Ευτυχίου Χρίστος 0713156

**Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ**

Μια υγιεινή ζωή περιέχει κάποιους βασικούς κανόνες τους οποίους όσο περισσότερο τους διατηρούμε τόσο πιο υγιείς σωματικά και ψυχολογικά θα είμαστε. Κάποιοι από αυτούς τους κανόνες διατήρησης μιας καλής υγείας είναι το υγιεινό φαγητό, η άσκηση, ο αρκετός ύπνος , η κατανάλωση αλκοόλ με μέτρο και οι προληπτικές εξετάσεις. Σκοπός λοιπόν αυτού του προγράμματος είναι να διδάξει και να εισβάλει την διατροφή που είναι το βασικότερο στοιχείο στην καθημερινότητα και στα σπίτια των μαθητών της τάξης ΄Β Γυμνασίου Αγίας Βαρβάρας Λευκωσίας.

Το πρόγραμμα αυτό μετά από μία σκέψη με βάση την προσωπική μου ζωή και τις λιγοστές εμπειρίες στην μέχρι τώρα ηλικία μου, κατά τη γνώμη μου νομίζω ότι βρίσκονται στην κατάλληλη ηλικία τα παιδιά αυτά της ηλικίας των 13-14 χρονών να εντάξουν το διατροφικό πλάνο στην καθημερινότητά τους. Ούτος ώστε να τους γίνει συνήθεια για το μέλλον. Επέλεξα να εφαρμόσω το πρόγραμμα αγωγής υγείας με θέμα τη διατροφή σε αυτό το σχολείο και σε αυτήν την περιοχή για το λόγο ότι μεγάλωσα εκεί και γνωρίζω καλύτερα την καθημερινότητα, τον τρόπο ζωής, και τα πρότυπα που έχουν τα παιδιά στην ηλικία αυτή. Την τελευταία δεκαετία παρατηρήθηκαν αυξημένα ποσοστά παχυσαρκίας. Για λόγους ανάπτυξης της τεχνολογίας, και ο σύγχρονος τρόπος ζωής των νέων παιδιών η παραπληροφόρηση, και η μη σωστή ενημέρωση των τροφών που διαφημίζονται, τείνουν να προσελκύουν τους απλούς ανθρώπους κάνοντάς τους να δίνουν έμφαση στην ευκολία παρασκευής και γεύσης κάποιων φαγητών και όχι στην ποιότητά τους. Δεν βλέπουν δηλαδή από τι παρασκευάζετε, τα συστατικά που περιέχει, και από πού προέρχεται το προϊόν. Ως συνήθως κοιτάζουν τον χρόνο παρασκευής που χρειάζεται για να γίνει το προϊόν, ο οποίος αναγράφεται στα κουτί. Όμως το κυριότερο πρόβλημα με την παχυσαρκία δυστυχώς δεν είναι μόνο η εξωτερική εμφάνιση, αλλά εγκυμονεί και τις περισσότερες ασθένειες. Η παχυσαρκία συνδέεται με πολλά είδη καρκίνου όπου ξέρουμε ότι δυστυχώς πλέον είναι η μάστιγα που βασανίζει τον κόσμο όλο.

Τον τότε καιρό δεν υπήρχαν τόσες επιλογές έτοιμου και ευκολόχρηστου φαγητού, ο κόσμος έκτρεφε δικά του προϊόντα κι όμως ήταν πιο υγιεινά. Δεν λέω ότι πρέπει να αρχίσουμε να κάνουμε και εμείς το ίδιο, απλά τώρα στις μέρες είναι ακόμα πιο εύκολο να κάνεις μια υγιεινή διατροφή. Απλά πρέπει να έχουμε τις βασικές γνώσεις τις οποίες θα αναπτύξουμε παρακάτω. Να μην ξεφεύγουμε από τις ασθένειες που προκαλούνται από την παχυσαρκία, τα περισσότερα καρδιαγγειακά προβλήματα προέρχονται από εκεί. Επίσης αναπνευστικά προβλήματα, σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση, μυοσκελετικά προβλήματα λόγω υπερβολικού βάρους, το οποίο βαραίνει τις αρθρώσεις και προέρχεται η δυσκολία κίνησης.

