***ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ***

***ΑΕΜ: 0711151***

***Τρίκαλα, 2015***



 ***ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ***

**« *Διατροφή & Υγεία - Υγιεινή διατροφή των μαθητών* »**

 **« Διατροφή & Υγεία - Υγιεινή διατροφή των μαθητών »**

Το θέμα της διατροφής είναι εξαιρετικά σημαντικό στην εποχή της υπερκατανάλωσης και των αμέτρητων διατροφικών κινδύνων που απειλούν εμάς και το περιβάλλον, καθώς αυτό αποτελεί τη βασική πηγή τροφής. Η **διατροφή** μαζί µε τον **κληρονομικό παράγοντα** και το **περιβάλλον** είναι οι τρεις παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται η υγεία µας.

Για την ανάπτυξη μας, για τις δραστηριότητες μας, για όλες τις λειτουργίες του οργανισμού μας χρειαζόμαστε ενέργεια, την οποία παίρνουμε καθημερινά από τις τροφές. Κυρίως τα παιδιά για τη σωστή ανάπτυξη του οργανισμού τους έχουν ανάγκη να καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά.

Επειδή όμως στην καθημερινή ζωή είναι δύσκολο να υπάρχει ατομικός διαιτολόγος, εξετάσεις, αναλύσεις και επιστημονικές μελέτες, ο τρόπος με τον οποίο μπορεί κανείς να προσέχει τη διατροφή του είναι να κρατάει κάποιες βασικές αρχές.

Το πρόγραμμα αγωγής υγείας με θέμα τη διατροφή απευθύνεται σε μαθητές/-τριες του ελληνικού δημοτικού σχολείου, σε παιδιά όλων των κοινωνικών τάξεων που είναι συγκε­ντρωμένα και προσιτά μέσα στο σχολείο, ανεξάρτητα από το πνευματικό επί­πεδο των γονιών τους.

Βασικός σκοπός του προγράμματος είναι η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας των μαθητών/-τριών με την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Επιπρόσθετα στοχεύει να βοηθήσει τους μαθητές:

* Να κατανοήσουν την προέλευση των τροφών, την αξία τους και τις επιδράσεις τους στην υγεία.
* Να αναπτύξουν δεξιότητες, ώστε να κατατάσσουν, να επεξεργάζονται και να αξιολογούν τις πληροφορίες, και να συνειδητοποιούν τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους.
* Να βελτιώσουν το αίσθημα της αυτοαποτελεσματικότητας και να υιοθετήσουν θετικές στάσεις & συμπεριφορές.
* Να είναι σε θέση να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα ισορροπημένης διατροφής για τους ίδιους, την οικογένειά τους και τους φίλους τους.
* Να αναγνωρίζουν τη δύναμη της διαφήμισης στην κατανάλωση των τροφών και να αντιστέκονται, αναπτύσσοντας κριτική σκέψη.

Η εκμάθηση των βασικών αρχών της ισορροπημένης διατροφής και η εφαρμογή τους στην καθημερινή ζωή συμβάλλουν τόσο στην πλήρη σωματική, πνευματική και ψυχική ανάπτυξη του ατόμου αλλά και απομακρύνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης διάφορων χρόνιων ασθενειών.

Η παιδική και εφηβική ηλικία αποτελεί ιδανική περίοδο για παρέμβαση σε θέματα σχετικά με τη διατροφή, καθώς οι διατροφικές συνήθειες οι οποίες διαμορφώνονται στο διάστημα αυτό είναι πολύ δύσκολο να τροποποιηθούν στην ενήλικη ζωή. Οι καλές διατροφικές συνήθειες στις μικρές ηλικίες θέτουν τις βάσεις για καλή υγεία, ενώ αντίθετα οι κακές συνήθειες διατροφής δημιουργούν προβλήματα στην υγεία. Όλοι γνωρίζουμε π.χ. ότι το παραπάνω βάρος είναι αιτία για την εμφάνιση πολλών νοσημάτων (διαβήτης, καρδιοπάθειες, υπέρταση, κ.ά.).

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

**Αναμενόμενα αποτελέσματα:**

* Ευαισθητοποίηση των μαθητών πάνω σε θέματα διατροφής και υγιεινών τροφών
* Απόκτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών
* Κατανόηση του επηρεασμού των διατροφικών επιλογών από την επιθυμητή εικόνα του σώματος
* Ανακάλυψη της σημασίας της ομαδικής εργασίας
* Συνειδητοποίηση του ρόλου και της υπευθυνότητας του κάθε μέλους της ομάδας στην παραγωγή του επιθυμητού αποτελέσματος.

