ΑΔΑΜΟΣ ΦΩΤΙΟΣ

ΑΕΜ:0711024

**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΖΩΗΣ**

**ΤΡΕΦΕΣΑΙ ΣΩΣΤΑ;**

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

Εισαγωγή……………………………………………………… 2

Σκοπός και επιμέρους στόχοι του προγράμματος ……………………………. 3

Τεκμηρίωση του προγράμματος ………………………………………………………. 4

Προσδοκώμενο αποτέλεσμα …………………………………………………………….. 5

Περιεχόμενο του προγράμματος και επιμέρους μαθήματα……………… 6,7

Αναλυτική περιγραφή ενός σχεδίου μαθήματος ………………………………. 8,9

Αξιολόγηση του προγράμματος ………………………………………………………… 9,10

Βιβλιογραφία…………………………………………………………………………………….. 10

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Τις τρεις τελευταίες δεκαετίες το ποσοστό του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας στον πληθυσμό της ΕΕ αυξήθηκε δραματικά. Ιδιαίτερα στα παιδιά η εκτίμηση έφθασε στο ύψος του 30%.Με δεδομένη την τάση κακής διατροφής και την αναμένεται να υπάρξει συγκλονιστική αύξηση στα ποσοστά ορισμένων χρόνιων παθήσεων όπως:
-Καρδιαγγειακά νοσήματα-διαβήτης τύπου 2-εγκεφαλικά-μορφές καρκίνου- ψυχικές παθήσεις

Το αποτέλεσμα φυσικά είναι η έλλειψη ποιότητας ζωής και το αρνητικό αντίκτυπο στο προσδόκιμο ζωής. Σύμφωνα με τα πρόσθετα στοιχεία του Παγκοσμίου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.), τα χρόνια μη μεταδιδόμενα νοσήματα, όπως περιγράφονται παραπάνω, ευθύνονται για το 60% των θανάτων παγκοσμίως. Αξίζει να αναφερθεί ότι ο Π.Ο.Υ. περιγράφει λεπτομερώς πως οι κυριότεροι παράγοντες για την αυξημένη νοσηρότητα και θνησιμότητα από τα εν λόγω νοσήματα είναι η αυξημένη αρτηριακή πίεση, τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, η παχυσαρκία και η έλλειψη σωματικής αύξησης και η ανεπαρκής κατανάλωση φρούτων λαχανικών.

Το συμπέρασμα που προκύπτει είναι ότι ανθυγιεινή διατροφή και η ελλιπής σωματική δραστηριότητα, είναι οι κύριες αιτίες της εμφάνισης αυτών των ασθενειών που αποτελούν τα σημαντικότερα προβλήματα της δημόσιας υγείας στις μέρες μας. Και μόνο που γνωρίζουμε από τα στοιχεία του Π.Ο.Υ., ότι το 80% των θανάτων από καρδιαγγειακά νοσήματα και ζαχαρώδη διαβήτη και το 30% των θανάτων από καρκίνο θα μπορούσε να προληφθούν μέσω στοχευόμενων δράσεων δημόσιας υγείας που προωθούν την υγιεινή διατροφή και την φυσική δραστηριότητα, η οποιαδήποτε καθυστέρηση για την διαμόρφωση ενός σχεδίου δράσης θα ήταν εγκληματική.

Ιδιαίτερα στην χώρα μας οι μελέτες των τελευταίων χρόνων δείχνουν ότι υπάρχει μεγάλη επιδείνωση. Η παχυσαρκία σήμερα αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά προβλήματα της δημόσιας υγείας με συνεχώς αυξανόμενες διαστάσεις.

Πάνω από το 50% των ανδρών και γυναικών είναι υπέρβαροι σε όλες σχεδόν τις ηλικίες, ενώ εξαιρετικά χαμηλό είναι το ποσοστό αυτών που ασκούνται καθημερινά.

