Ονοματεπώνυμο: Νούσιος Γεώργιος

Α.Ε.Μ. : 0713148

Πρόγραμμα «Υγιεινή Διατροφή στην παιδική ηλικία»

Είναι κοινώς αποδεκτό στις ημέρες μας, πως ένα από τα σημαντικότερα πράγματα στην ζωή του ανθρώπου είναι η υγιεινή διατροφή. Παρά ταύτα, πολλοί είναι αυτοί που δεν δίνουν ιδιαίτερη σημασία στην διατροφή τους ή παρέχουν ανεπαρκής γνώση στα παιδιά τους για την σημαντικότητα της σωστής διατροφής. Το παρακάτω πρόγραμμα αναφέρεται στην υγιεινή διατροφή και πραγματοποιήθηκε σε παιδιά του δημοτικού. Σκοπός του προγράμματος είναι η επιμόρφωση των παιδιών στο συγκεκριμένο θέμα μέσω διάφορων μεθόδων. Επιμέρους στόχοι του προγράμματος είναι : η διάκριση υγιεινών και βλαβερών τροφών, ο περιορισμός των γλυκών και η ανάπτυξης τροφής λαχανικών και φρούτων, η περιγραφή και ο διαχωρισμός των τροφών(π.χ. όσπρια, ζυμαρικά) , να μπορούν να συμμετέχουν σε συζήτηση σε σχέση με τα θέματα υγείας και τέλος να αναπτύξουν την συνεργασία τους μέσω διάφορων δραστηριοτήτων.

Το πρόγραμμα για την υγιεινή διατροφή είναι ιδιαίτερα σημαντικό να εφαρμόζεται σε άτομα νεαρής ηλικίας και σε ένα περιβάλλον όπως είναι το σχολείο, όπου οι μαθητές πηγαίνουν με σκοπό την αναζήτηση νέων γνώσεων, ώστε τα παιδιά να πάρουν τις σωστές βάσεις και αρχές για να εμπλουτίσουν με ορθό τρόπο την διατροφή τους. Στην Ελλάδα άλλωστε υπάρχει τεράστιο ποσοστό παχυσαρκίας. Επίσης, η χώρα μας έχει την τύχη λόγω της τοποθεσίας της, να κατέχει μία άκρως υγιεινή διατροφή, τη μεσογειακή. Αρνητικό ρόλο στην διαμόρφωση της άποψης των παιδιών παίζουν τα Μ.Μ.Ε. με την διαφήμιση που κάνουν σε βλαβερές διατροφές. Αντιθέτως το περιβάλλον του σχολείου βοηθάει στην γνώση των μαθητών. Ένα παιδάκι 10 χρονών νιώθει τον δάσκαλο του σαν δεύτερο γονιό με αποτέλεσμα την τυφλή εμπιστοσύνη στα λεγόμενα του. Οι παραπάνω λόγοι λοιπόν, συναινούν στην αναγκαιότητα εφαρμογής ενός τέτοιου προγράμματος σε μαθητές δημοτικού σχολείου.

Μετά την εφαρμογή αυτού του προγράμματος προσδοκούμε οι μαθητές να μπορούν να διαχωρίσουν τις υγιεινές από τις βλαβερές τροφές. Να γνωρίζουν όσο το δυνατόν περισσότερα φρούτα και λαχανικά. Να μπορούν να διαμορφώσουν ένα σωστό πρωινό με έμφαση στα φρούτα. Να μάθουν επίσης τα περιεχόμενα της μεσογειακής διατροφής. Τέλος, θα ήταν αρκετά ευχάριστο οι μαθητές να μπορούσαν επιχειρηματολογώντας να υποστηρίξουν την άποψη τους για την υγιεινή διατροφή.

