας είναι το μέσο μέσα από το οποίο ο δάσκαλος επιδιώκει να επιτύχει τους στόχους της διδασκαλίας του. Η μεθοδολογία της διδασκαλίας αναφέρεται ουσιαστικά στη φιλοσοφία που διέπει τις δραστηριότητες διδασκαλίας και μάθησης και δεν αφορά συγκεκριμένες τακτικές.

Από την άλλη πλευρά, ο όρος "τεχνικές διδασκαλίας" αναφέρεται σε πιο συγκεκριμένες δραστηριότητες που είναι απόλυτα συμβατές με τη διδακτική μεθοδολογία του εκπαιδευτικού και διευκολύνουν την επίτευξη των στόχων του. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι συγκεκριμένα στρατηγικά εργαλεία που περιλαμβάνουν "συστήματα κανόνων και δράσεων, τρόπους εργασίας, σκέψεις, και στάσεις τόσο για τον δάσκαλο όσο και για τον μαθητή" (Bikos & Birbilis, 2004). Έτσι, η διδακτική μεθοδολογία σχετίζεται με το θεωρητικό υπόβαθρο και τις αρχές διδασκαλίας του εκπαιδευτικού, οι οποίες καθορίζουν τον τύπο της αλληλεπίδρασης και τη σχέση μεταξύ του εκπαιδευτικού, του εκπαιδευόμενου και του γνωστικού αντικειμένου. Οι εκπαιδευτικές τεχνικές σχετίζονται περισσότερο με τον τρόπο με τον οποίο πραγματοποιείται στην πράξη η

μεθοδολογική θεωρία .

Η επιλογή της μεθόδου διδασκαλίας αναμφισβήτητα διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη διαδικασία μάθησης καθώς καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο μαθαίνει το παιδί, ενώ για κάθε δραστηριότητα είναι συνήθως ένας συνδυασμός μεθόδων και τεχνικών. Είναι αυτονόητο ότι η επιλογή των τεχνικών διδασκαλίας και η μέθοδος εφαρμογής τους θα πρέπει και θα πρέπει να ποικίλουν ανάλογα με την ηλικία και τη γνωστική ανάπτυξη των μαθητών.

Ακολουθούν μερικές σύγχρονες τεχνικές οι οποίες, με την κατάλληλη προσαρμογή, μπορούν να εφαρμοστούν στην εκπαίδευση για τη διατροφή:

Τεχνικές διδασκαλίας / παιδαγωγικές πρακτικές
Αφηγήσεις
Παιχνίδια ρόλων
Εκπαιδευτικά παιχνίδια
Καταιγισμός ιδεών και συζητήσεις
Εργασία σε ομάδες
Ενισχυμένες διαλέξεις
Επίδειξη / Επισκέψεις / Επισκέψεις – αλληλεπίδραση με μία κοινότητα πρακτικής

Στη συνέχεια αυτές οι τεχνικές αναλύονται περισσότερο. Παρουσιάζονται οι σχετικές θεωρίες μάθησης, τα μαθησιακά οφέλη και τα βασικά στάδια ή σημεία ενδιαφέροντος όταν εφαρμόζονται στην τάξη.

## 2.2 ΜΑΘΗΣΗ ΜΕΣΩ ΑΦΗΓΗΣΕΩΝ

*"Ο αφηγητής βασίζεται στην εμπειρία - τη δική του ή των άλλων. Και αυτός με τη σειρά του προσφέρει εμπειρία σε εκείνους που ακούνε την ιστορία του "*

*Ο Walter Benjamin (που αναφέρεται στο Bauman, 1986, σελ. 2)*

Τα παραμύθια ή οι αφηγήσεις παρέχουν ένα πλούσιο εκπαιδευτικό πλαίσιο που ενθαρρύνει την ανάπτυξη των γλωσσικών και κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών και των μαθητών. Η προσέγγιση της χρήσης των παραμυθιών ως εργαλείου διδασκαλίας δημιουργεί έναν φανταστικό κόσμο στην τάξη στην οποία τα παιδιά προσποιούνται ότι είναι χαρακτήρες της ιστορίας, ενώ εργάζονται σε μικρές ομάδες σε δραστηριότητες που σχεδιάζει ο δάσκαλος με βάση το περιεχόμενο του μαθήματος.

**Η χρήση της αφήγησης ως εργαλείου μάθησης προκαλεί έντονα το ενδιαφέρον της εκπαιδευτικής κοινότητας (Mott et al, 1999)** καθώς σημαντικά μαθησιακά αποτελέσματα μπορούν εύκολα να προκύψουν όταν η τεχνική της αφήγησης εφαρμόζεται προσεκτικά και με τον κατάλληλο παιδαγωγικό σχεδιασμό (Clandinin και Connolly, 1998; McDrury, 2002; McEwan and Egan, 1995).

Η ενσωμάτωση ουσιαστικών δραστηριοτήτων αφήγησης σε εκπαιδευτικό περιβάλλον μπορεί να ενθαρρύνει τον "διάλογο", "να ενθαρρύνει τη συνεργατική προσπάθεια", "να ενθαρρύνει την διερεύνηση" και "να συμβάλει στην κατασκευή νέων γνώσεων" (Alterio, n.d, n.p.). Όταν η αφήγηση (είτε σε ψηφιακή είτε σε παραδοσιακή μορφή) χρησιμοποιείται με νόημα και ως "τρόπος διερεύνησης" (Alterio, n.d, n.p), τα εκπαιδευτικά οφέλη για τους μαθητές είναι πολλαπλά. Η ευκαιρία που παράχεται να γίνουν τα ίδια τα παιδιά δημιουργοί ιστοριών είναι εξίσου σημαντική καθώς τους επιτρέπει να λαμβάνουν αποφάσεις και πρωτοβουλίες και να αξιοποιούν την φαντασία τους.

### 2.2.1 Η εκπαιδευτική αξία των παραμυθιών / ιστοριών

Τα παιδιά γοητεύονται με παραμύθια. Ο αφηγητής τους δίνει χρόνο ώστε να μπουν στο στο σενάριο της ιστορίας ομαλά, τους ενθαρρύνει να ακούν με προσοχή, να ταυτιστούν ή όχι με τους ήρωες, να νοιώσουν τις αγωνίες, χαρές και λύπες τους. **Ο σκοπός του παραμυθιού είναι να διεγείρει τη φαντασία των παιδιών, να ενθαρρύνει την**





**κριτική σκέψη, την έκφραση σκέψεων και συναισθημάτων μέσα από την κίνηση και το παιχνίδι (Παπανικολάου & Τσιλιμένη, 1992).** Τα παραμύθια διασκεδάζουν το παιδί, ενώ ταυτόχρονα βοηθούν την ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους. Προκειμένου να διατηρηθεί το ενδιαφέρον του παιδιού στο παραμύθι, δεν πρέπει να είναι απλά διασκεδαστικά και να διεγείρεται η περιέργειά τους, αλλά να τους δίνει πολλαπλά ερεθίσματα, πρέπει να ενθαρρύνει τη φαντασία τους, να τους βοηθήσει να νοηματοδοτούν και να αναστοχάζονται και να εξωτερικεύουν τα συναισθήματα που προκαλούνται (Bettelheim , 1995).

Κάθε παιδί αντλεί διαφορετικό νόημα από την ίδια ιστορία ανάλογα με τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες της στιγμής. Οι ιστορίες εμπλουτίζουν τη ζωή του παιδιού και του δίνουν μια μαγική διάσταση - προσφέρουν αισθητική απόλαυση, χαρά και συγκίνηση, για τις περιπέτειες του ήρωα και των μαγευτικών τόπων. Οι ιστορίες προσφέρουν χαρά στα παιδιά. Εισάγουν μάλιστα τα παιδιά στον κόσμο της ηθικής συνείδησης.

Οι ιστορίες παραμυθιών είναι πολύτιμες για την απόκτηση και διατήρηση του ενδιαφέροντος των παιδιών, δίνοντάς τους την ευκαιρία να δουν τη μάθηση από μια διαφορετική

**Οι αφηγήσεις συμβάλλουν στη δημιουργία σταθερών σχέσεων μεταξύ των παιδιών και του φυσικού περιβάλλοντος, με πλούσια αναφορά στον φυσικό κόσμο (στα πτηνά, τα ζώα, τα δάση, τα δέντρα). Μέσα από τα παραμύθια, δίνεται η ευκαιρία στα παιδιά να εκφράζονται με την ομιλία και το σώμα τους, να εκφράζουν τις σκέψεις και τις ανησυχίες τους, να εξωτερικεύουν τα συναισθήματά τους, να δείχνουν τα συναισθήματά τους και τα ταλέντα τους.**

οπτική γωνία, ως μια ευχάριστη διαδικασία. Τα μικρά παιδιά έχουν πλέον κίνητρα να μάθουν γιατί είναι απόλυτα άνετα να ανταποκριθούν με ενθουσιασμό σε νέες εμπειρίες και τεχνικές επανάληψης, απομίμησης κλπ. Τα μικρά παιδιά επιθυμούν να πειραματιστούν με νέες εμπειρίες και νέες γνώσεις, είναι πιο ανοιχτά σε νέες εμπειρίες και έχουν λιγότερο ιδεών (Griva & Semoglou, 2012).

Μέσα από τα παραμύθια έχουν την ευκαιρία να εκφραστούν, να αναλάβουν ρόλους, να κοινωνικοποιηθούν, να σεβαστούν την ομάδα και τους κανόνες τους, να καταπολεμήσουν φοβίες και αναστολές, να αναπτύξουν επικοινωνιακές δεξιότητες και ικανότητες, να κατανοήσουν τη γλώσσα των εικόνων και των συμβόλων, να απολαύσουν το παραμύθι, ενώ ελευθερώνεται ελεύθερα η φαντασία τους. Μέσα από παιχνίδια σχεδιασμένα με βάση την ιστορία ενός παραμυθιού, τα παιδιά παίζουν και ψυχαγωγούν, κοινωνικοποιούν και μαθαίνουν, υπό τον όρο ότι ο δάσκαλος έχει σαφή εκπαιδευτικό στόχο από την αρχή της μάθησης, καθώς η ασάφεια μπορεί να δημιουργήσει άγχος (Fisher, 2005).

Πολλές μελέτες έχουν δείξει την ανάγκη διδασκαλίας παραμυθιών **στο νηπιαγωγείο**

**και στο δημοτικό σχολείο.** Η επιρροή του παραμυθιού αποδεικνύεται, εκτός από τη γνωστική ανάπτυξη, ιδιαίτερα στη συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών, στο ηθικό ρεπερτόριο καθώς και στην ανάπτυξη της δημιουργικής και κριτικής σκέψης τους (μελέτες του Αναγνωστόπουλου, 1997. Avdikos, 1999. Μαλαμπάντης, 2011 Merakles, 2012. Bettelheim, 1976, 1995). Όπως υποστηρίζει ο διεθνώς αναγνωρισμένος Ελβετός μελετητής Max Lüthi, "το παραμύθι είναι εν μέρει ψυχαγωγία, εν μέρει παιδαγωγική, αλλά στο σύνολό του είναι ο καθρέφτης της ανθρώπινης ύπαρξης και των δυνατοτήτων του ανθρώπου".

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω, δεν είναι περίεργο το γεγονός ότι τα παραμύθια και συχνά το παραδοσιακό παραμύθι χρησιμοποιούνται ως εργαλείο για το σχεδιασμό δραστηριοτήτων εκπαιδευτικού περιεχομένου που ξεπερνούν τα συνήθη θέματα και περιλαμβάνουν πολιτιστικές, περιβαλλοντικές και αισθητικές πτυχές που μεταφέρουν γνώση, αλλά και να προωθήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες και συμπεριφορές, τόσο σε επίσημες όσο και σε ανεπίσημες εκπαιδευτικές ρυθμίσεις. **Εκτός από την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, η κατασκευή παραμυθιών με στοχευμένα μηνύματα για την διατροφή μπορεί, μεταξύ άλλων, να αυξήσει την προθυμία των παιδιών να δοκιμάσουν υγιεινά τρόφιμα και να υιοθετήσουν καλές διατροφικές συνήθειες. Το παραμύθι παρέχει στα παιδιά ένα φιλικό πλαίσιο για να τολμήσουν νέες εμπειρίες, να αξιολογούν τους κινδύνους και να κάνουν νέες επιλογές ξεπερνώντας φοβίες ή παγιωμένα εσφαλμένες αντιλήψεις για συγκεκριμένες τροφές.**

Τα παραμύθια είναι επίσης μια πρακτική μέθοδος για την προσέγγιση των γονέων μέσω της παιδείας με γνώμονα την υγεία στο σπίτι. Τα παιδιά παίρνουν το νεοαποκτηθέντα ενθουσιασμό τους στο σπίτι και ίσως ακόμη και να προσφέρουν τις προσδοκίες στους γονείς τους και την οικογένειά τους να ακολουθήσουν ορισμένες υγιεινές διατροφικές συνήθειες που είχαν μάθει στο σχολείο και ως εκ τούτου ολόκληρα τα οικογενειακά οφέλη.

## 2.3 ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΟΛΩΝ

Το παιχνίδι ρόλων αναφέρεται σε δραστηριότητες όπου οι μαθητές προσομοιώνουν ένα σενάριο αναλαμβάνοντας συγκεκριμένους ρόλους. Ως τεχνική διδασκαλίας, επιχειρεί να προσωποποιήσει τη γνώση, οι βασικές έννοιες της οποίας είναι ο ρόλος και η ταυτότητα. Στην τάξη, οι μαθητές μπορούν να εργαστούν μέσω μιας κατάστασης και



πρακτικής συμπεριφοράς για τον πραγματικό κόσμο. Εναλλακτικά, τα παιχνίδια ρόλων μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να αποκαλύψουν τυχόν περίπλοκα θέματα. Αυτό σημαίνει ότι οι μαθητές μπαίνουν στο ρόλο και προσπαθούν να φανταστούν τι θα κά- νουν για το συγκεκριμένο άτομο ή σε μια συγκεκριμένη κατάσταση.

Για να είναι αποτελεσματικοί, οι μαθητές πρέπει να αναλάβουν ρόλους τους οποίους τους έχουν αναθέσει και να αναλάβουν το πλεονέκτημα ενός συγκεκριμένου χαρα- κτήρα. Ανάλογα με τον ρόλο, μπορεί να παίξουν σε μια συγκεκριμένη κατάσταση ή να διαδραματίσουν το ρόλο ενός συγκεκριμένου χαρακτήρα - όπου στους σπουδαστές δίνονται ρόλοι που απαιτούν από αυτούς να συμπεριφέρονται με τέτοιο τρόπο σύμ- φωνα με τις ανάγκες του ρόλου και να μην συμπεριφέρονται κανονικά. Ωστόσο, ακόμη και στην τελευταία περίπτωση, η προσωπικότητα κάθε μαθητή αλληλεπιδρά με τον χαρακτήρα που πρέπει να αναλάβει (και με τον οποίο πρέπει να ταυτιστεί). Έτσι, στην καλύτερη περίπτωση, θα καταλάβουν το πρόβλημα με τη δική τους εμπειρία.

Το παιχνίδι ρόλων είναι ένας τύπος δραστηριότητας προσομοίωσης που επιτρέπει στους μαθητές να είναι δημιουργικοί στην τάξη. Παρόλο που το παιχνίδι ρόλων μπο- ρεί να θεωρηθεί ως ένα είδος μάθησης βασισμένου σε προβλήματα, είναι ξεχωριστό το γεγονός ότι οι μαθητές δρουν στο συγκεκριμένο σενάριο σε πραγματικό χρόνο. Οι μαθητές πρέπει να αλληλοσυμπληρώνονται για να δουλέψουν με την κατάσταση. Παί- ζουν ρόλους που σχετίζονται στη συγκεκριμένη κατάσταση και με την εμπειρία προ- σπαθούν να κατανοήσουν πιο βαθιά τις αντιδράσεις τους σε αυτήν. Ο ρόλος και η προ- σομοίωση επιτρέπουν στον μαθητή να επεξεργαστεί ένα θέμα μέσω των ενεργειών κάποιου άλλου και να λύσει προβλήματα με τη βοήθεια της ομάδας. Συνήθως χρησι- μοποιείται για την επίτευξη συναισθηματικών και κοινωνικών στόχων, όπως τα παιδιά, μέσω του παιχνιδιού ρόλων, ερμηνεύουν τρόπους συμπεριφοράς και αντίδρασης με διάφορες ενέργειες και αποφάσεις, προκειμένου να εμβαθύνει την κατανόησή τους μέσω της εμπειρίας. Οι σπουδαστές σχετίζονται ρόλους με τους ρόλους που παίζουν, είτε λειτουργούν ως κριτικοί θεατές, ενώ ο ρόλος του δασκάλου είναι να ζωντανέψει και να καθοδηγήσει.

Συγκεκριμένα, κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ρόλων, τα παιδιά ως "ηθοποιοί":

- Εξερευνούν τα συναισθήματά τους και τα εκφράζουν μέσα σε ένα ασφαλές πλαίσιο
- Κατανόηση της προοπτικής των άλλων, βάζοντας τους εαυτούς τους στα πλαί- σια των άλλων χαρακτήρων
- Αναλύστε τις κοινωνικές καταστάσεις μέσω της δυναμικής αλληλεπίδρασης
- Εξετάστε τα προβλήματα και βρείτε λύσεις μέσω της ανάπτυξης επιχειρημάτων

Αλλά και ως "θεατές", τα παιδιά εκπαιδεύονται να δώσουν προσοχή, να «βιώσουν» τις συναισθηματικές καταστάσεις από μια ασφαλή απόσταση αλλά ταυτόχρονα να ταυ- τιστούν με τους «ηθοποιούς», να σχολιάσουν και να επεξεργαστούν την υπό εξέταση

κατάσταση.

Είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι είναι κατάλληλο για τα παιδιά να αλλάζουν ρόλους καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίασης, προκειμένου να έχουν την ευκαιρία να εξετάσουν το πρόβλημα από όλες τις πλευρές και έτσι να κατανοήσουν καλύτερα τις διαφορετικές προοπτικές.

Το παιχνίδι ρόλων είναι μία από τις τεχνικές που μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας δάσκαλος για να εξασφαλίσει τη συμμετοχή όλων των παιδιών κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας. Στο παιχνίδι ρόλων, τα παιδιά εισέρχονται σε μια «θεατρική κατάσταση», η οποία παρέχει την ευκαιρία να «παίζουν» και να «βιώνουν» πραγματικές καθημερινές καταστάσεις σε ένα προστατευμένο εκπαιδευτικό περιβάλλον στο οποίο επιτρέπονται δοκιμές, λάθη και πρακτική. Η τεχνική του παιχνιδιού ρόλων περιλαμβάνει εκπαιδευτικά οφέλη που στοχεύουν στη βελτίωση και την ανάπτυξη των επιθυμητών συμπεριφορών και ικανοτήτων που αντιμετωπίζονται στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα - αυτό επιτυγχάνεται μέσω της ανατροφοδότησης που παρέχεται στους "ηθοποιούς" μετά την αναπαραγωγή τους, της ανατροφοδότησης που παρέχεται από το οι μαθητές, ο δάσκαλος και οι ίδιοι (Kokkos, 1998: 205).

Υπάρχουν τρία βασικά βήματα που ακολουθούνται για να εξασφαλιστεί ότι θα επωφεληθούν πλήρως από τα οφέλη της χρήσης του ρόλου ως εκπαιδευτικού εργαλείου:

- 1. Δίνοντας το πλαίσιο:** Εξηγήστε το θέμα και καθορίστε την κατάσταση με κατανοητούς όρους για κάθε μαθητή
- 2. Διεξαγωγή του δράμμενου:** Συμπεριφορά ως ηθοποιός στην περιγραφόμενη κατάσταση
- 3. Αποπλαισίωση:** Αναλύοντας τον τρόπο με τον οποίο έπαιξαν τους ρόλους και προσδιορίζοντας ποιες έννοιες μαθαίνονταν

**Σχήμα 5.**  
Τρία βασικά  
στάδια στο  
παιχνίδι ρόλων



Ακολουθώντας αυτά τα βήματα και ενσωματώνοντας και τα τρία στάδια στη συνάντηση ρόλων, οι μαθητές θα είναι πολύ καλύτερα προετοιμασμένοι, τόσο διανοητικά όσο και ψυχολογικά, για να αναλάβουν ή να παίξουν τον καθορισμένο ρόλο τους. Θα είναι επίσης πιο δεκτικοί στην ανάλυση της συμπεριφοράς, των αντιδράσεων και των συναισθημάτων του ίδιου ή του χαρακτήρα τους (Orlich, et al 2010).

Δεδομένου ότι το παιχνίδι ρόλων είναι μια τεχνική ομάδας με προσανατολισμό στην διαδικασία, στην οποία οι μαθητές δρουν ή προσομοιάζουν μια κατάσταση πραγ-



ματικής ζωής, μπορεί να περιλαμβάνει σχεδόν οποιοδήποτε αριθμό συμμετεχόντων - παρόλο που ο 7 έως 10 είναι ιδανικός. Όταν το παιχνίδι ρόλων εισάγεται για πρώτη φορά ως τεχνική διδασκαλίας, οι μαθητές θα χρειαστούν επίσης κάποια προπόνηση για να χρησιμοποιήσουν αποτελεσματικά την τεχνική- η προσεκτική προετοιμασία θα βοηθήσει τους μαθητές να απολαύσουν τη διαδικασία και την εμπειρία του ρόλου. Το παιχνίδι ρόλων είναι μια ευέλικτη τεχνική που μπορεί να χρησιμοποιηθεί με μαθητές όλων των επιπέδων βαθμού και όλα τα επίπεδα ακαδημαϊκών επιδόσεων και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να διερευνήσει σχεδόν οποιαδήποτε κατάσταση ή θέμα (Orlich et al 2010).

Στην **διατροφική αγωγή**, το παιχνίδι ρόλων έχει πολλά πλεονεκτήματα ως εκπαιδευτική τεχνική, συμπεριλαμβανομένων **των σκέψεων οικοδόμησης, διευκολύνοντας την ευέλικτη σκέψη, προωθώντας την ευαισθητοποίηση και παρέχοντας ευκαιρίες για να ασκεί συμπεριφορά σχετική με τα τρόφιμα**. Το παιχνίδι ρόλων είναι μια εξαιρετική τεχνική για τη διδασκαλία της διατροφής στο μικρό παιδί. Η διατροφική διατροφή με ρόλους δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να αντιληφθούν τα διάφορα τρόφιμα, να σκέφτονται ευέλικτα για αυτά, να γνωρίζουν το θρεπτικό τους περιεχόμενο και να ασκούν συμπεριφορά σχετική με τα τρόφιμα.

## 2.4 ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

**Εκπαιδευτικά παιχνίδια** είναι παιχνίδια που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς ή που έχουν τυχαία ή δευτεροβάθμια εκπαιδευτική αξία - παιχνίδια που έχουν σκοπό να βοηθήσουν τους ανθρώπους να μάθουν για ορισμένα θέματα, να επεκτείνουν τις έννοιες, να ενισχύσουν την ανάπτυξη, να κατανοήσουν ένα ιστορικό γεγονός ή πολιτισμό ή να τα βοηθήσουν να μαθαίνουν παίζοντας. Εξασφαλίζουν τη γνώση παρέχοντας ευχαρίστηση, παθιασμένη συμμετοχή, δομή, κίνητρο, ικανοποίηση του εγώ, αδρεναλίνη, δημιουργικότητα, κοινωνική αλληλεπίδραση και συγκίνηση στο ίδιο το παιχνίδι, ενώ η εκμάθηση γίνεται (Prensky). Το κύριο χαρακτηριστικό ενός εκπαιδευτικού παιχνιδιού είναι το γεγονός ότι τα στοιχεία του παιχνιδιού και το μαθησιακό περιεχόμενο συνυπάρχουν και επιβάλλουν το ένα το άλλο (Pivec et al, 2003). Συνήθως ένα παιχνίδι έχει μια σειρά από κανόνες και ενέργειες που ο παίκτης πρέπει να εκτελέσει και να μάθει για να είναι επιτυχής.

Οι έρευνες δείχνουν ότι τα εκπαιδευτικά παιχνίδια μπορούν να παρακινήσουν τους εκπαιδευόμενους, να καλλιεργήσουν αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση σε μερικούς

μαθητές και να υποστηρίξουν τους εκπαιδευόμενους στην ανάπτυξη ενός συνόλου δεξιοτήτων χρήσιμων στην ενήλικη ζωή τους.

Ποια είναι τα **εκπαιδευτικά οφέλη από τη χρήση παιχνιδιών στο περιβάλλον μάθησης;**

- Μπορεί να ενθαρρυνθεί ο προβληματισμός των μαθητών σχετικά με την εκμάθησή τους (Oberhofer 1999 που αναφέρεται στο de Freitas et al, 2006)
- Τα παιχνίδια βοηθούν στην άρση των φραγμών και στην ενθάρρυνση καλύτερων αλληλεπιδράσεων μεταξύ των μαθητών της ομάδας.
- Τα παιχνίδια μπορούν να απλοποιήσουν πολύπλοκες αφηρημένες ιδέες και θεωρίες
- Η χρήση τους μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων (Kambouri et al., 2003, που αναφέρεται στο de Freitas et al, 2006), κοινωνικές δεξιότητες (Sutcliffe 2002, παραπομπές σε de Freitas et al, 2006), δεξιότητες ΤΠΕ (Mellar et al. 2001), και δεξιοτήτων κριτικής σκέψης (Jiwa και Lavelle 2002, που αναφέρονται στο de Freitas et al, 2006)
- Παίζοντας εκπαιδευτικά παιχνίδια βοηθούν εμάς και τα παιδιά, να είμαστε υπομονετικοί, ενώ περιμένουμε να φτάσουμε στο επόμενο επίπεδο.
- Η αυτοεκτίμηση των παιδιών ενισχύεται μέσω των παιχνιδιών λόγω της συχνά ταχύτερης αντίδρασης από το σύστημα παιχνιδιών όπου μπορούν πραγματικά να δουν πώς έχουν καταφέρει κάτι.

Υπάρχει ο ισχυρισμός ότι "τα παιχνίδια κάνουν μια παρόμοια δουλειά με την πειστική ομιλία και τη συζήτηση, η οποία επιδιώκει να επηρεάσει τις πεποιθήσεις και τη συμπεριφορά των ανθρώπων. Έτσι, όπως ακούγοντας ένα πειστικό επιχείρημα, ένα παιχνίδι πείθει τον παίκτη να διεξάγει συγκεκριμένες ενέργειες στο ίδιο το παιχνίδι" (Williamson, 2009). Η ίδια άποψη εκφράζει και ο Rivec et al (2003), ο οποίος φέρνει επίσης στο στάδιο τη σημασία του κύκλου μέσα στο παιχνίδι. Ο Rivec λέει: "Το παιχνίδι πρέπει να είναι κίνητρο, οπότε ο μαθητής επαναλαμβάνει κύκλους μέσα σε ένα πλαίσιο παιχνιδιού. Ενώ επαναλαμβάνεται π.χ. παίζοντας ένα παιχνίδι, ο εκπαιδευόμενος αναμένεται να προκαλέσει επιθυμητές συμπεριφορές με βάση τις συναισθηματικές ή γνωστικές αντιδράσεις που προκύπτουν από την αλληλεπίδραση και την ανατροφοδότηση από το παιχνίδι ". Έτσι, τα παιχνίδια, λόγω του πειστικού και παρακινητικού τους χαρακτήρα, μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο στη σκέψη των παιδιών και μπορούν να δημιουργήσουν μια βάση πάνω στην οποία μπορούν να δημιουργηθούν ορισμένες συμπεριφορές.

Το άρθρο «Σοβαρά Παιχνίδια για Σοβαρά Θέματα» του Clark Quinn στο eLearn Magazine μελετά το γεγονός ότι τα εκπαιδευτικά παιχνίδια δημιουργούν μια **πρακτική ευκαιρία που επιτρέπει στους παίκτες** να εστιάζουν ενεργά, να δημιουργούν και να αλλάζουν ένα σενάριο, ενώ ταυτόχρονα μαθαίνουν για τις συνέπειες της επιλογής της κατάστασης. Καθώς οι σπουδαστές γίνονται πιο αφοσιωμένοι στην επιτυχία του



παιχνιδιού, γίνονται πιο πρόθυμοι να μάθουν για τη συνέχεια του σεναρίου. Αρχίζουν να ενδιαφέρονται για να μάθουν περισσότερα για το θέμα και πώς να λύσουν το πρόβλημα. Όπως αναφέρει το άρθρο, «Είναι η διαφορά ανάμεσα στο να παρακολουθείς ένα ντοκιμαντέρ φύσης και να πηγαίνεις στην εξοχή.» (Quinn, 2008). Αντί να απομνημονεύσετε μόνο ένα νέο υλικό, όπως εσείς θα παρακολουθούσατε ένα ντοκιμαντέρ, τα σοβαρά παιχνίδια επιτρέπουν στους μαθητές να συμμετέχουν ενεργά στην ανακάλυψη νέων ιδεών, πληροφοριών και λύσεων στα προβλήματα, ενώ ταυτόχρονα θα τους επιτρέψουν να νιώσουν την ένταση και την αγωνία της κρίσης.

1. Τα παιχνίδια είναι μια **μορφή διασκέδασης**. Αυτό μας δίνει **απόλαυση και ευχαρίστηση**
2. Τα παιχνίδια είναι μια μορφή παιχνιδιού. Αυτό μας δίνει **έντονη και παθιασμένη συμμετοχή**.
3. Τα παιχνίδια έχουν **κανόνες**. Αυτό μας δίνει τη **δομή**.
4. Τα παιχνίδια έχουν **στόχους**. Αυτό μας δίνει **κίνητρα**.
5. Τα παιχνίδια είναι **διαδραστικά**. Αυτό μας κάνει να **κάνουμε**.
6. Τα παιχνίδια είναι **προσαρμοστικά**. Αυτό μας **δίνει ροή**.
7. Τα παιχνίδια έχουν **αποτελέσματα και ανατροφοδότηση**. Αυτό μας **δίνει μάθηση**.
8. Τα παιχνίδια έχουν **κατακτήσεις κερδών**. Αυτό μας δίνει **ικανοποίηση εγώ**.
9. Τα παιχνίδια έχουν **συγκρούσεις / ανταγωνισμό / πρόκληση / αντίθεση**. Αυτό μας δίνει την **αδρεναλίνη**.
10. Τα παιχνίδια έχουν επίλυση προβλημάτων. Αυτό δημιουργεί τη δημιουργικότητά μας.
11. Τα παιχνίδια έχουν **αλληλεπίδραση**. Αυτό μας δίνει **κοινωνικές ομάδες**.
12. Τα παιχνίδια έχουν **αναπαράσταση και ιστορία**. Αυτό μας δίνει **συγκίνηση**. (Prensky, 2001)

Όσον αφορά τα **κίνητρα**, υποστηρίζεται ότι τα παιχνίδια έχουν ενδογενή κίνητρα. Οι παίκτες έχουν κίνητρο να παίξουν ανεξάρτητα από τις συνέπειες της μαθησιακής δραστηριότητας (Malone & Lepper, 1987). Αυτό σχετίζεται με ένα βασικό χαρακτηριστικό ενός παιχνιδιού: **το γεγονός ότι δεν έχει καμία αντιληπτή χρησιμότητα για τον παίκτη**. Τα παιχνίδια παίζονται επειδή παρέχουν ένα πλήθος **συναισθημάτων**, όπως ο φόβος, η έκπληξη, η υπερηφάνεια, η ανακούφιση κ.λπ. και άλλα ακόμη κίνητρα όπως η πρόκληση και η φαντασία. Με δεδομένο το έμφυτο κίνητρο να παίξει, έχουν αναπτυχθεί αρκετά εκπαιδευτικά παιχνίδια, συμπεριλαμβανομένων όλων των παιχνιδιών που θεωρούνται "edutainment". **Από την άποψη της παιδαγωγικής**, η ενεργός φύση των παιχνιδιών ενθαρρύνει την εκπαιδευτική παιδαγωγική. Όπως περιγράφεται από τον Rieber (1996), το παιχνίδι είναι μια φυσική στρατηγική μάθησης για τα παιδιά.

Εν κατακλείδι, μπορούν να ενεργοποιηθούν σημαντικοί μηχανισμοί μάθησης και κινητοποίησης, όταν το φυσικό κίνητρο των παιδιών να παίζουν παιχνίδια συναντά ένα

σενάριο παιχνιδιών που έχει σχεδιαστεί προσεκτικά για να διευκολύνει τους εκπαιδευτικούς σκοπούς. Στην ιδέα του Presnky (2001): "Το παιχνίδι έχει μια βαθιά βιολογική, εξελικτικά σημαντική λειτουργία, η οποία πρέπει να γίνει ειδικά με τη μάθηση". Ειδικά στον τομέα της **προσχολικής εκπαίδευσης**, τα παιχνίδια μπορούν να αποτελέσουν ένα σπουδαίο μέσο εκμάθησης και διδασκαλίας. Πιο συγκεκριμένα, το παιχνίδι παρέχει την ευκαιρία για επανάληψη και μαθησιακή ευκαιρία μέσω δοκιμών και σφαλμάτων. Ταυτόχρονα, τα παιδιά αναπτύσσουν την έννοια των σχέσεων μέσω του παιχνιδιού, τη δύναμη να διακρίνουν τις διαφορές, να αναλύουν και να συνθέτουν και να φαντάζονται. Επίσης, στο παιχνίδι, τα παιδιά δημιουργούν, αναλύουν και επεκτείνουν τις δεξιότητες της επιστημονικής εξερεύνησης και κατανόησης των εννοιών. Με άλλα λόγια, το παιχνίδι μπορεί να είναι ένα χρήσιμο εργαλείο στα χέρια του δασκάλου για να επιτύχει τους στόχους διδασκαλίας και την υποστήριξή του την ανάπτυξη δεξιοτήτων (όπως: καθορισμός στόχων, κανόνων, επίλυση προβλημάτων, αλληλεπίδραση, συνεργασία και πολλά άλλα).

## 2.5 ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ BRAINSTORMING

Το Brainstorming είναι μια απλή και αποτελεσματική τεχνική για την ανάπτυξη δεξιοτήτων για χρήση όταν είναι επιθυμητό ένα υψηλό επίπεδο δημιουργικότητας. Ολόκληρη η τάξη μπορεί να συμμετέχει σε μια δραστηριότητα brainstorming, αλλά όσο μικρότερος είναι ο διαθέσιμος χρόνος για συζήτηση, τόσο μικρότερος θα πρέπει να είναι ο αριθμός των συμμετεχόντων.

Ο αρχηγός ξεκινά τη σύνοδο προβληματισμού, αναφέροντας εν συντομία το πρόβλημα που εξετάζετε. Το πρόβλημα μπορεί να είναι τόσο απλό όσο "Ποια θέματα θα ήθελε η ομάδα να εξετάσει αυτό το εξάμηνο;" ή τόσο περίπλοκο όπως "Πώς μπορεί να διευθετηθεί το τραπεζικό τμήμα του σχολείου ώστε να μεγιστοποιηθεί η αποτελεσματικότητα;".

Αφού δηλωθεί το θέμα και πριν ξεκινήσει η αλληλεπίδραση, είναι σημαντικό να επιλέξετε μια μέθοδο καταγραφής της συζήτησης. Μπορεί να εγγραφεί, ή ένας ή δύο μαθητές που γράφουν όσο γρήγορα μπορούν να χρησιμεύσουν ως συσκευές εγγραφής. Ο ηγέτης πρέπει να τονίσει στην ομάδα ότι όλες οι ιδέες πρέπει να εκφράζονται και να παράγουν ελεύθερη, αυθόρμητη έκφραση ιδεών. Τους ενθαρρύνει να εκφράζονται γρήγορα, αυθόρμητα, το ένα μετά το άλλο, με τη μορφή "καταιγίδας". Όλοι οι συμμετέχοντες στην ομάδα πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι η επίτευξη της υψηλότερης





δυνατής ποσότητας προτάσεων είναι πρωταρχικής σημασίας. Δεν έχει σημασία αν γνωρίζουν το θέμα. Ζητείται από αυτούς να συμβάλουν στην εξέταση της ερώτησης με οποιαδήποτε ιδέα που έρχεται στο μυαλό, ακόμα κι αν φαίνεται φανταστική ή μη ρεαλιστική (Kokkos, 2005).

Η ψυχαγωγία είναι ένας εύκολος τρόπος για να προσελκύσετε το ενδιαφέρον των παιδιών σε ένα συγκεκριμένο θέμα και να συμβάλλετε στην ενεργό συμμετοχή τους. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον δάσκαλο για να συγκεντρώσει τις ιδέες των παιδιών ή να καθορίσει τις προϋπάρχουσες γνώσεις και τις αρχικές αντιλήψεις τους για ένα θέμα και, ως εκ τούτου, να εντοπίσει πιθανές παρανοήσεις. Για παράδειγμα, **στην περίπτωση της διατροφικής εκπαίδευσης**, ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρουσιάσει στους μαθητές υγιείς και ανθυγιεινές εικόνες τροφίμων. Τα παιδιά πρέπει να πουν τις πρώτες λέξεις που έρχονται στο νου, οι ιδέες τεκμηριώνονται και τελικά συγκρίνονται / συζητούνται στην τάξη

Η μέθοδος ακολουθεί 3 βασικά βήματα:

- καταγραφή ιδεών: η τάξη **απαντά σε μια ερώτηση** και όλες **οι απαντήσεις τεκμηριώνονται**
- Η διαδικασία **επεξεργασίας και ταξινόμησης ιδεών**
- Στάδια **ανάλυσης ιδεών για συμπεράσματα** ή επιλογή λύσης



**Σχήμα 6.**  
Η μέθοδος συζήτησης - τα τρία βασικά βήματα

Προαπαιτούμενο για να είναι αποτελεσματική αυτή η μέθοδος είναι για τους συμμετέχοντες να **ακούν όλες τις σκέψεις με σεβασμό και να δέχονται άλλες ιδέες**. Όπως επισημαίνει ο Koutrousse (2013), για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας δεν πρέπει να υπάρχουν "σωστές" και "εσφαλμένες" απαντήσεις αλλά διαφορετικές απόψεις. Ο δάσκαλος θα πρέπει να κατευθύνει τη διαδικασία για να βοηθήσει τους μαθητές να επιτύχουν την κατάλληλη λύση ή την καλύτερη πρακτική.

Υπάρχουν ορισμένοι πολύ σημαντικοί κανόνες που πρέπει να ακολουθούνται στις συνεδρίες προβληματισμού. Όλοι οι μαθητές θα πρέπει να τηρούν τους χρονικούς κανόνες που ο ηγέτης των μαθητών θα πρέπει να τους επιβάλει:

- Όλες οι ιδέες, πρέπει να αναγνωρίζονται και να καταγράφονται.
- Δεν πρέπει να γίνει καμία κριτική για οποιαδήποτε πρόταση.
- Οι μαθητές πρέπει να βασίζονται ο ένας στις ιδέες του άλλου.
- Ο ηγέτης θα πρέπει να ζητήσει ιδέες ή απόψεις τα μέλη και στη συνέχεια να τους δώσει θετική ενίσχυση.

- Η ποιότητα είναι λιγότερο σημαντική από την ποσότητα, αλλά αυτό δεν απαλλάσσει τα μέλη της ομάδας από την ανάγκη να σκέφτονται δημιουργικά και έξυπνα.

Η ψυχαγωγία είναι μια διαδικασία εκκίνησης και πρέπει να ακολουθείται από κάποια άλλη δραστηριότητα. Για παράδειγμα, η ομάδα θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει τις ιδέες που δημιουργήθηκαν στη σύνοδο προβληματισμού ως βάση για έναν άλλο τύπο συζήτησης. Μετά τη σύνοδο προβληματισμού, οι ιδέες θα πρέπει να ταξινομηθούν και να αξιολογηθούν και όσο το δυνατόν περισσότερες θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν από τους μαθητές σε δραστηριότητες παρακολούθησης. Η ομάδα μπορεί να οργανώσει τα στοιχεία με σειρά προτεραιότητας, για παράδειγμα, τα μέλη μπορούν να αξιολογήσουν τα προτεινόμενα θέματα ανάλογα με τη σημασία τους για μελλοντική χρήση.

## 2.6 ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ

Η ομαδική εργασία ή η συνεργατική μάθηση είναι μια μέθοδος διδασκαλίας που κάνει τους μαθητές να δουλεύουν μαζί σε ομάδες περίπου 3-5 μελών για να πραγματοποιήσουν μια άσκηση ή να συζητήσουν ένα θέμα. Στη συνέχεια, κάθε υποομάδα ανακοινώνει το αποτέλεσμα της και ο δάσκαλος συντονίζει μια συζήτηση μεταξύ των ομάδων. Η τεχνική συμπληρώνεται από τη σύνθεση και το σχόλιο των δασκάλων και συνδέεται με τους εκπαιδευτικούς στόχους ή τους στόχους που εξυπηρετούν οι συγκεκριμένες εργασίες σε ομάδες.

Ο προσδιορισμός ομάδων (συμμετέχοντες σε κάθε ομάδα) μπορεί να γίνει είτε από τον δάσκαλο με παιχνιδιάρικο τρόπο είτε τυχαία ή από την προσωπική επιλογή των μαθητών. Πρέπει να σημειωθεί ότι ο σχηματισμός ομάδων δεν πρέπει να είναι ο ίδιος σε ένα μακροπρόθεσμο πρόγραμμα, π.χ. όταν τέσσερα ή πέντε άτομα εργάζονται τρεις ή τέσσερις φορές μαζί, τότε είναι καλό για αυτούς να αλλάξουν ομάδες.

Η αξία της συνεργατικής μάθησης στους σπουδαστές έχει αναγνωριστεί εδώ και καιρό και τονίζεται επίσης στην παραπάνω ενότητα. Τις τελευταίες δύο δεκαετίες σημειώθηκε ραγδαία αύξηση της χρήσης εμπειριών μάθησης μικρών ομάδων στην εκπαίδευση (Fink, 2004).

Για να είναι αποτελεσματική η ομαδική εργασία, ο ρόλος του δασκάλου είναι να ενθαρρύνει ένα κλίμα αμοιβαίας εμπιστοσύνης, να ενθαρρύνει τα παιδιά, να τα καθοδη-



γεί και να συντονίζει το έργο κάθε ομάδας. Είναι επίσης σημαντικό οι ομάδες να μην είναι ομοιογενείς, έτσι ώστε τα πιο κλά καταρτησμένα παιδιά να βοηθούν τους αδύναμους μαθητές, αναπτύσσοντας έτσι μεταγνωστικές δεξιότητες, αλλά και τα πιο αδύναμα παιδιά με αυτόν τον τρόπο μπορούν να αποκτήσουν πιο εύκολα νέες γνώσεις και δεξιότητες. Τέλος, συνιστάται ο αριθμός των μελών κάθε ομάδας να μην υπερβαίνει τα 5 – 6 μέλη. Η διαχείριση ομάδων με περισσότερα από 6 μέλη είναι πολύ δύσκολη, οπότε κάποιος μαθητής μπορεί να μην συμμετέχουν καθόλου ή ακόμη και να ενοχλούν τους άλλους, καθώς και ένα αποτέλεσμα ακυρώνει οποιοσδήποτε εργασίες ομαδικών παροχών μπορεί να έχουν.

### **Μια πιο προσεκτική ματιά στις προκλήσεις**

Παρόλο που η ομαδική εργασία έχει τη δυνατότητα να ενθαρρύνει τις θετικές εμπειρίες μάθησης των σπουδαστών, τα ερευνητικά στοιχεία δείχνουν ότι αυτό το δυναμικό δεν υλοποιείται πάντα (Fink, 2004, Pieterse & Thompson 2010). Μερικοί φοιτητές (ιδιαίτερα οι φοιτητές που δεν αισθάνονται σίγουροι για την ικανότητά τους να επικοινωνούν) προτιμούν να εργάζονται ανεξάρτητα και να βρουν την εμπειρία της ομάδας προκλητική και ανταγωνιστική. Επίσης, οι εκπαιδευτικοί συχνά υποτιμούν την προσπάθεια που απαιτείται για την οργάνωση αποτελεσματικής ομαδικής εργασίας. Το προσωπικό σχολίασε ότι η ομαδική εργασία μπορεί να είναι χρονοβόρα και δύσκολο να εφαρμοστεί. Παρόλα αυτά, λαμβάνοντας υπόψη τα οφέλη για τη μάθηση, είναι σημαντικό όλοι οι μαθητές να έχουν την ευκαιρία να εργαστούν σε ομάδες. Όταν πρόκειται για την ανάπτυξη δεξιοτήτων για την ομαδική εργασία των σπουδαστών, δεν υπάρχει ενιαία βέλτιστη προσέγγιση ή στρατηγική αξιολόγησης. Όλα εξαρτώνται από το συγκεκριμένο πλαίσιο μάθησης και διδασκαλίας και τους στόχους σας. Η πρόκληση είναι να επιλέξετε μια σειρά στρατηγικών που θα επιτρέψουν στους σπουδαστές σας να αναπτύξουν αποτελεσματικές δεξιότητες ομαδικής εργασίας στο πλαίσιο της πειθαρχίας.

## **2.7** ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΗ ΔΙΑΛΕΞΗ

Η διάλεξη είναι η πιο κοινή εκπαιδευτική τεχνική στην οποία παρουσιάζεται το θεωρητικό υπόβαθρο και διατυπώνονται οι βασικές προτάσεις για τη θεματική ενότητα. Βασικό πλεονέκτημά της είναι η ταχεία και άμεση μεταβίβαση πληροφοριών. Από την άλλη πλευρά, αυτή η τεχνική παθητική κατάσταση αποδίδει στους σπουδαστές, αποτρέπει τη συγκέντρωση για περισσότερο από 15-20 λεπτά και δεν επιτυγχάνει τους στόχους αλλαγής νοοτροπίας και ανάπτυξης πνευματικών διαδικασιών. Προϋποθέτει

επίσης ότι οι μαθητές μοιράζονται το ίδιο μαθησιακό ποσοστό και δεν προσφέρουν στον λέκτορα την ευκαιρία να αποκτήσουν ανατροφοδότηση σχετικά με τη μάθηση που έχει επιτευχθεί (Τσιμπούκης & Φίλιπς, 2010).

Ωστόσο, μια διάλεξη είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική όταν εμπλουτίζεται με συμμετοχικές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, η ανάθεση του ρόλου του ακροατή δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να παρουσιάσουν σημεία συμφωνίας ή διαφωνίας με τη διάλεξη και να υποβάλουν ερωτήσεις ή διευκρινίσεις σχετικά με το θέμα της διάλεξης. Μια άλλη μέθοδος είναι όταν, κατά τη διάρκεια της περιστασιακής διακοπής, οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να δώσουν παραδείγματα των εννοιών που παρουσιάζονται ή να απαντήσουν σύντομα σε σχετικές ερωτήσεις. Τέλος, η αποσαφήνιση αποσκοπεί στην αποσαφήνιση των πληροφοριών, των ιδεών και των ικανοτήτων μέσω μιας σύντομης δραστηριότητας. Κατά συνέπεια, δεν χρειάζεται να καταργηθεί η έννοια της διάλεξης, αλλά να ενσωματωθούν δραστηριότητες που αυξάνουν το ενδιαφέρον και τη συμμετοχή των μαθητών (Τσιμπούκης & Φίλιπς, 2010).

Στη σύγχρονη εποχή, με τη βοήθεια της τεχνολογίας, ίσως η πιο κοινή μορφή που παίρνει η εμπλουτισμένη διάλεξη είναι αυτή της πολυτροπικής εκπροσώπησης των πληροφοριών. Όταν μιλάμε για πολυτροπικότητα στη διδασκαλία, αναφερόμαστε σε διαφορετικούς τρόπους που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να αντιπροσωπεύσουν το περιεχόμενο (δηλαδή λεκτικές και μη λεκτικές). Όταν οι μαθητές εκτίθενται σε πληροφορίες σε διαφορετικές μορφές, ενθαρρύνονται να κατανοήσουν "τις σχέσεις μεταξύ των αλλαγών στις παραστάσεις και τις αλλαγές στις δράσεις ή τις παρατηρήσεις" καθώς και "την αξία αυτών των διαφορετικών μορφών εκπροσώπησης" (Conole et al, 2009). Παρουσιάζοντας τις ίδιες έννοιες σε περισσότερες από μία λειτουργίες μπορεί να ενισχυθούν οι ιδέες και να βοηθηθούν οι μαθητές να μάθουν με τρόπους που τους ταιριάζουν καλύτερα - οι μαθητές μπορεί να μην παρατηρούν καν την επανάληψη. Οι τρόποι λειτουργίας περιλαμβάνουν ηχητικές, γραπτές, οπτικές, χειρονομίες ή προφορικές μεθόδους μετάδοσης πληροφοριών και υποβοήθησης της μάθησης. Για παράδειγμα, ένα μάθημα μπορεί να περιλαμβάνει μια ιστοσελίδα, μια κινούμενη παρουσίαση του PowerPoint και ίσως ένα βίντεο, έτσι ώστε να δοθεί το ίδιο υλικό με τρεις διαφορετικούς τρόπους, που σημαίνει ότι οι μαθητές έλαβαν ακριβώς τις ίδιες πληροφορίες τρεις διαφορετικές χρονικές στιγμές.

Άλλες στρατηγικές που χρησιμοποιούνται συχνά για την ενίσχυση της μάθησης των μαθητών στο πλαίσιο μιας διάλεξης περιλαμβάνουν:

- **Think-Pair-Share:** Μια ευρέως χρησιμοποιούμενη τεχνική στην οποία δύο μαθητές συζητούν μια δεδομένη ερώτηση για δύο ή τρία λεπτά και στη συνέχεια μοιράζονται τα αποτελέσματά τους σε μια μεγάλη συζήτηση τάξης.
- **Εκπαιδευτικά κουίζ:** Οι αταίριαστες ερωτήσεις χρησιμοποιούνται για να μετρήσουν την κατανόηση του μαθητή. Οι εκπαιδευτές μπορούν να ζητήσουν από τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν σήματα χειρός για να δείξουν αν συμφω-



νούν ή διαφωνούν με μια δήλωση. Οι εκπαιδευτές μπορούν επίσης να κάνουν δημοσκόπηση για τους μαθητές με ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών, ζητώντας μια επίδειξη χειρών όπως αναφέρεται σε κάθε επιλογή.

- **Θεματική Σύνθεση:** Οι σπουδαστές, παρά οι εκπαιδευτές, συνοψίζουν τα βασικά σημεία του προηγούμενου τμήματος της διάλεξης.
- **Εστιασμένη λίστα:** Οι μαθητές να δημιουργήσουν μια λίστα απαντώντας σε μια συγκεκριμένη ερώτηση (π.χ., τα οφέλη της κατανάλωσης πρωινού).
- **Περίγραμμα:** Οι μαθητές συμπληρώνουν τα κενά με ένα κενό ή μερικώς γεμάτο περίγραμμα σε περιορισμένο χρονικό διάστημα.

## 2.8 ΕΚΔΡΟΜΗ ΠΕΔΙΟΥ

Ένα ταξίδι στο χωριό είναι μια επίσκεψη σε ένα μέρος έξω από την κανονική αίθουσα διδασκαλίας, το οποίο έχει σχεδιαστεί για να επιτύχει ορισμένους στόχους, κάτι που δεν μπορεί να επιτευχθεί και με άλλα μέσα. Οι εκδρομές στο χώρο δίνουν στους μαθητές την ευκαιρία να βγουν από την τάξη και να βιώσουν κάτι νέο.

Σε μια πρόσφατη ανασκόπηση (DeWitt, & Storksdieck, 2008) της σημαντικότερης βιβλιογραφίας και της έρευνας για τα Field Trips ως εκπαιδευτική μέθοδο, διαπιστώθηκε ότι η μάθηση σε ένα ταξίδι μπορεί πράγματι να παράγει διαφορετικά αποτελέσματα από τη μάθηση σε μια τάξη. Ακολουθεί μια σύνοψη μερικών από τις θετικές επιπτώσεις των πεδίων που έχουν καθιερωθεί.

### Τα θετικά αποτελέσματα στη μάθηση των σπουδαστών εμφανίζονται παρακάτω:

- Τα παιδιά που πηγαίνουν σε εκδρομές στην ύπαιθρο στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής τους εμπειρίας παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική γνώση πάνω στο συγκεκριμένο θέμα
- Τα παιδιά αποκτούν περισσότερες γνώσεις σχετικά με ένα θέμα αν μάθουν για το θέμα σε ένα εκπαιδευτικό ταξίδι αντί να μαθαίνουν μέσα σε μια τάξη.
- Όχι μόνο οι σπουδαστές να μαθαίνουν περισσότερα κατά τη διάρκεια των εκπαιδευτικών εκδρομών, αλλά αναμένουν ότι να μάθουν περισσότερα.

### Μακροπρόθεσμες θετικές επιπτώσεις στη μάθηση:

Παρόλο που δεν υπάρχουν πολυάριθμες μελέτες που να έχουν εξετάσει τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις των εκδρομών στην εκμάθηση, οι ερευνητές έχουν βρει κάποια θετικά αποτελέσματα.

- Σε μια μελέτη ηλικίας 7 και 9 ετών, και τα δύο επίπεδα ηλικίας ήταν σε θέση να συγκατήσουν αρκετή μάθησήμέσα σε ένα μήνα μετά το ταξίδι τους (Falk, 1983)
- Σε μια άλλη μελέτη 13 ετών και 16 ετών, οι MacKenzie και White (1982) διαπίστωσαν ότι οι φοιτητές που συμμετείχαν σε ένα ταξίδι γεωγραφίας συγκράτησαν πληροφορίες περισσότερες δώδεκα εβδομάδες μετά το ταξίδι από όσους δεν συμμετείχαν στο ταξίδι.
- Σε μια ανάλυση ηλικίας 9 ετών μετά το ταξίδι τους στο Εθνικό Πάρκο Great Smoky Mountains, οι εις βάθος συνεντεύξεις αποκάλυψαν θετική μακροπρόθεσμη διατήρηση των πληροφοριών που διδάχτηκαν στο ταξίδι και μια αντιληπτή αύξηση των φιλοπεριβαλλοντικών νοοτροπιών από τους μαθητές (Farmer , Knapp & Benton, 2007)

### **Σχεδιάζοντας Υποστηρικτικά Υλικά για Μάθηση στο Πεδίο**

Παρόλο που οι θετικές επιπτώσεις των εκδρομών στην ύπαιθρο στους σπουδαστές είναι καλά τεκμηριωμένες, θα πρέπει να συνοδεύεται από ένα προειδοποιητικό σημείωμα σχετικά με αυτές τις επιπτώσεις. Όλα τα ταξίδια μεγιστοποιούν το δυναμικό εκμάθησης. Στην πραγματικότητα, αν δεν σχεδιαστεί καλά, ένα ταξίδι στην ύπαιθρο μπορεί να γίνει απλώς ένα αποστασιοποιητικό ταξίδι μακριά από το σχολείο για τους μαθητές και τους δασκάλους τους. Για να γίνει το ταξίδι πιο εκπαιδευτικό, ο δάσκαλος θα πρέπει να προετοιμάσει- αναπτύξει εκπαιδευτικό υλικό που θα δώσει στους μαθητές στα πλαίσια της εκδρομής στην ύπαιθρο.

Τα ταξίδια στην ύπαιθρο έχουν μεγαλύτερο εκπαιδευτικό όφελος για τους μαθητές, όταν σκοπό έχουν την αποτελεσματική μάθηση.

- Η μαθησιακή συνισταμένη των εκδρομών πρέπει να ξεκινά με προκαταρκτικές δραστηριότητες που θα βοηθήσουν την προσοχή των μαθητών στην επίσκεψη αυτή.
- Οι προκαταρκτικές δραστηριότητες πρέπει να ακολουθούνται από το ίδιο το ταξίδι.
- Τέλος, το ταξίδι θα πρέπει να ακολουθείται από μετα-δραστηριότητες για να ενισχυθούν και να προβληματιστούν οι έννοιες που αποκτήθηκαν στο ταξίδι. (Leatherbury, 2011).



## 2.9 ΠΡΟΣΚΕΚΛΗΜΕΝΟΣ ΟΜΙΛΗΤΗΣ

Οι προσκεκλημένοι ομιλητές έχουν γίνει ένα σημαντικό μέρος της εκπαιδευτικής εμπειρίας των μαθητών. Εκθέτουν τους μαθητές σε πραγματικές εμπειρίες ζωής από τη θέση κάποιου που ήταν εκεί. Ο Guest Speaker μπορεί να είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για τη βελτίωση ενός θέματος, διότι προσφέρει μια νέα προοπτική και ποικιλία στον τρόπο με τον οποίο διδάσκεται, ενώ παρέχει σημαντικές συγκεκριμένες πληροφορίες που συχνά παραλείπονται από το μάθημα στην τάξη (Cox, J., nd).

Ειδικότερα, ένας προσκεκλημένος ομιλητής μπορεί να κληθεί ως

- Ο προσκεκλημένος ομιλητής προσφέρει έναν εξαιρετικό τρόπο να εισαγάγει ή να ολοκληρώσει μια μονάδα τάξης.
- Οι λέξεις και η εμπειρία κάποιου που είναι εξοικειωμένοι με το θέμα προσφέρουν ένα διάλειμμα από την καθημερινή εργασία ενώ ταυτόχρονα βάζουν ένα προσωπικό στοιχείο στις έννοιες.
- Μια προσεγμένη επίσκεψη προσθέτει ενθουσιασμό στην τάξη, προσελκύει μαθητές οι οποίοι διαφορετικά μπορεί να μην ενδιαφέρονται για το θέμα και παρέχει έναν ποιοτικό τρόπο για να διαφοροποιήσουν τις δραστηριότητες της τάξης (Gatens, 2016)
- Οι σπουδαστές έχουν την ευκαιρία να μάθουν για ένα συγκεκριμένο θέμα με τρόπο που τους βοηθά να εμπλακούν πλήρως στην τάξη με έναν πιο προσιτό τρόπο διδασκαλίας, ο οποίος με τη σειρά του προσφέρει μια καλύτερη μαθησιακή εμπειρία στους μαθητές.

## 2.10 ΕΠΙΔΕΙΞΗ

Μια επίδειξη είναι "οποιαδήποτε προγραμματισμένη απόδοση από έναν παρουσιαστή επαγγελματικής δεξιότητας, επιστημονικής αρχής ή πειράματος", με άλλα λόγια, ο καλύτερος τρόπος για να διδάξετε "πώς" είναι να "δείξει πώς". Οι διαδηλώσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παροχή παραδειγμάτων που βελτιώνουν τις διαλέξεις και προσφέρουν αποτελεσματικές ευκαιρίες μάθησης βασισμένες στην έρευνα σε τάξεις ή εργαστήρια (Eley & Norton, 2004).

Αυτή η μέθοδος επίδειξης, όταν εφαρμόζεται προσεκτικά (διασφαλίζοντας ότι ο ενεργός ρόλος του εκπαιδευόμενου δεν τίθεται σε κίνδυνο) έχει πολλά πλεονεκτήματα:

- εξοικονομεί χρόνο στην παρουσίαση
- επικεντρώνει την προσοχή των μαθητών στις σχέσεις που πρέπει να κατανοηθούν
- κάνει αποτελεσματική χρήση της “δύναμης παρατήρησης”
- είναι ένα μέσο ισχυρών κινήτρων
- μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ομάδες ή άτομα κατάρτισης.

Κατά τη χρήση της μεθόδου επίδειξης, ο παρουσιαστής πρέπει να διασφαλίσει ότι ο εκπαιδευόμενος κατανοεί τις λογικές διαδικασίες βήμα προς βήμα κατά την εκτέλεση της εργασίας, τις αρχές που ισχύουν και τις σχετικές πληροφορίες. Ο σχεδιασμός των λογικών βήμα προς βήμα σημείων ή δραστηριοτήτων είναι το κλειδί για μια επιτυχημένη επίδειξη. Αυτά τα σημεία πρέπει να επιδειχθούν προσεκτικά και να εξηγηθούν στον εκπαιδευόμενο. Στην ουσία, η μέθοδος επίδειξης διδασκαλίας δείχνει στους μαθητές πώς να κάνουν μια εργασία χρησιμοποιώντας διαδοχικές οδηγίες με τον τελικό στόχο να έχουν οι εκπαιδευόμενοι να εκτελούν τα καθήκοντα ανεξάρτητα. Ο τελικός στόχος είναι οι εκπαιδευόμενοι όχι μόνο να επαναλάβουν την εργασία, αλλά να αναγνωρίσουν πώς να λύσουν προβλήματα όταν προκύψουν απρόσμενα εμπόδια ή προβλήματα. Μετά την εκτέλεση της επίδειξης, ο ρόλος του καθηγητή υποστηρίζει τους μαθητές στις προσπάθειές τους, παρέχοντας καθοδήγηση και ανατροφοδότηση και προσφέροντας προτάσεις για εναλλακτικές προσεγγίσεις (Eley & Norton, 2004). Μια αποτελεσματική επίδειξη ακολουθεί τρία στάδια του "κύκλου μάθησης": 1) Το βήμα διέγερσης (εισαγωγή του προβλήματος) 2) Το αφομοιωτικό βήμα (επίδειξη και ανάπτυξη της κατανόησης από τον εκπαιδευόμενο) 3) Το βήμα εφαρμογής.

**Σχήμα 7.**  
Επίδειξη σε βήματα



## 2.11 ΣΥΝΟΨΗ

Συνοπτικά, αξίζει να σημειωθεί ότι οι μέθοδοι διδασκαλίας όπως οι παραπάνω, εφόσον εφαρμόζονται σωστά από τον δάσκαλο και δεν κρύβουν μια διδασκαλία με επίκε-





ντρο τον δάσκαλο, εκτός από την οικοδόμηση γνώσεων, αναπτύσσουν μία σειρά από δεξιότητες όπως:

- Δεξιότητες κριτικής σκέψης
- Επικοινωνιακές δεξιότητες
- Μεταγνωστικές ικανότητες
- Δημιουργική σκέψη
- Ενσυναίσθηση
- Πολλαπλή ευφυΐα

Ταυτόχρονα, όταν τα παιδιά συμμετέχουν σε ομαδική εργασία:

- ο χρόνος της ενεργού συμμετοχής των παιδιών μεγιστοποιείται
- η γνώση οικοδομείται σε μια πιο σταθερή βάση
- ενεργοποιείται η περιέργεια για διερεύνηση και ενθαρρύνεται η ανταλλαγή ιδεών
- ενθαρρύνονται οι εξερευνήσεις και οι πρακτική άσκηση
- η συνεργασία βελτιώνεται και αποτελεί εργαλείο και σε άλλα πλαίσια
- οι μαθητές έχουν το χώρο και την ελευθερία να εκφράσουν τις απόψεις τους
- οι διανοητικές και γλωσσικές διαδικασίες ενεργοποιούνται μέσω της ανταλλαγής απόψεων
- ενισχύεται η δυναμική της ομάδας
- εξυπηρετούνται διάφορα μαθησιακά στυλ

Το ακόλουθο σχήμα συνοψίζει τις θεωρητικές μας προσεγγίσεις που στηρίζουν το παιδαγωγικό και μεθοδολογικό πλαίσιο του HEALTHEDU. Οι προτεινόμενες μαθησιακές δραστηριότητες ([see III Part. PRACTICAL FRAMEWORK FOR NUTRITION EDUCATION](#)) βασίζονται σε αυτό το πλαίσιο προσδίδοντας στη θεωρία μια πιο πρακτική πτυχή.

Είναι σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να ενθαρρύνουν τα παιδιά να αξιοποιούν τις δεξιότητές τους και εκτός του τρέχοντος πλαισίου εφαρμογής. Η συνεργατική μάθηση και η μάθηση μέσα από την εκπόνηση διαστηριοτήτων ή σύνθετων έργων ενθαρρύνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων που μπορούν στην συνέχεια να αξιοποιηθούν και σε νέες καταστάσεις ή έργα.

Άλλες ικανότητες που συνδέονται με την ομαδική εργασία είναι ο σεβασμός της γνώμης των άλλων, η διαπραγμάτευση και η ανάγκη λήψης αποφάσεων με συναινετικό τρόπο. Όλα τα παραπάνω είναι χρήσιμα τόσο κατά την σχολική όσο και την ενήλικη ζωή των παιδιών.

Ταυτόχρονα, η μαθησιακή εμπειρία σε πραγματικά περιβάλλοντα και καταστάσεις ενθαρρύνει την ουσιαστική μάθηση και επιτρέπει μεταγνωστικές διαδικασίες. Έτσι, η απόκτηση γνώσεων και η χρήση τεχνικών, μαθησιακών δεξιοτήτων και ικανοτήτων

μπορεί να είναι ένα επίτευγμα στην επίλυση προβλημάτων.

Η εργασία με τις παρουσιαζόμενες τεχνικές διασφαλίζει τη δυνατότητα μεταφοράς της γνώσης σε καινούργια γνώση, απροσδόκητες και μεταβαλλόμενες καταστάσεις. Σαν συνέπεια, οι μαθητές καλούνται να βρουν νέες λύσεις, να σκεφτούν τα νέα προβλήματα, να επαναπροσεγγίσουν το θέμα βελτιώνοντας και εμπλουτίζοντας τις δεξιότητές τους και τις γνώσεις τους.

Το κύριο πρόβλημα της διάλεξης (που συχνά εφαρμόζεται σε παραδοσιακά εκπαιδευτικά συστήματα) είναι ότι έμφαση δίνεται λανθασμένα στην απομνημόνευση και στην επανάληψη της σωστής απάντησης. Οι παιδαγωγικές πρακτικές που περιγραφήκαν όμως παραπάνω εστιάζουν στην βιωματική μάθηση μέσα από πολλαπλά ερεθίσματα. Οι μαθητές είναι στο κέντρο της μαθησιακής διαδικασίας, ενθαρρύνονται να λάβουν ενεργό ρόλο και κατασκευάζουν γνώση. Ο εκπαιδευτικός λειτουργεί υποστηρικτικά. Είναι αυτός που προσφέρει τα ερεθίσματα, τα εκπαιδευτικά εργαλεία, και την απαραίτητη υποστήριξη. Ενορχηστρώνει τη μαθησιακή διαδικασία, εμπυχώνει τους μαθητές, εγείρει το διάλογο, ενθαρρύνει την διερεύνηση, την συνεργασία, την μάθηση μέσα από αφηγήσεις και αφουγκράζεται τις ανάγκες των παιδιών.

Το σημαντικό στην περίπτωση της διατροφικής αγωγής είναι ότι βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν την σημασία της σωστής διατροφής, να διακρίνουν τις καλές πρακτικές και εν τέλει να τις υιοθετήσουν.

## ΑΝΑΦΟΡΕΣ

1. Alterio, M. (2002), Using storytelling to enhance student learning, available online at: [http://www.heacademy.ac.uk/assets/York/documents/resources/resourcedatabase/id471\\_using\\_storytelling\\_to\\_enhance\\_learning.pdf](http://www.heacademy.ac.uk/assets/York/documents/resources/resourcedatabase/id471_using_storytelling_to_enhance_learning.pdf)
2. Avdikos, E. G. (1999). GRECIAN RIDDLE-JOKES: FORMALISTIC AND FUNCTIONAL FEATURES OF A NEW MINOR FORM. *Folklore*, 10, 108.
3. Αναγνωστόπουλος, Β. Δ. (1997). Τέχνη και τεχνική του παραμυθιού. Αθήνα: Καστανιώτη.
4. Anagnostopoulos, B.D. (1995) "Helidona's sing. Reaching the Children's World" (scientific journal published by OMEP), Vol. 1
5. Bauman, R. (1986). *Story, performance, and event: Contextual studies of oral narrative* (Vol.



