

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



61ο ΔΗΜ. ΣΧ. ΑΘΗΝΩΝ ΣΧ. ΕΤΟΣ 2008-09

ΤΑΞΗ Ε΄

ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΑΘΗΤΩΝ:27

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ:

ΤΣΑΛΤΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ:

ΜΠΛΙΩΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το πολυτιμότερο αγαθό στη ζωή είναι η υγεία και δύο από τους βασικούς παράγοντες που την επηρεάζουν είναι η διατροφή και η άσκηση.

Η κατανάλωση τροφίμων από όλα τα επίπεδα της διατροφικής πυραμίδας στις σωστές ποσότητες σε συνδυασμό με τη σωματική δραστηριότητα, μας χαρίζει υγεία, ευεξία και ομορφιά. Είναι, επομένως, αναγκαίο, η σχετική ενημέρωση να είναι πλήρης αλλά και να ξεκινά εγκαίρως. Αυτό σημαίνει ότι από μικρή ηλικία ο καταναλωτής πρέπει να γνωρίζει τι τρώει, τι πρέπει να αποφεύγει και γενικότερα ποια είναι τα βήματα για μια ισορροπημένη διατροφή.

Γνωρίζουμε ότι οι κύριες πηγές πληροφόρησης πάνω σε τέτοια θέματα είναι η τηλεόραση, το ραδιόφωνο, ο τύπος ενώ λιγότερο επηρεάζουν η οικογένεια, οι φίλοι και το σχολείο. Είναι, λοιπόν, σημαντικό η εκπαιδευτική κοινότητα να δραστηριοποιηθεί και να εντάξει προγράμματα αγωγής υγείας στην καθημερινότητα του σχολείου ώστε να αποκτήσουν οι μαθητές από νωρίς τις σωστές διατροφικές συνήθειες.

Ελπίζουμε ότι με το πρόγραμμα αγωγής υγείας που διεκπεραιώσαμε στην Ε' τάξη του 61^{ου} Δημοτικού Σχολείου Αθηνών να βάλουμε ένα λιθαράκι για το σκοπό αυτό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

❖ Κριτήρια επιλογής του θέματος:

- Εκδήλωση ενδιαφέροντος από τους μαθητές για το συγκεκριμένο θέμα.
- Η σημασία του για τη σωματική και ψυχική υγεία των μαθητών.
- Η επικαιρότητά του.

❖ Σκοπός του προγράμματος:

«Σκοπός της Αγωγής Υγείας είναι η προάσπιση, η βελτίωση και η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας και της κοινωνικής ευεξίας των μαθητών, αφενός με την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων τους και της κριτικής τους σκέψης, αφετέρου με την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντός τους.»

❖ Στόχοι του προγράμματος:

Οι μαθητές:

- Να αντιληφθούν τη σημασία της καλής φυσικής κατάστασης και τους τρόπους με τους οποίους κάποιοι παράγοντες την επηρεάζουν.
- Να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη για καθημερινή άσκηση και υγιεινή συμπεριφορά.
- Να προβληματιστούν για τις διατροφικές συνήθειες.
- Να γνωρίσουν τη διατροφική πυραμίδα.
- Να συνεργαστούν και να βελτιώσουν τις μεταξύ τους σχέσεις.
- Να αναπτύξουν δεξιότητες.
- Να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους.

❖ Χρονοδιάγραμμα:

Ιανουάριος-Ιούνιος 2009

❖ Πηγές

- Internet
- Εκπαιδευτικά CD-ROM
- Περιοδικά
- Εφημερίδες
- Βιβλία του ΥΠ.Ε.Π.Θ

Κεφάλαιο 2^ο

➤ Γνωριμία των μαθητών:

▫ Όλοι οι μαθητές κάθονται σε κύκλο και ο καθένας λέει το όνομά του. Στη συνέχεια ο καθένας λέει το όνομα αυτού που κάθεται αριστερά και αυτού που κάθεται δεξιά του.

▫ Ο κάθε μαθητής λέει το όνομά του και δίνει μερικές πληροφορίες γι' αυτό (π.χ. από ποιον το πήρε-παππούς, γιατί-,τι φανερώνει το όνομά του-«Ειρήνη»-,ή κάτι άλλο σχετικό).

▫ Ο κάθε μαθητής λέει το όνομά του και ένα θετικό επίθετο που αρχίζει με το ίδιο γράμμα (π.χ. Ελισάβετ-ευαίσθητη).

▫ Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια και ο ένας παίρνει συνέντευξη από τον άλλο. Στο τέλος ο κάθε μαθητής συστήνει στους υπόλοιπους το ταίρι του προσπαθώντας να θυμηθεί όσο το δυνατόν περισσότερα.