Το πρόγραμμα για να πετύχει τους σκοπούς του περιελάμβανε 6 μαθήματα. Το πρώτο μάθημα είχε να κάνει με την βλαβερότητα των γλυκών. Για να το πετύχουμε αυτό το σκοπό διαβάσαμε μια ιστορία στους μαθητές για ένα παιδί τον Μιχάλη, ο οποίος έτρωγε πολλά γλυκά με αποτέλεσμα να μην μπορεί να συμμετέχει ενεργά στο μάθημα της φυσικής αγωγής λόγω του βάρους του. Δεν έτρεχε ούτε σκαρφάλωνε στα δένδρα μαζί με τα άλλα παιδιά στα διαλείμματα. Ήταν αρκετά δυσκίνητος ενώ είχε και χαλασμένα τα δόντια του. Στο δεύτερο μάθημα αφού πρώτα ενημερώσαμε τους μαθητές για τις διαφορές ανάμεσα στα γλυκά και στα φρούτα, τους βάλαμε να προτείνουν από μία υγιεινή τροφή ώστε να βοηθήσουμε τον Μιχάλη να επανέρθει στο φυσιολογικό του βάρος. Κύριο συστατικό ήταν τα φρούτα. Οι μαθητές έγραψαν σε ένα χαρτάκι από ένα φρούτο και στο τέλος τα μαζέψαμε και δημιουργήσαμε την νέα διατροφή του Μιχάλη όπου υπερείχαν τα φρούτα και όχι τα γλυκά. Σκοπός αυτού του μαθήματος ήταν οι διαφορές των φρούτων και των γλυκών. Το τρίτο μάθημα είχε στόχο την γνώση των μαθητών ως προς το διαχωρισμό των τροφών και των ομάδων τους. Τους δόθηκε ένα φυλλάδιο που περιείχε 5 στήλες με τις ομάδες τροφής ( όσπρια, κρέας , ζυμαρικά, λαχανικά, φρούτα). Από κάτω είχε 25 γραμμές όπου οι μαθητές έπρεπε να σημειώνουν με ένα σταυρό που ανήκει κάθε τρόφιμο που θα έβλεπαν στον διαδραστικό πίνακα. Στο τέλος διορθώναμε τα λάθη και επαναλαμβάναμε για άλλη μία φορά την διαδικασία με διαφορετικά όμως τρόφιμα. Στο τέταρτο αφού πρώτα χωρίσαμε τους μαθητές σε ομάδες των 5 ατόμων, τους ενημερώσαμε την επόμενη μέρα να φέρει ο καθένας από ένα φαγητό που να ανήκει στις 5 διατροφικές ομάδες που μάθαμε. Δεν επιλέγαμε εμείς τι θα φέρουν τα παιδιά αλλά αυτά μέσω της συνεργασίας και της συζήτησης επέλεξαν την διατροφική ομάδα με την οποία θα ασχοληθούν. Οι μητέρες των παιδιών μαγείρεψαν και την επόμενη ημέρα κάναμε ένα γεύμα στο σχολείο. Οι μαθητές παρουσίαζαν το φαγητό και την διατροφική ομάδα στην οποία ανήκει και στο τέλος έγινε ανταλλαγή πιάτων μεταξύ των μαθητών. Με αυτόν τον τρόπο θέλαμε να δούμε τις διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών μέσω της ομάδας που θα διάλεγαν αλλά και την συνεργασία τους για την επιλογή ομάδας. Στο 5ο μάθημα γνωρίσαμε ακόμη καλύτερα τα φρούτα. Πήγαμε με τα παιδιά στην λαϊκή αγοράσαμε φρούτα, γυρίσαμε στο σχολείο και τα παιδιά ζωγράφισαν το σκηνικό με τους πάγκους στην λαϊκή. Ζωγράφισαν επίσης διάφορα πορτρέτα με φρούτα ενώ στο τέλος γράψανε και ποιηματάκια. Τέλος, στο 6ο μάθημα το οποίο διήρκησε 5 ημέρες και θα το αναλύσουμε παρακάτω δημιουργήσαμε σε συνεργασία με τους γονείς ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής.