Το τελευταίο ευρωβαρόμετρο κατατάσσει την χώρα μας στην τελευταία θέση μαζί με την Ιταλία και την Βουλγαρία με ένα ποσοστό του 3% στο σύνολο του πληθυσμού όταν προηγμένες χώρες βρίσκονται μέχρι και στο 23% και αν σε αυτό προστεθεί η διαπιστωμένη κακή διατροφή των Ελλήνων μια και έχουμε απομακρυνθεί από την παραδοσιακή ελληνική διατροφή, η οποία πρόσφατα στα πλαίσια της **μεσογειακής διατροφής αναγνωρίστηκε ως άυλη παγκόσμια κληρονομιά, καταλαβαίνουμε πως** βρισκόμαστε μπροστά σε μια αρνητική εξέλιξη με τεράστια επιβάρυνση στην δημόσια υγεία.

**Σκοπός του προγράμματος**

Σκοπός του προγράμματος **«**αγωγή υγείας και διατροφή» είναι η προαγωγή μιας νέας υγιούς στάσης ζωής όσον αφορά τις καθημερινές συνήθειες διατροφής των μαθητών της έκτης τάξης δημοτικού.

**Στόχοι του προγράμματος είναι οι μαθητές**:

* Να ενημερωθούν για τις πιθανές βλαβερές συνέπειες μιας ανθυγιεινής διατροφής
* Να διαχωρίζουν και να επιλέγουν συνειδητά τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες και να τηρούν αρνητική στάση απέναντι σε ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες
* Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν την σχέσης άσκησης και διατροφής
* Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τα λίπη, τις πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες, τις βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία και το νερό.
* Να έρθουν σε επαφή με τους παράγοντες δημιουργίας σωστών διατροφικών συνηθειών.

**Τεκμηρίωση του προγράμματος**

Η διατροφή έχει άμεσο αντίκτυπο στην υγεία των παιδιών και των εφήβων, καθώς επηρεάζει τα επίπεδα της ενέργειάς τους και το αμυντικό τους σύστημα απέναντι στις ασθένειες. Επίσης, επηρεάζει την εμφάνισή τους, την υγεία των δοντιών και του δέρματός τους αλλά και το βάρος τους.

Στις μέρες μας, πολλά παιδιά, λόγω κακής διατροφής, εκδηλώνουν νοσήματα πολύ πιο νωρίς συγκριτικά με παρελθόντα έτη. Έτσι, διαβήτης τύπου 2, υπέρταση και άλλες παθήσεις εμφανίζονται στην πρώιμη ηλικία της εφηβείας. Η εμφάνιση παχυσαρκίας στην εφηβεία εντείνεται συνεχώς και συνδέεται με την παχυσαρκία στην ενήλικη ζωή, η οποία δημιουργεί χρόνια προβλήματα υγείας.

Στη σημερινή εποχή λόγο του περιορισμένου ελεύθερου χρόνου και της πολύωρης εργασίας επικρατούν στα σπίτια οι εύκολες ή έτοιμες και γρήγορες τροφές χωρίς αυτές να είναι απαραίτητα υγιεινές και διατροφικά ελεγμένες.

Η εκπαιδευτική κοινότητα, η οικογένεια και τα ΜΜΕ μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση των νέων σε θέματα υγιεινής διατροφής προκειμένου να αναζητήσουν και να υιοθετήσουν ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής, προστατεύοντας την υγεία τους.

 Αξίζει να σημειωθεί ότι παχυσαρκία, διαβήτης και ακόμη και καρδιακά προβλήματα έχουν αυξημένη συχνότητα εμφάνισης σε νεαρές ηλικίες. Οι διατροφικές συνήθειες αποδεδειγμένα μπορούν να οδηγήσουν σε προβλήματα υγείας και είναι αποτέλεσμα ενός τρόπου ζωής που ξεφεύγει από τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων και τη Μεσογειακή Διατροφή.

Δεδομένης της σημασίας που έχει η διατροφή στη παιδική και εφηβική ηλικία καθώς και των νέων συχνά ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών εύκολα κατανοεί κανείς για πιο λόγο είναι τόσο σημαντική η προαγωγή του προγράμματος αγωγή υγείας και διατροφή.