**Περιεχόμενο προγράμματος**

Τα αντικείμενα που θα καλυφθούν αφορούν θέματα γύρω από τη διατροφή και τις διατροφικές συνήθειες και πώς αυτές επηρεάζουν τη ζωή, την υγεία και την απόδοσή μας στις καθημερινές μας δραστηριότητες (μαθητικές, κοινωνικές, αθλητικές). Στόχος είναι να γνωρίσουν οι μαθητές τις ομάδες τροφίμων και την επίδραση κάθε ομάδας στην υγεία και την απόδοσή τους και να μάθουν να σχεδιάζουν τα γεύματα της ημέρας τους. Θα μάθουν επίσης να κατανοούν τις διαφημίσεις και να αντιλαμβάνονται τα μηνύματα που προσπαθούν να περάσουν. Το μεγαλύτερο μέρος αυτών των δραστηριοτήτων θα γίνεται ομαδικά στην τάξη. Περιλαμβάνονται ωστόσο και κάποιες δραστηριότητες που οι μαθητές θα κάνουν μόνοι τους ή με την οικογένειά τους στο σπίτι και οι οποίες έπειτα θα συζητούνται στην τάξη.

**1ο Διδακτικό 2ωρο:** Οι ομάδες των τροφίμων και τα θρεπτικά συστατικά

**2ο Διδακτικό 2ωρο:** Μαθαίνω να σχεδιάζω τα γεύματά μου

**3ο Διδακτικό 2ωρο:** Διαφήμιση τροφίμων

**4ο Διδακτικό 2ωρο:** Ασφάλεια τροφίμων

**5ο Διδακτικό 2ωρο:** Ποιες επιλογές τροφίμων μπορώ να κάνω στο σχολείο και τη γειτονιά μου

**6ο Διδακτικό 2ωρο:** Συναντήσεις με τους γονείς

**Οι ομάδες των τροφίμων και τα θρεπτικά συστατικά**

Η **1η συνάντηση** στοχεύει στο να κατανοήσει ο μαθητής τη σημασία της Πυραμίδας Διατροφής, να εξοικειωθεί σχετικά με το ποια τρόφιμα τοποθετούνται σε κάθε επίπεδο της Πυραμίδας αλλά και με τη συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων από την κάθε ομάδα (ποια τρόφιμα πρέπει να τρώμε καθημερινά, ποια σε εβδομαδιαία βάση). Επίσης στοχεύει στο να κατανοήσει ο μαθητής τη δράση των υδατανθράκων, των πρωτεϊνών και των λιπών στον οργανισμό, το ότι αυτά τα θρεπτικά συστατικά είναι θερμιδογόνα αλλά και να μάθει ποια τρόφιμα είναι πλούσια σε αυτά τα θρεπτικά συστατικά. Θα μπορούσε ακόμα να εξοικειωθεί ο μαθητής με τις ετικέτες τροφίμων, να μπορέσει να διαβάσει και να κατανοήσει μία ετικέτα τροφίμων αλλά και να μπορεί να αναγνωρίσει από την ετικέτα τροφίμων ποιο είναι το συστατικό που βρίσκεται σε μεγαλύτερη συγκέντρωση μέσα σε ένα τρόφιμο. Ακόμα, να κατανοήσουν τη δράση ορισμένων θρεπτικών συστατικών όπως είναι το αλάτι, η ζάχαρη και οι φυτικές ίνες και να μάθουν σε ποια τρόφιμα περιέχονται αυτά. Επιπλέον, να εξοικειωθούν με την έννοια των καλών και των λιγότερο καλών επιλογών αλλά και να σκεφτούν εναλλακτικά τρόφιμα - πολύ καλές επιλογές που μπορούν να αντικαταστήσουν τις λιγότερο καλές επιλογές που κάνουν.

**Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων:**

Έχοντας αποκτήσει πλέον κάποια εξοικείωση με τις ετικέτες τροφίμων, οι μαθητές στη δραστηριότητα θα πρέπει να σημειώσουν με βάση τα στοιχεία που τους δίνονται από κάποια ετικέτα τροφίμων, ποιο συστατικό είναι σε μεγαλύτερη ποσότητα στο συγκεκριμένο τρόφιμο, πόσους υδατάνθρακες και πόσο λίπος περιέχει το συγκεκριμένο τρόφιμο καθώς και μέχρι πότε είναι ασφαλές να το καταναλώσουμε. Τέλος με μία δραστηριότητα στην τάξη οι μαθητές καλούνται να ανακαλύψουν πόσο λίπος και ζάχαρη περιέχεται στα τρόφιμα που τους αρέσει να καταναλώνουν με βάση αυτά που αναγράφονται στις συσκευασίες τους.

