ΓΚΟΥΜΑΣ ΘΩΜΑΣ

ΑΕΜ :0712125

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:**ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

**Σκοπός** του προγράμματος είναι η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας των μαθητών/-τριών με την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.

Οι επιμέρους **στόχοι** του προγράμματος είναι οι εξής:

Να κατανοήσουν οι μαθητές την προέλευση των τροφών, την αξία τους και τις επιδράσεις τους στην υγεία.

Να ερευνήσουν τη σχέση της διατροφής με τον τόπο, το χρόνο, την οικονομία, τη θρησκεία και τον πολιτισμό (Ήθη & έθιμα). Να αξιολογήσουν τις πληροφορίες. Να υιοθετήσουν θετικές στάσεις και συμπεριφορές.

Να αναπτύξουν δεξιότητες, ώστε να κατατάσσουν, να επεξεργάζονται και να αξιολογούν τις πληροφορίες, και να συνειδητοποιούν τους κινδύνους που απει-

λούν την υγεία τους.

Να ερευνήσουν πόσο καθορίζει η οικονομική κατάσταση τον τρόπο διατροφής

και το επίπεδο ζωής.

Να αναγνωρίζουν τη δύναμη της διαφήμισης στην κατανάλωση των τροφών και να αντιστέκονται, αναπτύσσοντας κριτική σκέψη

Το πρόγραμμα θα **εφαρμοστεί** σε μαθητές και μαθήτριες της Γ΄ Γυμνασίου

Το πρόγραμμα αυτό είναι σημαντικό να εφαρμοστεί σε νέους της εφηβικής ηλικίας ,γιατί η διατροφή τους παίζει σπουδαίο ρόλο στη διατήρηση της υγείας τους και στη σωστή ανάπτυξη του οργανισμού που συντελείται σε αυτή την ηλικία. Επιπλέον οι μαθητές αυτής της σχολικής βαθμίδας πρέπει να συνειδητοποιήσουν πόσο η διατροφή επιδρά στην προσωπικότητά τους, στην εμφάνισή τους και στις επιδόσεις στα μαθήματα. Επίσης θα πρέπει να εννοήσουν ότι η σωστή διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση θα τους προσφέρει μια υγιή ζωή, Και τέλος θα μπορούν να προφυλαχθούν από τις παγίδες και τα διλήμματα που τους θέτονται από τις διαφημίσεις περί υγιεινής διατροφής.

**Προσδοκώμενα αποτελέσματα από την εφαρμογή του προγράμματος**

Να κατανοήσουν οι μαθητές την προσωπική ευθύνη για την υγεία τους και τις διατροφικές τους συνήθειες.

Να κατανοήσουν τις ιδιαίτερες διαιτητικές ανάγκες της εφηβικής ηλικίας.

Να αντιληφθούν ότι η ποικιλία, η ποιότητα και η ποσότητα των τροφών που καταναλώνουν επηρεάζουν την ανάπτυξή τους.

Να αναπτύξουν προγράμματα και να παράγουν έντυπο ερευνητικό υλικό.

Να συζητήσουν στην τάξη για τις διατροφικές διαταραχές (π.χ. παχυσαρκία, νευρική ανορεξία, βουλιμία).

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

**1ο ΜΑΘΗΜΑ**

Η προέλευση των τροφών. Η θρεπτική αξία των τροφών σήµερα. Οι επιπτώσεις της διατροφής στην υγεία.

Σκοπός του μαθήματος είναι να μάθουν οι μαθητές από πού προέρχονται οι τροφές, την θρεπτική τους αξία και τι επιπτώσεις έχουν οι διάφορες τροφές στην υγεία του ανθρώπου.

**2ο ΜΑΘΗΜΑ**

Η Μεσογειακή Διατροφή

Σκοπός του μαθήματος είναι να τονίσουμε τον σημαντικό ρόλο της Μεσογειακής Διατροφής τόσο στην πρόληψη όσο και στην έκβαση πολύπλοκων ασθενειών, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις και ο διαβήτης.

**3ο ΜΑΘΗΜΑ**

Ποιες τροφές καταναλώνει ο άνθρωπος σήµερα. Ποια ήταν η διατροφή του σε άλλες εποχές.

Σκοπός του μαθήματος είναι να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές την αξία της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής και να επιστρέψουν σε αυτή.

**4ο ΜΑΘΗΜΑ**

Διατροφή και εξετάσεις

Σκοπός του μαθήματος είναι να γνωρίσουν οι μαθητές τις τροφές που βοηθούν στη σκέψη και διαμορφώνουν ένα συνολικά ισορροπημένο τρόπο διατροφής που θα βελτιώσει τη συγκέντρωση και την απόδοση των μαθητών στο σχολείο.

**5ο ΜΑΘΗΜΑ**

Οικονομία και διατροφή

Σκοπός του μαθήματος είναι Να ερευνήσουν πόσο καθορίζει η οικονοµική κατάσταση το επίπεδο ζωής και την διατροφή

**6ο ΜΑΘΗΜΑ**

∆ιαφήµιση και διατροφή

Σκοπός του μαθήματος είναι οι μαθητές να αναγνωρίζουν τη δύναµη της διαφήµισης στην κατανάλωση των τροφών, και να αντιστέκονται αναπτύσσοντας κριτική σκέψη.