- 10). Cambridge University Press.
6. Bettelheim, B. M. (1995). Η γοητεία των παραμυθιών: Μια ψυχαναλυτική προσέγγιση (μτφρ. Ε. Αστερίου). Αθήνα: Γλάρος.
7. Bettelheim, B. (1976). The Use of Enchantment. The Meaning and Importance of Fairy Tales. Penguin Books, London 1976.
8. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (1996): Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating. *MMWR*, 45, 1–33.
9. Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (1998). Stories to live by: Narrative understandings of school reform. *Curriculum inquiry*, 28(2), 149-164.
10. Clark, A. (2006). Changing Classroom Practice to Include the Project Approach. *Early Childhood Research & Practice. ECRP, Vol. 8*, 1-11.
11. Conole, G. (2009). The role of mediating artefacts in learning design. In *Handbook of Research on Learning Design and Learning Objects: Issues, Applications, and Technologies* (pp. 188-208). IGI Global.
12. Cox, J. (n.d). *Classroom management: Guest speakers supported learning*. Retrieved from <http://www.teachhub.com/classroom-management-guest-speakers-support-learning>
13. De Freitas, S. (2006). Learning in immersive worlds: A review of game-based learning.
14. DeWitt, J., & Storksdieck, M. (2008). A short review of school field trips: Key findings from the past and implications for the future. *Visitor Studies*, 11(2), 181-197.)
15. Echeita Sarrionandia, G. (2012). El aprendizaje cooperativo al servicio de una educación de calidad. Cooperar para aprender y aprender a cooperar. Torrego J. & Negro A. (Eds.), *Aprendizaje cooperativo en las aulas* (pp. 21- 45). Madrid: Alianza editorial.
16. Egan, K., & McEwan, H. (Eds.). (1995). *Narrative in teaching, learning, and research*. Teachers College Press.
17. Eley, M. & Norton, P. (2004). “The Structuring of Initial Descriptions or Demonstrations in the Teaching of Procedures.” *International Journal of Math Education, Science, and Technology*. 35(6), p. 843-866
18. Falk, J. H. (1983). Field trips: A look at environmental effects on learning. *Journal of Biological Education*, 17(2), 137–142.

19. Farmer, J., Knapp, D., & Benton, G. M. (2007). An elementary school environmental education field trip: Long-term effects on ecological and environmental knowledge and attitude development. *The journal of environmental education*, 38(3), 33-42.
20. Fink, L. D., 2004, "Beyond small groups: Harnessing the extraordinary power of learning teams," in Michaelson, L.K., Bauman Knight, A. and Fink, L. D (eds), *Team-based learning: A transformative use of small groups in college teaching*, Stylus Publishing, Sterling, USA.
21. Fisher, R. (2005). *Teaching children to think*. Nelson Thornes.
22. Gatens, B.P. (2016, July). *From the principal's office*. Retrieved from <http://education.cu-portland.edu/blog/principals-office/why-expert-teachers-rely-on-great-guest-speakers/>
23. Griva, E., & Semoglou, K. (2012). Estimating the effectiveness and feasibility of a game-based project for early foreign language learning. *English Language Teaching*, 5(9), 33.
24. Hernández, F. y Ventura, M. (2006). *La organización del currículum y proyectos de trabajo. El conocimiento es un calidoscopio*. Barcelona: Ice-Graó.
25. Hernández, F. (2000). Los proyectos de trabajo: la necesidad de nuevas competencias para nuevas formas de racionalidad. *Educar*, 26, 39-51.
26. Johnson, D. Johnson, R. y Holubec, E. (1994). *Cooperative Learning in the Classroom*. Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development.
27. Kambouri, M., Thomas, S., & Schott, G. (2003). Designing for learning or designing for fun? Setting usability guidelines for mobile educational games. *Proceedings of MLEARN*. Retrieved on March, 23, 2009.
28. Kilpatrick, W.H. (1918). The Project Method. Teachers College Record 19, San Francisco: Pfeiffer
29. Κουρμούση, Ν. (2013), Βήματα για τη ζωή, Αθήνα, Εκδόσεις Σόκολη-Κουλεδάκη.
30. Κόκκος, Α. & Λιοναράκης, Α. (1998), «Ανοιχτή και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση», Τόμος Β, Σχέσει; Διδασκόντων-διδασκομένων Πάτρα: Ελληνικό Ανοιχτό Πανεπιστήμιο.
31. Κόκκος, Α. (2005), Εκπαιδευτικές Μέθοδοι, Πάτρα: Ελληνικό Ανοιχτό Πανεπιστήμιο.
32. Leatherbury, M.C. (2011). Connecting field trip and classroom learning: Evaluating the utility of a museum-based framework in an Environmental education context (Master's Thesis). Retrieved from <https://epapers.uwsp.edu/thesis/2011/leatherbury.pdf>



33. Leor, K. (2015, June). *Guest speakers: A great way to commit to education*. Retrieved from <http://teachingonpurpose.org/journal/guest-speakers-a-great-way-to-commit-to-education/>
34. Mackenzie, A. A., & White, R. T. (1982). Fieldwork in geography and long-term memory structures. *American Educational Research Journal*, 19(4), 623-632.
35. Malone, T. W., & Lepper, M. R. (1987). Making learning fun: A taxonomy of intrinsic motivations for learning. *Aptitude, learning, and instruction*, 3(1987), 223-253.
36. Μαλαφάντης, Κ. Δ. (2011). Το παραμύθι στην εκπαίδευση: Ψυχοπαιδαγωγική διάσταση και αξιοποίηση. Αθήνα: Διάδραση.
37. McDrury, J., & Alterio, M. (2002). *Learning through storytelling: Using reflection and experience in higher education contexts*. Dunmore Press Limited.
38. Mott., B., Callaway, C., Zettlemoyer, L., Lee, S. and Lester, J. (1999), 'Toward Narrative-Centered Learning Environments'. Proc. AAAI Symposium on Narrative Intelligence. Available online at: <http://www.cs.washington.edu/homes/lasz/papers/mczll-Narrative-99.pdf>
39. Μερακλής, Μ. Γ. (1996). «Ο Max Lüthi και το ευρωπαϊκό παραμύθι». Στο Ε. Γ. Αυδίκος (Επιμ.), Από το παραμύθι στα κόμικς: Παράδοση και νεωτερικότητα (σσ. 5-24). Αθήνα: Οδυσσέας.
40. Μπίκος, Κ., Μπιρμπίλη, Μ. (2004), Προγραμματισμός και Οργάνωση της Εκπαιδευτικής Διαδικασίας στην Προσχολική Αγωγή (Πανεπιστημιακές Σημειώσεις), Α.Π.Θ., Τμήμα Εκδόσεων, Πανεπιστημιακό Τυπογραφείο, Θεσσαλονίκη.
41. Orlich, D. C., Harder, R. J., Callahan, R. C., Trevisan, M. S., & Brown, A. H. (2012). *Teaching strategies: A guide to effective instruction*. Cengage Learning.
42. Papanikolaou, P., & Tsilimeni, T. (1992). Children literature in Kindergarten. *Kastaniotis, Athnes, Greece*.
43. Pieterse, V., & Thompson, L. (2010). Academic alignment to reduce the presence of 'social loafers' and 'diligent isolates' in student teams. *Teaching in Higher Education*, 15(4), 355-367.
44. Pivec, M., Dziabenko, O., & Schinnerl, I. (2003, July). Aspects of game-based learning. In *3rd International Conference on Knowledge Management, Graz, Austria* (pp. 216-225).
45. Prensky, M. (2001). Fun, play and games: What makes games engaging. Digital game-based

learning, 5, 1-05.

46. Pujolàs Maset, P. (2012). La implantación del aprendizaje cooperativo en las aulas. En J. Torrego y A. Negro (ed.), *Aprendizaje cooperativo en las aulas* (pp. 77- 104). Madrid: Alianza editorial.
47. Quin, C. (2008, March). Serious Games for Serious Topics. *eLearn Magazine*, Retrieved from <http://elearnmag.acm.org/featured.cfm?aid=1361093>.
48. Rieber, L. P. (1996). Seriously considering play: Designing interactive learning environments based on the blending of microworlds, simulations, and games. *Educational technology research and development*, 44(2), 43-58.
49. Siegel, L. S. & Brainerd, C. J. (1978). *Alternatives to Piaget: critical essays on the theory*. New York: Academic Press.
50. Torrego Seijo, J.C. y Negro Moncayo, A. (comp.) (2012). *Aprendizaje cooperativo en las aulas. Fundamentos y recursos para su implantación*. Madrid: Alianza editorial.
51. Vygotsky, L. S. (1987). Thinking and speech. In R.W. Rieber & A.S. Carton (Eds.), *The collected works of L.S. Vygotsky*, Volume 1: Problems of general psychology (pp. 39–285). New York: Plenum Press. (Original work published 1934.)
52. Xenophontos, S. A. (2012). Reading Plutarch in nineteenth-century Greece: classical paideia, political emancipation, and national awareness – the case of Adamantios Koraes. *Classical Receptions Journal*, 6(1), 131-157.
53. Τσιμπουκλή, Α. & Φίλιπς, Ν. (2010). Εκπαίδευση εκπαιδευτών ενηλίκων: πρόγραμμα εκπαίδευσης από απόσταση διάρκειας 100 ωρών. Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων & ΙΔΕΚΕ.



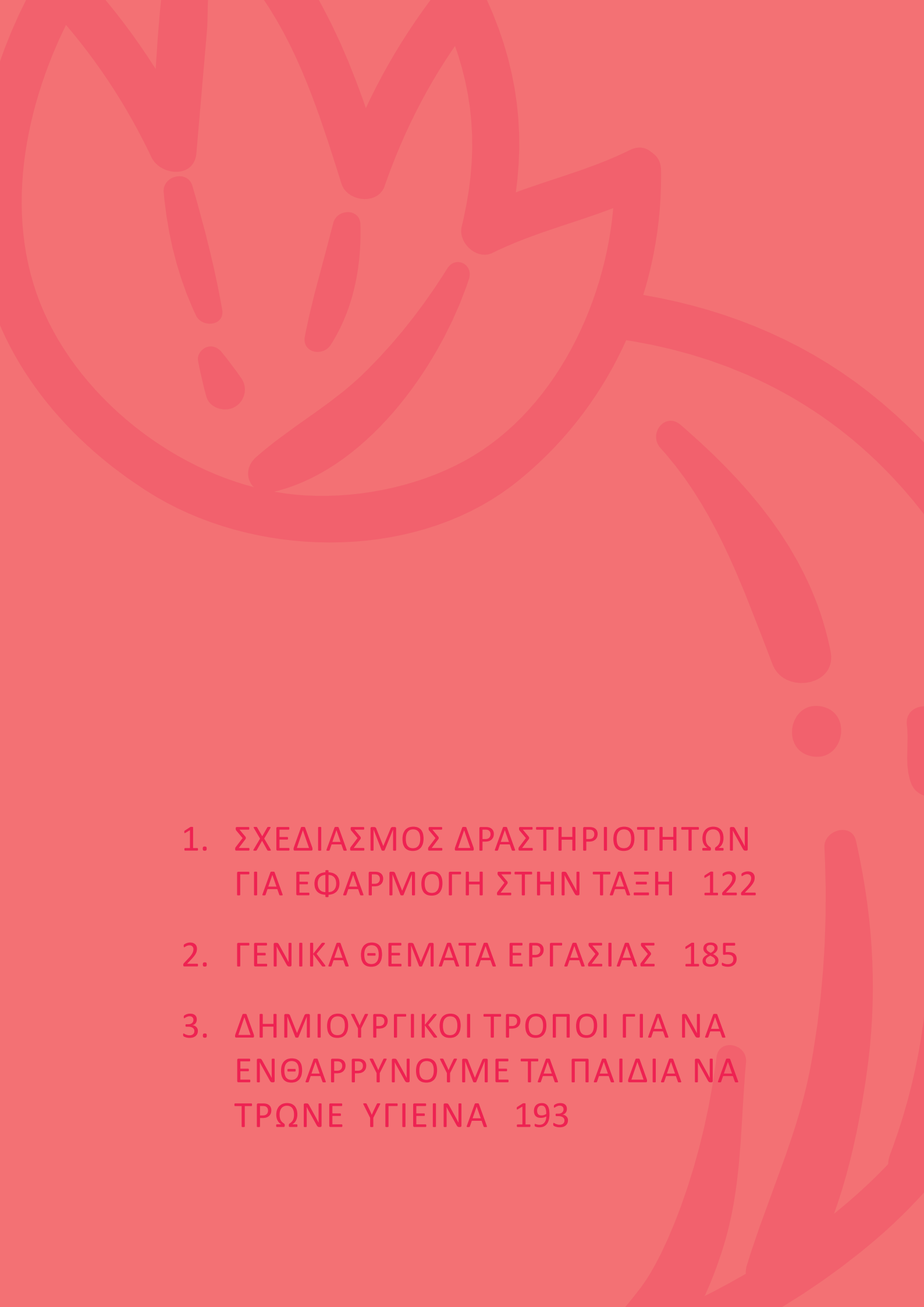


**ΠΡΑΚΤΙΚΟ  
ΠΛΑΙΣΙΟ  
ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ  
ΑΓΩΓΗ**

**30 ΜΕΡΟΣ**





- 
1. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ  
ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ 122
  2. ΓΕΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 185
  3. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ  
ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ  
ΤΡΩΝΕ ΥΓΙΕΙΝΑ 193



# ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

## 1.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ανάλυση του εκπαιδευτικού προγράμματος σπουδών και των πολιτικών των ανεπτυγμένων χωρών δείχνει ότι ένα από τα κύρια σημεία της εκπαίδευσης πρέπει να είναι η διδασκαλία των παιδιών σε μια κατάλληλη και ισορροπημένη διατροφή, η οποία στη συνέχεια θα οδηγήσει σε μακροχρόνια και υψηλής ποιότητας ζωή από την άποψη της σωματικής και ψυχικής υγείας.

Το εκπαιδευτικό αυτό πρόγραμμα αποσκοπεί στη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών ηλικίας 4-10 ετών με τα 8 βασικά μηνύματα που βασίζονται στα ευρήματα της επιστήμης της Διατροφής και της Διαιτολογίας, στους στόχους του προγράμματος σπουδών και στα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά των παιδιών.

Αυτά τα 8 πρωταρχικά μηνύματα δημιουργήθηκαν με σκοπό την ανάπτυξη μιας καινοτόμου και ολοκληρωμένης προσέγγισης στη διδασκαλία των υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Η κύρια πρόθεση των επιλεγμένων στόχων είναι να εφαρμόσουν στην καθημερινότητά τους τα παιδιά αυτές τις διατροφικές συνήθειες στη τωρινή και τη μελλοντική τους ζωή. Τα μηνύματα δημιουργήθηκαν με ευέλικτο σχεδιασμό για να έχουν

οι εκπαιδευτικοί πλήρη έλεγχο της πορείας του μαθήματος. Τα παραδείγματα δραστηριοτήτων της τάξης που παρατίθενται σε αυτό το μέρος προετοιμάζονται με βάση τα ακόλουθα κύρια μηνύματα. Κατά την υλοποίηση των δραστηριοτήτων μπορείτε να ανατρέξετε στα πρωταρχικά μηνύματα.

Οι δραστηριότητες στην τάξη είναι ομαδοποιημένες σε 5 θεματικές περιοχές: Πυραμίδα τροφίμων, Νερό στη διατροφή μας, Ανάγκη για σωματική δραστηριότητα, Εκπαιδευτικές δραστηριότητες που ενθαρρύνουν τους μαθητές να αντανακλούν τις συνήθειες φαγητού τους και να ενθαρρύνουν τους μαθητές να δοκιμάσουν νέα τρόφιμα. Στις επόμενες σελίδες, αυτές οι 5 θεματικές περιοχές επεξηγούνται λεπτομερώς. Μετά από κάθε θεματική περιοχή μπορείτε να βρείτε δραστηριότητες στην τάξη που σχετίζονται με τη θεματική περιοχή. Σημειώστε ότι οι δραστηριότητες της τάξης σε κάθε θεματική περιοχή έχουν σχεδιαστεί σύμφωνα με τα 8 πρωταρχικά μηνύματα και τα μαθησιακά τους μηνύματα. Αυτές οι δραστηριότητες στην τάξη αποσκοπούν στην ενίσχυση των μαθησιακών στόχων σε αυτούς τους θεματικούς τομείς μέσω των 8 κύριων μηνυμάτων.

## 1.2 ΒΑΣΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ

Τα βασικά μηνύματα και οι μαθησιακοί στόχοι παρουσιάζονται παρακάτω:

### ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ 1

Οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων που ζουν σε διαφορετικά μέρη του κόσμου μπορεί να είναι αρκετά διαφορετικές.

#### > ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

Οι μαθητές να:

**1 A** Αναγνωρίζουν ότι οι διατροφικές προτιμήσεις μπορεί να ποικίλουν ανάλογα με διάφορους λόγους όπως η κουλτούρα, η κατάσταση της υγείας και η κατασκευή του σώματος.

**1 B** Κατανοούν ότι οι άνθρωποι που ζουν σε διαφορετικά μέρη του κόσμου έχουν διαφορετικές διατροφικές προτιμήσεις και συνήθειες.

## ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ 2

Χρειαζόμαστε θρεπτικά συστατικά για μια υγιή και δραστήρια ζωή.

### > ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

Οι μαθητές να:

- 2 A** Κατανοήσουν ότι χρειαζόμαστε θρεπτικά συστατικά για μια υγιή ζωή.
- 2 B** Αναγνωρίζουν ότι η προσωπική ανάγκη για θρεπτικά συστατικά μπορεί να διαφέρει (από άτομο σε άτομο)

## ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ 3

Θα πρέπει να έχουμε μια ισορροπημένη και επαρκή διαίτα με τρόφιμα στην πυραμίδα τροφίμων

### > ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

Οι μαθητές θα μπορούν:

- 3 A** Αναγνωρίζουν τις πέντε ομάδες τροφίμων και τη θρεπτική τους αξία
- 3 B** Αναγνωρίζουν τα τρόφιμα στην πυραμίδα τροφίμων
- 3 Γ** Χρησιμοποιούν την πυραμίδα τροφίμων ως σημείο αναφοράς κατά την προετοιμασία των γευμάτων
- 3 Δ** Αναγνωρίζουν ότι η λήψη θρεπτικών συστατικών είναι απαραίτητη
- 3 E** Κατανοούν ότι για μια υγιή ζωή πρέπει να τρώμε όλα τα είδη των τροφίμων.

## ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ 4

Να έχετε φυσική δραστηριότητα και να κάνετε αθλήματα βοηθώντας να διατηρείτε υγιείς.

### > ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

Οι μαθητές θα μπορούν:

- 4 A** Αναγνωρίζουν ότι πρέπει να ασκούνται κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- 4 B** Αναγνωρίζουν ότι η φυσική άσκηση είναι σημαντική για το σώμα και επίσης ενισχύει τους μύς και τα οστά.
- 4 Γ** Αναγνωρίζουν ότι η άσκηση απαιτεί την λήψη των κατάλληλων θρεπτικών συστατικών



### **ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ 5**

Πρέπει να πίνω αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας.

#### **> ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ**

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να

- 5 A** Αναγνωρίστε πόσο νερό χρειάζεται να πίνει για να καλύψει τις καθημερινές ανάγκες σε νερό.
- 5 B** Εφαρμόστε κανόνες υγιεινής κατά την προετοιμασία των τροφίμων.

### **ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ 6**

Οι άνθρωποι δεν μπορούν να επιβιώσουν χωρίς νερό.

#### **> ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ**

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να

- 6 A** Αναγνωρίζουν την ανάγκη για κατανάλωση επαρκούς ποσότητας νερού τη διάρκεια της ημέρας.
- 6 B** Συμβουλεύουν άλλους να πίνουν αρκετή ποσότητα νερού κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- 6 Γ** Κατανοήσουν ότι οι υδάτινοι πόροι στη γη δεν είναι άπειροι και η εξοικονόμηση νερού είναι σημαντική.
- 6 Δ** εξηγήσουν τον κύκλο του νερού στη γη

### **ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ 7**

Επαρκής και ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη για την προστασία της υγείας.

#### **> ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ**

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να

- 7 A** Αναγνωρίσουν τις ασθένειες που προκαλούνται από τον υποσιτισμό.
- 7 B** Αναγνωρίσουν ε συγκεκριμένα οφέλη και λειτουργίες των θρεπτικών ουσιών στα τρόφιμα.

## ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ 8

Αναγνωρίζω τα υγιεινά και τα ανθυγιεινά τρόφιμα.

### > ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να

- 8 A** Διακρίνουν τα τρόφιμα σε υγιεινά και ανθυγιεινά.
- 8 B** Επιλέγουν υγιεινό και ανθυγιεινό φαγητό.

Οι δραστηριότητες της τάξης σε αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο σχεδιάζονται σε 5 θεματικές περιοχές βασισμένες στα 8 μηνύματα που παρουσιάστηκαν παραπάνω. Οι δραστηριότητες αυτές έχουν περισσότερους από 1 θεματικούς τομείς. Οι εκπαιδευτικοί είναι ελεύθεροι να ακολουθήσουν μια δραστηριότητα στο σύνολό της ή να χρησιμοποιήσουν ορισμένα μέρη της ανάλογα με τις συνθήκες του εκπαιδευτικού περιβάλλοντος.

**Σχήμα 8.**  
Η ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ  
ΤΩΝ ΘΕΜΑΤΙΚΩΝ  
ΠΕΡΙΟΧΩΝ ΚΑΙ  
ΤΩΝ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝ

### ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ

- › Τροφική πυραμίδα
- › Νερό στη διατροφή μας
- › Ανάγκη για φυσική άσκηση
- › Ενθάρρυνση των μαθητών να σκεφτούν τις διατροφικές τους σκεφτούν
- › Ενθάρρυνση των μαθητών να αποκτήσουν νέες διατροφικές συνήθειες

+

**ΒΑΣΙΚΑ  
ΜΗΝΥΜΑΤΑ  
ΜΕ  
ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ  
ΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ**

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ  
ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ**

Μπορείτε να επιλέξετε τις δραστηριότητες που ταιριάζουν καλύτερα στις συνθήκες του σχολείου και της τάξης σας. Τα υλικά μπορούν να επεξεργαστούν, να αλλάξουν και να αναδιοργανωθούν ανάλογα με τις ανάγκες.

Το μέρος αυτό περιέχει 8 βασικά μηνύματα που αποσκοπούν στη βελτίωση των υγιεινών διατροφικών συνηθειών στα παιδιά. Οι δραστηριότητες, οι ασκήσεις και οι ερωτήσεις θεωρούνται ως προτάσεις για τους δασκάλους και τους γονείς. Αυτά τα παραδείγματα δραστηριοτήτων προετοιμάστηκαν για να βελτιώσουν τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες των παιδιών προσχολικής και πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Οι προτεινόμενες δραστηριότητες προετοιμάστηκαν χρησιμοποιώντας μεθόδους και



τεχνικές με επίκεντρο τον μαθητή, οι οποίες απαιτούν από τους μαθητές να χρησιμοποιούν την κριτική και δημιουργική τους σκέψη.

## 1.3 ΘΕΜΑΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η διδασκαλία μέσα μέσα ένα ορισμένο πλαίσιο πάντα κερδίζει. Ως μέλη της ομάδας έργου πιστεύουμε ακράδαντα στα διάσημα λόγια του **John Dewey**, που είπαν: **"Δώστε στους μαθητές κάτι να κάνουν, καθώς η πράξη είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την σκέψη.** (J. Dewey, 1916). Υπό το πρίσμα αυτού του διάσημου αποσπάσματος από τον John Dewey, οι δραστηριότητες στην τάξη σε αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο βασίζονται στην βιωματική μάθηση, στο παιχνίδι, στη διερεύνηση και στον κριτικό αναστοχασμό. Σε κάθε θεματική περιοχή υπάρχουν διάφορες δραστηριότητες στην τάξη που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από το εκπαιδευτικό προσωπικό για τη διδασκαλία υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Οι δάσκαλοι μπορούν να κάνουν τις απαραίτητες αλλαγές στις δραστηριότητες ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας στόχους και άλλους παράγοντες. Οι σελίδες δραστηριότητας, οι αφίσες, τα διαγράμματα και άλλα συναφή υλικά είναι διαθέσιμα στα παραρτήματα του παρόντος βιβλίου. Οι δάσκαλοι είναι επίσης ελεύθεροι να πραγματοποιήσουν τις απαραίτητες αλλαγές ώστε να ικανοποιηθούν συγκεκριμένες σχολικές ανάγκες. Κάθε δραστηριότητα αφορά ένα ή περισσότερα βασικά μηνύματα. Οι μαθησιακοί στόχοι των κύριων μηνυμάτων δίνονται κάτω από κάθε μήνυμα της δραστηριότητας.

### 1.3.1 Πυραμίδα τροφίμων και δραστηριότητες μάθησης που μπορούν να εφαρμοστούν στην τάξη

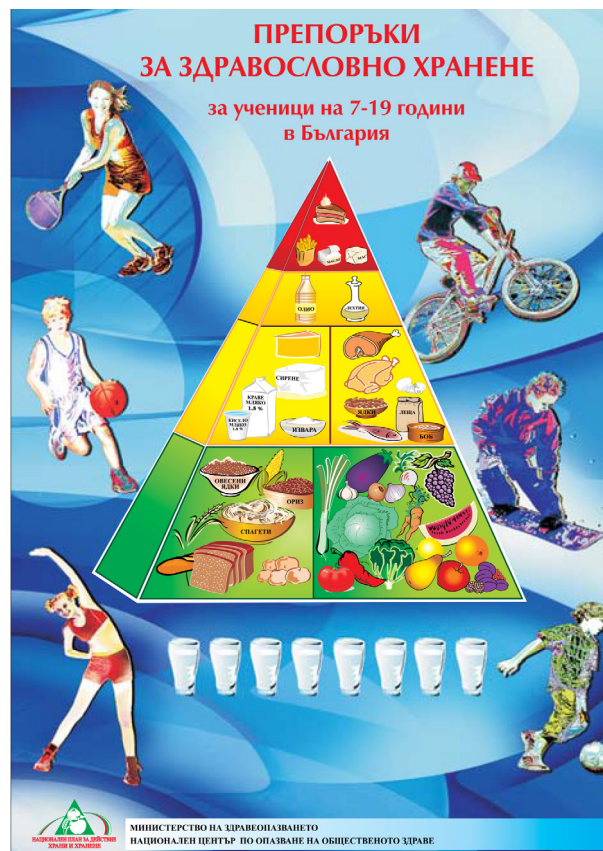
Όταν παρουσιάζουμε τα τρόφιμα που χρειαζόμαστε να καταναλώνουμε καθημερινά από τις βασικές ομάδες τροφίμων για να είμαστε υγιείς, έχουμε διαγράμματα που μοιάζουν με πυραμίδες και αντιπροσωπεύουν τον βέλτιστο ημερήσιο αριθμό μερίδων για ένα άτομο. Αυτό το διάγραμμα ονομάζεται Πυραμίδα Τροφίμων. Η πυραμίδα των τροφίμων σε κάθε χώρα μπορεί να είναι ελαφρώς διαφορετική, αλλά η φιλοσοφία που την διέπει είναι η ίδια (βλέπε σχήμα 9). Οι περιβαλλοντικές, γεωγραφικές και πολιτισμικές διαφορές αντικατοπτρίζονται στις πυραμίδες τροφίμων.

**Σχήμα 9.**  
 Πυραμίδες  
 τροφίμων  
 στις χώρες  
 εταίρους του  
 προγράμματος  
 (1-Λιθουανία<sup>1</sup>,  
 2-Βουλγαρία<sup>2</sup>,  
 3-Τουρκία<sup>3</sup>,  
 4-5 - Ισπανία<sup>4</sup>,  
 6 - Ιταλία<sup>5</sup>,  
 7-Ελλάδα<sup>6</sup>)



LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA [www.sam.lt](http://www.sam.lt)

1



2





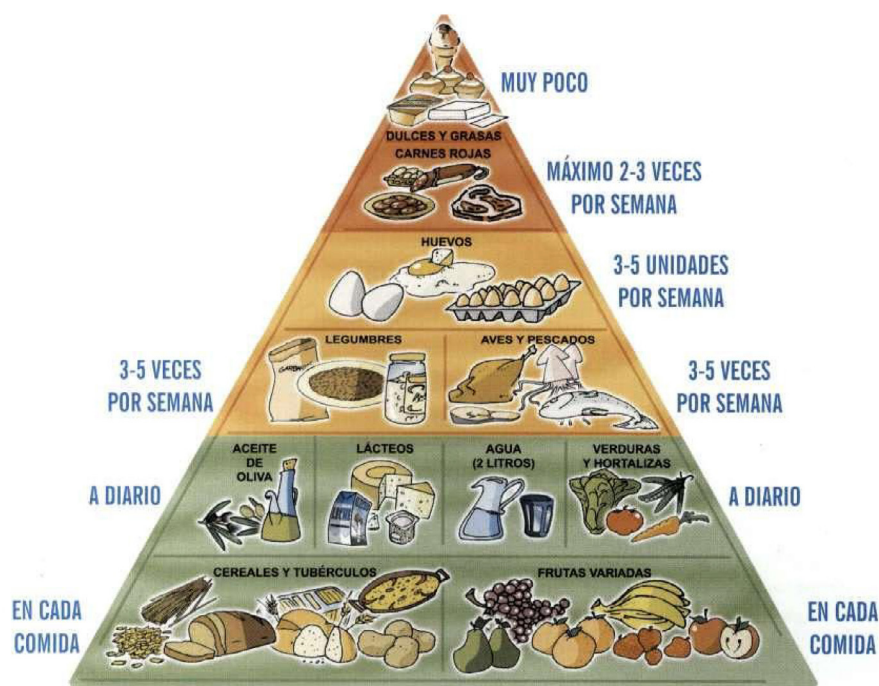


## Sağlıklı Yemek ve Fiziksel Aktivite Piramidi

# Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et



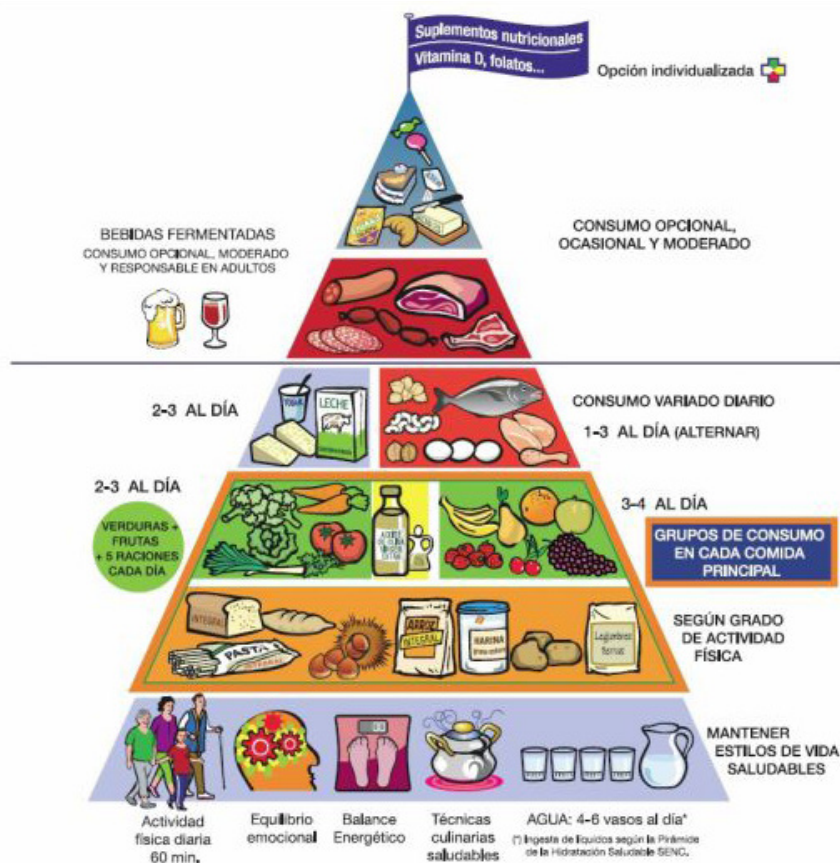
3



Modificado de la pirámide de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria 2004 y la pirámide de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía

## PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

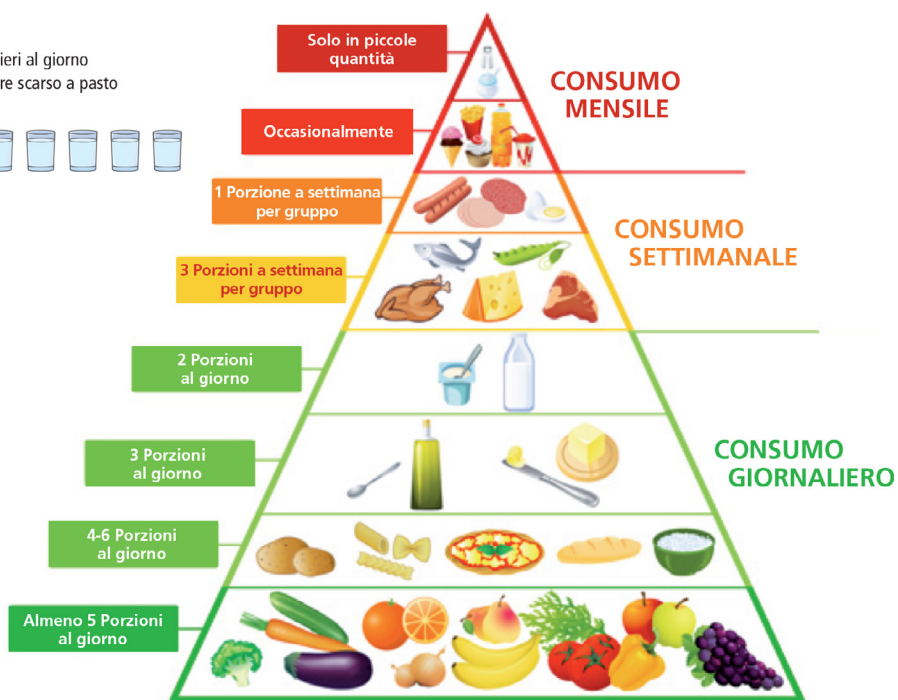
4



5

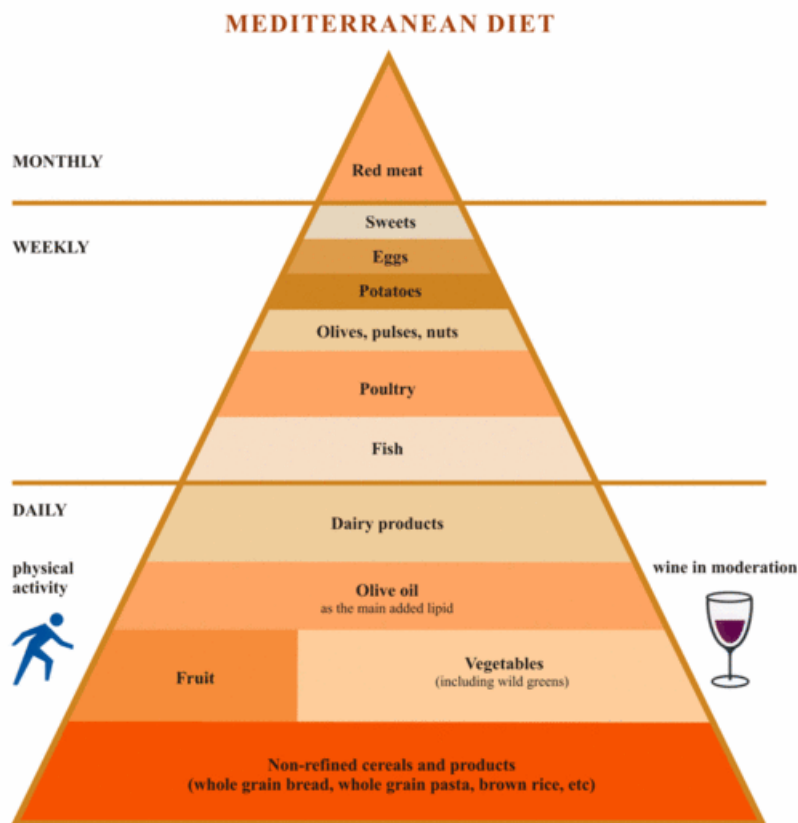
**Bevande:**

Acqua - 6 bicchieri al giorno  
Vino - 1 bicchiere scarso a pasto



6





Also remember to:

- drink plenty of water
- avoid salt and replace it by herbs (e.g oreganon, basil, thyme, etc)

Source: Supreme Scientific Health Council, Hellenic Ministry of Health

7

1 <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveika-mityba-ir-gyventoju-mitybos-gerinimas/maisto-pasirinkimo-piramide-plakatas> and recommendations <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveikos-mitybos-rekomendacijos>

2 [http://ncpha.government.bg/files/4preporaki\\_uchenici\\_17-19g.pdf](http://ncpha.government.bg/files/4preporaki_uchenici_17-19g.pdf)

3 <http://www.saglik.gov.tr/TR,22550/saglikli-yemek-tabagim.html>

4 [https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/alimentSaludGuiaFamilias\\_2007.pdf](https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/alimentSaludGuiaFamilias_2007.pdf) and improved version provided by Sociedad Española Nutrición Comunitaria, suggested by Dr. Javier Aranceta-Bartrina [http://cadenaser.com/programa/2017/03/29/hoy\\_por\\_hoy/1490775747\\_178603.html?ssm=14092012-Ser-rs-1-Fb](http://cadenaser.com/programa/2017/03/29/hoy_por_hoy/1490775747_178603.html?ssm=14092012-Ser-rs-1-Fb)

5 <http://carnisostenibili.it/wp-content/uploads/2015/12/che-potete-vedere-sempre-a-pagina-59-della-nuova-versione-del-Quaderno..pdf> (p. 59), <http://www.piramideitaliana.it> and recommendations [http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_652\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_652_allegato.pdf)

6 <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/greece/en/>

### **ΟΜΑΔΑ 1: ΣΙΤΗΡΑ, ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΣΙΤΗΡΩΝ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΖΥΜΑΡΙΚΑ**

Τα σιτηρά είναι οι ξηροί σπόροι των φυτών. Το αλεύρι, το ψωμί, το καστανό ρύζι, το σιμιγδάλι, κουσκούς, και άλλα προϊόντα που παράγονται από σιτάρι, κριθάρι, ρύζι, βρώμη, καλαμπόκι και άλλους σπόρους.

Το ψωμί, τα δημητριακά και τα ζυμαρικά είναι πλούσιες πηγές βιταμίνης Β και μετάλλων. Επιπλέον, είναι μια καλή πηγή σύνθετων υδατανθράκων απαραίτητη για τα παιδιά. Η συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση είναι 6-9 μερίδες.

### **ΟΜΑΔΑ 2: ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ**

Τα λαχανικά και τα φρούτα αποτελούνται από 70-98% νερό. Τα νωπά λαχανικά και τα φρούτα είναι καλές πηγές υδατανθράκων όπως οι βιταμίνες, τα μέταλλα και η κυτταρίνη. Ωστόσο, δεν δίνουν υψηλή ενέργεια και πρωτεΐνη, αλλά η ανάγκη για βιταμίνη C μπορεί να επιτευχθεί μόνο από αυτές τις ομάδες τροφίμων. Οι καρotenίοι, πρόδρομοι της βιταμίνης Α, βρίσκονται άφθονα σε πράσινα, κίτρινα και πορτοκαλιά λαχανικά και φρούτα.

Τα λαχανικά με σκούρα πράσινα φύλλα περιέχουν τόσο τη βιταμίνη C όσο και τα εσπεριδοειδή. Είναι επίσης πλούσια σε κάλιο και φολικό οξύ. Επιπλέον, είναι πλούσια σε 37 αντιοξειδωτικά τα οποία μαζί με μέταλλα και βιταμίνες προστατεύουν τα κύτταρα στο σώμα. Ένα άλλο σημείο είναι ότι βοηθούν στη ρύθμιση των εντερικών δραστηριοτήτων. Για να αποφευχθεί η απώλεια θρεπτικών συστατικών στα λαχανικά και τα φρούτα, κάθε βήμα από τη συγκομιδή στους τελικούς καταναλωτές θα πρέπει να προγραμματιστεί και να ελεγχθεί προσεκτικά. Η συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση λαχανικών είναι 3-4 μερίδες.

Τα φρούτα είναι εξαιρετικές πηγές βιταμινών Α και C, κάλιο και άλλα μέταλλα που είναι απαραίτητα για την υγεία του δέρματος, των ματιών και της ουλής των παιδιών. Περιέχουν επίσης υδατάνθρακες και πολτό. Τα παιδιά συνήθως προτιμούν να τρώνε φυσικά γλυκά φρούτα. Η συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση φρούτων είναι 2-3 μερίδες.

### **ΟΜΑΔΑ 3: ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ**

Η κατανάλωση του γάλατος, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, έχει άμεση επίδραση στην σωματική και πνευματική ανάπτυξη. Επιπλέον, είναι σημαντικό στην πρόληψη των ασθενειών που σχετίζονται με τα οστά.

Ποικιλίες: Το υγρό γάλα είναι το κύριο προϊόν της γαλακτοκομικής βιομηχανίας και χρησιμοποιείται ως βασικό συστατικό άλλων γαλακτοκομικών προϊόντων. Χρησιμοποι-



είναι σε σπίτια και χρησιμοποιείται στη βιομηχανία για να παρασκευάσει γιαούρτι, ayran (παραδοσιακό τουρκικό ποτό που παρασκευάζεται με γιαούρτι, νερό και αλάτι), τυρί αποβουτυρωμένου γάλακτος, αποξηραμένο γάλα, βούτυρο, κρέμα και παγωτό.

Το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι είναι από τις σημαντικότερες πηγές πρωτεΐνης, ασβεστίου και βιταμίνης D που είναι απαραίτητες για υγιή οστά, δόντια και μυς. Η συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση αυτών των προϊόντων είναι 2-3 μερίδες.

#### **ΟΜΑΔΑ 4: ΚΡΕΑΣ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ, ΨΑΡΙΑ, ΟΣΠΡΙΑ, ΑΥΓΑ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ**

Το βόειο κρέας και τα προϊόντα κρέατος είναι σημαντικά θρεπτικά συστατικά που περιέχουν πρωτεΐνες που υποστηρίζουν την ανάπτυξη. Τα προϊόντα με βάση το κρέας αποτελούν μια ομάδα θρεπτικών ουσιών που περιέχουν βιολογικά σημαντικές και υψηλής ποιότητας πρωτεΐνες. Περιέχει πρωτεΐνες, λιπαρά, βιταμίνες B (θειαμίνη, ριβοφλαβίνη και νιασίνη), μέταλλα (σίδηρο, φωσφόρο), οργανικές ουσίες φρούτων, νερό και πολύ λίγο γλυκογόνο (ζωικό άμυλο). Ανάλογα με την ηλικία του ζώου, η περιεκτικότητα σε νερό του κρέατος μπορεί να κυμαίνεται μεταξύ 50-75%. Το κρέας των ηλικιωμένων ζώων είναι σκληρό λόγω της μείωσης της ποσότητας νερού στο σώμα των ζώων και λόγω της γήρανσης. Τα ζώα κρεοπωλείων και πουλερικών είναι παρόμοια όσον αφορά τα θρεπτικά στοιχεία. Το λευκό κρέας από τα πουλερικά έχει λιγότερη περιεκτικότητα σε σίδηρο και λίπος, αλλά περισσότερες πρωτεΐνες και νιασίνη σε σύγκριση με το κόκκινο κρέας. Τα προϊόντα ψαριών είναι πλούσια σε βιταμίνες (ιδιαίτερα υδατοδιαλυτές βιταμίνες όπως βιταμίνη A, D, K) και μέταλλα (φωσφόρο, ιώδιο, κάλιο) ενώ το κρέας παραπροϊόντων είναι πλούσιο σε A και B βιταμίνες, πρωτεΐνες και σίδηρο. Η ενεργειακή αξία των τροφίμων ποικίλει ανάλογα με την περιεκτικότητα σε λίπος.

Τα αυγά έχουν σύσταση ζωικής πρωτεΐνης υψηλής ποιότητας, είναι τόσο υψηλό ώστε η ποιότητα των πρωτεϊνών της χρησιμοποιείται ως πρότυπο για τον προσδιορισμό της ποιότητας πρωτεϊνών άλλων τροφίμων, επιπλέον, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς της σε πρωτεΐνες, μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως υποκατάστατο για το κρέας. Λόγω της περιεκτικότητάς του σε πρωτεΐνες, είναι ένα σημαντικό φαγητό που πρέπει να καταναλώνεται από όλους τους ανθρώπους όλων των ηλικιών. Δεδομένης της σημασίας του περιεχομένου του, είναι μια από τις φθηνότερες και καλύτερες πηγές πρωτεϊνών ειδικά για άτομα με χαμηλό εισόδημα και βρέφη, παιδιά, έγκυες και θηλάζουσες μητέρες. Διατροφικά γεγονότα: Τα αυγά περιέχουν όλα τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για μια υγιή ζωή, σχεδόν όπως θρεπτικά συστατικά όπως στο μητρικό γάλα. Τα αυγά είναι 100% βιοδιαθέσιμα, πράγμα που σημαίνει ότι όλη η πρωτεϊνική περιεκτικότητα σε αυγά χωνεύεται και χρησιμοποιείται στο ανθρώπινο σώμα. Κατατάσσεται στην κορυφή της λίστας των αμινοξέων που έχουν διορθωθεί με βάση την πρωτεϊνική πέψη (PDCAAS). Έτσι, το μητρικό γάλα και τα αυγά ονομάζονται πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας. Περιέχει όλες τις 13 βιταμίνες που είναι απαραίτητες για μια υγιή ανάπτυξη, ανάπτυξη και ζωή.

Τα φασόλια, οι ώριμοι σπόροι οσπρίων, είναι από τα πρώτα καλλιεργούμενα φυτά από τον άνθρωπο. Οι υδατάνθρακες και οι πρωτεΐνες είναι οι βασικές ενώσεις που βρίσκονται στα φασόλια. Τα εξωτερικά μέρη των φασολιών περιέχουν πολύ και κάτω από τον πολύ υπάρχει άμυλο. Λόγω της περιεκτικότητας σε άπαχο πολύ στους κόκκους, η ποιότητα των πρωτεϊνών τους είναι σχετικά χαμηλή. Η προσθήκη μικρής ποσότητας κρέατος κατά το μαγείρεμα των φασολιών θα αυξήσει την ποιότητα των πρωτεϊνών.

Ειδικά, τα μενού για παιδιά και εργαζόμενους πρέπει να περιλαμβάνουν όσπρια που είναι πλούσιοι σε ενέργεια και πρωτεΐνες. Λόγω του πλούσιου ακόρεστου λίπους, της βιταμίνης E και της περιεκτικότητάς τους σε μαγνήσιο, οι ελαιούχοι σπόροι, ιδιαίτερα το καρύδι, μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και καρκίνου.

Η συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα αυτών των τροφών είναι 2-3 μερίδες.

### **ΟΜΑΔΑ 5: ΛΙΠΑΡΑ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΗ**

Τα λίπη και τα έλαια ταξινομούνται κυρίως σύμφωνα με την πηγή από την οποία προέρχονται ως φυτικά ή ζωικά. Το φυτικό έλαιο παράγεται συνήθως από ελαιόλαδο, ηλιάνθο, καλαμπόκι, σόγια και μερικά άλλα παρόμοια φυτά χρησιμοποιώντας ειδικές τεχνικές. Οι λιπαροί σπόροι φυτών όπως φουντούκι, καρύδι, φιστίκι, αμύγδαλο, σουσάμι και ηλιάνθος έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λάδι. Το ζωικό λίπος αποδίδεται κυρίως από ζωικούς ιστούς (λίπος, ουρά λίπος) και γάλα (βούτυρο). Ωστόσο, ορισμένα άλλα τρόφιμα ζωικής προέλευσης (γαλακτοκομικά προϊόντα, βόειο κρέας, αυγά κλπ.) Περιέχουν λίπος. Η μαργαρίνη ζωικής ή φυτικής προέλευσης είναι μια άλλη μορφή λίπους που χρησιμοποιούμε συχνά στην καθημερινή ζωή. Η μαργαρίνη παράγεται από ζωικά λίπη και φυτικά έλαια χρησιμοποιώντας ειδικές τεχνικές υδρογόνωσης για να κορεστεί. Η μαργαρίνη περιέχει γεύσεις ή παράγοντες επεξεργασίας για την ενίσχυση του χρώματος, της οσμής και της γεύσης, καθώς και των συντηρητικών για την παράταση της διάρκειας ζωής, καθώς και των βιταμινών για την αύξηση της θρεπτικής αξίας. Τα λίπη χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να χωνέψουν, πράγμα που σημαίνει ότι θα παραμείνουν στο στομάχι προωθώντας την αίσθηση της πληρότητας.

Η ζάχαρη είναι πηγή ενέργειας. Η ζάχαρη χρησιμοποιείται ευρέως σε προϊόντα ζαχαροπλαστικής, επιδόρπια, μαρμελάδα, προϊόντα ζαχαροπλαστικής και ποτά. Είναι επίσης caramelized και συχνά χρησιμοποιείται για να καλύψει ορισμένα είδη επιδόρπια (καραμέλα κρέμα). Η καραμελοποίηση είναι η διαδικασία της ξηρής ζάχαρης ή του διαλύματος ζάχαρης υψηλής πυκνότητας που γίνεται καφέ μέσω της θερμότητας που εφαρμόζεται.

Η συνιστώμενη καθημερινή εξυπηρέτηση αυτής της ομάδας τροφίμων ποικίλλει ανάλογα με την προσωπική ενεργειακή ανάγκη, καθώς το ενεργειακό τους περιεχόμενο είναι σημαντικά υψηλό. Η ποσότητα ζάχαρης και επιδόρπια στη διατροφή αυξάνεται ή



μειώνεται ανάλογα με την ανάγκη ενέργειας (MEGER, 2007).

Ορισμένα θρεπτικά συστατικά όπως πρωτεΐνες, πολτός, βιταμίνες A, D και C, ασβέστιο, σίδηρο, ψευδάργυρο και ιώδιο είναι ιδιαίτερα σημαντικά για τα παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας.



## ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1



#### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40 λεπτά



#### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Πυραμίδα τροφίμων (Αυτή η δραστηριότητα μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να ενθαρρύνει τους μαθητές να αντικατοπτρίζουν τις διατροφικές τους συνήθειες)



#### ΠΡΟΤΕΙΝΟ ΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Αφίσα πυραμίδας τροφίμων, κάρτες τροφίμων, αντίγραφα της ιστορίας μου, σελίδες μου για τα ημερολόγια δραστηριότητας.

Βασικό μήνυμα	Στόχοι μάθησης Οι μαθητές θα μπορούν να:
<b>Χρειάζομαι θρεπτικά συστατικά για μια υγιή και δραστήρια ζωή.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Αναγνωρίζουν ότι η λήψη θρεπτικών συστατικών είναι απαραίτητη</li><li>- Κατανοούν ότι για μια υγιή ζωή πρέπει να τρώμε όλα τα είδη των τροφίμων</li></ul>
<b>Θα έπρεπε να φάω μια ισορροπημένη και επαρκή διατροφή με τρόφιμα στην πυραμίδα των τροφίμων</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Αναγνωρίζουν τις πέντε ομάδες τροφίμων και τη θρεπτική τους αξία αυτών</li><li>- Κατανοούν ότι τα τρόφιμα στην πυραμίδα τροφίμων πρέπει να καταναλώνονται σε διαφορετικές ποσότητες.</li><li>- Χρησιμοποιούν την πυραμίδα τροφίμων ως σημείο αναφοράς κατά την προετοιμασία των γευμάτων</li></ul>

Η δραστηριότητα αυτή αποσκοπεί πρωτίστως να τονίσει τη σημασία της κατανάλωσης επαρκών ποσοτήτων τροφίμων και υγρών που περιλαμβάνονται στην πυραμίδα. Για





να γίνει αυτή η δραστηριότητα, θα επεξεργαστούν οι τρογικές πυραμίδες. Είναι ιδανικό να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα με μια συζήτηση προθέρμανσης. Αναγνωρίστε τις πέντε ομάδες τροφίμων και τη θρεπτική τους αξία που αναφέρονται στην πυραμίδα τροφίμων.

Αναγνωρίστε ότι τα τρόφιμα στην πυραμίδα τροφίμων προτείνεται να καταναλώνονται σε διαφορετικές ποσότητες.

Χρησιμοποιήστε την πυραμίδα τροφίμων ως σημείο αναφοράς κατά την προετοιμασία των πιάτων. Ενεργοποιήστε τις προκαταρκτικές γνώσεις των μαθητών σχετικά με την κατάλληλη και ισορροπημένη διατροφή. Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, η σύντομη εξήγηση για την πυραμίδα τροφίμων θα συμβάλει στη βελτίωση της συζήτησης και στην ομαλή μετάβαση στο επόμενο στάδιο. Μια αφίσα πυραμίδας τροφίμων είναι ένα αποτελεσματικό οπτικό υλικό για να προσελκύσει την προσοχή των μαθητών.

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, ζητήστε από τους μαθητές (δημοτικού) να χρησιμοποιήσουν μαθηματικές εκφράσεις ή σύμβολα ποσότητας, κλάσματα και γραμμικά γράμματα όταν μιλούν για τα τρόφιμα και τη διανομή τους στην πυραμίδα τροφίμων. Μετά από αυτό, εξηγήστε στους μαθητές γιατί αυτά τα θρεπτικά συστατικά είναι σημαντικά για την υγεία. Χρησιμοποιήστε τις "Κάρτες Τροφίμων" κατά τη διάρκεια της εξήγησής σας.

Για παράδειγμα: θρεπτικά συστατικά που περιέχουν το κρέας, το αυγό και το τυρί δίνουν τη δυνατότητα στο ανθρώπινο σώμα να επουλώσει γρήγορα τα τραύματα και τις ουλές. Μπορείτε να δώσετε και άλλα παραδείγματα όπως "Το γάλα και το γιαούρτι κάνουν τα οστά και τα δόντια πιο δυνατά".

Μετά τη συζήτηση, συνεχίστε με το παιχνίδι "Ποιος είμαι εγώ;" για να ενισχύσετε τις ομάδες τροφίμων. Πείτε τους να εξετάσουν και να αναθεωρήσουν τις πέντε ομάδες θρεπτικών ουσιών στην τροφική πυραμίδα. Αφού τους δώσετε εξηγήσεις, πείτε τους πώς θα παίξετε το παιχνίδι. Επιλέξτε έναν από τους μαθητές και ψιθυρίστε το όνομα ενός φαγητού ή ποτού που επιλέγετε από την πυραμίδα τροφίμων. Αυτός ο μαθητής πρέπει να αποφεύγει να προφέρει άμεσα το όνομα του φαγητού, έτσι ώστε οι άλλοι να μπορούν να κάνουν ερωτήσεις για να μαντέψουν το φαγητό ή το ποτό. Ο πρώτος κανόνας του παιχνιδιού είναι ο μαθητής να λέει στους άλλους μαθητές για το ψιθυριστό φαγητό να ξεκινήσει λέγοντας, την ομάδα που βρίσκεται αυτό το φαγητό στην πυραμίδα τροφίμων. Στη συνέχεια, ο μαθητής μιλάει λεπτομερώς για το φαγητό και απαντά σε ερωτήσεις σχετικά με το φαγητό ή το ποτό. Το παιχνίδι συνεχίζεται με αυτόν τον τρόπο μέχρι ένας μαθητής να μαντέψει σωστά το φαγητό ή το ποτό. Τώρα, ο πρώτος μαθητής επιλέγει ένα φαγητό από την πυραμίδα και το ψιθυρίζει στον μαθητή που μαντεύει σωστά. Τώρα είναι η σειρά του να μιλάει για το φαγητό και να απαντά στις ερωτήσεις των άλλων μαθητών. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού μπορείτε να κάνετε

μικρές εξηγήσεις για κάθε φαγητό ή υγρό που επιλέγεται από τους μαθητές. Μπορείτε να διαθέσετε, όσο χρόνο νομίζετε, ότι είναι ικανοποιητικός για τους μαθητές.

Αφού ολοκληρώσετε το παιχνίδι, ζητήστε από τους μαθητές να σχεδιάσουν την εικόνα της υγιεινής διατροφής τους. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας σχεδίασης τοποθετήστε την αφίσα πυραμίδας τροφίμων σε ένα εύκολο να το δείτε. Αφού τελειώσουν οι μαθητές, για να τους τιμήσουν παρουσιάζουν τις εικόνες που τραβούσαν σε ένα κατάλληλο μέρος όπως το δελτίο.

Συνεχίστε με τη δραστηριότητα ιστορίας. Γράψτε και μοιράστε τη σελίδα δραστηριότητας "Η ιστορία μου" στους μαθητές. Πείτε στους μαθητές ότι μπορούν να δημιουργήσουν τα δικά τους μίνι- βιβλία ιστορίας, απλά κόβοντας και κολλώνοντας τις μικτές εικόνες. Σημειώστε ότι το σημαντικό σημείο αυτής της δραστηριότητας είναι ότι οι μαθητές θα πρέπει να χρησιμοποιούν λέξεις-κλειδιά όπως πυραμίδα τροφίμων, σωματική δραστηριότητα, μυοσκελετικό σύστημα (μπορείτε να το κάνετε απλούστερο, δηλαδή μυς και σκελετό), θρεπτικές ουσίες και ομάδες τροφίμων. Αφού ολοκληρώσετε την κοπή και την επικόλληση, δώστε τους αρκετό χρόνο για να πούν την ιστορία τους. Ενώ λένε την ιστορία τους, τους δίνετε την κατάλληλη ανατροφοδότηση όταν χρειάζεται. Επίσης, περιμένετε αρκετό διάστημα για να πάτε στο επόμενο μέρος, για παράδειγμα όταν οι μαθητές λένε για τις σωματικές δραστηριότητες που τους ζητούν "Ποιος είναι ο ρόλος της διατροφής στην επίτευξη της επιθυμητής απόδοσης σε παιχνίδια και σωματικές δραστηριότητες;". Στη συνέχεια, συνεχίστε να ρωτάτε τους μαθητές ποια αθλήματα θέλουν να κάνουν και ποια παιχνίδια τους αρέσει να παίζουν. Πείτε τους, ότι στην επόμενη δραστηριότητα, θα συμπληρώσουν ένα ημερολόγιο δραστηριοτήτων (για μία ημέρα) για τις δραστηριότητες που έχουν κάνει. Καταχωρίστε τη στη σελίδα δραστηριότητας "Η εβδομαδιαία διατροφή και ημερολόγιο δραστηριότητας". Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για μια ολόκληρη εβδομάδα. Κάθε μαθητής χρησιμοποιεί το ημερολόγιο της εβδομαδιαίας διατροφής και της δραστηριότητάς του για να ενημερώσει τους άλλους μαθητές σχετικά με τη διατροφή και τις δραστηριότητες έχει κάνει κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας. Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι ότι κάθε μαθητής θα πρέπει να φτάσει στο στόχο να κάνει τουλάχιστον 60 λεπτά σωματικής άσκησης κάθε μέρα. Υπάρχουν επτά γραμμές για τις επτά ημέρες της εβδομάδας. Δώστε τους μια ολόκληρη εβδομάδα για να καταγράψετε το χρόνο που ξοδεύουν για δραστηριότητες κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας. Την επόμενη εβδομάδα την ίδια μέρα, δώστε τους αρκετό χρόνο για να μιλήσουν για όλη τους την εβδομάδα. Επίσης, δώστε τους την κατάλληλη ανατροφοδότηση στο πλαίσιο της υγιεινής διατροφής και, επίσης, αφήστε τους να δουν αν έχουν φτάσει στο στόχο των 60 λεπτών σωματικής άσκησης την ημέρα.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2



### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40 λεπτά



### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Πυραμίδα τροφίμων (Αυτή η δραστηριότητα μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να ενθαρρύνει τους μαθητές να μιλήσουν για τις διατροφικές τους συνήθειες)



### ΠΡΟΤΕΙΝΟ ΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

"Προσέχω την διατροφή μου και το σώμα μου" σελίδα δραστηριότητας, φαγητό, κάρτες, τη σελίδα δραστηριότητας "I Live a Active Life", "Προσέχω για να έχω", Μουσική αφίσα

Βασικό μήνυμα	Στόχοι μάθησης Οι μαθητές θα μπορούν να:
<b>Χρειάζομαι θρεπτικά συστατικά για μια υγιή και δραστήρια ζωή</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Κατανοούν ότι χρειαζόμαστε θρεπτικά συστατικά για μια υγιή ζωή.</li><li>- Χρησιμοποιούν την πυραμίδα τροφίμων ως σημείο αναφοράς κατά την προετοιμασία των γευμάτων</li></ul>
<b>Θα πρέπει να έχω μια ισορροπημένη και επαρκή διαίτα με τρόφιμα στην πυραμίδα των τροφίμων</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Αναγνωρίζουν τις πέντε ομάδες τροφίμων και τη θρεπτική τους αξία αυτών</li><li>- Κατανοούν ότι τα τρόφιμα στην πυραμίδα τροφίμων πρέπει να καταναλώνονται σε διαφορετικές ποσότητες.</li></ul>
<b>Η επαρκής και ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη για την προστασία της υγείας.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Γνωρίζουν τις ασθένειες που προκαλούνται από τον υποσιτισμό.</li><li>- Αναγνωρίζουν τα οφέλη συγκεκριμένων θρεπτικών ουσιών για τον οργανισμό.</li></ul>

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Για να προϊδεάσετε τους μαθητές για το θέμα, εξηγήστε τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής για την φυσική κατάσταση. Γράψτε και μοιράστε τη σελίδα δραστηριότητας "Προσέχω το σώμα και τον οργανισμό μου" και αφήστε τους να ερευνήσουν ποιες τροφές πρέπει να τρώνε για να έχουν υγιή ανάπτυξη οστών και μυών. Εξηγήστε το διάγραμμα στη σελίδα δραστηριότητας και βοηθήστε τους να κατανοήσουν τι αντιπροσωπεύει. Οι μαθητές θα πρέπει να τοποθετήσουν τα εικονίδια των τροφίμων στην πλάκα για να δημιουργήσουν την υγιεινή πλάκα τροφίμων τους, για αυτό μπορούν να τραβήξουν βέλη, να κόψουν και να κολλήσουν ότι φαίνεται ή απλά να τραβήξουν τα τρόφιμα. Το βασικό σημείο στη δημιουργία των πινακίδων φαγητού είναι ότι πρέπει να αντανακλούν την πραγματική ημερήσια ποσότητα που συνήθως τρώνε ή πίνουν. Αφού τελειώσουν, αφήστε τους να συγκρίνουν την πλάκα τους με τις προτεινόμενες ποσότητες και αναλογίες στην πυραμίδα τροφίμων. Κάντε ερωτήσεις σχετικά με τους λόγους των διαφορών μεταξύ των πινακίδων τους και της πυραμίδας τροφίμων και δώστε την κατάλληλη ανατροφοδότηση όταν είναι απαραίτητο.

Μετά την ολοκλήρωση της συζήτησης, ζητήστε τους να προετοιμάσουν τις τσάντες για το γεύμα τους της επόμενης μέρας με τρόφιμα που αναγράφονται στην πυραμίδα τροφίμων. Αν νομίζετε ότι δεν είναι κατάλληλο για κάθε μαθητή στην τάξη, μπορείτε να ζητήσετε από αυτούς να κάνουν αυτή τη δραστηριότητα ως αφίσσα. Την επόμενη μέρα, αφήστε τους να μιλήσουν και να μοιραστούν μαζί σας, πώς προετοίμασαν τις τσάντες για το μεσημεριανό γεύμα. Δώστε σχόλια σχετικά με την προετοιμασία των πακέτων για το μεσημεριανό γεύμα, ζητήστε από τους μαθητές να μάθουν ποιες ομάδες τροφίμων δεν περιλαμβάνονται στα γεύματα που προετοιμάζουν οι φίλοι τους. Ελέγξτε εάν υπάρχουν φαγητά στα πακέτα των γευμάτων όπως το γάλα, το γιαούρτι, το τυρί, το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια και τα αυγά, τα οποία ενισχύουν το μυοσκελετικό σύστημα. Όταν βλέπετε τέτοια τρόφιμα, μπορείτε να ξεκινήσετε μια συζήτηση στην τάξη θέτοντας ερωτήσεις όπως "Ποιος έφερε τα τρόφιμα καλά για το μυϊκό και σκελετικό σύστημα;". Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, ζητήστε τους να θυμούνται τα οφέλη από αυτά τα τρόφιμα που είπατε προηγουμένως χρησιμοποιώντας τις "Κάρτες Τροφίμων", στη συνέχεια, μιλήστε για αυτά τα τρόφιμα και πάλι για να βελτιώσετε τη μάθησή τους.

Στη συνέχεια, γράψτε και δώστε τη σελίδα δραστηριότητας "I Live a Active Life". Ζητήστε τους να γράψουν τουλάχιστον δύο από τις δραστηριότητες που έκαναν κατά τη διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας. Στο τέλος της δραστηριότητας, με βάση το γράψιμό τους, αφήστε τους να καταλήψουν σε ένα από τα ακόλουθα συμπεράσματα: "Πρέπει να κάνω περισσότερη δραστηριότητα" ή "είμαι αρκετά δραστήριος".

Συνεχίστε να φτιάχνετε την αφίσσα "Προσέχω για να έχω" σε ένα μέρος όπου όλοι οι μαθητές μπορούν εύκολα να την δουν. Αφού υπογραμμίσουμε εκ νέου τη σημασία



του μυοσκελετικού συστήματος, ενισχύουμε τη μάθηση τους ζητώντας τους ποιες τροφές στην αφίσα είναι οι πιο αποτελεσματικές στη βελτίωση της υγείας των μυών και των οστών. Στο τέλος της συζήτησης σημειώστε τα τρόφιμα και ξεχωρίστε ότι τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα προϊόντα κρέατος είναι οι πιο ευεργετικές ομάδες τροφίμων για την προστασία και τη βελτίωση της υγείας των μυών και των οστών.

Αρχίστε μια συζήτηση ζητώντας από τους μαθητές, εάν γνωρίζουν τους πιθανούς κινδύνους για την υγεία και τις ασθένειες, που μπορεί να έχουν οι άνθρωποι που δεν τρώνε αρκετή ποσότητα από αυτές τις τροφές. Μπορείτε να φτιάξετε ένα σύντομο οδηγό με βάση τις απαντήσεις των μαθητών.

Μετά τη συζήτηση, ζητήστε από τους μαθητές να βρουν τις μυοσκελετικές ασθένειες που προκαλούνται από τον υποσιτισμό και να μοιραστούν αυτά που έμαθαν κάνοντας μια σύντομη παρουσίαση. Οι μαθητές μπορούν να βρουν διάφορες ασθένειες ως αποτέλεσμα της αναζήτησής τους. Για το θέμα αυτό, θα πρέπει να εστιάσετε στην ραχίτιδα και την οστεοπόρωση (όσον αφορά την υγεία των οστών). Συνεχίστε τη συζήτηση με ερωτήσεις όπως "Τι συμβαίνει εάν δεν καταναλώνουμε αρκετό γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα κατά την παιδική μας ηλικία", "Γιατί τα βρέφη, ειδικά τα μωρά, τρέφονται με γάλα;".

Ως πρόσθετη δραστηριότητα, ζητήστε από τους μαθητές σας να κόψουν και να κολλήσουν ενδιαφέροντα νέα ή εικαστικά από τις εφημερίδες ή τα περιοδικά για να δημιουργήσουν μια αφίσα και να μοιραστούν με τους φίλους τους.