**Τα προσδοκώμενα αποτελέσματα του προγράμματος είναι:**

* Οι μαθητές να έχων αποκτήσει μια ξεκάθαρη θετική στάση απέναντι στην υγιεινή διατροφή και να υιοθετήσουν νέες υγιεινές διαιτητικές συνήθειες.
* Οι μαθητές να κατανοήσουν πόσο σημαντικό ρόλο παίζει ο συνδυασμός σωστής διατροφής και συστηματικής άσκησης.
* Οι μαθητές να μάθουν να διαχωρίζουν και να επιλέγουν την κατάλληλη και υγιεινή για αυτούς διατροφή.
* Να γνωρίσουν τον αρνητικό αντίκτυπο που μπορεί να έχουν οι βλαβερές διατροφικές συνήθειες στην μετέπειτα ανάπτυξή τους.
* Η αναγνώριση των γνώσεων, αντιλήψεων και στάσεων υγείας της οικογένειας, που σχετίζονται με την παιδική παχυσαρκία.
* Η διερεύνηση της σχέσης του περιοριστικού ρόλου του φυσικού περιβάλλοντος και της γειτονιάς, καθώς και της διαθεσιμότητας χρόνου/ εργασιακού ωραρίου των γονέων με τις συνήθειες διατροφής και άσκησης και του σωματικού βάρους των παιδιών
* Ο σχεδιασμός ενός προγράμματος αγωγής υγείας, το οποίο θα υλοποιηθεί στο χώρο του σχολείου και θα στοχεύσει στην αλλαγή των γνώσεων, αντιλήψεων και στάσεων των παιδιών και των οικογενειών τους, καθώς και των συμπεριφορών υγείας που σχετίζονται με το σωματικό βάρος.
* Η εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση παιδιών, γονέων και δασκάλων και η βελτίωση των διατροφικών συνηθειών και των συνηθειών σωματικής άσκησης των παιδιών και της οικογένειας.
* Η συμβολή στην επίτευξη αλλαγών ως προς τις συνθήκες σίτισης (κυλικεία) και τον τρόπο υλοποίησης του μαθήματος φυσικής αγωγής στο χώρο του σχολείου.
* Η σύνδεση των δραστηριοτήτων Αγωγής υγείας, διατροφής και φυσικής αγωγής με τις κοινωνικές ανάγκες, ως ένα μέσο επίτευξης φυσιολογικής ανάπτυξης των παιδιών και πρόληψης της παχυσαρκίας.

**Μάθημα 1.**

Ενημέρωση των μαθητών σχετικά με τον πιθανό αρνητικό ή θετικό αντίκτυπο που μπορεί να έχουν οι διατροφικές συνήθειες κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας στην μετέπειτα ανάπτυξη τους- Πιθανές ασθένειες που σχετίζονται με τη διατροφή-έγκυρα στοιχεία συσχέτισης υγείας και διατροφής (Πηγή: στατιστική υπηρεσία υπουργείου υγείας)

* Μέσα και Μέθοδοι: Ενημερωτικό υλικό –Σύντομη διάλεξη-Τεστ γνώσεων για το τι περιέχει η καλή και η κακή διατροφή αντίστοιχα. Προβολή σχετικών βίντεο.

**Μάθημα 2.**

Παράγοντες δημιουργίας σωστών και λανθασμένων διαιτητικών συνηθειών-Ποιοςείναι ο ρόλος του σχολείου, της οικογένειας, τον Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης καθώς και των φίλων.

* Μέσα και Μέθοδοι: Ενημερωτικό υλικό-Σύντομη διάλεξη-ατομικές εργασίας-ανοιχτή συζήτηση στις σχολικές αίθουσες-σχετικά με τη προαγωγή μιας σωστής διατροφικής στάσης ζωής-Πρόσκληση γονέων και κηδεμόνων στο σχολικό χώρο με σκοπό τη συνεργασίας τους με το σχολικό περιβάλλον.

**Μάθημα 3.**

Αναλυτικές γνώσεις σχετικά με τα λίπη, τις πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες, τις βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία και το νερό-Ανάδειξη ενός ενδεικτικού και καθημερινού διατροφικού προγράμματος.

* Μέσα και Μέθοδοι: Παράθεση και ανάλυση ενός ενδεικτικού προγράμματος διατροφής –δυνατότητα παραλλαγής του ενδεικτικού προγράμματος-εξάσκηση των μαθητών στη δημιουργία εξατομικευμένων προγραμμάτων διατροφής-Ατομικές εργασίες.

