ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΗΝ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Ντελμπεντέρη Σοφία-Ιωάννα

0711146

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΘΕΜΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΟΝ**

**ΣΩΣΤΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ**

Η Αγωγή Υγείας στα σχολεία είναι μια συγκροτημένη εκπαιδευτική διαδικασία διεπι-στημονικού και διαθεματικού χαρακτήρα, η οποία συμβάλλει στην αναβάθμιση της σχολικής ζωής και στη σύνδεση του σχολείου με την κοινωνική πραγματικότητα.

Σκοπός της Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας είναι η προάσπιση, η βελτίωση και η προαγωγή της ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής υγείας των μαθητών/-τριών. Tόσο η ψυχοσύνθεση του μαθητή όσο και η φύση των αντικειμένων της Αγωγής Υγείας μας επιτρέπουν και μας κατευθύνουν στην εφαρμογή της διαθεματικής προσέγγισης ως την πλέον αποτελεσματική μαθησιακή διαδικασία. Σύμφωνα με τη διαθεματική προσέγγιση η σχολική γνώση, για λόγους ψυχολογικούς και διδακτικούς, πρέπει:

1.Να διδάσκεται σε ενιαιοποιημένη μορφή, για να προσφέρει ολιστικές εικόνες της πραγματικότητας.

2. Να συνδέεται με τις εμπειρίες των μαθητών, για να είναι κατανοητή, ενδιαφέρουσα και σχετική με την πραγματικότητα που οι μαθητές βιώνουν.

3. Να προσεγγίζεται με διερευνητικές μεθόδους, ώστε η γνώση να οικοδομείται σταδιακά από τους ίδιους τους μαθητές

Αυτό ταυτόχρονα αποτελεί και στόχους της αγωγής υγείας.

Η Αγωγή και Προαγωγή της Υγείας είναι Πρωτογενής Πρόληψη, πρόληψη δηλαδή η οποία έχει άμεση σχέση με τον τρόπο και τη στάση ζωής. Επομένως, πρέπει να εφαρμοστεί σε όσο το δυνατόν πρώιμα στάδια της ζωής μας, αρχίζοντας αμέσως μετά τη γέννησή μας. Αρχικά, η Αγωγή Υγείας συγκέντρωνε την προσοχή της στο άτομο, προσπαθώντας να αλλάξει τη στάση και τη συμπεριφορά του, χωρίς όμως να λαμβάνει υπόψη τις επιδράσεις του κοινωνικού, πολιτισμικού και φυσικού περιβάλλοντος. Στη συνέχεια, προέκυψε η αναγκαιότητα να τοποθετηθεί το άτομο σε ένα ευρύτερο κοινωνικοπολιτικό περιβάλλον, με στόχο να γίνουν κατανοητές όλες οι επιδράσεις που μπορεί να δέχεται η υγεία και αποτελούν τη βάση πάνω στην οποία η Αγωγή Υγείας οφείλει να επικεντρωθεί. Αρχικά, λαμβάνουμε υπόψη μας ότι ο άνθρωπος είναι μία ολοκληρωμένη φυσική και πνευματική ύπαρξη και έτσι είναι υποχρεωμένος να συνδυάζει τον τρόπο ζωής και τις συνθήκες ζωής.

Ο τρόπος ζωής (κάπνισμα, αλκοόλ, διατροφή, επιθετικότητα, βία κτλ.) δεν είναι

μία σταθερή κατάσταση, αλλά ένας παράγοντας που επηρεάζεται από τις συνθήκες ζωής. Ωστόσο η διατροφή είναι ένας σημαντικός παράγοντας που συμβάλλει στον τρόπο ζωής του ατόμου.

Ας πάρουμε για παράδειγμα τη διατροφή ως ένα θέμα ζωτικής σημασίας. Υπάρχουν δύο θεμελιώδεις φυσικοί κανόνες, οι οποίοι καθορίζουν και ελέγχουν την ύπαρξη της ζωής και διατηρούν την ισορροπία της πάνω στη γη.

Ο ένας φυσικός κανόνας είναι ότι όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί παίρνουν από το

περιβάλλον τροφή, νερό και αέρα, έχουν την ικανότητα να μεγαλώνουν και να αναπαράγονται, αντιδρούν στα εξωτερικά ερεθίσματα και προσπαθούν συνεχώς να προσαρμοστούν καλύτερα στο φυσικό περιβάλλον.