Ως επακόλουθη δραστηριότητα, ζητήστε τους να βρουν μια νόστιμη συνταγή που είναι καλή για την μυοσκελετική υγεία. Εάν είναι δυνατόν, με τη βοήθεια των γονέων τους, μπορούν να μαγειρεύουν ή να φτιάχνουν πιάτα σύμφωνα με τις συνταγές και να τα φέρνουν στην τάξη. Επειδή η γονική συμμετοχή είναι σημαντική, επικοινωνήστε με τους γονείς για τη συμμετοχή τους.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3



#### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40 λεπτά



#### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Πυραμίδα τροφίμων



#### ΠΡΟΤΕΙΝΟ ΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Αφίσα Πυραμίδας Τροφίμων και Κάρτες Τροφίμων, Ποια τρόφιμα τρώω περισσότερο (φωτογραφίες)

Βασικό μήνυμα	Στόχοι μάθησης Οι μαθητές θα μπορούν να:
<b>Οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων που ζουν σε διαφορετικά μέρη του κόσμου μπορεί να είναι αρκετά διαφορετικές</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Εγείρετε διάλογο σχετικά με το ότι οι διατροφικές προτιμήσεις μπορεί να διαφέρουν για διάφορους λόγους π.χ επιρροές από κουλτούρα, ανάγκη λόγω κατάστασης της υγείας κ.α.</li><li>- Εξηγήστε ότι οι άνθρωποι που ζουν σε διαφορετικά μέρη του κόσμου έχουν διαφορετικές διατροφικές προτιμήσεις και συνήθειες.</li></ul>
<b>Θα πρέπει να έχω μια ισορροπημένη διατροφή με τρόφιμα από την πυραμίδα των τροφίμων</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Αναγνωρίστε τις πέντε ομάδες τροφίμων και τη θρεπτική τους αξία που αναφέρονται στην πυραμίδα τροφίμων.</li><li>- Αναγνωρίστε ότι τα τρόφιμα στην πυραμίδα τροφίμων πρέπει να καταναλώνονται σε διαφορετικές ποσότητες.</li><li>- Χρησιμοποιήστε την πυραμίδα τροφίμων ως σημείο αναφοράς κατά την προετοιμασία των γευματων.</li></ul>
<b>Η ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη για την προστασία της υγείας.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Προσδιορίστε τις ασθένειες που προκαλούνται από τον υποσιτισμό.</li><li>- Ανανωρίστε οφέλη των θρεπτικών ουσιών στα τρόφιμα.</li></ul>



## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Αυτή η δραστηριότητα έχει σκοπό να αυξήσει την ευαισθητοποίηση των παιδιών σχετικά με τα τρόφιμα που τους αρέσουν και τις διατροφικές τους συνήθειες καθώς και τις διατροφικές προτιμήσεις και τις συνήθειες άλλων ανθρώπων.

Ξεκινήστε αυτήν τη δραστηριότητα από την αφίσα πυραμίδας τροφίμων και κάρτες φαγητού.

Δείξτε τους τις διαφορετικές κάρτες φαγητού, και κάντε τους τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Ποια τρόφιμα υπάρχουν σε αυτήν την εικόνα; Ονομάστε αυτά.
- Ποια τρόφιμα σας αρέσουν περισσότερο;
- Ποια από αυτά τα τρόφιμα τρώτε λιγότερο;
- Τι συμβαίνει εάν δεν τρώμε αυτά τα τρόφιμα;
- Ποιες ομάδες τροφίμων υπάρχουν στην πυραμίδα τροφίμων;
- Γιατί συνιστάται η κατανάλωση αυτών των τροφών σε διαφορετικές ποσότητες;
- Ποιες ομάδες τροφίμων νομίζετε ότι πρέπει να τρώμε περισσότερο;
- Για λόγους υγείας πρέπει να τρώμε όλα τα τρόφιμα στις κατάλληλες ποσότητες και με ισορροπημένο τρόπο. Γιατί;

Ρωτήστε τα παιδιά "Ποια τρόφιμα τρώνε περισσότερο" και ενθαρρύνετε τα να συγκρίνουν τις απαντήσεις τους με τις αναλογίες στην πυραμίδα τροφίμων.

Δώστε αρκετό χρόνο στους μαθητές να εξηγήσουν τους λόγους πίσω από τις επιλογές τους (γιατί επέλεξαν ή δεν επέλεξαν αυτά τα τρόφιμα στο φύλλο δραστηριοτήτων). Ακούστε τις εξηγήσεις τους και δώστε τις κατάλληλες ανατροφοδοτήσεις. Ως πρόσθετη εργασία, δώστε τους διαφορετικές ιδέες μέσα στον ρόλο τους, όπως η κατανάλωση του αγαπημένου πιάτου, τρώγοντας ένα λιγότερο αγαπημένο πιάτο, δοκιμάζοντας για πρώτη φορά ένα πιάτο, μυρίζοντας τα μπισκότα που έκανε η μητέρα. Μετά από όλα τα παραπάνω θα τους θέσετε ερωτήσεις όπως "Πώς νιώθεις;", "Σας άρεσε το φαγητό; Τι μαγειρεύει η μητέρα σου σήμερα; Πώς ήταν το φαγητό που μόλις δοκιμάσατε; Για παράδειγμα, μετά από μια φοιτητική παντομίμα, η κατάσταση "δοκιμάζοντας ένα φαγητό για πρώτη φορά" τον ρωτάει: "Πώς ήταν το φαγητό; Σου άρεσε?".

Τώρα, ρωτήστε τους τι περιλάμβανε το πρωινό, μεσημεριανό και τι το βραδυνό τους; Μπορείτε να ρωτήσετε γιατί έχουν διαφορετικά τρόφιμα σε κάθε γεύμα. Αφού πάρετε τις απαντήσεις από τους μαθητές, επεξεργαστείτε αυτές σε ομάδες και εν τέλει εξηγήστε γιατί είναι σημαντικό να έχουμε μία ποικιλία τροφίμων στην διατροφή μας.

Στη συνέχεια, ρωτήστε τους τι τρώνε σε ειδικές περιστάσεις (γιορτές, Χριστούγεννα, γενέθλια κλπ.) Και στη συνέχεια ζητήστε από τους μαθητές να εξηγήσουν γιατί προτιμούν αυτά τα τρόφιμα αυτές τις μέρες;

Σε αυτό το πλαίσιο, ζητήστε τους να εξηγήσουν γιατί τα μωρά δεν μπορούν να τρώνε όλα τα είδη των τροφίμων, για παράδειγμα γιατί ένα μωρό δεν μπορεί να φάει ένα μήλο.

Ρωτήστε τους τι γνωρίζουν για τα τρόφιμα που καταναλώνουν οι συγγενείς τους, γείτονες ή φίλοι από διαφορετικές περιοχές ή χώρες. Ξεκινήστε μια συζήτηση και δώστε τις κατάλληλες ανατροφοδοτήσεις και στη συνέχεια εστιάστε στους λόγους που οι άνθρωποι που ζουν σε διαφορετικά μέρη του κόσμου έχουν διαφορετικές διατροφικές συνήθειες.

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4



##### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40 λεπτά



##### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Πυραμίδα τροφίμων



##### ΠΡΟΤΕΙΝΟ ΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Οπτικά υγιή και ανθυγιεινά τρόφιμα, εικονογραφήσεις δύο ατόμων σε καλή κατάσταση υγείας και κακή κατάσταση υγείας που προκαλείται από υποσιτισμό.

Βασικό μήνυμα	Μαθησιακοί στόχοι- Οι μαθητές θα μπορούν να:
<b>Θα πρέπει να έχω μια ισορροπημένη διατροφή με τρόφιμα στην πυραμίδα των τροφίμων</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Αναγνωρίζουν τις πέντε ομάδες τροφίμων και τη θρεπτική τους αξία αυτών</li><li>- Κατανοούν ότι τα τρόφιμα στην πυραμίδα τροφίμων πρέπει να καταναλώνονται σε διαφορετικές ποσότητες.</li><li>- Χρησιμοποιούν την πυραμίδα τροφίμων ως σημείο αναφοράς κατά την προετοιμασία των γευματων.</li></ul>
<b>Η ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη για την καλή υγεία</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Γνωρίζουν τις ασθένειες που προκαλούνται από τον υποσιτισμό.</li><li>- Αναγνωρίζουν τα οφέλη συγκεκριμένων θρεπτικών ουσιών για τον οργανισμό.</li></ul>





### **Διακρίνω τα υγιεινά από τα ανθυγιεινά τρόφιμα.**

- Διακρίνουν τα τρόφιμα σε υγιεινά και μη
- Επιλέγουν τρόφιμα που είναι υγιεινά

## **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

Πριν έρθετε στην τάξη εκτυπώστε εικόνες από υγιεινά και ανθυγιεινά τρόφιμα. Οι κάρτες τροφίμων μπορούν να χρησιμοποιηθούν για το σκοπό αυτό, αλλά ίσως χρειαστεί να βρείτε και να εκτυπώσετε από το διαδίκτυο επιπρόσθετα ανθυγιεινά τρόφιμα και ποτά. Θα πρέπει επίσης να δείξετε εικόνες ανθρώπων που είναι σε καλή και σε λιγότερο καλή φυσική και σωματική κατάσταση. Δείξτε π.χ εικόνες ατόμων με ασθένειες που προκαλούνται από υποσιτισμό ή υπερκατανάλωση τροφίμων. Ενώ προβάλλετε αυτές τις φωτογραφίες, μπορείτε να σχολιάσετε ή να ενθαρρύνεται τα παιδιά να μοιραστούν τις σκέψεις τους στην ολομέλεια της τάξης και να κάνουν υποθέσεις σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες.

Ρωτήστε τους τι σκέφτονται για τις εικόνες αυτές π.χ" Γιατί φαίνεται υγιής; Τι τους κάνει να δείχνουν υγιείς ή μη υγιείς; ". Εκτυπώστε τα σχόλιά τους και σχολιάστε τα συνεργατικά. Εξηγήστε τους ότι οι ασθένειες ή οι ανθυγιεινές καταστάσεις στις εικόνες είναι στενά συνδεδεμένες με τα τρόφιμα που τους δείξατε. Τονίστε ότι μια μη ισορροπημένη διατροφή μπορεί να προκαλέσει προβλήματα υγείας.

Τώρα, ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν τα ανθυγιεινά τρόφιμα, στο σπίτι, ή στο σχολείο κτλ. Ξεκινήστε τη δραστηριότητα της ομαδοποίησης των τροφίμων ως υγιεινών και ανθυγιεινών. Στη συνέχεια ζητήστε τους να τις συσχετίσουν με τις κάρτες που απεικονίζουν ανθρώπους. Εικόνες υγιεινών τροφίμων σχετίζονται με άτομα σε καλή φυσική και σωματική κατάσταση. Δώστε τους αρκετό χρόνο για να εξηγήσουν και να δικαιολογήσουν γιατί έχουν κάνει τις συγκεκριμένες επιλογές κόλλησης. Δώστε τους κατάλληλες ανατροφοδοτήσεις. Δημοσιεύστε το κολλάζ!

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5



### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40 λεπτά



### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Πυραμίδα τροφίμων



### ΠΡΟΤΕΙΝΟ ΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Εικόνες τροφίμων, φυλλάδια, κάρτες, αφίσες πυραμίδων τροφίμων και / ή οπτικά.

Βασικό μήνυμα	Μαθησιακοί στόχοι- Οι μαθητές θα μπορούν να:
<b>Θα πρέπει να έχω μια ισορροπημένη διατροφή με τρόφιμα από την πυραμίδα των τροφίμων</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Αναγνωρίζουν τις πέντε ομάδες τροφίμων και τη θρεπτική τους αξία αυτών</li><li>-Κατανοούν ότι τα τρόφιμα στην πυραμίδα τροφίμων πρέπει να καταναλώνονται σε διαφορετικές ποσότητες.</li><li>-Χρησιμοποιούν την πυραμίδα τροφίμων ως σημείο αναφοράς κατά την προετοιμασία των γευματων</li></ul>
<b>Η ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη για την προστασία της υγείας</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Γνωρίζουν τις ασθένειες που προκαλούνται από τον υποσιτισμό.</li><li>- Αναγνωρίζουν τα οφέλη συγκεκριμένων θρεπτικών ουσιών για τον οργανισμό.</li></ul>
<b>Διακρίνω τα υγιεινά και ανθυγιεινά τρόφιμα</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Διακρίνουν τα τρόφιμα σε υγιεινά και μη</li><li>- Επιλέγουν τρόφιμα υγιεινά.</li></ul>

Μια εβδομάδα πριν από αυτή τη δραστηριότητα, ζητήστε από τους μαθητές να βρουν υλικό όπως φωτογραφίες, φυλλάδια, ένθετα και αφίσες για τρόφιμα από τις αγορές ή τα καταστήματα. Βάλτε τα οπτικά υλικά σε ένα κουτί.

Τοποθετήστε την αφίσα πυραμίδας τροφίμων σε ένα σημείο που να το βλέπει όλη η τάξη. Τονίστε ότι χρειαζόμαστε τα θρεπτικά συστατικά στην πυραμίδα των τροφίμων,



στη συνέχεια εξηγήστε τι σημαίνει ισορροπημένη διατροφή.

Μπορείτε απλά να χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο ερωτήσεων & απαντήσεων εξηγώντας τα οφέλη της ισορροπημένης διατροφής.

Ενδείξεις καλής φυσικής και σωματικής κατάστασης:

- Καλή στάση σώματος
- Μάτια ζωηρά
- Λαμπερό και καθαρό δέρμα
- Ζωντανά και λαμπερά μαλλιά
- Μυική μάζα
- Απουσία ορθοπεδικών προβλημάτων
- Ζωντάνεια και όρεξη για φυσική άσκηση
- Νοητικά, ψυχολογικά και κοινωνικά ανεπτυγμένα άτομα

Χωρίστε τους μαθητές σε δύο ομάδες. Ζητήστε τους να επιλέξουν τις φωτογραφίες των τροφίμων που είναι απαραίτητες για μια ισορροπημένη διατροφή που αναγράφονται στην πυραμίδα τροφίμων. Πείτε τους να ετοιμάσουν αφίσες "ΥΓΙΕΙΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ" και "ΜΗ ΥΓΙΕΙΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ" χρησιμοποιώντας τις επιλεγμένες φωτογραφίες.

### 1.3.2 Το νερό στη διατροφή μας και σχετικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες

---

Το σώμα μας χρειάζεται νερό για να μεταφέρει τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων στα κύτταρα, να αφαιρέσει τις τοξίνες που παράγονται ως αποτέλεσμα της βιολογικής διαδικασίας στα κύτταρα και να ρυθμίσει τη θερμοκρασία του σώματος. Η ενυδάτωση είναι απαραίτητη για την υγεία.

Το νερό σε τρόφιμα και θρεπτικά συστατικά (π.χ ο χυμός) ονομάζονται "υγρά". Το νερό της βρύσης και το νερό σε τρόφιμα και ποτά ικανοποιούν τις ανάγκες ενυδάτωσης του οργανισμού μας. Επομένως, το πόσιμο νερό και άλλα ποτά είναι σημαντικά για τη διατήρηση της ισορροπίας των σωματικών υγρών.

#### ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ:

- Το νερό είναι σημαντικό για την πέψη των τροφίμων και την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών.
- Βοηθά στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.
- Διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στον μηχανισμό ψύξης του ανθρώπινου σώματος με την εξάτμιση της εφίδρωσης από το δέρμα.

- Αφαιρεί τις τοξίνες και τα απόβλητα από το σώμα, καθαρίζοντας το έτσι.
- Μεταφέρει τις θρεπτικές ουσίες και τις ουσίες στα κύτταρα.
- Βοηθά στη διάλυση των στερεών ουσιών.
- Παίζει σημαντικό ρόλο στην κυκλοφορία του αίματος.
- Προστατεύει τον εγκέφαλο, το νωτιαίο μυελό και άλλα όργανα από τις εξωτερικές επιπτώσεις.
- Είναι υπεύθυνη για τη μεταφορά των θρεπτικών ουσιών.
- Η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας νερού είναι απαραίτητη για να λειτουργήσει σωστά ο μεταβολισμός.
- Καταπολεμά την αίσθηση της πείνας.
- Έχει σημαντικό ρόλο στην αποβολή των τοξινών που απελευθερώνονται από τα λίπη
- Αναζωογονεί το δέρμα και συμβάλει στην ευεξία<sup>11</sup>.

Το να γίνει η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας νερού συνήθεια από τα παιδιά είναι πολύ σημαντικό. Τα παιδιά πρέπει να διδάσκονται τη σημασία του νερού. Σε αντίθεση με τους ενήλικες, τα παιδιά μερικές φορές μπορεί να μην αξιολογούν το πόσο διψάνε. Οι γονείς και οι δάσκαλοι έχουν μεγάλη ευθύνη να παρακολουθούν την κατανάλωση νερού των παιδιών και να τους υπενθυμίζουν την κατανάλωση πόσιμου νερού.

Η πιο απαραίτητη ανάγκη μας είναι το νερό

Στην πραγματικότητα, ένας άνθρωπος μπορεί να επιβιώσει εβδομάδες χωρίς φαγητό, αλλά το νερό είναι μια διαφορετική ιστορία. Το νερό είναι παντού στο σώμα. Φτάνει σε όλα τα κύτταρα, τα όργανα και ακόμη και στον εγκέφαλο.

Ο εγκέφαλος ενός παιδιού χρειάζεται επίσης νερό.

Η ανεπαρκής πρόσληψη νερού όχι μόνο έχει αρνητικά αποτελέσματα, αλλά μπορεί να επηρεάσει και την συμπεριφορά και ψυχολογική κατάσταση του παιδιού. Ο εγκέφαλος είναι το πιο πολύπλοκο όργανο στο σώμα. Ο εγκέφαλος ενός ενήλικα αποτελείται από 70% νερό. Ως εκ τούτου, επαρκής πρόσληψη νερού είναι ζωτικής σημασίας για την καλή λειτουργία του σώματος και του εγκεφάλου.

Πόσο νερό πρέπει να πίνει ένα παιδί την ημέρα;

Η ημερήσια ποσότητα νερού που ένα παιδί πρέπει να πίνει εξαρτάται από παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, το βάρος, το ύψος και οι καθημερινές δραστηριότητες που εκτελούνται. Ωστόσο, υπάρχει ένα ελάχιστο ποσό νερού που κάθε παιδί πρέπει να πίνει. Σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία που αναφέρθηκαν από το Συμβούλιο Τροφίμων και Διατροφής της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών του Ινστιτούτου Ιατρικής, η πρόσληψη νερού από τα διαιτητικά τρόφιμα για τα παιδιά έχει ως εξής:

11 <https://www.medikalakademi.com.tr>



- **1-3 ετών: 1,3 λίτρα\***
- **4-8 ετών: 1,4 λίτρο**
- **Κορίτσια ηλικίας 9-13 ετών: 2,1 λίτρα / αγόρια 2,4 λίτρα**
- **Κορίτσια μεταξύ 14-18 ετών 2,3 λίτρα / αγόρια 3,3 λίτρα**

**\* 1 λίτρο είναι περίπου 5 ποτήρια ή κούπες μεσαίου μεγέθους**

Πώς να σιγουρευτείτε ότι ένα παιδί πίνει αρκετό νερό

Η παρατήρηση της συχνότητας που ένα παιδί πάει τουαλέτα είναι ο πιο πρακτικός τρόπος για να γνωρίζετε εάν αυτός ή αυτή πίνει αρκετό νερό. Το χρώμα των ούρων είναι επίσης μία ένδειξη. Η παρακολούθηση και ο έλεγχος πάντα της ποσότητας της πρόσληψης νερού από την παιδική ηλικία παίζει σημαντικό ρόλο στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης ασθενειών που σχετίζονται με το ουροποιητικό σύστημα.

Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει πάντα ένα μπουκάλι νερό στη σχολική τσάντα.

Τα παιδιά μπορεί να ξεχνούν να πίνουν νερό ενώ βρίσκονται στο σχολείο. Βλέποντας ένα μπουκάλι νερό στην τσάντα του σχολείου σίγουρα θα τους υπενθυμίσει ότι πρέπει να πίνουν νερό. Οι γονείς πρέπει να παρέχουν στα παιδιά καλή ποιότητα και πόσιμο νερό. Ένα άλλο σημαντικό σημείο είναι ότι η ποιότητα του νερού που τοποθετείται στα δοχεία νερού στο σχολείο πρέπει επίσης να ελέγχεται επειδή η κατανάλωση καθαρού νερού είναι ο βασικός κανόνας για μια υγιή ζωή.

Τα παιδιά πρέπει να ξεκινήσουν την ημέρα με πόσιμο νερό.

Τα παιδιά πρέπει να ενθαρρύνονται να ξεκινήσουν την ημέρα με πόσιμο νερό. Η τοποθέτηση μίας φιάλης με νερό στην σχολική τσάντα θα αυξήσει την κατανάλωση νερού μέσα στη μέρα.

Προσέχετε τους κινδύνους των ανθρακούχων ποτών!

Το νερό στη σχολική τσάντα πρέπει να αλλάζεται καθημερινά. Δεν πρέπει να επιτρέπεται η κατανάλωση αναψυκτικών για να ικανοποιηθεί η αίσθηση της δίψας.

Οι γονείς πρέπει να γίνουν καλά πρότυπα για τα παιδιά.

Για τα περισσότερα παιδιά, οι γονείς τους αποτελούν πρότυπα.

Ως εκ τούτου, οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί πρέπει συχνά να πίνουν νερό και να αναγνωρίζουν τη σημασία του νερού για την υγεία μπροστά στα παιδιά τους<sup>12</sup>.

12 <http://www.pinarsu.com.tr>

## ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6



#### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40 λεπτά



#### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Νερό στη διατροφή μας



#### ΠΡΟΤΕΙΝΟ ΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Ένα μπουκάλι πόσιμου νερού και ποτήρια, έγγραφο κύκλου νερού (pdf διαθέσιμο στα παραρτήματα), τσάντες κατάψυξης, μπλε μελάνι, ψαλίδι και κόλλα.

Βασικό μήνυμα	Μαθησιακοί στόχοι- Οι μαθητές θα μπορούν να:
<b>Τα ζωντανά όντα δεν μπορούν να επιβιώσουν χωρίς νερό</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Κατανοούν την ανάγκη κατανάλωσης επαρκούς ποσότητας νερού κατά την διάρκεια της ημέρας.</li><li>- Μεταφέρουν μηνύματα στους συνομηλίκους τους σχετικά με την κατανάλωση νερού.</li><li>- Αναγνωρίζουν ότι οι υδάτινοι πόροι στη γη είναι πεπερασμένοι και ότι η εξοικονόμηση νερού είναι επιτακτική ανάγκη</li><li>- Μιλήσουν και να εξηγήσουν τον κύκλο του νερού</li></ul>

### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

Ο κύριος σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να μπορούν οι μαθητές να αναγνωρίσουν ότι όλα τα ζωντανά όντα χρειάζονται νερό για να ζήσουν και επίσης πώς το νερό ανακυκλώνεται στη φύση. Για τις ανάγκες αυτής της δραστηριότητας, τοποθετείστε ένα γυάλινο μπουκάλι με πόσιμο νερό στην τάξη. Μετά από λίγο, ρωτήστε τους μαθητές σας "Ποιος θέλει να πει νερό;". Σερβίρετε νερό σε όσους λένε "ΝΑΙ". Ξεκινήστε μια συζήτηση με τα εξής ερωτήματα



- Γνωρίζετε ότι πρέπει να πίνετε αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας;
- Πόσο νερό είναι αρκετό;
- Πίνετε αρκετή ποσότητα νερού κατά τη διάρκεια της ημέρας;
- Τι ισχύει με τους υδάτινους πόρους και γιατί πρέπει να κά'νουμε εξοικονόμηση νερού;
- Εξηγήστε τον κύκλο του νερού και εξηγήστε γιατί δεν είναι δυνατόν να ζήσετε χωρίς νερό;". Κατά τη διάρκεια της συζήτησης δώστε αρκετά παραδείγματα και κάνετε σαφές ότι η ζωή χωρίς νερό δεν είναι εφικτή για τα ζωντανά όντα, συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπων, των φυτών και των ζώων.

"Από που προέρχεται το νερό", ένα ακόμα ερώτημα που μπορείτε να θέσετε. Ακούστε τις απαντήσεις τους και δώστε τις κατάλληλες ανατροφοδοτήσεις. Στη μεγάλη οθόνη ενός βιντεοπροβολέα, δείξτε το έγγραφο Water Cycle. Παρουσιάζοντάς τους την απεικόνιση του κύκλου του νερού, εξηγήστε τους τον κύκλο χρησιμοποιώντας ερωτήσεις και απαντήσεις και αξιοποιώντας τον καταϊσισμό ιδεών. Εκτυπώστε αρκετά αντίγραφα των εχρωμων σελίδων στο έγγραφο Κύκλος Νερού. Αφήστε τους να χρωματίζουν τα αντικείμενα στη σελίδα δραστηριότητας. Στη συνέχεια καλέστε τους να κάνουν ένα κολλάζ για τον κύκλο του νερού. Βοηθήστε διακριτικά.

Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας κοπής και επικολλήσεων, σχηματίζουν ομάδες τεσσάρων μαθητών και μοιράζουν διαφανείς άχρωμες πλαστικές σακούλες (αν υπάρχουν διαθέσιμες σακούλες κατάψυξης), μπλε μελάνι και κάθε ομάδα. Πείτε τους να κάνουν ένα πείραμα που σχετίζεται με τον κύκλο του νερού. Στη συνέχεια, κάνετε πειράματα γεμίζοντας τις σακούλες με νερό και και λίγο μελάνι, κλείστε τις σακούλες σφικτά και τοποθετήστε αυτές στον ήλιο ώστε να παρατηρήσετε το φαινόμενο της εξάτμισης.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7



### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40 λεπτά



### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Το νερό στη διατροφή μας



### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Δύο φυτά, νερό, μπλε μελάνι, λευκό χαρτί, κραγιόνια.

Βασικό μήνυμα	Μαθησιακοί στόχοι- Οι μαθητές θα μπορούν να:
<b>Τα ζωντανά όντα δεν μπορούν να επιβιώσουν χωρίς νερό</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Κατανοούν την ανάγκη κατανάλωσης επαρκούς ποσότητας νερού κατά την διάρκεια της ημέρας.</li><li>- Μεταφέρουν μηνύματα στους συνομηλίκους τους σχετικά με την κατανάλωση νερού.</li><li>- Αναγνωρίζουν ότι οι υδάτινοι πόροι στη γη είναι πεπερασμένοι και ότι η εξοικονόμηση νερού είναι επιτακτική ανάγκη</li><li>- Μιλήσουν και να εξηγήσουν τον κύκλο του νερού - Αναγνωρίστε ότι πρέπει να πίνει αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας.</li></ul>

### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

Εγείρετε διάλογο αναφορικά με το "Τι θα συμβεί εάν τελειώσει το νερό στη γη;". Προσπαθήστε να καθοδηγήσετε διακριτικά τη συζήτηση δίνοντας ανατροφοδότηση και απαντώντας σε πιθανές ερωτήσεις. Όταν νομίζετε ότι όλοι οι μαθητές επικεντρώνονται στο θέμα και είναι έτοιμοι για τη δραστηριότητα, πείτε τους ότι θα κάνετε ένα άλλο μικρό πείραμα σχετικά με τη σημασία του νερού για τα ζωντανά όντα. Για το σκοπό αυτό, φέρτε δύο φυτά με πράσινα φύλλα σε βάζα.

Για να τους αφήσουμε να δουν το νερό που απορροφάται από το έδαφος και μεταφέρεται σε όλα τα μέρη των φυτών, μαζί με τους μαθητές προσθέτουν λίγο μπλε μελάνι στο νερό. Ποτίζουμε το ένα φυτό με το νερό που περιέχει μελάνι, και το άλλο φυτό δεν





ποτίζετε. Τις επόμενες μέρες, θα παρατηρήσουμε ότι το φυτό που ποτίζεται τακτικά είναι πράσινο και συνεχίζει να αναπτύσσεται επειδή ποτίζεται, ενώ το μη ποτισμένο φυτό γίνεται χλωμό και σχεδόν πεθαίνει. Δείξτε τους ότι το μπλε μελάνι έφτασε στο εσωτερικό των φύλλων, και έτσι μπορούν να καταλάβουν ότι το νερό μεταφέρεται μέσα στο σώμα των φυτών. Για να τονίσετε ότι το νερό είναι απαραίτητο για τη ζωή, ρωτήστε τους: "Τι νομίζετε για αυτά τα δύο φυτά. Πιστεύετε ότι το νερό είναι σημαντικό για αυτούς;". Δώστε τους κατάλληλες ανατροφοδοτήσεις. Μετά την σύντομη περίοδο ερωτήσεων και απαντήσεων, για να τους δώσετε την ευκαιρία να προβληματιστούν για το τι σκέφτονται για το πείραμα, παραδώστε κενά φύλλα χαρτιού και κραγιόνια. Αφήστε τους να μιλάνε για το σχέδιό τους και να το μοιραστούν αναμεταξύ τους. Δώστε την κατάλληλη ανατροφοδότηση μιλώντας για την παρατήρησή τους. Τονίστε ότι επεξεργαζόμαστε το νερό για να το κάνουμε πόσιμο, γιατί αυτό πρέπει να γίνεται εξοικονόμηση νερού, αν και υπάρχει αφθονο στην γη από τον κύκλο νερού. Εξηγήστε τους ότι αυτός ο κύκλος νερού δεν σημαίνει ότι μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όσα νερό θέλουμε και είναι ο πιο πολύτιμος πόρος στη γη.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8



### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40 λεπτά



### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Νερό στη διατροφή μας



### ΠΡΟΤΕΙΝΟ ΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Υλικά πειράματος (δύο ποτήρια, μερικά λασπώδη νερά, κάποιες ιστοί, παγκόσμιος κόσμος).

Βασικό μήνυμα	Μαθησιακοί στόχοι- Οι μαθητές θα μπορούν να:
<b>Τα ζωντανά όντα δεν μπορούν να επιβιώσουν χωρίς νερό</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Αναγνωρίστε ότι πρέπει να πίνει αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας.</li> <li>- Πίνετε αρκετή ποσότητα νερού κατά τη διάρκεια της ημέρας.</li> <li>- Αναγνωρίστε ότι οι υδάτινοι πόροι στη γη δεν είναι άπειροι και ότι εξοικονομείτε νερό είναι σημαντικό.</li> <li>- Εξηγήστε τον κύκλο του νερού στη γη</li> </ul>

Για να μπορέσουν οι μαθητές να δουν ότι η μεγάλη επιφάνεια της γης καλύπτεται με νερό, φέρνουν μια υδρόγειο σφαίρα ή εναλλακτικά σε μια μεγάλη οθόνη τους δείχνουμε την γη από το διάστημα. Τονίστε ότι αυτή η τεράστια ποσότητα νερού στη γη είναι ζωτικής σημασίας για τα ζωντανά όντα. Τότε, ρωτήστε τους: "Έχουμε πολύ νερό στη γη. Πιστεύετε ότι όλο το νερό στη γη είναι πόσιμο ή όχι; ". Πάρτε τις απαντήσεις και εξηγήστε ότι δεν μπορούμε να πίνουμε απευθείας νερό από τη γη, χωρίς επεξεργασία, οι μικροοργανισμοί στο νερό μπορεί να προκαλέσουν λοιμώξεις και ασθένειες που διακινδυνεύουν την υγεία μας. Πείτε τους ότι μπορούμε να πίνουμε νερό μόνο αφού επεξεργαστεί και απολυμανθεί σε τεράστιες εγκαταστάσεις νερού. Αναγγείλτε ότι θα κάνετε ένα πείραμα για να φιλτράρετε το λασπώδες νερό και θα το μετατρέψετε σε καθαρό. Συζητήστε για τα βασικά υλικά του πειράματος και ζητήστε τους να προσπαθήσουν να μαντέψουν πώς αυτό μπορεί να γίνει με αυτά τα υλικά. Δώστε τα κατάλληλα σχόλια και απαντήστε στις ερωτήσεις τους. Για να τους εμπλέξετε περισσότερο, εξηγήστε πώς το νερό θα φιλτραριστεί στο πείραμα. Με τους μαθητές σας Τοποθετήστε τα υλικά πειράματος στο τραπέζι: ένα ποτήρι λασπώδες νερό, ένα άδειο ποτήρι και κάποιους ιστούς. Δώστε τους τις απαραίτητες οδηγίες όταν κάνουν το πείραμα. Για το σκοπό αυτό, τοποθετήστε το ποτήρι με το λασπώδες νερό σε υψηλότερο σημείο. Στη συνέχεια, τοποθετήστε το κενό ποτήρι κοντά στο ποτήρι με το λασπώδες νερό, αλλά χαμηλότερα από το πρώτο ποτήρι. Βάλτε το ένα άκρο του χαρτιού στο ποτήρι με το λασπώδες νερό και το άλλο άκρο στο άδειο ποτήρι. Αφήστε τους να παρατηρήσουν πώς το νερό φιλτράρεται και καθαρίζεται μέσα από τον ιστό και μεταφέρεται στο άδειο ποτήρι. Πείτε τους να παρακολουθούν προσεκτικά τον ιστό. Εξηγήστε τη διαδικασία και πάλι εάν χρειαστεί. Εξηγήστε ότι αυτό το πείραμα είναι απλώς μια απλή επίδειξη φιλτραρίσματος νερού. Στην πραγματικότητα υπάρχουν περισσότερες τεχνικές διεργασίες για την εξυγίανση του νερού. Έχοντας φιλτράρει το νερό από τη λάσπη, δεν σημαίνει ότι το νερό έγινε πόσιμο. Υπάρχουν ακόμα μικροοργανισμοί στο νερό. Ορισμένες ακόμη διαδικασίες απολύμανσης απαιτούνται για να είναι πόσιμο. Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα υπογραμμίζοντας ότι διαθέτουμε περιορισμένες πηγές καθαρού νερού, οπότε δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε το νερό αυτούσιο από την γη.

### 1.3.3 Ανάγκη για σωματική δραστηριότητα και μαθησιακές δραστηριότητες που μπορούν να εφαρμοστούν στην τάξη

#### ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Οι νέες τεχνολογίες καθιστούν τη ζωή ευκολότερη για όλους και ελαχιστοποιούν την ανάγκη για σωματική προσπάθεια, είναι γνωστό ότι η υγεία μας διατρέχει μεγάλο κίνδυνο λόγω της μικρότερης σωματικής δραστηριότητας.



Τις τελευταίες δεκαετίες, ο καθιστικός τρόπος ζωής έχει γίνει το σοβαρότερο πρόβλημα των σύγχρονων ανθρώπων που κάνουν ακόμη και τα ψώνια τους ηλεκτρονικά. Σε παγκόσμιο επίπεδο, οι αποστάσεις που περπατούν οι άνθρωποι και ο χρόνος που αφιερώνεται σε σωματικές δραστηριότητες μειώνονται δραματικά, γεγονός που οδηγεί στη δαπάνη λιγότερης ενέργειας, αλλά δεν έχει αλλάξει η ποσότητα πρόσληψης θερμίδων. Ως αποτέλεσμα, η ανεπαρκής σωματική άσκηση είναι ο βασικότερος παράγοντας κινδύνου για την προσωπική υγεία καθώς και η άθνηση του σωματικού βάρους. Η παχυσαρκία έχει γίνει ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα δημόσιας υγείας στον σημερινό κόσμο.

Τι πρέπει να γίνει?

Από την νεαρή ηλικία πρέπει η σωματική άσκηση να γίνεται συνήθεια και να γίνεται σε καθημερινή βάση. Οι ενήλικες πρέπει να είναι σωματικά δραστήριοι. Είναι σημαντικό να διατηρηθούμε υγιείς και να αποτρέψουμε τα προβλήματα υγείας στο μέλλον.

Ποιες δραστηριότητες χαρακτηρίζονται ως σωματική άσκηση;

Η σωματική άσκηση μπορεί να οριστεί ως οποιαδήποτε κίνηση του σώματος που παράγεται από τους μύες και τις αρθρώσεις που απαιτούν ενέργεια που έχει ως αποτέλεσμα αυξημένο καρδιακό ρυθμό, αναπνοή και κόπωση. Τα αθλήματα, οι χοροί, οι ασκήσεις, τα παιχνίδια και οι καθημερινές σωματικές δραστηριότητες που αφορούν εν όλω ή εν μέρει τις ακόλουθες βασικές κινήσεις σώματος θεωρούνται σωματική άσκηση.

- Το περπάτημα
- Τρέξιμο
- Εμπλουτισμός
- Κολύμπι
- Ποδηλασία
- Μόνιμη κατάληψη
- Άσκηση βραχιόνων και ποδιών
- Ασκήσεις κεφαλής και σώματος

Οφέλη της σωματικής άσκησης για την υγεία των παιδιών:

- Βοηθάει στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους.
- Καλό για καρδιαγγειακή υγεία.
- Ενισχύει τα οστά και τους μυς.
- Βελτιώνει την ισορροπία, το συντονισμό και την ευκινησία.
- Αυξάνει την ευελιξία.
- Βελτιώνει τη στάση του σώματος.
- Αυξάνει τις κινητικές δεξιότητες.
- Βελτιώνει τη συγκέντρωση και τις γνωστικές δεξιότητες.
- Δημιουργεί αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση.

- Μειώνει το στρες και βοηθά στη χαλάρωση.
- Βοηθά στην εδραίωση καλύτερων κοινωνικών σχέσεων.
- Βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου.

Τρόποι για να κρατήσετε τα παιδιά ενεργά:

- Εάν είναι δυνατόν, αφήστε τους να περπατήσουν στο σχολείο.
- Ενθαρρύνετε την ποδηλασία και το skateboarding.
- Δώστε τους την ευκαιρία να χορέψουν στην αγαπημένη τους μουσική.
- Εισάγετε τις εναλλακτικές δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν αντί να παρακολουθούν τηλεόραση και να χρησιμοποιούν υπολογιστή.
- Αντί να παίζετε κανονικά παιχνίδια PC, αφήστε τα να παίξουν παιχνίδια κονσόλας που είναι πιο διασκεδαστικά και μπορούν να τα κάνουν πιο σωματικά πιο ενεργά.
- Δώστε τους ευκαιρίες να κάνουν τα αγαπημένα τους αθλήματα.
- Να τους ενθαρρύνετε να παίξουν στο σχολείο.
- Αφήστε τους να έχουν ένα κατοικίδιο ζώο, όπως ένα σκυλί, έτσι ώστε να είναι ενεργοί, λαμβάνοντας το σκυλί για μια βόλτα.
- Να θυμάστε ότι είστε το καλύτερο μοντέλο για τα παιδιά σας, οπότε πρώτα απ'όλα θα πρέπει να είστε σωματικά πιο ενεργός.
- Βρείτε έναν ελεύθερο χρόνο στο πρόγραμμά σας για να κάνετε μια βόλτα, ποδηλασία, κολύμπι και κλπ. Με τα παιδιά σας<sup>13</sup>.

## ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 9



#### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30 λεπτά



#### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Ανάγκη για σωματική δραστηριότητα



#### ΠΡΟΤΕΙΝΟ ΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Φάκελοι (Ελάχιστο 5), δείκτης, κατάλληλη μουσική κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας

13

<https://www.iyibeslenmutluyasa.com>



Βασικό μήνυμα	Μαθησιακοί στόχοι- Οι μαθητές θα μπορούν να:
<p><b>Να είσαι ενεργός και να κάνεις αθλήματα βοηθάς να διατηρείς υγιεινή</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Αναγνωρίστε ότι πρέπει να είναι ενεργός κατά τη διάρκεια της ημέρας.</li> <li>- Αναγνωρίστε ότι η άσκηση του αθλητισμού και της ενεργητικότητας είναι καλή για το σώμα του και επίσης ενισχύει τους μυς και τα οστά του.</li> </ul>

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Επιλέξτε τουλάχιστον πέντε δραστηριότητες και γράψτετε στο εξωτερικό των φακέλων. Γράψτε μία μόνο άσκηση σε κάθε φάκελο. Οι προτεινόμενες σωματικές ασκήσεις είναι οι εξής: ολισθήσεις, γρύλοι, βραχίονες, κάμπεις καθισμάτων, αγκώνες στις αντίθετες γωνίες του γόνατος, τζόκινγκ στη θέση τους, τρυπήματα στο αντιβράχιο, κλίση κλίση, σκωτσέζικο. Γράψτε διαφορετικούς αριθμούς επανάληψης σε ξεχωριστά κομμάτια χαρτιού (π.χ. ένα ακόμη, 5 περισσότερα, 10 περισσότερα, κανένα, φορές 2, ένα λιγότερο, -5, διαιρούμενο με 2, το ήμισυ, κ.λπ. Μπορείτε να γράψετε νέα παραλλαγή επαναλήψεων, ανάλογα με το επίπεδο των μαθητών.) Διπλασιάστε το σύνολο χαρτιού στο οποίο γράφονται οι παραλλαγές επανάληψης και τοποθετήστε ένα σύνολο μέσα σε κάθε φάκελο.

Επιλέξτε έναν φάκελο και δηλώστε έναν λογικό αριθμό επαναλήψεων. Επιλέξτε έναν εθελοντή και ξεκινήστε τη διαπραγμάτευση. Κάντε μια συμφωνία με έναν μαθητή τη φορά. Όλοι οι μαθητές συμμετέχουν σε κάθε συμφωνία (π.χ. μπορούν να πείσουν τον εθελοντή να δεχτεί τη συμφωνία ή όχι)

Πείτε στο φοιτητή ότι "Η συμφωνία μου είναι 10 pushups. "Ο σπουδαστής εθελοντής:" Deal- όλοι οι μαθητές στην τάξη εκτελούν αυτή τη δραστηριότητα ή την άσκηση. "Η" No Deal "- ο φοιτητής επιλέγει μια κάρτα από το φάκελο της άσκησης και το διαβάσει δυνατά, τότε όλοι οι μαθητές "Για παράδειγμα, εάν ο εθελοντής επιλέξει την κάρτα" το μισό του ", κάνουν 5 pushups (10/2), ή αν επιλέξει" ένα ακόμα "σημαίνει ότι θα κάνουν 11 pushups (10 το πρωτότυπο δήλωση + 1 γραμμένη στην κάρτα που επέλεξε.). Κατά τη διάρκεια κάθε άσκησης εξηγήστε τα οφέλη των σωματικών ασκήσεων, που οι μύες είναι ενεργοί κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης, οι σωματικές δραστηριότητες αυξάνουν την πρόσληψη οξυγόνου κλπ.

Μπορείτε να επιλέξετε εναλλακτικές ασκήσεις, δραστηριότητες και παραλλαγές επανάληψης ανάλογα με τη φυσική διαθεσιμότητα της τάξης σας.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 10



### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30 λεπτά



### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Ανάγκη για σωματική δραστηριότητα & Πυραμίδα τροφίμων



### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Ερωτήσεις ή κάρτες εργασίας για τους σπουδαστές, κατάλληλη μουσική

Βασικό μήνυμα	Μαθησιακοί στόχοι- Οι μαθητές θα μπορούν να:
<b>Να είσαι ενεργός και να κάνεις αθλήματα βοηθός να διατηρείς υγιεινή</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Αναγνωρίστε ότι πρέπει να είναι ενεργός κατά τη διάρκεια της ημέρας.</li><li>- Αναγνωρίστε ότι η άσκηση του αθλητισμού και της ενεργητικότητας είναι καλό για το σώμα του και επίσης ενισχύει τους μυς και τα οστά του.</li></ul>

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Το Stand Up, Hand Up, Pair Up είναι μια αποτελεσματική δραστηριότητα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια του μαθήματος για να παρακινήσετε, να ενεργοποιήσετε τις προηγούμενες γνώσεις, να ολοκληρώσετε ένα μάθημα ή μια ομάδα μαθημάτων, να αναθεωρήσετε το θέμα ή το υλικό που έχουν μάθει και να διασκεδάσετε. Το γεγονός ότι συνήθως οι δραστηριότητες στην τάξη δεν απαιτούν κάποια σωματική άσκηση προκαλεί την βαρεμάρα εκ μέρους των μαθητών και την απώλεια της συγκέντρωσης. Αυτή η δραστηριότητα είναι ιδιαίτερα χρήσιμη όταν πιστεύετε ότι οι μαθητές σας στην τάξη χρειάζονται κίνηση και είναι σωματικά δραστήριοι. Με το τρόπο αυτό, σε αυτή τη δραστηριότητα, οι μαθητές πρέπει να περπατήσουν γύρω από την τάξη και να βρουν τα ζευγάρια τους και να κάνουν αυτό που κάνουν οι δάσκαλοί τους, σε αντίθεση με τις παραδοσιακές μεθόδους διδασκαλίας όπου ο δάσκαλος είναι τοποθετημένος στο κέντρο. Αυτή η δραστηριότητα κάνει τους μαθητές να αισθάνονται άνετοι καθώς περπατούν γύρω από την τάξη και έχουν την ευκαιρία να ακούν τις συνομιλίες των άλλων και να μαθαίνουν πώς γίνεται η εργασία. Επιπλέον, για έναν δάσκαλο είναι δύσκολο να ασχοληθεί με 20 ή περισσότερους μαθητές μεμονωμένα, ωστόσο σε αυτή τη δραστηριότητα οι μαθητές λαμ-



βάνουν βοήθεια μερικές φορές, ανατροφοδότηση και υποστήριξη από τους φίλους τους και μερικές φορές προπονούν τους άλλους. Το σημαντικό σημείο που πρέπει να θυμάστε είναι ότι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα σχεδόν σε οτιδήποτε συμβαίνει μέσα στη σχολική τάξη σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε:

- πριν εισαγάγετε νέα υλικά για να αξιοποιήσετε τις προηγούμενες γνώσεις τους
- να επανεξετάσει τους όρους
- Χρήση στην αρχή του ακαδημαϊκού έτους ως μέθοδος για την αναθεώρηση των γνώσεων των μαθητών σχετικά με τους κανόνες της τάξης.
- στο μάθημα μαθηματικών για να αναθεωρήσετε για παράδειγμα, τα fractals, τα σχήματα, κλπ.
- να βελτιώσουν τις αδύναμες δεξιότητες
- να ασκεί νέα θέματα ή δεξιότητες.

Πριν έρθετε στην τάξη, γράψτε πλήρεις προτάσεις σχετικά με τις θρεπτικές αξίες και τα οφέλη των τροφίμων που περιλαμβάνονται στην τροφική πυραμίδα. Γράψτε μια φράση για κάθε ζευγάρι μαθητών, καθώς θα αναζητήσουν το αντίστοιχο μισό της πρότασης στην κάρτα εργασιών τους. Διαγράψτε μερικές λέξεις σε κάθε πρόταση για να δημιουργήσετε κενά πληροφόρησης που θα είναι το καθήκον των μαθητών να ανακαλύψουν. Βεβαιωθείτε ότι έχετε διαγράψει τις λέξεις που θέλετε να εστιάσουν και να μάθουν. Επίσης, προσέξτε να αφήσετε αρκετές ενδείξεις για να τους βοηθήσετε να βρουν τα ζευγάρια τους. Μπορείτε να την κάνετε πιο προκλητική ανάλογα με το επίπεδό τους.

Παράδειγμα:

#### **Πρωτότυπη πρόταση:**

Τα καρότα είναι πλούσια σε βιταμίνη Α. Είναι ένα από τα πιο υγιεινά φρούτα. Βελτιώνει τη γενική υγεία, ιδιαίτερα την υγεία των ματιών.

#### **Επεξεργασμένες εκδόσεις για τα ζευγάρια των μαθητών:**

##### **Κάρτα εργασίας σπουδαστή Α:**

..... είναι πλούσια σε βιταμίνη Α. Είναι ένα από τα ..... .. βελτιώνει τα φρούτα ....., ειδικά την υγεία των ματιών.

##### **Η κάρτα εργασίας του Student Β:**

Καρότα ..... Είναι ένα από τα πιο υγιεινά ..... ειδικά .....

Άλλες προτάσεις για πρωτότυπες προτάσεις:

- Μια υγιής ψυχή σε ένα υγιές σώμα

- Όλα φαίνονται αδύνατα μέχρι να ολοκληρωθεί
- Εύχομαι- μπορώ- να το κάνω
- Χωρίς πόνο, χωρίς κέρδος
- Πρέπει να κερδίσετε το σώμα σας
- Εάν δεν σας προκαλεί, δεν σας αλλάζει
- Μην το επιθυμείτε, να εργάζεστε για αυτό
- Σήμερα, κάνουμε ό, τι άλλοι δεν θέλουν, αύριο κάνουν, τι άλλοι δεν μπορούν να κάνουν do

Αφού γράψετε αρκετές προτάσεις για όλα τα ζευγάρια στην τάξη, γράψτε τους κάρτες τις οποίες θα δώσετε τυχαία στους μαθητές σας.

Τώρα έχετε έτοιμες τις κάρτες σας για τη δραστηριότητα. Ξεκινήστε μια συζήτηση και brainstorming σχετικά με τα τρόφιμα στην πυραμίδα. Συζητήστε για τις διατροφικές αξίες και τα οφέλη για την υγεία των τροφίμων και των ποτών. Δώστε και ερωτήσεις για να βελτιώσετε τη συζήτηση και να τους προκαλέσετε να σκέφτονται τι συμβαίνει όταν αυτά τα τρόφιμα ή ποτά δεν καταναλώνονται αρκετά. Εναλλακτικά, μπορείτε να προετοιμάσετε μια παρουσίαση σχετικά με τα οφέλη αυτών των τροφίμων. Όταν θεωρείτε ότι έχουν καταλάβει τα μηνύματα που θέλετε να δώσετε.

Εκτυπώστε τις κάρτες εργασιών και ενημερώστε τους ότι:

- Σήκω πάνω,
- παραδώστε (για να δείξετε στους άλλους ότι αυτός / αυτή ψάχνει για το ζευγάρι του / της),
- ζευγαρώνουν (όταν ζευγαρώνουν πρέπει να δουλέψουν μαζί για να βρουν το κενό πληροφόρησης.) Κάθε μαθητής του ζεύγους θα ολοκληρώσει τα ελλείποντα τμήματα στις κάρτες τους.

Αφού τελειώσετε τη δραστηριότητα, παρακαλώ, κάντε μερικές ασκήσεις άθλησης για βαθιά αναπνοή.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η δραστηριότητα αυτή θα είναι θορυβώδης κατά τη διάρκεια της . Ενώ θα περπατάτε μέσα στην τάξη, βοηθήστε όποιον χρειάζεται βοήθεια. Αφού τελειώσουν όλα τα ζευγάρια, ρωτήστε τους για το πώς δούλεψαν και πως ανακάλυψαν τα ζευγάρια τους. Στη συνέχεια, πάλι ζητήστε τους να διαβάσουν για μια ακόμη φορά τις κάρτες εργασιών τους, επειδή θα χρειαστούν αυτές τις πληροφορίες στο επόμενο στάδιο. Σηκώστε τις κάρτες εργασιών και ζητήστε τους να σηκωθούν ξανά και να περπατήσουν γύρω από την τάξη. Ενώ περπατούν τους κάνουν ερωτήσεις από τις κάρτες εργασιών τους. Στο παραπάνω παράδειγμα "Ποια τροφή είναι πλούσια σε βιταμίνη Α;" ή "Ποια τροφή είναι καλή για την υγεία των ματιών;". Οι μαθητές που είχαν τις κάρτες εργασιών για στους οποίους υποβάλλετε ερωτήσεις πρέπει να παραδώσουν και να απαντήσουν στις ερωτήσεις σας. Βεβαιωθείτε ότι





έχετε κάνει δύο διαφορετικές ερωτήσεις, από τις άλλες κάρτες και από την ίδια κάρτα, ώστε οι δύο μαθητές του ζευγαριού στην αρχή να απαντήσουν, να μοιράσουν και στην συνέχεια να παραδώσουν τις ερωτήσεις. Τα ζευγάρια των μαθητών θα πρέπει να παραμένουν σταθεροί όταν συνδυάζονται. Ακολουθήστε την ίδια μέθοδο έως ότου όλοι οι μαθητές συνδεθούν. Μπορείτε επίσης να κάνετε συγκεκριμένες ερωτήσεις, αν γνωρίζετε ποια κάρτα εργασίας είχε κάθε μαθητής κατά τη διάρκεια του πρώτου σταδίου. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρωτήσετε απευθείας τους μαθητές ανακοινώνοντας τα ονόματά τους: "Jackson! Ποια είναι τα οφέλη των καρότων; Ποια βιταμίνη περιέχει το καρότο;".

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 11



### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30 λεπτά



### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Ανάγκη για σωματική δραστηριότητα



### ΠΡΟΤΕΙΝΟ ΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Μουσική

Βασικό μήνυμα	Μαθησιακοί στόχοι- Οι μαθητές θα μπορούν να:
<b>Να είσαι ενεργός και να κάνεις αθλήματα βοηθάς να διατηρείς υγιεινή</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Αναγνωρίστε ότι πρέπει να είναι ενεργός κατά τη διάρκεια της ημέρας.</li><li>- Αναγνωρίστε ότι η άσκηση του αθλητισμού και της ενεργητικότητας είναι καλή για το σώμα του και επίσης ενισχύει τους μυς και τα οστά του.</li></ul>

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Πριν έρθετε στην τάξη προετοιμάστε μια παρουσίαση για την σπουδαιότητα της σωματικής άσκησης και το ρόλο της πάνω στην υγεία. Εξηγήστε επίσης τι συμβαίνει στον μεταβολισμό κατά τη διάρκεια μιας δύσκολης σωματικής δραστηριότητας. Μιλήστε για την καρδιά, τους πνεύμονες, τους μύες, την κατανάλωση ενέργειας, τον ιδρώτα που έχετε όταν κουράζεστε. Κάντε ερωτήσεις για να τους προκαλέσετε το ενδιαφέρον τους πάνω στη διαδικασία του μεταβολισμού. "Τι συμβαίνει εάν δεν υπάρχει αρκετό οξυγόνο όταν κάνετε μια δύσκολη σωματική δραστηριότητα;" "Ποιο

όργανο παραδίδει οξυγόνο; Τι συμβαίνει όταν παίζετε μπάσκετ, αν δεν έχετε αρκετή ενέργεια επειδή δεν φάγατε πρωινό; ". Πάρτε τις απαντήσεις τους, δώστε τους την κατάλληλη ανατροφοδότηση και ξεκινήστε τη δραστηριότητα. Ψάξτε τον καλύτερο χρόνο για να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα, ειδικά όταν βαριούνται κατά τη διάρκεια του μαθήματος και πρέπει να είναι σωματικά δραστήριοι.

Ο κύριος σκοπός της δραστηριότητας είναι να μάθουν οι μαθητές πως γίνετε από την καρδιά η άντληση αίματος. Πριν από αυτή τη δραστηριότητα, εξηγήστε τη σημασία της καρδιοαναπνευστικής ή ικανότητας και γιατί είναι σημαντικό για τους ανθρώπους να παραμείνουν ενεργοί χωρίς να χάσουν την αναπνοή τους. Βεβαιωθείτε ότι ο μαθητής συνδέει καρδιά (την καρδιά τους) με αναπνευστικό (τους πνεύμονες). Δείξτε τους την αναρτημένη άσκηση αναρρίχησης. Πείτε τους να πάρουν όρθια στάση push-up, και στη συνέχεια να λυγίσουν τα πόδια μέχρι στήθος τους ενώ το άλλο πόδι είναι εκτεταμένο. Πείτε τους να αλλάξουν γρήγορα τα πόδια έτσι ώστε το πόδι που στέκονταν να είναι τώρα στο στήθος τους. Επαναλάβετε το χωρίς να κάνετε παύση μέχρι να τους ανακοινώσετε να σταματήσουν. Αν κάποιος έχει χάσει την αναπνοή να σταματήσει πριν ολοκληρωθεί η άσκηση;

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 12



### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30 λεπτά



### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Ανάγκη για σωματική δραστηριότητα



### ΠΡΟΤΕΙΝΟ ΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Floor mat or rugs

Βασικό μήνυμα	Μαθησιακοί στόχοι- Οι μαθητές θα μπορούν να:
<b>Να είσαι ενεργός και να κάνεις αθλήματα βοηθάς να διατηρείς υγιεινή</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Αναγνωρίστε ότι πρέπει να είναι ενεργός κατά τη διάρκεια της ημέρας.</li><li>- Αναγνωρίστε ότι η άσκηση του αθλητισμού και της ενεργητικότητας είναι καλή για το σώμα του και επίσης ενισχύει τους μυς και τα οστά του.</li></ul>



## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΕ ΚΑΙ ΑΦΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ

Αυτή η δραστηριότητα αυτή σκοπεύει να διδάξει στους μαθητές μια απλή μέθοδο αποφυγής των ανησυχιών και του τρόπου αντιμετώπισης του στρες, που είναι ένας σημαντικός παράγοντας για τη διατήρηση της υγείας και της προσαρμογής. Εξηγήστε τους να ξέρουν πώς να χαλαρώνουν και ότι αυτό είναι πραγματικά σημαντικό καθώς το άγχος καταστρέφει το μεταβολισμό και επομένως επηρεάζει άμεσα τη γενική υγεία. Ξεκινώντας τη δραστηριότητα αυτή, νομίζετε ότι οι μαθητές θα βαρεθούν και θα πρέπει να χαλαρώσουν κατά τη διάρκεια της συνηθισμένης διδασκαλίας στην τάξη, διαφορετικά δεν θα είναι αποτελεσματική. Όταν νομίζετε ότι είναι η κατάλληλη στιγμή, δώστε οδηγίες στους μαθητές σας να πέσουν στο πάτωμα (ματ ή χαλί) και να κλείνουν τα μάτια. Ζητήστε τους να αναπνεύσουν βαθιά για να γεμίσουν τους πνεύμονες με όσο το δυνατόν περισσότερο οξυγόνο, στη συνέχεια εκπνεύστε αργά για να αφήσετε να φύγει όλη η ένταση και ο αέρας από τους πνεύμονές τους. Έτσι όλα τα αρνητικά συναισθήματα έχουν φύγει. Δώστε τους την άσκηση αναπνοής με τον τρόπο που τους εξηγήσατε. Μπορούν να αναπνεύσουν σιγά-σιγά εκπνέοντας τον αέρα επαναλήψεις επτά. Δώστε τους οδηγίες να βάλουν τα χέρια τους στην κοιλιά και να αισθανθούν ότι ανεβαίνουν προς τα πάνω και προς τα κάτω καθώς αναπνέουν. Αφού κάνετε την άσκηση για περίπου 10-15 λεπτά, ρωτήστε τους πώς αισθάνονται. Συζητήστε αν μπορούν να κάνουν αυτή τη δραστηριότητα κάθε μέρα για να αισθάνονται ήρεμοι, ανανεωμένοι και να απαλλαγούν από τις ανησυχίες για να χαλαρώσουν.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 13



### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30 λεπτά



### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Ανάγκη για σωματική δραστηριότητα

Βασικό μήνυμα	Μαθησιακοί στόχοι- Οι μαθητές θα μπορούν να:
<b>Να είσαι ενεργός και να κάνεις αθλήματα βοηθάς να διατηρείς υγιεινή</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Αναγνωρίστε ότι πρέπει να είναι ενεργός κατά τη διάρκεια της ημέρας.</li><li>- Αναγνωρίστε ότι η άσκηση του αθλητισμού και της ενεργητικότητας είναι καλή για το σώμα του και επίσης ενισχύει τους μυς και τα οστά του.</li></ul>

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Αυτή η δραστηριότητα προορίζεται για τους μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης ειδικά για εκείνους της 4ης και 5ης τάξης. Οι βαθμοί των μαθητών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μπορεί να διαφέρουν σε κάθε χώρα. Το σημαντικό σημείο αυτής της δραστηριότητας είναι ότι οι μαθητές πρέπει να έχουν κάτι να προβληματιστούν και να συζητήσουν ενώ περπατούν σε ομάδες κατά τη διάρκεια των διακοπών ή ακόμα και κατά τη διάρκεια του μαθήματος που είναι αφιερωμένο σε αυτή τη δραστηριότητα.

Μαθητές όχι περισσότεροι από 4 σε κάθε ομάδα. Πείτε στους μαθητές ότι θα περπατήσουν μαζί για αυτή τη δραστηριότητα. Ενώ περπατούν, οι μαθητές υποτίθεται ότι μοιράζονται τις νέες πληροφορίες ή τα θέματα που έχουν μάθει στην τάξη ή εναλλακτικά θυμούνται τα θέματα από τη χθεσινή ημέρα. Μπορείτε να επιλέξετε ένα θέμα ή τα θέματα που θα συζητηθούν ανάλογα με τον τύπο της συνεδρίας που διδάσκετε. Εξηγήστε τους κανόνες οι οποίοι είναι πολύ εύκολο να ακολουθήσουν. Αρχικά, μοιράστε τουλάχιστον ένα θέμα ή πράγμα που θυμάστε από την τάξη ή κάτι που έμαθαν σήμερα. Εάν θέλετε να έχετε κάτι πιο συγκεκριμένο για να συζητήσετε μπορείτε να βρείτε μια λίστα θεμάτων ή ερωτήσεων που θα συζητηθούν από αυτούς. Αφήστε τους να βγουν από την τάξη για να περπατήσουν έξω. Αν όχι, αφήστε τους να περπατήσουν



μέσα στο σχολικό κτίριο. Πείτε τους ότι πρέπει να γυρίσουν πίσω σε 10 λεπτά (μπορείτε να αλλάξετε τη διάρκεια για τη βόλτα όπως απαιτείται). Να είστε αυστηροί και ακριβείς σχετικά με το χρόνο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα συγκεκριμένο σήμα, όπως ένα τραγούδι ή ένα σήμα, για να τους πείτε ότι θα πρέπει να επιστρέψουν στην τάξη. Όταν επιστρέψουν στην τάξη, δώστε τους 5 λεπτά για να γράψουν αυτό που θέλουν να θυμούνται από τη βόλτα. Μπορείτε να τους δώσετε περισσότερο χρόνο, εξαρτάται από το πρόγραμμά σας ή τους επιδιωκόμενους σκοπούς, ή να επεκτείνετε τα θέματα και να τους αφήσετε να τα συζητήσουν μέσα στην τάξη. Εναλλακτικά, κάνετε αυτή τη δραστηριότητα ανά πάσα στιγμή για θέματα που μελετούν ή έχουν μελετήσει.

### **1.3.4 Εκπαιδευτικές δραστηριότητες που ενθαρρύνουν τους μαθητές να σκεφτούν τις διατροφικές τους συνήθειες**

---

Αναμφισβήτητα, κατά τη διάρκεια του σχολείου η σωματική και πνευματική ανάπτυξη των μαθητών θα πρέπει να παρακολουθείται και να υποστηρίζεται προσεκτικά, έτσι ώστε να έχουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες και συνεπώς μια υγιή ζωή στο μέλλον.

Τα επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι ο υποσιτισμός στα παιδιά έχει ως αποτέλεσμα μικρότερη προσοχή, μείωση των γνωστικών δεξιοτήτων, μαθησιακές δυσκολίες, διαταραχές συμπεριφοράς, αυξημένη απουσία σχολείου και χαμηλότερο σχολικό επίτευγμα.

Ως εκ τούτου, οι γονείς πρέπει όχι μόνο να επικεντρωθούν στο σχολικό επίτευγμα των παιδιών τους αλλά και να παρακολουθήσουν προσεκτικά την ανάπτυξή τους και να προωθήσουν τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες, καθιστώντας ένα καλό πρότυπο.

Τόσο οι γονείς όσο και οι δάσκαλοι είναι υπεύθυνοι για τη διδασκαλία των παιδιών στους βασικούς κανόνες διατροφής, έχοντας αναπτύξει τις κατάλληλες διατροφικές συνήθειες, ενός καλού πρότυπο διατροφής. Οι δάσκαλοι πρέπει:

Οργανώστε διάφορες μαθησιακές δραστηριότητες (παιχνίδια κουίζ, εφημερίδα στην τάξη, δελτίο διατροφής κ.λπ.) για την κατάλληλη και ισορροπημένη διατροφή και δημιουργήστε ένα περιβάλλον για τους μαθητές να το συζητήσουν.

Να ελέγχετε πάντα αν οι μαθητές τρώνε πρωινό στο σπίτι ή όχι και επίσης να τους προειδοποιούν ότι δεν καταναλώνουν τρόφιμα δρόμου που πωλούνται στο σχολείο.

Οδηγήστε τους γονείς να προετοιμάσουν τις τσάντες για μεσημεριανό γεύμα σύμφω-

να με τα μενού που συνιστώνται από το Υπουργείο Υγείας και να ελέγχουν τακτικά το περιεχόμενο φαγητών των παιδιών.

Εργαστείτε σε συνεργασία με τους γονείς και προωθήστε την κατανάλωση τυριών, αυγών, φρέσκων λαχανικών και φρούτων, γάλακτος, αϊράν, φρέσκων χυμών φρούτων αντί για τρόφιμα και ποτά, όπως τηγανητά πατάτα, σοκολάτα, ανθρακούχα ποτά και άλλα ποτά που αγοράζονται από το κατάστημα.

Παρακολουθήστε τακτικά τα κέρδη ύψους και βάρους των παιδιών για να αξιολογήσετε την ανάπτυξη και την ανάπτυξή τους. <http://beslenme.gov.tr>

Συστάσεις για τη βελτίωση των συνήθων κατανάλωσης των παιδιών

- \* Ένα καλά σχεδιασμένο και κανονικό πρόγραμμα διατροφής είναι συνήθως η καλύτερη επιλογή για πολλά παιδιά.
- \* Οι ώρες φαγητού πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο ευχάριστες για τα παιδιά.
- \* Τα παιδιά πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να επιλέγουν τα δικά τους τρόφιμα.
- \* Σνακ που προγραμματίζονται σε συγκεκριμένες ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορεί να συμβάλουν στην προώθηση των υγιεινών τροφών και ποτών για τα παιδιά.
- \* Το πραγματικά σημαντικό σημείο είναι αυτό που ένα παιδί τρώει κατά τη διάρκεια μερικών ημερών, όχι σε ένα χρόνο γεύματος.
- \* Οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών θα βελτιωθούν εάν τα βασικά γεύματα και τα σνακ δεν προγραμματιστούν δυσάρεστα. <http://beslenme.gov.tr>

Μπορείτε να βρείτε τα παραδείγματα δραστηριοτήτων της τάξης σχετικά με την Πυραμίδα των Τροφίμων στο τέλος αυτού του κεφαλαίου.



## ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 14



#### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40 λεπτά



#### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Ενθάρρυνση των μαθητών να προβληματιστούν σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες



#### ΠΡΟΤΕΙΝΟ ΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Αφίσα του παγκόσμιου χάρτη, παγκόσμιες κάρτες, εικονογραφήσεις τροφίμων, πλαστικές λευκές σακούλες, δείκτες

Βασικό μήνυμα	Μαθησιακοί στόχοι- Οι μαθητές θα μπορούν να:
<b>Οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων που ζουν σε διαφορετικά μέρη του κόσμου μπορεί να είναι αρκετά διαφορετικές.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Αναγνωρίστε ότι οι διατροφικές προτιμήσεις μπορεί να διαφέρουν για διάφορους λόγους, όπως ο πολιτισμός, η κατάσταση της υγείας κ.α</li><li>- οι άνθρωποι που ζουν σε διαφορετικά μέρη του κόσμου έχουν διαφορετικές διατροφικές προτιμήσεις και συνήθειες.</li></ul>

### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

**Σημείωση:** Μια μέρα πριν από την ημέρα της δραστηριότητας, εκτυπώστε τη σελίδα "Πόσο νερό μπορώ να πίνω;" και δώστε τη σε όλους τους μαθητές. Ζητήστε τους να χρωματίζουν ένα γυάλινο σχήμα στη σελίδα δραστηριότητας για κάθε ποτήρι νερό που πίνουν κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ζητήστε επίσης από αυτούς να φέρουν αυτή τη σελίδα δραστηριοτήτων στην τάξη την επόμενη μέρα. Καθώς εργάζεστε για τη δημιουργία δικών σας υγιεινών πιάτων τροφίμων την επόμενη μέρα: 1. Μπορείτε να εκτυπώσετε εικαστικά για τρόφιμα και ποτά ή να φέρετε περιοδικά, εφημερίδες, μαγειρικά περιοδικά κ.λπ. για να τα δώσετε για τη δραστηριότητα την επόμενη μέρα ή 2. Δείξτε τους δείκτες να τραβήξουν τα τρόφιμά τους στις πλαστικές λευκές πλάκες μιας χρήσης.