 **Μάθημα 4.**

Ανάδειξη της σημασίας της συστηματικής σωματικής άσκησης σε συνδυασμό με ένα σωστό τρόπο διατροφής. Κατανόηση της αξίας της άσκησης και του αθλητισμού ως στάση ζωής.

* Μέσα και Μέθοδοι: Ενημερωτική διάλεξη από ειδικό διατροφολόγο-διπλαματούχο καθηγητή Φυσικής Αγωγής-Ενημερωτικό υλικό με σύγχρονα στατιστικά δεδομένα-Προβολή κατάλληλων προγραμμάτων άσκησης σε βίντεο-εξάσκηση για τη βελτίωση της Φυσικής Κατάστασης.

**Μάθημα 5.**

Αξιολόγηση της φυσικής και σωματικής κατάστασης-υπολογισμός BMI , BMR-Αξιολόγηση των διατροφικών συνηθειών των μαθητών-κίνητρα για βελτίωση τους.

* Μέσα και Μέθοδοι: Τεστ Αντοχής-Τεστ δύναμης άνω άκρων-Τεστ δύναμης κάτω άκρων-Τεστ δύναμης κορμού-Τεστ ευλυγισίας –υπολογισμός ΒΜΙ των μαθητών-υπολογισμός ΒΜR των μαθητών –Ανάλυση Δεδομένων-Σύγκριση Δεδομένων με τις ιδανικές τιμές για την ηλικία τους.

 **Μάθημα 6.**

Ανάδειξη των ευεργετικών συνεπειών μιας ισχυροποιημένης διατροφής στο ψυχικό κόσμο των παιδιών και εφήβων-Προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευεξίας μέσω ενός σωστά μελετημένου και δομημένου διατροφικού προγράμματος.

* Μέσα και Μέθοδοι: Παράθεση σχετικών ερευνών και μελετών που αποδεικνύουν την προαγωγή της ψυχικής και ψυχολογικής ισορροπίας μέσα από τις σωστές διατροφικές συνήθειες-σχετικά βίντεο και συνεντεύξεις μαθητών-εκπαιδευτικά κουίζ.

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ 3:**

Αναλυτικές γνώσεις σχετικά με τα λίπη, τις πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες, τις βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία, το νερό-Παράθεση ενός ενδεικτικού και καθημερινού διαιτητικού προγράμματος.

**Ενδεικτικό διατροφικό πρόγραμμα.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΣΑΒΒΑΤΟ |
| ΠΡΩΙΝΟ | 1 Ποτήρι γάλα1 φέτα άσπρο ψωμί με βούτυρό με μέλι | 1 ποτήρι γάλα2 φέτες άσπρο ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα φράουλα |
| ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ | 1 μπανάνα και 1 μήλο | Μία σοκολάτα υγείας |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ | 1 μερίδα μοσχαρίσια μπριζόλα με μακαρόνια3 φέτες άσπρο ψωμί1 αγγουροντομάτα | 1 μερίδα μπριζόλα χοιρινήμε ρύζι1 μερίδα ακατέργαστο ρύζι |
| ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ | 1 τοστ γαλοπούλα κασέρι2 βραστά αυγά | Ένα μήλο και ένα χυμό πορτοκάλιΜια χούφτα αμύγδαλα |
| ΒΡΑΔΙΝΟ | 1 πατάτες στο φούρνο | 1 λουκάνικο με πατάτες τηγανιτές |
| ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ | 1 γιαούρτι με μέλι | 1 γιαούρτι με βρώμη |
|  |  |  |

**Ανάλυση δεδομένων:**

* **Απλοί υδατάνθρακες:** άσπρο ψωμί, άσπρα μακαρόνια, ψωμί για τοστ, σοκολάτα υγείας, πατάτες τηγανιτές, μέλι
* **Σύνθετοι υδατάνθρακες:** αμύγδαλα, βρώμη, ακατέργαστο ρύζι

Τα τυποποιημένα τρόφιμα και ο σύγχρονος τρόπος διατροφής μας επιβάλλουν μια αυξημένη κατανάλωση απλών υδατανθράκων που προέρχονται από επεξεργασμένες ύλες εις βάρος των φυσικών τροφίμων πού είναι ταυτόχρονα πλούσια τόσο σε σύνθετους υδατάνθρακες όσο και σε πρωτεΐνες και ιχνοστοιχεία.