➤ Χωρισμός σε ομάδες:

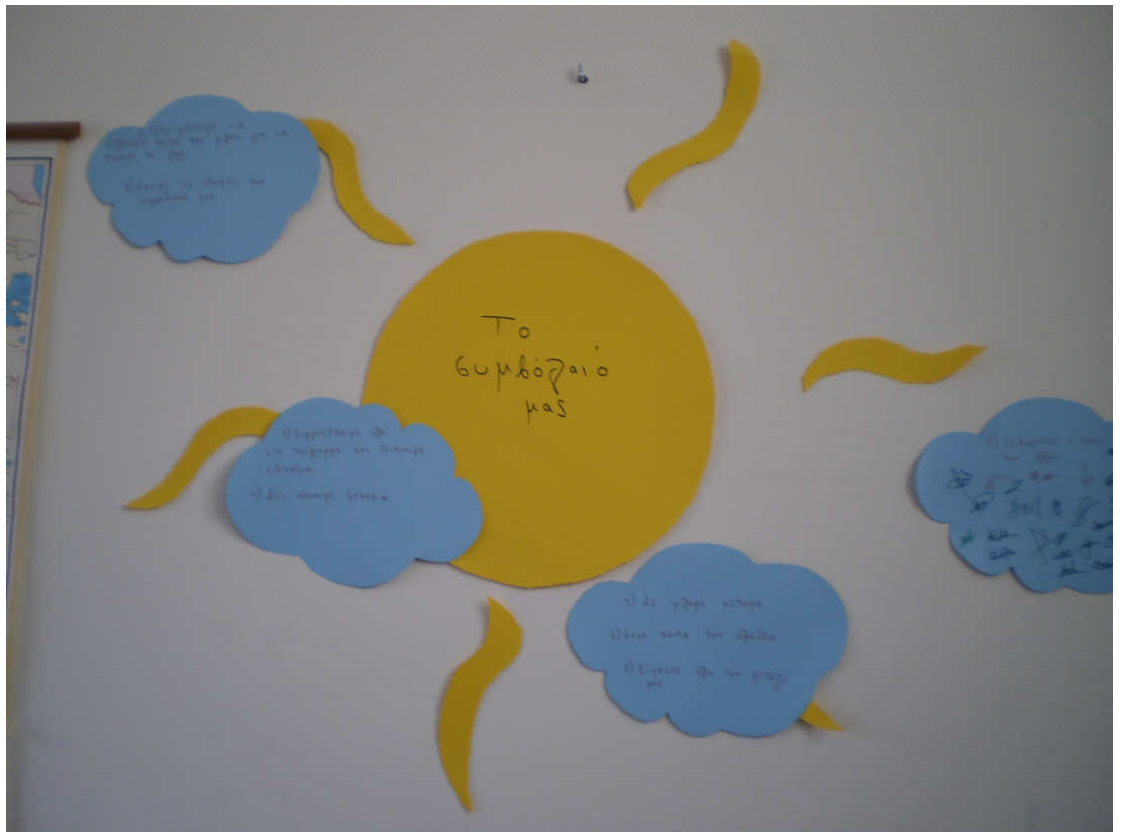
▫ Δίνονται στους μαθητές οι αριθμοί 1,2,3... και ο καθένας κάνει ομάδα με αυτόν που το άθροισμα των αριθμών τους είναι κατά μία μονάδα μεγαλύτερο από το συνολικό αριθμό των μαθητών.

▫ Οι μαθητές σκορπίζονται στην αίθουσα. Στο άκουσμα ενός αριθμού, π.χ. του 4,τρέχουν να σχηματίσουν ομάδες 4 ατόμων. Όσοι απομένουν σχηματίζουν άλλη ομάδα. Επαναλαμβάνεται το ίδιο και με άλλους αριθμούς.

Κεφάλαιο 3^ο

✚ Δραστηριότητες:

- Όλοι μαζί φτιάξαμε το συμβόλαιό μας με κανόνες που θα έπρεπε να τηρούμε σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος (π.χ. δεν κάνουμε φασαρία, είμαστε όλοι ίσοι μεταξύ μας κλπ) και το υπογράψαμε.