**Υπάρχει και η αντίθετη πλευρά της παχυσαρκίας, η οποία είναι καινούρια μόδα που μαστίζει κυρίως τις γυναίκες. Επειδή πλέον τα ΜΜΕ είναι το κύριο κομμάτι της ζωής μας και κυρίως των παιδιών που είναι άλλα και αυτών που ετοιμάζονται να μπουν στην εφηβεία, κυριαρχεί όπως γνωρίζουμε όλοι η εξωτερική εμφάνιση στην οποία δίνουν περισσότερο σημασία τα παιδιά και κατηγοριοποιούνται με βάση αυτής. Έτσι λοιπόν κάποια παιδιά και κυρίως κοπέλες, νοιώθουν το αίσθημα ότι είναι χοντρές, και με αυτό τον τρόπο δημιουργείται ψυχολογικό πρόβλημα, και τους γίνεται εμμονή να μην τρώνε καθόλου. Αυτό ονομάζεται νευρική ανορεξία και κρύβει ακόμα και το θάνατο. Και επειδή όντως το λεγόμενο bulling ξεκινά από το σχολείο, και κυρίως κοροϊδεύονται τα παιδιά τα οποία είναι παχύσαρκα ή αυτά που είναι αδύναμα σωματικά και ψυχολογικά, μπορούμε να αποτρέψουμε κατά κάποιο βαθμό αυτό το φαινόμενο. Πως μπορούμε, με τον συνδυασμό διατροφής και άσκησης. Δηλαδή άμα καταφέρουμε και πείσουμε τα παιδιά να ξεκινήσουν αυτό τον υγιεινό συνδυασμό, το πιο πιθανόν να τους γίνει και τρόπος ζωής για το υπόλοιπο της ζωής τους. Αυτό όμως για να το πετύχουμε θα πρέπει να τους δώσουμε όσο πιο πολλά ερεθίσματα μπορούμε μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, τα οποία θα έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν αυτό που τους κίνησε περισσότερο το ενδιαφέρον και να το ακολουθήσουν και στο εξωσχολικό τους περιβάλλον. Ως γνωστό ο συνδυασμός διατροφής και άσκησης διαμορφώνει το σωματικό βάρος, όπου οι περισσότεροι στην εφηβική τους ηλικία επιθυμούν να έχουν ένα όμορφο και δυνατό σώμα. Τον πιο βασικό ρόλο στο θέμα με τη διατροφή έχουν οι γονείς. Ξεκινάει δηλαδή από το σπίτι, το τι έχουμε σαν συνήθειες, έτσι αν οι γονείς είναι συνειδητοποιημένοι έστω και τα πιο βασικά, την πυραμίδα, μπορούν να κρατάνε τη τις ισορροπίες του σπιτιού και να τις μεταφέρουν στα παιδιά τους. Αυτό μπορεί να γίνει εάν προσέχουν το τι αγοράζουν, τι μαγειρεύουν, και με ποιες διατροφικές συνήθειες μεγάλωσαν τα παιδιά τους.**

 ***Προσδοκώμενα αποτελέσματα***

**Τα αποτελέσματα που περιμένω μετά από αυτό το πρόγραμμα υγείας, θα ήθελα να κινήσω το ενδιαφέρον στους μαθητές και στους γονείς τους, ώστε σε κάθε σπίτι να έχουν ως γνώμονα τη βασική διατροφική πυραμίδα και να βάζουν στόχους να κερδίσουν όσα πιο πολλά μπορούν από αυτά που αναφέραμε.**

***Πρόγραμμα***

**Μάθημα 1ο ( καταγραφή εβδομαδιαίου πλάνου διατροφής*)***

 ***Περιγραφή***

Θα δοθεί στον κάθε μαθητή ένα εβδομαδιαίο πλάνο διατροφής, για να καταγράψει για μία εβδομάδα τις διατροφικές του επιλογές και τα ποτά που κατανάλωσε (σε ποτήρια)

Το πλάνο αυτό θα αναγράφει:

* **ΠΡΩΙΝΟ**
* **ΔΕΚΑΤΙΑΝΙΟ- ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ**
* **ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ**
* **ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ- ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ**
* **ΒΡΑΔΙΝΟ**

Επίσης στο κάτω μέρος της σελίδας θα υπάρχουν σχόλια για τυχόν επιπλέον τροφές που καταναλώθηκαν.