Στο τελευταίο μάθημα του προγράμματος μας δημιουργήσαμε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής. Αρχικά χωρίσαμε τους μαθητές σε δύο ομάδες των 10 ατόμων. Κάθε παιδί είχε ζευγάρι ένα μαθητή από την άλλη ομάδα. Σε συνεργασία με τους γονείς συμφωνήσαμε τα παιδιά να τρώνε το πρωινό και το μεσημεριανό στο σχολείο. Έτσι λοιπόν οι μητέρες έφερναν δύο γεύματα στο σχολείο. Οι μαθητές με δική τους πρωτοβουλία μοιράστηκαν το φαγητό με το ζευγάρι που είχαν από την άλλη ομάδα με αποτέλεσμα τα παιδιά να δοκιμάζουν διάφορα είδη τροφών.

Η ομάδα Α είχε το παρακάτω πρόγραμμα :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ημέρες | Πρωινό | Μεσημεριανό |
| Δευτέρα | 2 μήλα , 1 πορτοκάλι | Κοτόπουλο με ρύζι |
| Τρίτη | Γάλα με δημητριακά | Αρακάς με τυρί |
| Τετάρτη | Φέτα ψωμιού με μέλι | Φακές με τυρί |
| Πέμπτη | Φρουτοσαλάτα | Μακαρόνια – Σαλάτα |
| Παρασκευή | Σπιτικό κέικ  | Κοκκινιστό κρέας - Σαλάτα |

 Η ομάδα Β είχε το εξής πρόγραμμα:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ημέρες | Πρωινό  | Μεσημεριανό |
| Δευτέρα | Μπανάνες | Ψάρια με πατάτες πουρέ |
| Τρίτη | Μπάρες δημητριακών | Φιλέτο κοτόπουλο |
| Τετάρτη | Τόστ (ντομάτα, μαρούλι, τυρί) | Φασολάδα με τυρί |
| Πέμπτη | Ροδάκινα | Φασολάκια με τυρί |
| Παρασκευή | Λεμονόπιτα | Σπανακόπιτα  |

Κάθε μέρα λοιπόν στρώναμε τα θρανία με τραπεζομάντηλα και οι μαθητές γευμάτιζαν. Στο τέλος κάθε ημέρας είχαμε φτιάξει έναν πίνακα όπου οι μαθητές πήγαιναν και σημείωναν αν έφαγαν όλο το φαγητό τους και αν τους άρεσε.

Εδώ είναι ένας πίνακας για το πρωινό της ομάδα Α

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Μαθητές | Δευτέρα  | Τρίτη  | Τετάρτη | Πέμπτη  | Παρασκευή |
| Κατερίνα | + | +  | + | + | + |
| Νίκος | + |  | + | + | + |
| Μαρία | + |  |  | + | + |
| Κωνσταντίνα | + | + | + | + |  |
| Μιχάλης | + | + | + | + | + |
| Γιώργος | + | + |  |  | + |
| Νίκη |  | + | + | + | + |
| Δημήτρης | + | + | + | + |  |
| Γιάννης | + | + |  | + | + |

Στο τέλος της εβδομάδας συζητήσαμε με τους μαθητές για το πώς ένιωθαν με τα γεύματα τους, αν τους άρεσε η κατάσταση που επικρατούσε στο σχολείο και τι θα πρόσθεταν ή θα αφαιρούσαν από το εβδομαδιαίο πρόγραμμα.

Το πρόγραμμα θα το αξιολογούσα ως επαρκές. Θα μπορούσαμε ίσως να είχαμε προσθέσει ακόμη ένα μάθημα αλλά δεν ήταν και απαραίτητο. Οι μαθητές ανταποκρίθηκαν αρκετά θετικά σε αυτό, αποκόμισαν στοιχεία και γνώσεις που δεν κατείχαν μέχρι τώρα ενώ στα τελευταία μαθήματα έπαιρναν μέρος όλο και περισσότερο σε συζητήσεις χρησιμοποιώντας ορθά επιχειρήματα. Η αποτελεσματικότητα ήταν εμφανής αφού είχαν επιτευχθεί όλοι οι στόχοι και τα παιδία πλέον άρχισαν να τρέφονται και να σκέφτονται πιο ορθολογικά.