Μαλλιαρός Θωμάς ΑΕΜ: 0711153

Τίτλος προγράμματος: Διατροφή και υγεία «Τρέφομαι σωστά για να ζω σωστά»

**Σκοπός του προγράμματος:**

Το πρόγραμμα έχει σκοπό να δώσει τις γνώσεις για την αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών όσον αφορά τις διατροφικές συνήθειες που αποτελούν τη μέγιστη φροντίδα για την προαγωγή της υγείας και σωματικής και ψυχικής καθώς και τη πρόληψη ασθενειών. Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε μαθητές Στ΄ δημοτικού σχολείου.

Επιμέρους στόχοι:

* Να μάθουν για τις ομάδες τροφίμων (Πυραμίδα τροφίμων) και την θρεπτική τους αξία την προέλευση των τροφίμων (φυτικής, ζωικής προέλευσης ) καθώς και τον σωστό τρόπο τοποθέτησης των τροφίμων μετά την αγορά τους στους χώρους του σπιτιού (ψυγείο , ντουλάπα)
* Να αποκτήσουν γνώση, για το πως θα διερευνούν τις συνήθειές τους στην καθημερινή τους διατροφή, τροποποιώντας τους παράγοντες που επηρεάζουν τις καθημερινές τους συνήθειες που θα τους βοηθήσουν να κάνουν καλύτερες δυνατές επιλογές
* Να κατανοήσουν τις ευεργετικές επιδράσεις της σωστής διατροφής, στο σώμα (οι πολύ καλές επιλογές), καθώς επίσης και στην πρόληψη διαφόρων μελλοντικών ασθενειών
* Να αποκτήσουν δεξιότητες για τον τρόπο με τον οποίο κάνει κάποιος υγιεινή διατροφή (Μεσογειακή διατροφή και βιολογικά προϊόντα) επιλέγοντας τρόφιμα από τις πολύ καλές επιλογές στο καθημερινό τους διαιτολόγιο.
* Να βιώσουν τον τρόπο με τον οποίο προσέχουν όταν τρώνε βιομηχανοποιημένα τρόφιμα (Σήμανση , ετικέτες, χημικά πρόσθετα).

**Τεκμηρίωση του προγράμματος**

Η παχυσαρκία είναι ένα ολοένα αυξανόμενο πρόβλημα δημόσιας υγείας. Οι επιπτώσεις της παχυσαρκίας έχουν αυξηθεί παγκοσμίως στα παιδιά και τους ενήλικες. Ένα στα τέσσερα παιδιά στην Ευρώπη είναι υπέρβαρα με τα υψηλότερα ποσοστά επίπτωσης της παιδικής παχυσαρκίας να παρατηρείται στις μεσογειακές χώρες και τα χαμηλότερα στις σκανδιναβικές (Boonen et al.,2009).Συνεπώς ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας για την διατροφή και την υγεία θα συμβάλει σημαντικά στην μείωση αυτού του φαινομένου που πλήττει παγκοσμίως τα παιδιά αλλά και τους ενήλικες

Σε βιβλιογραφική ανασκόπηση των Επιφανείου-Σάββα Μαρίνα και Σάββα Χρ. Σάββα το 2000 αναφέρεται ότι υπήρξε αυξητική τάση στα υπέρβαρα παιδιά της Κύπρου από το 1990 έως το 1998.Η μέση τιμή του πάχους της δερματικής πτυχής τρικέφαλου αυξήθηκε κατά 26 % στα αγόρια και 23 % στα κορίτσια 6-11 ετών το 1998 σε σχέση με το 1990.Επίσης, στην ίδια ανασκόπηση αναφέρεται αυξητική τάση στους δείκτες παχυσαρκίας στην Ελλάδα και συγκεκριμένα στην Κρήτη. Οι δείκτες παχυσαρκίας (ΔΜΣ, λόγος μέσης : περιφέρειας ισχύος και δερματικές πτυχές) αυξήθηκαν την δεκαετία του 1990 σε παιδιά 6-12 ετών. Σε σύγκριση με τα Αμερικανόπουλα υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά με αυξημένο ποσοστό των δεικτών στην Κρήτη.

