Ονοματεπώνυμο : Αλέξανδρος – Ιωάννης Καραπατής

ΑΕΜ : 0712026

**Τίτλος προγράμματος**

**“Μαθήματα υγιεινής διατροφής”**

Το πρόγραμμα “Μαθήματα υγιεινής διατροφής” απευθύνεται σε μαθητές γυμνασίου και έχει ως στόχο την ενημέρωση και την βελτίωση των διατροφικών τους συνηθειών. Ο κυρίαρχος στόχος θα επιτευχθεί μέσω 6 μαθημάτων στην αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου μετά το σχόλασμα και θα κρατάει 45 λεπτά με 1 ώρα. Μέσα απο τα μαθήματα οι μαθητές θα μάθουν για την διατροφική πυραμίδα, να διαβάζουν τη διατροφική αξία των συσκευασμένων τροφών και να επιλέγουν κατάλληλα και θα ενημερώθουν για τον συσχετισμό διατροφής και άσκησης και τα ωφέλη τους οταν συνδυάζονται. Επιπλέον θα αποκτήσουν γνώσεις για τα θρεπτικά συστατικά και τους σωστότερους τρόπους μαγειρέματος και κατανάλωσης τροφής για την μέγιστη δυνατή πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.

Η εφαρμόγη αυτού του προγράμματος κρίνεται απαραίτητη εφόσον η Ελλάδα εμφανίζει υψηλά ποσοστά παχυσαρκείας, ιδιαίτερα στις παιδίκες ηλικίες.Μέσω των διαφημίσεων και της ελλειπής γνώσης καθώς και την απουσία κριτικής σκέψης τα παιδιά μικρών ηλικιών,χωρίς τη σωστή καθοδήγηση δεν προβάλλουν αντίσταση και παρασύρονται από αυτές. Συνεπώς, μαθήματα σε μαθητές γυμνασίου, όπου επηρεάζονται σε αυξημένο βαθμό από τα ΜΜΕ σχετικα με τις διατροφικές τους επιλογές ,καθώς και βρίσκονται σε ένα καλό επίπεδο μάθησης για να κατανοήσουν κάποιες σημαντικές έννοιες, ειναι απαραίτητα για την καταπολέμηση και αποφυγή αυτού του φαινομένου. Επιπρόσθετα το πρόγραμμα θα βοηθήσει στο χτίσιμο βάσεων για την υγεία των παιδιών.

Στο τέλος του προγράμματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να υπολογίζουν τη θερμιδική τους κατανάλωση και θα μπορούν να ξεχωρίζουν και να επιλέγουν τροφές σύμφωνα με την διατροφική τους ποιότητα και όχι την εμφάνισή τους. Επιπλέον θα μπορούν να οργανώνουν πρόγραμμα διατροφής ανάλογα με τις ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά και τις αθλητικές τους δραστηριότητες. Πέρα απ’αυτά οι μαθητές θα εχουν αναπτύξει κριτική σκέψη ωστε να μπορούν να αντιστέκονται στην πίεση των διαφημίσεων καθώς και από την κακή επιρροή του κοινωνικού περιγύρου τους.

**Μάθημα 1ο :**

Βασικός σκοπός του πρώτου μαθήματος είναι να δημιουργηθεί ενα κλίμα ομάδικότητας και επικοινωνίας μεταξύ των μαθητών και μετέπειτα θα γίνει η παρουσίαση του θέματος. Έτσι λοιπόν θα έχουμε στήσει τις καρέκλες σε ενα κύκλο όπου θα κάτσει και ο συντονιστής. Σε αυτο το μάθημα ενθαρύνουμε τους μαθητές να γνωριστούν μεταξύ τους και στη συνεχεια θα συζητήσουμε γενικά για το πρόγραμμα (ωφέλη,διατροφικές συνήθειες, αγαπημένα φαγητα κτλπ.).

Για το μάθημα θα χρειαστούμε ενα φύλλο χαρτί ,το οποίο θα τοιχοκολληθεί, οπου θα σημειώσουμε τους κανόνες της ομάδας κατα τη διάρκεια του προγράμματος ώστε να κυλήσουν ομαλά τα μαθήματα. Θα χρειαστούμε ερωτηματολόγια τα οποία θα μας βοηθήσουν να δούμε τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Στο μάθημα θα επικρατεί διάλογος, με τον συντονιστή να θέτει ερωτήσεις και να καθοδηγεί τη συζήτηση.

*Δραστηριότητα:*

* Κάθε παιδί θα λέει ενα γεύμα το οποίο θεωρεί υγιεινό και γιατί.
* Θα μοιράσουμε ερωτηματολόγια στα παιδιά με ερωτήσεις σχετικες με το τι τρώνε σε μια μέρα και τις γνώσεις τους πάνω στη σχέση διατροφής –υγείας.