 ***Μέσα και τις μεθόδους που χρησιμοποιήθηκαν:***

* Ένα μπλόκ από 7 σελίδες για καταγραφή διατροφικού πλάνου κάθε μέρας

***Στόχος***

* Να καταγράψουν για μια εβδομαδα τις διατροφικές τους συνήθειες , έτσι ώστε στο επόμενο μάθημα όταν διδαχθούν την πυραμίδα να μπορούν να κατατάξουν τις τροφές τους σ αυτήν και να βγάλουν ένα συμπέρασμα.

**ΜΑΘΗΜΑ 2ο (αναλυτικό)**

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

***Περιγραφή***

Με μια μεγάλη αφίσα της μεσογειακής διατροφής την οποία θα βλέπουν συνεχώς οι μαθητές, θα τους αναλύσω μια κατηγορία της πυραμίδας. Θα συζητήσω μαζί τους να μου πουν τη γνώμη τους καταρχάς για το τι αντίστοιχα τρόφιμα υπάρχουν σε κάθε κατηγορία, και θα τους αφήσω να μου πουν τη γνώμη τους για το πόσες φορές θα πρέπει να καταναλώνουμε το κάθε τι. Επίσης θα ακούσω και προσωπικές τους πληροφορίες στο τι αρέσκονται να καταναλώνουν συνήθως και μετά θα τους αναλύσω την πυραμίδα ως έχει με το σωστό τρόπο. 

Η πυραμίδα χωρίζεται σε τρία στάδια χρόνου τα οποία σου υποδεικνύουν την συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων. Υπάρχουν κάποια τρόφιμα στην βάση της πυραμίδας όπου πρέπει να καταναλώνονται επί καθημερινής βάσεως, κάποια άλλα στην μέση της πυραμίδας που πρέπει να καταναλώνονται εβδομαδιαία και στην κορυφή αυτά που συστήνονται για μηνιαία βάση.

***ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΒΑΣΗ***

Στην βάση της πυραμίδας βρίσκονται τροφές όπως είναι τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, κ.ά), που πρέπει να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση, για λόγους ενεργειακών αποθεμάτων. Αυτά τα τρόφιμα είναι πλούσια σε υδατάνθρακες που μας βοηθούν να έχουμε ενέργεια καθ όλη τη διάρκεια της μέρας όπως επίσης και πλούσια σε φυτικές ίνες που μας κάνουν να νοιώθουμε το αίσθημα του κορεσμού και βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντερικού συστήματος.

Υγιεινά λίπη και έλαια περιλαμβάνονται επί καθημερινής βάσεως. Το ελαιόλαδο, που είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και σε αντιοξειδωτικές ουσίες, παρέχει προστασία κατά της στεφανιαίας νόσου και μειώνει τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης, ενώ παράλληλα αυξάνει τα επίπεδα της «καλής» χοληστερόλης. Συστήνεται 2 – 3 κουταλιές της σούπας καθημερινά για να μας παρέχουν όσα χρειαζόμαστε.

Φρούτα και λαχανικά επιφέρουν πάρα πολλά οφέλη στον οργανισμό μας όπως προστάτευση από καρδιαγγειακά προβλήματα και μείωση πιθανοτήτων για εμφάνιση πολλών μορφών καρκίνου. Περιέχουν πολλές βιταμίνες και αντιοξειδωτικά στοιχεία.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα επίσης πρέπει να καταναλώνονται επί καθημερινής βάσεως όπως γάλα, γιαούρτι ,τυροκομικά προσφέρουν ένα σύμπλεγμα βιταμινών πρωτεϊνών και ασβεστίου που είναι το συστατικό για χτίσιμο γερών οστών και ανάπτυξης του σώματός μας. 2-3 μικρές μερίδες σε ημερήσια βάση είναι αρκετές για την καλή μας υγεία.