Τώρα, στον παγκόσμιο χάρτη, που δίνεται στα παραρτήματα αυτού του ηλεκτρονικού βιβλίου, δείξτε στους μαθητές σας ότι οι άνθρωποι σε διάφορα μέρη του κόσμου

έχουν διαφορετικό τρόπο ζωής και ένδυσης καθώς και διαφορετικές διατροφικές συνήθειες. Ρωτήστε ποια από τα τρόφιμα στον παγκόσμιο χάρτη που γνωρίζουν και ποια από αυτά καταναλώνουν περισσότερο.

Συνεχίστε τη δραστηριότητα με την ερώτηση "Γιατί οι άνθρωποι σε διάφορα μέρη του κόσμου τρώνε ή πίνουν διαφορετικά τρόφιμα και ποτά;" Καταθέστε τις "Κάρτες Παγκοσμίως" που δείχνουν διαφορετικά τρόφιμα που καταναλώνονται σε διάφορα μέρη του κόσμου και αφήστε τους μαθητές να τα εξετάσουν. Στην μπροστινή πλευρά κάθε κάρτας υπάρχει μια εικόνα τυπικού φαγητού που είναι ιδιόμορφη σε μια χώρα και στην πίσω πλευρά της ίδιας κάρτας υπάρχει μια εικόνα ενός παιδιού με παραδοσιακά ρούχα και το όνομα της τροφής που είναι ιδιόμορφη σε άλλη χώρα, την ίδια χώρα στην μπροστινή πλευρά της κάρτας. Ζητήστε από έναν από τους μαθητές σας να σηκωθούν και να δείξουν αυτή την κάρτα στους άλλους μαθητές. Ο μαθητής που έχει την ίδια εικόνα στην κάρτα του / της σηκώνει το χέρι, τώρα αυτός ο νέος μαθητής δείχνει την κάρτα στους άλλους μαθητές και αντίστροφα. Κάθε μαθητής που έχει την κάρτα ανταποκριτή δηλώνει τη γνώμη του σχετικά με το φαγητό στην κάρτα του / της. Για παράδειγμα: "Φαίνεται νόστιμο, Φαίνεται διαφορετικό, θα ήθελα να το δοκιμάσω, νομίζω ότι είναι υγιές, κλπ."

Τώρα, βάλτε τα εικονίδια φαγητού στο τραπέζι και καλέστε όλους να δημιουργήσουν τα δικά τους πιάτα φαγητού. Εναλλακτικά, αν δεν έχετε εικονογραφήσεις για τα τρόφιμα, μπορείτε να τους ζητήσετε να σχεδιάσουν τα γραφικά των τροφίμων σε πλαστικές λευκές πλάκες χρησιμοποιώντας τους δείκτες. Βεβαιωθείτε ότι βάζουν ή σχεδιάζουν τα τρόφιμα που τρώνε συνήθως. Μόλις τελειώσει ο καθένας, πρώτα αφήστε τους να συγκρίνουν τα πιάτα τους με τους συνομηλικούς τους. Κάντε τους ερωτήσεις όπως "Ποιες πλάκες είναι γεμάτες από υγιεινά ή υγιεινά τρόφιμα; Μήπως όλοι προτιμούν τα ίδια τρόφιμα; Γιατί υπάρχουν διαφορετικές τροφές στις πινακίδες; ". Δεύτερον, ας συγκρίνουν τα πιάτα των τροφίμων με τα τρόφιμα που τρώνε οι άνθρωποι που ζουν σε διαφορετικά μέρη του κόσμου (Δείξτε τους τον παγκόσμιο χάρτη, που είναι διαθέσιμο στα παραρτήματα). Ζητήστε τους ερωτήσεις όπως: "Τρώμε συνήθως αυτά τα τρόφιμα, αλλά τρώνε διαφορετικά τρόφιμα, Γιατί;" Τι γίνεται με τα συστατικά του μας και των πιάτων τους; Είναι το ίδιο; Στο τέλος της δραστηριότητας, αφήστε τους να αυτο-αξιολογούν και να μοιράζονται τις δικές τους διατροφικές συνήθειες με τους συμμαθητές τους. Για να βελτιώσετε τη μάθηση, ξεκινήστε μια συζήτηση στην τάξη θέτοντας την ερώτηση "Τρώμε διαφορετικά τρόφιμα. Η ποικιλία των τροφίμων που τρώμε εξαρτάται από ορισμένους παράγοντες. Ποιοι είναι αυτοί οι παράγοντες; "

Χωρίστε τους μαθητές σας σε ομάδες και ζητήστε από κάθε ομάδα να αναζητήσει τις διατροφικές συνήθειες σε διάφορα μέρη του κόσμου. Μπορείτε να διαμορφώσετε τις ομάδες ως εξής:

**Ομάδα 1:** Ιταλία και Ισπανία

**Ομάδα 2:** Αμερική





**Ομάδα 3:** Σουηδία, Νορβηγία

**Ομάδα 4:** Αιθιοπία

Μετά την έρευνα, κάθε ομάδα μπορεί να προετοιμάσει μια παρουσίαση σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων που ζουν στη χώρα που επέλεξαν. Μπορείτε να ξεκινήσετε μια ολοκληρωμένη συζήτηση στην τάξη σχετικά με τους λόγους πίσω από τις διατροφικές διαφορές και τις συνήθειες αυτών των χωρών.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 15



### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40 λεπτά



### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Ενθάρρυνση των μαθητών να προβληματιστούν σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες



### ΠΡΟΤΕΙΝΟ ΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Η κάρτα μου για τα τρόφιμα, οι κάρτες παγκοσμίωςλευκές σακούλες, δείκτες

Βασικό μήνυμα	Μαθησιακοί στόχοι- Οι μαθητές θα μπορούν να:
<b>Οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων που ζουν σε διαφορετικά μέρη του κόσμου μπορεί να είναι αρκετά διαφορετικές.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Αναγνωρίστε ότι οι διατροφικές προτιμήσεις μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με διάφορους λόγους, όπως ο πολιτισμός, η κατάσταση της υγείας και η κατασκευή του σώματος.</li><li>- Οι άνθρωποι που ζουν σε διαφορετικά μέρη του κόσμου έχουν διαφορετικές διατροφικές προτιμήσεις και συνήθειες.</li></ul>

### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

Μια εβδομάδα πριν από το μάθημα, ζητήστε από τους μαθητές σας να σημειώνουν τι τρώνε ή πίνουν την εβδομάδα χρησιμοποιώντας τη σελίδα δραστηριότητας "My Food Diary", την οποία εκτυπώνετε και δίδετε. Τώρα, μία εβδομάδα μετά το αρχικό αίτημα, μπορείτε να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, ζητώντας ποια τρόφιμα έτρωγαν περισσότερο, ποιες τροφές τους άρεσαν περισσότερο, τότε αισθάνθηκαν πεινασμένοι κατά τη διάρκεια της ημέρας και τι ένιωσαν όταν δεν έτρωγαν.

Ξεκινήστε τις ομαδικές συζητήσεις και αφήστε τους να μιλάνε μεταξύ τους, ώστε να αναγνωρίζουν τα διαστήματα μεταξύ φαγητού και ποτού και επίσης, πότε, και τι τρώνε ή πίνουν κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας. Εξηγήστε πόσο σημαντική είναι η διατροφή και υπογραμμίστε το ρόλο της στην υγιή ανάπτυξη και πρόληψη ασθενειών.

Η συζήτηση που βγαίνει από την ερώτηση "Όλοι δεν έχουμε τις ίδιες προτιμήσεις για φαγητό. Οι προτιμήσεις μας για τρόφιμα είναι κάπως διαφορετικές από τις προτιμήσεις των άλλων ανθρώπων. Ποιος είναι ο λόγος για αυτό; "συμμετέχει ολόκληρος ο σπουδαστής στη δραστηριότητα. Χρησιμοποιώντας την αφίσα "World Map", δείξτε στους μαθητές ότι οι άνθρωποι σε διάφορα μέρη του κόσμου έχουν διαφορετικό τρόπο ζωής, διαφορετικά ρούχα και διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις. Μπορείτε εναλλακτικά να κάνετε την ίδια δραστηριότητα χρησιμοποιώντας το χάρτη της χώρας σας. Σε αυτή την περίπτωση μπορείτε να μιλήσετε για τις διάφορες περιοχές της χώρας σας.

Δραστηριοποίηση: Σε αυτή τη δραστηριότητα στους μαθητές μπορούν να ανατεθούν να παρουσιάσουν μια εργασία δραματοποίησης ή μια εκτέλεση έργου. Για το σκοπό αυτό, σχηματίστε τέσσερις ομάδες μαθητών. Κάθε ομάδα αντιπροσωπεύει διαφορετικές περιοχές στη χώρα σας. Αυτή η δραστηριότητα θα επιτρέψει στους μαθητές να αναγνωρίσουν τον τρόπο ζωής, τα ρούχα, τον πολιτισμό και ειδικά τις διατροφικές συνήθειες και την κουζίνα των ανθρώπων που ζουν σε αυτά τα μέρη της χώρας σας. Κάθε ομάδα κάνει την παρουσίασή τους ή μιλά για την περιοχή που τους έχει ανατεθεί. Προσπαθήστε όλοι οι μαθητές να κατανοήσουν την ιδέα μέχρι το τέλος της δραστηριότητας ότι "Όλοι μας είμαστε μοναδικοί, έχουμε διαφορετικές ζωές και ευκαιρίες Το σώμα μας είναι διαφορετικό και γι αυτό πρέπει να τρώμε επαρκείς ποσότητες τροφίμων σε ένα ισορροπημένο τρόπο για να είναι υγιής".

Για την επόμενη δραστηριότητα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις κάρτες που έχουν σχεδιαστεί για τη χώρα σας ή τις "Παγκόσμιες κάρτες".

Πρώτα φανερώστε τις Κάρτες της Χώρας σας και ρωτήστε ποια πιάτα ή τρόφιμα υπάρχουν στις κάρτες. Ρωτήστε τους αν μαγειρεύουν αυτά τα πιάτα στο σπίτι ή θα ήθελαν να τα μαγειρέψουν. Στη συνέχεια, δείξτε τις Κάρτες Κόσμου και ρωτήστε τα ονόματα των πιάτων στις κάρτες. Τέλος, εξηγήστε τους ότι τα συστατικά σε αυτά τα πιάτα είναι παρόμοια, αν και τα ονόματά τους είναι διαφορετικά.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 16



### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40 λεπτά



### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Ενθάρρυνση των μαθητών να δοκιμάσουν νέα πράγματα



### ΠΡΟΤΕΙΝΟ ΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Πραγματικά τρόφιμα και ποτά (ή οπτικά των τροφίμων), πλάκες για κάθε γεύμα, ετικέτες για πρωινό, μεσημεριανό γεύμα, δείπνο και σνακ, τυφλοί (κορδέλα).

Βασικό μήνυμα	Μαθησιακοί στόχοι- Οι μαθητές θα μπορούν να:
<b>Θα πρέπει να έχω μια ισορροπημένη και επαρκή διαίτα με τρόφιμα στην πυραμίδα των τροφίμων</b>	- Αναγνωρίστε ότι χρειάζονται διαφορετικές θρεπτικές ουσίες ανάλογα με την ώρα της ημέρας.

### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

Αυτή η δραστηριότητα έχει σκοπό να μάθει τα παιδιά να τρώνε κανονικές ποσότητες από όλα τα τρόφιμα και την κατάλληλη στιγμή.

Για να ξεκινήσετε τη συζήτηση, ρωτήστε τους μαθητές γιατί προτιμούν διαφορετικά τρόφιμα στα καθημερινά τους γεύματα. Για παράδειγμα, "γιατί δεν έχουμε τوست για δείπνο; Γιατί να μην τρώμε ψητό κοτόπουλο για πρωινό; "Πάρτε τις απαντήσεις τους και δώστε τις κατάλληλες ανατροφοδοτήσεις. Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, τονίζουμε τη σημασία της επιλογής των σωστών τροφών και ποτών ανάλογα με το γεύμα, καθώς οι διατροφικές μας ανάγκες είναι διαφορετικές σε διαφορετικές ώρες της ημέρας, επειδή ο ανθρώπινος μεταβολισμός χρειάζεται διαφορετικά θρεπτικά συστατικά για διαφορετικές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, δεν είναι καλό για την υγεία αμέσως πριν πάτε για ύπνο να τρώτε τρόφιμα, όπως το βόειο κρέας ή το ψητό κοτόπουλο και εξηγεστεί γιατί. Αφού υπογραμμίσουμε τη σημασία του φαγητού, κάντε τους το τραπέζι στο οποίο τοποθετήσατε όλα τα είδη των τροφίμων μεικτά (αν δεν ισχύει, μπορείτε εναλλακτικά να βάζετε οπτικά στοιχεία για τα τρόφιμα και τα ποτά στο τραπέζι). Τοποθετήστε πινακίδες και ετικέτες για πρωινό, μεσημεριανό γεύμα, δείπνο και σνακ. Ζητήστε τους να ομαδοποιήσουν τα τρόφιμα (ή τα οπτικά) ως τρόφιμα για πρωινό, μεσημεριανό γεύμα, δείπνο και σνακ. Δώστε τις κατάλληλες

ανατροφοδοτήσεις και εξηγήστε γιατί πρέπει να έχουμε την συγκεκριμένη διατροφή. Εργαστείτε μαζί τους ενώ ομαδοποιούν τα διαφορετικά τρόφιμα και εξηγήστε τι τρόφιμα που πρέπει να φάνε για πρωινό, μεσημεριανό γεύμα και δείπνο ή σε διαφορετικές ώρες της ημέρας. Βοηθήστε τους να αναγνωρίσουν ποια τρόφιμα ή σνακ θα πρέπει να τρώνε σε διαφορετικά γεύματα ή κατά τη διάρκεια της ημέρας για μια υγιή και δραστήρια ζωή.

Εάν έχετε ολοκληρώσει με πραγματικά τρόφιμα αυτή τη δραστηριότητα, τώρα είναι μια καλή ευκαιρία να παίξετε ένα απλό παιχνίδι γευσιγνωσίας που θα τα ενθαρρύνει να δοκιμάσουν νέα πράγματα. Ο βασικός κανόνας αυτού του παιχνιδιού είναι οι μαθητές να κλείνουν τα μάτια τους και να δοκιμάζουν ένα φαγητό που δίνεται από έναν άλλο μαθητή της ομάδας τους. Για το σκοπό αυτό, χωρίστε τους μαθητές σε δύο ομάδες. Αφήστε τους να επιλέξουν ένα όνομα για την ομάδα τους, για παράδειγμα τα καρότα και τα μήλα (δώστε την κατάλληλη ανατροφοδότηση για να τους επιλέξουν ένα υγιεινό όνομα τροφίμων). Γράψτε τα ονόματα των ομάδων στο διοικητικό συμβούλιο και ανακοινώστε ότι κάθε σωστή απάντηση παίρνει 10 βαθμούς. Η ομάδα που θα συγκεντρώσει 100 πόντους είναι η κερδισμένη. Ενώ η μια ομάδα είναι ενεργή η άλλη ομάδα παρακολουθεί, οπότε η πρώτη ομάδα ξεκινά επιλέγοντας δύο μαθητές, ο ένας θα δοκιμάζει και ο άλλος θα δίνει το φαγητό. Εάν ο μαθητής ( με τα μάτια κλειστά) μαντεύει σωστά το φαγητό που έχει δοκιμάσει η ομάδα του παίρνει 10 πόντους. Το παιχνίδι συνεχίζεται με αυτόν τον τρόπο μέχρις ότου μία από τις ομάδες φτάσει τους 100 πόντους.

Αν έχετε κάνει τη δραστηριότητα ομαδοποίησης με οπτικά στοιχεία για τα τρόφιμα, μπορείτε ακόμα να παίξετε το ίδιο παιχνίδι με κάποιες διαφορετικές αλλαγές. Σε αυτή την περίπτωση, η μόνη διαφορά είναι ότι οι μαθητές δεν δοκιμάζουν πραγματικά τρόφιμα, αλλά προσπαθούν να μαντέψουν ποια τρόφιμα είναι όταν ο / η φίλος τους λέει για το φαγητό. Ισχύουν όλοι οι άλλοι κανόνες εκτός από τη δοκιμή.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 17



### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40 λεπτά



### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Ενθάρρυνση των μαθητών να αντανακλούν τις συνήθειες κατανάλωσής τους



### ΠΡΟΤΕΙΝΟ ΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Κάρτες Τροφίμων

Βασικό μήνυμα	Μαθησιακοί στόχοι- Οι μαθητές θα μπορούν να:
<b>Γνωρίζω υγιεινά και ανθυγιεινά τρόφιμα.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Διακρίνουν μεταξύ υγιεινών και ανθυγιεινών τροφίμων.</li><li>- Επιλέγουν υγιεινά και ανθυγιεινά τρόφιμα.</li></ul>

### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να μπορούν οι μαθητές να σκεφτούν τις διατροφικές συνήθειες τους και να προβληματιστούν κριτικά γύρω από αυτές.

Είναι παράλληλα και ένα παιχνίδι μνήμης.

Ο αρχηγός του παιχνιδιού τους δείχνει μία προς μία τις κάρτες φαγητού, οι μαθητές σηκώνουν τα δάχτυλα αν τους αρέσει αυτό το φαγητό ή όχι και επίσης όταν αυτό είναι ένα υγιεινό φαγητό ή ανθυγιεινό φαγητό. Το σημαντικό σημείο είναι ότι οι μαθητές εκφράζουν τις απόψεις τους με ελεύθερο τρόπο.

- Όταν τους δείξετε μια κάρτα φαγητού, ένας από τους μαθητές π.χ σηκώνει το χέρι του και λέει τι σκέφτεται για το φαγητό. "Αα! Πίτσα! Μου αρέσει πάρα πολύ, αλλά δεν είναι πολύ υγιεινό φαγητό", " Ψάρι! Χμμμ μου αρέσει επειδή είναι υγιεινό!", " Λεμονάδα! Δεν μου αρέσει, αλλά έχω ακούσει ότι είναι υγιεινό ρόφημα!"

Ενώ ο ένας μαθητής εκφράζει τις απόψεις του, οι άλλοι πρέπει να το εγκρίνουν ή να το απορρίψουν σύμφωνα με τα στοιχεία της καλής διατροφής. Όσο περισσότεροι μαθητές εκφράζουν τις απόψεις τους, τόσο πιο δύσκολο γίνεται να θυμόμαστε τι

είπε ο ένας μαθητής σχετικά με μια συγκεκριμένη κάρτα τροφίμων. Μετά, όταν τους παρουσιάζετε την κάρτα ψαριών, ρωτήστε τους ποιος μίλησε για τα ψάρια; Σε αυτό το σημείο οι μαθητές πρέπει να θυμούνται το όνομα αυτού του μαθητή. Αν μπορούν να θυμούνται σωστά το όνομα, ρωτήστε τους τι είπε για αυτό; Στην διαδικασία πρέπει να συμμετέχουν όλα τα μέλη της ομάδας.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 18



### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40 λεπτά



### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Ενθάρρυνση των μαθητών να αντανακλούν τις συνήθειες κατανάλωσής τους



### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Φρέσκο ψωμί, φρέσκα και μπαγιάτικα αυγά

Βασικό μήνυμα	Μαθησιακοί στόχοι- Οι μαθητές θα μπορούν να:
<b>Γνωρίζω υγιεινά και ανθυγιεινά τρόφιμα.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Διακρίνουν μεταξύ υγιεινών και ανθυγιεινών τροφίμων.</li><li>- Επιλέγουν υγιεινά και ανθυγιεινά τρόφιμα.</li></ul>

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

Φέρτε στην τάξη ψωμί φρέσκο και μπαγιάτικο. Ζητήστε από τους μαθητές να αγγίζουν και να μυρίζουν το ψωμί.

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ των ψωμιών. Και πάλι, ρωτήστε τους μαθητές “Γιατί το ψωμί γίνεται ξερό;”

Μήπως τα φαγητά που τρώμε έχουν κινδύνους για την υγεία;

Τι πρέπει να ελέγξουμε όταν αγοράζουμε τρόφιμα από την αγορά ή τα καταστήματα;

...τις ημερομηνίες των τροφίμων, τα συστατικά και τη σειρά τους στον κατάλογο (καθώς η μεγαλύτερη ποσότητα του συστατικού είναι πάντα στην αρχή της λίστας) .



Από τις κάρτες που έχουν φρέσκες και μπαγιάτικες τροφές, επιλέξτε κάποια τρόφιμα για να εγείρετε διάλογο στην τάξη. Στη συνέχεια κάνετε πειράματα μαζί με τα παιδιά. Για παράδειγμα...

Δώστε στα παιδιά δύο ποτήρια γεμάτα νερό, βάλτε αυγά στα ποτήρια, εξηγήστε ότι τα φρέσκα αυγά βυθίζονται στο νερό, ενώ τα μπαγιάτικα αυγά επιπλέουν. Αφήστε τα να παρατηρήσουν τα αυγά στα ποτήρια και να εξηγήσουν ποια είναι τα φρέσκα και πια τα μη φρέσκα.

Στη συνέχεια, αφήστε τους να δοκιμάσουν φρέσκο ψωμί. Ρωτήστε τους ποια είναι η διαφορά ανάμεσα σε δύο ψωμιά και αν είναι δυνατόν να αποθηκεύσετε κάποια τρόφιμα πριν γίνουν πάρα πολύ παλιά για κατανάλωση ή όχι. Πάρτε τις απαντήσεις τους και κάνετε τα κατάλληλα σχόλια.

### **1.3.5 Ενθαρρύνετε τους μαθητές να δοκιμάσουν νέα πράγματα**

---

Μία από τις πιο δύσκολες προκλήσεις, που οι γονείς έχουν σήμερα είναι να πείσουν τα παιδιά τους να δοκιμάσουν νέα πράγματα. Τα υγιεινά τρόφιμα δίνουν στα παιδιά την ενέργεια, τις βιταμίνες, τα αντιοξειδωτικά, τις ίνες και το νερό που χρειάζονται για να προστατεύσουν το σώμα τους από τις ασθένειες. Η υγιεινή διατροφή δεν σημαίνει μόνο την κατανάλωση ορισμένων ειδών υγιεινών τροφών, αλλά και την κατανάλωση μιας ποικιλίας τροφίμων από τις κύριες ομάδες τροφίμων. Το γεγονός ότι μια υγιής ζωή στην ενήλικη ζωή και σε μεταγενέστερα τμήματα της ζωής είναι εφικτή εάν τα άτομα έχουν επαρκή και ισορροπημένη διατροφή κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας το καθιστά ένα κρίσιμο καθήκον για τους γονείς, οπότε είναι σημαντικό να βοηθήσετε τα παιδιά σας να δοκιμάσουν νέα πράγματα. Στις επόμενες σελίδες μπορείτε να βρείτε παραδείγματα δραστηριοτήτων στην τάξη που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στο σπίτι ή στην τάξη σας για να ενθαρρύνετε τα παιδιά να δοκιμάζουν νέα πράγματα που είναι συχνά ένα μεγάλο εμπόδιο στην πύλη μιας υγιούς ζωής.

## ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 19



#### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40 λεπτά



#### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Ενθάρρυνση των μαθητών να δοκιμάσουν νέα πράγματα



#### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Τσάντες, μικρά δοχεία, τρόφιμα ή συστατικά που έχουν φυσικό άρωμα

Βασικό μήνυμα	Μαθησιακοί στόχοι- Οι μαθητές θα μπορούν να:
<b>Θα πρέπει να έχω μια ισορροπημένη διατροφή με τρόφιμα από την πυραμίδα των τροφίμων</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Αναγνωρίστε ότι τα τρόφιμα στην πυραμίδα τροφίμων προτείνεται να καταναλώνονται σε διαφορετικές ποσότητες.</li><li>- Εκφράζουμε ότι για μια υγιή ζωή πρέπει να τρώμε όλα τα είδη των τροφίμων.</li></ul>

### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

Ο δάσκαλος βάζει αρωματικά τρόφιμα (καφές, λεμόνι, βασιλικό, μαϊντανό, μέντα κλπ.) Σε διαφορετικές σακούλες.

Οι μαθητές προσπαθούν να μαντέψουν το περιεχόμενο που έχουν τα σακούλια αγγίζοντας και μυρίζοντας, μετά περνούν τις σακούλες σε άλλους μαθητές για τον ίδιο σκοπό.

Τώρα, οι μαθητές βρίσκουν εικόνες από τα τρόφιμα που μάντεψαν. Οι εικόνες παρουσιάζονται στην τάξη.

Τα τρόφιμα, όπως και οι σακούλες σερβίρονται σε μικρές πλάκες στους μαθητές.

Μετρούν τις σακούλες και τα δοχεία.

Ταιριάζουν με τις σακούλες και τα δοχεία σύμφωνα με τη μυρωδιά τους. Ανοίγουν τις σακούλες για να δουν ότι η αντιστοίχιση είναι σωστή ή όχι.





Μετά από αυτή τη δραστηριότητα, ο δάσκαλος φέρνει διαφορετικά τρόφιμα με διαφορετικό άρωμα και γεύση σε κλειστά δοχεία. Κλείνει τα μάτια των μαθητών και του ζητάει να δοκιμάσουν τα τρόφιμα που είναι ψιλοκομμένα σε μικρά κομμάτια. Οι μαθητές πρέπει να μαντέψουν το όνομα του φαγητού που δοκιμάζουν.

Μπορείτε να κάνετε τις ακόλουθες ερωτήσεις μετά τη δραστηριότητα:

Τι κάναμε σε αυτή τη δραστηριότητα; Πώς φαντάζεστε το φαγητό σε σακούλες; Ποιο φαγητό ήταν το πιο εύκολο να μαντέψετε; Ποια τρόφιμα νομίζετε ότι έχουν παρόμοια οσμή; Υπάρχει κάποιο φαγητό που δοκιμάσατε για πρώτη φορά; Ποια τρόφιμα νομίζετε ότι έχουν κακή μυρωδιά;

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 20



### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40 λεπτά



### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Ενθάρρυνση των μαθητών να δοκιμάσουν νέα πράγματα



### ΠΡΟΤΕΙΝΟ ΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

4 μήλα, ¼ φλιτζάνι βούτυρο οικολογικού φυσιτικού, ¼ φλιτζάνι granola, ¼ κουταλάκι του γλυκού κανέλα (για ψεκασμό), για να κάνετε την κορυφή πιο ωραία μπορείτε να χρησιμοποιήσετε λιωμένη σκοτεινή σοκολάτα (η οποία έχει περισσότερο από 70% κακάο)

Βασικό μήνυμα	Μαθησιακοί στόχοι- Οι μαθητές θα μπορούν να:
<b>Θα πρέπει να έχω μια ισορροπημένη και επαρκή διαίτα με τρόφιμα στην πυραμίδα των τροφίμων</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Αναγνωρίστε ότι τα τρόφιμα στην πυραμίδα τροφίμων προτείνεται να καταναλώνονται σε διαφορετικές ποσότητες.</li><li>- Εκφράζουμε ότι για μια υγιή ζωή πρέπει να τρώμε όλα τα είδη των τροφίμων.</li></ul>

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

### ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ ΒΟΥΤΥΡΟ GRANOLA ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ

#### >ΣΥΝΤΑΓΗ:

Αυτή η δραστηριότητα σκοπεύει να κάνει τους μαθητές να δοκιμάσουν νέα πράγματα μέσα από την κατασκευή των δικών τους φαγητών. Πριν από τη δραστηριότητα μιλήστε τους για τους κανόνες υγιεινής που πρέπει να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή. Ζητήστε τους να πλύνουν τα χέρια τους και στη συνέχεια να βάλουν τα συστατικά στο τραπέζι. Ζητήστε τους να βυθίσουν τα μπισκότα σε ένα βαθύ μπολ. Μετά αφήστε τους:

- ξεφλουδίστε 1 μήλο (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ασφαλές πλαστικό μαχαίρι), βγάλτε έξω τους σπόρους και στη συνέχεια κόψτε τα σε μικρούς κύβους.
- κόψτε 3 μήλα σε 2 μέρη κάθε φορά και βγάλτε τους σπόρους.
- εάν έχετε σκεύη από την κουζίνα σας βάλτε πάνω τα μήλα
- γεμίστε τις πλευρές του μήλου με φυτικόβούτυρο και με τους κύβους μήλου και πασπαλίστε με κανέλα.
- ριχнете λιωμένη σοκολάτα,
- ή σταγόνες σοκολάτες
- τοποθετήστετα σε πιάτα και σερβίρετε.

Αφού οι μαθητές δοκιμάσουν το γεύμα, ρωτήστε τους πώς αισθάνθηκαν κατά τη διαδικασία προετοιμασίας, γιατί είναι οι κανόνες υγιεινής σημαντικοί για την παρασκευή τροφίμων, άλλες εναλλακτικές και απλές λύσεις που μπορούν να δοκιμαστούν στην τάξη.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 21



#### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40 λεπτά



#### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Ενθάρρυνση των μαθητών να δοκιμάσουν νέα πράγματα



#### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

αλάτι παξιμάδι, βανίλια, λεμόνι ή χρωματιστό πορτοκάλι.



Βασικό μήνυμα	Μαθησιακοί στόχοι- Οι μαθητές θα μπορούν να:
<p><b>Θα πρέπει να έχω μια ισορροπημένη και επαρκή διαίτα με τρόφιμα στην πυραμίδα των τροφίμων</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Αναγνωρίζει ότι τα τρόφιμα στην πυραμίδα τροφίμων προτείνεται να καταναλώνονται σε διαφορετικές ποσότητες.</li> <li>- Εκφράζουμε ότι για μια υγιή ζωή πρέπει να τρώμε όλα τα είδη των τροφίμων.</li> </ul>

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Αυτή η δραστηριότητα αυτή έχει σκοπό την ενθάρρυνση των μαθητών να εξερευνήσουν και να δοκιμάσουν τις βασικές γεύσεις, ξινή, γλυκιά, αλμυρή και πικρή μέσα από τις αισθήσεις. Εάν θέλετε να κάνετε και τα δύο γλυκά, θα ζητήσετε την ποιότητα της σοκολάτας που απαιτείται και όλα τα συστατικά και συγκρίνετε τις δυο γεύσεις.

Για το σκοπό αυτό φτιάχτε μια ζεστή σπιτική καραμέλα χρησιμοποιώντας την 1η συνταγή όπως παρακάτω:

- 4 φλιτζάνια γάλα
- ½ φλιτζάνι ζάχαρη σε σκόνη άχνη
- ¼ φλιτζάνι σκόνη κακάο
- αλατισμένο παξιμάδι
- 1 κουταλάκι του γλυκού βανίλια
- Λεμόνι ή πορτοκαλί για χρώμα και άρωμα

Ή σπιτική ακατέργαστη σοκολάτα χρησιμοποιώντας την 2η συνταγή παρακάτω:

Στην πραγματικότητα, όπως είπε το μέλος της κοινότητας της Precision Nutrition Kaisa: ο τύπος σοκολάτας από τον οποίο επωφελούμαστε δεν είναι στην ουσία σοκολάτας γάλακτος που πολλοί από εμάς αποκαλούμε "σοκολάτα". Αυτό είναι στην πραγματικότητα "καραμέλα". πραγματικά πλούσια, υψηλής ποιότητας, χαμηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη που η σοκολάτα περιέχει 85% ή και περισσότερο κακάο.

Επομένως, η πρότασή μας είναι να προσπαθήσουμε να φτιάξουμε ακατέργαστη σοκολάτα.

- 1/2 φλιτζάνι βούτυρο κακάο
- 1/2 φλιτζάνι παρθένο λάδι καρύδας
- 1/2 φλιτζάνι (ακατέργαστη) σκόνη βιολογικού κακάο
- 1/4- 1/2 φλιτζάνι αγαύη σιρόπι για γλύκανση

- μέλι, stevia ή ακατέργαστη ζάχαρη ζαχαροκάλαμου ή δεν χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε καθόλου γλυκαντικά

Ωστόσο, αν θέλετε να καίει λίγο, εδώ είναι μερικές ιδέες για αυτό που μπορείτε να προσθέσετε στη μία ή και στην άλλη (ή και στις δύο) συνταγή.

- μούρα goji
- αποξηραμένα μούρα
- σταφίδες
- φρούτα ψιλοκομμένα
- κοπανισμένα καρύδια, αμύγδαλα, και σπόρους
- τσίλι σε σκόνη
- Μακά
- εκχύλισμα πράσινου τσαγιού
- χαρουπιά
- ή οτιδήποτε άλλο θέλετε!

Για την 1η συνταγή: απλά ανακατέψτε όλα τα συστατικά και δημιουργήστε ένα μείγμα για την παρασκευαστή σοκολάτας ή εναλλακτικά τα βάζετε το μείγμα σε μια κατσαρόλα την φωτιά και ανακατεύετε μέχρι να γίνει αρκετά ζεστό.

Για τη 2η συνταγή: (1) Αδειάστε 1/2 φλιτζάνι βούτυρο κακάου. Θα λιώσει ευκολότερα όταν είναι τριμμένο. Μετρήστε επίσης 1/2 φλιτζάνι λάδι καρύδας. (2) Βάλτε το βούτυρο κακάου και το λάδι καρύδας με νερό σε ένα μικρό, ζεστό φλιτζάνι ή μπολ. Στη συνέχεια, τοποθετήστε το κύπελλο ή το μπολ σε ένα ρηχό τηγάνι που περιέχει μια μικρή ποσότητα ζεστού (όχι βραστό, αλλά σχεδόν) νερό. Ανακατέψτε το λάδι και το βούτυρο περιστασιακά μέχρι να είναι ομαλό. (3) Μετρήστε ½ φλιτζάνι σκόνη κακάου. Αν θέλετε να προσθέσετε άλλα ξηρά υλικά, μετρήστε τα τώρα και τα ανακατέψτε μαζί με τη σκόνη κακάου. (4) Ρίξτε τα ξηρά υλικά στο μπολ με λειωμένο το λάδι και βούτυρο. Ανακατέψτε συνεχώς έως ότου πμογενοποιηθούν. (5) Αν θέλετε να γλυκάνετε τη σοκολάτα σας, ρίχνετε 4-6 κουταλάκια αγκάβα νέκταρ στο μείγμα και ανακατεύετε. Εάν όχι, παραλείψτε αυτό το βήμα. (6) Έχετε κάποιον έλεγχο της ποιότητας. Σημασία ... προχωρήστε και ελέγξτε αν η σοκολάτα είναι αρκετά γλυκιά. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε τις υπόλοιπες προσθήκες σε αυτό το σημείο- όπως το τσίλι / καγιέν, τα αποξηραμένα φρούτα, τα καρύδια κ.λπ. (7) Ρίξτε τη λιωμένη σοκολάτα σε δίσκο πανοραμικής / πλάκας / πάγου. Μπορείτε επίσης να ρίξετε μερικές από τις προσθήκες πάνω στην σοκολάτα, φαίνεται ωραία. Τοποθετήστε τη σοκολάτα για 30 λεπτά στην κατάψυξη ή για 60 λεπτά στο ψυγείο. Πάρτε, δοκιμάστε και απολαύστε!

Η πηγή της 2ης συνταγής: <https://www.precisionnutrition.com/chocolate-making>

Μπορείτε να εξηγήσετε στους μαθητές ότι η ίδια η σκόνη κακάο είναι αρκετά πικρή, αλλά το καλύτερο είναι να τους αφήσουμε να το μάθουν με το παλιό συλ: εμπειρία



και μάθηση. Στις πλάκες των μαθητών προσθέστε λίγο σκόνη ζάχαρης, κακάο και αλάτι. Σε αυτό το σημείο έχετε τις τρεις από τις τέσσερις βασικές γεύσεις. Τώρα, ήρθε η ώρα να προσθέσετε κάποια ξινή γεύση στη συνταγή σας απλά ξεφλουδίστε μερικά πορτοκάλια, λεμόνια ή τάρτα. Αφήστε τους να δοκιμάσουν και βάλτε τους ένα μικρό κομμάτι της σοκολάτας σας και να πείτε τι είδους γεύση αισθάνονται. Συνήθως ανταποκρίνονται στο Woow είναι γλυκό, όχι Πικρό, όχι αλάτι ...

Για να προχωρήσετε ένα βήμα πιο πέρα, μπορείτε να κλείσετε τις μύτες και τα μάτια. Όταν η μύτη έχει μπλοκαριστεί και τα μάτια είναι δεμένα, η γεύση σχεδόν εξαφανίζεται, καθώς αυτές οι δύο αισθήσεις είναι ένα πολύ μεγάλο πλεονέκτημα της γεύσης. Ξεκινήστε μια συζήτηση τους αφήστε να προβληματιστούν σχετικά με την εμπειρία τους, τι σκέφτονται για τις άλλες αισθήσεις, που σχετίζονται με τη γεύση και την απόλαυση των τροφίμων και πώς οι γεύσεις των τροφίμων μπορούν να αλλάξουν όταν αυτές συνδυάζονται. Τονίστε ότι κάθε φαγητό αξίζει να το δοκιμάσετε. Είναι αδύνατο να γνωρίζουμε τις γεύσεις αν δεν προσπαθήσουμε να τις δοκιμάσουμε.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 22



### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40 λεπτά



### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Ενθάρρυνση των μαθητών να δοκιμάσουν νέα πράγματα



### ΠΡΟΤΕΙΝΟ ΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Τα τρόφιμα που αναφέρονται στην ενότητα δραστηριοτήτων

Βασικό μήνυμα	Μαθησιακοί στόχοι- Οι μαθητές θα μπορούν να:
<b>Θα πρέπει να έχω μια ισορροπημένη και επαρκή διαίτα με τρόφιμα στην πυραμίδα των τροφίμων</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Αναγνωρίστε ότι τα τρόφιμα στην πυραμίδα τροφίμων προτείνεται να καταναλώνονται σε διαφορετικές ποσότητες.</li><li>- Εκφράζουμε ότι για μια υγιή ζωή πρέπει να τρώμε όλα τα είδη των τροφίμων.</li></ul>

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Σύγχρονες εκπαιδευτικές πρακτικές στη διατροφική αγωγή στην νηπιακή και πρωτοβάθμια εκπαίδευση (HealthEDU)

Ο χωρισμός των τροφίμων ανάλογα με τις γεύσεις, είναι μια διασκεδαστική μέθοδος που δίνει στους μαθητές να ανακαλύψουν τη διαφορετικότητα που έχουν οι τροφές. Ωστόσο είναι συχνά μια δύσκολη περιπέτεια για να δοκιμάσουν νέα τρόφιμα και να τα συνδυάσουν με βασικά γούστα: αλμυρά, πικάντικα, ξινά, πικρά ή γλυκά. Είναι ακόμη πιο δύσκολο να ικανοποιήσετε όλα τα γούστα. Για τη δραστηριότητα γευσιγνωσίας, η επιλογή των τροφίμων μαζί με τα παιδιά σας μπορεί να σας βοηθήσει και να προετοιμάσετε μια δοκιμαστική δοκιμή γευσιγνωσίας για αυτά. Μπορείτε να αλλάξετε, να προσθέσετε ή να διαγράψετε τα παρακάτω τρόφιμα, εάν χρειάζεται.

**Γλυκό:** μπανάνα, μέλι, σταφίδες, σοκολάτα, επιλεγμένα φρούτα

**Ξινό:** γιαούρτι, λεμόνι, ξινόμηλο ή μούρα, ξύδι

**Αλμυρό:** κρύσταλλα αλατιού, πατατάκια, αλμυρά κράκερ, αγγούρι με φυσικό τρόπο,

**Πικάντικο:** σάλτσα, διάφορα τυριά

**Πικρό:** ακατέργαστη σκόνη κακάου, μαύρη σοκολάτα χωρίς ζάχαρη

Τοποθετήστε όλα τα τρόφιμα σε διαφορετικά δοχεία. Μιλήστε για τους διαφορετικούς συνδυασμούς γεύσης, απλά εξηγήστε ότι δεν έχουν όλα τα τρόφιμα μόνο μια γεύση, για παράδειγμα κάτι δεν είναι κατ'ανάγκη μόνο γλυκό ή πικάντικο, μπορεί να έχει και τις δύο γεύσεις ταυτόχρονα. Το φαγητό μπορεί να είναι γλυκό και πικάντικο ή αλμυρό και ξινό, κλπ. Για να υπάρχει ένα πρότυπο, δοκιμάστε μερικά από τα τρόφιμα που προσφέρετε και φανερώστε τι σκέφτεστε για αυτά. Αποφύγετε να επιμείνετε σε αυτά να δοκιμάσουν ορισμένα τρόφιμα, αν αρνηθούν απλά να το παραλείψετε και να συνεχίσετε με το επόμενο φαγητό. Μετά από κάθε φαγητό που δοκιμάζουν, αφήστε τους να μιλήσουν για την εμπειρία τους. Κάντε ερωτήσεις παρόμοιες με "Πώς φάγατε; Σου άρεσε? Αισθανθήκατε την ξινή γεύση του ασβέστη; Γλυκό, αλμυρό, πικάντικο ή ξινό;". Πάρτε τις απαντήσεις τους και κάντε τα κατάλληλα σχόλια. Για να προχωρήσετε ένα βήμα παραπέρα, μπορείτε να κάνετε την ίδια δραστηριότητα με το μεσημεριανό ή το βραδινό φαγητό. Ακολουθήστε τον ίδιο τρόπο για να γευτείτε τα διαφορετικά τρόφιμα.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 23



### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40 λεπτά



### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Ενθάρρυνση των μαθητών να δοκιμάσουν νέα πράγματα



### ΠΡΟΤΕΙΝΟ ΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Εικόνες πεταλούδας, το βιβλίο ιστορίας "Η πολύ πεινασμένη κάμπια", τα φρούτα και τα τρόφιμα που περιλαμβάνονται στη δραστηριότητα,

Βασικό μήνυμα	Μαθησιακοί στόχοι- Οι μαθητές θα μπορούν να:
<b>Θα πρέπει να έχω μια ισορροπημένη και επαρκή διαίτα με τρόφιμα στην πυραμίδα των τροφίμων</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Αναγνωρίζει ότι τα τρόφιμα στην πυραμίδα τροφίμων προτείνεται να καταναλώνονται σε διαφορετικές ποσότητες.</li><li>- Εκφράζουμε ότι για μια υγιή ζωή πρέπει να τρώμε όλα τα είδη των τροφίμων.</li></ul>

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δείξτε τις φωτογραφίες των πεταλούδων και την περιπέτεια μετάλλαξης της από κάμπια σε πεταλούδα. Με αστεία διάθεση, όπως και η ιστορία τους λέτε πόσο πεινασμένες είναι οι κάμπιες και πόσο όμορφες γίνονται όταν πάρουν την μορφή της πεταλούδας! Εξηγήστε τους ότι θα συνδυάσετε αυτή την ιστορία με μια ωραία δραστηριότητα για αυτούς. Αναζητήστε το πλήρες κείμενο της ιστορίας "Η πολύ πεινασμένη κάμπια". Εάν διατίθεται, διαβάστε την ιστορία μαζί με τα παιδιά και ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας. Αν όχι, παρακάτω είναι μια σύντομη περίληψη της ιστορίας.

*Ένα πρωί της Κυριακής, μια κάμπια με κόκκινη όψη καταβροχθίζει από ένα αυγό και αρχίζει να ψάχνει φαγητό. Τρώει με μεγάλες ποσότητες φρούτων τις επόμενες πέντε ημέρες, ένα μήλο τη Δευτέρα, δύο αχλάδια την Τρίτη, τρία δαμάσκηνα την Τετάρτη, τέσσερις φράουλες την Πέμπτη και πέντε πορτοκάλια την Παρασκευή και στη συνέχεια, το Σάββατο, έχει ένα τεράστιο γλέντι με ένα κομμάτι κέικ σοκολάτας, έναν κώνο παγωτού, ένα τουρσί, μία φέτα από ελβετικό τυρί, μία φέτα σαλάμι, ένα γλειφιτζούρι, ένα κομμάτι κεράσι, ένα λουκάνικο, ένα φλιτζάνι και μία φέτα καρ-*

**πουζιού. Μέχρι το τέλος του Σαββάτου, το αναπόφευκτο συμβαίνει και η κάμπια αρρωσταίνει με πόνο στο στομάχι γιατί τρώει πάρα πολύ. Την Κυριακή, ανακάμπτει από το πόνο στο στομάχι και επιστρέφει σε μια πιο λογική δίαιτα τρώγοντας μέσα από ένα μεγάλο πράσινο φύλλο πριν βγει από ένα κουκούλι που παραμένει για τις επόμενες δύο εβδομάδες. Αργότερα, η "μεγάλη λίπος κάμπια" αναδύεται ως μια όμορφη πεταλούδα με μεγάλα, πανέμορφα, πολύχρωμα φτερά.**

Για να προσαρμόσετε αυτή την ιστορία σε μια αστεία δραστηριότητα για τους μαθητές σας, χρησιμοποιήστε τα παρακάτω συστατικά.

- Ζύμη Cookie ζάχαρης (μπορείτε να το αγοράσετε από ένα κατάστημα ή να φτιάξετε το δικό σας)
- Κόκκινο και πράσινο χρώμα
- Apple, Αχλάδι, Δαμάσκηνο, Φράουλα, Πορτοκάλι
- Κόπτης μπισκότων μικρού κύκλου
- Μικρές ραβδώσεις pretzel

Ζυμώστε την ζύμη των cookie και κάντε 6 στρογγυλά μπισκότα για κάθε κάμπια. Μετά το ψήσιμο βάζουμε τα μπισκότα στην άκρη για να κρυώσουν. Αν αγοράσετε τα μπισκότα από ένα κατάστημα συνεχίστε με το επόμενο βήμα. Κόψτε τα φρούτα σε μικρά κομμάτια. Σας προτείνουμε να κόψετε τα φρούτα στη μέση. Κόψτε το μισό από κάθε φρούτο για να φτιάξετε την πίτσα και κόψτε το άλλο μισό φρούτο για φαγητό ενώ διαβάζετε την ιστορία με τους μαθητές σας. Βάλτε τα έξι στρογγυλά μπισκότα το ένα δίπλα στο άλλο σαν μια κάμπια. Αφήστε τα παιδιά να χρωματίζουν τα μπισκότα βάζοντας το κόκκινο και το πράσινο χρώμα. Το μπισκότο του πρώτου γύρου στο ένα άκρο της κάμπιας πρέπει να είναι κόκκινο για να φανεί σαν το κεφάλι. Τα άλλα cookies θα πρέπει να χρωματιστούν με πράσινο πάγωμα. Κόψτε σχήματα από τα φρούτα για να κάνετε τα μάτια, το στόμα και τις κεραίες ή απλά να χρησιμοποιήσετε το πράσινο χρώμα για να κάνετε το πρόσωπο της κάμπιας, σε κόκκινο φόντο, τα πράσινα μάτια, το στόμα και τις κεραίες. Οι μαθητές μπορούν να διακοσμήσουν τα μπισκότα με τα φρούτα και τα ψιλοκομμένα τρόφιμα. Μπορούν να διακοσμήσουν κάθε μπισκότο με ένα ή περισσότερα φρούτα και τρόφιμα. Αφήστε τα παιδιά να το κάνουν με τον καλύτερο τρόπο που θέλουν αυτά. Αφού τελειώσετε τα cookies, διαβάστε την ιστορία ξανά και τρώτε μαζί τα μπισκότα κάμπιες που φτιάψατε!





# 2

## ΓΕΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

### 「2.1」 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η διατροφική συμπεριφορά του παιδιού καθορίζεται εν μέρει από επιμέρους παράγοντες όπως οι προτιμήσεις του, οι κοινωνικο-πολιτιστικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες όπως οι διατροφικές παραδόσεις και οι ιδιαιτερότητες των χωρών ανάλογα με την γεωγραφική τους θέση. Οι γονείς όμως μπορούν να συμβάλουν καθοριστικά στην καλύτερη διατροφή των παιδιών. Οι γονείς μπορούν να επηρεάσουν τη διατροφή των παιδιών τους βοηθώντας τους να κάνουν σωστές διατροφικά επιλογές. Σε αυτό το κεφάλαιο εστιάζουμε στη σημασία της συμμετοχής των γονέων στη διατροφική αγωγή.

### 「2.2」 ΓΙΑΤΙ Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΑΘΗΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ;

Η επίτευξη καλών αποτελεσμάτων στην εκπαιδευτική διαδικασία εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον εκπαιδευτικό, τη δραστηριότητά του, τον τρόπο διδασκαλίας και επικοινωνίας του με τα παιδιά, την προσωπικότητα και τον χαρακτήρα του. Ο εκπαιδευτικός παίρνει τον ρόλο του διαμεσολαβητή, ενθαρρύνοντας και υποστηρίζοντας τις ατομικές δεξιότητες και τις ικανότητες του μαθητή. Ωστόσο, οι εκπαιδευτικοί δεν είναι οι μόνοι υπεύθυνοι για την εκπαίδευση και την κατάρτιση των παιδιών. Η ευθύνη τους δεν είναι μεγαλύτερη από αυτή της οικογένειας.

**Οι γονείς είναι εκείνοι που εξασφαλίζουν την τήρηση ενός ισορροπημένου διατροφικού προγράμματος για τα παιδιά.** Η προσωπικότητα και οι συνήθειες (υγιεινή, διατροφή, κίνηση κλπ.) διαμορφώνονται σε μικρή ηλικία, όταν τα παιδιά δεν έχουν πάει ακόμα σχολείο. **Η ουσιαστική συμμετοχή της οικογένειας στην διατροφική αγωγή των παιδιών είναι πολύ σημαντική και μακροπρόθεσμα ωφέλιμη.** Η γενικότερη συμμετοχή των γονέων στη διαδικασία μάθησης του παιδιού έχει θετικό αντίκτυπο στις σχολικές επιδόσεις, τη συμπεριφορά και την κοινωνική προσαρμογή (Κέντρο ευημερίας των παιδιών, 2010), την οικοδόμηση καλών και αποτελεσματικών σχέσεων και τη διατήρηση της καλής επικοινωνίας μεταξύ γονέων και εκπαιδευτικών.

Όταν η οικογένεια συμμετέχει ενεργά στην εκπαιδευτική διαδικασία των παιδιών, αποκτά καλύτερη εικόνα για το τι διδάσκονται τα παιδιά στο σχολείο, ποιοι τρόποι διδασκαλίας εφαρμόζονται, ποια προγράμματα και τι υπηρεσίες προσφέρονται (συμπεριλαμβανομένων εκείνων που σχετίζονται με την υγεία και την υγιεινή διατροφή) και κυρίως ποιες δεξιότητες αποκτούν τα παιδιά<sup>14</sup>. Η συμμετοχή των γονέων στην εκπαίδευση των παιδιών και η συνεργασία με την σχολική ομάδα του παιδιού μεταφράζεται σε περισσότερες ευκαιρίες για υγιή και χαρούμενα παιδιά.

14 <http://www.projectappleseed.org/barriers>

Αν αναλύσουμε την έρευνα που πραγματοποίησε ο Joyce L. Epstein, ερευνητής καθηγητής εκπαίδευσης και κοινωνιολογίας στο πρώτο πανεπιστήμιο έρευνας της Αμερικής, Πανεπιστήμιο Johns Hopkins και διευθυντής του Κέντρου σχολικών, οικογενειακών και κοινοτικών εταιρικών σχέσεων και του εταιρικού εθνικού δικτύου σχολείων. Η έρευνα επικεντρώνεται στο πώς η πολιτεία και το σχολείο ενθαρρύνει την γονική συμμετοχή στην σχολική κοινότητα για την δράση γύρω από ζητήματα που αφορούν την υγεία του παιδιού συμπεριλαμβανομένης και της διατροφής. **Σύμφωνα με τον J. Epstein και τους συναδέλφους του από το Πανεπιστήμιο Johns Hopkins, η συμμετοχή των γονέων συνοψίζεται στα ακόλουθα:**

» **Γονείς:** Αυτή η κατηγορία περιλαμβάνει τις βασικές ευθύνες των γονέων, όπως η στέγαση, η υγειονομική περίθαλψη, η διατροφή, η ένδυση και η ασφάλεια,



και η δημιουργία συνθηκών στο σπίτι που υποστηρίζουν τη μάθηση των παιδιών (π.χ. αγορά αναγκαίων βιβλίων και άλλων σχολικών εφοδίων, παροχή χώρου για διάβασμα κλπ. ). Η γονική μέριμνα σημαίνει επίσης ότι οι γονείς ανταποκρίνονται στα παιδιά τους, επικοινωνούν μαζί τους και υποστηρίζουν την πρόοδο τους και την ευημερία τους.

- » **Επικοινωνία:** Αυτό το είδος συμμετοχής αφορά τις βασικές ευθύνες των σχολείων, συμπεριλαμβανομένης της καθιέρωσης αμφίδρομης επικοινωνίας μεταξύ οικογένειας και σχολείου. Αυτό προϋποθέτει ότι τα σχολεία ενημερώνουν τους γονείς για τα θέματα του σχολείου στέλνοντας ενημερωτικά δελτία καλώντας τους στο τηλέφωνο, στέλνοντας μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή κάνοντας επισκέψεις στο σπίτι κλπ. Επιπλέον, οι γονείς μπορούν επίσης να μεταφέρουν τις ανησυχίες τους στον δάσκαλο ή στη σχολική διοίκηση. Σύμφωνα με τον Brent (2000), ο όρος “εθελοντής” συνήθως αναφέρεται σε άτομα που αφιερώνουν τον ελεύθερο χρόνο τους σε τακτική βάση χωρίς χρηματική αποζημίωση, συνήθως υπό την καθοδήγηση ενός σχολικού υπαλλήλου, για την υποστήριξη εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και σχολικών δραστηριοτήτων. Ωστόσο, αποσαφηνίζει ότι η συμμετοχή των γονέων σε PTA, PTO ή άλλους οργανισμούς λήψης αποφάσεων που αφορούν γονείς, δασκάλους και, ίσως, μαθητές και άλλα μέλη της κοινότητας, δεν είναι εθελοντικά (Lunts, 2003).
- » **Μάθηση στο σπίτι:** Αυτός ο τύπος συμμετοχής υποδηλώνει ότι οι γονείς ασχολούνται με την σχολική ζωή των παιδιών όταν αυτά βρίσκονται στο σπίτι (π.χ. βοηθώντας με σχολικές εργασίες, ανταλλάσσοντας απόψεις για βιβλία με το παιδί τους, συζητώντας ιδέες των παιδιών και τυχόν προβληματισμούς τους σχετικά με το σχολείο).
- » **Λήψη αποφάσεων:** Είναι σημαντικό εκπρόσωποι του συλλόγου γονέων να συμμετέχουν στην σχολική κοινότητα. Οι γονείς συχνά συμμετέχουν σε σχολικά συμβούλια και σε δημοτικές επιτροπές με στόχο την λήψη αποφάσεων που θα βελτιώνουν την ποιότητα ζωής των παιδιών τους.
- » **Συνεργασία με την κοινότητα:** Αυτός ο τύπος συμμετοχής βασίζεται στην κατανόηση ότι η δράση στο πλαίσιο της κοινότητας αποτελεί την καλύτερη επένδυση. Προϋποθέτει μια σειρά δράσεων στην οποία συμμετέχουν όλα τα μέλη, με συντονισμό από την τοπική κοινότητα<sup>15</sup>.

Κάποιοι γονείς χτίζουν γέφυρες επικοινωνίας με τους εκπαιδευτικούς ήδη από το νηπιαγωγείο και επιδιώκουν να συντηρήσουν αυτές τις γέφυρες όσο το παιδί τους μεγαλώνει και αλλάζει σχολικές βαθμίδες. Άλλοι, ωστόσο, δεν επικοινωνούν είτε από αμέλειες είτε επειδή και το σχολείο δεν επενδύει ιδιαίτερα σε αυτή την επικοινωνία. Δυστυχώς,

15 <https://projects.ncsu.edu/meridian/win2003/involvement/2.html>

στην εκπαιδευτική πραγματικότητα, οι συχνότερα μορφές αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας μεταξύ σχολείου / νηπιαγωγείου και οικογένειας δεν μπορούν πάντοτε να οριστούν ως αποτελεσματικές και αποδοτικές. Η εμπιστοσύνη στη σχέση μεταξύ τους διαταράσσεται επίσης. Συνήθως, δυστυχώς, τα δύο θεσμικά όργανα σπάνια έρχονται σε επαφή μεταξύ τους, με αποτέλεσμα να μην μιλάμε για ουσιαστική συνεργασία.

Το σχολείο και η οικογένεια κινούνται σε διαφορετικές τροχιές<sup>16</sup>. Η επικοινωνία μεταφράζεται σε επιστολές προς τον γονέα, που καταγράφονται στο σημειωματάριο του μαθητή, συναντήσεις γονέων, τηλεφωνική συνομιλία ή πρόσκληση για επίσκεψη στον γονέα στο σχολείο ή στο νηπιαγωγείο. Η μειωμένη συμμετοχή των οικογενειών στη διαδικασία μάθησης τροφοδοτείται από την ύπαρξη αρκετών φραγμών που δημιουργούν τόσο οι ίδιοι οι γονείς όσο και το σχολείο/τα εκπαιδευτικά ιδρύματα. Μέρος αυτών προέρχεται από την έλλειψη επαρκών πόρων, άλλες από διαφορετικές πεποιθήσεις, αντιλήψεις και στάσεις εκ μέρους των γονέων και του προσωπικού του σχολείου.

## 2.3 ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΑΘΗΣΗΣ

Η ενότητα αυτή εστιάζει στους λόγους μειωμένης συμμετοχής των γονέων στην εκπαιδευτική διαδικασία. Φυσικά ο προσδιορισμός τους δεν είναι εύκολος και συχνά οι παράγοντες που οδηγούν στην μειωμένη ή ανεπαρκή συμμετοχή είναι σύνθετοι.

Ο συνηθέστερος λόγος μη συμμετοχής της οικογένειας στη διαδικασία μάθησης είναι η **έλλειψη χρόνου**. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τους γονείς που εργάζονται (συχνό το φαινόμενο σε μονογονεϊκές οικογένειες) καθώς και για εκείνους που έχουν περισσότερα από ένα παιδιά. Όταν εργάζονται και οι δύο γονείς, είναι πιο δύσκολο για αυτούς να βρουν χρόνο να κάνουν σχολικές επισκέψεις. Η οικονομική κρίση επίσης επηρεάζει πολλές οικογένειες. Τα μειωμένα εισοδήματα αναγκάζουν συχνά τους γονείς να κάνουν παραπάνω από μία δουλειές, ώστε να ανταπεξέλθουν οικονομικά, εις βάρος του ελεύθερου χρόνου τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις, συχνά οι επισκέψεις στο σχολείο μετριάζονται (ή δεν λαμβάνουν χώρα) και ο χρόνος που διαθέτουν στα παιδιά τους επίσης.

**Υπάρχουν και περιπτώσεις** που οι εκπαιδευτικοί δεν έχουν αρκετό χρόνο. Θεωρούν την συμμετοχή της οικογένειας ως πρόσθετο καθήκον στον κατάλογο των καθηκόντων

<sup>16</sup> [http://pedagogy.swu.bg/wp-content/uploads/2012/03/Popkochev\\_T\\_Co-laboration.pdf](http://pedagogy.swu.bg/wp-content/uploads/2012/03/Popkochev_T_Co-laboration.pdf)



που έχουν ήδη.

**Αρνητικές στάσεις** συχνά κρύβονται πίσω από την μη συμμετοχή. Υπάρχουν γονείς που ανησυχούν για το αν και πώς θα γίνουν δεκτοί στο σχολείο, άλλοι δεν τους αρέσει το εκπαιδευτικό ίδρυμα και η φιλοσοφία που το διέπει. Τις περισσότερες φορές αυτές οι απόψεις είναι αποτέλεσμα μιας προηγούμενης αρνητικής εμπειρίας.

Οι δάσκαλοι έχουν επίσης μερικές φορές παγιωμένες απόψεις που δεν διευκολύνουν την επικοινωνία με τους γονείς. Ορισμένοι πιστεύουν ότι οι γονείς δεν μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους επειδή δεν έχουν λάβει την κατάλληλη μόρφωση. Αυτή φυσικά είναι μια στερεοτυπική αντίληψη που δεν αληθεύει, καθώς πολλοί χωρίς κατάρτιση γονείς αναγνωρίζουν την εκπαίδευση ως αγαθό και ως χρήσιμο εφόδιο για το μέλλον των παιδιών τους, φροντίζουν να μαθαίνουν το τι συμβαίνει στο σχολείο και να βοηθούν ποικιλοτρόπως τα παιδιά τους.

**Η έλλειψη αυτοεκτίμησης**- η ελλιπής γνώση των γονέων και η κατανόηση των κανόνων, του προγράμματος σπουδών και της μεθοδολογίας διδασκαλίας μπορεί να αποτελέσει σοβαρό εμπόδιο στην επικοινωνία με τους εκπαιδευτικούς. Συχνά γονείς με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο νοιώθουν ότι δεν έχουν τίποτα να προσφέρουν στο σχολείο / νηπιαγωγείο για να βοηθήσουν αποτελεσματικά τα παιδιά τους.

**Οι κοινωνικά ευπαθείς** ομάδες επίσης συχνά κρατούν αποστάσεις από το σχολείο των παιδιών τους. Από την μία το σχολείο δεν τους φαίνεται πάντα φιλόξενο και από την άλλη πρακτικά ζητήματα εμφανίζονται όπως π.χ η πρόσβαση που συχνά είναι δύσκολη (π.χ για άτομα με κινητικά προβλήματα).

Λόγω **των πολιτισμικών διαφορών**, πολλοί γονείς μετανάστες ή γονείς που ζουν με στερήσεις, εστιάζουν στο βιοπορισμό και δεν αποτελεί προτεραιότητα το τι συμβαίνει στο νηπιαγωγείο ή το σχολείο των παιδιών τους. Σε μερικές περιπτώσεις απομακρύνονται εντελώς από τη σχολική ρουτίνα των παιδιών τους. Πίσω από την απομάκρυνση συχνά κρύβεται και η πεποίθησή τους ότι δεν ταιριάζουν ή δεν πληρούν τα πρότυπα του εκπαιδευτικού ιδρύματος.

Πολλές οικογένειες έχουν **χαμηλές προσδοκίες**, δεν βλέπουν τα οφέλη από τη φοίτηση στο σχολείο ή το νηπιαγωγείο ή πιστεύουν ότι δεν θα οδηγήσει σε σημαντική αλλαγή στην εκπαίδευση ή στην επαγγελματική εξέλιξη των παιδιών τους. Άλλοι δεν εκτιμούν το αγαθό της εκπαίδευσης στο σύνολό της και ως εκ τούτου δεν βλέπουν γιατί πρέπει να συμμετέχουν.

Ωστόσο, οι δυσκολίες στο να οικοδομηθεί μια καλή σχέση μεταξύ οικογένειας και σχολείου δεν μπορούν να αντισταθμίσουν τον γενικό στόχο που επιδιώκουν αμφότερα τα μέρη για την επίτευξη μιας καλής συνεργασίας. Για τους γονείς, τα παιδιά αποτελούν

αναμφισβήτητα μια βασική προτεραιότητα. Για τους εκπαιδευτικούς, είναι αναμφίβολα προτεραιότητα η εφαρμογή του επαγγελματικού καθήκοντος και της ευθύνης που φέρουν προς τα παιδιά. Η επίτευξη αποτελεσματικής συνεργασίας μεταξύ τους είναι μια πραγματικά σύνθετη και χρονοβόρα διαδικασία που απαιτεί προσπάθεια, επιμέλεια και κατανόηση και από ττα 2 μέρη. Υπάρχουν διάφορες μορφές παραγωγικής αλληλεπίδρασης μεταξύ οικογένειας και σχολείου / νηπιαγωγείου, οι οποίες παρουσιάζονται παρακάτω.

## 2.4 ΝΕΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Για την αποτελεσματικότερη συμμετοχή των οικογενειών στις σχολικές δραστηριότητες και για τη βελτίωση της συνεργασίας μεταξύ δασκάλων, γονέων και παιδιών, προτείνεται η εγκαιρη ενημέρωση των γονέων σχετικά με προγραμματισμένες σχολικές εκδηλώσεις και δράσεις. Είναι σημαντικό οι γονείς να μην λαμβάνουν συγκεκριμένες οδηγίες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να συμμετάσχουν, ώστε να αισθάνονται ελεύθεροι να προσφέρουν τη βοήθειά τους με τον τρόπο που επιθυμούν – με βάση τις δεξιότητες, τη γνώση και τον ελεύθερο χρόνο τους.

Οι καλές πρακτικές για τη συμμετοχή των γονέων περιλαμβάνουν τη διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων που θα συμμετάσχουν γονείς, δάσκαλοι και μαθητές σε συζητήσεις, σε παιχνίδια σχετικά με την διατροφή. Οι γονείς μπορούν επίσης να συμμετέχουν σε διάφορες δράσεις μαγειρέματος υγιεινών γευμάτων - για παράδειγμα, στην προετοιμασία διαφορετικών τροφών για τη θεραπεία των παιδιών, προσφέροντας ιδέες για υγιεινές συνταγές, βοηθώντας τα παιδιά να φτιάξουν υγιεινά γεύματα. Παρακάτω παρατίθενται ορισμένες καλές πρακτικές για την εμπλοκή των οικογενειών στο σχολείο:

### **Χρησιμοποιώντας το θεατρικό παιχνίδι στη διατροφική αγωγή:**

- Χρησιμοποιώντας διαφορετικές θεατρικές τεχνικές, τα παιδιά, οι δάσκαλοι και οι γονείς μπορούν να διαμορφώσουν διαφορετικές ιστορίες
- Να εξερευνήσουν παρέα και να μοιραστούν εμπειρίες
- Να μάθουν ο ένας για τον άλλον
- Να συνεργαστούν

Ένα παράδειγμα που χρησιμοποιεί τη θεατρική προσέγγιση θα μπορούσε να είναι για



τους δασκάλους και τα παιδιά να διαμορφώνουν την ιστορία της υγιεινής διατροφής και να επιλέγουν διαφορετικούς ρόλους τόσο για τα παιδιά όσο και για τους γονείς, με διαφορετικά είδη τροφίμων για το ανθρώπινο σώμα. Τα παιδιά ενθαρρύνονται να μάθουν για τον εαυτό τους- τον τύπο της τροφής, τον τρόπο με τον οποίο το φαγητό επηρεάζει το σώμα, το τι είναι καλό για το σώμα ή κακό.

**Οργάνωση υπαίθριων δραστηριοτήτων**, οι οποίες είναι εξαιρετικά κατάλληλες για τη συμμετοχή των οικογενειών σε σχολικές εκδηλώσεις. Τέτοιες δραστηριότητες μπορεί να είναι:

- Ριπνίς όπου οι γονείς, μαζί με τα παιδιά, προετοιμάζουν φαγητό και δοκιμάζουν διαφορετικές συνταγές υγείας.
- Αθλητικές εκδηλώσεις στις οποίες η σωματική δραστηριότητα συνδυάζεται με ένα υγιεινό μενού.
- Εκδρομές σε αγροκτήματα, λαχανικά ή κήπους οπωρώνων, όπου τα παιδιά μαθαίνουν για την προέλευση των τροφίμων, τους τρόπους με τους οποίους καλλιεργούνται και πώς φτάνουν στα σπίτια μας.
- Δημιουργία ιδιωτικού κήπου σε εκπαιδευτικά ιδρύματα για παιδιά και γονείς για να το φροντίζουν.