Ο άλλος φυσικός κανόνας είναι ότι όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί, με εξαίρεση τα

φυτά, τρέφονται με οργανικές ουσίες και μάλιστα με το σώμα ή με τα προϊόντα άλλων βιολογικών ειδών του ζωικού ή φυτικού βασιλείου. Τοιουτοτρόπως, ο κανόνας αυτός σχετίζεται άμεσα με την επάρκεια της τροφής.

Το πρόβλημα της διατροφής δεν αφορά μόνο τις αναπτυσσόμενες χώρες, αλλά και τις αναπτυγμένες, σε διαφορετικό όμως επίπεδο. Στις αναπτυγμένες χώρες της σύγχρονης, υπερκαταναλωτικής κοινωνίας, κυρίως απρόσωπης και κερδοσκοπικής, όπου τα μέσα μαζικής επικοινωνίας και όχι μόνο διαμορφώνουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών με πολλούς τρόπους, το θέμα της διατροφής πρέπει να μας απασχολεί όλους. Οικονομικοί παράγοντες, βιομηχανίες τροφίμων, εμπόριο, παραγωγοί και τόσοι άλλοι προσπαθούν κυρίως μέσα από τη διαφήμιση να επηρεάσουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών ανάλογα με τα προϊόντα που παράγουν. Επιπλέον, ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η εργασία και των δύο γονιών, το γρήγορο και έτοιμο φαγητό, οδηγούν σε έναν ανθυγιεινό διατροφικό τρόπο, που ευθύνεται για διάφορα νοσήματα.

Χωρίς καμία αμφιβολία, η διατροφή αποτελεί έναν από τους βασικότερους παράγοντες που καθορίζουν το επίπεδο υγείας κάθε λαού, και ένα από τα κριτήρια που χαρακτηρίζουν την ποιότητα ζωής του. Έτσι, η Διατροφή ως πρόγραμμα Αγωγής Υγείας στα σχολεία πρέπει να προσεγγιστεί διαθεματικά μέσα από τις παρακάτω ενότητες:

* + Ποιες είναι οι βασικές θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται ο άνθρωπος και από πού τις παίρνει.
  + Ποια είναι η προέλευση των τροφών και ποια η θρεπτική τους αξία.
  + Γνώσεις σχετικά με τα λίπη, τις πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες, τις βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία, το νερό, κλπ
  + Οδηγίες σωστού τρόπου κατανάλωσης και μαγειρέματος για την μέγιστη δυνατή πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών.
  + Προτάσεις για υγιεινές πρακτικές διατροφής.
  + Σχέση διατροφής και απώλειας ή πρόσληψης βάρους.
  + Κατανόηση του περιεχομένου των ετικετών των συσκευασιών των τροφίμων.
  + Αναγνώριση των επικίνδυνων ή πιθανών επικίνδυνων συστατικών των τροφών
  + Κατανόηση της σχέσης της παχυσαρκίας και της υγείας,
  + Αναγνώριση και κατανόηση της σχέσης άσκησης και διατροφής
  + Ενημέρωση για τα επιστημονικά δεδομένα σχετικά με τη βασική διατροφή και τη σχέση της με την υγεία
  + Οικονομία και διατροφή.
  + Διαφήμιση και διατροφή.
  + Μεταλλαγμένα προϊόντα και διατροφή.
  + Τυποποιημένα προϊόντα και διατροφή.
  + Γνώσεις για τα θρεπτικά συστατικά

Όπως είναι φανερό, οι παραπάνω ενότητες έχουν σχέση με πολλά μαθήματα, π.χ.,

Χημεία, Οικονομία, Φυσιολογία, Βιολογία, Ιστορία, Γεωγραφία, Θρησκευτικά, Μαθηματικά, Κοινωνιολογία, Ψυχολογία, Γλώσσα, Μελέτη Περιβάλλοντος, Κοινωνική Πολιτική Αγωγή και άλλα. Ο Μαθητής στη προκειμένη περίπτωση μελετά το θέμα της διατροφής . Η πείρα, οι στάσεις και οι συμπεριφορές που αποκτά ο μαθητής ισχυροποιούνται συνεχώς με τα στοιχεία που ανακαλύπτει μέσα στα άλλα μαθήματα. Δηλαδή, η διαθεματική προσέγγιση διευκολύνει το μαθητή να εμπλουτίσει και να διαμορφώσει τις γνώσεις του σχετικά με την διατροφή του και να μετατρέψει τη σχολική γνώση σε καθημερινές

συνήθειες και πράξεις που έχουν άμεση θετική επίδραση στον τρόπο ζωής του.