Η παχυσαρκία είναι παράγοντας κινδύνου για διάφορες νοσολογικές οντότητες όπως σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, η στεφανιαία νόσος ,το σύνδρομο άπνοιας στον ύπνο και άλλα αναπνευστικά προβλήματα. Επίσης ισχαιμικά εγκεφαλικά επεισόδια ακόμα προδιαθέτει διάφορες μορφές καρκίνου (παχέος εντέρου ,ενδομητρίου του μαστού μετεμμηνοπαυσιακα).(Επιφανίου-Σάββα & Σάββας, 2000)

Ένα παιδί θεωρείται υπέρβαρο εάν το βάρος του ξεπερνά κατά 10 % αυτό το οποίο θα έπρεπε να είναι για την ηλικία το ύψος και το είδος του σώματός του. Η παχυσαρκία αρχίζει συνήθως στη ηλικία των 5 και 6 ετών. Μελέτες έχουν δείξει ότι όταν ένα παιδί που είναι υπέρβαρο κατά την ηλικία μεταξύ 10 και 13 ετών έχει 80 % πιθανότητεςνα γίνει παχύσαρκος ενήλικας (

[www.medlook.net).](http://www.medlook.net).Για)

[Για](http://www.medlook.net).Για) να αποφθεχθούν λοιπόν τέτοια φαινόμενα είναι σημαντικό τα παιδιά να διατηρούν και να μάθουν να διατηρούν το σωματικό τους βάρος, μέσα από την ενασχόληση τους με φυσική άσκηση, διατροφή χαμηλή σε θερμίδες και λίπη, να καταναλώνουν πρωινό και να διατηρούν ένα σταθερό διατροφικό πρόγραμμα. Επιπρόσθετα παιδιά που έχουν υψηλά ποσοστά χοληστερόλης στο αίμα, μπορούν να έχουν ευεργετική επίδραση από μια διατροφή χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπη, κεκορεσμένες λιπαρές ουσίες και χοληστερόλη. Τέτοια διατροφή όταν λαμβάνεται από παιδιά για πολλά χρόνια είναι ικανή να μειώσει τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα των παιδιών και επιπλέον είναι ασφαλής χωρίς να επηρεάζει την ανάπτυξή τους. Σε μελέτη που δημοσιεύθηκε το Φεβρουάριο του 2001 στο έγκυρο περιοδικό Pediatrics, τα παιδιά που έλαβαν μέρος σε μια μεγάλη και μακροχρόνια μελέτη αξιολογήθηκαν μετά από 7 χρόνια μιας τέτοιας διατροφής. Τα επίπεδα της κακής χοληστερόλης (LDL) μειώθηκαν ουσιαστικά στο αίμα των παιδιών ,η διατροφική τους κατάσταση παρέμεινε φυσιολογική, η ανάπτυξη τους παρόμοια με αυτή των συνομήλικων τους και η σεξουαλική τους ωρίμανση κατά την εφηβεία ήταν κανονική([www.medlook.net](http://www.medlook.net)).

Άρα λοιπόν, είναι σημαντική η εφαρμογή ενός τέτοιου προγράμματος σε παιδιά δημοτικού και συγκεκριμένα στης ΣΤ, διότι όπως φαίνεται και παραπάνω η διατροφή αποτελεί ένα σημαντικό μέσο για την δημιουργία ενός ατόμου που μελλοντικά θα χρησιμοποίηση για τον εαυτό του όσο και για τους γύρω του.(παιδιά,συνομηλίκους του).Θα αποκτήσεις γνώσεις για την υγεία, πως να προλαμβάνει διάφορες παθήσεις που μπορεί να του καταστρέψουν το σώμα του, και γενικότερα την υγεία του. Επειδή τα παιδιά σε αυτή την ηλικία, μαθαίνουν από τους μεγαλύτερους τους, είναι πολύ σημαντική η συμβολή του εκπαιδευτικού στο να τους περάσεις τέτοιες γνώσεις- εφόδια που θα τα χρησιμοποιήσουν για να μάθουν να ζουν σωστά και να τρέφονται σωστά. Τέλος, οι περισσότερες από τις έρευνες αναφέρουν πως τρέφοντας τον οργανισμό σωστά από την μικρή ηλικία, δημιουργούνται βάσεις για ένα γερό σωματικά και ψυχικά οργανισμό, μαθαίνοντας βέβαια τις βασικές γνώσεις ενός σωστού τρόπου χρήσης της υγιεινής διατροφής ώστε να «ζω σωστά τρώγοντας σωστά».