- Συμπληρώσαμε ερωτηματολόγιο για τις προτιμήσεις μας στο φαγητό (π.χ. ποιο είναι το αγαπημένο μου φαγητό και γιατί, τι μ' αρέσει να τρώω για πρωινό, βραδινό κλπ. και για ποιους λόγους.
- Κάναμε έρευνα σε άλλες τάξεις(Γ', Δ', ΣΤ') ώστε να διαπιστώσουμε τις διατροφικές συνήθειες πρωινού των μαθητών.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΡΩΙΝΟΥ		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1. Τρως πρωινό κάθε μέρα;		
2. Ετοιμάζεις μόνος σου το πρωινό σου;		
3. Ετοιμάζει το πρωινό σου κάποιος άλλος;		
4. Τρως μόνος το πρωινό σου;		
5. Τρως πρωινό καθισμένος στο κρεβάτι;		
6. Σήμερα έφαγες πρωινό;		
7. Πίνεις φρέσκο γάλα;		
8. Πίνεις γάλα εβαπορέ;		
9. Πίνεις τσάι;		
10. Πίνεις χυμό φρούτων;		
11. Τρως ψωμί (μαύρο, λευκό, φρυγανιές);		
12. Βάζεις στο ψωμί βούτυρο;		
13. Βάζεις στο ψωμί μαρμελάδα, μέλι;		
14. Τρως αβγό;		
15. Τρως δημητριακά με γάλα;		
16. Τρως γιαούρτι;		
17. Τρως φρέσκα φρούτα εποχής;		
18. Τρως βιαστικά (μέσα σε πέντε λεπτά);		
19. Παίρνεις μαζί σου κάτι πρόχειρο να φας στο σχολείο;		
20. Αγοράζεις κάτι για πρωινό από το φούρνο;		
Ημερομηνία:		
Τάξη:		
Αγόρι:	Κορίτσι:	

- ο Φτιάξαμε σουπλά.



- Συγκεντρώσαμε συνταγές νηστίσιμων φαγητών για την περίοδο της Σαρακοστής..
- Κατασκευάσαμε την πυραμίδα της διατροφής και κολάζ με τα θρεπτικά συστατικά των φαγητών (υδατάνθρακες ,πρωτεΐνες, λίπη, μέταλλα, βιταμίνες).



- Παίξαμε παιχνίδια.(π.χ. Ο κύριος Κ, ο κύριος Λ, και ο κύριος Π βρέθηκαν στο μανάβικο της γειτονιάς τους και οι τρεις μαζί. Βοηθήστε τους να αγοράσουν τα σωστά προϊόντα. Γράψτε στον καθένα μια λίστα με τα προϊόντα που μπορεί να επιλέξει και τα οποία αρχίζουν από το γράμμα του ονόματός τους.)
- Συζητήσαμε για το ρόλο της διαφήμισης στη σύγχρονη καταναλωτική κοινωνία και παρουσιάσαμε σε ομάδες μια διαφήμιση για κάποιο αγαπημένο μας προϊόν.
- Φάγαμε πρωινό που ετοιμάσαμε μόνοι μας.
- Συζητήσαμε σχετικά με τις πληροφορίες που πρέπει να αναγράφονται στις συσκευασίες τροφίμων (π.χ. ημερομηνία λήξης, καθαρό βάρος κλπ.) και μελετήσαμε ετικέτες τροφίμων που καταναλώνουμε καθημερινά (π.χ. γάλα, χυμός κλπ.)προκειμένου να διαπιστώσουμε αν πληρούν τις απαραίτητες προδιαγραφές.
- Μιλήσαμε για τους σωστούς τρόπους συμπεριφοράς στο τραπέζι.
- Κουβεντιάσαμε για τους διάφορους τρόπους συντήρησης των τροφίμων (ψύξη, κατάψυξη, κονσερβοποίηση, αποξήρανση, πάστωμα).
- Φτιάξαμε το δεκάλογο της σωστής διατροφής.

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
1.Τρώμε πρωινό κάθε μέρα.
2.Πίνουμε φυσικούς χυμούς.
3.Πριν από κάθε γεύμα πλένουμε τα χέρια μας.
4.Απολαμβάνουμε το γεύμα μας.
5.Τρώμε φρούτα και λαχανικά.
6.Δεν τρώμε φαγητά που έχουν πολλά λίπη.
7.Τρώμε αρκετά γαλακτοκομικά.
8.Αποφεύγουμε τα πολλά γλυκά.
9.Αποφεύγουμε να τρώμε συχνά κόκκινο κρέας.
10.Τρώμε όσο πρέπει.

Κεφάλαιο 4^ο

Μερικές πληροφορίες που συγκεντρώσαμε για τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων είναι οι εξής:

- ❖ **Πρωτεΐνες:** Οι πρωτεΐνες είναι οι πρωτομάστορες του σώματός μας. Το βοηθάνε να αναπτύσσεται και διορθώνουν τις βλάβες του. Η έλλειψη πρωτεϊνών εμποδίζει την ανάπτυξη του οργανισμού. Πρωτεΐνες έχουν οι ξηροί καρποί, ο αρακάς, τα όσπρια, τα γαλακτοκομικά, τα ψάρια, το κοτόπουλο, τα κρέατα.
- ❖ **Υδατάνθρακες:** Οι υδατάνθρακες είναι το καύσιμο του οργανισμού. Μας παρέχουν την απαραίτητη καθημερινή ενέργεια. Η έλλειψή τους δημιουργεί κόπωση στο σώμα και τον εγκέφαλο. Υδατάνθρακες περιέχουν τα φρούτα και τα λαχανικά, το ψωμί, το μέλι, οι πατάτες, τα ο ρύζι, τα δημητριακά, τα μακαρόνια.
- ❖ **Βιταμίνες:** Οι βιταμίνες A, B,C,D,E είναι ουσίες εντελώς απαραίτητες για επιμέρους λειτουργίες του οργανισμού. Χωρίς τις βιταμίνες δεν μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κανένα από τα θρεπτικά συστατικά των τροφών.1.Η A είναι απαραίτητη για την άποψη λειτουργία της όρασης και τη βρίσκουμε στο γάλα, το τυρί, τα αβγά, το σπανάκι, τα καρότα, το κρέας, το συκώτι.2.Η ομάδα B είναι απαραίτητη στον οργανισμό για τη λειτουργία της καρδιάς, το μυαλό, το δέρμα, τα νεύρα, την πέψη, τους μυς και υπάρχει στα αβγά το μαύρο ψωμί, το κρέας, σε ορισμένα λαχανικά, το γάλα, το αναποφλοϊώτο ρύζι, τους ξηρούς καρπούς.3.Η C είναι απαραίτητη για το ανοσοποιητικό σύστημα και τη βρίσκουμε στο λεμόνι, το πορτοκάλι, το βατόμουρο, τις φράουλες, τον αρακά.4.Η D είναι απαραίτητη για την απορρόφηση ασβεστίου και φωσφόρου και υπάρχει στα αβγά, το συκώτι, το βούτυρο, τα παχιά ψάρια.5.Η E είναι απαραίτητη στις λειτουργίες των κυττάρων και υπάρχει στα φυτικά έλαια, τα αβγά, τα δημητριακά. το λίπος ορισμένων ψαριών.
- ❖ **Λίπη:** Τα λίπη είναι απολύτως απαραίτητα στο σώμα μας, γιατί ρυθμίζουν τη θερμοκρασία του. Ο εγκέφαλός μας είναι κυρίως λίπος. Το σώμα μας έχει αποθήκες στις οποίες αποθηκεύει τα λίπη, για ώρα ανάγκης. Τα λίπη μπορεί να είναι ζωικά ή φυτικά και υπάρχουν στα λάδια, στα παχιά κρέατα και ψάρια, τα γλυκά, τα βούτυρα, τα γαλακτοκομικά. Οι καλύτερες πηγές λίπους είναι το ελαιόλαδο και τα παχιά ψάρια.
- ❖ **Μέταλλα και ιχνοστοιχεία:** Είναι ουσίες που χρησιμοποιεί το σώμα μας, σε πάρα πολύ μικρές ποσότητες για τις μικρολειτουργίες του. Τα πιο βασικά είναι ο σίδηρος, το ασβέστιο, το μαγνήσιο, ο φώσφορος, το κάλιο, το νάτριο. Τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία βρίσκονται παντού στα φρέσκα τρόφιμα, γι' αυτό η διατροφή μας πρέπει να περιλαμβάνει μια πολύ μεγάλη ποικιλία ωπών τροφών.

Κεφάλαιο 5^ο

Αξιολόγηση

Το πρόγραμμα προκάλεσε ενδιαφέρον στους μαθητές οι οποίοι σταδιακά άρχισαν να αλλάζουν τις διατροφικές τους συνήθειες στο σχολείο αλλά και στο σπίτι, όπως μας ενημέρωσαν οι γονείς.

Τους άρεσαν ιδιαίτερα οι ομαδικές εργασίες όπως τα κολάζ και η έρευνα με βάση ερωτηματολόγιο. Ανέπτυξαν τις ιδιαίτερες δεξιότητές τους, διασκέδασαν και συνεργάστηκαν με επιτυχία.

Στο πρόγραμμα πήραν μέρος οι μαθητές:

Γιωτόπουλος Παναγιώτης
Γκόγκα Μάριο
Γκόζγκος Βασίλειος
Κολάνι Μάριο
Κουρήs Αθανάσιος
Κρεμμύδας Παναγιώτης
Μήτσος Αλέξανδρος
Μπουζέας Νικόλαος
Παναγόπουλος Διονύσιος
Πρίφτι Ρονάλντο
Τζώρτζης Θεόδωρος
Τζώρτζης Θωμάς
Φερέτος Ιωάννης
Σταυρόπουλος Μάριος
Βανδώρου Γιοβάννα
Βασιλείου Μαρία
Βενέτη Ζωή
Βογιατζή Γαρυφαλλιά
Λαγού Αικατερίνη
Μπαλατσινού Αντιγόνη
Μπαλή Αλεξάνδρα
Ντάνου Σταυρούλα
Φαρμάκη Ελένη
Χάιδου Βασιλική
Χατζή Ελισάβετ
Ενάκε Ροζάνα
Μπαϊραμαί Ζαμίρα