Το περιβάλλον του σχολείου είναι το πλέον κατάλληλο, για την οργάνωση, το σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας. Ο καθηγητής ή η καθηγήτρια φυσικής αγωγής, μπορούν και πρέπει να ασχολούνται με τέτοια προγράμματα. Η Αγωγή Υγείας δεν αντιμετωπίζεται ως μεμονωμένο γνωστικό αντικείμενο, αλλά αποτελεί στοιχείο κάθε πτυχής της σχολικής ζωής και εξοπλίζει τους μαθητές με ικανότητες, ώστε:

* + Να βρίσκουν, να κατατάσσουν και να αξιοποιούν τις πληροφορίες.
  + Να σχεδιάζουν μια έρευνα και να αξιολογούν τα δεδομένα της.
  + Να επικοινωνούν.
  + Να ερμηνεύουν τις σχέσεις μεταξύ του φυσικού κόσμου και των ανθρώπων.
  + Να αναγνωρίζουν τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους και να κάνουν

σωστές επιλογές.

* + Να αναγνωρίζουν τη δύναμη της διαφήμισης.
  + Να αντιστέκονται στις πιέσεις.
  + Να προστατεύουν την ατομική τους υγεία και την υγεία των άλλων

Αυτά τα προγράμματα με θέμα τη διατροφή είναι αναγκαία για να αντιμετωπιστεί η παχυσαρκία και ειδικά στις μικρότερες ηλικίες. Έρευνες δείχνουν ότι η μεσογειακή διατροφή είναι από τις πιο υγιεινές . Ο χρόνος που αφιερώνεται στην επιλογή και παρασκευή τροφίμων είναι περιορισμένος. Όταν γίνεται σωστή διατροφή το βάρος του ατόμου είναι φυσιολογικό χωρίς γρήγορες διαιτητές. Επίσης το ανοσοποιητικό σύστημα του ατόμου βελτιώνεται, παίρνοντας όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται και τα μεταλλικά στοιχεία και προστατεύει από κρυολογήματα και ιώσεις. Άλλα σημαντικά οφέλη της σωστής διατροφής είναι η μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη, καρκίνου και παχυσαρκίας. Επίσης, αν τώρα προσέχουμε την υγεία των οστών και των μυών μας μέσω της διατροφής, μπορούμε να διατηρήσουμε τη καλή φυσική μας κατάσταση για μεγαλύτερο διάστημα αργότερα στη ζωή μας.

Μερικοί στόχοι υγείας σχετικά με τη διατροφή:

* + - Αύξηση του αριθμού των ατόμων που καταναλώνουν λιγότερο του 30% των συνολικών θερμίδων σε μορφή λίπους
    - Αύξηση του αριθμού των ατόμων που καταναλώνουν τουλάχιστον 5 μερίδες λαχανικών και φρούτων ημερησίως
    - Αύξηση του αριθμού των ατόμων που καταναλώνουν τουλάχιστον 6 μερίδες σιτηρών καθημερινά
    - Μείωση της συχνότητας εμφάνισης έλλειψης σιδήρου και αναιμίας (ειδικά σε παιδιά και γυναίκες) .
    - Αύξηση της αγωγής υγείας με θέμα τη διατροφή (σχολείο, εργασία, κλπ).

Είναι πολύ σημαντικό να διδαχτούν τα παιδιά τους σωστούς τρόπους διατροφής δηλαδή να τρώνε υγιεινά για την βέλτιστη υγεία. Για να γίνει αυτό πρέπει να συνδυαστεί ο τρόπος ζωής με τις συνθήκες ζωής. Γνωρίζοντας μια υγιεινή συνήθεια ενός ατόμου, αυτό δε σημαίνει αυτόματα ότι μπορεί να προβλέψει με ακρίβεια και τις υπόλοιπες συνήθειές του.

Έτσι, ο σχεδιασμός καλών και κοινά αποδεκτών προγραμμάτων παρέμβασης είναι μια δύσκολη διαδικασία. Θα πρέπει τα παιδιά να ενημερωθούν για το αλκοόλ για το κάπνισμα τις επικίνδυνες συμπεριφορές , η χρήση ναρκωτικών, η σωματική άσκηση.

