

7^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΑΞΗ: Α΄ ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2008-2009

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ:
«Η ΚΑΛΗ ΜΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ...ΠΡΩΙΝΟ
ΦΑΙΝΕΤΑΙ»



ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ:
ΣΤΙΒΑΧΤΗ ΜΑΡΙΑ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ:
ΦΡΑΝΤΖΗ ΑΝΤΙΟΠΗ



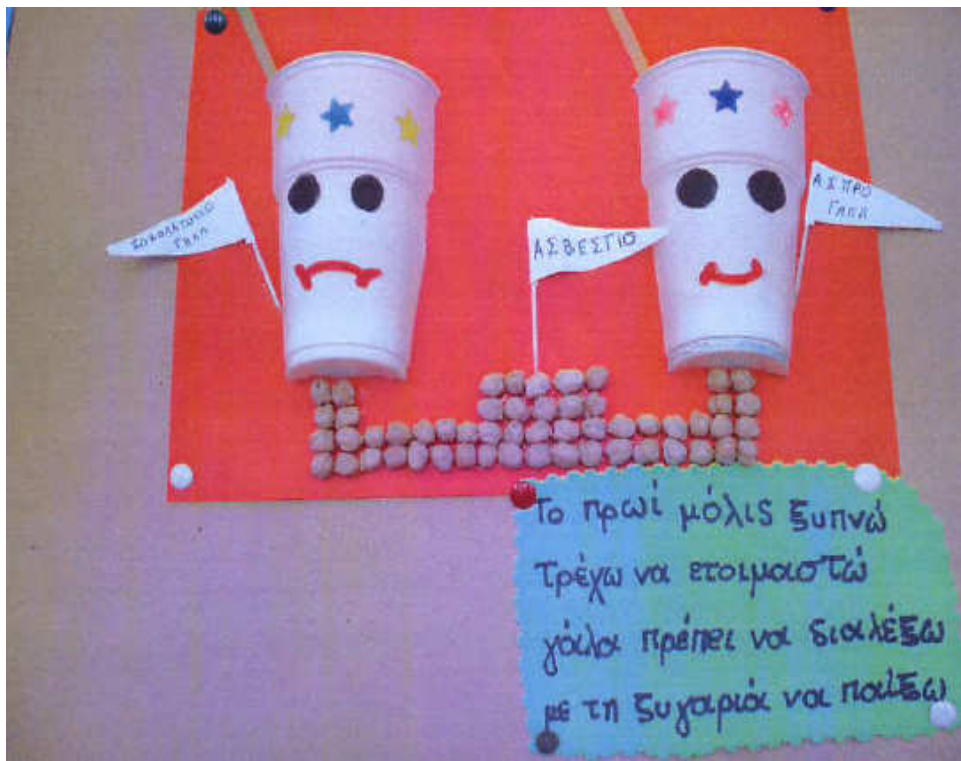
ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

Είμαστε η Α΄ τάξη του 7^{ου} Δ. Σ. Αθηνών, στο Άλσος Παγκρατίου. Η τάξη μας φιλοξενεί 19 παιδάκια από διάφορες χώρες. Είμαστε ένα πραγματικό δείγμα πολυπολιτισμικότητας. Παρόλη τη διαφορετικότητά μας, φτιάξαμε μια εξαιρετική ομάδα. Επειδή τα παιδιά είναι μικρά σε ηλικία, το θέμα του πρωινού είναι μια καλή αρχή για να συζητήσουμε τις διατροφικές συνήθειες που έχουμε, αλλά και αυτές που θα ήταν καλό να υιοθετήσουμε.

Η συζήτηση ξεκίνησε από το πόσο σημαντικό είναι το πρωινό ως το πρώτο γεύμα της ημέρας και τι θα μπορούσε να συμπεριληφθεί σ' αυτό. Τα περισσότερα παιδιά, σύμφωνα με τα λεγόμενά τους, έπιναν απλά ένα γάλα και έφευγαν για το σχολείο. Από τα 19 παιδιά μόνο τα 3 έτρωγαν και μια φέτα ψωμί με μέλι και άλλα 2 έτρωγαν δημητριακά.