**Τίτλος:** "Είναι πραγματικό φρούτο;"

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

**Ενδεικτικός χρόνος:** 40 λεπτά

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

**Περιγραφή της δραστηριότητας:** Ο εκπαιδευτικός μοιράζει τη φωτοτυπία με την ετικέτα της συσκευασίας ενός χυμού που περιέχει 100% φυσικό χυμό φρούτου. Εξηγεί ότι 100% φυσικός χυμός σημαίνει ότι το μόνο που περιέχει η συσκευασία είναι χυμός φρούτου, ενώ αν δεν είναι 100% τότε ο φυσικός χυμός φρούτου αποτελεί μόνο μέρος του περιεχομένου της συσκευασίας. Εξηγεί επίσης ότι στο κομμάτι της ετικέτας που αναγράφονται τα συστατικά, πρώτο αναγράφεται εκείνο που βρίσκεται σε μεγαλύτερη συγκέντρωση στο συγκεκριμένο τρόφιμο. Έπειτα ο εκπαιδευτικός μοιράζει σε κάθε ομάδα από τρεις χυμούς (με διαφορετικές συγκεντρώσεις φυσικού χυμού φρούτου) και τους ζητά να συμπληρώσουν το αντίστοιχο στο τετράδιο του μαθητή. Για κάθε χυμό οι μαθητές θα πρέπει να σημειώσουν το όνομα του, το ποσοστό% του φυσικού χυμού που περιέχει, ποιο συστατικό βρίσκεται σε μεγαλύτερη ποσότητα κι αν αυτό θεωρείται φρούτο ή όχι. Έπειτα οι μαθητές γράφουν ποιο χυμό θα επέλεγαν να καταναλώσουν από τους συγκεκριμένους που τους έχουν δοθεί και για ποιο λόγο.

**Μαθαίνω να σχεδιάζω τα γεύματά μου**

Η **2η συνάντηση** στοχεύει στο να μάθουν οι μαθητές για τα πέντε βασικά γεύματα της ημέρας. Περαιτέρω στόχοι είναι να αντιληφθούν οι μαθητές τη σημασία των μικρών και μεγάλων γευμάτων της ημέρας για την καλή λειτουργία και απόδοση του οργανισμού, να μάθουν από ποιες ομάδες τροφίμων θα πρέπει να κάνουν τις επιλογές τους στα μικρά και μεγάλα γεύματα της ημέρας και να εξοικειωθούν με τους κανόνες των γευμάτων. Καθώς και να κατανοήσουν τη σημασία της κατανάλωσης μικρών και συχνών γευμάτων και να μάθουν να επιλέγουν τρόφιμα από τις πολύ καλές επιλογές στο καθημερινό τους διαιτολόγιο.

**Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων:**

Η ενότητα αυτή ξεκινάει με τη δραστηριότητα όπου ο μαθητής καλείται να καταγράψει σε ένα ημερολόγιο τι τρώει συνήθως στα γεύματα της ημέρας, αλλά και να εντοπίσει τυχόν λάθη που κάνει στη διατροφή του.

**Τίτλος:** "Το προσωπικό μου ημερολόγιο διατροφής"

**Ομάδα:** Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά.

**Ενδεικτικός χρόνος:** 40 λεπτά

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

**Διαφήμιση τροφίμων**

Η **3η συνάντηση** στοχεύει στο να εξοικειωθεί ο μαθητής με τις διαφημίσεις τροφίμων και τα μηνύματα που προσπαθούν να προωθήσουν ώστε να μπορεί να τις κατανοήσει.

**Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων:**

Στη δραστηριότητα αυτή οι μαθητές καλούνται να απαντήσουν σε ορισμένες ερωτήσεις για κάποιες διαφημίσεις που προβάλλονται στα περιοδικά.

**Τίτλος:** "Κατανοώ τις διαφημίσεις τροφίμων"

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

**Ενδεικτικός χρόνος:** 20 λεπτά

**Υλικά:** Διαφημίσεις τροφίμων από περιοδικά

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

**Ασφάλεια τροφίμων**

Η **4η συνάντηση** στοχεύει στο να εξοικειωθούν οι μαθητές με τις βασικές μεθόδους και τεχνικές συντήρησης των τροφίμων, να κατανοήσουν τη σημασία όλων των σταδίων (από την αγορά μέχρι την κατανάλωση) που απαιτούνται για την ασφάλεια των τροφίμων αλλά και να μάθουν το σωστό τρόπο τοποθέτησης των τροφίμων μετά την αγορά τους στους χώρους του σπιτιού (ντουλάπια, ψυγείο κ.ά.).

**Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων:**

Αρχικά, οι μαθητές καλούνται να παρατηρήσουν τις αλλοιώσεις σε διάφορα τρόφιμα όταν αυτά δεν έχουν αποθηκευτεί σωστά ή όταν έχει παρέλθει η ημερομηνία λήξης τους.