**Οργάνωση δραστηριοτήτων** (στο σχολείο ή στο νηπιαγωγείο): Οι δραστηριότητες αυτές θα πρέπει να υλοποιηθούν με φαντασία και φροντίδα για την ένταξη των γονέων. Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες που αποσκοπούν στη συμμετοχή γονέων θα μπορούσαν να είναι:

- **"Οικοδόμηση ενός χώρου υγιεινής διατροφής / αίθουσα συσκέψεων στο σχολείο"** - η ιδέα είναι όλοι οι γονείς και οι μαθητές μαζί με τους δασκάλους να φτιάξουν ένα "καφέ υγιεινής διατροφής" στο σχολείο- ένα μέρος όπου όλοι θα νιώθουν άνετα να βρίσκονται και να μιλούν. Ένα δωμάτιο, το οποίο είναι γεμάτο από φωτογραφίες, συνταγές, ιδέες, βότανα και καρυκεύματα, τα οποία οι γονείς και οι δάσκαλοι φέρνουν και παρουσιάζουν. Αυτό το σαλόνι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για συναντήσεις μεταξύ δασκάλων, γονέων και μαθητών, ώστε να αισθάνονται σαν να είναι στο σπίτι τους και να προσφέρουν σε όσους έρχονται, συμβουλές για διάφορα γεύματα και υγιεινά σνακ. Θέλει χρόνο, προετοιμασία αλλά το αποτέλεσμα θα σας αποζημιώσει.
- **Ταξίδι σε διαφορετικές κουλτούρες / τρόφιμα διαφορετικών πολιτισμών** - η δραστηριότητα αυτή στοχεύει στη γνώση γύρω από διαφορετικούς πολιτισμούς και στην προβολή των διαφορετικών διατροφικών παραδόσεων από όλο τον κόσμο. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να οργανωθεί με τη μορφή εργαστηρίων με εικόνες που μπορούν να φέρουν οι γονείς από την παιδική τους ηλικία και να μοιραστούν με την σχολική κοινότητα. Μπορούν να μιλήσουν για αυτά τα τρόφιμα και να ανασύρουν παιδικές μνήμες, να μιλήσουν για συγκεκριμένα έθιμα και παραδόσεις ή εμπειρίες από ταξίδια. Η δραστηριότητα μπορεί να ενθαρρύνει

νει την γνωριμία με τις διαφορετικές παραδόσεις και κουλτούρες στην προετοιμασία των γευμάτων.

- **Τα φρούτα και τα λαχανικά μέσα σε μία φωτογραφία** - Ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρουσιάσει το έργο φωτογράφων που έχουν εμπνευστεί από τα φρούτα και τα λαχανικά και να δημιουργήσει με τα παιδιά μία φωτογραφική έκθεση, παρουσιάζοντας τα δικά τους φωτογραφίες με φρούτα και λαχανικά. Είναι μία ευκαιρία τα παιδιά να δουλέψουν με προγράμματα επεξεργασίας της φωτογραφίας στον υπολογιστή
- **Εποχιακά φρούτα και λαχανικά (κάθε φαγητό στο καιρό του)** - Οι στόχοι αυτής της δραστηριότητας είναι οι μαθητές να συνειδητοποιήσουν ότι τα φρούτα και τα λαχανικά είναι εποχιακά, να μάθουν ποια φρούτα και λαχανικά συλλέγονται φυσικά και σε ποιες από τις τέσσερις εποχές στη χώρα ή την περιοχή τους. Η βασική δραστηριότητα είναι για τους μαθητές να κατηγοριοποιούν τα φρούτα και τα λαχανικά ανάλογα την εποχή που συλλέγονται. Αυτό μπορεί να πάρει πολλές μορφές. Με τη βοήθεια του δασκάλου, τα παιδιά μπορούν να τοποθετήσουν / να σχεδιάσουν / κολλήσουν φωτογραφίες φρούτων και λαχανικών στην αντίστοιχη εποχή.
- **Τυπώματα φρούτων και λαχανικών**- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ξεκινήσει παρουσιάζοντας ολόκληρο φρούτο ή το λαχανικό ζητώντας από τους μαθητές να τα ονομάσουν. Στη συνέχεια, το κόβει στη μέση ώστε οι μαθητές να παρατηρήσουν το εσωτερικό του. Ύστερα από τη παρατήρηση και τη συζήτηση για τα χαρακτηριστικά των φρούτων και των λαχανικών που επέλεξε ο εκπαιδευτικός, οι μαθητές τα χρησιμοποιούν για να κάνουν τυπώματα. Ο κάθε μαθητής δημιουργεί το δικό του έργο τέχνης με τυπώματα φρούτων και λαχανικών. Οι δημιουργίες των παιδιών μπορούν να πλαστικοποιηθούν και χρησιμοποιηθούν ως κουβέρ φαγητού.
- **Το διατροφικό ουράνιο τόξο** - Φτιάξτε πλαστικοποιημένες καρτέλες που απεικονίζουν φρούτα και λαχανικά με βάση ένα χρώμα (για παράδειγμα: πράσινο, κόκκινο, κίτρινο, πορτοκαλί, λευκό). Μαζί με τα παιδιά τοποθετήστε τις καρτέλες στο πάτωμα ανά χρώμα σχηματίζοντας ένα ουράνιο τόξο. Αυτή είναι μια σπουδαία εισαγωγική δραστηριότητα για τους μαθητές, καθώς κάποιος μπορεί να μην αναγνωρίσουν όλα τα φρούτα και τα λαχανικά που απεικονίζονται. Αυτή η δραστηριότητα προσφέρεται για τη διδασκαλία των μαθητών για μια ποικιλία φρούτων και λαχανικών που ίσως δεν είναι εξοικειωμένοι με αυτά. Στη συνέχεια καλέστε τα παιδιά σε χορό! Στο χορό των φρούτων και των λαχανικών. Τοποθετούμε χαρτόνια με τα χρώματα του ουράνιου τόξου στο πάτωμα. Τα παιδιά επιλέγουν το αγαπημένο τους φρούτο ή λαχανικό είτε σε εικόνα είτε αληθινό ή σε παιχνίδι και χορεύουν με μουσική γύρω από τα χαρτόνια με τα χρώματα του ουράνιου τόξου. Όταν σταματήσει η μουσική το τοποθετούν στο αντίστοιχο χρώμα.





# 3

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΤΡΩΝΕ ΥΓΙΕΙΝΑ

### 3.1

#### ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

##### "Τρώγεται το ουράνιο τόξο;"

Γιατί υπάρχουν τόσα τραγούδια για το ουράνιο τόξο; Επειδή είναι απίστευτα όμορφο όχι μόνο στον ουρανό, αλλά και στο τραπέζι. "Τρώτε το ουράνιο τόξο" βοηθά το ανθρώπινο σώμα να πάρει ένα πλήρες σύνολο θρεπτικών ουσιών. Η δραστηριότητα αυτή μας βοηθά να καταλάβουμε πόσο μας ωφελεί η κατανάλωση φρούτων και τα λαχανικών. Μας βοηθούν να γίνουμε πιο δυνατοί, γρήγοροι, έξυπνοι κ.λπ. και ότι όλα τα φρούτα και τα λαχανικά είναι "σούπερ φαγητά" επειδή περιέχουν πολλές διαφορετικές βιταμίνες και μέταλλα, καθώς και πολύ νερό. Μοιραστείτε με τους μαθητές πώς θα πρέπει να τρώμε τροφές που είναι πολύχρωμες και ότι καλό είναι να τρώμε μια ποικιλία χρωμάτων καθημερινά. Τέλος, μπορούμε να προτείνουμε στους μαθητές να δημιουργήσουν και να φάνε το δικό τους ουράνιο τόξο.

Τρώγεται λοιπόν το ουράνιο τόξο;

### Κανόνες:

1. Σχεδιάστε ένα τόξο σε ένα κομμάτι χαρτιού. Βάλτε στο σχέδιο, χρωματιστά μολύβια ή κραγιόνια και τοποθετήστε τα στο τραπέζι.
2. Κοιτάξτε το φαγητό στο τραπέζι και μάθετε αν ταιριάζει με οποιοδήποτε χρώμα του ουράνιου τόξου που σχεδιάσατε, σημειώστε ποια χρώματα λείπουν από το πιάτο σας. Κάντε μια λίστα με τα τρόφιμα που θα γεμίσουν τα χρώματα που λείπουν. Στη συνέχεια, προσθέστε τα τρόφιμα αυτά στην εβδομαδιαία λίστα αγορών σας.
3. Πάρτε το ουράνιο τόξο σας στο νηπιαγωγείο ή το σχολείο σας για να παίξετε με τους φίλους σας<sup>17</sup>.



As a supporting material use Annex...(Colours of foods)

**Φτιάξτε ένα διατροφικό ουράνιο τόξο.** Φτιάξτε πλαστικοποιημένες καρτέλες που απεικονίζουν φρούτα και λαχανικά με βάση ένα χρώμα (για παράδειγμα: πράσινο, κόκκινο, κίτρινο, πορτοκαλί, λευκό). Μαζί με τα παιδιά τοποθετήστε τις καρτέλες στο πάτωμα ανά χρώμα σχηματίζοντας ένα ουράνιο τόξο. Αυτή είναι μια σπουδαία εισαγωγική δραστηριότητα για τους μαθητές, καθώς κάποιος μπορεί να μην αναγνωρίσουν όλα τα φρούτα και τα λαχανικά που απεικονίζονται. Αυτή η δραστηριότητα προσφέρεται για τη διδασκαλία των μαθητών για μια ποικιλία φρούτων και λαχανικών που ίσως δεν είναι εξοικειωμένοι με αυτά<sup>18</sup>.

### Από πού έρχομαι;

Πρόκειται για μια δραστηριότητα καταιγισμού ιδεών, όπου τα παιδιά καλούνται να απαντήσουν στην προαναφερθείσα ερώτηση. Μπορείτε να βοηθήσετε την ανάπτυξη της συζήτησης προβάλλοντας σχετικές εικόνες και κάνοντας ανιχνευτικές ερωτήσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να δείξετε την εικόνα ενός πορτοκαλιού και στη συνέχεια την εικόνα μιας πορτοκαλιάς σε διάφορα εποχιακά στάδια. Για τους μαθητές δημοτικών σχολείων, μπορείτε να επεκτείνεται τη δραστηριότητα. Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε το ενδιαφέρον τους για τη διαδικασία της κηπουρικής προβάλλοντας σχετικές εικόνες ή βίντεο. Είναι επίσης ενδιαφέρον να κινητοποιήσετε τα παιδιά να εμπλακούν σε διάφορες πτυχές της διαδικασίας κηπουρικής: αποφασίστε τι να φυτέψετε, προετοιμάστε το έδαφος, φυτέψτε τους σπόρους ή τα φυτά, προγραμματίστε πότε και ποιος θα τα ποτίζει, θα τα φροντίζει κλπ. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό (λόγω σχολικών κανόνων, χρονικών περιορισμών, έλλειψη υποδομών), προσπαθήστε να βρείτε ευέλικτες λύσεις (π.χ. λαχανικά που μπορούν να αναπτυχθούν σε γλάστρες και να ωριμάσουν γρήγορα όπως τα βότανα).

### Αναζητώ πληροφορίες

17 <https://www.wholekidsfoundation.org/downloads/better-bites/better-bites-eat-a-rainbow.pdf>

18 <http://ladyzone.bg/article/za-doma/semestvo/hranitelni-igri-za-deca.html>



Διδάξτε τα παιδιά σας για τα διάφορα τρόφιμα! Μπορείτε να αναζητήσετε πληροφορίες στο Διαδίκτυο, όπως: Τα μήλα, τα κρεμμύδια και οι πατάτες έχουν την ίδια γεύση ... αν τα δοκιμάσουν με βουλωμένη μύτη. Το Cherry ανήκει στην οικογένεια Rosaceae. Οι φράουλες είναι οι μόνοι καρποί των οποίων οι σπόροι βρίσκονται μέσα στο φρούτο και τρώγονται. Τα μήλα στο νερό, δεν βυθίζονται, καθώς το 25% της σύνθεσής τους είναι αέρας<sup>19</sup>.

### Ευφάνταστα Snacks φρούτων και λαχανικών

Η τέχνη βοηθά τα παιδιά να χρησιμοποιούν στην καθημερινότητά τους την υγιεινή διατροφή. Απελευθερώστε τη φαντασία και ενθαρρύνετε τα παιδιά να ακολουθήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες δημιουργώντας μαζί τους ευφάνταστα σνακ φρούτων και λαχανικών. Κάνετε πασχαλίτσες από ντομάτες και ελιές, σουβλάκια φρούτων, αστεία ανθρώπινα πρόσωπα, ποντίκια κλπ.



As a supporting material use Annex...(Lady bug tomatoes)



As a supporting material use Annex...(Funny faces)



As a supporting material use Annex...(Food skewers 1)



As a supporting material use Annex...(Food skewers 2)



As a supporting material use Annex...(Mice)

### Διασκεδάστε με το σταυρόλεξο της διατροφής

Μπορείτε να φτιάξετε ένα σταυρόλεξο, χρησιμοποιώντας λέξεις που περιγράφουν υγιεινές τροφές. Μπορείτε να γράψετε "Αυτό το φαγητό είναι κόκκινο, περίπου στρογγυλό και μεγαλώνει σε δέντρο. Τι είναι αυτό;" Η απάντηση είναι ένα μήλο!



As a supporting material use Annex...(Fruit and vegetable crossword)

### Μαντέψτε τι είναι στο βάζο

Χρειάζεστε αρκετά μεγάλα βάζα στα οποία μπορείτε να τοποθετήσετε μέσα φρούτα, λαχανικά, όσπρια και ούτω καθεξής. Πείτε στα παιδιά να ψιλαφήσουν και να μαντέψουν το περιεχόμενο κάθε βάζου. Το πρώτο βάζο μπορεί να περιλαμβάνει φακές, το δεύτερο βάζο παντζάρι, το τρίτο βάζο μήλα, το τέταρτο βάζο αβοκάντο, το πέμπτο βάζο σταφίδες, το έκτο βάζο αχλάδι, και ούτω καθεξής.....έχει πλάκα δοκιμάστε το

### Το φανάρι της κυκλοφορίας τροφίμων

Αφήστε τα παιδιά να σχεδιάσουν σε μια κόλλα χαρτί τα φαγητά και τα ποτά που σκέφτο-

<sup>19</sup> <http://www.kidspot.com.au/kitchen/articles/nutrition/5-fun-ways-to-teach-your-kids-about-healthy-food-choices>

νται. Στη συνέχεια, κολλήστε τα σχέδια των παιδιών στους μεγάλους κύκλους ενός φαναριού! Τα μη υγιεινά τρόφιμα και τα ποτά πρέπει να στέκονται δίπλα στον κόκκινο κύκλο! Στον κίτρινο κύκλο θα πρέπει να τοποθετούνται τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες. Στον πράσινο κύκλο, τα τρόφιμα και τα υγρά που μπορούμε να καταναλώνουμε με ασφάλεια και τα οποία είναι χρήσιμα για την υγεία μας!



As a supporting material use Annex...(Traffic light)

### Κυνήγι για φαγητό

Για το παιχνίδι αυτό θα χρειαστείτε χαρτόνι, ψαλίδι, κόλλα και περιοδικά μαγειρικής ή διαφημιστικά φυλλάδια. Η ιδέα είναι τα παιδιά να "συνθέσουν" το μεσημεριανό γεύμα ή το βραδινό. Φτιάξτε ένα μενού όπως ένα ριζότο, σαλάτα, φρούτα για επιδόρπιο. Αφήστε τα παιδιά να βρουν τις κατάλληλες φωτογραφίες που χρειάζονται για να κάνουν το μεσημεριανό γεύμα / δείπνο, από περιοδικά, να τα κόψουν και στη συνέχεια να τα κολλήσουν στο χαρτόνι με τη μορφή κολάζ. Οι συνθήκες παιχνιδιού μπορεί να αλλάξουν ανάλογα με το θέμα- πικ-νικ, γενέθλια, πρωινό κλπ20.

### Το νησί των Θησαυρών

Πρόκειται για ένα ενδιαφέρον παιχνίδι που μπορείτε να οργανώσετε στην αυλή, στο πάρκο και οπουδήποτε αλλού, όπου μπορείτε να θάβετε θησαυρούς σε μεγάλες αποστάσεις το έναν από τον άλλο. Με αυτόν τον τρόπο, το παιχνίδι γίνεται πιο δύσκολο καθώς τα παιδιά αναζητούν περισσότερο τους θησαυρούς και είναι σωματικά δραστήρια, τρέχοντας μεγαλύτερες διαδρομές. Για το παιχνίδι αυτό είναι απαραίτητο να γίνει προγραμματισμός και η επιλογή από διάφορα είδη φρούτων και λαχανικών. Ορισμένα φρούτα θα είναι εξωτικά ή περίεργα στα παιδιά, όπως το μάνγκο ή το αβοκάντο. Μόλις είστε έτοιμοι με την επιλογή των "θησαυρών τροφίμων", θα πρέπει να κρύψετε καθένα από αυτά στη βάση ενός θάμνου ή δέντρου, κάτω από έναν πάγκο ή τραπέζι, πίσω από ένα δοχείο ή κάτι παρόμοιο. Δώστε στο παιδί / τα παιδιά μια τσάντα για ψώνια ή ένα καλάθι και αφήστε το κυνήγι του θησαυρού να ξεκινήσει. Όταν τα παιδιά επιστρέψουν σε εσάς με τους "θησαυρούς" που έχουν βρει, ρωτήστε τους τα ονόματα των φρούτων και των λαχανικών που έχουν βρει. Δώστε τους τις σημαντικότερες πληροφορίες για αυτά, τι γεύση έχουν, τι προσφέρουν, πώς καταναλώνονται κ.ο.κ. Αφήστε το καθένα από τα παιδιά να επιλέξει τον αγαπημένο του "θησαυρό" για να τον πάρει ως ανταμοιβή για τη συμμετοχή του στο παιχνίδι21.

### Τέχνη

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρουσιάσει πίνακες ζωγραφικής από διάσημους καλλιτέχνες που έχουν εμπνευστεί από τα φρούτα και τα λαχανικά. Οι μαθητές μπορούν να ζωγραφίσουν τα δικά τους έργα τέχνης εμπνεόμενοι από αυτούς τους πίνακες. Επίσης, θα μπορούσαν να δημιουργήσουν τα δικά τους έργα με αληθινά φρούτα και λαχανικά

20 <http://ladyzone.bg/article/za-doma/semestvo/hranitelni-igri-za-deca.htm>

21 There again.



και στη συνέχεια να τα φάνε.



As a supporting material use Annex...(butterfly)



As a supporting material use Annex...(Ship\_sun)

## 3.2

### ΓΙΟΡΤΑΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΕΣ ΜΕΡΕΣ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Έχουν θεσπιστεί κάποιες μέρες για την ευαισθητοποίηση γύρω από την διατροφή όπως η παγκόσμια ημέρα φαγητού, η ημέρα της παγκόσμιας υγείας, η ημέρα του νερού. Οι μέρες αυτές μπορεί να είναι αφορμή για θεματικές γιορτές και δραστηριότητες με στόχο την ευαισθητοποίηση των παιδιών και της σχολικής κοινότητας γύρω από αυτά τα ζητήματα. Για κάθε εκδήλωση, οι εκπαιδευτικοί ή οι γονείς μπορούν να ετοιμάσουν μια συγκεκριμένη παρουσίαση ή εκπαιδευτική δραστηριότητα. Σας προτείνουμε ορισμένες δράσεις που έχουν ήδη δοκιμαστεί με παιδιά και τις έχουν δεχθεί με ενθουσιασμό και χαρά.



As a supporting material use Annex... (presentation 1 for the world food day)



As a supporting material use Annex... (presentation 2 for the world water day)



As a supporting material use Annex... (use script for a role play activity\_Henzel and Gretel fairytale)

#### 3.2.1 Πειράματα τροφίμων και νερού

##### ΒΑΦΟΝΤΑΣ ΤΑ ΦΥΤΑ

**ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:** μια γυάλα με νερό (όσο υπάρχουν διαφορετικά χρώματα βαφής που έχετε), χρωματιστά φυτά (βαφές κατάλληλα για τροφή), μερικά φυτά (λευκά λουλούδια, λάχανο ή φύλλα μαρουλιού, δέντρα, χόρτα).

**ΤΟ ΠΕΙΡΑΜΑ:** βάλτε διαφορετικό χρώμα μέσα σε κάθε γυάλα στη συνέχεια τοποθετήστε (dap) σε κάθε γυάλα ένα διαφορετικό φύλλο λάχανου ή άλλο φυτό. Αφήστε τα να μείνουν μέσα στην γυάλα όλη την διάρκεια της νύχτας. Το πρωί (η μετά από 6-8 ώρες), θα δείτε τι θα συμβεί. Τα άκρα των φωτεινών λουλουδιών θα αποκτήσουν πιο ανοιχτόχρωμο χρώμα.

**ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ:** Τα φυτά περιέχουν νερό, επομένως μέσω του νερού παίρνουν το χρώμα που βρίσκεται μέσα στο χρωματισμένο νερό.. Αυτό το πείραμα μπορεί να γίνει με λουλούδια, γρασίδι, φύλλα κτλ. Είναι επίσης καλό αν μπορείτε να ακολουθήσετε όλες τις διαδικασίες μαζί με το παιδί και περιοδικά να βλέπετε τη διαφορά).

## MIRROR REFLECTION

**ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ:** μια γυάλα από διαφανές γυαλί (ή βάζο αλλά θα πρέπει να είναι με ομοίομορφο / σταθερό γυαλί), νερό, ένα σχέδιο που θα δείχνει δύο διαφορετικές εικόνες στην αριστερή και τη δεξιά πλευρά.

**ΤΟ ΠΕΙΡΑΜΑ:** Τοποθετήστε το σκίτσο πίσω από το γυαλί (το χαρτί και το γυαλί πρέπει να απέχουν περίπου 15 εκατοστά το ένα από το άλλο), έτσι ώστε να φαίνονται καθαρά μέσα από την άδεια γυάλα. Προσθέστε σιγά σιγά νερό για να καλύψετε ολόκληρη την εικόνα και δείτε τι συμβαίνει.

**ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ:** θα παρατηρήσετε ότι τα αντικείμενα, τα σχέδια φαίνονται λίγο αστεία, διαφορετικά, όταν τα βλέπετε μέσα από ένα ποτήρι νερό;



As a supporting material you can use annex... (water experiment\_mirror reflection)

## MAGIC WATER

**ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:** 440 γραμμάρια σόδας. 0,5 λίτρο ξύδι? 1 στρώμα νερού.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** ρίξτε σόδα στο μπολ και γεμίστε με ξύδι, στη συνέχεια ρίξτε το νερό, θερμαίνετε σε χαμηλή φωτιά (στη σόμπα) μέχρι το μείγμα να γίνει διαφανές, ρίξτε το μέσα σε ένα διαφανές δοχείο, και ψύξτε το.



**ΠΕΙΡΑΜΑ:** στο δοχείο στο οποίο ζεστάθηκαν τα παραπάνω συστατικά, μετά τη μεταφορά του υγρού σε άλλο δοχείο, εμφανίστηκε λευκή σκόνη. Πάρτε ένα πλαστικό στυλό και σύρτε τον μέσα στη σκόνη και βάλτε το στο νερό που ετοιμάσατε, δείτε τι συμβαίνει.

## RAIN BAG

**ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:** Τσάντα συσκευασίας από πολυαιθυλένιο, ανθεκτικοί δείκτες στο νερό, μπουκάλι με νερό; μπλε χρώμα / βαφή τροφίμων.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** Ζητήστε από τα παιδιά να σχεδιάσουν έναν ήλιο και σύννεφα, θάλασσα, κύματα πάνω στη σακούλα από πολυαιθυλένιο. Η βαφή τροφίμων κάνει το μπουκάλι με το νερό μπλε. Το μπλε νερό το ρίχνουμε μέσα στις σακούλες (το νερό πρέπει να καλύπτει τα κύματα) και τις κλείνουμε σφιχτά. Η τσάντα με "θάλασσα" κρέμεται σε παράθυρο σε ηλιόλουστο σημείο. Παρακολουθούμε τι συμβαίνει (ένα πείραμα που διαρκεί λίγες μέρες).

**ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ;** Όταν ο ήλιος θερμαίνει τον σάκο με το νερό, το νερό εξατμίζεται και το φαινόμενο αυτό διακρίνεται σαν μορφές από μικρά σύννεφα. Με το κρύο όμως όλα αυτά τα σταγονίδια, επιστρέφουν πάλι στη "θάλασσα". Αυτό δημιουργεί τον κύκλο του νερού. Τα παιδιά μαθαίνουν την εξάτμιση του νερού και την μετατροπή του υδρατμού σε νερό.

## COLOUR SOAP BUBBLE

**ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:** γυαλί, χλιαρό νερό, χρωστική ουσία τροφίμων (γκουάς), υγρό σαπούνι.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** αναμειγνύεται το υγρό σαπούνι με χλιαρό νερό σε αναλογία 1 προς 1. Προσθέστε διαφορετικά χρώματα. Ανακατέψτε όλα τα υλικά καλά μέχρι να ξεκινήσει να βγαίνει αφρός. Σε έναν κύκλο τοποθετούμε διαφορετικά χρώματα. Φυσήξτε μέσα από το καλάμακι μέχρι να δημιουργηθούν φυσαλίδες σαπουνιού. Συνεχίστε μέχρι οι φυσαλίδες να ανέβουν πάνω από το γυαλί και πέσουν στο τραπέζι ως σύνδεσμο με τις άλλες έγχρωμες φυσαλίδες από τα άλλα μικρά γυαλιά.

**ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ;** Δεδομένου ότι κάθε φυσαλίδα είναι γεμάτη με θερμό αέρα από τους πνεύμονές μας, και ως ελαφρύτερος από τον αέρα που βρίσκεται στο δωμάτιο, η φυσαλίδα ανεβαίνει αμέσως ψηλά. Το μείγμα αποτελείται από τρία στρώματα - ένα υγρό σαπούνι, γκουάς και νερό. Επιπλέον το χαρακτηριστικό του υγρού σαπουνιού είναι ότι ταυτόχρονα επεκτείνεται προς όλες τις κατευθύνσεις. Αυτό σπάει τις φυσαλίδες οι οποίες συγχωνεύονται και σχηματίζουν μια διαφορετική απόχρωση.

## MAGIC BUBBLE

**ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:** Γυάλινο δοχείο, νερό, χρωστική ουσία τροφίμων (μπορεί να είναι και γκουάς), λάδι, κρυσταλικό αλάτι.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** Βάζουμε την χρωστική ουσία στο νερό, στη συνέχεια στο χρωματισμένο νερό προσθέστε λάδι. Το λάδι παραμένει πάνω από το νερό, επειδή το νερό είναι βαρύτερο. Ρίχνουμε το αλάτι.

**ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ;** Το αλάτι διαλύεται και απελευθερώνει το λάδι. Αφού είναι ελαφρύτερο από το νερό, οι σταγόνες του λαδιού ανεβαίνουν στην κορυφή για να σχηματίσουν έγχρωμες φυσαλίδες.

## DRAWING WAX ON WATER

**ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ:** ένα κερί, μπολ με κρύο νερό, ακρυλική μπογιά

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** Ανάψτε ένα κερί και ρίξτε το ζεστό κερί σε κρύο νερό. Ριχνοντας το ζεστό κερί στο κρύο νερό δημιουργούνται διάφορες μορφές. Ζεστό και κρύο νερό χρησιμεύει για να σχηματισμό αυτών των μορφών. Αυτά τα σχήματα μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε για να δημιουργήσετε τις εικόνες του επιλεγμένου θέματος.

**ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ?** Εξηγήστε στα παιδιά ότι η κατάσταση κάθε του σώματος εξαρτάται από την πραγματική θερμοκρασία. Ο κερί σε υψηλή θερμοκρασία γίνεται υγρό και πέφτοντας γίνεται στερεό. Εξηγήστε στα παιδιά ότι αυτή η μέθοδος χρησιμοποιείται στη βιομηχανία για την παρασκευή γυάλινων, πλαστικών και μεταλλικών προϊόντων. Επίσης, είδη ζαχαροπλαστικής, παρασκευή σοκολάτας, παγωτού.





## DANCING RAISINS

**ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:** σταφίδες, ανθρακούχο μεταλλικό νερό ή άλλες φιάλες ποτών (διαφανές).

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** ανοίξτε το μπουκάλι με την σόδα και ρίξτε μέσα τις σταφίδες. Κλίστε πάλι το μπουκάλι. Οι σταφίδες ανεβαίνουν και κατεβαίνουν ξανά-μοιάζουν με "χορό".

**ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ?** Όταν οι σταφίδες βυθίζονται, το ανθρακικό οξύ, γεμίζουν φυσαλίδες. Η επιφάνεια των φυσαλίδων σκάσει, οι σταφίδες γίνονται και πάλι βαρύτερες από το νερό και βυθίζονται. Βυθίζοντας και πάλι κολλούν φυσαλίδες διοξειδίου του άνθρακα, γεγονός τις κάνει να ανεβαίνουν προς τα πάνω, έτσι δίνει την εντύπωση σαν να χορεύουν οι σταφίδες.

## 3.3 ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ



### ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

#### Πως να το φτιαξεις:

Ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί και έχετε ένα υπέροχο σνακ με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες! Σερβίρετε με φέτες μήλου ή άλλα κομμένα φρούτα.

**Απολαύστε!**

#### Απαραίτητα προϊόντα:

- > 1 δοχείο (~ 200 ml) ελληνικού γιαουρτιού (απλό)
- > 1-2 κουταλιές φυστικοβούτυρο, απλό ή τραγανό
- > Εάν θέλετε να προσθέσετε λίγο περισσότερη γεύση: προσθέστε μέλι, σταγόνα βανίλιας ή κανέλα.

## ΜΠΑΛΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

### Απαραίτητα προϊόντα:

- › 250 γρ καρύδια (μπορούν να χρησιμοποιηθούν και άλλα καρύδια - αμύγδαλα, κάσιους, ηλιόσποροι).
- › 400 γρ. σταφίδες
- › 3 κουταλιές σούπας ταχίνι από σουσάμι.
- › Φιστίκια, κακάο, κανέλα, σοκολάτα, αλεύρι κακάο.

### Πως να το φτιαξεις:

Βάλτε τα καρύδια σε ζεστό νερό για 30 λεπτά. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου μπορείτε να βάλετε τα 400 γραμμαρια σταφίδες με το ταχίνι. Τρίψτε τα καρύδια σε ένα μπλέντερ έτσι ώστε να μην μείνει το λάδι τους. Ανακατέψτε όλα τα υλικά του μίγματος. Το μίγμα είναι παχύ και κολλώδες. Κάνετε μικρές μπάλες που τις κυλάτε σε μείγμα από Φιστίκια, κακάο, κανέλα, σοκολάτα, κακάο. Θα μπορούσατε να αποκλείσετε μερικά από τα τελευταία συστατικά, αν τα θεωρείτε υπερβολικά.

*Απολαύστε!*



## ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΦΡΟΥΤΑ BRUSCHETTA

### Απαραίτητα προϊόντα:

- › 1 φραντζόλα από γαλλικό ψωμί κομμένο σε λεπτές φέτες
- › 10 φράουλες κομμένες σε μικρά κομμάτια
- › τα ροδάκινα σε μικρά κομμάτια
- › κουταλιές της σούπας βαλσάμικο ξύδι
- › 1 φλιτζάνι φρέσκα φύλλα βασιλικού κομμένα σε μικρά κομμάτια
- › 1 τυρί κατσικίσιας κοκκινόψαρου ή απλά κατσικίσιο τυρί

### Πως να το φτιαξεις:

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180C. Τοποθετήστε το γαλλικό ψωμί σε μια λαδόκολλα ψησίματος και ψήστε για 8-10 λεπτά μέχρι να ψηθεί πλήρως. Σε ένα μεσαίου μεγέθους μπολ, συνδυάστε φράουλες, ροδάκινα και βαλσάμικο. Απλώστε το κατσικίσιο τυρί σε κάθε φέτα Γαλλικού ψωμιού. Με ένα τετράγωνο κουτάλι, τοποθετήστε το μείγμα φρούτων σε κάθε κομμάτι γαλλικού ψωμιού.

*Απολαύστε!*



## ΥΓΙΕΙΝΟ ΣΝΑΚ ΑΠΟ ΜΗΛΟ

### Απαραίτητα προϊόντα:

- › Μήλα
- › Συστατικά για spreads
- › Συστατικά για συμπλήρωση



### Οι προτάσεις για τα spreads:

- › Βούτυρο από φυσικοβούτυρου (100% φυσικό, βιολογικό ή βιολογικό): Το φυσικοβούτυρο είναι εξαιρετικό επειδή εξισορροπεί αυτό το σνακ με μια πρωτεΐνη που έχουν οι ξηροί καρποί.
- › Βούτυρο αμυγδάλου: όπως το φυσικοβούτυρο, το βούτυρο αμυγδάλου περιλαμβάνει επίσης πρωτεΐνες που συνδιάζονται ωραία με τα μήλα.
- › Τυρί κρέμα
- › Γιαούρτι: απλό ή βανίλιας για-ούρτι ωραία γεύση με τα μήλα + σκεφτείτε τις γαρνιτούρες που θα χρησιμοποιήσετε
- › Σοκολάτα (που έχει > 70% κακάο)
- › Βούτυρο ηλιάνθου (μπορείτε να το ανακατεύετε με κανέλα)

### Οι προτάσεις για συμπλήρωση:

- › granola
- › κομματάκια σοκολάτας

### Πως να το φτιάξεις:

Πλένετε τα μήλα, τα κόβετε σε φέτες και αφαιρείται τα κουκούτσια. Τα βάζετε σε ένα μπολ για λίγα λεπτά με κρύο νερό και μερικές σταγόνες χυμό λεμονιού. Στεγνώστετα προσεκτικά και τοποθετείστε πάνω όλα τα υλικά που προηγουμένως τα έχετε χτυπήσει στο μπλεντερ και βάλτε πάνω ότι γαρνιτούρες θέλετε.

**Απολαύστε!**

- › καρύδα
- › αποξηραμένα κράνμπερι
- › σταφίδες
- › ψιλοκομμένα φιστίκια
- › φρυγμένο φύτρο σίτου
- › ηλιόσποροι
- › δημητριακά
- › αμύγδαλα κομμένα σε φέτες

### Απαραίτητα προϊόντα:

- › 2-3 ώριμες μπανάνες.
- › 5 μεγάλα αυγά.
- › 2 φλιτζάνια αλεσμένη βρώμη.
- › ½ φλιτζάνι αλεύρι ολικής αλέσεως.
- › ½ φλιτζάνι καστανή ζάχαρη (η συνταγή μπορεί να γίνει και χωρίς ζάχαρη).
- › ½ φλιτζάνι λάδι.
- › 2 κουταλιές της σούπας κανέλα
- › 1 κουταλιά μπέικιν μπαουντερ.
- › 1 φλιτζάνι χυμό πορτοκαλιού.
- › ½ φλιτζάνι αλεσμένα καρύδια.
- › ½ φλιτζάνι κομμένα βερίκοκα.
- › ½ φλιτζάνι σταφίδες.

## ΥΓΙΕΙΝΟ ΚΕΪΚ

### Πως να το φτιαξεις:

Ανακατέψτε μαζί τις μπανάνες, το λάδι, τη βρώμη, τον χυμό πορτοκαλιού, τα αυγά και τη ζάχαρη (αν αποφασίσετε να το προσθέσετε). Στη συνέχεια, προσθέστε στο μείγμα το αλεύρι, το μπέικιν μπαουντερ και την κανέλα. Χτυπήστε τα πάντα σε ένα μπλέντερ. Θα μπορούσατε να προσθέσετε λίγο γάλα κακάο για να κάνετε το κέικ ακόμα πιο αφράτο. Στο τέλος προσθέστε τα καρύδια, τις σταφίδες και τα βερίκοκα. Ζεστάνετε το φούρνο σε μέτρια θερμοκρασία. Ψήστε το κέικ για 50 λεπτά στο φούρνο (180 °C), αφού πρώτα αλευρώσετε λίγο την φόρμα.

*Απολαύστε!*



### Απαραίτητα προϊόντα:

- › Αυγά.
- › 300 γρ. Σπανάκι.
- › αλάτι, μαύρο πιπέρι, καρυκεύματα.
- › αλεύρι σούπας σούπας.
- › τυρί crème.
- › 3-4 ψημένες κόκκινες πιπεριές ή σολωμό ή καβουρδισμένα καρότα.
- › λάδι.

## ΣΠΑΝΑΚΙ ΡΟΛΟ

### Πως να το φτιαξεις:

Βράστε το σπανάκι και στραγγίξτε το. Βάλτε τα αυγά σε ένα μπολ και προσθέστε το σπανάκι και τα καρυκεύματα. Προσθέστε σταδιακά το αλεύρι ενώ ανακατεύετε με ένα ξύλινο κουτάλι. Ρίξτε το έτοιμο μείγμα σε ένα ταψί και σκεπάστετο με αλουμινόχαρτο και ψήστε σε 180C για 10-15 λεπτά. Αφού κρυώσει, βγάλτε το αλουμινόχαρτο και τοποθετήστε το σε μια πετσέτα. Καλύψτε το με το τυρί crème και βάλτε τις ψητές πιπεριές ή σολωμό ή καβουρδισμένα καρότα στην κορυφή. Τυλίξτε το, καλύψτε το με ένα φύλλο και το βάζετε στο ψυγείο για μερικές ώρες.

*Απολαύστε!*





## ΨΩΜΑΚΙ ΜΠΑΝΑΝΑΣ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ

### Απαραίτητα προϊόντα:

- › Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο 80 ml.
- › 100 ml μέλι.
- › 2 αυγα.
- › 2 μεγάλες μπανάνες (πραγματικά ώριμες).
- › 60 ml γάλακτος (σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας - γάλα αγελάδας, γάλα σόγιας, γάλα από ξηρούς καρπούς)
- › 1½ κουταλιά της σούπας ζύμης,
- › 1 εκχύλισμα βανίλιας κουταλιού τσαγιού.
- › ½ κουταλά αλάτι (τσαγιού).
- › 1 κουτ. Τζίντζερ τσαγιού (δεν είναι υποχρεωτικό αν δεν σας αρέσει).
- › 180 γρ. Αλεύρι ολικής αλέσεως.
- › Τσιπ μαύρης σοκολάτας 30 γρ. (Δεν είναι υποχρεωτικό).

### Πως να το φτιάξεις:

Ζεσταίνετε το φούρνο στους 170 βαθμούς και με ένα πινέλο βουτυρώνετε την επιφάνεια του ταψιού. Χτυπάτε το μέλι και το ελαιόλαδο σε ένα μπολ, μέχρι το μίγμα να γίνει ομοιόμορφο. Προσθέστε σιγά σιγά τα αυγά ανακατεύοντας συνεχώς. Τρίψτε τις μπανάνες σε ένα ξεχωριστό μπολ και προσθέστε αυτές στο μίγμα μαζί με το γάλα. Προσθέστε τη σκόνη ψησίματος, το αλάτι, τη βανίλια, την πιπερόριζα και την κανέλα και ανακατέψτε καλά. Κοσκινίστε το αλεύρι πάνω από το μπολ αν αυτό είναι δυνατό και ανακατέψτε προσεκτικά με ένα μεγάλο κουτάλι μέχρι το μίγμα να πάρει όλο το αλεύρι. Το μίγμα δεν θα είναι λείο λόγω των μπανανών, αλλά αυτό είναι καλό. Προσθέστε τα τσιπ σοκολάτας στο μίγμα, αν θα τα χρησιμοποιείτε. Βάλτε το μίγμα στο ταψί και πασπαλίστε με λίγη κανέλα, αν σας αρέσει. Ψήστε για περίπου 60 λεπτά. Αφού το ψωμί είναι έτοιμο, βγάλτε το από το φούρνο και αφήστε το να κρυώσει στο ταψί. Αν προσπαθήσετε να το αφαιρέσετε ενώ είναι ακόμα ζεστό, μπορεί να σπάσει. Αφού κρυώσει, αφαιρέστε το, κόψτε το σε φέτες και διατηρήστε το σε ένα καλά κλειστό κουτί στο ψυγείο.

**Απολαύστε!**

## ΒΡΩΜΗ ΚΑΙ ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΠΑΝΑΝΑΣ

### Απαραίτητα προϊόντα:

- > 2 ώριμες μπανάνες
- > 1 φλιτζάνι βρώμης ολικής αλέσεως
- > 2 κουταλιές της σούπας φυσιτικοβούτυρο
- > Μπορείτε να προσθέσετε: τσιπς μαύρης σοκολάτας (> 70% κακάο είναι το καλύτερο για την υγεία σας), αποξηραμένα βρακκίνια, καρύδα, καρύδια, καρύδια ή ακόμα και λίγο κανέλα και σταφίδες.

### Πως να το φτιάξεις:

Λαδώνετε τα μπισκότα και προθερμαίνετε το φούρνο στους 180C. Ξεφλουδίστε τις μπανάνες χρησιμοποιώντας το πιρούνι. Ανακατέψτε μαζί τις μπανάνες, τη βρώμη και άλλα επιλεγμένα συστατικά (σημειώστε: ό,τι αποφασίζετε να προσθέσετε, κολλήστε σε ¼ φλιτζάνι ή λιγότερο, ή η ζύμη δεν θα κολλήσει μαζί). Η υφή θα πρέπει να είναι σαν μια υγρή ζύμη μπισκότων. Ψιλοκόψτε τη ζύμη πάνω στο λαδωμένο φύλλο μπισκότων. Ψήνουμε για 15 λεπτά στο φούρνο. Βγάλτε το και σεβρίρετε.

*Απολαύστε!*



## ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΚΕΪΚ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ

### Απαραίτητα προϊόντα:

- > ¾ φλιτζάνι κολοκύθας
- > ½ κούπα καρύδα
- > 6 αυγά
- > 2 κουταλιές τσαγιού εκχύλισμα βανίλιας
- > ¼ φλιτζάνι καθαρό σιρόπι σφενδάμου (ή μέλι)
- > 1 φλιτζάνι αλεύρι ολικής αλέσεως
- > 2-3 κουταλάκια του γλυκού κολοκύθα (κανέλα, τζίντζερ εδάφους, γαρίφαλο, αλεσμένο μοσχοκάρυδο)
- > ½ κουταλάκι του γλυκού μπέικιν
- > 1 φλιτζάνι > 70% μάρκες μαύρης σοκολάτας

### Πως να το φτιάξεις:

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180C. Συνδυάστε τον πολτό κολοκύθας, το λάδι καρύδας, αυγά, βανίλια και σιρόπι σφενδάμου ή μέλι σε ένα μεγάλο μπολ ανάμειξης και ανακατέψτε καλά. Ανακατέψτε το αλεύρι, τα μπαχαρικά και τη σκόνη μπέικιν. Προσθέστε στο μίγμα αλεύρι, τα υγρά συστατικά και ανακατέψτε καλά, μέχρι το μίγμα να γίνει λείο. Τρίψτε τα τσιπ σοκολάτας και αναμειξτε για να διασφαλίσετε ότι όλα τα συστατικά είναι ομοιόμορφα κατανεμημένα. Βάζετε μια μεγάλη κουταλιά της σούπας από το μίγμα σε ένα φύλλο ψησίματος. Ψήνουμε για 12-15 λεπτά, ή μέχρι που η βάση του να είναι ελαφρώς καφέ. Αυτά τα cookies υποτίθεται ότι είναι σαν κέικ, έτσι δεν θα μοιάζουν με κανονικά cookies.

*Σερβίρετε και απολαύστε!*



## 3.4 ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ ΣΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

1. Σενάρια για ζωγραφική γύρω από ζητήματα διατροφικής αγωγής: <http://www.montefiore.org/coloring-pages>
2. Μελετάω τις ρίζες των λαχανικών: <https://www.youtube.com/watch?v=VJ7KwES45GY>
3. Η αξία των φρούτων και των λαχανικών μέσα από ένα επεισόδιο Captain Hook “The Treasure of the Pyramid”: [http://www.salute.gov.it/portale/news/p3\\_2\\_7\\_0\\_1.jsp?lingua=italiano&menu=multimedia&p=video&id=1495](http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_7_0_1.jsp?lingua=italiano&menu=multimedia&p=video&id=1495)
4. Δραστηριότητες για μικρά παιδιά: <http://www.actionforhealthykids.org/tools-for-schools/find-challenges/classroom-challenges/1212-nutrition-education>
5. Ενθαρρύνοντας τις καλές διατροφικές συνήθειες: <https://healthy-kids.com.au/teachers/teaching-resources/>
6. Μελετάω ένα κρεμμύδι: <https://www.youtube.com/watch?v=GUHaXWZg7fQ>

## ΑΝΑΦΟΡΕΣ

1. Academic clinic independent medical journal and leading health portal in Turkey. Available at: <https://www.medikalakademi.com.tr>
2. *Benefits & Barriers to Family Involvement in Education*. [Cited June 2017], Available at <http://www.projectappleseed.org/barriers>
3. *Better bites, More nutrition in every bite*. [Cited June 2017] Available at: <https://www.wholekidsfoundation.org/downloads/better-bites/better-bites-eat-a-rainbow.pdf>
4. Brent, B. O. (2000, September). Do schools really need volunteers? *Educational Policy*, 14 (4), 494-510.
5. Dewey, J. *Democracy and Education: An Introduction to the Philosophy of Education*, 1916, Available online: [http://www.johndeweyphilosophy.com/books/democracy\\_and](http://www.johndeweyphilosophy.com/books/democracy_and)

6. Epstein J. L. *School, family, and community partnerships in teachers' professional work*. April 2018 *Journal of Education for Teaching: International Research and Pedagogy* 44(3):1-10. DOI: 10.1080/02607476.2018.1465669
7. Epstein J. L., Sheldon S. B. *Necessary but Not Sufficient: The Role of Policy for Advancing Programs of School, Family, and Community Partnerships*. September 2016, DOI: 10.7758/rsf.2016.2.5.10
8. Lunts E. *Parental Involvement in Children's Education: Connecting Family and School by Using Telecommunication Technologies*. *Meridian: A Middle School Computer Technologies Journal a service of NC State University, Raleigh, NC. Volume 6, Issue 1, Winter 2003. ISSN 1097 9778, p.2. Available online: <https://projects.ncsu.edu/meridian/win2003/involvement/2.html>*
9. MEGEP (mesleki eğitim ve öğretim sisteminin güçlendirilmesi projesi) : bilişim teknolojileri yapısal programlama temelleri // SVET (Strengthening vocational education and training system): Structural programming bases of information technologies. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı, 2007. Fiziksel Tanımlama: 50 s. : tbl. ; 27 cm. Konu Başlığı: Mesleki Eğitim – Türkiye.
10. *Parental Involvement in Children's Education: Connecting Family and School by Using Telecommunication Technologies*. [Cited June 2017], Available at <https://projects.ncsu.edu/meridian/win2003/involvement/2.html> Pinar Su. Available at: <http://www.pinarsu.com.tr>
11. TCE. Ministry of Health (Turkish: Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü). Available at: <http://ailehekimligi.gov.tr>
12. Popkochev T. *Cooperation family school*. [Cited June 2017], Available at [http://pedagogy.swu.bg/wp-content/uploads/2012/03/Popkochev\\_T\\_Colaboration.pdf](http://pedagogy.swu.bg/wp-content/uploads/2012/03/Popkochev_T_Colaboration.pdf)
13. Tolkington G *Food games for kids* [Cited June 2017] Available at: <http://ladyzone.bg/article/za-doma/semestvo/hranitelni-igri-za-deca.html>
14. T. C Ministry of Health Public Health Agency of Turkey (Turkish: Sağlık Bakanlığı). Available at: <http://beslenme.gov.tr>
15. T. C Ministry of Health Public Health Agency of Turkey // T .C Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklarına Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları. Ankara: 2013





16. *5 fun ways to teach your kids about healthy food choices* [Cited June 2017] Available at: <http://www.kidspot.com.au/kitchen/articles/nutrition/5-fun-ways-to-teach-your-kids-about-healthy-food-choices>



ΤΙ ΥΠΑΡΧΕΙ  
ΣΤΗΝ  
ΚΟΥΖΙΝΑ;

40 ΜΕΡΟΣ





1. ΤΙ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΤΗΝ  
ΚΟΥΖΙΝΑ 212



---

## ΤΙ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ;

---

Τα κυλικεία των σχολείων και άλλες υπηρεσίες σχολικών τροφίμων μπορούν να θεωρηθούν σημαντικοί εκπαιδευτικοί πόροι, καθώς εκτός από την παροχή τροφίμων στους μαθητές αποτελούν αναπόσπαστο μέρος του σχολικού περιβάλλοντος. Για το λόγο αυτό, **τα σχολικά κυλικεία θα πρέπει να ακολουθούν τους σχολικούς κανόνες και να υποστηρίζουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες.** Τα τρόφιμα που παρέχονται μέσω της σχολικής καντίνας αποτελούν το ένα τρίτο της συνολικής ημερήσιας πρόσληψης του μαθητή και να επηρεάζουν σημαντικά την υγεία και τη διατροφή τους. Είναι σημαντικό οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και οι μαθητές να συνεργαστούν και να υποστηρίξουν τα σχολικά κυλικεία για την οικοδόμηση μιας ισορροπημένης διατροφής.

### 1.1

**Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΟΥ  
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΣΤΙΣ  
ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ  
ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗΝ  
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

Ο κανονισμός των σχολικών μονάδων περιλαμβάνει τον θεσμό της "Επιτροπής Κυλικείων". Τα σχολεία ωφελούνται από τις υπηρεσίες των κυλικείων. Η επιτροπή κυλικείων είναι ένα όργανο σύνδεσης μεταξύ παρόχων και καταναλωτών και εκτελεί ένα ρόλο ελέγχου που έχει ως στόχο τη βελτίωση της ποιότητας τόσο των τροφίμων όσο και των υπηρεσιών.

Ως αντιπροσωπευτικό όργανο, οι προμηθευτές των κυλικείων μπορούν να λάβουν:

- Ένα ρόλο σύνδεσης, αξιολογώντας τις προτάσεις και τις καταγγελίες των καταναλωτών.
- Ένα ρόλο ελέγχου των τροφίμων που έχουν τα κυλικεία προς κατανάλωση

Θα ήταν σκόπιμο να υποστηριχθεί ο ρόλος της επιτροπής προκειμένου τα μέλη της να γίνουν πιο υπεύθυνα. Είναι επίσης σημαντικό οι γονείς να κάνουν προτάσεις για υγιεινές διατροφικές επιλογές. Ο δήμος θα πρέπει να προσδιορίσει τη λειτουργία των επιτροπών των κυλικείων και να καθορίσει τη σχέση μεταξύ των επιτροπών και των θεσμικών οργάνων.

Παρακάτω παρουσιάζεται ένα παράδειγμα της ιεραρχικής δομής της Ιταλικής Επιτροπής Κυλικείων (στη Φλωρεντία) (παρακαλώ λάβετε υπόψη ότι κάθε χώρα και κάθε Δήμος έχει τις δικές της κατευθυντήριες γραμμές)

- Διευθυντής της Υπηρεσίας Εκπαίδευσης και Πολιτισμού
- Γραφείο της Υπηρεσίας Εκπαίδευσης και Πολιτισμού
- Διαιτολόγος της Υπηρεσίας Εκπαίδευσης και Πολιτισμού
- Διαχειριστής του κέντρου μαγειρέματος της σχολικής υπηρεσίας τροφίμων (ή αντιπρόσωπος)
- Εκπρόσωποι του κέντρου μαγειρικής
- Διαιτολόγος του κέντρου μαγειρικής
- 1 εκπρόσωπος γονέων για κάθε νηπιαγωγείο και δημοτικό σχολείο
- 1 εκπρόσωπος εκπαιδευτικών για κάθε νηπιαγωγείο και δημοτικό σχολείο

Η Επιτροπή Κυλικείων έχει συμβουλευτικό ρόλο και παίρνει πληροφορίες από το σχολείο για οτιδήποτε σχετίζεται με την τροφοδοσία των σχολείων.

Οι εκπρόσωποι της Επιτροπής Κυλικείων έχουν τα ακόλουθα καθήκοντα:

- Να παρέχουν αποτελεσματικές υπηρεσίες σχετικά με τις διατροφικές ανάγκες των παιδιών ελέγχοντας τους σταθμούς διανομής.
- Να συνεργάζονται με τη Διοίκηση προωθώντας προγράμματα, δραστηριότητες και εργαστήρια σε γονείς, παιδιά και προσωπικό του σχολείου για την ενίσχυση της διατροφικής αγωγής.
- Να επισκέπτονται τα σχολικά κυλικεία και να κάνουν δειγματοληπτικού ελέγχους
- Να παρακολουθούν αν τα τροφιμα ικανοποιούν τους μαθητές αναφέροντας τα

προβλήματα και συντάσσοντας εκθέσεις αξιολόγησης προς την Διοίκηση.

- Για να επισκεπτονται το κέντρο ετοιμάσας γευμάτων, παρασκευής τροφίμων.

## 1.2 Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΠΟΥ ΑΠΕΥΘΥΝΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Προκειμένου τα παιδιά να ευαισθητοποιηθούν σχετικά με την αξία της ισορροπημένης διατροφής είναι απαραίτητο να εμπλακούν σε δραστηριότητες δραστηριότητες που βασίζονται στο παιχνίδι και στην διερεύνηση. Στα σχολικά κυλικεία είναι σημαντικό να αυξηθεί η διατροφική ποιότητα και αξία των τροφίμων και να διασφαλίζεται η διατροφική ασφάλεια.

Για το σκοπό αυτό πρέπει να οργανωθούν επιπρόσθετα μαθήματα κατάρτισης που θα απευθύνονται στο προσωπικό της κουζίνας και θα εστιάζουν σε θέματα όπως η ένταξη των τροφίμων σε ένα εκπαιδευτικό πλαίσιο, την οργάνωση των γευμάτων κτλ.

Η κατάρτιση μπορεί να ενθαρρύνει τις σωστές επιλογές τροφίμων, την συχνή αξιολόγηση και ανανέωση του μενού και την προώθηση διαφορετικών γευμάτων και συνταγών. Εκτός από την παραγωγή και τη διανομή γευμάτων, η σωστή κατάρτιση μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στη έγκυρη πληροφόρηση παιδιών, γονέν και εκπαιδευτικών.

Καθήκοντα του διαχειριστή σχετικής υπηρεσίας:

- Να παρέχει υπηρεσίες με σεβασμό στην ισχύουσα νομοθεσία.
- Να προσφέρει ποιοτικά προϊόντα διατροφής.
- Να παρέχει πληροφορίες σχετικά με μαθήματα κατάρτισης για το προσωπικό εστίασης/κουζίνας

Είναι σημαντικό να επιμορφώνεται το προσωπικό της εστίασης και να ενημερώνεται συχνά γύρω από ζητήματα διατροφής και ειδικά διατροφολόγια. Η κατάρτιση και η αποτελεσματικότητά της πρέπει να τεκμηριώνονται απο πιστοποιημένους οργανισμούς ή διαδικασίες Το μεσημεριανό γεύμα είναι μια σημαντική στιγμή κοινωνικοποίησης: τα παιδιά που τρώνε μαζί νοιώθουν περισσότερο από τα άλλα ότι ανήκουν σε μία ομάδα. Τα σχολικά γεύματα μπορεί επίσης να είναι μια σημαντική ευκαιρία για να συζητήσετε με τα παιδιά ζητήματα που αφορούν την διατροφή.

Φυσικά, είναι σημαντικό οι εκπαιδευτικοί κατά τη διάρκεια των γευμάτων να συνο-



δεύουν τα παιδιά. Μερικές φορές τα παιδιά δοκιμάζουν τρόφιμα επειδή ενθαρρύνονται από την ομάδα και από τον δάσκαλο. **Είναι σημαντικό τα γεύματα, η ποσότητα, οι μερίδες, τα υλικά που τα απαρτίζουν να προσαρμόζονται στις ανάγκες των παιδιών.** Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό οι υπεύθυνοι να εκπαιδεύονται για το μέγεθος που πρέπει να έχουν οι μερίδες που διανέμουν χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα μαγειρικά εργαλεία (κουτάλα και skimmers) ή ένα προκαθορισμένο αριθμό ήδη διαχωρισμένων τεμαχίων. Εάν στο ίδιο σημείο υπάρχουν παιδιά διαφορετικών ηλικιών ή σχολείων (προσχολικής ηλικίας και πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης) είναι απαραίτητο να γίνουν οι απαραίτητες προσαρμογές ώστε να ικανοποιηθούν οι διατροφικές ανάγκες όλων των παιδιών. Επιπλέον, τα χαρακτηριστικά του χώρου είναι πολύ σημαντικά για τη δημιουργία ευχάριστων στιγμών εστίασης. Επιπλέον, θα πρέπει να έχουν τις κατάλληλες διαστάσεις, σωστή ηχομόνωση και αερισμό.

Αλλά, παρά τις προσπάθειες, μερικές φορές τα παιδιά δεν καταναλώνουν τα τρόφιμα του κυλικείου ή τα σχολικά γεύματα. Γιατί; Οι λόγοι είναι πολλοί. Φυσικά κρίσιμος παράγοντας είναι η ποιότητα των γευμάτων που προσφέρονται. Παράλληλα με αυτές τις πτυχές, οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο, ξεκινώντας από το πρωινό. Πολλά παιδιά καταναλώνουν ένα κακό πρωινό ή το έχουν περιστασιακά. Κατά συνέπεια, κατά την διάρκεια του πρωινού πεινούν και τρώνε πάρα πολύ στον χρόνο αναψυχής, καταναλώνοντας μεγάλες ποσότητες υψηλής ενεργειακής τροφής όπως σάντουιτς, πίτσα και σνακ. Αναπόφευκτα, δεν έχουν όρεξη για το μεσημεριανό γεύμα. Αυτό το σφάλμα μπορεί να επαναληφθεί και το απόγευμα: τα σνακ υψηλής θερμιδικής αξίας οδηγούν σε ένα διατροφικά μη ισορροπημένο δείπνο. Η στάση των γονέων είναι επίσης εξαιρετικά σημαντική: όταν οι γονείς κοιτάζουν το κυλικείο με δυσπιστία, τα παιδιά αντιλαμβάνονται αυτό το συναίσθημα και κρατούν και τα ίδια αρνητική στάση.

Δεν αρκεί να χρησιμοποιηθούν αντισταθμιστικά μέτρα όπως ειδικές δίαιτες. Το σωστό **"μαγείρεμα" στο σπίτι με οποιες πολιτισμικές επιρροές δεν μπορεί να το αντικαταστήσει κανένα σνακ ή γρήγορο γεύμα.**

Η κατανάλωση υγιεινών γευμάτων στο σχολείο μπορεί να συμβάλει στην υιοθέτηση καλών διατροφικών συνηθειών. Είναι απαραίτητο να οργανωθεί μια στρατηγική με στόχο την υιοθέτηση των καλών διατροφικών πρακτικών τόσο στο σχολικό περιβάλλον όσο και στο σπίτι.

## 1.3 ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ ΚΑΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Μια ισορροπημένη διατροφή πρέπει να έχει πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, μέταλλα και νερό, τα οποία μοιράζονται στο σώμα και στη συνέχεια απορροφώνται στην κυκλοφορία του αίματος. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό το προσωπικό των κυλικείων (και όλοι οι παράγοντες που εμπλέκονται στη διατροφή των παιδιών) να έχουν συγκεκριμένες γνώσεις σχετικά με το συνδυασμό των τροφίμων και τη διατροφική ισορροπία, καθώς και τη κατανάλωση τροφίμων με τον σωστό τρόπο και συνδυασμό μπορούν να αυξήσουν την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών για τη υγιή ανάπτυξη των παιδιών.

### 1.3.1 Διατροφικές ανάγκες

Μια ισορροπημένη και σωστή διατροφή αποτελεί προϋπόθεση για τη διατήρηση της καλής υγείας. Στο σχολείο, η σωστή διατροφή έχει ως στόχο την εκπαίδευση των παιδιών στην εκμάθηση των υγιεινών διατροφικών συνηθειών και συμπεριφορών.

Το μενού των σχολικών γευμάτων θα πρέπει να προετοιμάζεται σύμφωνα με επιστημονικά επικυρωμένες διατροφικές αρχές. Επίσης το μενού πρέπει να είναι ισορροπημένο και να διασφαλίζεται πρόσληψη τροφών από όλες τις διατροφικές ομάδες. Οι μερίδες και οι ποσότητες πρέπει να ακολουθούν τα ευρωπαϊκά διατροφικά πρότυπα.

Είναι σημαντικό να υιοθετηθούν οι εθνικές κατευθυντήριες γραμμές που εγγυώνται την σωστή διατροφή για κάθε ηλικία. Η επεξεργασία του διατροφικού σχεδίου πρέπει αναγκαστικά να ανατίθεται σε αρμόδιους επαγγελματίες (γιατρούς, διαιτολόγους ή άλλους ειδικούς σε θέματα διατροφής). Η σωστή ενεργειακή πρόσληψη ημερολογίου αποτελεί προϋπόθεση για μια ισορροπημένη διατροφή. Οι ανάγκες σε ενέργεια (kcal) αλλάζει σε άτομα που

έχουν τακτική φυσική δραστηριότητα, είναι αθλητές κτλ.

Το ποσοστό των θερμίδων που καταναλώνουμε στο μεσημεριανό γεύμα είναι υψηλότερο από αυτό του δείπνου, επειδή η υπολειμματική δραστηριότητα της ημέρας και η ενεργητική ζήτηση είναι χαμηλότερη το βράδυ. Δεν είναι σκόπιμο να αποδίδεται περισσότερο από το 40% της ενεργειακής απαίτησης κατά το μεσημεριανό γεύμα, ώστε να μην επηρεάζεται αρνητικά η δραστηριότητα της πέψης.





### 1.3.2 Ανάγκη σε πρωτεΐνη

---

Η πρωτεΐνη είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη, συντήρηση και επισκευή των ιστών του σώματος. Οι αθλητές που συμμετέχουν σε δυναμικά αθλήματα και αθλήματα αντοχής έχουν υψηλότερες πρωτεϊνικές απαιτήσεις από τους μη αθλητές. Ωστόσο, οι περισσότεροι αθλητές μπορούν να ικανοποιήσουν την αυξημένη απαίτηση από μια ποικίλη και ισορροπημένη διατροφή, η οποία πληρεί τις ενεργειακές τους ανάγκες. Γενικά δεν απαραίτητο να λαμβάνεις ειδικές σκόνες πρωτεΐνης, μπάρες και συμπληρώματα. Η τακτική άσκηση αυξάνει τις ανάγκες σε πρωτεΐνη ελαφρώς. Τα σώματά μας χρειάζονται μια μέτρια ποσότητα πρωτεΐνης για να λειτουργήσουν καλά (10-15% των ενεργειακών απαιτήσεων).

### 1.3.3 Ανάγκες σε λιπίδια

---

Η συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα λιπιδίων είναι 35-40% των συνολικών θερμίδων μέχρι το δεύτερο έτος της ζωής και 30% μέχρι την εφηβεία. Τα λιπαρά οξέα δεν πρέπει να υπερβαίνουν το 10%, τα πολυακόρεστα λιπαρά 2-6% και τα μονοακόρεστα λιπαρά περίπου 14-15% της συνολικής ενέργειας. Τα ωμέγα 3 και τα ωμέγα 6 παίζουν σημαντικό ρόλο και μεταβολικούς ρόλους μεταξύ των πολυασπασμένων λιπών. 2-3% των ωμέγα 6 και 0, 5% των ωμέγα 3 είναι οι συνιστώμενες απαιτήσεις για τα παιδιά. Η χοληστερόλη είναι ένα άλλο θέμα, που συνιστά να μην υπερβαίνει τα 100 mg / 1000 kcal (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2000).

### 1.3.4 Ανάγκες σε υδατάνθρακες

---

Δεν υπάρχει ξεκάθαρος ορισμός για μια διατροφή χαμηλή σε υδατάνθρακες και τι εννοούμε με τον όρο “χαμηλή”, αφού ο όρος “χαμηλή” είναι σχετικός και εξαρτάται από το κάθε άτομο ξεχωριστά. Η βέλτιστη ποσότητα πρόσληψης για κάθε άτομο **εξαρτάται από την ηλικία, το φύλο, την σύνθεση του σώματος, τα επίπεδα δραστηριότητας, τις προσωπικές επιλογές, την διατροφική κουλτούρα και την μεταβολική υγεία.** Ένα ποσοστό περίπου 55%-65% της συνολικής ενέργειας πρέπει να αντιπροσωπεύεται από τρόφιμα πλούσια σε ίνες όπως τα ζυμαρικά και το ψωμί, ενώ η ποσότητα των απλών σακχάρων δεν πρέπει να υπερβαίνει το 10%. Τα απλά σάκχαρα είναι επίσης παρόντα σε πολλά βασικά τρόφιμα όπως το γάλα, τα φρούτα και ορισμένα λαχανικά που συνήθως υπάρχουν στην καθημερινή διατροφή των παιδιών. Ως εκ τούτου, είναι αποδεκτή μια πρόσληψη μέχρι 15-16%, υπό την προϋπόθεση ότι η πρόσληψη σακχάρων, η οποία υπάρχει στα γλυκά και τα γλυκά ποτά, είναι περιορισμένη.

## ΑΝΑΦΟΡΕΣ

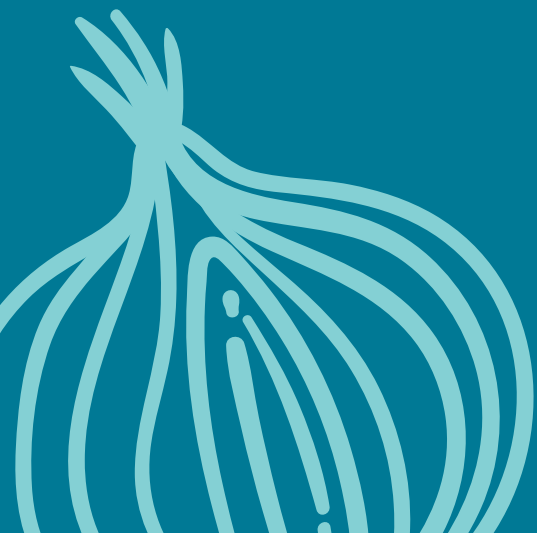
1. LARN, Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la Popolazione Italiana 2014 (<https://tavologenitoriasva.wordpress.com/normative-2/commissione-mensa/>).
2. Ministero della Salute, Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica, approved in the framework of the State – Regions Conference and published on the Official Gazette n. 134\_11/06/2010. Available online: [http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_1248\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_1248_allegato.pdf);
3. Regione Toscana, Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica, approved by Tuscany Regional Government with the resolution GRT 898 of 13/09/2016. [http://sintef.usl11.toscana.it/portale\\_empoli\\_new/attachments/article/234/Camarlinghi%20Linee%20RT%202016%202.pdf](http://sintef.usl11.toscana.it/portale_empoli_new/attachments/article/234/Camarlinghi%20Linee%20RT%202016%202.pdf);
4. World Health Organization. (2000). Pellagra and its prevention and control in major emergencies. Geneva: World Health Organization. WHO/NHD/00.10, 40 p. Available online: [http://www.who.int/nutrition/publications/en/pellagra\\_prevention\\_control.pdf](http://www.who.int/nutrition/publications/en/pellagra_prevention_control.pdf)





ΚΑΛΕΣ  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ  
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΟΝ  
ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ  
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ  
ΑΓΩΓΗΣ

50 ΜΕΡΟΣ



1. ΤΟΠΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ 222
2. ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ  
ΕΜΒΕΛΕΙΑΣ 224
3. ΕΘΝΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ 226
4. ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ 228



---

# ΤΟΠΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

---

Διάφορες καλές πρακτικές έχουν καταγραφεί οι εταίροι από 6 ευρωπαϊκές χώρες (μπορείτε να βρείτε τις εθνικές αναλύσεις και τη διεθνή έκθεση ανάλυσης στη διεύθυνση: <http://healthedu.emundus.eu/analysis>). Μία ελληνική πρακτική αξίζει να αναφερθεί καθώς αφορά μία νέα προσέγγιση στο θεσμό της σχολικής καντίνας. Η "εναλλακτική σχολική καντίνα" εφαρμόστηκε σε ένα δημοτικό σχολείο στην πόλη του Ωρωπού, όπου οι μαθητές, οι γονείς και οι δάσκαλοι μαζί δημιούργησαν έναν χώρο για την προώθηση χειροποίητων σνακ. Κάθε εβδομάδα μια διαφορετική ομάδα παιδιών αναλαμβάνει την ευθύνη για τη λειτουργία της καντίνας και μαζί με τους γονείς προετοιμάζει όλα τα τρόφιμα και τα προϊόντα διατροφής που θα πουληθούν στο κυλικείο εκείνη την εβδομάδα. Πρόκειται για μια αξιέπαινη προσπάθεια που βάσει τα παιδιά στο επίκεντρο της διατροφικής αγωγής δίνοντας τους μερίδιο ευθύνης στην παρασκευής υγιεινών γευμάτων. Για περισσότερες λεπτομέρειες, επισκεφθείτε την ελληνική εθνική έκθεση.