Το πρώτο και βασικότερο στοιχείο του πρωινού είναι το **γάλα**. Έτσι λοιπόν θίξαμε το γεγονός ότι η πλειοψηφία των παιδιών προτιμά το σοκολατούχο γάλα σε σχέση με το άσπρο. Ο λόγος είναι προφανής: Η σοκολάτα αποτελεί το δέλεαρ. Τα παιδιά πίνουν με μεγαλύτερη ευκολία και ευχαρίστηση το σοκολατούχο γάλα σε αντίθεση με το άσπρο, για το οποίο οι μαμάδες πιέζουν για την κατανάλωσή του.

Στη συνέχεια τέθηκε το ερώτημα του γιατί είναι σημαντικό να πίνουμε το γάλα και βάλαμε στην κουβέντα μας τη λεζούλα **ΑΣΒΕΣΤΙΟ**. Εξηγήσαμε τι είναι αυτό και τι ακριβώς προσφέρει στην ανάπτυξη του παιδιού αλλά και το πόσο απαραίτητο είναι ακόμα και για τους μεγάλους, έτσι ώστε και τα παιδιά να καταλάβουν ότι το ασβέστιο είναι απαραίτητο σε όλες τις ηλικίες.



Η επόμενη ενότητα αφορούσε το πώς το γάλα φτάνει στο ποτήρι μας. Από πού ξεκινά, τη διαδρομή που ακολουθεί και την κατάληξή του στο ...στομάχι μας. Μετά από σοβαρούς και αστείους διαλόγους καταλήξαμε σε μια αλυσίδα λέξεων που περιγράφουν το ...ταξίδι του. Η αλυσίδα μας έχει ως εξής:

Χορταράκι – Αγελάδα – Κτηνοτρόφος – Άρμεγμα – Φορτηγό – Εργοστάσιο – Βράσιμο – Συσκευασία – Ημερομηνία Παραγωγής – Κατάστημα Πώλησης – Ράφι – Ψυγείο – Επιλέγω – Αγορά

Σ' αυτό το κομμάτι σταθήκαμε πολύ, καθώς πολλές λέξεις δεν τις γνώριζαν τα παιδιά. Συνδέσαμε λοιπόν τις λέξεις με το μάθημα της Γλώσσας και γράψαμε όλες τις καινούριες λέξεις και τη σημασία τους στο ευρετήριό μας, προκειμένου να τις μάθουμε καλύτερα.