Οι διατροφικές συνήθειες δημιουργούνται από πολλούς παράγοντες όπως είναι η οικογένεια , οικονομικοί παράγοντες , πίεση φίλων και ΜΜΕ. Από τα ΜΜΕ κυρίως παρασύρονται παιδιά μικρής ηλικίας , είναι δέκτες δηλαδή κυρίως των πρόχειρων φαγητών και σνακ. Τα παιδιά δεν έχουν τις κατάλληλες γνώσεις για να γνωρίζουν και να αντιστέκονται σε τέτοιου είδους διαφημίσεις και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα οι συνήθειες τους να διαμορφώνονται ανάλογα με τα ΜΜΕ . Ωστόσο η μη σωστή διατροφή ,η έλλειψη άσκησης οδηγεί στην κακή λειτουργία του μεταβολισμού του σώματος και στη μη διατήρηση του επιθυμητού τους βάρους. Έτσι με τη σωστή ανατροφοδότηση στα παιδιά ειδικά από τη μικρότερη ηλικία θα μάθουν να τρώνε σωστά να αθλούνται –να κάνουν άσκηση , να αποφεύγουν κακές καθημερινές συνήθειες και να γνωρίζουν τις βλαβερές επιπτώσεις του καπνίσματος , του αλκοόλ και των ναρκωτικών στην υγεία Αν όμως δεν συνοδεύεται από την ταυτόχρονη διδασκαλία δεξιοτήτων όπως το πώς να αντισταθούν στην πίεση από το φιλικό περιβάλλον και το πώς να αντιμετωπίζουν τις σχετικές διαφημίσεις, τότε οι γνώσεις από μόνες τους μπορεί να αποδειχθούν ανεπαρκείς και ανίσχυρες απέναντι στην ισχυρή πίεση από το περιβάλλον .

Για να υλοποιήσουμε αυτό το πρόγραμμα αγωγή υγείας το στυλ διδασκαλίας θα είναι η συνεργατική μάθηση, η δημιουργία μικρών ομάδων για την πραγματοποίηση γενικότερα κάποιων εργασιών .Σχετικά όμως με το συγκεκριμένο θέμα του προγράμματος που είναι η διατροφή, τα ερωτηματολόγια που θα δώσουμε στους μαθητές/τριες θα το συμπληρώσει ο καθένας τους ατομικά και θα περιλαμβάνει τις διατροφικές τους συνήθειες που έχουν καθημερινά για μια βδομάδα . Να γράψουν για παράδειγμα ποιο είναι το πρωινό τους το μεσημεριανό και το βραδινό τους εάν ενδιάμεσα τρώνε φρούτα ή κάποιο άλλου είδους σνακ. Αφού τα παιδιά συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο ο κάθε μαθητής θα κάνει μια αυτοπαρουσίαση στην τάξη ,συζήτηση για την καθημερινή του διατροφή. Μετά ο καθηγητής να μετρήσει το ύψος και το βάρος του κάθε μαθητή για να ξέρει ο καθένας πόσο είναι το επιθυμητό του βάρος.

Μετά από αυτό ο καθηγητής θα πρέπει να αναλύσει στα παιδιά τις ομάδες τροφίμων, την διατροφική πυραμίδα , ποια είναι τα κατάλληλα γεύματα (πρωινό- δεκατιανό -κολατσιό στο σχολείο- μεσημεριανό – βραδινό). Μετά να τους ενημερώσει ποια είναι η σχέση φαγητού , πέψης και άθλησης. Να τους πει ότι εκτός από τη σωστή διατροφή καλό θα ήταν να βάλουν και τη γυμναστική – άσκηση στην καθημερινότητα τους. Αυτά έχουν ως στόχο την σταδιακή ανάπτυξη του γνωστικού κομματιού της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Κατά τις σχολικές ώρες η ώρα του φαγητού συνέπιπτε με τις ελεύθερες δράσεις των παιδιών, το ελεύθερο παιχνίδι στην αυλή και τον αθλητισμό. Τα παιδιά συνηθίζουν να τρώνε μόνο το δεκατιανό τους, και να τρώνε βιαστικά καθώς επίσης συσχετίζουν τον εαυτό τους με το φαγητό μόνο στη βάση της επιθυμίας. Επίσης η παρουσία ενός σουβλατζίδικου στην περιοχή , η λατρεία του γρήγορου φαγητού και οι ανθυγιεινές συνήθειες των γονέων έκαναν τα παιδιά να μην τρώνε υγιεινά. Εκτός από την ενημέρωση των μαθητών αναγκαία είναι και η ενημέρωση των γονέων να βοηθήσουν τα παιδιά όσο και τους ίδιους στο να αλλάξουν τις διατροφικές τους συνήθειες. Οι γονείς καλό θα ήταν να δίνουν στα παιδιά τους κολατσιό από το σπίτι με υγιεινά υλικά και το πρωινό τους πριν το σχολείο να είναι πλούσιο αλλά με τις σωστές τροφές.