Η αντικατάσταση των απλών υδατανθράκων με σύνθετους είναι εφικτή αλλά προϋποθέτει αυξημένο κόστος και συγκεκριμένους τρόπους προμήθειας.

Επί παραδείγματι: Στα πλαίσια του πρωινού γεύματος είναι εφικτή η αντικατάσταση του λευκού ψωμιού από επεξεργασμένο αλεύρι με ψωμί ολικής αλέσεως. Παράλληλα είναι καλό να προτιμά κάνεις τα μη επεξεργασμένα δημητριακά σε σχέση με τα εμπλουτισμένα σε ζάχαρη δημητριακά τύπου κέλογκς. Στο ίδιο πλαίσιο πρέπει να εντάξει κάνεις στη διατροφή του φρούτα αλλά και φυσικές μαρμέλαδες η και μέλι χωρίς πρόσθετα γλυκόζης.

Το γεγονός ότι αυτά τα τρόφιμα περιέχουν μικρότερες ποσότητες αμιγούς γλυκόζης μπορεί να υπερκαλυφθεί από την κατανάλωση ενός σνακ ως δεκατισμό. Πχ ένα φρούτο. Για το μεσημεριανό γεύμα προτιμούμε μακαρόνια μη επεξεργασμένα, σε σχέση με τα μακαρόνια από λευκό αλεύρι, καθώς και μαύρο ρύζι. Για επιδόρπιο καλό είναι να επιλέγει κανείς ένα φρούτο ή ένα γιαούρτι σε σχέση με ένα γλυκό πλούσιο σε ζάχαρη.

Τέλος για το βράδυ η κατανάλωση ενός αμυλούχου γεύματος όπως οι πατάτες μπορεί να είναι επωφελής αν δεν συνοδεύεται από έναν καταστρεπτικό τρόπο μαγειρέματος.

* **Ακόρεστα λιπαρά**: Ελαιόλαδο στην σαλάτα, αμύγδαλα.
* **Κορεσμένα λιπαρά**: Μοσχαρίσια μπριζόλα, μπριζόλα χοιρινή, γαλοπούλα, κασέρι, λουκάνικο, γιαούρτι, αυγά, βούτυρο, γάλα.

Τα τυποποιημένα τρόφιμα και ο σύγχρονος τρόπος διατροφής μας επιβάλλουν μια αυξημένη κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών καθώς αυτά περιέχονται πρωτίστως σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης.

Η αντικατάσταση των κορεσμένων λιπαρών με ακόρεστα είναι εφικτή αλλά προϋποθέτει αυξημένο κόστος και συγκεκριμένους τρόπους παρασκευής (αποφυγή τηγανίσματος) και προμήθειας της τροφής.

Επί παραδείγματι: Στα πλαίσια του μεσημεριανού η κατανάλωση καθαρισμένου από λίπος κρέατος ή πουλερικών μπορεί να μειώσει την πρόσληψη κακών λιπαρών. Στο μαγείρεμα πρέπει να αποφεύγει κανείς το τηγάνισμα που αλλοιώνω τα ποιοτικά ακόρεστα λίπη. Κρέμες γάλακτος η βούτυρο πρέπει να αποφεύγονται επίσης.

* **Πρωτεΐνες:** Γάλα, βούτυρο, μοσχαρίσια μπριζόλα, χοιρινή μπριζόλα, γαλοπούλα, κασέρι, αυγά, λουκάνικο.

Σε ότι αφορά τις πρωτεΐνες, με δεδομένο ότι πρόκειται για πολύπλοκα μόρια, δεν αποτελεί εντύπωση ότι οι ζωικές τροφές αποτελούν την πλέον σημαντική πηγή πρόσληψης πρωτεΐνης με τα όσπρια να ακολουθούν. Η επιλογή καθαρής και ποιοτικής τροφής με χαμηλό δείκτη αναλογίας λιπαρών - πρωτεΐνης είναι η λύση για την ικανοποιητική πρόσληψη πρωτεΐνης που είναι απαραίτητη για κάθε αθλούμενο μειώνοντας τα καρδιαγγειακά ρίσκα μιας λιπαρής διατροφής

Έχοντας πάντα την αίσθηση του μέτρου και χωρίς να υπάρχει λόγος να φέρνουμε το παιδικό οργανισμό στα όρια του, μια ισορροπημένη διατροφή μπορεί να κρατήσει την απαραίτητη ισορροπία.