Η φιλική προς την υγεία διατροφή έχει προωθηθεί και στην Ιταλία μέσω του προγράμματος "A scuola con la zucca!" της IC Montelupo Fiorentino (Φλωρεντία), το οποίο περιελάμβανε πειραματισμούς με κολοκύθες στο σχολικό κυλικείο μαζί με εκπαιδευτικές δραστηριότητες με πρωτοβουλίες από τις οικογένειες των για να ενθαρρύνει την υγιεινή διατροφή.

Η εθνική έκθεση της Λιθουανίας ήταν ιδιαίτερα άφθονη στις τοπικές πρακτικές, γεγονός που αποτελεί σαφή απόδειξη της σημασίας που έχουν οι Λιθουανοί στην υγι-

εινή διατροφή της κοινωνίας εν γένει και των παιδιών ειδικότερα. Τα εκπαιδευτικά ιδρύματα που εμπλέκονται στο έργο από τη Λιθουανία έχουν μοιραστεί πολλές καλές πρακτικές για τη διαμόρφωση και βελτίωση της συμπεριφοράς και των δεξιοτήτων του υγιεινού τρόπου ζωής, που υλοποιούνται από το Smilgių gymnasium στο Panevėžys (έργο "Move harshly- be healthy"), το παιδικό σταθμό Old Trakai, (πρόγραμμα "Ανακαλύπτοντας τον Κόσμο", σύμφωνα με το οποίο η τελευταία εβδομάδα κάθε μήνα την εισαγωγή μαθημάτων για την εκπαίδευση σχετικά με τον υγιεινό τρόπο ζωής, τα οφέλη από την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών κλπ.), το παιδικό σταθμό Kaunas Waldorf "Šaltinėlis" το έργο "Θα μεγαλώσω φροντίζοντας την υγεία μου", το "Περιβαλλοντικό Κέντρο Kaunas" με την ετήσια πρωτοβουλία τους για έναν υγιεινό τρόπο ζωής και διατροφή, με τίτλο "Η κατανάλωση μήλων μας κάνει πιο δυνατούς" με τη συμμετοχή του νηπιαγωγείου Kaunas "Šviesa" στο Kaunas νηπιαγωγείο "Aušrinė" και τη συμμετοχή τους στο κοινωνικό πρόγραμμα "φιλικό για την υγεία".

Για να συνεχίσουμε με τα καλά παραδείγματα, η "Ευρωπαϊκή ημέρα υγιεινής διατροφής" γιορτάζεται ευρέως στη Λιθουανία, μεταξύ άλλων στο νηπιαγωγείο Βίλιους "Linėlis" και στο γυμναστήριο Piliūnos. Το σχέδιο κοινωνικής ευθύνης "Sveikatai palankūs" ("φιλικό για την υγεία").

Τα σχολεία και τα νηπιαγωγεία που συμμετείχαν στο πρόγραμμα HealthEDU από την αρχή, ανέφεραν την πρακτική αυτή ως ορθή πρακτική όπου τα εκπαιδευτικά ιδρύματα προσπαθούν να δημιουργήσουν ανάμεσα στα παιδιά, τη φύση και όλα τα φυσικά πράγματα είναι ορατά στην πράξη- αυτή η εντύπωση ήταν κοινή με το ιδιωτικό νηπιαγωγείο "Vaikystės lobiai", που βρίσκεται στην περιοχή Kaunas, η οποία οργανώνει επίσης έργα "Οικολογικό παρτέρι", "Πράσινο περβάζι", "Στο κήπο του παππού" και "Στην κουζίνα της γιαγιάς". Μια πολύτιμη εμπειρία, η οποία αποδεικνύει την ύπαρξη μακροπρόθεσμου οράματος και βιώσιμων προθέσεων για τακτικές δράσεις εστιασμένες στη διατροφή, είναι η Ένωση "Sveikatos želmenėliai" που δημιουργήθηκε από επτά νηπιαγωγεία στην περιοχή Trakai. Αυτή η σχέση διαδίδει τις αρχές του υγιεινού τρόπου ζωής μεταξύ των εκπαιδευτικών, των γονέων και της κοινωνίας εν γένει, βελτιώνοντας τα προσόντα των εκπαιδευτικών και ανταλλάσσοντας εμπειρίες εργασίας στον τομέα της υγιεινής διατροφής στον παιδικό σταθμό και στα νηπιαγωγεία. Οι εκπαιδευτικοί προετοιμάζουν θέματα σχετικά με το θέμα της υγιεινής διατροφής και του υγιεινού τρόπου ζωής και διδάσκουν τα παιδιά να φροντίζουν για τη δική τους υγεία. Το ίδρυμα διαθέτει παρτέρι, όπου καλλιεργούνται διάφορα βότανα: βάλσαμο λεμονιού, φασκόμηλο, εστραγκόν, λεβάντα.

# 2

## ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΕΜΒΕΛΕΙΑΣ

Μια καλή πρακτική με περιφερειακή εμβέλεια προέρχεται από τη Βουλγαρία- "Ας είμαστε υγιείς". Αυτή η βουλγαρική εκστρατεία υλοποιείται από τη Image Consult Ltd. σε συνεργασία με το Δήμο του Plovdiv, λειτουργεί σε όλα τα νηπιαγωγεία στην επικράτεια του δήμου για περίοδο 6 ετών. Η εκστρατεία είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική και βιώσιμη στις προσπάθειές της να βελτιώσει τα σύγχρονα εκπαιδευτικά προγράμματα που έχουν αναπτυχθεί για τα νεώτερα παιδιά, μεταξύ των οποίων και το πρόγραμμα για υγιεινή διατροφή. Με τη βοήθεια των εμπυχωτών, τα παιδιά γνωρίζουν τις κύριες ομάδες τροφίμων και την ανάγκη να τρώνε σωστά και θρεπτικά και να καταναλώνουν διάφορα τρόφιμα. Τα τελευταία 5 χρόνια, στο πλαίσιο της εκστρατείας "Ας είμαστε υγιείς", πραγματοποιήθηκαν πάνω από 850 παραστάσεις πριν από 76.000 παιδιά σχετικά με την ανάγκη για ποικίλη διατροφή, κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και τακτική άσκηση.

Στην Ιταλία μια πρακτική που αξίζει να αναφερθεί είναι το σχέδιο "A scuola con Gusto" για το έδαφος της Τοσκάνης, το οποίο στοχεύει στην εκπαίδευση των παιδιών σε ισορροπημένες και υγιεινές συνήθειες μέσω της χρήσης διαφόρων εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων που βασίζονται στις διαφορετικές αισθήσεις (όραση, μυρωδιά, κτλ). Το έργο ξεκίνησε το σχολικό έτος 2007/2008 με την πρωτοβουλία της Επιτροπής και της Mensa AUSL12 της Versilia και υπό την αιγίδα του Ιταλικού Υπουργείου Παιδείας και Έρευνας.

Αξίζει επίσης να αναφέροσε ένα πρόγραμμα Ελληνικού "Γεύματος" του Υπουργείου



Παιδείας και του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών, το οποίο ξεκίνησε με στόχο την παροχή γευμάτων για τους μαθητές ως κοινωνική στήριξη σε οικογένειες με χαμηλή κοινωνικοοικονομική κατάσταση στην περιοχή της Αττικής).

Μια σημαντική πρακτική, η οποία είναι επίσης σημαντική για να μοιραστούμε εδώ, είναι η εξέταση της ποιότητας των μενού στα σχολεία και τα κυλικεία που εγκαινιάστηκε από την ισπανική Conselleria of Health, με στόχο τη διασφάλιση της διατροφικής ποιότητας των τροφίμων που σερβίρονται στα παιδιά στα σχολεία της περιφέρειας Βαλένθια. Το πρόγραμμα αυτό θα περιλαμβάνει επαγγελματίες με κατάρτιση σε θέματα διατροφής και επιθεωρητές για τον επίσημο έλεγχο των σχολικών κυλικείων, καθώς και εκπαιδευμένο προσωπικό για τη διαχείριση πληροφοριών σχετικά με την προμήθεια τροφίμων και ποτών. Επιπλέον, θα ορίσει κεντρικό προσωπικό παροχής υπηρεσιών, όπως είναι τα Κέντρα Δημόσιας Υγείας (CSP), για την αξιολόγηση της προμήθειας τροφίμων από τα μενού του σχολικού μήνα.



# 3 ΕΘΝΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Μεταξύ των σημαντικότερων εθνικών πρακτικών που αξίζει να αναφερθούν είναι η ιταλική "Saltainbocca" και η ελληνική πρωτοβουλία διατροφής DIATROFI.

Η πρωτοβουλία SALTAinBOCCA απευθύνεται σε ιταλικά νηπιαγωγεία και δημοτικά σχολεία, που έχουν δημιουργηθεί σε συνεργασία με την Ιταλική Ομοσπονδία Παιδιών (FIMP). Το πρόγραμμα στοχεύει να παρέχει στα παιδιά και τους γονείς τις πληροφορίες που χρειάζονται για μια υγιεινή διατροφή και την κατάλληλη σωματική άσκηση, προσπαθώντας έτσι να αντιστρέψει την τάση του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας στην παιδική ηλικία, συνεχώς αυξάνοντας στην Ιταλία. Η SALTAinBOCCA παρουσιάστηκε στις 11 Οκτωβρίου 2016 στο Αίθουσα Τύπου της Βουλής των Αντιπροσώπων με την υποστήριξη της τελευταίας και της Γερουσίας. Μέχρι στιγμής, στην πρωτοβουλία έχουν συμμετάσχει 213 σχολεία, έκαστος των οποίων λαμβάνει το SALTAinBOCCA TOOLKIT, το οποίο περιέχει: 1 βιβλίο με πληροφορίες και συμβουλές για την προώθηση ενός φιλικού προς την υγεία τρόπου ζωής, 1 επιτραπέζιο παιχνίδι με ζάρια και κομμάτια, ισορροπημένο και υγιεινό τρόπο ζωής, 1 αφίσα σε κάθε τάξη, αίθουσα κυλικίων και συνεδρίων, 25 κάρτες για γονείς παιδιών με πρόσκληση να γνωρίσουν το έργο στην τάξη και να συμμετάσχουν σε ένα διαγωνισμό που αφιερώνουν.

Η Ελληνική Πρωτοβουλία Διατροφής DIATROFI [4] ξεκίνησε με πρωτοβουλία του Ινστιτούτου PROLEPSIS που από το 2010 παρέχει δωρεάν γεύματα σε μαθητές με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό προφίλ. Στο σχολικό έτος 2015-2016 συμμετείχαν 247 ελληνικά

σχολεία, με 20528 παιδιά σε όλη τη χώρα να επωφελούνται. Χωρίς εξαίρεση, τα παιδιά που συμμετέχουν στο πρόγραμμα λαμβάνουν ένα καθημερινό δωρεάν υγιεινό γεύμα, ειδικά σχεδιασμένο στις διατροφικές τους ανάγκες. Επιπλέον, μέσω του ειδικά σχεδιασμένου εκπαιδευτικού υλικού που περιλαμβάνει σύντομα μηνύματα και συμβουλές για την υγιεινή διατροφή και την οργάνωση ενημερωτικών εκδηλώσεων και δραστηριοτήτων για γονείς και παιδιά, το Πρόγραμμα Διατροφής προωθεί την υγιεινή διατροφή, ενθαρρύνοντας τους μαθητές και τις οικογένειές τους να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες χρήσιμες και για την ενήλικη ζωή τους.

Το ίδρυμα του Kaunas στην Λιθουανία, εστιάζει στην προώθηση καλών πρακτικών που αφορούν την διαμόρφωση των σχολικών μενού σε όλες τις εκπαιδευτικές μονάδες σε ολόκληρη τη χώρα - VšĮ "Sveikatai palankus". Το 2016, το VšĮ "Sveikatai palankus" ξεκίνησε το εθνικό πρόγραμμα κοινωνικής πρωτοβουλίας "Με σεβασμό στην υγεία", το οποίο στοχεύει να παρουσιάσει τις ιδιαιτερότητες της παιδικής διατροφής στην κοινότητα και τα αρμόδια ιδρύματα και να ξεκινήσει τις απαραίτητες αλλαγές. Αξίζει να αναφέρουμε επίσης: το βουλγαρικό πρόγραμμα "Μαγειρική πρωτοβουλία- Manjitsu" που ξεκίνησε από την Lidl Βουλγαρίας, το οποίο αποσκοπεί στην εισαγωγή σε παιδιά από την 1η έως την 4η τάξη με ενδιαφέρον τρόπο με σημαντικά θέματα σχετικά με την υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή καθώς και να τους παρακινήσει να μοιραστούν αυτό που μαθαίνουν στο σπίτι και να συμμετάσχουν πιο ενεργά στη διαδικασία προετοιμασίας φαγητού μαζί με τους γονείς τους. Η πρωτοβουλία "Ένας πράσινος πλανήτης με υγιεινά παιδιά" που ξεκίνησε το 2016 και διοργανώθηκε από το WWF Hellas σε συνεργασία με το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών στόχευε στην διατροφική αγωγή και στις οικολογικές επιλογές τροφίμων.

# 4 ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Συνήθως σε επίπεδο χώρας λαμβάνονται πρωτοβουλίες για την υιοθέτηση καλών διατροφικών πρακτικών στα σχολεία. Αντίστοιχα ενημερωτικές καμπάνιες πραγματοποιούνται με στόχο την ενημέρωση γονέων και ενηλίκων για την αξία της ισορροπημένης διατροφής. Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας και η UNICEF προωθούν και ενθαρρύνουν την διατροφική αγωγή στοχεύοντας στην επιμόρφωση και ενημέρωση του εκπαιδευτικού προσωπικού ώστε αυτό με την σειρά του να βοηθήσει τα παιδιά στην υιοθέτηση καλών διατροφικών συνηθειών και στην συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες. Ενδιαφέρον παρουσιάζει και η έκθεση "Από την υπόσχεση στον αντίκτυπο: τον τερματισμό του υποσιτισμού μέχρι το 2030" που δείχνει όχι μόνο τα δεδομένα από κάθε χώρα και τις δράσεις που γίνονται, αλλά και τις πρακτικές αντιμετώπισης και περιορισμού προβλημάτων που σχετίζονται με την κακή διατροφή.

Χρήσιμα εργαλεία στη διαδικασία οικοδόμησης υγιεινών διατροφικών συνηθειών μπορούν επίσης να αποτελέσουν και αυτοί οι δύο οδηγοί:

- Βέλτιστες πρακτικές για τη διατροφή των παιδιών και τη σωματική άσκηση: Οδηγός αυτοαξιολόγησης και ανάπτυξης πολιτικής. Ο οδηγός προσφέρει πρόσβαση σε εργαλεία αξιολόγησης για γονείς και εκπαιδευτικούς για τη σωματική άσκηση και τις διατροφικές συνήθειες. Μπορεί να είναι πολύ χρήσιμο για τα σχολεία που θα ήθελαν να αξιολογήσουν την πολιτική και το πρόγραμμα σπουδών τους στον τομέα της υγιεινής διατροφής, λαμβάνοντας επίσης μερικές συμβουλές για το τι θα ήταν το καλύτερο για κάθε ηλικιακό στάδιο των παιδιών στον

τομέα της υγιεινής διατροφής.

- Και "βέλτιστες πρακτικές για την υγιεινή διατροφή: ένας οδηγός για να βοηθήσουμε τα παιδιά να μεγαλώνουν με υγεία"- αυτός ο οδηγός εισάγει τη διαδικασία οικοδόμησης υγιεινών συνηθειών ήδη από την ηλικία των τεσσάρων έως έξι μηνών και ηλικίας 6 ετών και άνω. Προσφέρει επίσης στοιχεία σχετικά με τη διατροφή και συμβουλές για την έξυπνη κατασκευή υγιεινών μερίδων.

## ΑΝΑΦΟΡΕΣ

1. Better life in the school [Cited: Jan 2017] Available at: [http://kalyterizoi.gr/sxoleia/action?field\\_topic\\_tid=13](http://kalyterizoi.gr/sxoleia/action?field_topic_tid=13)
2. Best Practices for Healthy Eating: A Guide To Help Children Grow Up Healthy, [Cited at Feb 2018], Available at: <https://www.nemours.org/content/dam/nemours/www/filebox/service/preventive/nhps/heguide.pdf>
3. For our tomorrow: Culinary recess. LIDL. [Cited Jan 2017] Available at: <http://www.lidl.bg/bg/8689.htm> Socialinės atsakomybės projektas „Sveikatai palankūs“.[Cited: Feb 2017] Available at: <http://sveikosmitybosstandartas.lt/sveikatai-palankus/>
4. From promise to impact: ending malnutrition by 2030. UNICEF [Cited at Feb 2018], available at: <https://data.unicef.org/wp-content/uploads/2016/06/130565-1.pdf>
5. National and International Report, published by HealthEDU project partners. Available online: <http://healthedu.emundus.eu/analysis>
6. Practices for Child Care Nutrition and Physical Activity Environments A Guide for Self-Assessment and Policy Development, [Cited at Feb 2018], Available at: <http://www.healthybeveragesinchildcare.org/bestpractices/BestPracticesHandbook.pdf>
7. Program on food aid and promotion of healthy nutrition [Cited Feb 2017] Available at: <http://diatrofi.prolepsis.gr>
8. Sveikatos želmenėliai. Apie asociaciją. [Cited: Feb 2017] Available at: <http://www.szemeneliai.lt/apie-mus>
9. Sveikatai palankus ugdymo įstaigų tinklas [Cited: Jan 2017] Available at: <http://sveikataipalankus.lt/sveikatai-palankiu-ugdymo-istaigu-tinklas/>

ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
ΣΤΗΝ  
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ  
ΖΩΗ



60 ΜΕΡΟΣ

1. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ 232
2. ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΕΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΩΝ 239
3. ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ 246
4. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ 263

# 1 Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ο ρυθμός είναι σημαντικός παντού. Ρυθμικές διεργασίες λαμβάνουν χώρα στη φύση: οι εποχές του έτους ανταλλάσσονται ρυθμικά, τα πουλιά, τα ζώα και άλλοι οργανισμοί προσαρμόζονται στο ρυθμό της φύσης. Το ανθρώπινο σώμα περιλαμβάνει επίσης ρυθμικές διαδικασίες. Ως εκ τούτου, **έχει σημασία να τηρούμε ένα πρόγραμμα και να το διατηρούμε.**



Οι ρυθμοί, οι κύκλοι και οι φάσεις κυριαρχούν στη φύση και εμείς, ως μέρος της, τους ακολουθούμε ώστε να είμαστε σε αρμονία με αυτούς. Ο οργανισμός μας υπακούει σε ένα συγκεκριμένο ρυθμό που καθορίζεται από τη φύση: όλα συμβαίνουν σαν να είναι σύμφωνα με ένα ρολόι.

Ο ρυθμός της κατανάλωσης τροφίμων δεν αποτελεί εξαίρεση στην καθημερινή μας ατζέντα. Τι συμβαίνει αν δεν υπάρχει ρυθμός; Φυσικά αυτό αντανακλά μακροπρόθεσμα



στην υγεία μας.

Ο ρυθμός κατανάλωσης τροφής κάθε ατόμου διαφέρει, ωστόσο αξίζει μία συζήτηση με κάποιον γιατρό, διατροφολόγο ή και ειδικό σε θέματα διατροφικής αγωγής σχετικά με πως καλύτερα μπορεί να πετύχει μία ισορροπημένη διατροφή με βάση το πρόγραμμά του και τις συνηθειές του. Ο καλός ύπνος είναι μία πρώτη βασική συμβουλή που θα πάρετε και στην συνέχεια οι συμβουλές θα προσαρμοστούν στο προφίλ σας και των παιδιών σας αντίστοιχα.

## 1.1 ΠΟΙΑ ΩΡΑ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΓΙΑ ΤΟ ΓΕΥΜΑ;

Οι γονείς θα πρέπει να συνεργαστούν με τους ειδικούς και τους υπεύθυνους γευμάτων στα σχολεία για να ικανοποιήσουν τις διατροφικές ανάγκες των παιδιών. Για το σκοπό αυτό προτείνεται:

- Η διατροφή να οργανώνεται σε 5 γεύματα: πρωινό, μεσημεριανό γεύμα, δείπνο και 2 ελαφριά γεύματα. Ο διαχωρισμός της ενεργειακής απαίτησης σε 3 κύρια γεύματα και 2 ελαφριά γεύματα βοηθά στον έλεγχο της αίσθησης της πείνας.
- Να δοθεί αντίγραφο του μενού των κυλικείων στους γονείς ώστε να προσαρμόζεται κατάλληλα το μενού γευμάτων στο σπίτι. Εάν δεν είναι δυνατή η αποστολή του μενού σε κάθε οικογένεια, θα πρέπει να είναι πάντα διαθέσιμο στο σχολείο, στο Δήμο και στο διαδίκτυο για να εμφανίζεται ανά πάσα στιγμή. Είναι απαραίτητο να διαφοροποιηθεί όσο το δυνατόν περισσότερο ο τύπος των τροφίμων, με προσοχή στον ρυθμό κατανάλωσης και να εξασφαλιστεί μια λιγότερο μονότονη διαίτα για τα παιδιά.

Όλες οι απαιτήσεις που περιγράφονται παραπάνω συμβάλλουν στον καθορισμό της υγιεινής διατροφής. Ο συνδυασμός των απαιτήσεων σε μια ποικίλη προσφορά αποτελεί μία από τις ευθύνες όλων των παραγόντων που εμπλέκονται στη διατροφή των παιδιών.

### 1.1.1 Πρωινό

Το πρωινό είναι ένα γεύμα που συνήθως καταναλώνεται μεταξύ 7-9 π.μ., οπότε υπάρχει μια γενική σύσταση να έχετε ένα ποτήρι νερό και στη συνέχεια μετά από λίγο το πρωινό σας γεύμα με ηρεμία και χωρίς βιασύνες. Φυσικά το πρωινό προσαρμόζεται στο πρόγραμμα του ενήλικα ή του μαθητή. Σύμφωνα με τον διατροφολόγο Rosemary Stanton (Stanton R., 2012), οι υδατάνθρακες (ειδικά οι συνδυασμοί τους), οι οποίοι είναι άφθονοι σε δημητριακά (ειδικά σε μη σπασμένα δημητριακά), φρούτα, λαχανικά καθώς και στα ζυμαρικά βρίσκονται στη βάση της υγιεινής διατροφής όταν καταναλώνονται ισορροπημένα. Η αξία του πρωινού στα παιδιά, και όχι μόνο, είναι γνωστή. Αυξάνει την αντίληψή τους, την επίδοσή τους στο σχολείο, την ικανότητα συγκέντρωσης ενώ ενισχύει το ανοσοποιητικό τους σύστημα και βοηθά στον έλεγχο του βάρους τους. Το μυστικό για ένα καλό πρωινό, που θα συμβάλει στην ανάπτυξη των παιδιών κρύβεται στην ποιότητά του. Προτιμήστε να φτιάξετε κάτι στο παιδί σας και αποφύγετε να πάρετε κάτι έτοιμο από έξω. Ένα σωστό πρωινό για ένα παιδί, μπορεί να περιλαμβάνει ένα ποτήρι γάλα ή γιαούρτι, φρέσκο χυμό, μία φέτα ψωμί με μέλι-μαρμελάδα δημητριακά, φρούτα, ή ένα κομμάτι σπιτικό κέικ. Για παράδειγμα, στα νηπιαγωγεία του Waldorf μετά τον Rudolf Steiner, ιδρυτή της εκπαίδευσης Waldorf και πρώτης βιοδυναμικής φάρμας, κάθε μέρα της εβδομάδας το πρωινό περιέχει διαφορετικά δημητριακά:

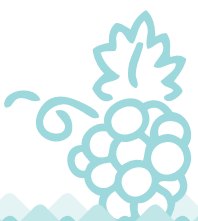


Γιατί να μην μεταφέρει αυτή την εμπειρία στο σπίτι;

Οι γονείς συνδυάζουν τροφές και ενθαρρύνουν τα παιδιά να τις καταναλώσουν. Ίσως έχετε προσέξει ότι τα παιδιά είναι πολύ πρόθυμα να τρώνε χυλό ή σούπες. Μπορείτε να προσθέσετε σε αυτές ψάρι, λαχανικά, κρέας για να βοηθήσετε την πρόσληψη τροφών από διάφορες διατροφικές ομάδες. Αποφύγετε την προσθήκη ζάχαρης, αλάτι σε πιάτα που προορίζονται για μικρά παιδιά- Χρησιμοποιήστε μόνο φυσικά προϊόντα για να προσθέσετε αλμυρή, ξινή, γλυκιά ή πικρή γεύση στα γεύματά σας.

### 1.1.2 Διπλό πρωινό. Φανταστικό ή ευεργετικό;

Επιτρέπετε στον εαυτό σας ένα "αργοπορημένο πρωινό"; Ξέρετε επηρεάζει τον οργανισμό μας; Το πρωινό (7-9 π.μ.) που περιέχει νιφάδες δημητριακών, φρούτα, γιαούρτι,



χυμό, τσάι, ψωμί, γάλα κτλ. Ένα αργοπορημένο πρωινό (9-10 π.μ.) είναι επίσης εντός αποδεκτών χρονικών ορίων. Το πρωινό μπορεί να είναι πιο πλούσιο και να εξατομικευτεί στις ανάγκες του παιδιού.

Ανεξάρτητα από την ώρα του πρωινού (που σχετίζεται με το πρόγραμμά σας), το πιο σημαντικό είναι να μην παραλείψατε να πάρετε πρωινό. Είναι ένα σημαντικό γεύμα για να αποκτήσετε την απαραίτητη ενέργεια για το υπόλοιπο της ημέρας. Συνιστάται επίσης να ενθαρρύνετε τα παιδιά να ξεκινούν τη μέρα τους με ένα ποτήρι νερό, ανεξάρτητα αν ξυπνήσουν νωρίς ή αργά.

### 1.1.3 Πρωινό σνακ (11 πμ)

---

Αφήστε τον οργανισμό σας να ξεκουραστεί για περίπου μία ώρα περίπου από τις 10 έως τις 11 το πρωί. Περίπου 11 π.μ., πλησιάζοντας στα μέσα της ημέρας αν αισθάνεστε ότι πεινάτε καταναλώστε ένα ελαφρύ σνακ χαμηλών θερμίδων, όπως φρούτα ή ξηρούς καρπούς.

### 1.1.4 Πότε και τι να φάτε για μεσημεριανό: η σύνθεση των 4 γεύσεων είναι η πιο ιδανική;

---

Το μεσημεριανό γεύμα, όπως το πρωινό, είναι ένα σημαντικό μέρος του ρυθμού κατανάλωσης, και η παράλειψή του είναι σφάλμα. Ρυθμίστε το μεσημεριανό σας ανάλογα με το πρόγραμμά σας αλλά όχι πολύ αργά. Είναι σημαντικό να μην μένετε νυστικοί αλλά να κρατάτε ένα ρυθμό στην κατανάλωση γευμάτων.

Το πλουσιότερο γεύμα της ημέρας θα πρέπει να περιέχει μια σύνθεση και από τις 4 γεύσεις. Όπως ο Michael Kassner γράφει (Comrani & Lang, 2013), **4 γεύσεις είναι απαραίτητες: το ξινό, το πικτό, τη γλυκύτητα, το αλμυρό και το πικρό. Η πικρή** γεύση επιτυγχάνεται προσθέτοντας ένα φύλλο δάφνης, μερικών φασκόμηλων ή εστραγκόν στα γεύματά σας. Εκτός από άλλες καλές ιδιότητες, η πίκρα ενθαρρύνει επίσης την αίσθηση του κορεσμού. Ενώ μιλάμε για **γλυκύτητα**, δεν έχουμε κατά νου γλυκά. η γλυκύτητα λαμβάνεται με τη μορφή υδατανθράκων, μπορεί να είναι πατάτες, ζυμαρικά, δημητριακά, λαχανικά. Παρόλο που δεν φαίνεται να είναι γλυκό όταν το μασάτε, ο οργανισμός μας μετατρέπει όλους τους υδατάνθρακες σε γλυκόζη. Πολλά συστατικά περιέχουν φυσικά **αλάτι**. Τα παιδιά πρέπει να πάρουν ξινή γεύση από φυσικές σάλτσες (με λεμόνι, πορτοκάλι), γιαούρτι, χυμό, λαχανικά που έχουν υποστεί ζύμωση.

Μετά το μεσημεριανό γεύμα, πρέπει να ακολουθήσει μια περίοδος ηρεμίας για το σώμα. Αυτό θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί το απόγευμα με ύπνο (είναι ιδιαίτερα σημαντικό για παιδιά προσχολικής ηλικίας), ηρεμία ή χαλάρωση, παιχνίδια, περπάτημα. Όλα αυτά πρέπει να είναι στην καθημερινότητα μας.

### 1.1.5 Απογευματινό σνακ

---

Το απογευματινό σνακ είναι απαραίτητο όχι μόνο για τα παιδιά αλλά και για τους μεγάλους. Κατά τις 3-4 μ.μ (ανάλογα το πότε καταναλώσατε μεσημεριανό) τρώμε κάτι για να ενεργοποιηθεί το πεπτικό σύστημα και να αποτρέψετε την πείνα μέχρι το δείπνο, για παράδειγμα, ένα αποβουτυρωμένο γιαούρτι, ένα χυμό, φρούτα, ξηρούς καρπούς. Μην ξεχνάτε την κατανάλωση νερού-είναι σημαντική.

Όπως παρατηρείται από τους γιατρούς, τους διαιτολόγους είναι ότι ακόμα και μετά από ένα τέλεια ισορροπημένο μεσημεριανό γεύμα με την κατάλληλη ποσότητα φαγητού, ο οργανισμός αισθάνεται την ανάγκη για γλυκά. Στο διάστημα αυτό, το επίπεδο της ζάχαρης στο αίμα μειώνεται με αποτέλεσμα την ελαφριά κόπωση και την ανάγκη για γλυκά. Ο ιδρυτής της εκπαίδευσης του Waldorf, Rudolf Steiner υπογραμμίζει ότι φυσιολογικά, η ζάχαρη στο αίμα είναι το θεμέλιο της αφυπνισμένης υποσυνείδησής μας (Steiner, 1996).

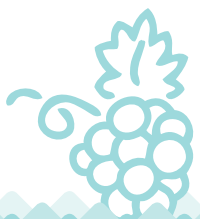
Έτσι μια μικρή μερίδα επιδόρπιου θα μπορούσε να ικανοποιήσει την εσωτερική απόλαυση για γλυκά, κάτι μικρό αλλά ελκυστικό, με ευχάριστη οσμή (π.χ. κανέλα ή βανίλια) που θα μπορούσε να "φωτίσει την ψυχή". Για τα παιδιά μπορεί να είναι για παράδειγμα 1-2 μπισκότα βρώμης (συνταγή: νιφάδες βρώμης, μέλι, βούτυρο, σταφίδες ή ηλιόσποροι ψημένα στο φούρνο), ψημένο μήλο με καρύδι και μέλι, ένα κομμάτι σπιτικής μηλόπιτας, κακάο, το τσάι, ένα κοκτέιλ από γιαούρτι με μαρμελάδα, κλπ.

Υπάρχει πιθανότητα τα παιδιά να μην νοιώσουν την ανάγκη για ζάχαρη μετά το γεύμα, αλλά μπορεί να την νοιώσουν σε κάποια άλλη χρονική περίοδο της ημέρας, για παράδειγμα, όταν σκέφτονται, γιατί τότε σχετίζεται η ανάγκη με πνευματικές δραστηριότητες.

### 1.1.6 Δείπνο

---

Ποια είναι η καλύτερη στιγμή για δείπνο; Αν τηρήσετε τον περιγραφόμενο πλαίσιο και τη διάρκεια του πρωινού, το μεσημεριανό και το απογευματινό σνακ, οι ώρες από 18:30-19:30 θα ήταν κατάλληλες για δείπνο. Οι άνθρωποι από τις μεσογειακές χώρες



έχουν συνήθως δείπνο περίπου στις 19:30-20:30, αλλά στην περίπτωση αυτή πάνε και για ύπνο αργότερα. Σύμφωνα με τους διατροφολόγους, θα πρέπει να σταματήσετε να τρώτε τουλάχιστον 3,5 ώρες πριν πάτε για ύπνο. Δεν πρέπει να γίνεται υπερκατανάλωση τροφής κατά τη διάρκεια του δείπνου, ενώ η σωστή σύνθεση τροφίμων πρέπει πάντα να λαμβάνεται υπόψη. Συνιστάται να πιείτε ένα ποτήρι νερό μία ώρα πριν τον ύπνο.

Τι ακολουθεί στον οργανισμό μετά το δείπνο; Αποφύγετε να καταναλώνετε γλυκά ή γλυκά ροφήματα από τις 9 έως τις 11 μ.μ. γιατί συσσωρεύεται ενέργεια, και συνιστάται να κοιμηθείτε αυτή την ώρα. Ο κατάλληλος χρόνος για να κοιμηθούν τα παιδιά είναι γύρω στις 9-10 μ.μ. Κατά την διάρκεια του ύπνου η καρδιά χτυπά ήρεμα, ο οργανισμός ξεκουράζεται και ανασυγκροτείται. Ολοκληρώνοντας τη συζήτηση σχετικά με τις ώρες λειτουργίας των οργάνων, εάν παρατηρήσετε συνεχείς ασθένειες κατά τις περιόδους εντατικής τους λειτουργίας ή ξυπνάτε την ίδια ώρα το βράδυ, φροντίστε το. Μην ξεχνάτε ότι η σωστή και κατάλληλη διατροφή μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη σε τέτοιες περιπτώσεις.

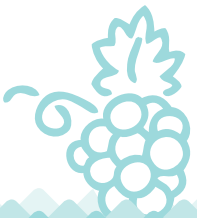
## 1.2 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ένα παιδί εμπιστεύεται τους γονείς, συγγενείς και άλλους ενήλικες τους οποίους σέβεται και αισθάνεται ασφάλεια (για παράδειγμα, νοσηλευτές νηπιαγωγείου, νοσηλευτές στο σπίτι), ενώ έχει εμπιστοσύνη, ότι η προσφερόμενη τροφή είναι και υγιεινή, όπως το γάλα της μητέρας που παίρνει ένα μωρό στις πρώτες ημέρες της ζωής του. Οι καθημερινές μερίδες τροφίμων πρέπει να περιλαμβάνουν όσο το δυνατόν περισσότερα λαχανικά (εποχιακά ή ζυμωμένα φυσικά σε άλλες περιόδους του έτους), δημητριακά, ολόκληρα φρούτα, πατάτες, ζυμαρικά. Το μενού των παιδιών πρέπει να περιέχει ποικιλία. Τα γεύματα δε θα πρέπει να είναι ίδια κατά τη διάρκεια της ημέρας ούτε της εβδομάδας.

Τα τρόφιμα πρέπει να είναι καλής ποιότητας, και να περιλαμβάνουν ολόκληρα δημητριακά, ολόκληρα φρούτα, λαχανικά, μερικά κρέατα, ψάρια, με την κατάλληλη θερμική αξία. Οι μερίδες πρέπει να είναι μικρές, το φαγητό ελκυστικό και το ανθρώπινο περιβάλλον ζεστό.

Κάθε παιδί διδάσκεται για τα οφέλη της υγιεινής διατροφής κατά τα πρώτα επτά χρόνια της ζωής του και αυτό συνεχίζεται και για τα υπόλοιπα χρόνια της παιδικής και

εφηβικής του ηλικίας.



# 2

## ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΕΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Ο σχεδιασμός του μενού και των γευμάτων μπορεί να θεωρηθεί ως ένα πιθανό εργαλείο για την αντιστάθμιση της έλλειψης χρόνου και για την ενθάρρυνση της παρασκευής σπιτικών και υγιεινών φαγητών που συνδέονται άμεσα με την κατανάλωση ποιοτικών προϊόντων. Το άτομο στην οικογένεια που είναι υπεύθυνο για τη διατροφή πρέπει να γνωρίζει ότι:

- Ο καλός προγραμματισμός όχι μόνο εξοικονομεί χρήματα, αλλά βγάζει την οικογένεια από το ενοχλητικό δίλημμα του "τι θα μαγειρέψουμε για δείπνο;".
- Μέσα από το καλό σχέδιο δράσης για την αγορά τροφίμων και την αποφυγή παρορμητικών αγορών, μπορεί να συμβάλει στη μείωση κατά το ήμισυ του εβδομαδιαίου κόστους των τροφίμων.
- Μπορείτε να σχεδιάσετε τα πιάτα με ένα προϊόν, το οποίο θα χρησιμοποιήσετε περισσότερες από μία φορές- ένα ψητό κοτόπουλο το οποίο την επόμενη νύχτα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να κάνει μια σούπα κοτόπουλου ή αρνί για να χρησιμοποιηθεί για την προετοιμασία μιας πίτας.
- Τα παιδιά μπορούν να βοηθήσουν! Με αυτόν τον τρόπο, γίνονται πιο υπεύθυνα όταν βλέπουν ότι οι απόψεις τους για το τι θα φάει η οικογένεια λαμβάνονται υπόψη.
- Απαλλαγείτε από το άγχος. Ο προγραμματισμός του εβδομαδιαίου μενού μετατρέπει τον ενοχλητικό σχεδιασμό δείπνου σε διασκέδαση. Σοβαρά!
- Η οικογένειά σας θα αρχίσει να τρώει πιο υγιεινά χωρίς να το συνειδητοποιήσει. Είναι εύκολο να εξισορροπήσετε το φαγητό που καταναλώνει η οικογένειά σας

όταν φτιάχνετε το μενού για κάθε εβδομάδα.

- Ο σχεδιασμός του εβδομαδιαίου μενού δεν αποτελεί όμως κανόνα. Οι καλύτεροι επαγγελματίες στον τομέα λένε ότι χρειάζεται χρόνος για να βρει ο καθένας τον ρυθμό του.

Ο σχεδιασμός του μενού και η διατροφή σημαίνει σχεδιασμός μιας δίαιτας που όχι μόνο παρέχει στα παιδιά αλλά και σε όλη την οικογένεια όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά στις σωστές αναλογίες και ποσότητες, με άλλα λόγια, να εξασφαλίζει υγιή και ισορροπημένη διατροφή. Αυτό είναι σημαντικό επειδή η ευεξία και η οικογενειακή υγεία εξαρτώνται από το τι τρώνε τα μέλη της. Για κάθε νοικοκυριό που αποφάσισε να προετοιμάσει το μενού εκ των προτέρων για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (συνήθως μια εβδομάδα), αυτή η δραστηριότητα αποδεικνύεται μια πραγματική πρόκληση, αλλά μόλις ξεκινήσουν συνειδητοποιούν ότι είναι στην πραγματικότητα μια ευχάριστη εμπειρία.

Αλλά ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός καλού σχεδιασμού μενού και γευμάτων; Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι τα τρόφιμα πρέπει πρώτα απ' όλα να ασφαλή προς κατανάλωση. Η γεύση, η υφή, η εμφάνιση μπορεί να επηρεάσουν την κατανάλωση από τα παιδιά, οπότε φροντίστε να είστε δημιουργικοί και εφευρετικοί.

Σε αυτή τη γραμμή σκέψης, ο σχεδιασμός του μενού είναι τόσο τέχνη όσο και επιστήμη: τέχνη στην επιδέξια ανάμειξη χρωμάτων, υφές και γεύσεις και επιστήμη σε μια λογική και ενημερωμένη επιλογή τροφίμων για μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.

## 2.1 ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΕΤΕ ΤΟ ΜΕΝΟΥ;

Ο προγραμματισμός του μενού και τα γεύματα συμβάλλουν στη μέγιστη αξιοποίηση του υλικού, του χρόνου και των οικονομικών πόρων για την προετοιμασία φαγητών που ικανοποιούν τις φυσικές, κοινωνικές και ψυχολογικές ανάγκες της οικογένειας. Είναι πολύ σημαντικό να σχεδιάσετε τα γεύματα που θα προετοιμάσετε για να ικανοποιήσετε τις διατροφικές ανάγκες του καθενός στο σπίτι και ειδικά των παιδιών, αφού η σωστή διατροφή είναι απαραίτητη για να μεγαλώσουν καλά, να μην υποφέρουν και να μην παρουσιάζουν ελλείψεις σε βιταμίνες. Ο προγραμματισμός γευμάτων εξοικονομεί χρόνο, προσπάθεια και ενέργεια.

Το μενού μπορεί να προγραμματιστεί σύμφωνα με τον οικογενειακό προϋπολογισμό.





Φαγητά μεγάλης διατροφικής αξίας είναι απαραίτητα στο μενού. Η προετοιμασία ενός προ-μενού επιτρέπει την επιλογή διαφορετικών τροφίμων ακόμη και από την ίδια ομάδα τροφίμων, αποφεύγοντας έτσι τη μονοτονία. Επιπλέον, η χρήση ποικιλίας τροφίμων στην προετοιμασία των γευμάτων είναι επίσης σημαντική από την άποψη της προσφοράς βιταμινών, μετάλλων και θρεπτικών ουσιών που περιέχονται σε μεμονωμένες ομάδες τροφίμων.

Ο σχεδιασμός συμβάλλει στην αποτελεσματική δημιουργία και επιβολή του τύπου διατροφής που η οικογένεια επιλέγει να ακολουθήσει. Τα τρόφιμα που πρόκειται να αγοραστούν, η ποιότητά τους και η τιμή τους, ο τρόπος με τον οποίο αποθηκεύονται, προετοιμάζονται και σερβίρονται μπορούν εύκολα να προβλεφθούν.

Στόχοι του μενού και του σχεδιασμού των γευμάτων:

- Ικανοποίηση των διατροφικών αναγκών κάθε μέλους της οικογένειας.
- Περιορισμός του κόστους των τροφίμων στον οικογενειακό προϋπολογισμό.
- Χρήση μεθόδων μαγειρέματος που διατηρούν στο μέγιστο τα θρεπτικά συστατικά των προϊόντων που χρησιμοποιούνται.
- Εξοικονόμηση χρόνου, προσπάθειας και ενέργειας.
- Σερβίρει ελκυστικά και ορεκτικά πιάτα.

Ο σχεδιασμός του μενού και των γευμάτων εξαρτάται από πολλούς παράγοντες:

**Διατροφικές ανάγκες.** Το φαγητό που πρόκειται να φτιαχτεί πρέπει να ανταποκρίνεται στις ανάγκες κάθε μέλους της οικογένειας. Αυτές οι ανάγκες είναι διαφορετικές ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, τις δραστηριότητες και τη φυσιολογική κατάσταση καθενός από τα μέλη της οικογένειας. Ο καλύτερος τρόπος για να διασφαλιστεί αυτό είναι η επιλογή των τροφίμων από όλες τις ομάδες τροφίμων (δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, γαλακτοκομικά προϊόντα, κρέας και άλλες πρωτεΐνες, λίπη και γλυκά). Οι διαφορετικές διατροφικές ανάγκες, ωστόσο, δεν απαιτούν απαραίτητως την προετοιμασία μεμονωμένων γευμάτων για κάθε οικογένεια. Η δίαιτα μπορεί να σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο ώστε, ενώ χρησιμοποιείται το ίδιο τρόφιμο, οι διατροφικές ανάγκες κάθε οικογένειας μπορούν να ικανοποιηθούν, για παράδειγμα αυξάνοντας ή μειώνοντας την ποσότητα ενός συγκεκριμένου φαγητού ή προσθέτοντας πρωτεΐνες στο πιάτο που απαιτούνται για την ανάπτυξη των παιδιών. Η ίδια σαλάτα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για υπέρβαρους ανθρώπους και για όσους έχουν κανονικό βάρος εάν απλά παραλείψετε τα επί πλέον.

**Οικονομίες.** Ο οικογενειακός προϋπολογισμός που εξαρτάται από την κοινωνικο-οικονομική κατάσταση επηρεάζει επίσης τον προγραμματισμό του μενού. Μεγάλο μέρος του εισοδήματος δαπανάται για φαγητό. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο τα κονδύλια πρέπει να δαπανηθούν εύλογα προκειμένου να επιτευχθεί μέγιστη αξιοποίηση. Αν και ο προϋπολογισμός της μέσης οικογένειας δεν μπορεί να προσφέρει τα τρόφιμα

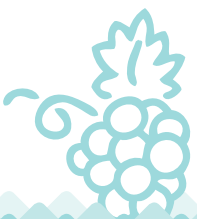
που μπορούν να αντέξουν οι πλούσιες οικογένειες, μπορεί να προσφέρει ποικιλία και επιλογές. Οι οικογένειες με χαμηλό εισόδημα έχουν λιγότερες επιλογές και συχνά τα μενού κατασκευάζονται κυρίως από δημητριακά. Η πρόκληση που αντιμετωπίζουν είναι η επίτευξη ισορροπημένης διατροφής, η οποία απαιτεί την προσθήκη τροφίμων από τις άλλες τέσσερις ομάδες. Και παρά τις δυσκολίες, η επίτευξη ισορροπίας δεν είναι αδύνατη. Σε αυτό το πλαίσιο, είναι καλύτερο να γνωρίζουμε φθηνότερες εναλλακτικές λύσεις για τα ακριβότερα συνιστώμενα τρόφιμα (για παράδειγμα την αντικατάσταση του κρέατος με τη σόγια).

**Διαθεσιμότητα άνεσης και βοήθειας.** Ο χρόνος που αφιερώνεται στην προετοιμασία των τροφίμων εξαρτάται από το ποιο μέρος της οικογένειας εμπλέκεται στη διαδικασία, τη χρήση έτοιμων φαγητών (κονσέρβες, γάλα, σαλάτες, τυρί κλπ.) και την διαθεσιμότητα διαφόρων οικιακών ηλεκτρικών συσκευών- ρομπότ κουζίνας, μίξερ, συσκευές ψησίματος κλπ., που εξοικονομούν χρόνο και προσπάθεια. Ωστόσο, ο χρόνος ως χρήμα πρέπει να είναι σωστά προϋπολογισμένος και κατανεμημένος προκειμένου να χρησιμοποιηθεί όσο το δυνατόν αποτελεσματικότερα, καθώς στις περισσότερες περιπτώσεις ο υπεύθυνος για τα τρόφιμα στο σπίτι λειτουργεί και έχει επίσημα καθήκοντα που πρέπει να τηρεί.

**Τιμή κορεσμού.** Κάθε πιάτο πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα με υψηλό συντελεστή κορεσμού, έτσι ώστε το άτομο να αισθάνεται κορεσμένο στο επόμενο γεύμα. Οι πρωτεΐνες και τα λίπη έχουν υψηλότερο κορεσμό από τους υδατάνθρακες. Για παράδειγμα, ένα πρωινό που περιλαμβάνει μόνο τσάι και τσστ δεν μπορεί να παρέχει αρκετό κορεσμό μέχρι το μεσημέρι, ενώ το πρωινό, συμπεριλαμβανομένου του γάλακτος, των δημητριακών, των αυγών και των φρούτων το άτομο νοιώθει κορεσμένο μέχρι το επόμενο γεύμα.

**Προσωπικές προτιμήσεις γεύσης.** Παρότι πρέπει να γίνεται σεβαστή η συνιστώμενη διαιτητική πρόσληψη για κάθε ομάδα τροφίμων, δεν πρέπει να λησμονούμε ότι κάθε άτομο έχει προτίμηση σε ορισμένα τρόφιμα και αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τα παιδιά. Μια αντιπάθεια σε ένα φαγητό συχνά προκαλεί την πλήρη εξάλειψή του από το μενού του ατόμου, όπως συμβαίνει με το γάλα, για παράδειγμα. Η καλύτερη λύση είναι να αλλάξετε τη μορφή με την οποία καταναλώνετε το φαγητό αντί να το αφαιρέσετε εντελώς - το γάλα μπορεί να ληφθεί με τη μορφή τυριού, τυρί cottage, κρέμας, σάλτσας ή επιδόρπιο.

**Θρησκεία, παραδόσεις, έθιμα.** Είναι σημαντικό για πολλές οικογένειες να καθορίσουν τα τρόφιμα που πρέπει να συμπεριλάβουν στη διατροφή, τον τύπο και τον τρόπο με τον οποίο σερβίρονται τα γεύματα. Για παράδειγμα, οι μουσουλμάνοι δεν τρώνε χοιρινό, ενώ οι Ινδουιστές δεν τρώνε βόειο κρέας. Το ρύζι συμβολίζει την αφθονία και την ευημερία κατά τη διάρκεια των γάμων και των φεστιβάλ.



**Κριτική στάση.** Συχνά παραπλανητικές πληροφορίες σχετικά με διάφορα είδη τροφίμων και προϊόντων διατροφής παρέχουν μεγαλύτερη δημοτικότητα από ό, τι στην πραγματικότητα σχετικά με τη θρεπτική τους σύνθεση και αξία. Έτσι, όταν σχεδιάζετε το μενού και τα γεύματα, καλό είναι να είστε καλά ενημερωμένοι και να μην παρασύρεστε σε τέτοιες διαδόσεις και διατροφικές αυταπάτες έτσι ώστε τα πιάτα που ετοιμάζετε να είναι πραγματικά θρεπτικά και χρήσιμα.

**Κλίμα και διαθεσιμότητα τροφίμων.** Στο παρελθόν, οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων καθορίζονταν κυρίως από τα τρόφιμα που παράγονται σε μια συγκεκριμένη περιοχή ή εποχή. Σήμερα, όμως, οι σύγχρονες και βελτιωμένες μέθοδοι αποθήκευσης και διανομής επιτρέπουν να διατίθενται σχεδόν παντού και τα πιο ευαίσθητα τρόφιμα. Οι μεγάλες διαφορές στα τρόφιμα σε όλο τον κόσμο εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τα τρόφιμα που παραδίδονται και φυσικά από το κλίμα. Από την άποψη αυτή, η διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει κυρίως εποχιακά τρόφιμα. Θα ήταν καλή ιδέα να σχεδιάσετε το μενού και τα γεύματα σύμφωνα με την ετήσια εποχή, όπως ζεστές σούπες κατά τη διάρκεια του χειμώνα και φρέσκες σαλάτες και φρέσκους χυμούς το καλοκαίρι.

**Διαφορετικότητα** - είναι πολύ σημαντικό, αν και κανείς δεν θέλει να φάει το ίδιο φαγητό, έστω και αν το αγαπά πολύ. Γι' αυτό μην επαναλάβετε τα ίδια τρόφιμα στο καθημερινό μενού. Η ποικιλομορφία είναι επίσης εφικτή με τη προσθήκη διαφορετικών τύπων και ομάδων τροφίμων που μπορούν να προσφερθούν σε ευχάριστους συνδυασμούς χρωμάτων, με ένα εκλεπτυσμένο μείγμα μαλακών και τραγανών φαγητών, ελαφρύ και έντονο άρωμα, ζεστά και κρύα πιάτα. Συμβάλλει επίσης στην προετοιμασία ενδιαφερόντων και ελκυστικών πιάτων που συνδυάζουν διαφορετικές υφές, χρώματα και γεύσεις που με τη σειρά τους αυξάνουν την όρεξη και γίνονται μια πραγματική απόλαυση για το στόμα. Οι διαφορετικές μέθοδοι επεξεργασίας τροφίμων ανοίγουν επίσης νέους ορίζοντες - το μαγείρεμα, το ψήσιμο, τον ατμό και τη χρήση φρέσκων τροφίμων.

**Συμμετοχή στην οικογένεια.** Κατά τον σχεδιασμό των γευμάτων, καλό είναι να έχετε κατά νου τη δέσμευση κάθε μέλους της οικογένειας, το χρόνο, το χρόνο προετοιμασίας, τα γεύματα στο σπίτι και εκτός έδρας. Για παράδειγμα, αν είναι απαραίτητο να προετοιμάσετε το μεσημεριανό γεύμα για μαθητές, συνιστάται να παρέχετε προϊόντα και τρόφιμα που μπορούν να συσκευάζονται και διατηρούν τη γεύση και τις διατροφικές τους ιδιότητες.

**Μέγεθος και σύνθεση της οικογένειας.** Το αριθμός των μελών της οικογένειας επηρεάζει το φαγητό που μπορεί να παρασκευαστεί. Είναι γνωστό ότι τα χρήματα που δαπανώνται για φαγητό ανά άτομο μειώνονται καθώς η οικογένεια αυξάνεται όταν το οικογενειακό εισόδημα παραμένει σταθερό. Τα προϊόντα όπως το σιτάρι και το ρύζι αγοράζονται σε μεγαλύτερες ποσότητες, αλλά η ποσότητα γάλακτος, λαχανικών

και φρούτων μειώνεται. Αλλά αυτό επηρεάζει την ποιότητα της οικογενειακής διατροφής. Η σύνθεση της οικογένειας αντικατοπτρίζει επίσης τον τύπο και την ποσότητα της τροφής που χρειάζεται και τον τρόπο με τον οποίο εξυπηρετείται. Για παράδειγμα, όταν τα παιδιά είναι κάτω των 5 ετών, απαιτείται περισσότερο γάλα, ο αριθμός των γευμάτων είναι μεγαλύτερος επειδή ένα μικρό παιδί δεν μπορεί να πάρει μεγάλες ποσότητες ταυτόχρονα. Καθώς το παιδί μεγαλώνει, η διατροφή αλλάζει και είναι ήδη σύμφωνη με τη σχολική ζωή και τις ώρες των σχολείων. Αυτό συχνά προκαλεί την ανάγκη για ένα σπιτικό πρωινό ή μεσημεριανό γεύμα που μπορεί να καταναλώσει το παιδί στο σχολείο<sup>22</sup>.

Το τέλειο μενού, ωστόσο, δεν είναι αυτό που περιλαμβάνει μόνο τα αγαπημένα σας τρόφιμα ή ακριβώς αυτό που σας αρέσει, αλλά αυτό που προσαρμόζεται στις ανάγκες όλης της οικογένειας. Έρχεται να βοηθήσει εκείνα τα βράδια, όπου δεν έχετε χρόνο να μαγειρέψετε, να λάβετε υπόψη την αλλεργία του γιου σας, για παράδειγμα, ή τη δίαιτα της κόρης σας, και να ταιριάζει πολύ καλά στον οικογενειακό προϋπολογισμό-ή, με άλλα λόγια, θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένες στις ανάγκες σας και σε εκείνες της οικογένειάς σας.

**ΤΑ ΠΕΝΤΕ** πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά το σχεδιασμό του μενού και των οικογενειακών γευμάτων είναι:

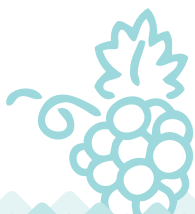
### Σχέδιο για τα βράδια, για τα οποία δεν έχετε χρόνο να μαγειρέψετε.

Πριν σχεδιάσετε το εβδομαδιαίο μενού, για παράδειγμα, σκεφτείτε τι πρέπει να κάνει η οικογένεια κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Υπάρχουν δραστηριότητες που θα χρειαστούν περισσότερο χρόνο, έτσι θα καθυστερήσετε και δεν έχετε αρκετό χρόνο για να μαγειρέψετε. Έχετε ένα προγραμματισμένο εργαστήριο που μπορεί να διαρκέσει περισσότερο από το αναμενόμενο; Βοηθήστε τον εαυτό σας προγραμματίζοντας το δείπνο σας για αυτές τις μέρες. Μπορείτε να προβλέψετε την προετοιμασία μιας γρήγορης συνταγής, κρύα κρέατα και σαλάτα, για παράδειγμα, ή φρέσκα λαχανικά σάντουιτς.

### Τι θέλει να φάει η οικογένεια;

Αν και δεν είναι καλή ιδέα να συμβαδίζετε πάντα με τις προτιμήσεις των παιδιών σας σχετικά με το φαγητό που τρώνε, αφού δεν είναι πάντα υγιεινό, είναι σημαντικό να συμβαδίσετε με το εβδομαδιαίο μενού και σε κάποιο βαθμό και με τις προτιμήσεις τους, όχι όπως όλα τα πιάτα που εξυπηρετείτε, είναι πιο πιθανό να έχετε άδειο πιάτο και πλήρη στομάχια, αν τους προσφέρετε τουλάχιστον μερικές τροφές που γνωρίζετε ότι σίγουρα αγαπούν. Σκεφτείτε τα πιάτα που όλη η οικογένεια αγαπά να καταναλώνει με ευχαρίστηση. Εάν έχετε κουραστεί να προετοιμάσετε τα αγαπημένα σας σπαγγέτι,

22 <https://sol.du.ac.in/mod/book/view.php?id=1422&chapterid=1284>



προσπαθήστε να διαφοροποιήσετε τη συνταγή με την προσθήκη νέων, διαφορετικών μπαχαρικών.

### Σκεφτείτε τα μέλη της οικογένειας που μπορεί να χρειαστεί να πάρουν το γεύμα / δείπνο νωρίτερα.

Γενικά, η ιδέα να μοιραστείτε ένα γεύμα γύρω από το οικογενειακό τραπέζι είναι υπέροχη, αλλά στην πραγματικότητα υπάρχουν στάδια στη ζωή των παιδιών που έχουν διαφορετικά ωράρια από τους ενήλικες (μωρά, μικρά παιδιά). Τα έτη που δεν μπορούν να καθίσουν μόνα τους στο τραπέζι για να φάνε οι ίδιοι, κάθε γονέας θα ήταν πιο χαλαρός στο δείπνο εάν τα παιδιά τρέφονται καλά. Για να το κάνετε αυτό, σχεδιάστε ένα δείπνο που τα μικρά σας παιδιά θα μπορούσαν να φάνε πριν και το φαγητό να παραμείνει τόσο νόστιμο για το δείπνο της υπόλοιπης οικογένειας- επιλέξτε τα γρήγορα πιάτα που μπορείτε να αφήσετε για σνακ. Χρησιμοποιήστε ένα ζεστό πιάτο ή μερικά πιάτα μπορεί να αφήσει στο αργό πρόγραμμα μαγειρέματος ένα πρόγραμμα "ζεστό γεύμα".

### Σκεφτείτε πόσο χρόνο χρειάζεστε για μαγείρεμα.

Κατά τον προγραμματισμό των πιάτων που προετοιμάζετε κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, καλό είναι να εξετάσετε προσεκτικά πόσο χρόνο θα χρειαστεί πραγματικά να μαγειρέψετε το πιάτο. Παρέχετε γρήγορα πιάτα για τις ημέρες της εβδομάδας (σαλάτα, σούπες λαχανικών κ.λπ.) και το ψήσιμο και τα πιάτα που χρειάζονται περισσότερο χρόνο στην κουζίνα αφήστετα για το Σαββατοκύριακο όταν είστε περισσότερο ελεύθεροι.

Κάθε οικογένεια υποκύπτει στον πειρασμό να παραγγείλει έτοιμα φαγητά - είτε για ειδικές περιπτώσεις είτε απλώς σε περίπτωση έλλειψης χρόνου και να έχει κάτι για φαγητό στο σπίτι. Το έτοιμο γεύμα είναι ως επί το πλείστον ακριβό και το χειρότερο - είναι ανθυγιεινό - μεγάλης περιεκτικότητας σε αλάτι, σάκχαρα και λίπος. Όταν συμβαίνει μερικές φορές ή σε κάποια ιδιαίτερη περίπτωση, είναι αποδεκτό σε κάποιο βαθμό, αλλά με σκοπό την προστασία της οικογενειακής υγείας και των οικονομικών, είναι σκόπιμο να εξαιρεθούν τέτοιες επιλογές γρήγορου φαγητού από το εβδομαδιαίο σχεδιασμό. Ωστόσο, εάν τα παιδιά σας επιμένουν να τρώνε παρόμοια τρόφιμα, μπορείτε να τα διδάξετε πώς να αναπαράγουν οι ίδιοι τα αγαπημένα τους σπιτικά φαγητά. Το κοτόπουλο, τα μπιφτέκια, η πίτσα και τα τσιπ μπορούν να γίνουν στο σπίτι, με τη διαφορά ότι θα είναι πολύ πιο υγιεινά από αυτά που αγοράζονται από κάποιο γρήγορο φαγητό ή εστιατόριο.

Ο προγραμματισμός του εβδομαδιαίου μενού δεν θα πρέπει να σημαίνει την ίδια "βαρετά" γεύματα την εβδομάδα. Διαφοροποιήστε τα τρόφιμα που περιλαμβάνονται στα εβδομαδιαία μενού με αυτά που δεν δοκιμάσατε πριν. Ψήστε κάποια διαφορετική τούρτα, κάντε γκουακαμόλη ή αναδημιουργήστε το αγαπημένο σας κινέζικο πιάτο.

# 3

## ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

*Το πιο σημαντικό πράγμα είναι ο πολιτισμός,  
να γίνει ένα κύτταρο της κοινωνίας,  
αυτή η αλλαγή που συμβαίνει όχι μόνο όταν παίζουμε μαζί,  
αλλά και όταν τρώμε μαζί (Lansbergiené, 2011).*

Το να μάθετε στο παιδί σας κανόνες καλής συμπεριφοράς την ώρα του φαγητού στο τραπέζι είναι κάτι που πρέπει να ξεκινήσετε να κάνετε από τη στιγμή που του δίνετε στέρεα τροφή. Είναι πολύ σημαντικό ότι τόσο τα μέλη της οικογένειας όσο και οι εκπαιδευτικοί στα εκπαιδευτικά ιδρύματα θα πρέπει να επιλέγουν τα κατάλληλα έπιπλα (καρέκλες και τραπέζια) ώστε τα παιδιά να τρώνε σωστά.

### 3.1 ΤΡΟΠΟΙ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Αυτό το υποκεφάλαιο εξετάζει την συμπεριφορά των παιδιών στο τραπέζι. Στόχος μας είναι να υπενθυμίσουμε αρκετούς σημαντικούς κανόνες και να εκπαιδεύσουμε τα παιδιά ώστε να τρώνε σωστά χωρίς να προκαλούν προβλήματα στους συνδαιτημονες.

Όταν κάποιος γνωρίζει τους κανόνες και τους εφαρμόζει συνεχώς στην πρακτική, ειδικά αν ενσταλάσσεται από νεαρή ηλικία, δεν θα βρεθεί ποτέ σε μια δύσκολη κατάσταση και δεν θα αισθάνεται ποτέ ένταση ή άβολα.

Διαφορετικά άτομα με βάση την κουλτούρα τους τηρούν διαφορετικούς κανόνες για το τραπέζι. Κάθε οικογένεια ή ομάδα ορίζει τα δικά της πρότυπα για το πόσο αυστηρά δεν πρέπει να εφαρμοστούν οι κανόνες αυτοί.

Το να τρώνε τα παιδιά ήσυχα και ευγενικά, είναι κάτι που δεν είναι έμφυτο αλλά χρειάζεται εκπαίδευση (Loftus, 2014). Οι καλοί τρόποι δείχνουν σεβασμό προς τους άλλους. Υπάρχουν φυσικά πολιτισμικές διαφορές, αλλά υπάρχει σε ολόκληρο τον κόσμο μια βασική σιωπηλή συμφωνία (Brown, 2017).

Μεγαλώνοντας, οι μητέρες μας, μας υπενθύμισαν να μην βάζουμε τους αγκώνες μας στο τραπέζι, να χρησιμοποιούμε τις χαρτοπετσέτες πάνω μας και να μασήσουμε με το στόμα μας κλειστό, καλές επιτραπέζιες συνήθειες έμειναν ριζωμένες σε μας. Όταν μαζευόμαστε γύρω από ένα τραπέζι για φαγητό, τα επιτραπέζια μαθήματα μπορεί να διαφέρουν από τα άλλα, ανάλογα με τον τόπο που βρισκόμαστε (Willard, 2014).

**Στο τραπέζι πρέπει να επιστρατεύουμε την λογική μας. Φερόμαστε όμορφα σεβόμενοι τα άτομα με τα οποία τρώμε παρέα.** Γνωρίζουμε πραγματικά πώς (και γιατί) να συμπεριφέρεται στο τραπέζι; Για να αποφύγουμε τις δύσκολες καταστάσεις και να μην ενοχλήσουμε τους ανθρώπους με τους οποίους τρώμε, θα πρέπει να μάθουμε και να θυμόμαστε τους βασικούς κανόνες.

Η συνέπεια είναι πολύ σημαντική στο αρχικό στάδιο της ζωής. Η επανάληψη βοηθά τα παιδιά να αντιλαμβάνονται τις απαιτήσεις. Δεν αρκεί να μιλάτε με ένα παιδί και να περιμένετε ότι θα καταλάβει πώς

**Ως γονείς ή εκπαιδευτικοί, παίζετε πολύ σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των συνηθειών των παιδιών σας. Εάν καθορίσετε τους κατάλληλους τρόπους τραπεζιού, θετικό περιβάλλον και δείξετε καλό παράδειγμα, μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά σας να αποκτήσουν σωστές συνήθειες που μπορούν να επηρεάσουν θετικά μακροπρόθεσμα και την ενήλικη συμπεριφορά τους (Dieticians of Canada, 2016).**

να συμπεριφέρεται. Το παράδειγμα που θέτουν οι γονείς ή τα μεγαλύτερα αδέρφια είναι απαραίτητο επειδή τα παιδιά τείνουν να μιμούνται συμπεριφορές. Όλες οι καλές συμβουλές θα ξεχαστούν σύντομα αν τα παιδιά σας δεν σας δουν να τις εφαρμόζετε (Gustafson, 2009, Ana G, 2015). Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι τα παιδιά δεν είναι ενήλικες προσωπικότητες. Θα χρειαστεί προσπάθεια, επιμονή και ενθάρρυνση. Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί πρέπει να εργαστούν σκληρά για να καθορίσουν σαφείς κανόνες. Ένα παιδί ηλικίας 3-7 ετών μπορεί να κρατήσει τέλεια τα επιτεύγματα, αλλά κάθε οικογένεια είναι ελεύθερη να επιλέξει πόσα και ποιοι κανόνες πρέπει να χρησιμοποιούν τα παιδιά (Lansbergiené, 2016).