Παρακάτω υπάρχει ένα ερωτηματολόγιο που συμβάλλει σε μία έρευνα για την αλλαγή των στάσεων των μαθητών απέναντι στη διατροφή τους.

ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΡΙΝ ΜΕΤΑ

Νομίζω σου αρέσει τρώω συχνά Νομίζω σου αρέσει τρώω συχνά

1 ΓΑΛΑ 95% 68% 88% 98% 69% 88%

2 ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ 5% 32% 12% 2% 31% 12%

3 ΜΗΛΟ 95% 54% 32% 97% 61% 73%

4 ΓΑΡΙΔΑΚΙΑ 5% 46% 68% 3% 39% 27%

5 ΜΑΥΡΟ ΨΩΜΙ 59% 32% 17% 60% 24% 17%

6 ΑΣΠΡΟ ΨΩΜΙ 41% 68% 83% 40% 76% 83%

7 ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ 83% 54% 68% 85% 59% 87%

8 ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ 17% 46% 32% 15% 41% 13%

9 ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ 98% 61% 80% 98% 61% 80%

10 ΨΗΤΗ ΠΑΤΑΤΑ 56% 37% 20% 68% 40% 39%

11 ΣΟΚΟΛΑΤΑ 7% 54% 54% 6% 32% 34%

12 ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ 83% 44% 63% 95% 52% 61%

13 ΚΕΙΚ 17% 56% 37% 5% 48% 39%

14 ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ 7% 39% 34% 5% 40% 34%

15 ΝΕΡΟ 93% 68% 88% 95% 70% 90%

16 ΓΙΑΟΥΡΤΙ 83% 34% 68% 85% 32% 60%

17 ΠΑΓΩΤΟ 17% 66% 32% 15% 68% 40%

18 ΨΑΡΙ 73% 59% 24% 80% 60% 46%

19 ΚΡΕΑΣ 27% 41% 76% 20% 40% 54%

21 ΤΥΡΙ 93% 61% 66% 95% 60% 66%

Με βάση την έρευνα αυτή καταλαβαίνουμε ότι υπάρχει πρόοδος σχετικά με τις καθημερινές συνήθειες των παιδιών σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες.

Σκοπός των παιδιών μέσα από αυτά τα ερωτηματολόγια να δουν τι τροφές τρώνε τι είναι λάθος και τι σωστό. Να γνωρίζουν τι είναι ανθυγιεινό για εκείνους και να σταματήσουν να το καταναλώνουν και να αντικαταστήσουν εκείνη την τροφή με κάτι άλλο που θα ωφελήσει περισσότερο τον οργανισμό τους.

Κάποιες άλλες ενδεικτικές δραστηριότητες διατροφής είναι:

* Συνεντεύξεις από παππούδες και γιαγιάδες: ως νέοι τι έτρωγαν για πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό και τι όταν διασκέδαζαν.
* Έρευνα σχετικά με κατηγορίες επαγγελμάτων που εμπλέκονται από την παραγωγή ενός προϊόντος μέχρι αυτό να φτάσει στο πιάτο μας, και υπολογισμός του οικονομικού κόστους.
* Επίσκεψη σε διαφημιστική εταιρεία για τη μελέτη και κατανόηση της παραγωγής μιας διαφήμισης και των μηνυμάτων που αυτή περνάει στην πραγματικότητα.
* Ετοιμασία πρωινού στο σχολείο.
* Διαμόρφωση κανόνων συμπεριφοράς για την ώρα του φαγητού.
* Συνεργασία με αγορανομικές υπηρεσίες, ΕΛΟΤ κ.ά.
* Επίσκεψη σε εργοστάσιο τυποποίησης προϊόντων, υπερκαταστήματα, λαϊκές αγορές.
* Καταγραφή διαφημίσεων στην τηλεόραση που αφορούν τη διατροφή, συγκέντρωση διαφημίσεων από έντυπα μέσα και δραματοποίησή τους.
* Έρευνα για την πείνα στον κόσμο.
* Έρευνα σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες διαφόρων λαών.
* Αναζήτηση πηγών από το διαδίκτυο και τις βιβλιοθήκες.