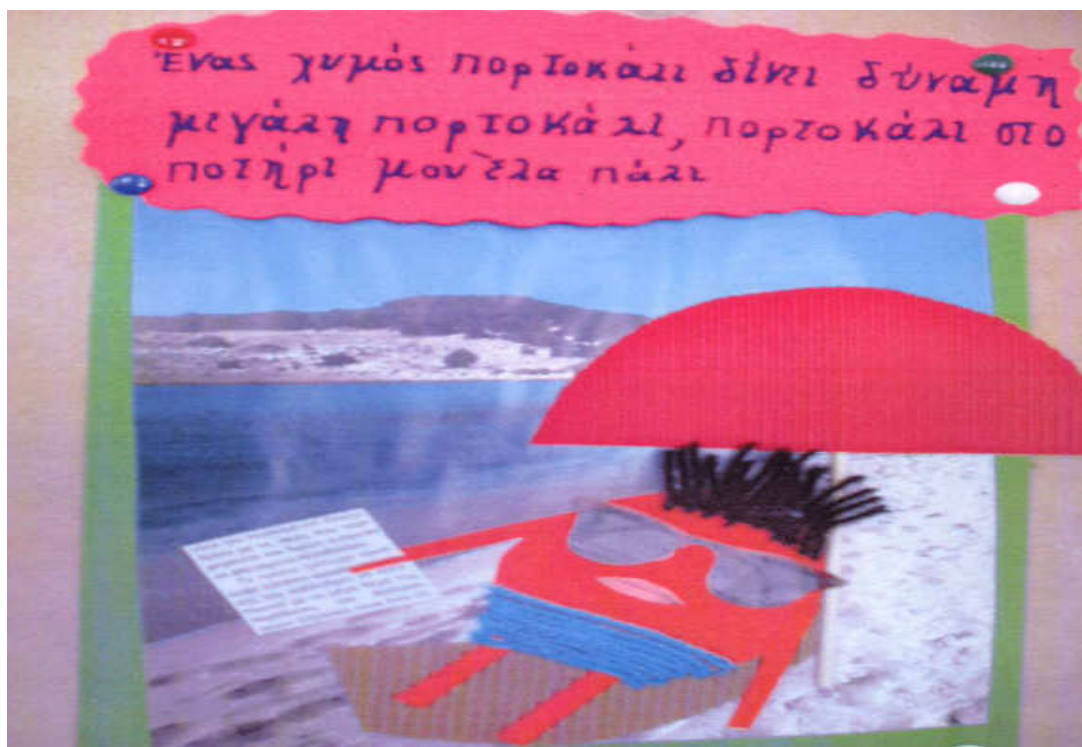
Ένα καλό πρωινό εκτός από γάλα χρειάζεται και την ανάλογη ...παρέα. Εδώ έκαναν την εισοδό τους το **ψωμί**, το **τυρί** και το **μέλι**. Το θέμα μας εντοπίστηκε στο πώς φτιάχνεται το ψωμί και το τυρί και πώς παράγεται το μέλι. Φτιάξαμε νέες αλυσίδες λέξεων:

Ψωμί: όργωμα – σπορά – κίτρινα στάχυα – θερισμός – μύλος – αλεύρι – φούρναρης – ζύμωμα – ψήσιμο

Τυρί: τυροκόμος – πήζει το γάλα

Μέλι: μελισσοκόμος – μέλισσες – κυψέλη – τροφή από λουλούδια ή δέντρα

Ο συνδυασμός **ψωμί + τυρί** ή **ψωμί + μέλι** ήταν η πρώτη μας πρόταση για να συνοδέψει ένα παιδί το γάλα του.



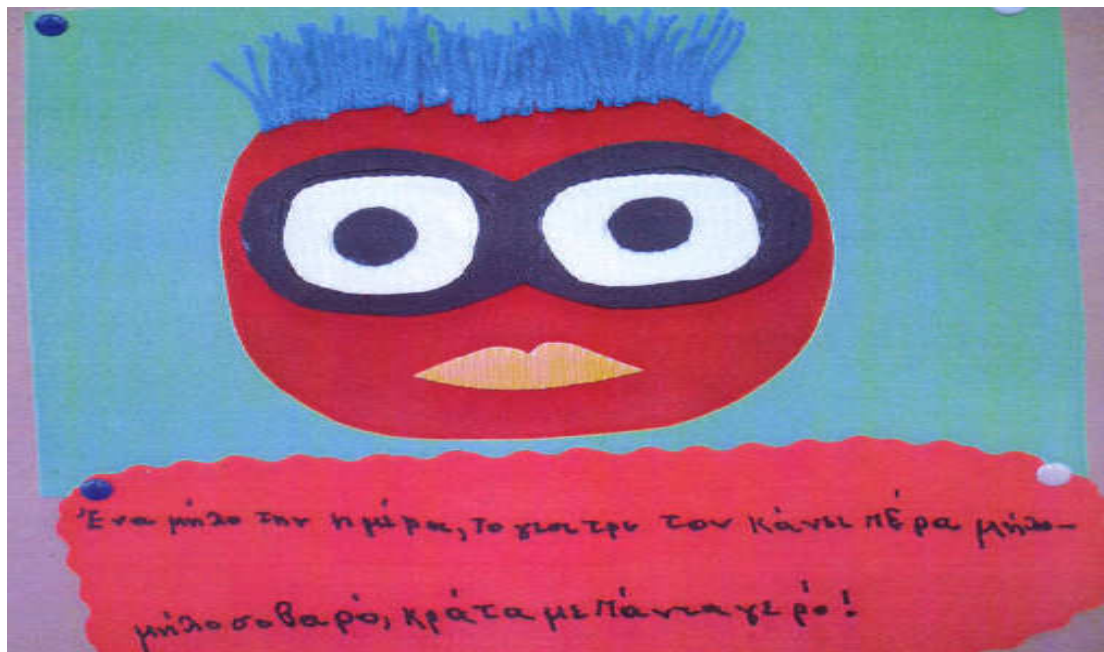
Ο χυμός πορτοκάλι μας άρεσε επίσης. Εδώ βάλαμε και τη λέξη **βιταμίνες** και ειδικά τη **C** και εξηγήσαμε γιατί το πορτοκάλι είναι απαραίτητο. Διευκρινίσαμε ότι το πιο υγιεινό είναι να πίνουμε φρεσκοστυμμένο πορτοκάλι και μάλιστα πολύ γρήγορα, αφού αν το αφήσουμε πολύ ώρα ο αέρας καταστρέφει τη βιταμίνη C και έτσι το πορτοκάλι χάνει τη δύναμή του.