* **Το κάλιο, το νάτριο , το μαγνήσιο, το ασβέστιο** αλλά και οι **αντιοξειδωτικές βιταμίνες όπως η C και η Ε** είναι επίσης κάποια θρεπτικά συστατικά, τα οποία είναι θεμιτό να αναπληρώνουμε με τη διατροφή. Το κάλιο και το νάτριο, οι ηλεκτρολύτες, αφορούν την υδρική ισορροπία των υγρών του σώματος, το μαγνήσιο αφορά τις πιθανές κράμπες, το ασβέστιο την οστική μάζα, που σε αθλήματα αντιστάσεων διαδραματίζει ουσιαστικό ρόλο και οι αντιοξειδωτικές ουσίες αφορούν τις ελεύθερες ρίζες που η υπερβολική γυμναστική απελευθερώνει κατά κόρον στο σώμα.
* Σημαντικότατο ρόλο στον αθλητισμό κατέχει επίσης η **ενυδάτωση**. Πληθώρα ερευνητικού έργου αποδεικνύει ότι η επαρκής πρόσληψη νερού πριν και κατά τη διάρκεια των προπονήσεων έχει άμεση σχέση με την αυξημένη απόδοση.

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ 3.**

1. Δημιουργήστε το δικό σας ενδεικτικό διατροφικό πρόγραμμα βασιζόμενοι σε αυτό που παρατίθεται παραπάνω καθώς επίσης και στη παραπάνω ανάλυση δεδομένων.
2. Ανοιχτή συζήτηση στη σχολική αίθουσα
3. Δημιουργία ατομικής λίστας του κάθε μαθητή με το προσωπικό του καθημερινό διατροφικό πρόγραμμα και αξιολόγηση του με το ενδεικτικό ιδανικό διατροφικό πρόγραμμα
4. Ατομική εργασία με θέμα ποιες τροφές πρέπει να αντικατασταθούν ή να παραμείνουν στο καθημερινό μαθητικό διατροφικό πρόγραμμα
5. Βαθμολόγηση και αξιολόγηση των διατροφικών συνηθειών των μαθητών από τους συμμαθητές τους
6. Ομαδική συνεργασία στη τάξη για τη δημιουργία αφίσας στην οποία θα καταγράφονται σωστές και επιθυμητές διατροφικές συνήθειες.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

* + - * Ερωτηματολόγια
			* Γνώσεις μαθητών για τον αρνητικό αντίκτυπο της ανθυγιεινής διατροφής στη παιδική ηλικία στην μετέπειτα σωματική ανάπτυξης τους
			* Γνώσεις των μαθητών για τις θετικές συνέπειες της σωστής διατροφής στην ψυχικής τους υγεία
			* Γνώσεις των μαθητών για τις θετικές συνέπειες της σωστής διατροφής στην σωματική τους υγείας
			* Στάσεις μαθητών απέναντι στην ανθυγιεινή διατροφή
			* Στάσεις μαθητών απέναντι στο συνδυασμό συστηματικής άσκησης και σωστής διατροφής

 **Βιβλιογραφία**

[**http://www.epikaira.gr/article/ola-ta-mystika-tis-diatrofis-stin-efiveia**](http://www.epikaira.gr/article/ola-ta-mystika-tis-diatrofis-stin-efiveia)

[**http://www.paidiaskisidiatrofi.gr/el/expected-benefits**](http://www.paidiaskisidiatrofi.gr/el/expected-benefits)

[**http://www.iatrikokentro.gr/iatrikoskosmos/sites/default/files/articles/periodiko-12/diatrofi/12%20-%20KOUTRAKOS.pdf**](http://www.iatrikokentro.gr/iatrikoskosmos/sites/default/files/articles/periodiko-12/diatrofi/12%20-%20KOUTRAKOS.pdf)