Σημειώνουμε ότι τα βασικά γεύματα της ημέρας είναι τρία:

**Το Πρωινό**, το οποίο πρέπει να καλύπτει το 25 % περίπου των ημερησίων αναγκών μας. Ένα καλό πρωινό είναι απαραίτητο, για να έχουμε ενέργεια-απόδοση.

**Το Μεσημεριανό**, το οποίο πρέπει να καλύπτει το 50-60 % περίπου των ημερήσιων αναγκών μας και είναι το κύριο γεύμα.

**Το Βραδινό**, το οποίο πρέπει να καλύπτει το 15-25 % περίπου των ημερήσιων αναγκών μας. Τρώμε νωρίς το βράδυ, ώστε πριν κοιμηθούμε να έχει ολοκληρωθεί η πέψη. Ενδιάμεσα μπορούμε να τρώμε φρούτα. Κατά τη διάρκεια του φαγητού ισχύουν ορισμένοι κανόνες συμπεριφοράς. Οι κανόνες αυτοί είναι πιθανό να διαφέρουν από χώρα σε χώρα.

Ο καθηγητής πρέπει να βοηθήσει τα παιδιά να τα ενισχύσει μέσα σε ένα κλίμα αποδοχής και συνεργασίας, να καλλιεργήσουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση τους, να αναλάβουν πρωτοβουλίες και να συνειδητοποιήσουν ότι μπορούν να αναλάβουν ένα μεγάλο μέρος ευθύνης σε ότι αφορά το πολύ σημαντικό ζήτημα της διατροφής τους, της σωματικής τους άσκησης και γενικότερα της υγείας τους και του καλού τρόπου ζωής τους.

Θέτουμε ωστόσο επιμέρους στόχους στα παιδιά:

* Να μάθουν τα παιδιά τις ομάδες τροφίμων
* Να μάθουν τα συστατικά των τροφών και τη θρεπτική τους αξία
* Να γνωρίσουν τη μεσογειακή διατροφή και την αξία της για την υγεία
* Να μάθουν να διαβάζουν τις ετικέτες στα προϊόντα
* Να αποκτήσουν εικόνα του σώματος και να γνωρίσουν τις αλλαγές που επέρχονται με την ηλικία ώστε να μπορούν να τις διαχειριστούν
* Να γνωρίσουν το «ταξίδι της τροφής» και τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος
* Να μάθουν πόσο η άσκηση συμβάλλει στην υγεία
* Να αποκτήσουν γνώσεις που θα βοηθήσουν στη διαμόρφωση κριτικής στάσης απέναντι στον καταιγισμό των «προσφορών» και των ¨διατροφικών προκλήσεων» με μακροπρόθεσμα οφέλη.

Ένα άλλο παράδειγμα είναι η ενημέρωση συγκεκριμένα των αθλητών από τον καθηγητή ΦΑ για θέματα διατροφής κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Κατά τη διάρκεια της εισαγωγής (ζέσταμα) ή του τέλους του μαθήματος (αποθεραπεία):

* γιατί είναι σημαντική η ισορροπημένη διατροφή
* σχέση διατροφής και υγείας
* διατροφικές ανάγκες ανά ηλικία
* ποιες οι κύριες κατηγορίες τροφίμων και τι περιλαμβάνει η κάθε μία από αυτές
* ποιες οι καθημερινές ανάγκες για μια ισορροπημένη διατροφή
* ποια τα κύρια συστατικά των τροφών και σε ποια τρόφιμα περιέχονται
* πως να διαβάζουμε το τι περιέχουν τα συσκευασμένα τρόφιμα
* τι επιλογές έχουν όταν είναι αναγκασμένα να τρέφονται έξω από το σπίτι, πρόχειρα
* πόσο σημαντικό είναι το καλό πρωινό γεύμα
* τι ποτά -αναψυκτικά να προτιμούν από αυτά που κυκλοφορούν στο εμπόριο
* ποια η σχέση μεταξύ διατροφής και όμορφης εμφάνισης
* τι σημαίνει όμορφη εμφάνιση

Έτσι με αυτό τον τρόπο τα παιδιά γενικότερα θα μάθουν να βάζουν στόχους για να επιτύχουν αυτό που θέλουν, να βρουν τρόπο και να επιλύουν τα προβλήματα τους , να αντιστέκονται στην πίεση από το περιβάλλον (οικογένεια ,φίλους), να λαμβάνουν αποφάσεις που θα είναι καλύτερες γι ’αυτούς.