**Μάθημα 2ο :**

Στο δεύτερο μάθημα θα αναφέρουμε στα παιδιά τις θρεπτικές ουσίες (πρωτεϊνη, υδατάνθρακες, λίπη, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, βιταμίνες) που μας βοηθάνε καθώς και σε ποια τρόφιμα βρίσκονται σε μεγάλες ποσότητες. Επιπλέον τα παιδία θα μάθουν να διαλέγουν τροφές με βάση την διατροφική τους αξία καθώς και ποιές θρεπτικές ουσίες τους λείπουν από τη διατροφή τους (μέσω της καταγραφής γευμάτων).

Θα χρησιμοποιήσουμε έναν υπολογιστή και έναν προτζέκτορα για να προβάλλουμε τις διαφάνειες με τις απαραίτητες πληροφορίες, καθώς και χαρτάκια και στυλό για την δραστηριότητα. Επιπρόσθετα θα έχουμε μαζί μας συσκευασίες απο φαγητά για να διαβάσουμε τις ετικετες με τα θρεπτικά χαρακτηριστικά τους.

*Δραστηριότητα:*

* Σε ένα φυλλο χαρτί τα παιδιά θα καταγράψουν το χθεσινό τους γεύμα (βραδυνό, μεσημεριανό, πρωινό) και σύμφωνα με αυτά που μάθαμε θα σημειώσουν 3-4 θρεπτικά συστατικά που βρίσκονται σε αυτά και ποιο σε μεγαλύτερη ποσότητα.
* Καταγραφή πρωινού, μεσημεριανού,βραδυνού και παρουσιασή του την επόμενη μέρα για συζήτηση ως προς τα θρεπτικά συστατικά του.

**Μάθημα 3ο :**

Σκοπός του μαθήματος είναι να μάθουν τα παιδιά να διαχωρίζουν τις τροφες και να γνωρίζουν τη σωστη ποσότητα κατανάλωσης τους εβδομαδιαίως καθώς και το πως να σχεδιάζουν γεύματα και να υπολογίζουν θερμίδες.

Τα μέσα μας για αυτό το μάθημα θα είναι ένας πίνακας στον οποίο θα εξηγήσουμε την διατροφική πυραμίδα και τις ομάδες τροφών. Θα χρησιμοποιήσουμε και εναν υπολογιστή και προτζέκτορα για την προβολη διαφανειών σχετικά με τους διάφορους συνδυασμούς τροφίμων για μέγιστη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών και τον υπολογισμό θερμιδών. Επιπλέον θα έχουμε φέρει εναν εισηγητή διατροφολόγο ο οποίος θα συζητήσει με τα παιδιά και θα τους δώσει συμβουλές.

*Δραστηριότητα :*

* Θα τους ζητήσουμε να φέρουν ,στην επόμενη συγκέντρωση, σε εικόνες διάφορα γεύματα ώστε να φτιάξουν δικιά τους αφίσα με τη διατροφική πυραμίδα και να την κολλησουν στο σχολείο.
* Σε ένα χαρτάκι θα σημειώνουν μία τροφη και την βάζουν όπου πιστεύουν οτι ανήκει στην διατροφική πυραμίδα.

**Μάθημα 4ο :**

Σκοπός του τέταρτου μαθήματος είναι τα παιδιά να μάθουν για την παχυσαρκία και τα πρόχειρα φαγητά και τα ωφέλη του σωστού τρόπου μαγειρέματος. Να αναπτύξουν κριτική σκέψη και σωστη καταναλωτική συμεριφορά καθώς και πως να αντιστέκονται στη πίεση των φίλων τους.

Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε σε αυτο το μάθημα ειναι εναν προτζέκτορα και μία ταινια (15 λεπτών) όπου δείχνει τη σωστή στάση ενός καταναλωτή απέναντι στις διαφημίσεις και άλλες πιέσεις.

*Δραστηριότητα :*

* Πάμε με τα παιδιά επίσκεψη σε υπεραγορά και εφόσον τα χωρίσουμε σε ισάριθμες ομάδες και έπειτα τα αφήνουμε να μας γεμίσουν ενα καλάθι με προϊόντα που θέλουν να φάνε ως γευμα την επόμενη μέρα. Τα παροτρύνουμε να ελέγχουν τις συσκευασίες για την διατροφική αξία των προϊόντων και να συζητάνε μεταξύ τους για να καταλήγουν στην σωστότερη επιλογή. Στο τέλος αξιολογούμε τις προσπάθειες τους.

**Μάθημα 5ο :**

Σε αυτό το μάθημα οι μαθητές θα μάθουν τα ωφέλη της άσκησης σε συνδυασμό με τη σωστή διατροφή καθώς και ποιά θρεπτικά συστατικά πρεπει να προσλαμβάνουν μετα από άσκηση ανάλογα την ένταση,την διάρκεια και το είδος της. Επιπλέον σκοπός του μαθήματος ειναι τα παιδια να κατανοήσουν την αναγκαιότητα της σωστής επιλογής ενδιάμεσων γευμάτων (σχολείο,απογευματινό, κτλπ.)