## 3.2 ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Το να μάθετε στο παιδί σας κανόνες καλής συμπεριφοράς την ώρα του φαγητού στο τραπέζι είναι κάτι που πρέπει να ξεκινήσετε να κάνετε από τη στιγμή που του δίνετε στέρεα τροφή. Μέχρι 3 ετών, οι δεξιότητες του παιδιού στο τραπέζι δεν είναι ακόμα τέλειες, μπορεί να μην είναι σε θέση να τρώνε εντελώς μόνα τους. Οι κανόνες της εθιμοτυπίας είναι σημαντικοί αλλά αλλάζουν ανάλογα με τις συνθήκες και τους χρόνους

### 3.2.1 Τι συμβαίνει με τα παιδιά ηλικίας 3 ετών;

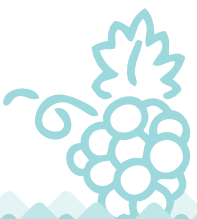
Οι έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά ηλικίας 3 ετών που παρακολουθούν τηλεόραση, 2 και περισσότερες ώρες την ημέρα αντιμετωπίζουν προβλήματα υπερβολικού βάρους 3 φορές συχνότερα από ό, τι τα παιδιά τριών χρονών που περνούν λιγότερο χρόνο παρακολουθώντας τηλεόραση (Ward, 2006).

Τα παιδιά πρέπει να μάθουν να λένε "ευχαριστώ", "παρακαλώ" μέχρι την ηλικία των 3 ετών. Προτείνεται να συμπεριληφθούν νέοι κανόνες σχετικά με τους τρόπους τραπεζιού (Shaun Dreisbach), για παράδειγμα, να συγκεντρωθούν στο φαγητό τους όταν τρώνε, να μην απομονώνονται, να κάθονται στο τραπέζι, να μην βιάζονται ή να μην περπατούν γύρω από το τραπέζι. Αρχίστε να τρώτε όταν όλοι έχουν συγκεντρωθεί και κάθονται (αν είναι δυνατόν) στο τραπέζι. Είναι επίσης σημαντικό να διδάξετε στα παιδιά να μασούν με το στόμα κλειστό, να μην μιλούν με γεμάτο στόμα, να χρησιμοποιούν κατάλληλα το κουτάλι, το πιρούνι, το ποτήρι με το νερό, να χρησιμοποιούν μια πετσέτα στο τραπέζι και ούτω καθεξής (Lollar, 2016). Το πιο σημαντικό, είναι τα παιδιά να ευχαριστήσουν μετά το γεύμα τους.

### 3.2.2 Τι συμβαίνει με τα παιδιά ηλικίας έως 6 ετών;

Από την ηλικία των 4 ετών μπορεί κάποιος να ενθαρρύνει τα παιδιά να συμμετέχουν στο βαθμό που είναι ασφαλές στην παρασκευή γευμάτων (Shaun Dreisbach). Αυτό θα ενθαρρύνει την αυτοπεποίθηση του παιδιού, το θάρρος για το άγνωστο, θα βοηθήσει στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων - γλωσσικών ικανοτήτων, αισθήσεων (Kancé, A.).

Καθίσετε ολη την ώρα του γεύματος στο τραπέζι για να μην είναι μόνο του και





προσπαθήστε να ενθαρρύνετε την ευγενική συμπεριφορά (Lollar, 2016).

### 3.2.3 Τι συμβαίνει με τα παιδιά ηλικίας άνω των 6 ετών;

Το παιδί μπορεί να βοηθά στο στρώσιμο του τραπέζιου, να συμμετέχει πιο ενεργά στην παρασκευή των γευμάτων (c.f. subchapter 3.4), να καθαρίσει το τραπέζι μετά το γεύμα, να μιλήσει για το γεύμα του και να ευχαριστήσει αυτόν/αυτούς που το ετοίμασαν (Lollar, 2016).

Είναι πολύ σημαντικό να διδάξουμε τα παιδιά αυτής της ηλικίας πώς να προσφέρουν τα τρόφιμα στο τραπέζι, πώς να χρησιμοποιούν τα σκεύη, τα κουτάλια και τα πιρούνια. Μην ξεχνάτε ότι τα μικρότερα παιδιά συχνά μιμούνται τα μεγαλύτερα.

Εάν ένα παιδί γνωρίζει τρόπους συμπεριφοράς στο τραπέζι, είναι δυνατό να την μεταφέρει και στα μικρότερα αδέρφια του (cf. subchapter [3.4 Communication at the table](#))

Από 8 έως 10 ετών. Το παιδί σε αυτή την ηλικία, θα επισκέπτεται τους φίλους του και θα το επισκέπτονται επίσης. Αυτή είναι η εποχή που πρέπει να διδάξετε στο παιδί σας ότι πρέπει να είναι καλός οικοδεσπότης όσο και καλός φιλοξενούμενος. Θα πρέπει να το μάθετε να προσφέρει και να εξυπηρετεί τους καλεσμένους. Βεβαιωθείτε ότι συνομιλεί με όλους στο τραπέζι και δεν είναι απόμακρο<sup>23</sup>.

## 3.3 Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ "ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΜΑΖΙ"

*Το να τρώμε μαζί  
είναι μικρές καθημερινές γιορτές  
απολαύστε αυτές - με την οικογένειά σας. (J. Lyttle και E. Baugh)*

Η ατζέντα των γονέων και των παιδιών είναι γεμάτη από διάφορες δραστηριότητες. **Δεν φαντάζεστε τι χάνουμε αν δεν συγκεντρωθούμε σαν οικογένεια στο τραπέζι.** Οι οικογένειες μπορούν συχνά να έχουν πρωινό και δείπνο τις εργάσιμες ημέρες και τα γεύματα τα σαββατοκύριακα. Το εκπαιδευτικό ίδρυμα είναι αυτό που θα διδάξει

23 <https://www.beingtheparent.com>

Agene  
about  
can f  
Educa  
toget

It is v  
"table  
and e  
famil  
on cl  
dinne  
keep

Resea  
has a  
risks  
from

CASA  
dinne  
resear  
or di  
abus  
Abus

Regu  
toget  
(enric  
shoul

(συνήθως) πώς στο τραπέζι τρώνε όλοι μαζί.

Είναι πολύ σημαντικό να τρώμε μαζί. Τα οφέλη της συνήθειας είναι σαφή: στα μικρά παιδιά οι "συνομιλίες στο τραπέζι" βοηθούν τον διάλογο, την έκφραση σκέψεων και απόψεων καθώς και συναισθημάτων. Μπορεί επίσης να συμβάλει στην οικοδόμηση και ενίσχυση των σχέσεων μεταξύ των μελών της οικογένειας (Fieldhouse, 2015). **Τα οικογενειακά δείπνα έχουν συχνά θετικό αντίκτυπο στις αξίες, το ήθος, την προσωπική ταυτότητα, την έκφραση των παιδιών.** Τα παιδιά που τρώνε γεύματα μαζί με τις οικογένειές τους είναι περισσότερο διατεθειμένα να κατανοήσουν, να αναγνωρίσουν και να τηρήσουν τα όρια και τις προσδοκίες των γονιών τους (Lyttle, Baugh, 2008).

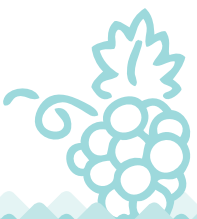
Σύμφωνα με επιστημονική έρευνα, οι οικογένειες που τρώνε συχνά μαζί, μιλάνε περισσότερο, τρώνε πιο υγιεινά και σωστά. Τα παιδιά που τρώνε μαζί με τους γονείς τους έχουν ευκαιρίες να συζητήσουν γύρω από την σχολική τους ζωή και αυτό μόνο θετικά αποτελέσματα μπορεί να έχει. (Lansbergiené, 2011).

Η έρευνα καταλήγει επίσης, ότι το δείπνο μαζί με την οικογένεια τουλάχιστον τέσσερις φορές την εβδομάδα έχει θετικό αντίκτυπο στην ανάπτυξη ενός παιδιού. Τα οικογενειακά δείπνα βοηθούν τα παιδιά να νοιώθουν ότι ανήκουν σε μία ομάδα από την οποία αντλούν δύναμη και αγάπη και με την οποία μπορούν να συζητήσουν προβλήματα που προκύπτουν (Gibbs, 2006).

Η CASAColumbia έκανε έρευνα και υπέβαλε έκθεση στην οποία ισχυριζόταν ότι τα οικογενειακά δείπνα συνδέονταν στενά με την πρόληψη της κατάχρησης ναρκωτικών σε εφήβους. Η έρευνα έχει εντοπίσει την τάση των παιδιών που συχνά τρώνε γεύματα ή δείπνα με τους γονείς τους να εκτίθενται σε χαμηλότερους κινδύνους όπως το κάπνισμα, την κατάχρηση οιοπνεύματος ή άλλων επικίνδυνων για την υγεία ουσιών ("Το Εθνικό Κέντρο για την τοξικομανία και την κατάχρηση ουσιών στο Πανεπιστήμιο Columbia, 2011")

Το φαγητό με όλη την οικογένεια δημιουργεί δυνατότητες για υγιεινή διατροφή και επηρεάζει όπως είδαμε μια σειρά άλλων εκφάνσεων της καθημερινότητας. Η κατανάλωση φαγητού ενθαρρύνει την σωστή ανάπτυξη τόσο στους καλούς τρόπους στο τραπέζι, όσο και της γλωσσικής ικανότητας (εμπλουτίζει το λεξιλόγιο και ούτω καθεξής) καθώς και κοινωνικές δεξιότητες (Ward, 2006). Τα κινητά, η τηλεόραση, τα βίντεο...δεν έχουν θέση στο οικογενειακό τραπέζι.

**Οι αρνητικές επιπτώσεις της τηλεόρασης του κινητού τηλεφώνου, του υπολογιστή, και άλλων ηλεκτρονικών συσκευών ενώ τρώμε:** Το πρόβλημα δεν προέρχεται από την παρακολούθηση της τηλεόρασης, του υπολογιστή αλλά ότι τα παιδιά τρώνε χωρίς να δίνουν προσοχή στη ποσότητα, τη γεύση, τη μυρωδιά κλπ. Το αίσθημα ικανοποίησης δεν δίνεται επειδή ο εγκέφαλός σας εστιάζει σε άλλα πράγματα, δηλαδή αυτά που πα-



ρακολουθούν. Σαν αποτέλεσμα τρώνε περισσότερο χωρίς να το συνειδητοποιούν, τρώνε μηχανικά, που μπορεί να οδηγήσει σε στομαχικό άλγος (steptohealth.com, 2014).

Αλλά μακροπρόθεσμα, το παιδί σας μπορεί να μην είναι σε θέση να εκτιμήσει την αξία της αλληλεπίδρασης με τους ανθρώπους. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα μικρότερα παιδιά ή για όσους έχουν πρόβλημα να κάνουν φίλους. Τα γεύματα είναι ο ιδανικός χρόνος για να ακούτε και να εστιάζετε στο άτομο που μιλά (Child Mind Institute, Understood Founding Partner).

Οι οικογένειες που τρώνε μαζί λιγότερο συχνά επιλέγουν fast food ή σνακ junk, αναψυκτικά (Lyttle, Baugh, 2008):

"Μια έρευνα του 2000 έδειξε ότι τα παιδιά ηλικίας 9 έως 14 ετών που έτρωγαν δείπνο με τις οικογένειές τους έτρωγαν περισσότερα φρούτα και λαχανικά και λιγότερο γλυκά και τηγανητά γεύματα. Η διαίτά τους είχε επίσης υψηλότερες ποσότητες πολλών βασικών θρεπτικών ουσιών, όπως το ασβέστιο, ο σίδηρος και οι ίνες. Τα οικογενειακά δείπνα επιτρέπουν και τις "συζητήσεις για τη διατροφή και την παροχή υγιεινών τροφίμων" (όπως αναφέρεται από τον Matthew W. Gillman, MD, κύριο ερευνητή της έρευνας και διευθυντή του Προγράμματος Πρόληψης της Παχυσαρκίας στη Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ). Έτσι, τα οικογενειακά δείπνα βοήθησαν στην υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών (Klein, 2014).

Τα στοιχεία της επιστημονικής έρευνας έχουν καθορίσει τα οφέλη της οικογένειας που τρώει τακτικά μαζί (τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά). Τα οφέλη περιλαμβάνουν πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες, λιγότερα παχυσαρκία παιδιά, καλύτερη επικοινωνία εντός της οικογένειας, λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς, καλύτερα αποτελέσματα στο σχολείο (American College Of Pediatricians, 2014).

Ως γονείς, διαδραματίζετε σημαντικό ρόλο στην οικοδόμηση των συνηθειών των παιδιών σας. Έχετε μεγάλη επίδραση στην οικογένεια όταν μαγειρεύετε και τρώτε φαγητό μαζί με τα παιδιά σας. Η θετική εμπειρία μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά σας να αναπτύξουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες από μικρή ηλικία (Διαιτολόγοι του Καναδά, 2016).

## 3.4 ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Στην διάρκεια του δείπνου προσπαθήστε να αποβάλετε το στρες και να καταναλώνεται

αργά το γεύμα σας (Alli, 2016). Αν στο τραπέζι μιλάτε πρέπει να γίνετε αργά, με χαλαρό τρόπο, χωρίς να διακόψετε κάποιο άλλο άτομο. Ο τόνος της συζήτησης θα πρέπει να είναι ήρεμος ακόμη και αν το θέμα δεν είναι ευχάριστο.

Ενώ τρώτε προσπαθήστε να αποφύγετε θέματα που θα μπορούσαν να ενθουσιάσουν τους ανθρώπους που κάθονται στο τραπέζι και όχι να εγείρουν επώδυνες συζητήσεις. Το φαγητό πρέπει να να το απολαύσετε.

Σε καμία περίπτωση δεν μιλάτε με το στόμα σας γεμάτο- αν θέλετε να απαντήσετε σε μια ερώτηση το κάνετε αφού καταπιείτε το φαγητό σας.

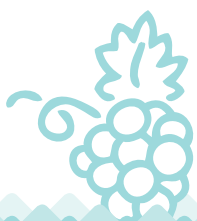
Σε μια συζήτηση συμμετέχουν και τα παιδιά και ενθαρρύνονται να μοιράζονται τις απόψεις τους και τις ιδέες τους. Οι συνομιλίες στο τραπέζι διευρύνουν το λεξιλόγιο και τις δεξιότητες ανάγνωσης. Τα οικογενειακά δείπνα επιτρέπουν σε κάθε μέλος της οικογένειας να συζητήσει πως πέρασε την ημέρα του και να μοιραστεί συναρπαστικά νέα. Χρησιμοποιήστε αυτές τις συμβουλές για να ενθαρρύνετε τη συζήτηση: συζητήστε την σχολική ημέρα του παιδιού και εκφράστε ενδιαφέρον για την καθημερινότητα του. Αφήστε όλα τα μέλη της οικογένειας να μιλήσουν. Να είστε ενεργός ακροατής και βεβαιωθείτε επίσης ότι το παιδί σας μαθαίνει να ακούει και αυτό.

Όταν τρώτε σε ένα εστιατόριο, με φίλους ή στο σπίτι, μην κρατάτε το τηλέφωνό σας στο τραπέζι, καθώς μπορεί να αποσπάσει την προσοχή των ανθρώπων που είναι γύρω σας. Επιπλέον, δεν είναι ωραίο να τρώτε με ένα κινητό τηλέφωνο στο τραπέζι.

Για να αξιοποιήσετε σε μεγαλύτερο βαθμό το χρόνο σας, οι σύμβουλοι γονέων προτείνουν να κάνετε τις παρακάτω ερωτήσεις. Κάντε τα παιδιά σας να μιλάνε για τα αγαπημένα τους θέματα. Οι ειδικοί λένε ότι είναι σημαντικό τα παιδιά να καταλαβαίνουν και να μπορούν να μοιράζονται ανοιχτά στιδήποτε, έχουν στο μυαλό τους. Τα θέματα δεν χρειάζεται να είναι σοβαρά (Fink, 2017).

Οι γονείς που τρώνε οικογενειακώς μπορούν να συνδεθούν με τα παιδιά τους και να μάθουν τι συμβαίνει στη ζωή τους. Θέματα που πρέπει να συζητήσετε στο τραπέζι:

- Το καλύτερο μέρος της ημέρας σας
- Ιδέες για οικογενειακές δραστηριότητες
- Τα 3 αγαπημένα πράγματα για τον καλύτερο φίλο σας
- Αν είχατε μια επιθυμία, τι θα ήταν;
- Μοιραστείτε κάτι που κάνατε κάνοντας κάποιον άλλο να νιώθει καλά
- Πείτε αστεία ή μοιραστείτε μια αστεία ιστορία (Vancouver Coastal Health, 2016).



## 3.5

## ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

Η συμμετοχή των παιδιών στο μαγείρεμα είναι μία δημιουργική απασχόληση στο πλαίσιο της οποίας μπορείτε να δοκιμάσετε νέες συνταγές, να συζητήσετε για διάφορα προϊόντα, να τα μάθετε να μαγειρεύουν και να κρίνουν αν ένα τρόφιμο είναι καλό για μαγείρεμα. Το μαγείρεμα μαζί με τα παιδιά δίνει επίσης την ευκαιρία να κατανοήσουν τις παραδόσεις, να γνωρίσουν διαφορετικούς πολιτισμούς και να περάσετε καλά μαζί τους (Καναδάς, 2017). Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας μπορείτε να μοιραστείτε μυστικά υγιεινής διατροφής και να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή τους. Εκτός αυτού, τα παιδιά ενδέχεται να έχουν την τάση να τρώνε και να δοκιμάζουν νέα υγιεινά προϊόντα αν τα μαγειρεύουν τα ίδια (Alli, 2016).



Επιλέξτε μια μέρα για να δοκιμάσετε μια άλλη κουζίνα ή ένα πιο υγιεινό γεύμα. Αντικαταστήστε τις παλιές συνταγές με πιο υγιεινές εναλλακτικές λύσεις. Οργανώστε τις βραδιές θεματικής κουζίνας, όπως οι Ιταλικές, Μεξικάνικες ή Καραϊβικές. Δημιουργήστε συνταγές της δικής σας οικογένειας (Lyttle και Baugh).

Τα παιδιά που βοηθούν στη παρασκευή του γεύματος ή στον καθαρισμό του τραπεζιού μετά το γεύμα έχουν περισσότερο σεβασμό για την εργασία των άλλων και κατανοούν καλύτερα τις ανάγκες των άλλων (Ana G, 2015).

Η κατανάλωση και παρασκευή φαγητού μαζί με τα παιδιά βοηθά στην καλύτερη ανάπτυξη των παιδιών. Το αίσθημα της ασφάλειας και της κοινότητας όταν η οικογένεια

τρώει μαζί προσθέτει τη συναισθηματική ανάπτυξη ενός παιδιού. Εάν μια οικογένεια τρώει τακτικά μαζί, έχει θετικό αντίκτυπο στις αξίες των παιδιών, ενισχύει το κίνητρό τους και την αυτοπεποίθησή τους. Τα παιδιά είναι σε θέση να αντιληφθούν και να αναγνωρίσουν τον ρόλο των γονέων και το ηθικό κώδικα που διέπει την οικογένεια (Lyttle, Baugh, 2008).

Απολαύστε τρόφιμα από όλες τις διατροφικές ομάδες: τρώτε περισσότερα λαχανικά, φρούτα, δημητριακά, γαλακτοκομικά προϊόντα, άπαχο κρέας, όσπρια, αυγά και ψάρια. Αν τα παιδιά σας, σας δουν να τρώτε αυτά τα προϊόντα, θα είναι πιο διατεθειμένα να τα φάνε και τα ίδια.

Περιορίστε τα προϊόντα που έχουν πολλές θερμίδες, λίπος, ζάχαρη και αλάτι. Τρόφιμα που περιέχουν πολλές θερμίδες, λίπος, ζάχαρη και αλάτι, όπως κέικ, σοκολάτα, μπισκότα, ντόνατς, παγωτά, πατάτες, τσιπς, αναψυκτικά, γλυκά ζεστά και κρύα ποτά. Εάν απομακρύνετε αυτά τα προϊόντα μόνοι σας, τα παιδιά σας είναι πιθανόν να μην τα αναζητήσουν. Είναι πολύ σημαντικό τα προϊόντα αυτά να μην επισημαίνονται ως "κακά" ή απαγορευμένα χωρίς εμφανή λόγο. Αυτά είναι απλώς προϊόντα που πρέπει να καταναλώνονται μόνο σπάνια και σε περιορισμένη ποσότητα (Vancouver Coastal Health, 2016).

## 3.6 ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ

- **Αρχίστε να τρώτε όταν όλοι στο τραπέζι έχουν τα πιάτα τους γεμάτα.** Όταν όλοι συγκεντρωθούν στο τραπέζι, θα πρέπει να αρχίσετε να τρώτε μόνο όταν όλοι έχουν όλοι τους το φαγητό στα πιάτα τους και μην ακούτε όσους λένε "τρώτε, θα κρυώσει, μην περιμένετε μέχρι να σας σερβιρω". Σύμφωνα με τους καλούε τρόπους συμπεριφοράς, αυτό θα ήταν ένα σημάδι μεγάλης ασέβειας προς όσους βρίσκονται στο τραπέζι.
- **Μην παρακολουθείτε τηλεόραση** όταν τρώτε και βάλτε στην άκρη όλες τις συσκευές που μπορεί να σας αποσπούν την προσοχή (Alli, 2016; Ward, 2006, Lyttle, Baugh, 2008). Αυτό δεν είναι μόνο ένας κανόνας καλής συμπεριφοράς, αλλά ακόμη ενώ εσείς είστε αποσπασμένος από ορισμένους εξωτερικούς παράγοντες είναι επιβλαβές για την υγεία σας. Τα παιδιά της σχολικής ηλικίας που έχουν κανονικό βάρος και έχουν συνήθεια να τρώνε ενώ παρακολουθούν τηλεόραση έχουν την τάση να τρώνε περισσότερο και να τρώνε περισσότερο καθώς δεν αντιλαμβάνονται την αίσθηση του κορεσμού και τα τρόφιμα χωνεύονται



λιγότερο αποτελεσματικά (Ward, 2006).

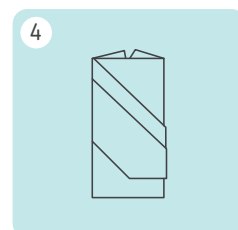
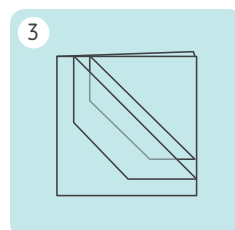
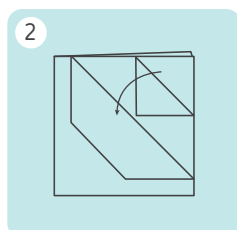
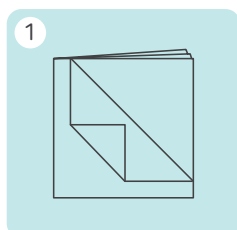
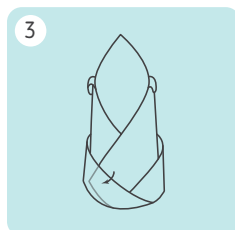
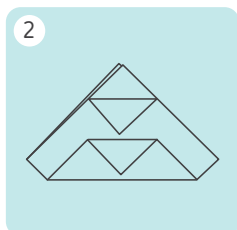
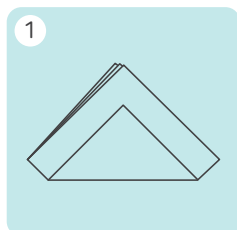
- **Προσπαθήστε να φάτε μόνο στο τραπέζι** (Alli, 2016)
- **Φάτε ήρεμα, χωρίς βιασύνη.** Μην βιάζεστε. Απολαύστε το φαγητό σας. Επίσης μην κάνετε θόρυβο με τα σκεύη (Gamtos grožio formulė, 2016).
- Μην καταναλώνεται πολύ ζεστά γεύματα αλλά ούτε και κρύα. Καλύτερα περιμένετε λίγα λεπτά.
- Θα πρέπει επίσης να γνωρίζετε πώς να κόψετε τα τρόφιμα. Μια τακτική είναι να κόψετε ένα κομμάτι μόνο όταν έχετε καταπιεί το πρώτο.
- Ένα όμορφο πιάτο φτιάχνει την διάθεση
- Όταν τρώτε με ένα κουτάλι κρατήστε το στο δεξί χέρι και να είστε προσεκτικοί στην χρήση του όταν τρώτε σούπα
- Το φαγητό με τα χέρια επιτρέπεται αν είναι κομμάτι της κουλτούρας ή αν το φαγητό το προστάζει.
- Μεταξύ των γευμάτων, προσπαθήστε να κρατήσετε τα χέρια σας στο τραπέζι, αλλά μην βάζετε τους αγκώνες σας πάνω σε αυτό- στηρίξτε τον εαυτό σας στους πήχεις και μην πιέζετε καθόλου την καρτέκλα.
- Δεν πρέπει να σπώνετε τα πιάτα μετά τα γεύματα ή να τα στοιβάζετε σε σωρό. Είναι επίσης αγενές να τα βάλεις σε άλλο τραπέζι.
- Σύμφωνα με τους κανόνες καλής συμπεριφοράς, τα κενά πιάτα απομακρύνονται όταν όλοι κάθονται γύρω από το τραπέζι τελειώσουν και κανένας δεν βρίσκεται σε δύσκολη κατάσταση να βιαστεί (Lyttle, Baugh, 2008).
- **Προσπαθήστε να μην χρησιμοποιήσετε τρόφιμα ως βραβείο ή τιμωρία.** Η μη προσφορά τροφής για τιμωρία μπορεί να αγχώσει τα παιδιά. Η χρήση γλυκών που αγαπούν τα παιδιά ως ανταμοιβή δεν είναι επίσης η καλύτερη απόφαση. Για παράδειγμα, αν κάποιος υπόσχεται επιδόρπιο σε περίπτωση που ένα παιδί τρώει όλα τα λαχανικά, μεταδίδεται ένα λάθος μήνυμα σχετικά με τα λαχανικά (Alli, 2016). Το επιδόρπιο πρέπει να αντιμετωπίζεται ως μέρος του γεύματος, όχι ως ανταμοιβή για τη σωστή συμπεριφορά (Gustofson, 2009).
- Αφήστε τα παιδιά σας να πάρουν όση τροφή επιθυμούν εκείνη τη στιγμή ή να ρωτήσουν τι θα αρκούσε. Μια έρευνα δείχνει ότι τα παιδιά μπορούν να επιλέξουν τις κατάλληλες ποσότητες τροφής ενώ βρίσκονται στην προσχολική ηλικία γύρω στο 4ο έτος της ηλικίας τους (Ward, 2006).
- Ενθαρρύνετε όλους να παραμείνουν στο τραπέζι μέχρι το τέλος του δείπνου. Αυτό θα απαιτήσει συνέπεια και ισχυρή θέληση εκ μέρους σας (αμερικανικό κολλέγιο παιδίατρων, 2014)
- Αφιερώστε τουλάχιστον μία ώρα για φαγητό, επικοινωνία και τοποθέτηση του τραπέζιου πριν και καθαρίστε το τραπέζι όλοι μαζί.
- Το φαγητό μαζί με τα παιδιά είναι μια διαδικασία κοινωνικοποίησης. Παρόλο που τα παιδιά μπορεί να δυσφορούν ή να μην συνεργάζονται, οι γονείς πρέπει να είναι φιλικόι αλλά και αυστηροί αν χρειαστεί. Εάν ένα παιδί λέει "δεν θα το φάω", οι γονείς πρέπει να απαντήσουν "Εντάξει, αλλά δεν υπάρχει τίποτα άλλο". Είναι πλέον καιρός να πείτε σε ένα παιδί: "Έχετε το δικαίωμα να μην φάτε, αλλά

έχετε και το καθήκον να καθίσετε με την οικογένειά σας" (Lansbergiené, 2016).

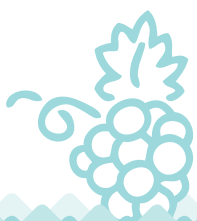
- **Να γίνεται ένα καλό παράδειγμα.** Οι γονείς μπορούν να έχουν θετικό ρόλο στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους. Μην ξεχνάτε να ευχαριστήσετε όσους μαγειρεύουν τα γεύματα ή σε ένα εστιατόριο, αυτόν που σας προσκάλεσε. Απολαύστε τα τρόφιμα, αξιολογήστε την ευχάριστη επικοινωνία. Οι ευχαριστιές πρέπει να είναι σύντομες και ειλικρινείς. Ποτέ μην εκφράζετε δυνατά τις απογοητεύσεις σας. Μόνο με τρόπο (Vancouver Coastal Health, 2016).

## 3.7 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΦΑΓΗΤΟ

Μπορείτε να δώσετε μια εργασία σε ένα παιδί να διπλώσει τις χαρτοπετσέτες. Αυτό βοηθά στην ανάπτυξη μικρών κινητικών δεξιοτήτων, οι οποίες, με τη σειρά τους, αναπτύσσουν γλωσσικές δεξιότητες και την δημιουργικότητα. Κάποιος μπορεί να βρει μια μεγάλη ποικιλία πτυσσόμενων μοτίβων στο Διαδίκτυο, τα οποία μπορούν να κάνουν τα παιδιά χωρίς μεγάλη δυσκολία. Για παράδειγμα:



Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε δαχτυλίδια από χαρτοπετσέτες όταν τοποθετείτε τις χαρτοπετσέτες στο τραπέζι. Οι δακτύλιοι στις χαρτοπετσέτες χρησιμοποιούνται για να μειώσουν την ποσότητα της αφής πριν τοποθετηθούν οι χαρτοπετσέτες στο τραπέζι. Μια χαρτοπετσέτα τυλίγεται σε ένα σωλήνα και τοποθετείται μέσα σε ένα δαχτυλίδι.







Η χρήση χαρτοπετσέτας προστατεύει τα ρούχα σας. Ο βασιλιάς Λουίς XIV της Γαλλίας κατά τον 17-18ο αι. ήταν ουσιαστικά ο πρώτος που δημιούργησε τις αρχές της χρήσης χαρτοπετσέτων. Πριν αρχίσετε να τρώτε ξεδιπλώστε μια χαρτοπετσέτα (εάν υπάρχει στο τραπέζι) και τοποθετήστε την στα πόδια σας.

Όταν ένα άτομο σηκώνεται από το τραπέζι μετά το φαγητό, η χαρτοπετσέτα πρέπει να τοποθετηθεί στο τραπέζι, στην αριστερή πλευρά και να μην μείνει στην καρέκλα.

### 3.8 ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΑΞΗ ΤΟΥ ΤΡΑΠΕΖΙΟΥ

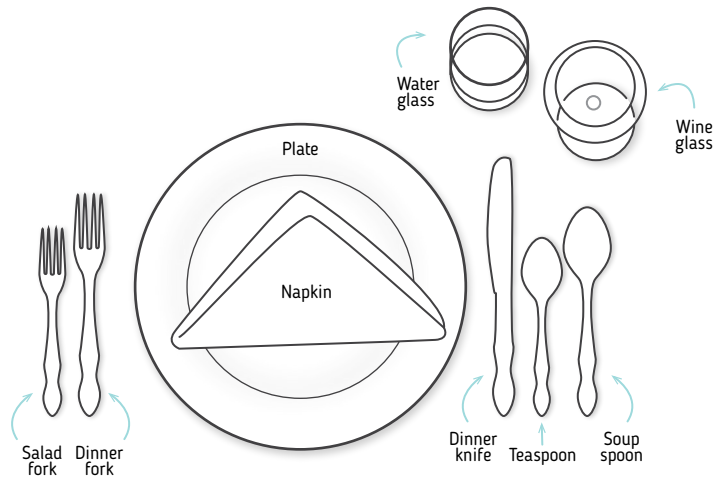
Η συζήτηση για τη διάταξη του τραπεζιού πρέπει να αρχίσει από τη θέση των μαχαιροπίρουνων και των πιάτων.

Τα πιάτα τοποθετούνται λίγο πιο μακριά από την άκρη του τραπεζιού συχνά σε σου-

πλά. Ένα μικρό κουτάλι για το επιδόρπιο τοποθετείται πάνω στο σουπλά, λίγο προς τα δεξιά μαζί με ένα ποτήρι για το νερό. Μια μικρή επίπεδη πλάκα για ψωμί είναι τοποθετημένη στα αριστερά από το δίσκο πλάκας. Η ίδια μικρή πλάκα χρησιμοποιείται για την τοποθέτηση φλούδων όταν το γεύμα ολοκληρώνεται.

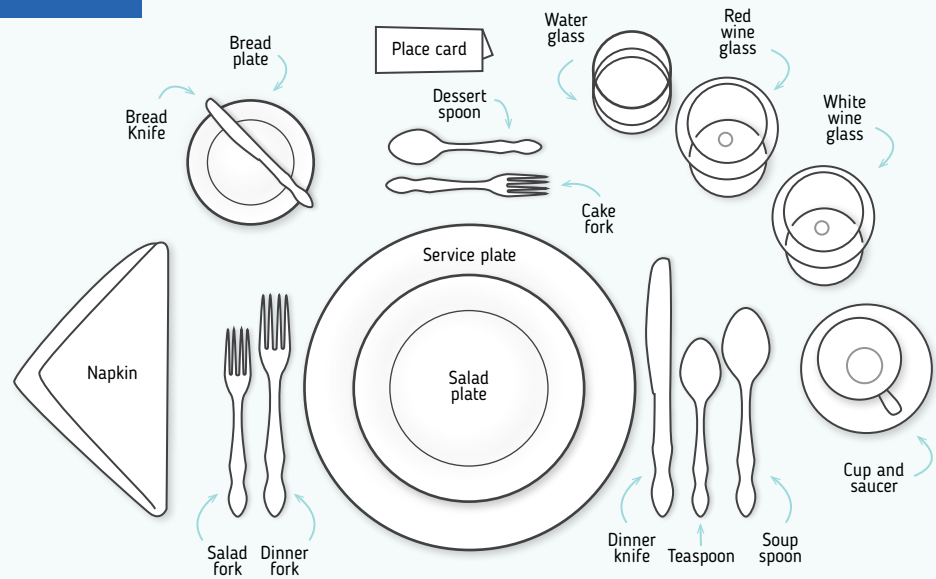
**Σχήμα 10.**  
Διάταξη στο τραπέζι

**INFORMAL**

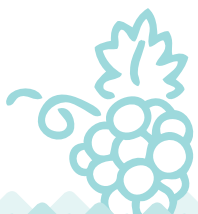


Utensils are placed one inch from the edge of the table

**FORMAL**



Generally aren't placed on the table until the dessert course

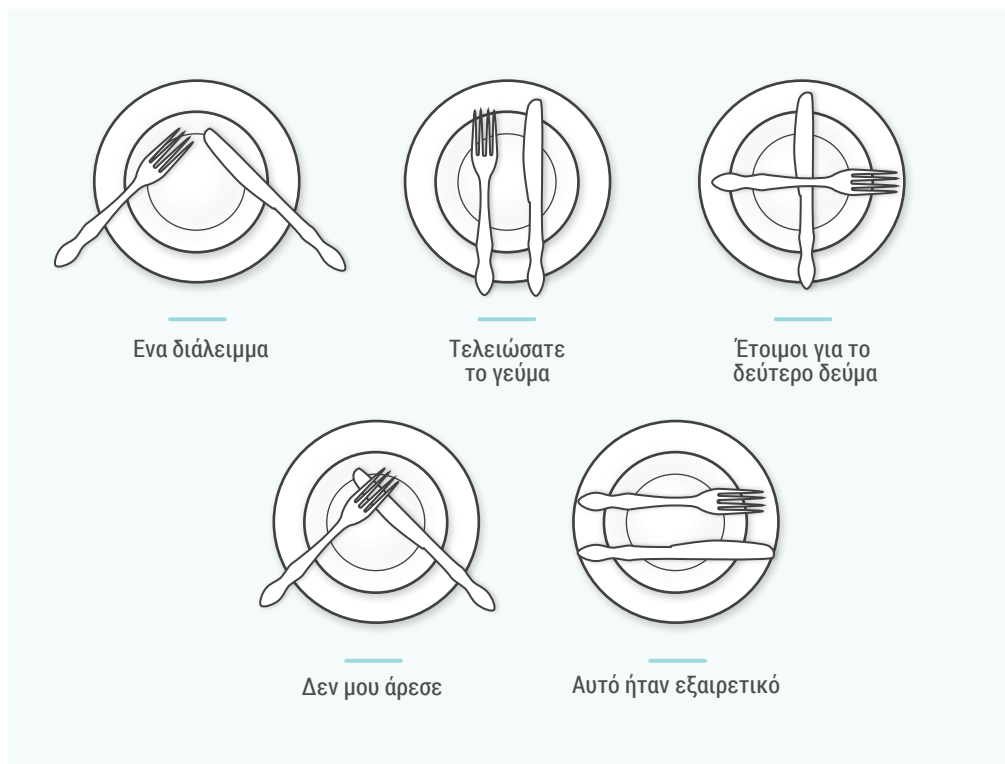


## 3.9 ΜΑΧΑΙΡΟΠΙΡΟΥΝΑ

Διάφορα μαχαιροπίρουνα σχεδιάστηκαν για σχεδόν κάθε πιάτο. Είναι πρακτικά αδύνατο να τα θυμηθούμε όλα, όμως η γνώση έχει μεγάλη αξία.

Στην Ευρώπη, τα πιρούνια τοποθετούνται στην αριστερή πλευρά, ενώ τα μαχαίρια στη δεξιά πλευρά ενός πιάτου. Αυτά τα κομμάτια μαχαιροπήρουνων που θα χρησιμοποιηθούν πρώτα τοποθετούνται πιο μακριά από το πιάτο. Αυτά που θα χρησιμοποιηθούν τελευταία τοποθετούνται πλησιέστερα στο πιάτο. Τα μαχαιροπίρουνα για τα ψάρια και τη σαλάτα, ανάλογα με το τι θα σερβιριστεί, τοποθετούνται στη μέση. Τα μαχαιροπίρουνα για το κυρίως γεύμα τοποθετούνται πιο κοντά στο πιάτο. Τα μαχαίρια τοποθετούνται με το κύριο μέρος στραμμένο προς το πιάτο, τα πιρούνια με τα κύρια σημεία τους στραμμένα προς τα πάνω, κουτάλια με τις πλάτες τους τοποθετημένες στο τραπέζι. Για περισσότερες πληροφορίες δείτε την εικόνα που ακολουθεί.

Τι είναι σημαντικό να διδάξετε στο νηπιαγωγείο: πρέπει να κρατάτε τα μαχαιροπίρουνα σαν ένα στυλό, με τρία δάχτυλα. Αφού τελειώσετε το γεύμα, τα μαχαιροπήρουνα πρέπει να τοποθετηθούν στη μέση του πιάτου: το οδοντωτό μέρος του μαχαιριού να βλέπει προς τα μέσα, το πιρούνι που βρίσκεται στα αριστερά του μαχαιριού με τα σημεία στραμμένα προς τα πάνω.



**Σχήμα 11.**  
Σημασία των διατάξεων

## 3.10 ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΚΑΘΕ ΠΑΙΔΙ

- Ελάτε στο τραπέζι με καθαρά χέρια και πρόσωπο
- Τοποθετήστε μια πετσέτα στα πόδια σας
- Αρχίστε να τρώτε με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας
- Καθίστε όμορφα και σωστά
- Μην μιλάτε με γεμάτο στόμα
- Συζητήστε με όλους στο τραπέζι
- Πείτε ευχαριστώ μετά το φαγητό
- Βοηθήστε στον καθαρισμό του τραπεζιού (Björkman, 2008)

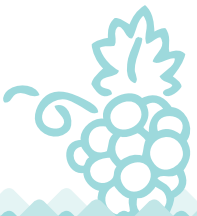
## 3.11 ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ

Ένας χρυσός κανόνας ενώ βρίσκεστε στο τραπέζι: απολαύστε το φαγητό. Ό, τι τρώτε, ειδικά εάν πρόκειται για γεύμα πρωινού, γεύματος ή δείπνου, το κάνετε χωρίς βιασύνη, σε ένα ήρεμο και ευχάριστο περιβάλλον. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, γιατί αν φάτε το φαγητό σας γρήγορα δεν έχετε την αίσθηση του κορεσμού και της ικανοποίησης. Το φαγητό μαζί με την οικογένεια και τους φίλους ή σε ένα νηπιαγωγείο μαζί με τους συμμαθητές σημαίνει κάτι περισσότερο από απλά φαγητό σε ένα τραπέζι. Το μοίρασμα τροφίμων είναι εμπειρία ζωής συμβάλλει στην εδραίωση του εαυτού σας, αντιστέκεται στη σωματική δυσφορία, στρες, συναισθηματικά προβλήματα και αισθάνεται περισσότερη χαρά για τις απολαύσεις της ζωής. Τοποθέτηση του πιάτου υπό το φως ενός κεριού, ελκυστικά πιάτα, τάξη, όλες αυτές οι λεπτομέρειες είναι σημαντικές.

Επιλέξτε προϊόντα που διαφέρουν στο χρώμα, την υφή και τη γεύση, ειδικά το χειμώνα, όταν λείπουν τα χρώματα και το φως τόσο πολύ.

Όταν τα παιδιά σερβίρουν γεύματα σε παιδιά, τα διακοσμούν παίζοντας (π.χ. προσθέτουμε κερασάκια ή αποξηραμένα φρούτα, φτιάχνουμε λοφάκια από ρύζι, ζωγραφίζουμε με πατάτες ή λαχανικά, προσθέτουμε ζωντάνια στο πιάτο - βάζουμε μάτια από πιτζέλια, μύτη καρότου, χρώμα στο στόμα, κλπ.).

Προετοιμάστε το τραπέζι πριν φάτε. Μπορείτε να δώσετε αυτή την αποστολή σε παιδιά: αυτό όχι μόνο θα τους ευχαριστήσει, αλλά θα βοηθήσει επίσης στην ανάπτυξη



αυτοπεποίθησης και των καλών τους τρόπων. Δημιουργήστε ένα όμορφο περιβάλλον. Μην ξεχάσετε να ευχαριστήσετε ακόμη και με ένα απλό "ευχαριστώ" μετά το γεύμα έχει σημασία.



Τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας δίνουν σημασία στα ελκυστικά πιάτα οπότε επισημαστέ την φαντασία και την δημιουργικότητά σας. Προσπαθήστε να κάνετε τη διαδικασία φαγητού ευχάριστη. Το φαγητό είναι μια εμπειρία, στο χέρι σας είναι να είναι ευχάριστη και δυνατή.

## Σύντομη περίληψη

---

Όταν διδάσκουμε τα παιδιά μας, οι βασικοί τρόποι να σας πω ευχαριστώ, συγγνώμη, παρακαλώ ή επιθυμώντας τους μεγαλύτερους ή οποιαδήποτε άλλη εθιμοτυπία, πρέπει να θυμόμαστε ότι οι τρόποι των τραπεζιών αποτελούν επίσης ένα μεγάλο μέρος της βασικής εθιμοτυπίας μας. Τα παιδιά πρέπει να είναι καλά έμπειρα με τους επιτραπέζιους τρόπους που πρέπει να ακολουθούνται, είτε στο σπίτι είτε στο κοινό.

Τα καλοί τρόποι δείχνουν σεβασμό προς τους άλλους. Υπάρχουν φυσικά πολιτισμικές διαφορές, αλλά υπάρχουν και γενικά αποδεκτοί κανόνες.

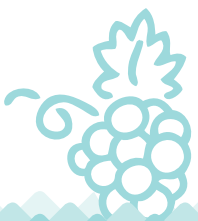
Η συμμετοχή των παιδιών στο μαγείρεμα είναι μία δημιουργική απασχόληση στο πλαίσιο της οποίας μπορείτε να δοκιμάσετε νέες συνταγές, να συζητήσετε για διάφορα προϊόντα, να τα μάθετε να μαγειρεύουν και να κρίνουν αν ένα τρόφιμο είναι καλό

για μαγείρεμα.

Το μαγείρεμα μαζί με τα παιδιά δίνει επίσης την ευκαιρία να κατανοήσουν τις παραδόσεις, να γνωρίσουν διαφορετικούς πολιτισμούς και να περάσετε καλά μαζί τους (Καναδάς, 2017). Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας μπορείτε να μοιραστείτε μυστικά υγιεινής διατροφής και να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή τους. Εκτός αυτού, τα παιδιά ενδέχεται να έχουν την τάση να τρώνε και να δοκιμάζουν νέα υγιεινά προϊόντα αν τα μαγειρεύουν τα ίδια (Alli, 2016)..

Το αίσθημα της ασφάλειας και της κοινότητας όταν η οικογένεια τρώει μαζί προσθέτει στη συναισθηματική ανάπτυξη ενός παιδιού. Εάν μια οικογένεια τρώει τακτικά μαζί, έχει θετικό αντίκτυπο στις αξίες των παιδιών, ενισχύει το κίνητρό τους και την αυτοπεποίθησή τους. Τα παιδιά είναι ευπρόσδεκτα να αντιλαμβάνονται και να αναγνωρίζουν την εξουσία των γονέων και να αντιλαμβάνονται την ανθρώπινη αξία.

Διάφορα μαχαιροπίρουνα σχεδιάστηκαν για σχεδόν κάθε πιάτο. Είναι πρακτικά αδύνατο να τα θυμηθούμε όλα, όμως η γνώση έχει μεγάλη αξία ή μπορεί να είναι αφορμή για παιχνίδι



# 4

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Τα μικρά παιδιά διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο και αρρωσταίνουν ευκολότερα επειδή το ανοσοποιητικό τους σύστημα ακόμη αναπτύσσεται. Π.χ τα παιδιά είναι επίσης πιο ευάλωτα σε αφυδατώσεις λόγω γαστρεντερίτιδας.

Ένα τρόφιμο μπορεί να είναι ακατάλληλο:

- βιολογικά – π.χ μολυσμένο με βακτήρια που μπορεί να προκαλέσουν εμετό και διάρροια.
- φυσικά – π.χ ύπαρξη ξένων σωμάτων σε αυτά, όπως έντομα, γυαλί, πλαστικό ή μέταλλο. Αυτά μπορεί να προκαλέσουν πνιγμό, να καταστρέψουν την οδοντοστοιχία κτλ.
- χημικά- όπως προϊόντα καθαρισμού, σπρέι μύγας και φυσικές τοξίνες και αλλεργιογόνα. Αυτά μπορεί να προκαλέσουν δηλητηρίαση και σοβαρές παρενέργειες.

Για τους λόγους αυτούς, η προσοχή μας είναι ιδιαίτερα σημαντική κατά την επιλογή τροφίμων και παρασκευή γευμάτων για παιδιά.

## 4.1 ΑΣΦΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΑ: ΟΡΙΣΜΟΣ

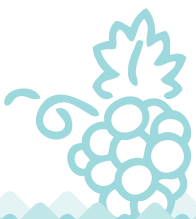
Ως ασφαλή τρόφιμα ορίζονται τρόφιμα που πληρούν τις ευρωπαϊκές προδιαγραφές και έχουν όλες τις απαραίτητες επισημάνσεις ώστε να γνωρίζει ο καταναλωτής από που προέρχονται, ποια είναι τα συστατικά τους, πως καταναλώνονται και αποθηκεύονται ώστε να μην υπάρχει κίνδυνος τροφικής δηλητηρίασης. Με άλλα λόγια, έχει θεσπιστεί μια σειρά από κανόνες που πρέπει να ακολουθηθούν για να αποφευχθούν πιθανοί κίνδυνοι για την υγεία. Περιστατικά ενοχλήσεων ή παρενεργειών καταγράφονται επίσης με στόχο τον επανέλεγχο των προϊόντων.

Τα τρόφιμα μπορούν να μεταδώσουν παθογόνους οργανισμούς και μπορεί να οδηγήσουν στην ασθένεια ή στο θάνατο.

Πηγές μόλυνσης είναι βακτήρια, ιοί, μούχλα και μύκητες. Στις ανεπτυγμένες χώρες υπάρχουν περίπλοκα πρότυπα για την παρασκευή τροφίμων, ενώ στις λιγότερο ανεπτυγμένες χώρες υπάρχουν λιγότερα πρότυπα και μηχανισμοί εφαρμογής. Ένα άλλο βασικό ζήτημα είναι απλώς η ύπαρξη κατάλληλου ασφαλούς νερού, το οποίο είναι συνήθως ένα κρίσιμο στοιχείο στην εξάπλωση ασθενειών. Θεωρητικά, η δηλητηρίαση των τροφίμων είναι 100% προληπτική. Ωστόσο, αυτό δεν μπορεί να επιτευχθεί λόγω του αριθμού των ατόμων που εμπλέκονται στην αλυσίδα εφοδιασμού, καθώς και λόγω του γεγονότος ότι οι παθογόνοι οργανισμοί μπορούν να εισαχθούν σε τρόφιμα ανεξάρτητα από το πόσο προληπτικά μέτρα λαμβάνονται. Οι πέντε βασικές αρχές της υγιεινής των τροφίμων, σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, είναι οι εξής:

- αποτρέπουν τη ρύπανση των τροφίμων με παθογόνα που διαδίδονται από ανθρώπους, κατοικίδια ζώα και παράσιτα,
- Ξεχωριστά τα ωμά και τα ψημένα τρόφιμα για την αποφυγή μόλυνσης των μαγειρεμένων τροφίμων.
- μαγειρεύετε τα τρόφιμα μέσα στο συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και στην κατάλληλη θερμοκρασία για να σκοτώσετε τους παθογόνους παράγοντες, αποθηκεύστε τα τρόφιμα στη σωστή θερμοκρασία,
- Χρησιμοποιείτε ασφαλές νερό και ασφαλές πρώτες ύλες.

## 4.2 ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ





Η προστασία της υγείας των ανθρώπων, των ζώων και των φυτών σε κάθε στάδιο της διαδικασίας παραγωγής τροφίμων αποτελεί βασική προϋπόθεση για την δημόσια υγεία και οικονομική προτεραιότητα. Η πολιτική της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την ασφάλεια των τροφίμων αποσκοπεί να διασφαλίσει ότι οι πολίτες της ΕΕ απολαμβάνουν ασφαλή και θρεπτικά τρόφιμα που παράγονται από υγιή φυτά και ζώα, επιτρέποντας παράλληλα στη βιομηχανία τροφίμων - τον μεγαλύτερο κλάδο παραγωγής και απασχόλησης στην Ευρώπη - να λειτουργεί υπό τις καλύτερες δυνατές συνθήκες. Η πολιτική της ΕΕ διασφαλίζει την υγεία σε όλη την "αλυσίδα γεωργικών προϊόντων διατροφής" - κάθε τμήμα της διαδικασίας παραγωγής τροφίμων από τη γεωργία έως την κατανάλωση - εμποδίζοντας τη μόλυνση των τροφίμων και προάγοντας την υγιεινή των τροφίμων, τις πληροφορίες για τα τρόφιμα, την υγεία των φυτών και την υγεία και την καλή διαβίωση των ζώων.

Οι τρεις γενικοί στόχοι του είναι:

- να διασφαλιστεί ότι τα τρόφιμα και οι ζωοτροφές είναι ασφαλή για κατανάλωση
- να εξασφαλιστεί η κατάλληλη επισημανση στα τρόφιμα
- να εξασφαλίσει έγκυρες πληροφορίες σχετικά με την προέλευση, το περιεχόμενο και τη χρήση των τροφίμων.

Το καθήκον να εξασφαλιστεί η υγιεινή διατροφή είναι ένα παγκόσμιο ζήτημα, διότι μεγάλο μέρος των τροφίμων που τρώμε προέρχεται εκτός συνόρων. Η ΕΕ είναι μια ενιαία αγορά: τα αγαθά, συμπεριλαμβανομένων των τροφίμων, μπορούν να πωληθούν ελεύθερα σε ολόκληρη την ΕΕ. Αυτό προσφέρει στους καταναλωτές μια ευρύτερη επιλογή και χαμηλότερες τιμές, λόγω του αυξημένου ανταγωνισμού, σε σύγκριση με το εάν τα τρόφιμα θα μπορούσαν να πωληθούν μόνο σε μια χώρα. Ωστόσο, αυτό σημαίνει επίσης ότι οι σημαντικότεροι κανόνες για την ποιότητα και την ασφάλεια πρέπει να οριστούν ως ευρωπαϊκές νομοθεσίες. Δεν θα μπορούσε να υπάρξει ελεύθερο εμπόριο εάν κάθε προϊόν έπρεπε να ελέγχεται σε κάθε χώρα σύμφωνα με διαφορετικούς κανόνες. Αυτοί οι διαφορετικοί κανόνες θα σήμαιναν επίσης ότι οι παραγωγοί ορισμένων χωρών θα επωφελούνταν από αθέμιτα ανταγωνιστικά πλεονεκτήματα. Επιπλέον, η γεωργική πολιτική στο σύνολό της είναι αρμοδιότητα της ΕΕ, η οποία δίνει στην ΕΕ τη δυνατότητα να επηρεάσει την ποιότητα και την ασφάλεια των τροφίμων μας μέσω των κανόνων και της οικονομικής στήριξης που συμφωνούνται για τους αγρότες. Χάρη στους εν λόγω κανόνες της ΕΕ, οι ευρωπαίοι πολίτες επωφελούνται από ορισμένα από τα υψηλότερα πρότυπα ασφάλειας τροφίμων στον κόσμο. Οι υποχρεωτικοί έλεγχοι πραγματοποιούνται σε όλη την αλυσίδα γεωργικών προϊόντων διατροφής για να διασφαλιστεί ότι τα φυτά και τα ζώα είναι υγιή. Όπως επίσης ότι τα τρόφιμα και οι ζωοτροφές είναι ασφαλή, υψηλής ποιότητας, με κατάλληλη σήμανση και πληρούν τα αυστηρά πρότυπα της ΕΕ. Στη σύγχρονη παγκόσμια αγορά, υπάρχουν πολλές προκλήσεις για τη διατήρηση αυτών των προτύπων.

Περιλαμβάνουν:

- την πρόληψη της εισόδου και της κυκλοφορίας στην ΕΕ των ασθενείων των ζώων και των φυτών ·
- πρόληψη της εξάπλωσης της νόσου από τα ζώα στον άνθρωπο. Υπάρχουν σήμερα πάνω από 200 ασθένειες που μπορούν να μεταφερθούν στους ανθρώπους από τα ζώα μέσω της τροφικής αλυσίδας, για παράδειγμα σαλμονέλα: δηλητηρίαση που προκαλείται από βακτήρια σαλμονέλας.
- διασφάλιση της διατήρησης κοινών κανόνων σε ολόκληρη την ΕΕ για την προστασία των καταναλωτών και την πρόληψη του αθέμιτου ανταγωνισμού ·
- την προστασία των ζώων;
- εξασφάλιση ότι οι καταναλωτές έχουν σαφείς πληροφορίες σχετικά με το περιεχόμενο και την προέλευση των τροφίμων ·
- να συμβάλλει στην παγκόσμια επισιτιστική ασφάλεια και να παρέχει στους ανθρώπους επαρκή πρόσβαση σε ασφαλή και ποιοτικά τρόφιμα. Μέχρι το 2030, προβλέπεται ότι θα χρειαστεί να τροφοδοτήσουμε 8 δισεκατομμύρια ανθρώπους με αυξημένη ζήτηση για δίαιτες πλούσιες σε κρέας. Η παγκόσμια παραγωγή τροφίμων πρέπει να αυξηθεί τουλάχιστον κατά 40% για να καλύψει αυτή την ανάγκη και το 80% αυτής της αύξησης θα πρέπει να προέρχεται από την εντατικότερη καλλιέργεια.

Οι βασικές αρχές για την πολιτική της ΕΕ για την ασφάλεια των τροφίμων ορίζονται στον γενικό νόμο της ΕΕ για τα τρόφιμα που εγκρίθηκε το 2002. Οι γενικοί του στόχοι είναι να διευκολύνουν την ελεύθερη εμπορία τροφίμων σε όλες τις χώρες της ΕΕ εξασφαλίζοντας το ίδιο υψηλό επίπεδο προστασίας των καταναλωτών σε όλα τα κράτη μέλη. Ο ευρωπαϊκός νόμος για τα τρόφιμα ασχολείται με ένα ευρύ φάσμα θεμάτων που σχετίζονται με τα τρόφιμα γενικά και την ασφάλεια των τροφίμων ειδικότερα, συμπεριλαμβανομένων των πληροφοριών για τα τρόφιμα και της καλής μεταχείρισης των ζώων. Καλύπτει όλα τα μέρη της τροφικής αλυσίδας από την παραγωγή ζωοτροφών και τροφίμων μέχρι την επεξεργασία, την αποθήκευση, τη μεταφορά, την εισαγωγή και την εξαγωγή, καθώς και τις λιανικές πωλήσεις. Αυτή η ολοκληρωμένη προσέγγιση σημαίνει ότι όλα τα τρόφιμα και οι ζωοτροφές που παράγονται και πωλούνται στην ΕΕ μπορούν να ανιχνευθούν από το "αγρόκτημα στο πιάτο" και ότι οι καταναλωτές είναι καλά ενημερωμένοι σχετικά με το περιεχόμενο των τροφίμων τους. Ο ευρωπαϊκός νόμος για τα τρόφιμα θεσπίζει επίσης τις αρχές για την ανάλυση κινδύνου. Αυτά ορίζουν πώς και πότε και από ποιον πρέπει να διεξάγονται επιστημονικές και τεχνικές αξιολογήσεις ώστε να διασφαλίζεται ότι οι άνθρωποι, τα ζώα και το περιβάλλον προστατεύονται σωστά. Αυτή η κοινή προσέγγιση διασφαλίζει ότι ισχύουν ελάχιστα πρότυπα σε ολόκληρη την ΕΕ. Βοηθά τις χώρες της ΕΕ να προλαμβάνουν και να ελέγχουν τις ασθένειες και να αντιμετωπίζουν τους κινδύνους για την ασφάλεια των τροφίμων και των ζωοτροφών με συντονισμένο, αποδοτικό και οικονομικά αποδοτικό τρόπο.



## 4.3 ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ;

Οι καταναλωτές πρέπει να είναι βέβαιοι ότι τα τρόφιμα που αγοράζουν στην ΕΕ είναι ασφαλή. Οι πρώτοι κανόνες της ΕΕ για την υγιεινή των τροφίμων θεσπίστηκαν το 1964. Έκτοτε, έχουν εξελιχθεί σε ένα ενεργό, συνεκτικό και ολοκληρωμένο εργαλείο για την προστασία της υγείας των ανθρώπων, των ζώων και των φυτών καθώς και του περιβάλλοντος. Επίσης, συμβάλλουν στην ομαλή διεξαγωγή του εμπορίου τροφίμων και ζωοτροφών.

### » Προφυλάξεις και επιστημονικές συμβουλές

Η πολιτική της ΕΕ για τα τρόφιμα βασίζεται στην επιστήμη και στην λεπτομερή αξιολόγηση των κινδύνων. Τα θεσμικά όργανα της ΕΕ καθοδηγούνται από το έργο των επιστημονικών επιτροπών και από ανεξάρτητους επιστημονικούς συμβούλους από οργανισμούς όπως η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA). Η EFSA συστάθηκε το 2002 και εδρεύει στην Πάρμα, στην Ιταλία. Διεξάγει τεστ κινδύνου πριν επιτραπεί η πώληση ορισμένων τροφίμων στην ΕΕ. Η EFSA παρέχει επιστημονικές συμβουλές στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή και τις χώρες της ΕΕ, προκειμένου να τους βοηθήσει να λάβουν αποτελεσματικές αποφάσεις για την προστασία των καταναλωτών. Επίσης, διαδραματίζει ουσιαστικό ρόλο στην παροχή βοήθειας στην ΕΕ να ανταποκρίνεται γρήγορα στις κρίσεις για την ασφάλεια των τροφίμων.

### » Έλεγχοι

Σύμφωνα με τους κανόνες της ΕΕ, διενεργούνται αυστηροί έλεγχοι για να διασφαλιστεί ότι όλα τα προϊόντα που εισέρχονται στην τροφική αλυσίδα πληρούν τα σχετικά πρότυπα. Περιλαμβάνουν δοκιμές για επιβλαβή κατάλοιπα κτηνιατρικών φαρμάκων, παρασιτοκτόνων και μολυσματικών ουσιών όπως οι διοξίνες. Οι επιθεωρητές της ΕΕ επισκέπτονται επίσης αγροκτήματα και επιχειρήσεις που συνδέονται με την παραγωγή τροφίμων. Οι εθνικές αρχές διενεργούν ελέγχους στα σύνορα της ΕΕ για να εξασφαλίσουν ότι τα τρόφιμα και τα ζώα που προέρχονται από χώρες εκτός της ΕΕ πληρούν τα ευρωπαϊκά πρότυπα.

### » Πρόσθετα και παρασκευάσματα

Τα πρόσθετα τροφίμων είναι χημικές ουσίες που προστίθενται σκόπιμα στα τρόφιμα για να βελτιώσουν τη γεύση, την υφή και την εμφάνισή τους ή να παρατείνουν τη φρεσκάδα τους. Τα προϊόντα αυτά ρυθμίζονται ώστε να μην δημιουργούν κίνδυνο για την ανθρώπινη υγεία. Όλα τα πρόσθετα τροφίμων που χρησιμοποιούνται στην ΕΕ- συμπεριλαμβανομένων των συντηρητικών, των χρωστικών και των γλυκαντικών- ελέγχονται επιστημονικά για να εξασφαλίζεται ότι είναι ασφαλή για την ανθρώπινη υγεία πριν

από τη χρήση τους. Αυτό γίνεται κατά περίπτωση. Μόλις εγκριθούν, η χρήση τους περιορίζεται συνήθως σε συγκεκριμένες ποσότητες σε ορισμένα τρόφιμα. Οι κοινοτικοί κανόνες σημαίνουν επίσης ότι κάθε πρόσθετο τροφίμων που χρησιμοποιείται πρέπει να είναι σαφώς επισημασμένο στη συσκευασία του προϊόντος. Οι αρωματικές ουσίες επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται μόνο σε τρόφιμα, εφόσον έχουν αποδειχθεί επιστημονικά ότι δεν ενέχουν κίνδυνο για την υγεία των καταναλωτών. Στην ΕΕ, υπάρχουν πάνω από 2100 εγκεκριμένες αρωματικές ουσίες και περίπου 400 αναλύονται από την EFSA.

### » Ασφαλές όριο για υλικά που έρχονται σε επαφή με τρόφιμα

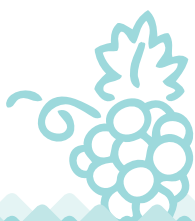
Η έννοια των "υλικών που έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα" περιλαμβάνει κάθε υλικό που έρχεται σε επαφή με τρόφιμα, για παράδειγμα συσκευασίες, μηχανές επεξεργασίας, μαχαιροπίρουνα και πιάτα. Οι κοινοτικοί κανόνες θεσπίζουν τις βασικές απαιτήσεις για να εξασφαλίσουν ότι αυτά τα υλικά είναι ασφαλή. Όλες οι ουσίες που χρησιμοποιούνται στην παραγωγή πλαστικών συσκευασιών τροφίμων, για παράδειγμα, πρέπει να υποβληθούν σε αξιολόγηση ασφάλειας από την ΕΑΑΤ πριν να μπορέσουν να εγκριθούν στην ΕΕ. Οι ισχύοντες νόμοι της ΕΕ ορίζουν ότι τα υλικά που έρχονται σε επαφή με τρόφιμα δεν πρέπει να είναι σε θέση να προκαλέσουν χημικές αντιδράσεις που ενδέχεται να μεταβάλλουν τη γεύση, την εμφάνιση, την υφή ή τη μυρωδιά των τροφίμων ή να μεταβάλλουν τη χημική του σύνθεση.

### » Περιορισμός των προσθέτων ζωοτροφών, των υπολειμμάτων φυτικών και κτηνιατρικών προϊόντων

Οι κοινοτικοί κανόνες απαιτούν οι πρόσθετες ύλες ζωοτροφών, τα κτηνιατρικά φάρμακα και τα φυτοπροστατευτικά προϊόντα να υποβάλλονται σε πλήρη επιστημονική αξιολόγηση για να αποδειχθεί ότι είναι ασφαλή για τους ανθρώπους, τα ζώα και το περιβάλλον πριν μπορέσουν να επιτραπούν. Εάν δεν είναι ασφαλείς, απαγορεύονται. Σε ορισμένες περιπτώσεις ορίζονται μέγιστα όρια για το πόσα υπολείμματα μπορεί να υπάρχουν στη ζωοτροφή.

### » Βελτίωση της υγιεινής των τροφίμων

Τα βακτήρια, οι ιοί και τα παράσιτα μπορούν να αποτελέσουν σοβαρό κίνδυνο για τη δημόσια υγεία, εάν δεν τηρηθούν αυστηρές διαδικασίες υγιεινής των τροφίμων. Τα γνωστά παραδείγματα περιλαμβάνουν ασθένειες που συνδέονται με τη σαλμονέλα στα πουλερικά. *Listeria* σε γαλακτοκομικά προϊόντα, κρέας και προϊόντα αλιείας και ΣΕΒ στα βοοειδή. Προκειμένου να προστατευθούν οι πολίτες της ΕΕ από αυτούς τους κινδύνους, οι κανόνες της ΕΕ απαιτούν μια συνολική και συντονισμένη προσέγγιση της υγιεινής των τροφίμων σε όλη την τροφική αλυσίδα σε όλες τις χώρες της ΕΕ. Πρωταρχική ευθύνη βέβαια είναι οι εταιρείες και οι άνθρωποι που παράγουν και πωλούν τα τρόφιμα. Πρέπει να εφαρμόζουν υποχρεωτικά προγράμματα αυτοελέγχου. Η ΕΕ θέσπισε προγράμματα ελέγχου της σαλμονέλας το 2003 για σμήνη πουλερικών σε όλα τα κράτη μέλη. Τα προγράμματα αυτά εξασφαλίζουν ότι λαμβάνονται κατάλληλα και



αποτελεσματικά μέτρα για την ανίχνευση και τον έλεγχο της σαλμονέλας και άλλων ζωνοσογόνων βακτηρίων σε όλα τα σχετικά στάδια της αλυσίδας παραγωγής. Προληπτική δράση λαμβάνεται κυρίως στο επίπεδο της πρωτογενούς παραγωγής, προκειμένου να μειωθεί ο πολλαπλασιασμός τους και ο κίνδυνος που διατρέχουν για τη δημόσια υγεία. Εκτός από αυτά τα προγράμματα ελέγχου, λαμβάνουν χώρα και άλλα μέτρα ελέγχου κατά μήκος της τροφικής αλυσίδας, κατά τη σφαγή, τη μεταποίηση, τη διανομή, τη λιανική πώληση και την παρασκευή τροφίμων. Ως αποτέλεσμα, οι περιπτώσεις σαλμονέλλωσης στους ανθρώπους μειώθηκαν κατά 60,5% την περίοδο 2007 έως 2011 και οι περιπτώσεις που σχετίζονται με τα αυγά και τα προϊόντα αυγών μειώθηκαν κατά 42,3% την ίδια περίοδο (μείωση από 248 σε 143 περιπτώσεις).

### » Μείωση της μόλυνσης των τροφίμων

Οι κοινοτικοί κανόνες σχετικά με τις μολυσματικές ουσίες βασίζονται στην αρχή ότι τα επίπεδα των μολυσματικών παραγόντων θα πρέπει να διατηρούνται τόσο χαμηλά όσο μπορεί εύλογα να επιτευχθεί ακολουθώντας τις καλές πρακτικές εργασίας. Έχουν καθοριστεί μέγιστα όρια για ορισμένους ρύπους (π.χ. διοξίνες, βαρέα μέταλλα, νιτρικά) βάσει επιστημονικών συμβουλών για την προστασία της δημόσιας υγείας.