Μια εναλλακτική πρόταση για το πρωινό ήταν και τα **δημητριακά με γάλα**. Η ιδέα άρεσε, παρόλο που μερικά παιδιά δεν είχαν δοκιμάσει ποτέ, αν και τις αντίστοιχες διαφημίσεις τις γνώριζαν πολύ καλά. Τα παιδιά ήταν ενημερωμένα για τα διάφορα είδη παιδικών δημητριακών που κυκλοφορούν στην αγορά και ήταν ξεκάθαρη η προτίμησή τους σ' αυτά που περιέχουν σοκολάτα.

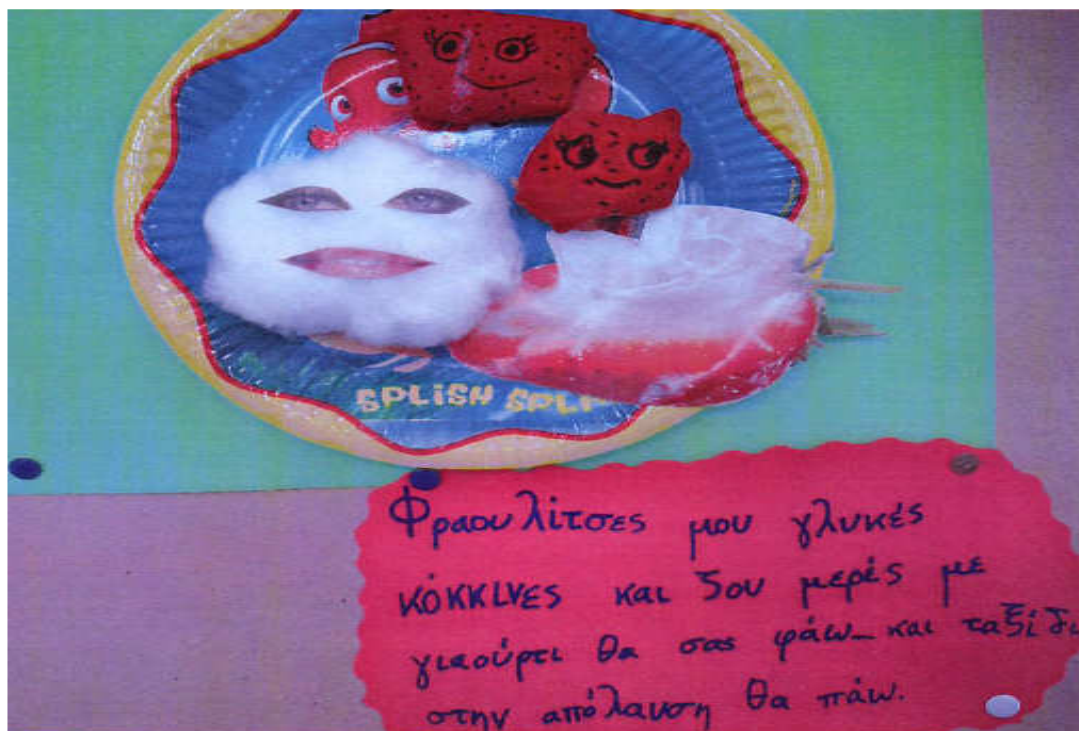


Το **αυγό** ήταν το επόμενο αντικείμενο της κουβέντας. Τα περισσότερα παιδιά δήλωσαν πως δεν τους αρέσει το αυγό, αλλά αν είναι να το φάνε το προτιμούν τηγανητό. Οπότε υπήρξε απογοήτευση όταν είπαμε ότι είναι πιο υγιεινό όταν είναι βραστό και ότι καλύτερα να αποφεύγουμε τα πολλά τηγανητά, παρόλο που είναι πιο νόστιμα. Είπαμε επίσης ότι πρέπει να βράζουμε τουλάχιστο 10 λεπτά το αυγό για να είμαστε σίγουροι ότι σκοτώσαμε την κακιά μάγισσά του, τη σαλμονέλα.





Το «ένα μήλο την ημέρα, το γιατρό τον κάνει πέρα» ήταν το αρχικό ερέθισμα. Τα παιδιά ήξεραν από τους γονείς τους ότι το μήλο είναι πολύ θρεπτικό φρούτο και ότι είναι καλύτερα να το τρώνε με τη φλούδα. Επισημάναμε ότι πρέπει να πλένουμε πολύ καλά τα φρούτα και τα λαχανικά πριν τα καταναλώσουμε.



Μια σχετική δυσκολία υπήρξε όταν αναφερθήκαμε στο **γιαούρτι**. Δυστυχώς τα παιδιά έχουν συνδέσει το γιαούρτι με τα επιδόρπια γιαουρτιού που κυκλοφορούν σε διάφορα χρώματα και γεύσεις. Εξήγησα στα παιδιά ότι το