**Προσδοκώμενα αποτελέσματα:**

* Θα έχουν μάθει την προέλευση των τροφίμων , τις ομάδες αυτών καθώς επίσης και τη θρεπτική τους αξία
* Θα αποκτήσουν γνώση για το πώς να σχεδιάζουν τα γεύματά τους και το πώς και που πρέπει να τοποθετούν τα τρόφιμα μετά την αγορά τους
* Θα έχουν αυξήσει τις γνώσεις τους για την προέλευση των τροφίμων και ποια τρόφιμα είναι ευεργετικά για την υγεία και την πρόληψη διαφόρων ασθενειών
* Θα αποκτήσουν θετική στάση για την υγιεινή διατροφή μέσω της μεσογειακής διατροφής επιλέγοντας τρόφιμα από τις καλές επιλογές στο διαιτολόγιο τους
* Θα έχουν μάθει για τα βιομηχανοποιημένα τρόφιμα, πώς να διαβάζει κάποιος την σήμανση στα τρόφιμα, και τον τρόπο με τον οποίο αυτά διατηρούνται και επεξεργάζονται

**Περιεχόμενο του προγράμματος:**

**1ο Μάθημα**

**Σκοπός**: Ενημέρωση και κατανόηση των μαθητών για την προέλευση των τροφίμων ότι διακρίνονται σε φυτικής και ζωικής προέλευσης.

**Μέσα και μέθοδοι-Ενδεικτική δραστηριότητα:**

 Συζήτηση στην τάξη και μια σύντομη διάλεξη για την προέλευση των τροφίμων για το πως διακρίνονται αυτά (φυτικής προέλευση και ζωϊκής προέλευσης).Με την χρήση μολυβιών, μαρκαδόρων, χαρτιού πάνω σε αχρωμάτιστα σχήματα (διάφορα τρόφιμα) ζητάμε από τους μαθητές να τα ζωγραφίσουν και τέλος να βάλουν σε γεωμετρικά σχήματα τα τρόφιμα ανάλογα με την προέλευση τους.(τρίγωνο: φυτικής προέλευσης, τετράγωνο :ζωικής προέλευσης)

(Τούντας et al,2008)

**2ο Μάθημα**

**Σκοπός:** Να μάθουν οι μαθητές για τις ομάδες των τροφίμων και να εξοικειωθούν με ποια τρόφιμα ανήκουν σε κάθε ομάδα τροφίμων

**Μέσα και μέθοδοι-Ενδεικτική δραστηριότητα:** Σύντομη διάλεξη που αναφέρεται σε διάφορες κατηγορίες τροφίμων σε ποια ομάδα ανήκουν και την προέλευση τους.Συζήτηση στην τάξη για αυτές τις κατηγορίες τροφίμων και με την χρήση μολυβιών, μαρκαδόρων, χάρακα ζητάμε από τους μαθητές να γράψουν και να ζωγραφίσουν ένα τρόφιμο για κάθε γράμμα της αλφαβήτου. Στη συνέχεια να βάλουν σε διάφορα γεωμετρικά σχήματα την ομάδα τροφίμων (π.χ. τετράγωνο ομάδα λιπών)

(Τούντας et al,2008)

**3ο Μάθημα:**

**Σκοπός:** Να καταλάβουν οι μαθητές την θρεπτική αξία των τροφίμων, πόσο σημαντική είναι η ενέργεια που παίρνουμε από τα τρόφιμα για να ζήσουμε και την ποσότητα ενέργειας που δίνουν αυτά τα θρεπτικά συστατικά.