**Αναλυτική περιγραφή ενός σχεδίου μαθήματος**.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**Α) ΣΤΟΧΟΣ** :  Επαφή  και  ευαισθητοποίηση  των  παιδιών  στα  θέματα  υγιεινής  διατροφής.

**Β)  ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΣ** : Οι  διατροφικές  συνήθειες  του  σύγχρονου  Έλληνα  και  κυρίως  των  παιδιών  είναι  κακές. Τα  παιδιά  φέρνουν  μαζί  τους  έτοιμα  τρόφιμα  φτωχά  σε  βιταμίνες.

**Γ) ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ** : Χωρισμός  σε  ομάδες  ανάλογα  με  την  κατηγορία  τροφίμων ( λαχανικά , φρούτα , ψάρια , γαλακτοκομικά  προϊόντα , κλπ ). Διαθεματική  προσέγγιση  (δραστηριότητες σ’ όλα  τα  μαθήματα).

**Δ)  ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ  ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ** :

·         Μαθαίνουμε  για  τα  οφέλη  της  Μεσογειακής  Διατροφής.

·         Εξερευνούμε  τα  μυστικά  της  ισορροπημένης  υγιεινής  διατροφής.

·         Προβληματιζόμαστε  για  τα  γενετικά  τροποποιημένα  προϊόντα.

·         Μυούμαστε  στον  κόσμο  της  σύγχρονης  βιοκαλλιέργειας.

·         Μαθαίνουμε  τις  ομάδες  διατροφής ( υδατάνθρακες , λίπη , κλπ ).

·         Διαμορφώνουμε  το  ιδανικό  καθημερινό  διαιτολόγιο  για  παιδιά.

·         Μέσα  από  άρθρα  περιοδικών  κατανοούμε  τις  βλάβες  των  έτοιμων  και  ανθυγιεινών τροφών.

·         Προβληματιζόμαστε  για  θέματα  υποσιτισμού , παχυσαρκίας , κλπ.

·         Παίρνουμε  συνεντεύξεις  απ’  τους  παππούδες  για  την  παραδοσιακή  κουζίνα.

**Ε) ΘΕΑΤΡΙΚΟ  ΠΑΙΧΝΙΔΙ** :

  1.¨Παιχνιδομαγειρέματα  γεμάτα  φαντασία¨ , γίνονται  μάγειροι , ζαχαροπλάστες , σερβιτόροι.

  2. Γίνονται  τρόφιμα  και  μιλούν  για  την  αξία  τους.

  3. Κάνουν  με  τα  σώματά  τους  την  πυραμίδα  της  υγιεινής  διατροφής.

  4. Παντομίμα – παροιμίες

**ΣΤ)  ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ** :

  1. Κόβω  φωτογραφίες  προϊόντων  και  κάνω  τη  δική  μου  πυραμίδα.

  2.Εικαστικές  δημιουργίες  που  τρώγονται.

  3.Τύπωμα  με  τη  βοήθεια  πατάτας  ή  άλλων  λαχανικών.

**Ζ) ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**:

·         Σύνταξη  βιβλίου  με  συνταγές  για  παιδιά.

·         Εκδήλωση : Παρουσίαση  θεατρικού  έργου  για  την  αξία  των  τροφίμων , παρέλαση  τροφών , χορός  βιταμινών.

**Η) ΕΠΙΔΙΩΚΟΜΕΝΟΣ  ΣΚΟΠΟΣ** :

     Αλλαγή  διατροφικών  συνηθειών.

**Αξιολόγηση του προγράμματος.**

Ένα εργαλείο αξιολόγησης είναι τα ερωτηµατολόγια τα οποία απευθύνονται στους µαθητές, τους εκπ/κούς, γονείς κ.ά. Με τα ερωτηµατολόγια µπορούµε να ελέγξουµε ποσοτικούς δείκτες (π.χ. πόσοι µαθητές συµµετείχαν αρχικά στο πρόγραµµα και πόσοι παρέµειναν ως το τέλος) και ποιοτικούς δείκτες (π.χ. στάσεις , συµπεριφορές), σε επίπεδο τάξης ñ οµάδας και σχολικής µονάδας, συλλέγουµε πληροφορίες από αυτούς που συµµετέχουν ή δέχονται επιδράσεις από το πρόγραµµα. Σηµαντική είναι η καταγραφή σχεδίων ή ηµερολογίων εργασίας των ατόµων που παίρνουν µέρος στο πρόγραµµα και η αξιολόγηση των παραγόµενων προϊόντων του προγράµµατος, τόσο κατά τις επί µέρους συναντήσεις όσο και κατά την ολοκλήρωση του προγράµµατος. Στο τέλος της σχολικής χρονιάς οι ίδιοι οι µαθητές παρουσιάζουν το πρόγραµµά τους σε ολόκληρη την σχολική µονάδα.