***Σε εβδομαδιαία βάση:***

Ψάρια και θαλασσινά βρίσκονται στο μεσαίο κομμάτι της πυραμίδας. Είναι πολύ ωφέλιμα γιατί είναι πλούσιες σε φώσφορο, ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα, σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία που επίσης μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου. Συστήνεται 1-2 φορές την βδομάδα.

Λευκά κρέατα τα οποία είναι κοτόπουλο, γαλοπούλα, χοιρινό και γενικά τα πουλερικά περιέχουν ένα σύνολο υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες τα οποία είναι και εύκολα αφομοιώσιμα από τον οργανισμό. Συστήνονται 3-4 φορές την εβδομάδα.

Όσπρια, ελιές, ξυροί καρποί είναι τροφές πλούσιες σε σίδηρο, πρωτεΐνες και πολλές φυτικές ίνες. Δίνουν πολλή ενέργεια λόγω των μονοακόρεστων λιπαρών οξέων που περιέχουν και μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερίνης. Συστήνονται 3-4 μικρές μερίδες την εβδομάδα. Όπως επίσης και πατάτες, τα ρύζια και τα ζυμαρικά είναι τροφές μεγάλης θρεπτικής αξίας γι αυτό καλό είναι να είναι μετρήσιμες . Εμπεριέχουν κίνδυνο ανάπτυξης Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2 αν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες.

Και τα γλυκά βρίσκονται στο ίδιο μέτρο της πυραμίδας αλλά καλό είναι να καταναλώνονται σε 1-2 φορές την βδομάδα.

***Σε μηνιαία βάση***

**Στην κορυφή της πυραμίδας βρίσκεται το κόκκινο κρέας το οποίο είναι το μοσχάρι** ,το αρνίσιο ή κατσικίσιο κρέας. Είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες και σίδηρο όμως περιέχει πολλά από τα κακά λιπαρά και καλό είναι να αποφεύγουμε και να τρώμε με μέτρο έως 4 φορές το μήνα.

Προτείνεται η κατανάλωση κρασιού με μέτρο και καθημερινά πάρα πολλά υγρά.

Επίσης η φυσική δραστηριότητα επιβάλλεται καθημερινά γιατί επιφέρει πολλές μεταβολές στον οργανισμό μας και σε συνδυασμό με το πλάνο υγιεινής διατροφής είναι το μυστικό μακροζωίας και σωματικής ευεξίας.

***ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΙΟΙΗΘΗΚΑΝ***

* Ένας πίνακας μεγάλου μεγέθους με τη πυραμίδα.

***ΣΤΟΧΟΣ***

* Να διδάξω στα παιδιά τις βασικές έννοιες και την ταξινόμηση κυρίως των τροφίμων στην μεσογειακή πυραμίδα, η οποία με βάση ερευνών πολλών χρόνων κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι είναι η καταλληλότερη που μειώνει την θνησιμότητα και την εμφάνιση καρκίνου.

**ΜΑΘΗΜΑ 3ο**

 ***Περιγραφή***

**Θα ζητήσω από τα παιδιά να φέρουν τα εβδομαδιαία πλάνα διατροφής τα οποία κατέγραψαν στο 1ο μάθημα. Θα τα βάλω όλα μαζί και θα τα ανακατέψω ούτος ώστε ο καθένας να πάρει ένα πλάνο κάποιου άλλου συμμαθητή του και να ταξινομήσει τις τροφές τις οποίες κατανάλωσε ο κάθε ένας. Μετά θα ακούσω από τον καθένα ξεχωριστά πόσο πιο σωστή διατροφή έκανε το παιδί που του ταξινόμησε το πλάνο του.**

***Μέσα και τις μεθόδους που χρησιμοποιήθηκαν:***

* Το πλάνο διατροφής από τον καθένα

***Στόχος***

* Με αυτό τον τρόπο θα εμπεδώσουν καλύτερα τις ταξινομήσεις τροφίμων στην πυραμίδα και θα έχουν καλύτερη εντύπωση στη μετέπειτα πορεία στη ζωή τους.