**Μέσα και μέθοδοι-Ενδεικτική δραστηριότητα:** Σύντομη διάλεξη για τα θρεπτικά συστατικά που υπάρχουν στα τρόφιμα, την θερμιδική αξία που παίρνουμε από αυτά. Συζήτηση στην τάξη για ποια τρόφιμα δίνουν περισσότερη ενέργεια και ποια λιγότερο. Με την χρήση μολυβιών και χαρτιού ζητάμε από τους μαθητές να υπολογίσουν συμπληρώνοντας σε ένα πίνακα που τους έχουμε δώσει από πριν τις θερμίδες που παίρνουμε αν καταναλώσουμε ένα τέτοιο τρόφιμο.(Στον πίνακα έχουμε σημειώσεις πόσες θερμίδες έχει κάθε θρεπτικό συστατικό)

(Τούντας et al,2008)

**4ο Μάθημα:**

**Σκοπός:** Θα μάθουν οι μαθητές για το πώς και που πρέπει να τοποθετούν τα τρόφιμα μετά την αγορά τους για να μπορούν να είναι ασφαλή και να συντηρηθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα ώστε να είναι ασφαλή για κατανάλωση.

**Μέσα και μέθοδοι-Ενδεικτική δραστηριότητα:** Σύντομη διάλεξη για τις επιπτώσεις που έχουν τα τρόφιμα στο άνθρωπο αν δεν συντηρηθούν σωστά από τους καταναλωτές. Που πρέπει να διατηρούνται μετά την αγορά τους και που τοποθετούνται. Με την χρήση μολυβιών , ο κάθε μαθητής ξεχωριστά σημειώνει σε ένα χαρτί τα ψώνια της εβδομάδας και γράφει από δίπλα που πρέπει να τοποθετηθούν.(τυρί, γάλα στο ψυγείο)

(Τούντας et al,2008)

**5ο Μάθημα:**

**Σκοπός:** Να μάθουν να διαλέγουν τρόφιμα κάνοντας τις καλύτερες δυνατές επιλογές, στην καθημερινό τους διαιτολόγιο, εντός και εκτός σχολείου.

**Μέσα και μέθοδοι-Ενδεικτική δραστηριότητα:** Συζήτηση στο μάθημα και ενημέρωση από ειδικούς επιστήμονες, για τις σωστές και λάθος επιλογές στα τρόφιμα, που υπάρχουν αυτά και πως μπορεί κανείς να έχει εναλλακτικές επιλογές όταν βρίσκεται σε χώρους που προσφέρουν τέτοιου είδους επιλογές τροφίμων. Με την χρήση χαρτιού, μολυβιού, χάρακα, μαρκαδόρου ,ψαλιδιού, κόλλα και φύλλα περιοδικών και εφημερίδων ζητάμε από τους μαθητές να ζωγραφίσουν το κυλικείο του σχολείου τους και να καταγράψουν τα τρόφιμα που υπάρχουν σε αυτό. Στη συνέχεια με κολάζ, ή ζωγραφιές τοποθετούν τα τρόφιμα σε αντίστοιχες θέσης. Ακολουθούν σχόλια για τις επιλογές τους και ακολουθεί συζήτηση με τον ειδικό επιστήμονα για τις καλύτερες δυνατές επιλογές και πως μπορεί κάποιος να έχει εναλλακτικές επιλογές στην κάθε μια επιλογή.

(Τούντας et al,2008)

**6ο Μάθημα :**

**Σκοπός:** Να μάθουν οι μαθητές να βρίσκουν τρόφιμα που χρειάζονται για το πρωινό, το ενδιάμεσο και το απογευματινό τους και αν αυτά βρίσκονται στο σπίτι τους.