γιαούρτι είναι λευκό όπως και το γάλα από το οποίο προέρχεται. Τα χρώματα τα αποκτά επειδή εμείς οι άνθρωποι του βάζουμε χρωστικές ουσίες που είναι κάτι σαν μπογιά στα τρόφιμα. Μάλιστα ένα από τα παιδιά είπε ότι του θυμίζει τις νερομπογιές που χρωματίζουν το νερό μόλις βουτήξουμε το πινέλο σ' αυτό. Προτείναμε λοιπόν το να βάζουμε κομματάκια από τα αγαπημένα μας φρούτα στο γιαούρτι μας και να το τρώμε έτσι.



Η μπανάνα είναι κυρία και αρχηγός των
περαστών που έρχονται να με θον θήσουν
και να οργανώσουν



Αχλάδα μου γλυκό
είσαι λίγο νεροπαλό
αλλά έτσι εγώ σε προτιμώ

Στο τέλος αναφέραμε και άλλα φρούτα που θα μπορούσαν να φάμε ως πρωινό, όπως το **αχλάδι**, η **μπανάνα**, τα **κεράσια**, το **ροδάκινο**. Είπαμε ότι ακόμα και μια μικρή ποσότητα έχει την αξία της, αφού μας εφοδιάζει με βιταμίνες και αξίζει να προσπαθήσουμε να τα φάμε, αφού θα χτίσουμε γερό κορμάκι.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Θεωρώ ότι σε γενικές γραμμές τα παιδιά πήραν περισσότερες πληροφορίες και ιδέες για το τι μπορούν να φάνε, αλλά κυρίως γιατί θα πρέπει να το φάνε και το όφελος που θα έχει ο οργανισμός τους από την υιοθέτηση μιας προσεκτικότερης διατροφής.

Επίσης λόγω ηλικίας ενθουσιάστηκαν με τα παιχνίδια με τα φρούτα και τα έφεραν συχνότερα για το διάλειμμα. Ελπίζω να κρατήσει αυτό και του χρόνου με αφετηρία το πρωινό να συνεχίσουμε και στα πιο δύσκολα της διατροφής.