### » Προώθηση καλύτερης διατροφής

Στην ΕΕ σήμερα πέντε από τους επτά μεγαλύτερους παράγοντες κινδύνου για πρόωρο θάνατο συνδέονται με αυτό που τρώμε και πίνουμε: υψηλή αρτηριακή πίεση, χοληστερόλη, δείκτη μάζας σώματος, ανεπαρκής πρόσληψη φρούτων και λαχανικών και κατάχρηση αλκοόλ. Ορισμένες πρωτοβουλίες συντονίζονται σε επίπεδο ΕΕ, για παράδειγμα: στο πλαίσιο της πλατφόρμας δράσης της ΕΕ για τη διατροφή, τη σωματική άσκηση και την υγεία και την ομάδα υψηλού επιπέδου για τη διατροφή και τη σωματική άσκηση. Και οι δύο συγκεντρώνουν εκπρόσωπους από όλη την Ευρώπη για να αντιμετωπίσουν θέματα υγείας που σχετίζονται με τη διατροφή, όπως η παχυσαρκία και ο διαβήτης.

### » Υποστήριξη της καινοτομίας των τροφίμων

Τα "νέα" τρόφιμα είναι τρόφιμα ή συστατικά τα οποία στο παρελθόν δεν χρησιμοποιήθηκαν σημαντικά για ανθρώπινη κατανάλωση. Στην ΕΕ, ο ορισμός είναι ότι δεν χρησιμοποιήθηκαν πριν από το 1997. Στα παραδείγματα περιλαμβάνονται το sucromalt, ένα μίγμα σακχαριτών (γλυκαντικών) που είναι πλούσιο σε μαλτόζη και το κόμμι γκουάρ, μια λευκή ουσία αλεύρων φτιαγμένη από φασόλια guar, για το μάρκετινγκ στην ΕΕ το 2010. Όλα τα νέα τρόφιμα ή συστατικά που επιτρέπεται να πωληθούν στην ΕΕ έχουν υποβληθεί σε επιστημονική αξιολόγηση της ασφάλειας. Όταν οι αρχές δίνουν άδεια σε νέα τρόφιμα, περιλαμβάνουν συγκεκριμένες προϋποθέσεις για τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για το πώς πρέπει να επισημαίνονται.

### » Επισημάνσεις συσκευασιών

Οι κανόνες της ΕΕ για την επισήμανση των τροφίμων σημαίνουν ότι οι καταναλωτές

λαμβάνουν ολοκληρωμένες και ακριβείς πληροφορίες σχετικά με το περιεχόμενο και τη σύνθεση των τροφίμων, προκειμένου να τους βοηθήσουν να κάνουν ενημερωμένες επιλογές για το τι τρώνε. Τα τρόφιμα πρέπει να φέρουν σαφή επισήμανση με βασικές πληροφορίες σχετικά με τα αλλεργιογόνα και τη θρεπτική αξία, συμπεριλαμβανομένης της περιεκτικότητας σε ενέργεια, λίπος, κορεσμένα λιπαρά, υδατάνθρακες, σάκχαρα, πρωτεΐνες και άλατα. Οι ετικέτες τροφίμων περιλαμβάνουν επίσης πληροφορίες σχετικά με τον κατασκευαστή, τον πωλητή, τον εισαγωγέα, τους όρους αποθήκευσης και την προετοιμασία ορισμένων τροφίμων. Πρέπει να είναι αδύνατο να αφαιρέσετε τις ετικέτες και πρέπει να είναι εύκολο να τις δείτε, να τις διαβάσετε και να τις καταλάβετε.

### » Ακριβείς ισχυρισμοί υγείας

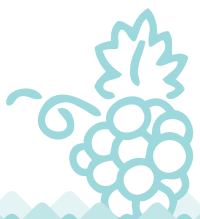
Οι κανόνες της ΕΕ σχετικά με τους ισχυρισμούς για τις θρεπτικές και υγιεινές ιδιότητες αναφέρονται σε περιπτώσεις όπου οι παραγωγοί επιθυμούν να παρουσιάζουν τρόφιμα ως ευεργετικά για την υγεία, για παράδειγμα σε ετικέτες ή σε διαφημίσεις. Δηλώσεις όπως "συμβάλλει στην κανονική λειτουργία της καρδιάς σας" ή "μειώνει τη χοληστερόλη" είναι παραδείγματα τέτοιων ισχυρισμών. Αυτό επιτρέπεται μόνο όταν ο ισχυρισμός είναι επιστημονικά τεκμηριωμένος και έχει επιβεβαιωθεί από αξιολόγηση της ΕΑΑΤ. Εκτός από τους 31 επιτρεπόμενους ισχυρισμούς διατροφής, η ΕΕ συμφώνησε τον Μάιο του 2012 να εγκρίνει 222 ισχυρισμούς για την υγεία μετά από περισσότερες από 4 600 αιτήσεις (Ευρωπαϊκή Επιτροπή).

### » Προώθηση ποιοτικών και παραδοσιακών τροφίμων

Οι κανόνες επισήμανσης επίσης διευκολύνουν τους καταναλωτές να εντοπίζουν βιολογικά τρόφιμα, προϊόντα ποιότητας ή τρόφιμα που παράγονται με έναν ορισμένο τρόπο. Ειδικά λογότυπα της ΕΕ χρησιμοποιούνται για προϊόντα που συνδέονται με συγκεκριμένη γεωγραφική προέλευση: προστατευόμενη ονομασία προέλευσης (ΠΟΠ) και προστατευόμενη γεωγραφική ένδειξη (ΠΓΕ) ή εκείνα που παρασκευάζονται ή παράγονται με παραδοσιακό τρόπο: εγγυημένα παραδοσιακά ιδιότυπα προϊόντα (ΕΠΠ). Το λογότυπο της ΕΕ για τη βιολογική γεωργία μπορεί να τοποθετηθεί σε όλα τα παρασκευασμένα προϊόντα βιολογικών τροφίμων που παράγονται στην ΕΕ και εγγυάται ότι πληρούνται τα βιολογικά πρότυπα παραγωγής της ΕΕ. Στο τέλος του 2012, καταχωρήθηκαν 1 138 προϊόντα ως ΠΟΠ, ΠΓΕ ή ΕΠΠ.

### » Προώθηση της υγείας των ζώων και μείωση των ζωικών ασθενειών

Ο νόμος της ΕΕ για την υγεία των ζώων βασίζεται στην αρχή ότι η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία. Όταν εκδηλώνονται εστίες ζωικών ασθενειών, υπάρχουν σχέδια έκτακτης ανάγκης που περιορίζουν την εξάπλωσή τους, προστατεύουν τα ζώα από κινδύνους και περιορίζουν τον αντίκτυπο των κρίσεων στους αγρότες, την οικονομία και την κοινωνία. Κάθε χρόνο, η ΕΕ παρέχει χρηματοδοτική στήριξη για την πρόληψη, τον έλεγχο και την παρακολούθηση διαφόρων ζωικών ασθενειών. Αυτό περιλαμβάνει προ-



γράμματα εμβολιασμού, δοκιμές σε ζώα, θεραπεία και αποζημίωση για τη θανάτωση. Συνολικά, τα προγράμματα αυτά συνέβαλαν επιτυχώς στη μείωση της συχνότητας εμφάνισης αρκετών ασθενειών στην ΕΕ, όπως η λύσσα και η σαλμονέλα.

### » Ένα αυστηρό σύστημα για την έγκριση και την εμπορία γενετικά τροποποιημένων οργανισμών

Οι γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί (ΓΤΟ) είναι οργανισμοί των οποίων τα γενετικά χαρακτηριστικά τροποποιούνται τεχνητά προκειμένου να τους δοθεί νέα σύσταση. Μπορούν, για παράδειγμα, να είναι φυτά ή καλλιέργειες ανθεκτικά στην ξηρασία, ανθεκτικά στα ζιζανιοκτόνα ή σε ορισμένα έντομα ή που έχουν βελτιωμένη θρεπτική αξία. Η διάθεση στην αγορά ΓΤΟ στην ΕΕ ελέγχεται αυστηρά. Οι ΓΤΟ μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην ΕΕ μόνο εάν έχουν εξουσιοδοτηθεί εκ των προτέρων. Επιτρέπονται μόνο όταν θεωρούνται ασφαλείς για τον άνθρωπο, τα ζώα και το περιβάλλον. Μόλις εγκριθούν, πρέπει να παρακολουθούνται επαρκώς για τυχόν απρόβλεπτες επιπτώσεις. Οι ΓΤΟ μπορούν να εγκρίνονται για τρόφιμα και ζωοτροφές ή / και για καλλιέργεια. Οι αιτήσεις διαχειρίζονται σε επίπεδο ΕΕ σύμφωνα με τη διαδικασία που ορίζεται στη σχετική νομοθεσία της ΕΕ. Αυτό περιλαμβάνει αξιολόγηση της αίτησης από την ΕΑΑΤ καθώς και από τις εθνικές αρχές των κρατών μελών της ΕΕ. Η Επιτροπή μπορεί να προτείνει την έγκριση ενός ΓΤΟ μόνο όταν υπάρχει ευνοϊκή εκτίμηση κινδύνου από την ΕΑΑΤ. Τα κράτη μέλη ψηφίζουν σε κανονιστική επιτροπή σχετικά με την απόφαση έγκρισης που προτείνει η Επιτροπή. Μόλις εγκριθεί ένας ΓΤΟ σε επίπεδο ΕΕ, τα κράτη μέλη μπορούν, ωστόσο, να θεσπίσουν ρήτρες διασφάλισης σε εθνικό επίπεδο όταν εντοπίζεται σοβαρός κίνδυνος για την υγεία ή το περιβάλλον. Κάθε προϊόν αποτελείται ή παράγεται από εγκεκριμένους ΓΤΟ πρέπει να φέρει την κατάλληλη επισήμανση, εκτός εάν υπάρχει αναπόφευκτη και απρόβλεπτη παρουσία ΓΤΟ κάτω από 0,9%.

### » Τήρηση των προτύπων: τακτικοί έλεγχοι εντός της ΕΕ

Οι υπεύθυνοι επιχειρήσεων έχουν την πρωταρχική ευθύνη να διασφαλίζουν ότι τα τρόφιμα που διαθέτουν στην αγορά είναι ασφαλή. Οι αυστηροί και τακτικοί επίσημοι έλεγχοι που διεξάγονται από τις αρχές των κρατών μελών της ΕΕ διασφαλίζουν ότι τηρούνται και διατηρούνται τα υψηλά πρότυπα της ΕΕ για τα τρόφιμα και τις ζωοτροφές. Οι επίσημοι έλεγχοι αφορούν την εφαρμογή των κανόνων. Οι έλεγχοι διενεργούνται τακτικά σε όλους τους φορείς εκμετάλλευσης κατά μήκος της αλυσίδας γεωργικών προϊόντων διατροφής από ανεξάρτητες, αμερόληπτες και καλά εκπαιδευμένες αρχές. Πρέπει να χρησιμοποιούν σύγχρονες τεχνικές και οι μέθοδοι να βασίζονται σε ένα ευρύ δίκτυο επίσημων εργαστηρίων για κάθε δοκιμή ή ανάλυση που απαιτείται για την επαλήθευση της συμμόρφωσης με τους κανόνες. Οι επιθεωρητές της ΕΕ του Γραφείου Τροφίμων και Κτηνιατρικών Θεμάτων (FVO) της Ευρωπαϊκής Επιτροπής ελέγχουν τις εθνικές αρχές και ελέγχουν την τήρηση των κοινοτικών κανόνων σε ολόκληρη την ΕΕ. Επίσης, δραστηριοποιούνται σε χώρες που ετοιμάζονται να ενταχθούν στην ΕΕ και σε χώρες που εξαγουν ζώα, φυτά, τρόφιμα και ζωοτροφές στην ΕΕ.

### » Επίσημοι έλεγχοι στα σύνορα της ΕΕ

Οι έλεγχοι στα σύνορα της ΕΕ για τις εισαγωγές φυτών, ζώων, τροφίμων και ζωοτροφών είναι ουσιώδεις για τη διασφάλιση της υγείας των ζώων, των φυτών και της δημόσιας υγείας και για να διασφαλιστεί ότι όλες οι εισαγωγές πληρούν τα πρότυπα της ΕΕ και μπορούν να διατεθούν στην αγορά της ΕΕ με ασφάλεια. Οι έλεγχοι στα σύνορα είναι προσαρμοσμένοι στα διάφορα προϊόντα και προϊόντα και στον κίνδυνο που μπορεί να έχουν για την υγεία.

### » Μείωση των απορριμμάτων τροφίμων

Περισσότεροι από 100 εκατομμύρια τόνοι τροφίμων σπαταλούνται κάθε χρόνο στην Ευρώπη - οι απώλειες γεωργικών τροφίμων και οι απορρίψεις αλιευμάτων δεν περιλαμβάνονται στις εκτιμήσεις αυτές. Εμφανίζεται σε όλα τα επίπεδα της τροφικής αλυσίδας: στην πρωτογενή παραγωγή, στην παρασκευή τροφίμων, στη λιανική / χονδρική πώληση, στις υπηρεσίες τροφίμων (catering) και στο επίπεδο των καταναλωτών. Αυτό έχει περιβαλλοντικές, οικονομικές και κοινωνικές επιπτώσεις. Η ΕΕ προτίθεται να μειώσει κατά το ήμισυ το επίπεδο των βρώσιμων απορριμμάτων τροφίμων έως το 2030 στο πλαίσιο της στρατηγικής της για την αποδοτική χρήση των πόρων (Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, 2017). Μία από τις βραχυπρόθεσμες πρωτοβουλίες είναι η αύξηση της ευαισθητοποίησης των καταναλωτών όσον αφορά τα απόβλητα τροφίμων.

## 4.4 PRACTICAL SUGGESTIONS TO GUARANTEE FOOD SAFETY

Περιοχή	απαιτήσεις
Εκπαίδευση	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πρέπει να εκπαιδεύσετε σε πρακτικές ασφαλούς διατροφής. Πολλές επιλογές είναι διαθέσιμες και η εκπαίδευση δεν χρειάζεται να έχει μια επίσημη πορεία. Για παράδειγμα, η ολοκλήρωση όλων των μονάδων "I'M ALERT" πληροί αυτή την απαίτηση. Το "I'M ALERT" είναι ένα δωρεάν πακέτο εκπαίδευσης online διαθέσιμο στη διεύθυνση: <a href="http://www.imalert.com.au">www.imalert.com.au</a></li><li>• Επαναλάβετε την εκπαίδευση κάθε τρία χρόνια</li></ul>





<p><b>Προσωπική υγιεινή</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η καλή υγιεινή των χεριών είναι απαραίτητη για την πρόληψη της ασθένειας που προκαλείται από τρόφιμα</li> <li>• Πλύνε τα χέρια σου: <ul style="list-style-type: none"> <li>- πριν από την έναρξη της προετοιμασίας φαγητού</li> <li>- μετά τη μετάβαση στην τουαλέτα</li> <li>- μετά την εμφύσηση της μύτης σας</li> <li>- μετά την αλλαγή πάντας</li> <li>- αφού αγγίξετε ωμό κρέας, κλπ</li> </ul> </li> <li>• Καλύψτε τα τραύματα με αδιάβροχο επίδεσμο</li> <li>• Τα συμπτώματα διάρροιας, εμέτου, πυρετού, πονόλαιμου με πυρετό ή ίκτερο σημαίνουν ότι μπορεί να πάσχετε από μια ασθένεια που μπορεί να μεταδοθεί σε άλλους</li> </ul>
<p><b>Επιλογή προϊόντος</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελέγξτε τις ημερομηνίες χρήσης και τις συνθήκες συσκευασίας πριν αγοράσετε οποιαδήποτε τρόφιμα  <b>Σημείωση: Υπάρχει μια σημαντική διαφορά μεταξύ της ημερομηνίας "χρήση με" και "καλύτερη πριν". Ένα προϊόν μπορεί να μην είναι ασφαλές για κατανάλωση όταν περάσει από την ημερομηνία λήξης. Μια ημερομηνία "best-before" δείχνει πότε το φαγητό μειώνεται μόνο στην ποιότητα, αλλά πιθανότατα θα παραμείνει ασφαλές για κατανάλωση</b></li> <li>• Μην χρησιμοποιείτε τρόφιμα από κατεστραμμένες συσκευασίες</li> <li>• Μην χρησιμοποιείτε νωπό γάλα από αγελάδες ή κατσίκες γιατί δεν είναι ασφαλές για τα παιδιά</li> <li>• Τα λαχανικά που καλλιεργούνται στο σπίτι είναι ιδανικά για τα παιδιά - απλώς βγάλτε τις ορατές βρωμιές και πλύνετε με τρεχούμενο νερό</li> <li>• Τα αυγά που παράγονται στο σπίτι είναι επίσης ωραία - απλώς σκουπίστε την ορατή βρωμιά με ένα καθαρό πανί και μαγειρέψτε καλά. αποφύγετε τα αυγά που είναι ραγισμένα</li> </ul>

## Αποθήκευση

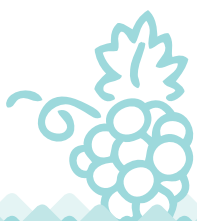
- Διατηρήστε τα τρόφιμα FDC ξεχωριστά από τα τρόφιμα οικιακής χρήσης καθώς τα τρόφιμα FDC πρέπει να συμμορφώνονται με τους νόμους περί τροφίμων. Χρησιμοποιήστε ξεχωριστά ντουλάπια, ράφια ψυγείων ή επισημασμένα δοχεία για να αποφύγετε τυχόν ανακάτεμα

### Συντήρηση φαγητού

- Κρατήστε τα κρύα τρόφιμα κάτω από τους 5 ° C. Ο ευκολότερος τρόπος για να το κάνετε αυτό είναι να κρατήσετε ένα θερμόμετρο στο ψυγείο σας και να ελέγχετε συχνά τη θερμοκρασία.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες φύλαξης και αποθήκευσης στην ετικέτα
- Τα σπιτικά γεύματα μπορούν να διατηρηθούν στο ψυγείο για δύο έως τρεις ημέρες
- Η μυρωδιά και η εμφάνιση των τροφίμων δεν είναι καλός οδηγός ασφάλειας. τα βακτηρίδια που μπορούν να προκαλέσουν ασθένεια δεν καταστρέφουν πάντα το φαγητό ή το κάνουν να "μυρίζει"
- Κρατήστε ωμά κρέατα όπου δεν μπορούν να χυθούν οι χυμοί σε έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα. Κρατήστε τα στο κάτω ράφι του ψυγείου ή σε ένα ξεχωριστό διαμέρισμα ή σφραγισμένο δοχείο

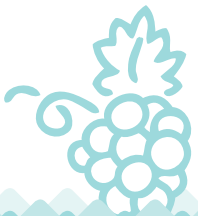
### Κατεψυγμένων τροφίμων

- Φυλάσσετε τα κατεψυγμένα τρόφιμα και μην τα καταψύχετε μόλις αποψυχθούν
- Ακολουθήστε τις οδηγίες του κατασκευαστή σχετικά με τη διάρκεια ζωής, την απόψυξη και το μαγείρεμα



Περιοχή	Απαιτήσεις
<b>Παρασκευή</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μην αγγίζετε τα έτοιμα φαγητά με τα γυμνά χέρια σας. Χρησιμοποιήστε γάντια, ή λαβίδες</li> <li>• Πλύντε τα φρούτα και τα λαχανικά σε τρεχούμενο νερό πριν τα κόψετε και σερβίρετε</li> <li>• Ετοιμάστε το ωμό κρέας με τρόπο που να μην μπορεί να μολύνει άλλα τρόφιμα. Χρησιμοποιήστε ξεχωριστές σανίδες κοπής και σκεύη για κρέατα και άλλα τρόφιμα</li> <li>• Καλύψτε τα τρόφιμα που προετοιμάζονται εκ των προτέρων με το περιτύλιγμα ή κρατήστε τα μέσα σε δοχεία με καπάκι</li> <li>• Μην χρησιμοποιείτε τρόφιμα που έχουν περάσει από την ημερομηνία λήξης τους</li> <li>• Αποψύξτε τα τρόφιμα από το ψυγείο, κάτω από τρεχούμενο κρύο νερό ή στο φούρνο μικροκυμάτων. Εάν χρησιμοποιείτε φούρνο μικροκυμάτων, μαγειρέψτε το φαγητό αμέσως</li> </ul>
<b>Μαγειρική γεύματα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εάν προετοιμάζετε τα γεύματα εκ των προτέρων, είναι σημαντικό να ψύχετε τα τρόφιμα κάτω από τους 4°C το συντομότερο δυνατόν</li> <li>• Μόλις το φαγητό σταματήσει να είναι ζεστό, πρέπει να πάει στο ψυγείο</li> <li>• Επιταχύνετε την ψύξη τοποθετώντας το φαγητό σε μικρότερα δοχεία, ή μετακινώντας το σε ένα πιο δροσερό μέρος</li> </ul>
<b>Αναθέρμανση</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναθέρμανση των γευμάτων μέχρι να θερμανθεί σε όλο τον ατμό</li> <li>• Δεν υπάρχει καθορισμένη θερμοκρασία για την αναθέρμανση</li> <li>• Εάν χρησιμοποιείτε φούρνο μικροκυμάτων, χρησιμοποιήστε ένα δοχείο ασφαλείας για μικροκύματα</li> </ul>
<b>Υπηρεσία</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρησιμοποιείτε λαβίδες ή φορέστε γάντια για να χειρίζεστε και να σερβίρετε φαγητά έτοιμα για κατανάλωση</li> <li>• Μην αφήνετε τα τρόφιμα να βγαίνουν από το ψυγείο περισσότερο από τέσσερις ώρες</li> </ul>

Περιοχή	απαιτήσεις
<b>Καθαρισμός και απολύμανση</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κρατήστε την κουζίνα καθαρή</li> <li>• Οι πάγκοι πρέπει να καθαρίζονται με ζεστό σαπουνόνερο και να αφήνονται να στεγνώσουν</li> <li>• Οι επιφάνειες που έρχονται σε επαφή με τρόφιμα, όπως τα μαχαιροπίρουνα, οι πλάκες κοπής, οι πλάκες και τα κύπελλα, πρέπει να απολυμαίνονται στο τέλος της ημέρας</li> <li>• Χρησιμοποιείτε ξεχωριστά κύπελλα και πλάκες για κάθε παιδί</li> <li>• Ο ευκολότερος τρόπος για να καθαρίσετε τα σκεύη και τις σανίδες κοπής είναι να χρησιμοποιήσετε ένα πλυντήριο πιάτων.</li> <li>• Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν χημικά απολυμαντικά τροφίμων</li> </ul>
<b>Κτίριο</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κρατήστε τα κατοικίδια εκτός κουζίνας</li> </ul>
<b>Βρεφικά μίλια</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα προετοιμασμένα φαγητά μωρών πρέπει να τοποθετούνται στο ψυγείο αμέσως κατά την άφιξη και πρέπει να φέρουν ετικέτα με το όνομα του παιδιού και την ημερομηνία ανάμιξης.</li> <li>• Να απαιτούν από τους γονείς να έχουν αποστειρωμένα μπουκάλια</li> </ul> <p><b>Ανάμιξη βρεφικής φόρμουλας</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πλύνετε τα χέρια σας πριν την ανάμειξη της συνταγής για βρέφη</li> </ul> <p><b>Χρησιμοποιήστε νερό για κάθε παρτίδα και βράστε το</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αφήστε το νερό να κρυώσει, στη συνέχεια βάλτε το σε μπουκάλι</li> <li>• Σφραγίστε τη φιάλη και ανακινήστε για να αναμίξετε τον μίγμα</li> <li>• Ελέγξτε τη θερμοκρασία στον καρπό πριν ταΐσετε το βρέφος</li> <li>• Το βρεφικό φαγητό μπορεί να φυλάσσεται στο ψυγείο για 24 ώρες ή σε θερμοκρασία δωματίου για μία ώρα</li> </ul>
<b>Εκδρομές</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αν βγάλετε τα παιδιά έξω για μια εκδρομή, να είστε ενήμεροι για το χρονικό διάστημα που το φαγητό θα είναι εκτός ελεγχόμενης θερμοκρασίας. είναι καλύτερο να χρησιμοποιήσετε μπλοκ πάγου σε μια παγωμένη τσάντα ή σε ένα παγωμένο ψυγείο για να διατηρήσετε τα τρόφιμα δροσερά για να αποτρέψετε την ανάπτυξη βακτηριδίων.</li> </ul>



## 4.5 ΚΑΛΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Η καλή υγιεινή των τροφίμων είναι ουσιαστική για τα σχολικά κυκλεία να προσφέρουν τρόφιμα που είναι ασφαλή για κατανάλωση. Έτσι, παρόλο που δεν υπάρχει συγκεκριμένη νομική απαίτηση, εξακολουθεί να είναι πολύ σημαντικό το προσωπικό του σχολικού κυκλείου να καταλάβει ποια είναι η καλή υγιεινή των τροφίμων και να ακολουθήσει αυτή τη συμβουλή. Η καλή υγιεινή των τροφίμων βοηθά:

- να μειωθεί ο κίνδυνος δηλητηρίασης από τους καταναλωτές (παιδιά)
- να προστατεύει τη φήμη της επιχείρησης

Τα τέσσερα βασικά πράγματα που πρέπει να θυμάστε για την καλή υγιεινή είναι:

- διασταυρούμενη μόλυνση
- καθαρισμός
- Ψύξη
- το μαγείρεμα

Θα βοηθήσουν το προσωπικό του σχολικού κυκλείου να αποτρέψει τα πιο κοινά προβλήματα ασφάλειας των τροφίμων.

### Διασταυρούμενη μόλυνση

Η διασταυρούμενη μόλυνση είναι όταν τα βακτήρια διασκορπίζονται μεταξύ τροφίμων, επιφανειών ή εξοπλισμού. Είναι πολύ πιθανό να συμβεί όταν ωμές τροφές αγγίζουν (ή στάζουν) σε έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα, εξοπλισμό ή επιφάνειες. Η διασταυρούμενη μόλυνση είναι μία από τις συνηθέστερες αιτίες δηλητηρίασης των τροφίμων.

Κάντε τα ακόλουθα πράγματα για να το αποφύγετε τις μολύνσεις:

- καθαρίστε και απολυμάνετε καλά τις επιφάνειες εργασίας, τις σανίδες κοπής και τον εξοπλισμό πριν αρχίσετε να προετοιμάζετε τα τρόφιμα και αφού τα χρησιμοποιήσετε για την προετοιμασία των ωμών τροφίμων.
- Χρησιμοποιήστε διαφορετικό εξοπλισμό (συμπεριλαμβανομένων των επιφανειών κοπής και μαχαιριών) για τα νωπά κρέατα / πουλερικά και τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα, εκτός εάν μπορούν να απολυμανθούν με θερμότητα, για παράδειγμα, σε ένα εμπορικό πλυντήριο πιάτων.
- πλύνετε τα χέρια σας πριν από την προετοιμασία των τροφίμων
- Πλύνετε καλά τα χέρια σας αφού έχετε αγγίξει ωμό φαγητό.
- Να διατηρείτε σε καλές συνθήκες τα τρόφιμα που είναι ακατέργαστα και έτοιμα

για κατανάλωση κάθε στιγμή, συμπεριλαμβανομένου του υλικού συσκευασίας για έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα.

- αποθηκεύστε ωμό φαγητό ξεχωριστά και κάτω από έτοιμα φαγητά στο ψυγείο. Εάν είναι δυνατόν, χρησιμοποιήστε ξεχωριστά ψυγεία για τα ωμά και έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα.
- παρέχουν χωριστούς χώρους εργασίας, αποθηκευτικούς χώρους, ρούχα και προσωπικό για το χειρισμό έτοιμων προς κατανάλωση τροφίμων,
- να χρησιμοποιείτε ξεχωριστά μηχανήματα και εξοπλισμό, όπως μηχανές συσκευασίας σε κενό αέρος, κόφτες και μηχανές κοπής, για ωμά και έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα.
- Ξεχωριστά υλικά καθαρισμού, συμπεριλαμβανομένων πανιών, σφουγγαριών και σφουγγαρίστρες, πρέπει να χρησιμοποιούνται σε χώρους όπου αποθηκεύονται, χειρίζονται και προετοιμάζονται τρόφιμα έτοιμα για κατανάλωση.
- Βεβαιωθείτε ότι το προσωπικό σας γνωρίζει πώς να αποφύγετε τη διασταυρούμενη μόλυνση.

## Καθαρισμός

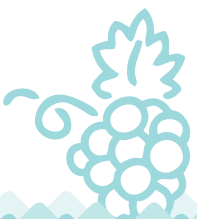
Ο αποτελεσματικός καθαρισμός απαλλάσσει τα βακτήρια από τα χέρια σας, τον εξοπλισμό και τις επιφάνειες. Για να μην εξαπλωθούν τα επιβλαβή στα τρόφιμα. Θα πρέπει να κάνετε τα εξής:

- Βεβαιωθείτε ότι όλο το προσωπικό σας πλένει και στεγνώνει καλά τα χέρια του πριν χειριστεί τα τρόφιμα.
- Καθαρίστε και απολυμάνετε τις περιοχές τροφίμων και τον εξοπλισμό μεταξύ διαφορετικών εργασιών, ιδιαίτερα μετά το χειρισμό ωμών τροφίμων.
- καθαρός εξοπλισμός. Ξεβιδώστε τον χρησιμοποιημένο εξοπλισμό, τα χυμένα τρόφιμα κ.λπ. καθώς εργάζεστε και καθαρίστε προσεκτικά τις επιφάνειες εργασίας.
- Χρησιμοποιήστε προϊόντα καθαρισμού και απολύμανσης που είναι κατάλληλα για την εργασία και ακολουθήστε τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- Μην αφήνετε τα απορρίμματα τροφίμων να συσσωρευτούν.

## Ψύξη

Η σωστή ψύξη των τροφίμων βοηθά να σταματήσουν την ανάπτυξη τους τα επιβλαβή βακτήρια. Ορισμένα τρόφιμα πρέπει να διατηρούνται σε απλή ψύξη για να είναι ασφαλή, όπως για παράδειγμα τρόφιμα με ημερομηνία λήξης, μαγειρεμένα πιάτα και άλλα τρόφιμα έτοιμα για κατανάλωση, όπως παρασκευασμένες σαλάτες και επιδόρπια. Είναι πολύ σημαντικό να μην αφήνετε αυτούς τους τύπους φαγητού να βρίσκονται σε θερμοκρασία δωματίου. Έτσι, βεβαιωθείτε ότι έχετε κάνει τα εξής:

- Ελέγξτε κατά την παράδοση τα ψυγμένα τρόφιμα για να βεβαιωθείτε ότι είναι αρκετά κρύα.
- Τοποθετήστε τα τρόφιμα που πρέπει να διατηρούνται ψυχρά στο ψυγείο αμέ-



σως.

- Ψύξτε το μαγειρεμένο φαγητό όσο το δυνατόν γρηγορότερα
- διατηρήστε τα ψυγμένα τρόφιμα έξω από το ψυγείο για το συντομότερο δυνατόν κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας.

## Μαγείρεμα

Το σωστό μαγείρεμα σκοτώνει τα επιβλαβή βακτήρια στα τρόφιμα. Επομένως, είναι εξαιρετικά σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι τα τρόφιμα μαγειρεύονται σωστά. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να είστε σίγουρη ότι μαγειρεύετε καλά τα πουλερικά, το χοιρινό κρέας, και τα προϊόντα από κιμά, όπως τα μπιφτέκια και τα λουκάνικα. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι θα μπορούσαν να υπάρχουν βακτηρίδια στη μέση αυτών των τύπων προϊόντων.

## 4.6 ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΦΙΛΙΚΕΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΜΗ ΦΙΛΙΚΕΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥΣ

Μια υπηρεσία υγιεινής διατροφής:

- διευκολύνει τους μαθητές να επιλέξουν υγιεινά σνακ και γεύματα
- προσφέρει μια ποικιλία από θρεπτικά τρόφιμα
- Πρωθεί τα τρόφιμα που συνάδουν με τις κατευθυντήριες οδηγίες για τα παιδιά και τους εφήβους
- μπορεί να είναι μια οδός για συνεπή και διαρκή εκπαίδευση για την υγεία
- συμπληρώνει τα διάφορα στοιχεία του σχολικού προγράμματος σπουδών
- περιλαμβάνει μαθητές, γονείς και την ευρύτερη σχολική κοινότητα
- αποτελεί αναπόσπαστο μέρος ολόκληρου του υγιούς σχολικού περιβάλλοντος
- είναι ακόμα πιο αποδεκτό όταν είναι φιλικό

Η ποσότητα του χρησιμοποιούμενου νερού έχει άμεση αναλογική επίδραση στην απώλεια των υδατοδιαλυτών βιταμινών. Όσο χαμηλότερη είναι η απώλεια υδατοδιαλυτών ουσιών, τόσο καλύτερη είναι η οργανοληπτική ποιότητα του προϊόντος.

Βέλτιστα παραδείγματα μαγειρέματος και τρόπων προετοιμασίας φαγητού στο σπίτι:

- ζυμαρικά ή ρύζι: κατά προτίμηση χρησιμοποιείτε ελαφρά καρυκεύματα όπως σάλτσες ντομάτας, σάλτσα άπαχου κρέατος, σάλτσα λαχανικών εποχής με την προσθήκη ακατέργαστου ελαίου στο τέλος του μαγειρέματος, ζυμό από φρέσκα λαχανικά, και άπαχο ζυμό κρέατος,
- Αυγά: προτιμούν αυτά της κατηγορίας "α" ("νωπά αυγά") και με τον κωδικό αυγού 0 (βιολογική παραγωγή αυγών) ή τον κωδικό αυγών 1 (αυγά ελεύθερης βοσκής). το μαγείρεμα μπορεί να είναι: σταθερό, ανακατωμένο σε μη κολλημένο τηγάνι ψησίματος ή στο φούρνο.
- παράγωγα του γάλακτος: χρήση τυριού όπως: μοτσαρέλα, φρέσκο τυρί κασιόττας, τυρί ricotta αγελάδας, τυρί ricotta προβάτου, μαλακό τυρί, τυρί parmigiana, τυρί scamorza,
- ωριμασμένα κρέατα: ακατέργαστο ζαμπόν χωρίς συντηρητικά (ενδεχομένως χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά ή κόψιμο ορατού λίπους), speck και bresaola. περιορισμός της κατανάλωσης επεξεργασμένων κρεάτων, mortadella, λουκάνικων και wurstel) ·
- κρέας: χρησιμοποιήστε το άπαχο κρέας ενήλικων βοοειδών, στήθος κοτόπουλου και γαλοπούλας, άπαχο κρέας κουνελιού, άπαχο κρέας χοιρινού κρέατος. τρόποι μαγειρέματος: βρασμένοι σε μια χύτρα ταχύτητας, στον ατμό, ήμπριζόλα, ψημένα στο φούρνο με γάλα ή / και χυμό λεμονιού, στραγγισμένο με την προσθήκη λαδιού στο τέλος του μαγειρέματος (μην αλάτε ποτέ το κρέας πριν το μαγείρεμα).
- θαλασσινά: λιπαρά ψάρια, φιλέτα πέστροφας, φιλέτα γλώσσας, μπακαλιάρου ή μπακαλιάρου, καλκάνι, τσιπούρα. Τρόποι μαγειρέματος: βρασμένοι ή στον ατμό, καρυκευμένοι με ακατέργαστο λάδι και μαϊντανό, ψημένοι στο φούρνο με γάλα ή χυμό λεμονιού και / ή με εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο στο τέλος του μαγειρέματος, ψημένο σε ένα τηγάνι με μη κολλημένο πυθμένα με ψωμί και χυμό λεμονιού. τα κατεψυγμένα ψάρια πρέπει να αποψυχθούν αργά στο ψυγείο και να χρησιμοποιηθούν γρήγορα.
- όσπρια: φασόλια, μπιζέλια, ρεβίθια, φακές, φασόλια, σόγια. Τρόποι μαγειρέματος: για να αυξηθεί η αφομοιωσιμότητα των όσπρων, βάλτε τα σε κρύο νερό για 12 ώρες, αλλάζοντας συχνά το νερό. Στη συνέχεια τα βράζουμε με διάφορα λαχανικά (καρότα, κρεμμύδια, σέλινο) ή τα χρησιμοποιούμε με δημητριακά (βάρελλι, κριθάρι, ρύζι κλπ.) Ως ένα ενιαίο πιάτο.
- λαχανικά: τα λαχανικά πρέπει να ποικίλουν προτιμώντας τα εποχιακά λαχανικά, αποφεύγοντας τους πρώτους καρπούς. Τρόποι μαγειρέματος: ατμός, μαγείρεμα υπό πίεση ή ωμά. Τα εποχιακά λαχανικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως καρυκεύματα για τα πρώτα πιάτα. Θυμηθείτε ότι οι πατάτες δεν είναι λαχανικά, αλλά μπορείτε να αντικαταστήσετε το ψωμί ή τα ζυμαρικά.
- φρούτα: χρησιμοποιήστε φρέσκα εποχιακά φρούτα, αποφεύγοντας τους πρώτους καρπούς.
- ελαιόλαδο: Συνιστάται να χρησιμοποιείτε έξτρα παρθένο ελαιόλαδο που θα προστίθεται στο τέλος του μαγειρέματος, τηρώντας τις συνιστάμενες δοσολογίες.





ες, προκειμένου να βελτιστοποιηθεί ο έλεγχος του βάρους του παιδιού.

- αλάτι: μην τρώτε υπερβολικά άλατα, κατά προτίμηση χρησιμοποιείτε ιωδιούχο αλάτι, μην ετοιμάζετε με ενισχυτικά γεύσης με βάση γλουταμινικό νάτριο ·
- αρωματικές ουσίες: αποφύγετε τη χρήση παρασκευασμάτων, ενδεχομένως χρησιμοποιείτε αρωματικά βότανα (ρίγανη, μαντζουράνα, δεντρολίβανο, θυμάρι, μαϊντανό, βασιλικό, φασκόμηλο, σπόρους μάραθου κλπ.) Και μπαχαρικά (πιπέρι, πιπεριά, μοσχοκάρυδο, σαφράν,.).

## 4.7 ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΟΥΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΥΣ ΕΛΚΥΣΤΙΚΟΥΣ

Σε ένα άρθρο που δημοσιεύθηκε πρόσφατα σε ένα αμερικανικό περιοδικό παιδιατρικής ιατρικής (Jama<sup>24</sup>) σχετικά με μια μελέτη που διεξήχθη στο Ιατρικό Σχολείο του Χάρβαρντ, έχει αποδειχθεί ότι η ελκυστική παρασκευή τροφίμων μπορεί να εξασφαλίσει ότι τα λιγότερο υποπτα πιάτα εκτιμώνται από τα παιδιά. Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι μητέρες είναι η απόρριψη των οπωροκηπευτικών: παρά το γεγονός ότι είναι πολύχρωμα και όμορφα χρωματισμένα, τα παιδιά το αρνούνται. Ωστόσο, δεν είναι αδύνατο να κάνουν τα παιδιά να αγαπούν τα λαχανικά, να τα κάνουν πιο ελκυστικά στο μάτι, χρησιμοποιώντας τη φαντασία και τη δημιουργικότητα στην κουζίνα, όχι μόνο για να αναπτύξουν νόστιμες χορτοφαγικές συνταγές, αλλά και να φροντίσουν για την αισθητική των πιάτων.

Πως? Για παράδειγμα, εμπνευσμένοι από τα κινούμενα σχέδια και από τις εικόνες των αγαπημένων τους βιβλίων.

Χρώματα και στρογγυλά αστεία σχήματα, που θυμίζουν ζώα, σπίτια, αντικείμενα καθημερινότητας που αναγνωρίζουν τα μικρά παιδιά, πρέπει να κυριαρχούν. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να είναι διασκεδαστικό να προσπαθήσετε να φτιάξετε μια βάρκα από λαχανικά: χρησιμοποιήστε μια ωραία σαρκώδη και γλυκιά πιπεριά, κίτρινη ή κόκκινη, κόψτε κατά μήκος και αδειάστε τους λευκούς σπόρους και ίνες, εισάγετε κεντρικά ένα ραβδί που το φτιάχνει, βάζοντας τα άκρα ένα κύβο τυριού. Στη συνέχεια, προετοιμάστε μια γευστική γέμιση για τη βάση του, για παράδειγμα, ένα τόνο ή μους ρίκο με πατάτες ή μπιζέλια ή μια φρέσκια σαλάτα με πολλούς κύβους λαχανικών, καλαμποκιού και καλαμποκιού. Κόβουμε το τυρί σε λεπτές φέτες και κάνουμε μία βάση τυριού που μπορεί να αγκυρωθεί στο ραβδί του πλοίου με ένα άχυρο, εδώ είναι ένα παιχνιδιάρικο πιάτο ορεκτικού.

24 <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics>

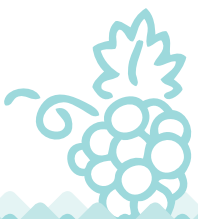
Για να γίνει νόστιμο και ακαταμάχητο κάθε πιάτο λαχανικών, είναι επιθυμητό να δημιουργούμε απλά πιάτα, με λίγα συστατικά σε διαφορετικά και χαρούμενα χρώματα, να κόβονται με τέτοιο τρόπο ώστε να παίρνουν συμπαθητικά σχήματα. Για παράδειγμα: ένα πρόσωπο κλόουν φτιαγμένο με ψωμί, λαχανικά και τυρί ή πολλά μικρά ζώα που κατασκευάζονται από μικρούς κύβους λαχανικών (ακόμη και μαγειρεμένα, για παράδειγμα ψήνονται στο φούρνο), είναι απλές ιδέες για να κάνουν τη στιγμή του γεύματος πραγματικά συναρπαστική.

## 4.8 ΠΙΑΤΟ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ



Η πλάκα υγιεινής διατροφής του παιδιού (Harvard T.H. Chan) είναι ένας οπτικός οδηγός που βοηθάει στην εκπαίδευση και την ενθάρρυνση των παιδιών να τρώνε καλά και να συνεχίζουν να κινούνται. Με μια ματιά, τα γραφικά παρουσιάζουν παραδείγματα τρόπων βέλτιστης επιλογής για να εμπνεύσουν την επιλογή υγιεινών γευμάτων και σνακ και τονίζουν τη σωματική άσκηση ως μέρος της εξίσωσης για να μένουν υγιείς.

Η πλάκα υγιεινού φαγητού του παιδιού δημιουργήθηκε από εμπειρογνώμονες διατροφής στο Harvard T.H. Chan School of Public Health, βασισμένη στην καλύτερη διαθέσιμη επιστήμη, για να ενισχύσει την οπτική καθοδήγηση που παρέχεται από το εικονίδιο MyPlate του Υπουργείου Γεωργίας των ΗΠΑ. Η πλάκα του παιδιού αντικατοπτρίζει τα ίδια σημαντικά μηνύματα με την πινακίδα υγιεινής διατροφής, με πρωταρχική έμφαση στην ποιότητα της διατροφής, αλλά έχει σχεδιαστεί για να διευκολύνει περαιτέρω τη διδασκαλία συμπεριφορών υγιεινής διατροφής στα παιδιά.



## 4.9

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Τα γεύματά μας είναι ωραία και γευστικά τρώγοντας ποικιλία από τροφές. Είναι επίσης το κλειδί για μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, διότι κάθε τροφή έχει ένα μοναδικό μίγμα θρεπτικών συστατικών- τόσο μακροθρεπτικών συστατικών (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη) όσο και μικροθρεπτικών συστατικών (βιταμινών και μετάλλων). Η πλάκα υγιεινού φαγητού του παιδιού παρέχει ένα σχέδιο που θα μας βοηθήσει να κάνουμε τις καλύτερες επιλογές φαγητού. Μαζί με το να γεμίζουμε το μισό από το πιάτο μας με πολύχρωμα λαχανικά και φρούτα (και να τα επιλέγουμε σαν σνακ), χωρίζουμε το άλλο μισό ανάμεσα σε δημητριακά ολικής αλέσεως και σε υγιείς πρωτεΐνες:

- Όσο περισσότερα λαχανικά περιέχουν και όσο μεγαλύτερη είναι η ποικιλία τους, τόσο καλύτερα είναι.
- Οι πατάτες και οι τηγανιτές πατάτες δεν υπολογίζονται ως λαχανικά λόγω της αρνητικής τους επίδρασης στο σάκχαρο του αίματος.
- Τρώτε όλων των χρωμάτων φρούτα.
- Επιλέξτε ολόκληρα φρούτα ή φέτες φρούτων (αντί χυμών φρούτων, περιορίστε το χυμό φρούτων σε ένα μικρό ποτήρι ανά ημέρα).
- Αγοράζετε δημητριακά ολικής αλέσεως ή τρόφιμα που παρασκευάζονται με ελάχιστα μεταποιημένα ολικής αλέσεως. Όσο λιγότερο επεξεργαστούν οι κόκκοι, τόσο το καλύτερο. Ολόκληροι κόκκοι, ολόκληρο σιτάρι, καστανό ρύζι, quinoa και τρόφιμα που παρασκευάζονται μαζί τους, όπως ζυμαρικά ολικής αλέσεως και 100% ψωμί ολικής αλέσεως, έχουν μια πιο ήπια επίδραση στο σάκχαρο του αίματος και την ινσουλίνη από το λευκό ρύζι, το ψωμί, την κρούστα πίτσας και άλλα επεξεργασμένα δημητριακά. Επιλέξτε φασόλια και μπιζέλια, καρύδια, σπόρους και άλλες φυτικές υγιεινές επιλογές πρωτεϊνών, καθώς και ψάρια, αυγά και πουλερικά. Περιορίστε το κόκκινο κρέας (βόειο κρέας, χοιρινό, αρνί) και αποφύγετε τα μεταποιημένα κρέατα (μπέικον, ντεκολτέ, ζεστά σκυλιά, λουκάνικα). Είναι επίσης σημαντικό να θυμάστε ότι το λίπος είναι απαραίτητο μέρος της διατροφής μας και αυτό που έχει σημασία είναι το είδος του λίπους που τρώμε. Πρέπει να επιλέγουμε τακτικά τρόφιμα με υγιή ακόρεστα λιπαρά (όπως ψάρια, ξηροί καρποί, σπόροι και υγιή έλαια από φυτά), να περιορίζουμε τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά (ειδικά το κόκκινο κρέας). Χρησιμοποιήστε υγιή έλαια από φυτά, όπως εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, κράμβη, καλαμπόκι, ηλιέλαιο και αραχιδέλαιο για την μαγειρική, σαλάτες και λαχανικά και στο τραπέζι. Περιορίστε το βούτυρο σε περιστασιακή χρήση.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα χρειάζονται σε μικρότερες ποσότητες από άλλα τρόφιμα:

- Επιλέξτε μη αρωματισμένο γάλα, απλό γιαούρτι, μικρές ποσότητες τυριού και

άλλα μη ζαχαρούχα γαλακτοκομικά προϊόντα.

- Το γάλα και τα άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν μια βολική πηγή ασβεστίου και βιταμίνης D, αλλά η βέλτιστη πρόσληψη γαλακτοκομικών προϊόντων δεν έχει ακόμη καθοριστεί και η έρευνα εξακολουθεί να αναπτύσσεται. Για τα παιδιά που καταναλώνουν λίγο ή καθόλου γάλα, ρωτήστε γιατρό σχετικά με πιθανή συμπλήρωση ασβεστίου και βιταμίνης D.
- Το νερό πρέπει να είναι το ποτό που προτιμάτε με κάθε γεύμα και σνακ, καθώς και όταν είμαστε ενεργοί: το νερό είναι η καλύτερη επιλογή για να σβήσετε τη δίψα μας. Είναι επίσης χωρίς ζάχαρη, και τόσο εύκολο να βρεθεί όσο η πλησιέστερο βρύση?
- Περιορίστε το χυμό- το οποίο μπορεί να έχει τόσο ζάχαρη όσο και η σόδα- σε ένα μικρό ποτήρι την ημέρα και αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά όπως οι σόδες, τα ποτά φρούτων και τα αθλητικά ποτά, τα οποία παρέχουν πολλές θερμίδες και ουσιαστικά δεν περιέχουν άλλα θρεπτικά συστατικά. Με την πάροδο του χρόνου, η κατανάλωση ζαχαρούχων ποτών μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση βάρους και να αυξήσει τον κίνδυνο διαβήτη τύπου 2, καρδιακών παθήσεων και άλλων προβλημάτων.

Το κύριο μήνυμα συνολικά, είναι να επικεντρωθεί στην ποιότητα της διατροφής. Ο τύπος του υδατάνθρακα στη διατροφή είναι πιο σημαντικός από την ποσότητα υδατανθράκων στη διατροφή, επειδή ορισμένες πηγές λαχανικών όπως τα λαχανικά (εκτός από πατάτες), φρούτα, δημητριακά ολικής άλεσης και φασόλια είναι πολύ πιο υγιεινά από τη ζάχαρη, τις πατάτες και τρόφιμα από λευκό αλεύρι. Η πινακίδα υγιεινού φαγητού του παιδιού δεν περιλαμβάνει ζαχαρούχα ποτά, γλυκά και άλλα τρόφιμα. Αυτά δεν είναι καθημερινά τρόφιμα και θα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια ή ποτέ. Η πλάκα υγιεινού φαγητού του παιδιού ενθαρρύνει τη χρήση υγιών ελαίων στη θέση άλλων τύπων λίπους.

## 4.10 Η ΠΤΥΧΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟ ΓΕΥΜΑ

Ένα παιδί που επιλέγει σωστά το φαγητό του, αυτό δεν είναι μόνο το αποτέλεσμα της καλής εκπαίδευσης που πήρε από τους γονείς του, αλλά και των εκπαιδευτικών στρατηγικών που χτίζονται με την πάροδο του χρόνου. Οι γονείς του παιδιού συχνά πιστεύουν, ότι χρειάζεται να δοκιμάζει τα πάντα και γι αυτό επεμβαίνουν συνεχώς, αντικαθιστώντας το ένα φαγητό μετά το άλλο μέχρι να οδηγηθούν στην αυτονομία. Οι δράσεις που επικεντρώνονται στην αυτονομία του παιδιού στο σπίτι είναι το πρώτο



βήμα για τη δημιουργία δραστηρίων και αυτόνομων παιδιών.

Όταν μιλάμε για την έννοια της αυτονομίας στα παιδιά, δεν μπορούμε να παραλείψουμε να αναφέρουμε τη μέθοδο Montessori, η οποία δίνει μερικές ιδέες για ένα ευχάριστο γεύμα με ελευθερία επιλογής. Η μέθοδος Montessori είναι ένα εκπαιδευτικό σύστημα που αναπτύχθηκε από τη Μαρία Μοντεσσόρι, εκπαιδευτικό, φιλόσοφο, γιατρό, παιδικό νευροψυχίατρο και ιταλό επιστήμονα διεθνώς γνωστό για την εκπαιδευτική μέθοδο που παίρνει το όνομά της. Αυτή η μέθοδος εφαρμόζεται σε 20.000 σχολεία σε όλο τον κόσμο, εξυπηρετώντας παιδιά από τη γέννηση έως τα δεκαοκτώ τους χρόνια. Η παιδαγωγική Montessori βασίζεται στην ανεξαρτησία, στην ελευθερία επιλογής του εκπαιδευτικού μονοπατιού (εντός κωδικοποιημένων ορίων) και στο σεβασμό της φυσικής, ψυχολογικής και κοινωνικής ανάπτυξης του παιδιού. Σύμφωνα με τους παιδαγωγούς, για να αποκτήσουν την διατροφική αυτονομία τους τα παιδιά, οι γονείς πρέπει να τους δείξουν, (δεν διδάσκουν, αλλά αποδεικνύουν με παράδειγμα και απομίμηση) ότι μπορούν να φροντίσουν τον εαυτό τους και να το κάνουν καλά, μαθαίνοντας να τρώνε, καθαρίζοντας το τραπέζι, να βάλουν νερό στο ποτήρι τους και ακόμη και κόψτε το φαγητό τους.

Παραδείγματα στρατηγικών και δραστηριοτήτων που προωθούνται από την παιδαγωγική μέθοδο Montessori και Waldorf:

Στα σπίτια όπου υπάρχουν παιδιά, το περιβάλλον πρέπει να είναι φιλικό προς τα αυτά: ένα χαμηλό τραπέζι (προτείνεται ξύλινο, καθώς το παιδί πρέπει να έχει τη δυνατότητα να αγγίζει, να αισθάνεται και να απολαμβάνει το υλικό) με κατάλληλες καρέκλες, όπου τα παιδιά μπορούν να τρώνε άνετα και χωρίς αναρρίχηση, μπορούν να εξυπηρετήσουν τους φίλους τους και να μάθουν στην αυτονομία. Κάτι εύκολο μπορεί να συμβεί στο σπίτι: ένας χαμηλός πίνακας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για σνακ ή πρωινό και το παιδί θα έχει μια ψηλή καρέκλα και εύκολη στη χρήση της, για να είναι στο τραπέζι με την οικογένεια του. Για να είναι εύκολη η αυτονομία των παιδιών στα , πρέπει να υπάρχουν πιρούνια και μαχαίρια κατάλληλα για την ηλικία, τα πιάτα και τα γυάλινα ποτήρια να χρησιμοποιούνται με προσοχή. Οι καρέκλες πρέπει να είναι στο ίδιο ύψος το τραπέζι και το παιδί να μπορεί να κατεβαίνει εύκολα.

Τα παιδιά είναι καταπληκτικά: από τη νεαρή ηλικία είναι σε θέση να μαγειρεύουν, να ζυμώνουν, να κόβουν, να στίβουν. Ορισμένες δραστηριότητες μαγειρικής μπορούν εύκολα να ανατεθούν στα παιδιά: να στίβουν τα πορτοκάλια και τα λεμόνια, να κόβουν τις μπανάνες με ένα απλό μαχαίρι, να απλώνουν την μαρμελάδα στο ψωμί, να ζυμώνουν την πίτσα υπό την εποπτεία μας να ζυμώνουν και να διακοσμούν μπισκότα, να ζυγίζουν τα συστατικά ενός κέικ και να τα ανακατεύουν. Είναι σημαντικό τα παιδιάνα βοηθούν στην κουζίνα, διότι με αυτόν τον τρόπο εξοικειώνονται με τα τρόφιμα, με τη συνοχή, την προέλευσή τους, τα αρώματα και τη γεύση τους. Θα είναι λιγότερο διστακτικά στο να δοκιμάζουν τα λαχανικά ή τα φρούτα, εάν τα έχουν κόψει ή μαγειρέψει

μόνα τους. Βάλτε να καθαρίσει και να στρώσει το τραπέζι.

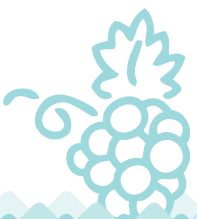
Προτείνεται να χρησιμοποιείτε σερβίτσια από γυαλί και κεραμικά: σπάει ένα ποτήρι που πέφτει στο έδαφος. Το παιδί μαθαίνει από μόνο του ότι το εύθραυστο αντικείμενο πρέπει να χειρίζεται με προσοχή. Τα παιδιά είναι ενθουσιασμένα για να καθαρίσουν το σπίτι: σφουγγίζουν το πάτωμα, αφαιρούν τη σκόνη με την βούρτσα, πλένουν τα πιάτα και τα τοποθετούν στο πλυντήριο πιάτων και πλυντήριο ρούχων.

Είναι σημαντικό να εκμεταλλευτείτε αυτήν την ευκαιρία, να τα ενθαρρύνετε να μην σταματούν ένα κάνουν λάθη! Πρέπει οι γονείς τους να τους ζητούν να βοηθούν στις δουλειές του σπιτιού, να καθαρίσουν το σπίτι, να καθαρίσουν το τραπέζι, αυτό είναι ένας καλός τρόπος για να τους γνωρίζουν πόσο βρώμικα είναι τα αντικείμενα.

Εάν τους πέσει το φαγητό στο έδαφος και έπειτα πρέπει να το καθαρίσουν, η μέθοδος Montessori προτείνει: αυτοί αντιμετωπίζουν με αυτόματο τρόπο, μέσα από την εμπειρία λάθους, ότι τα τρόφιμα που πέφτουν κάτω, είναι κουραστικό να απομακρύνουν από αυτά! Είναι πάντα σημαντικό να θυμόμαστε ότι η μονοτονία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο: πολλά παιδιά δεν τρώνε επειδή υπάρχουν πάντα τα ίδια πράγματα στο τραπέζι. Πρέπει να υπάρχει αρκετή ποικιλία συστατικών και παρασκευασμάτων. Τα παιδιά πρέπει να συμμετέχουν σε αγορές και να ενθαρρύνονται, να επιλέγουν τα λαχανικά αν'αλογα με τη γεύση τους, επιλέγοντάς το από το χρώμα, άρωμα, υφή και ομορφιά.

Αντίθετα, ορισμένα παιδιά θέλουν να τρώνε κάθε μέρα ακριβώς τα ίδια φαγητά. Εξαρτάται από τους γονείς να ταιριάζουν με το συγκεκριμένο αγαπημένο τους φαγητό με κάτι που είναι διαφορετικό .

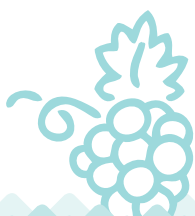
Είναι σημαντικό ότι όλα τα commensals έχουν τα ίδια τρόφιμα, χωρίς πάρα πολλές διαφορές: Αυτό είναι το μυστικό για να αποφύγουμε την επιλογή των παιδιών προς τα τρόφιμα. Σερβίρετε πρώτα τα λαχανικά και στη συνέχεια τα υπόλοιπα. Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να τρώνε τα λαχανικά: όταν είναι πεινασμένα. Τέλος, πρέπει να δεχτούμε το γεγονός ότι κάθε παιδί εξακολουθεί να έχει τα δικά του γούστα: δεν του αρέσουν πραγματικά κάποια τρόφιμα, αλλά υπάρχουν πολλά άλλα που πρέπει να δοκιμάσουν!



## ΑΝΑΦΟΡΕΣ

1. Alli, R. A. (2016). Healthy Eating Habits for Your Child. WebMD Medical Reference. July 25.
2. American college of pediatricians. (2014). How to have a healthy family table. Patient Information Handout. Available at: <https://www.acpeds.org/wordpress/wp-content/uploads/How-to-have-a-healthy-family-table.pdf>
3. Ana G. (2015). How to Teach Your Child Table Manners. 29.07.2015. Available at: <http://www.froddo.com/how-to-teach-your-child-table-manners>
4. Antonogeorgos G., Panagiotakos D.B., Papadimitriou A., Priftis K.N., Anthracopoulos M., Nicolaidou P. Breakfast consumption and meal frequency interaction with childhood obesity. (PMID:22434740). *Pediatr Obes* [2012]
5. Beingtheparent.com (parenting website). Available at: [www.beingtheparent.com](http://www.beingtheparent.com)
6. Bellisle F., Rolland-Cachera M.F., Deheeger M., Guilloud-Bataille M. Obesity and food intake in children: Evidence for a role of metabolic and/or behavioral daily rhythms. *Appetite*, Volume 11, Issue 2, October 1988, Pages 111-118. Publisher: Elsevier
7. Björkman, S. (2008). Top Table Manners... What Every Kid Should Know! Available at: [http://emilypost.com/wp-content/uploads/2015/06/Table\\_Manners\\_web.pdf](http://emilypost.com/wp-content/uploads/2015/06/Table_Manners_web.pdf)
8. Brown, W. (2017). 10 Basic Table Manners Rules You Should Always Follow. Available at: <https://www.rodalewellness.com/living-well/dining-table-manners-etiquette>
9. Dairy Farmers of Canada. (2017). Little Chefs, Big Benefits: Cooking with Young Children. Available at: <https://bcdairy.ca/uploads/bettertogether/little-chefs-big-benefits---good-beginnings.pdf>
10. Dieticians of Canada. (2016). Parents Influence on Children's Eating Habits. October 9, 2016. Available at: <http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/Adolescents-teenagers/Parent-and-Caregivers-Influence-on-Children%E2%80%99s-Eating-Habits.aspx#.U1VnvfldWSo>
11. Digital by Design. (2009). Etiquette - Manners Crafts and Learning Activities for Kids. Available at: <https://www.daniellesplace.com/html/Etiquette-Manners-Crafts.html>
12. Dreisbach, Sh. Teach Your Kids Table Manners. Parent&Child Raising readers&leaders. Available at: <https://www.scholastic.com/parents/family-life/guides-to-life-learning/teach-your-kids-table-manners.html>

13. European Commission- Directorate-General for Communication, From farm to fork: safe and healthy food for everyone (ISBN 978-92-79-42439-7)
14. European Commission. Food, farming, fisheries. Food Safety. Food Labelling and nutrition. Nutrition and Health Claims. Available at: [https://ec.europa.eu/food/safety/labelling\\_nutrition/claims\\_en](https://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims_en)
15. European Food Safety Authority. What is Salmonella? How can we control and reduce it? Available at: <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/salmonella>
16. European Food Safety Authority. What are health claims and how are they assessed? Available at: <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/nutrition-and-health-claims>
17. European Parliament. Press releases. Available at: <http://www.europarl.europa.eu/news/en/press-room/20170411IPR71007/proposals-for-cutting-food-waste>
18. Fieldhouse, P. (2015). (Still) Eating Together: The Culture of the Family Meal. The Vanier Institute of the Family. VOLUME 45, NUMBER 1. Available at: <http://vanierinstitute.ca/eating-culture-family-meal>
19. Fink Jennifer L.W. (2017). 5 Ways to Help Boys Make Good Choices. Available at: <https://boysedrulz.com/2017/05/16/5-ways-to-help-boys-make-good-choices>
20. Gamtos grožio formulė (2016). Stalo etiketas: pagrindinės taisyklės. Published on June 22, 2016. Available at: <https://gamtosgrozioformule.lt/stalo-etiketas-pagrindines-taisykles/>
21. Gibbs, N. (2006). The Magic of the Family Meal. Available at: <http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,1200760-1,00.html>
22. Gorney, C. (2017). Teaching Manners, Ages 6 to 12. Jan 20, 2017. Available at: <https://consumer.healthday.com/encyclopedia/children-s-health-10/child-development-news-124/teaching-manners-ages-6-to-12-645612.html>
23. Gustofson R. D. T. (2009). Healthy Eating Habits Can Be Learned – Mostly By Example. Available at: <http://www.timigustafson.com/2009/healthy-eating-habits-can-be-learned-mostly-by-example>
24. Harvard T.H. Chan (School of Public Health). Kid’s Healthy Eating Plate. Available at: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/kids-healthy-eating-plate>
25. Island health. Let’s Talk. Available at: [https://bcdairy.ca/uploads/bettertogether/Lets\\_Talk\\_Cards\\_for\\_Toddlers\\_Preschoolers\\_VIHA\\_Full\\_Set\\_Final\\_2015\\_09\\_17.pdf](https://bcdairy.ca/uploads/bettertogether/Lets_Talk_Cards_for_Toddlers_Preschoolers_VIHA_Full_Set_Final_2015_09_17.pdf)





26. Kancė, A. 3-5 metų vaikų pasiekimai. Pasiruoškite klausimui „ką man veikti?“. Consulted Head of Public Institution „Namų darželis“. Published in „Mamos žurnalas“ magazine. Available at: <http://mamoszurnalas.lt/3-5-metu-vaiku-pasiekimai>
27. Klein, S. (2014). 8 Reasons to Make Time for Family Dinner. Available at: <http://www.health.com/health/gallery/0,,20339151,00.html#put-a-little-cash-in-your-pocket-0>
28. Lansbergienė, A. (2011). Pakuojame vaikui maistą į darželį ir kodėl yra svarbu valgyti su šeima. (2011). Available at: <http://www.vaikystes-sodas.lt/Austejos-blogas/pakuojame-vaikui-maista-i-darzeli-ir-kodel-yra-svarbu-valgyti-su-seima/14649>
29. Lansbergienė, A. (2016). A. Lansbergienė apie stalo kultūrą Lietuvoje: skirtumas nuo Vakarų akivaizdus. Published December 1th 2016. Available at: <https://www.delfi.lt/projektai/archive/a-landsbergiene-apie-stalo-kultura-lietuvoje-skirtumas-nuo-vakaru-akivaizdus.d?id=73043580>
30. Levitsky DA, Pacanowski CR. Effect of skipping breakfast on subsequent energy intake. (PMID:23672851). *Physiol Behav* [2013]
31. Loftus, V. (2014). The 8 rules of table manners everyone needs to know. Published Jun 28th 2014. Available at: <http://www.dailymail.co.uk/health/article-2346011-8-table-manners-everyone-needs-know-2014.html>
32. Lollar, J. (September 2016). How to teach table manners. Available at: [https://www.babycenter.com/0\\_how-to-teach-table-manners\\_10305057.bc](https://www.babycenter.com/0_how-to-teach-table-manners_10305057.bc)
33. Long, A. (2016). 11 fun ways to teach your children good table manners. Available at: <http://mumsgrapevine.com.au/2016/01/teaching-table-manners>
34. Lyttle, J., Baugh, E. J. (2008). The Importance of Family Dinners (FCS2286). Department of Family, Youth and Community Sciences (Archived). University of Florida. Available at: <http://ufdcimages.uflib.ufl.edu/IR/00/00/21/17/00001/FY105400.pdf>
35. Steiner R. (1996). *The Child's Changing Consciousness: As the Basis of Pedagogical Practice (Foundations of Waldorf Education)*. Published by Anthroposophic Press, RR 4 Box 94-A1 Hudson, N.Y. 12534 ISBN-13: 978-0880104104, ISBN-10: 0880104104 Available at: [https://www.rsarchive.org/Download/Childs\\_Changing\\_Consciousness-Rudolf\\_Steiner-306.pdf](https://www.rsarchive.org/Download/Childs_Changing_Consciousness-Rudolf_Steiner-306.pdf)
36. Stanfords Children's Health. Why the Family Meal Is Important. Available at: <http://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=why-the-family-meal-is-important-1-701>
37. Steptohealth.com (2014). The Danger of Eating in Front of the TV. Published: 31 October 2014. Available at: <https://steptohealth.com/danger-eating-front-tv>

38. Stritov, Sh. (2017). The Importance of Family Meals. Available at: <https://www.thespruce.com/the-importance-of-family-meals-2303702>
39. The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University. The importance of family dinners VIII. Published September 2011. Accessed February 10, 2014. Available at: <http://www.casacolumbia.org/addiction-research/reports/importance-of-family-dinners-2011>
40. Understood. Child Mind Institute, Understood Founding Partner. Available online: <https://www.understood.org/en/about/authors/Child-Mind-Institute-Understood-Founding-Partner>
41. University of Delhi, School of Open Learning, Nutrition & Health Education, Available at: <https://sol.du.ac.in/mod/book/view.php?id=1422&chapterid=1284>
42. Vancouver Coastal Health. (2016). Sharing Food, Creating Fun. Available at: [https://bcdairy.ca/uploads/bettertogether/Sharing\\_Food,\\_Sharing\\_Fun.pdf](https://bcdairy.ca/uploads/bettertogether/Sharing_Food,_Sharing_Fun.pdf)
43. Waldorf Kindergartens Today. 2013. Edited by Marie-Luise Compani and Peter Lang; Translated by Matthew Barton, Floris Books.
44. Ward, E., M. (2006). Serve Up Good Nutrition for Preschool Children. WebMD, Inc. Available at: <http://www.webmd.com/parenting/features/serve-up-good-nutrition-for-preschool-children#1>
45. Willard, H. (2014). Table manners around the world. Published January 2, 2014. Available at: <http://www.foxnews.com/food-drink/2014/01/02/table-manners-around-world.html>
46. Stanton Rosemary. The Choice Guide to Food: How to Look After Your Health, Your Budget and the Planet (2012) Published January 1st 2012 by University of New South Wales Press. ISBN: 1742232949 (ISBN13: 9781742232942)ΠΡΕΔΓΟΒΟΡ