**Μέσα και μέθοδοι-Ενδεικτική δραστηριότητα:** Συζήτηση με τους μαθητές , αφού πρώτα τους δοθεί μια λίστα με διάφορα τρόφιμα που χρειάζεται κάποιος για πρωινό, ενδιάμεσο και απογευματινό, για το ποια τρόφιμα καταναλώνουμε για πρωινό, δεκατιανό, απογευματινό. Ζητάμε από τους μαθητές με την χρήση μολυβιού, χάρακα, χαρτονιού, κόλλας , ψαλιδιού φωτογραφίες από περιοδικά, να τα κολλήσουν στους χώρους που είναι αποθηκευμένα τα τρόφιμα αυτά.(Ντουλάπια, ψυγείο, πάγκοι κλπ).Αν κάποια από αυτά τα τρόφιμα δεν υπάρχουν στο σπίτι θα πρέπει να τα καταγράψουν σε μια λίστα για ψώνια και να βοηθήσουν τους γονείς τους να τα αγοράσουν.

(Τούντας et al,2008)

**7ο Μάθημα (Αναλυτική περιγραφή):**

**Σκοπός:** Να μάθει να επιλέγει τρόφιμα που είναι καλής επιλογής ,πως μπορεί να έχει εναλλακτικές επιλογές και το όφελος που θα έχει στο σώμα του η νέα επιλογή που θα κάνει

**Μέσα και μέθοδοι-Ενδεικτική δραστηριότητα:**

Ζητάμε από τους μαθητές να συμπληρώσουν τα τρόφιμα (Πίνακας 1) που καταναλώνουν σε δύο μέρες τόσο στα μικρά όσο και μεγαλύτερα γεύματα της ημέρας. Επίσης να καταγράψουν σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκουν. Έπειτα να σκεφτούν για καθένα τρόφιμο αν αποτελεί πολύ καλή ή πολύ κακή επιλογή. Στη συνέχεια αν κάποιο τρόφιμο που καταναλώνουν δεν είναι πολύ καλή επιλογή να σημειώνουν με ποιο άλλο τρόφιμο από τις καλές επιλογές της ίδιας ή της άλλης ομάδας θα μπορούσαν να αντικαταστήσουν και να γράψουν το όφελος που θα έχει στο σώμα και την απόδοση τους η νέα επιλογή που έκαναν.(Πίνακες 2, 3 ,4, 5) Τέλος ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να ανακοινώσουν στην τάξη τα αποτελέσματα τους για ένα από τα τρόφιμα που κατανάλωσαν.

Σημείωσε στον πίνακα που ακολουθεί (πίνακας 1) για δύο ημέρες τα τρόφιμα που καταναλώνεις την ημέρα. Συμπλήρωσε στον πίνακα την ομάδα τροφίμων που ανήκουν και με την βοήθεια των πινάκων 2, 3, 4 και 5 επέλεξε τρόφιμα που μπορείς να αντικαταστήσεις και νομίζεις ότι είναι ωφέλιμα για τον οργανισμό σου.

*Πίνακας 1:*Συμπληρώνεται από τον μαθητή για 2 ημέρες

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Τα γεύματα μου** | **Τα τρόφιμα που κατανάλωσα** | **Ομάδα τροφίμων** | **Με τι θα αντικαταστήσω την λιγότερο καλή επιλογή** | **Ποιο είναι το όφελος από την νέα μου επιλογή** |
| **Πρωινό** |  |  |  |  |
| **Ενδιάμεσο** |  |  |  |  |
| **Μεσημεριανό** |  |  |  |  |
| **Απογευματινό**  |  |  |  |  |
| **Βραδινό** |  |  |  |  |

((Τούντας et al,2008)

*Πίνακας 2:*Καλές και κακές επιλογές από την ομάδα κρέατος

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Πολύ καλή επιλογή | Ομάδα κρέατος ανα 100g | Λίπος (g) | Αλάτι(g) |
|  | Μοσχαρίσια μπριζόλα | 16,73 | 0,062 |
|  | Φακές | 0,38 | 0,002 |
|  | Τηγανιτό αυγό | 15,31 | 0,204 |
|  | Βραστό αυγό | 10,61 | 0,124 |
|  | Μορταδέλα | 25,39 | 1,246 |

((Τούντας et al,2008)