**Τίτλος:** "Παιχνίδια με τα τρόφιμα στην τάξη"

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

**Ενδεικτικός χρόνος:** 20 λεπτά

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

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

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

Η **5η συνάντηση** στοχεύει στο να ανακαλύψουν οι μαθητές πού βρίσκουν συνήθως τα τρόφιμα που καταναλώνουν πιο συχνά και να προετοιμάσουν μία λίστα με τρόφιμα, να οργανώσουν μία επίσκεψη σ ένα σούπερ-μάρκετ ή μία λαϊκή αγορά, να προμηθευτούν τα τρόφιμα αυτά και να ετοιμάσουν μικρά υγιεινά γεύματα.

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

**Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων:**

Αρχικά οι μαθητές καλούνται να ζωγραφίσουν τα τρόφιμα που επιλέγουν να καταναλώνουν καθημερινά ή πιο συχνά μέσα στην ημέρα και σε ποιους χώρους τα βρίσκουν διαθέσιμα. Έπειτα από συζήτηση στην τάξη προετοιμάζουν μία λίστα τροφίμων για τα γεύματα της ημέρας τους.

**Τίτλος:** "Πού βρίσκω τα τρόφιμα που καταναλώνω;"

**Ομάδα:** Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

**Ενδεικτικός χρόνος:** 10 λεπτά

**Υλικά:** Χρωματιστοί μαρκαδόροι, κόλλα, φωτογραφίες ή συσκευασίες τροφίμων

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

**Συναντήσεις με τους γονείς**

Η **6η συνεδρία** για τους γονείς αφορά την ενημέρωση αυτών ως προς τους στόχους του προγράμματος και το ρόλο του σχολείου και της οικογένειας σχετικά με τα αποτελέσματα των δραστηριοτήτων, το πως μπορεί να βοηθήσει η οικογένεια στην υιοθέτηση επιθυμητών συμπεριφορών και στη σημαντικότητα της συμμετοχής του γονέα.

**Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων:**

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

**Τίτλος:** Ενημέρωση των γονέων σχετικά με τους στόχους του προγράμματος

**Ενδεικτικός χρόνος:** 40 λεπτά

**Στόχοι των δραστηριοτήτων αγωγής υγείας:**

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

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

**ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

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

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

**Εκτίμηση – Αξιολόγηση**

Κατά την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος με θέμα την διατροφή θα εκτιμηθούν ο βαθμός συμμετοχής των μελών της ομάδας στην οποία εφαρμόστηκε το πρόγραμμα, η αύξηση των γνώσεων των μαθητών, ο βαθμός υιοθέτησης αξιών, απόψεων και στάσεων, καθώς και λήψεις αποφάσεων, η αλλαγή της συμπεριφοράς τους και η διαπίστωση μείωσης τυχόν υπάρχοντος προβλήματος.

Κατά το στάδιο της ανατροφοδότησης κάθε μέλος της ομάδας προσπαθεί να ανακαλύψει στον εαυτό του τι αποκόμισε, καθώς και τις συνέπειες των ενεργειών του. Η χρησιμοποίηση βίντεο συμβάλλει στο στάδιο αυτό. Κάθε μαθητής θα πρέπει να συγχαίρετε για την επιτυχία των ενεργειών του, ώστε να εμψυχώνεται και να του δημιουργεί αυτοπεποίθηση.

Η ανάλυση της εμπειρίας όλης της ομάδας θα βοηθήσει στην ανεύρεση πιθανών δυσκολιών που αντιμετωπίζουν τα μέλη της σε θέματα επικοινωνίας και λειτουργικότητας. Η τήρηση σημειώσεων μπορεί να βοηθήσει στην εκτίμηση διαφόρων παραμέτρων και στην ανεύρεση προβλημάτων, ώστε να απαλειφθούν σε επόμενες συναντήσεις. Με την αυτοεκτίμηση της ομάδας θα δημιουργηθεί μεγαλύτερη υποστήριξη, θετικό κλίμα και ισχυρότερες βάσεις μεταξύ των μελών.

Μετά τη λήξη του προγράμματος μπορούν να χρησιμοποιηθούν ερωτηματολόγια, τα οποία θα συμπληρωθούν από τυχαίο και αντιπροσωπευτικό δείγμα των μαθητών, για να διαπιστωθεί ο βαθμός αλλαγής της συμπεριφοράς τους ή συνεντεύξεις με τους μαθητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα.

Συνοπτικά, στο στάδιο αυτό θα υπάρξει προβληματισμός σε κάθε μέλος της ομάδας για το τι σημαίνει η συγκεκριμένη μάθηση για τον ίδιο, τους άλλους ανθρώπους και την υγεία και υγιεινή ζωή, και πως θα πρέπει να ενεργήσει για να βελτιώσει την υγεία του.