

****

**Διατροφικές ανάγκες Διατροφικές ανωμαλίες Υγιεινός τρόπος ζωής Σχέση διατροφής και άσκησης**

**ΚΑΝΕ ΚΙ ΕΣΥ ΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗ *ΔΙΑΤΡΟΦΗ***

ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΟΡΦΑΝΟΥ
ΑΕΜ: 0713042

***ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ***
Το συγκεκριμένο πρόγραμμα αγωγής υγείας, όπως αναφέρθηκε και στον τίτλο σχετίζεται με τη *διατροφή*. Πιο συγκεκριμένα απευθύνεται σε παιδιά Ε’ και Στ’ Δημοτικού, τα οποία θα συναντήσουμε στο σχολικό τους περιβάλλον, και στα οποία θα παρουσιαστούν οι υγιεινοί τρόποι διατροφής προκειμένου να τους υιοθετήσουν και να τους ακολουθούν σε όλη τους τη ζωή, με σκοπό την δημιουργία ενός υγιούς και δυνατού οργανισμού. Ακόμα, θα παρουσιαστούν οι ανθυγιεινοί τρόποι διατροφής οι οποίοι πρέπει να αποφεύγονται, θα καταγραφούν τα ως τώρα εβδομαδιαία προγράμματα των μαθητών, θα τα αξιολογήσουμε μαζί και έπειτα οι μαθητές θα δημιουργήσουν με τη βοήθειά μας ένα τυπικό πρόγραμμα καθημερινής διατροφής το οποίο μπορούν να ακολουθήσουν. Τέλος, θα αναφερθούν οι κατάλληλες ποσότητες κατανάλωσης διάφορων τροφών καθώς και η προφορά τους στον οργανισμό και η σχέση τους με την άσκηση ενώ παράλληλα οι μαθητές θα μάθουν να αντιστέκονται στις ανθυγιεινές τροφές μέσα στην καθημερινότητά τους.

***ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ***Το πρόγραμμα αυτό είναι αναγκαίο να εφαρμοστεί σε όλα τα παιδιά προκειμένου να ρυθμίσουν από μικρή ηλικία αυτόνομα τις διατροφικές τους συνήθειες χωρίς να επηρεάζονται από λάθος οδηγίες όσων τους συμβουλεύουν ή από προσωπικές «ανεπιθύμητες» και ανθυγιεινές προτιμήσεις και να ενημερωθούν αναλυτικά για την προσφορά αλλά και την επιρροή όλων των κατηγοριών τροφίμων στο σώμα και την υγεία τους. Με αυτό τον τρόπο, θα αποφευχθούν συνηθισμένες διατροφικές διαταραχές (βουλιμία, ανορεξία κτλ) καθώς και επίπεδα παχυσαρκίας ή λιποσαρκίας. Είναι ακόμα πιο αναγκαίο όμως να παρουσιαστεί σε παιδιά Ε’ και Στ’ Δημοτικού, διότι σ’ αυτή την ηλικία τα παιδιά έχουν αναπτύξει σε μεγάλο βαθμό την αντίληψη και την κριτική τους σκέψη, ώστε να αντιληφθούν τη σημαντικότητα όσων τους λέμε, αλλά έχουν επίσης διαμορφώσει και τον δικό τους χαρακτήρα με βάση τον οποίο μπορούν να επεξεργαστούν και να διαμορφώσουν τη δική τους άποψη βασιζόμενοι σε όσα θα μάθουν για τη διατροφή, και μπαίνοντας στην προεφηβεία και αργότερα στην εφηβεία, θα έχουν ήδη διαμορφώσει ένα διατροφικό υπόβαθρο το οποίο θα συνεχίσουν να ακολουθούν, χωρίς να επηρεάζονται από τις αλλαγές που θα συμβούν στη ζωή, τη συμπεριφορά και το σώμα τους λόγω της αναπτυξιακής αυτής φάσης.

***ΠΡΟΣΔΩΚΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ***Μετά το τέλος του προγράμματος οι μαθητές θα:
- έχουν υιοθετήσει ένα υγιεινό τρόπο ζωής
-έχουν φτιάξει το προσωπικό τους εβδομαδιαίο διατροφολόγιο
- μάθουν να αποφεύγουν ανθυγιεινές συνήθειες και να επιλέγουν υγιεινές τροφές όπου και αν βρεθούν
- μάθουν να αντιστέκονται σε ανθυγιεινές προτάσεις από το περιβάλλον τους
- μάθουν να αντικαθιστούν ανθυγιεινές τροφές στις οποίες έχουν μεγαλύτερη προτίμηση με πιο υγιεινές
- μάθουν σε τι συνεισφέρει κάθε τροφή στον οργανισμό και την υγεία τους και πώς μπορούν να τη συνδέσουν με το πρόγραμμα άσκησής τους για μεγαλύτερα οφέλη

**1ο ΜΑΘΗΜΑ:**
-Ερωτήσεις προς του μαθητές για το «τι νομίζουν ότι σημαίνει υγιεινός τρόπος διατροφής». Ο καθένας γράφει αυτό που νομίζει ότι σημαίνει σε ένα δικό του χαρτί.
-Παρουσίαση του ορισμού της υγιεινής διατροφής, οι μαθητές συγκρίνουν αυτό που έγραψαν με αυτό που πραγματικά σημαίνει και θέτουν ερωτήσεις για τυχόν σχετικές απορίες.
-Προφορικές ερωτήσεις προς τους μαθητές για το ποια φαγητά θεωρούν υγιεινά και ποια ανθυγιεινά.
-Παρουσίαση μιας μικρής διαφάνειας με ενταγμένες τις βασικότερες ομάδες τροφίμων που θεωρούνται υγιεινές (π.χ. φρούτα, λαχανικά κτλ.) και τρόποι μαγειρέματος τροφών που θεωρούνται ανθυγιεινοί (π.χ. τηγανητά, σάλτσες κτλ) με έμφαση στο ότι δεν υπάρχουν ανθυγιεινές τροφές αλλά ανθυγιεινοί τρόποι παρασκευής-μαγειρέματος, λανθασμένος συνδυασμός ομάδων τροφών και παραπανίσιες ποσότητες κατανάλωσης από τις αναγκαίες.
-Ζητάμε να συλλέξουν οι μαθητές εικόνες και συσκευασίες από τροφές υγιεινές και κατάλληλες για τοποθέτηση στην πυραμίδα, ώστε να τις φέρουν στο επόμενο μάθημα για δημιουργία της δικής τους πυραμίδας στην αίθουσα.

**2ο ΜΑΘΗΜΑ:**
- Οι μαθητές καταγράφουν το εβδομαδιαίο τους διατροφολόγιο σε ένα δικό τους χαρτί.
-Παρουσίαση της τροφικής πυραμίδας με επεξήγησή της, σχετικά με τις ποσότητες κατανάλωσης κάθε ομάδας τροφίμων και την επιρροή τους στον ανθρώπινο οργανισμό (ενέργεια, θρεπτικά συστατικά κτλ). Σύγκριση της συχνότητας και ποσότητας των τροφίμων της τροφικής πυραμίδας (υγιεινός τρόπος κατανάλωσης ) με το διατροφολόγιο των μαθητών.
-Επανεξέταση του διατροφολογίου από τους ίδιους τους μαθητές με τη βοήθεια του καθηγητή, και δημιουργία ενός νέου, τροποποιημένοι και πιο υγιεινού διατροφολογίου.
-Συζήτηση σχετικά με το ποια τρόφιμα θα προτιμούν από εδώ και στο εξής από το κυλικείο.
-Δημιουργία πυραμίδας εντός της τάξης στην οποία θα συλλέξουν οι μαθητές εικόνες από περιοδικά, εφημερίδες, συσκευασίες τροφών και θα τα τοποθετήσουν στα κατάλληλα επίπεδα της πυραμίδας ώστε να μπορούν να έχουν άμεση ανατροφοδότηση καθημερινά και συστηματική υπενθύμιση των τροφών-ποσοτήτων που πρέπει να λαμβάνουν και η συχνότητα.

**3ο ΜΑΘΗΜΑ:**
-Παρουσίαση ποσοστών ελληνικής και παγκόσμιας παχυσαρκίας, καθώς και λιποσαρκίας, σε συνδυασμό με τα αίτια που τις προκαλούν.
-Παρουσίαση των αιτιών βουλιμίας, ανορεξίας και άλλων διατροφικών διαταραχών και οι λόγοι πρόκλησής τους.
-Έμφαση στους «κανόνες» διατροφής που παρουσιάστηκαν με την διατροφική πυραμίδα, με ιδιαίτερη προσοχή στα σημεία τα οποία διαστρεβλώνονται από τον κόσμο και προκαλούνται οι παραπάνω διαταραχές => ***Διατροφή και όχι Δίαιτα!***