Τα μέσα μας για αυτό το μάθημα θα είναι κάποιες διαφάνειες που θα προβληθούν από εναν υπολογιστή , μέσω προτζέκτορα οπού θα προβληθούν οι απαραίτητες πληροφορίες. Επίσης θα χρειαστούμε έναν πίνακα για την δραστηριότητα μας.

*Δραστηριότητα :*

* Ζητάμε από τα παιδιά να μας λένε τροφές τις οποίες καταναλώνουν ενδιάμεσα απο τα γεύματα τους και εφόσον τα καταγραψουμε στο πίνακα τους ζητάμε να τα βαθμολογήσουν με 1,2 ή 3 ανάλογα με το πόσο θρεπτικά είναι. (1= χειρότερο)
* Σχεδιασμός ενός γεύμα (βραδυνό) 2 ημερών ,στην οποία γίνεται άσκηση (μία μέρα γυμναστήριο, μια μέρα τρέξιμο) και παρουσιασή τους για συζήτηση.

**Μάθημα 6ο :**

Σκοπός του τελευταίου μαθήματος είναι τα παιδιά μπορούν να μεταφέρουν αυτά που έμαθαν σε άλλα άτομα καθώς και να υιοθετήσουν την υγιεινή διατροφη ως κύριο κομμάτι στη ζωή τους.

Μέσα από διάλογο θα ανακεφαλαιώσουμε αυτά που μάθαμε. Θα χρειαστούμε φυλλάδια τα οποία θα χρησιμοποιήσουν οι μαθητές στην δραστηριότητα τους.

*Δραστηριότητα :*

* Με την βοήθεια και επίβλεψη του συντονιστή τα παιδιά σαν ομάδα θα μπούνε στις άλλες τάξεις και θα ενημερώσουν τους υπόλοιπους μαθητές σύμφωνα με αυτά που μάθανε. Επίσης θα απευθυνθούν στο σύλλογο γονέων και στους καθηγητές για την δράση τους. Τέλος μπορούν να πανε στο κυλικείο και να προτείνουν αλλαγές στον κατάλογο προϊόντων των οποίων προσφέρει.

**Αναλυτική περιγραφή 3ου μαθήματος**

Ξεκινώντας το μάθημα απευθύνουμε το λόγο στους μαθητές ζητώντας τους να μας πουνε τα θρεπτικά συστατικά που μάθαμε. Φροντίζουμε να τηρουνται οι κανόνες που έχουμε θέσει και αφήνουμε τα παιδια να τα βρουν μόνα τους. Έπειτα αναφέρουμε το θέμα του σημερινού μαθήματος.

Προβάλλουμε τις διαφάνειες στο πίνακα και ταυτόχρονα εξηγούμε το πως κατατάσσονται οι τροφές ανάλογα με τα θρεπτικά συστατικά τους και πως αυτο αποτελεί οδηγό για την σωστή διατροφή. Αναφέρουμε την λειτουργία της πυραμίδας όσον αφορά την ποσότητα και τέλος αναφέρουμε μερικούς συνδυασμούς φαγητών που είναι πιο αποδοτικοί για μέγιστη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών. Μετά προτρύνουμε τα παιδιά να κάνουν ερωτήσεις και εφόσον τελειώσει και αυτό το κομμάτι συνεχίζουμε στη δραστηριότητα.

Καταγράφουμε σε χαρτάκια τροφές τα διπλώνουμε και τα μοιράζουμε στα παιδιά. Πλέον, τα παιδιά καλούνται να διαβάσουν την τροφή τους δυνατά και να την κατατάξουν στην κατάλληλη ομάδα τροφίμων. Αφήνουμε τα υπόλοιπα παιδιά να προσπαθήσουν να διορθώσουν κάποιο μαθητή που έκανε λάθος, σύμφωνα πάντα με τους κανόνες που έχουμε θέσει. Έπειτα τους ζητάμε να φέρουν αποκόμματα,εικόνες κτλπ. τροφών ώστε να φτιάξουν την δικιά τους πυραμίδα την επόμενη μέρα και να την αφισοκολλήσουν σε κάποιο τοίχο για να την βλέπει το σχολείο. Εφόσον γίνει και αυτό το μάθημα έχει τελειώσει και η ομάδα μπορεί να αποχωρήσει.

**Αξιολόγηση**

Οι αξιολόγηση των μαθημάτων θα γίνει από τους μαθητές στους οποίους θα μοιραστούν ερωτηματολόγια που θα περιέχουν ερωτήσεις σχετικά με το ενδιαφέρον του προγράμματος, τη δυσκολία του, τις πληροφορίες, το ποσοστό κατανοησής του,τις ελλείψεις, την αποτελεσματικότητα του και την απόδοση του συντονιστή. Επιπλέον στο τελευταίο μάθημα θα γινει ενας διάλογος οπου οι μαθητες μπορούν να πουν τις εντυπώσεις τους σχετικά με το πρόγραμμα και φυσικά και τα παράπονα τους.