**ΜΑΘΗΜΑ 4ο**

***Περιγραφή***

**Θα ζητήσω από τα παιδιά να φέρουν μαζί τους μια συσκευασία της αρεσκείας τους και μη ή και από την καντίνα του σχολείου. Θα τους μάθω να διαβάζουν τις ετικέτες με τα συστατικά που εμπεριέχει το κάθε προιόν και θα αναλύσουμε το βασικά συστατικα ( υδατάνθρακες, πρωτείνες, λίπη, ενέργεια, ακόρεστα, μονοακόρεστα ).**

***Μέσα που χρησιμοποιήθηκαν***

* **Τα υλικά και οι συσκευασίες που θα φέρουν τα παιδιά.**

***Στόχος***

* **Θα εξηγήσουμε ποια είναι η χρησιμότητα του κάθε ενός, πότε και πόσες φορές είναι καλό να καταναλώνεται, και ποια από αυτά πρέπει να αποφεύγουμε, τα ανθυγιεινά για μια πιο υγιεινή ζωή.**

**ΜΑΘΗΜΑ 5ο**

***ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ***

**Θα διοργανώσουμε μια ημερίδα με τη στήριξη του συνδέσμου γονέων με θέμα τη διατροφή, και με προσκεκλημένους ειδικούς γιατρούς και διατροφολόγο όπου θα συζητηθούν τα παρακάτω :**

* **Ανάλυση θρεπτικής αξίας** λιπών, πρωτεϊνών, υδατανθράκων, βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείον.
* **Ενημέρωση για διάβασμα στις ετικέτετες των προιόντων και αποφυγή ανθυγιεινών τροφίμων**
* **Κατανόηση βαθμίδων της πυραμίδας**
* **Ενδεικτικά προγράμματα διατροφής**
* **Ενημέρωση για τις επικύνδυνες δίαιτες που κυκλοφορούν**
* **Σχέση άσκησης και διατροφής**

***Στοχος***

**Η προσέγγιση και ενημέρωση των γονιών γιατί είναι η βάση και τα παραδείγματα για τα παιδιά τους για τους λόγους που προανέφερα στην τεκμηρίωση**

**Μάθημα 6ο**

***Περιγραφή***

**Θα παρουσιάσω στην τάξη ένα άλμπουμ με φωτογραφίες με διάφορους τύπους σωμάτων και θα τους αναπτύξω περισσότερο την παχυσαρκία και την ανορεξία. Θα επισημάνω τους λόγους που κάποιος είναι παχύσαρκος και από που μπορούν να προέρχονται , τους τρόπους αντιμετώπισης και θα δώσω βάση και στην εμφάνιση με σκοπό να αντιμετωπίσουμε κατά κάποιο τρόπο το bullying. Το ίδιο επίσης και με την ανορεξία. Οι φωτογραφίες θα είναι ευδιάθετες για να δώσω ενθάρρυνση και στόχο στα παιδιά.**

***Στοχος***

* **Να τους βάλω σε σκέψεις για να καθορίσουν στόχους να γίνουν σαν κάποια πρότυπα που έχουν στην ηλικία αυτή.**

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

**Με το πέρας του πρόγραμματος υγείας οι μαθητές θα αξιολογηθουν περνώντας ένα τεστ πολλαπλής επιλογής και απαντώντας κάποιες ερωτήσεις σ ένα ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις κατανόησης του προγράμματος.**

**Βιβλιογραφία**

* <http://www.diaitologia.gr/mesogiaki-diatrofi/>
* <http://blogs.sch.gr/dimkallar/files/2012/10/%CE%9C%CE%95%CE%A3%CE%9F%CE%93%CE%95%CE%99%CE%91%CE%9A%CE%97-%CE%94%CE%99%CE%91%CE%A4%CE%A1%CE%9F%CE%A6%CE%97.pdf>
* **http://www.palirria.com/Uploads/EditorImages/42893/pyramida.jpg**
* **Βιβλίο ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**
* **Διαλέξεις μαθήματος**