*Πίνακας 3:*Καλές και κακές επιλογές από την ομάδα δημητριακών

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Πολύ καλή επιλογή** | **Ομάδα δημητριακών ανα 100g** | **Φυτικές ίνες (g)** | **Ζάχαρη (g)** | **Αλάτι(g)** | **Λίπος (g)** |
|  | **Δημητριακά πρωινού all bran** | 32 | 27 | 0,258 | 3,32 |
|  | **Άσπρο ψωμί** | 4,3 | 5,57 | 0,53 | 4,1 |
|  | **Ψωμί ολικής άλεσης** | 6,9 | 5,57 | 0,53 | 4,2 |
|  | **Πατάτες τηγανητές** | 1,5 | 0,85 | 0,05 | 0,1 |
|  | **Αλμυρά κράκερς** | 3,0 | 0,38 | 1,3 | 11,8 |

((Τούντας et al,2008)

*Πίνακας 4*:Καλές και κακές επιλογές από την ομάδα φρούτων

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Πολύ καλή επυλογή** | **Ομάδα Φρούτων ανα 100g** | **Απλά σάκχαρα (g)** | **Φυτικές ίνες (g)** |
|  | **Μπανάνα** | 12,23 | 2,6 |
|  | **Πορτοκάλι** | 9,14 | 2,4 |
|  | **Νέκταρ πορτοκαλιού** | 1,0 | 0,1 |
|  | **Φράουλες με ζάχαρη** | 20,0 | 6,8 |
|  | **Γλυκό του κουταλιού βύσσινο** | 15,5 | 0,7 |

((Τούντας et al,2008)

*Πίνακας 5:*Καλές και κακές επιλογές από την ομάδα λαχανικών

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Πολύ καλή επιλογή** | **Ομάδα Λαχανικών ανα 100g** | **Λίπος (g)** |
|  | **Αγγούρι** | 0 |
|  | **Τηγανητά κολοκυθάκια** | 19 |
|  | **Βραστά κολοκυθάκια** | 0,05 |
|  | **Μαρούλι** | 0,3 |
|  | **Τηγανητές μελιτζάνες** | 10,74 |

((Τούντας et al,2008)

**Αξιολόγηση Προγράμματος**

Η αξιολόγηση του προγράμματος θα γίνει με βάση ένα ερωτηματολόγιο στάσεων των Θεοδωράκης & Χασάνδρας, 2006 το οποίο θα δοθεί στους μαθητές πριν και μετά το πρόγραμμα αγωγής υγείας που θα γίνει. Από το ερωτηματολόγιο θα διαπιστωθεί αν οι στάσεις των μαθητών έγιναν θετικότερες ή αρνητικότερες μετά την λήξη του προγράμματος. Θα περιλαμβάνει 6 ερωτήματα με κλίμακα από 7 (πολύ θετική στάση) έως 1 (πολύ αρνητική στάση).Ο κάθε μαθητής θα κυκλώνει τον αριθμό στην κάθε ερώτηση , που αισθάνεται ότι τον βοήθησε ή όχι αυτό το πρόγραμμα.

Ο υπολογισμός της βαθμολογίας γίνεται προσθέτοντας τις απαντήσεις που έδωσαν οι μαθητές. Όσο πιο πολύ η βαθμολογία πλησιάζει το 42, τόσο καλύτερες και θετικότερες στάσεις έχουν οι μαθητές ως προς το πρόγραμμα.(Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2006)

Παρακάτω παρουσιάζονται τα 2 ερωτηματολόγια που θα δοθούν στους μαθητές:

|  |
| --- |
| **Το πρόγραμμα αγωγής υγείας που θα παρακολουθήσω θα είναι για μένα…** |
| 1.Πολύ ευχάριστο | Πολύ δυσάρεστο |
| **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 2.Πολύ αδιάφορο | Πολύ ενδιαφέρον |
| **7** | **6** | **7** | **6** | **7** | **6** | **7** |
| 3.Πολύ χρήσιμο | Πολύ άχρηστο |
| **7** | **6** | **7** | **6** | **7** | **6** | **7** |
| 4.Πολύ βαρετό | Πολύ διασκεδαστικό |
| **7** | **6** | **7** | **6** | **7** | **6** | **7** |
| 5.Πολύ καλό  | Πολύ κακό |
| **7** | **6** | **7** | **6** | **7** | **6** | **7** |
| 6.Πολύ αποθωτικό | Πολύ ελκυστικό |
| **7** | **6** | **7** | **6** | **7** | **6** | **7** |

(Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2006)

|  |
| --- |
| **Το πρόγραμμα αγωγής υγείας που θα παρακολουθήσω ήταν για μένα…** |
| 1.Πολύ ευχάριστο | Πολύ δυσάρεστο |
| **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 2.Πολύ αδιάφορο | Πολύ ενδιαφέρον |
| **7** | **6** | **7** | **6** | **7** | **6** | **7** |
| 3.Πολύ χρήσιμο | Πολύ άχρηστο |
| **7** | **6** | **7** | **6** | **7** | **6** | **7** |
| 3. βαρετό | Πολύ διασκεδαστικό |
| **7** | **6** | **7** | **6** | **7** | **6** | **7** |
| 4.Πολύ καλό  | Πολύ κακό |
| **7** | **6** | **7** | **6** | **7** | **6** | **7** |
| 5.Πολύ απωθητικό | Πολύ ελκυστικό |
| **7** | **6** | **7** | **6** | **7** | **6** | **7** |

(Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2006)

Τέλος, μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος συγκεντρώνεται η βαθμολογία από τις απαντήσεις των μαθητών και υπολογίζετε κατά πόσο το πρόγραμμα αγωγής υγείας με θέμα την διατροφή και την υγεία επηρέασε ή όχι τις επιλογές των μαθητών δημοτικού σχολείο ΣΤ τάξης.

**Βιβλιογραφία**

* [www.medlook.net. Αυξάνονται](http://www.medlook.net. Αυξάνονται) Τα αυξάνονται τα Υπέρβαρα Και Παχύσαρκα Παιδιά
* [www.medlook.net.Η](http://www.medlook.net.Η) Διατροφή Των Παιδιών Με μειωμένα Λίπη Χαμηλώνει Τη Χοληστερόλη, Είναι ασφαλής Και Αποτελεσματική
* [www.medlook.net.Η](http://www.medlook.net.Η) Παχυσαρκία Στα Παιδιά Και Τους Εφήβους
* Επιφανίου-Σαββα Μ.,Σάββα Χ. Σ. (2000).Ανασκόπηση.Παιδική Παχυσαρκία-Κρίσιμοι Περίοδοι Εμφάνισης Της .Παιδ. Ενημέρωση;4:1-6
* Μπάδα Η.,Ξεκαλάκη Α., Μαυρίκα Π. (2009)Κατευθυντήριες Οδηγίες Για Την Παραγωγή Της Υγειηνής Διατροφής Και Της Φυσικής Άσκησης Στα Σχολεία.Πρόγραμμα HEPS.Ινστιτούτο Υγείας Του Παιδιού
* Τούντας Γ.,Λουμάκου Μ., Ευσταθείου ν.,Αγγελόπουλος Π.,Γραμματικάκη Ε.,Κονδάκη Κ. (2008). Υπουργείο Υγείας Διατροφής Διατροφικές συνήθειες.Τετράδιο μαθητή 9-12 ετών. Υπουργείο Εθνικής Παιδείας Και Θρησκευμάτων.διεύθυνση Συμβουλευτικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού Και Εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων. Εθνικό Ύδρημα Νεότητας.
* Τούντας Γ.,Λουμάκου Μ.,Ευσταθίου Ν.,Αγγελόπουλος Π., Μπουλουμπάση Ζ. (2008).Υπουργείο Υγείας Διατροφής Διατροφικές συνήθειες.Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικού 6-8 ετών. Υπουργείο Εθνικής Παιδείας Και Θρησκευμάτων.διεύθυνση Συμβουλευτικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού Και Εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων. Εθνικό Ύδρημα Νεότητας.59-101