 **4ο ΜΑΘΗΜΑ:**
-Ανάλυση τρόπων αντίστασης σε ανθυγιεινές προτάσεις που μπορεί να δεχθούν οι μαθητές από το οικογενειακό περιβάλλον, το σχολείο, το φιλικό περίγυρο κτλ.
-Προτάσεις εναλλακτικών τροφών προτίμησης σε αντίθεση με κάποιες ανθυγιεινές που συνήθιζαν να επιλέγουν με βάση το διατροφολόγιο του καθενός αλλά και σε γενικά πλαίσια (π.χ. αντικατάσταση άσπρης ζάχαρης με μαύρη, άσπρου ψωμιού με μαύρο κτλ).
-Ζητάμε από τους μαθητές να μας αναφέρουν με τι «ατάκες» θα απέφευγαν κάτι ανθυγιεινό που ίσως τους προσέφεραν στο σπίτι, στο σχολείο ή έξω σε μια βόλτα.
-Προτείνουμε ευγενικούς τρόπους για να αποφύγουμε τους πειρασμούς, όπως: «Ευχαριστώ πολύ αλλά αυτό που μου προσφέρεις δεν θα ενισχύσει τον οργανισμό μου, παρά μόνο θα μου προσφέρει θερμίδες» ή «Θα το ήθελα πολύ στο παρελθόν αλλά τώρα έχω υιοθετήσει έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής και θα σε συμβούλευα να κάνεις το ίδιο» ή «Θα προτιμήσω το κολατσιό που έχω βάλει στην τσάντα μου από νωρίς για τις ώρες λιγούρας».
- Προώθηση της συζήτησης μαθητών-γονιών σχετικά με τα όσα έμαθαν, προσπαθώντας να αλλάξουν τρόπο σκέψης και διατροφής και στους ίδιους τους γονείς, γεγονός που θα βοηθήσει όλη την οικογένεια και στην υγεία αλλά και στην αποφυγή πειρασμών μέσα στο σπίτι.

**5ο ΜΑΘΗΜΑ:**
-Προβολή μερικών βίντεο σχετικά με το πόσο εύκολα μπορεί να νοσήσει ο οργανισμός από την ανθυγιεινή διατροφή (π.χ. χοληστερίνη, υπερβολική αύξηση κιλών με αποτέλεσμα της δυσκινησία και τη δυσλειτουργία όλου του οργανισμού, επιπτώσεις το πεπτικό και καρδιαγγειακό σύστημα κτλ.)
-Ζητάμε από τους μαθητές ανά ομάδες να καταγράψουν μερικά σλόγκαν που να αφορούν στην προώθηση της υγιεινής διατροφής και τα οποία θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν στην οικογένεια και το φιλικό τους περιβάλλον για να ωθήσουν και άλλα άτομα στην υγιεινή διατροφή. Έπειτα τα χρησιμοποιούν σε αφίσες που θα δημιουργήσουν οι ίδιοι και θα προωθήσουν τόσο στο σχολικό αλλά και στο οικογενειακό-φιλικό περιβάλλον.
-Ανάλυση των οφελών που μπορεί να προσφέρει ο συνδυασμός της υγιεινής διατροφής με την οργανωμένη φυσική δραστηριότητα, το κινητικό παιχνίδι, τις βόλτες με το ποδήλατο κτλ. και την αποφυγή του καθιστικού τρόπου ζωής. Επίσης, πληροφορίες σχετικά με το ποιες τροφές είναι αναγκαίες για τον οργανισμό κάθε ώρα της ημέρας, πριν την άσκηση, μετά και κατά τη διάρκεια ενός μακροχρόνιου προγράμματος άσκησης για τα μεγαλύτερα δυνατά οφέλη από την άσκηση προς τον οργανισμό αλλά και τη σωστή εκμετάλλευση από τον οργανισμό όλων των διατροφικών στοιχείων.

**6ο ΜΑΘΗΜΑ(αναλυτικό):**
-Σύντομη ανασκόπηση των όσων παρουσιάστηκαν στους μαθητές. Υπενθύμιση των υγιεινών τροφών και του διατροφολογίου που φτιάξαμε ώστε να ακολουθήσει ο κάθε μαθητής ξεχωριστά με βάση τις δικές του προσωπικές προτιμήσεις. Επισημαίνουμε ότι μπορούν να γίνουν αλλαγές σ’ αυτό το διατροφολόγιο ανάλογα με την περίσταση και υπενθυμίζουμε τις τροφές που θα μπορούσαν να εντάξουν 2-3 φορές το μήνα στο διατροφολόγιό τους (π.χ. γλυκά) ώστε να μην νιώσουν ότι στερούνται.
-Παρουσίαση βίντεο με προτάσεις γευμάτων με βάση όσα αναφέρθηκαν έως τότε και ανακεφαλαίωση με μικρά «tips» που μπορούν να απομνημονευτούν πιο εύκολα από τα παιδιά: <https://www.youtube.com/watch?v=HQmlRfX22U4>

-Μοίρασμα κάποιον ερωτηματολογίων που σχετίζονται με τα όσα έμαθαν μέσα από αυτό το πρόγραμμα, το οποίο το αξιολογούμε όλοι μαζί στο τέλος και τα παιδιά το κρατούν για να κάνουν αργότερα τη δική τους αυτοκριτική.
**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ:**
*1)* ***Καταγράψτε ποιες τροφές ή τρόπο μαγειρέματος τροφών πρέπει να αποφεύγουμε σε καθημερινή βάση:*** ………………………………………………….
*2)* ***Επιλέξτε ποια ομάδα τροφίμων μπορούμε να καταναλώνουμε περισσότερο και πιο συχνά με βάση την τροφική πυραμίδα:***
α) γλυκά β) κρέας γ) ψάρια δ) γάλα
*3)* ***Επιλέξτε τι θρεπτικά συστατικά περιέχουν τα ψάρια και βοηθούν τον οργανισμό μας:***α)ω-3 λιπαρά και ασβέστιο β) πρωτεϊνες γ) υδατάνθρακες δ) φυτικές ίνες
*4)****Ποια είναι η καλύτερη επιλογή για απογευματινό γέυμα;***
α) ένα πιάτο φαγητό από το μεσημεριανό β) φρούτα γ) ψωμί με μαρμελάδα δ) να μην φάμε τίποτα
***5)Πόσο νερό πρέπει τουλάχιστον να πίνουμε καθημερινά;***
α) 1 ποτήρι β) 2 ποτήρια γ) 5 ποτήρια δ) 8 ποτήρια
***6)Ποια τροφή πρέπει να αποφεύγουμε καθημερινά;***α) γάλα β) ζάχαρη γ) ψωμί δ) λαχανικά
***7)Ποιες τροφές θα προτιμήσω για να πάρω πρωτείνη που χρειάζομαι καθημερινά;***α) φρούτα β) σάλτσα γ) γαλακτοκομικά δ) ψωμί
***8) Τι βοηθάει και ενισχύει το πεπτικό μου σύστημα;***
α) φρούτα και λαχανικά β) μακαρόνια και πατάτες γ) κοτόπουλο δ) σοκολάτα
***9) Τι θα προτιμήσω να αγοράσω από το κυλικείο;***
α) σφολιάτα β) κρουασάν γ) τοστ με φυσικό χυμό δ) σοκολάτα
10) Τι ανθυγιεινές συνήθειες είχα μέχρι τώρα;………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..Με τι τροφές μπορώ να τις αντικαταστήσω;……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

- Συζήτηση των απαντήσεων και ελευθερία έκφρασης αποριών από τους μαθητές.
***ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ***
Η αξιολόγηση των όσων έμαθα οι μαθητές θα γίνει με βάση το τελευταίο ερωτηματολόγιο που τους δόθηκε με κριτήριο το σκορ που θα πετύχει ο κάθε μαθητής (1 βαθμός για κάθε σωστή απάντηση- με άριστα το 10). Οι απαντήσεις τους θα συζητηθούν μες στην τάξη, αλλά η αξιολόγηση θα είναι αφ’ ενός από μέρους του μαθητή για τα όσα έμαθε και κατά πόσο θα τα ακολουθήσει αλλά και από μέρους του καθηγητή ο οποίος με βάση τις απαντήσει που θα ακούσει θα σχηματίσει μία γνώμη για τον κάθε μαθητή σχετικά με το τι έμαθε από αυτό το πρόγραμμα και ίσως μπορέσει να καταλάβει τι απήχηση θα έχουν όλα αυτά μελλοντικά για τον καθένα. Στην αξιολόγηση θα επιβεβαιωθούν ή όχι, κάποιοι ή όλοι από τους στόχους που τέθηκαν εξ’ αρχής και έπειτα ο καθηγητής θα είναι σε θέση να αξιολογήσει αντίστοιχα τη δουλειά που έκανε και την επίδραση που είχε στο κοινό του.
