

ΣΤΑΔΙΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ Α. Υ.:

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

1. Ενημερώνουμε τους μαθητές για το θέμα που θα ασχοληθούμε. Δίνουμε πληροφορίες για το πώς θα εργαστούμε, για πόσο χρόνο κλπ.
2. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ & ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗΣ – ΧΩΡΙΣΜΟΣ ΟΜΑΔΩΝ:

Κατά το στάδιο αυτό μπορούν να υλοποιηθούν οι εξής δραστηριότητες (ή κάποιες από αυτές):

- Γνωριμία 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 (π.χ. είμαι ο Γιώργος, αριστερά μου κάθεται ο Νίκος και δεξιά μου κάθεται η Ειρήνη).
 - ✓ Ο κάθε μαθητής λέει το όνομά του και κάτι που του αρέσει να κάνει.
 - ✓ Ο κάθε μαθητής λέει το όνομά του και δίνει μερικές πληροφορίες γι' αυτό (π.χ. από ποιον πήρε αυτό το όνομα - παππούς, γιαγιά-, 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. Γιώργος – γελαστός)

- Ασκήσεις χωρισμού των μαθητών σε δυάδες:

A. Δίνονται στους μαθητές αριθμοί (1, 2, 3...) και ζητάμε ο καθένας να κάνει ομάδα με αυτόν που το άθροισμα των αριθμών τους είναι κατά μια μονάδα μεγαλύτερη από το συνολικό αριθμό των μαθητών. Δηλ. αν οι μαθητές είναι 22, ο μαθητής με τον αριθμό 3 θα κάνει ομάδα με τον μαθητή που έχει τον αριθμό 20. (Η μέθοδος αυτή μπορεί να εφαρμοστεί μόνο αν ο αριθμός το σύνολο των μαθητών των μαθητών είναι ζυγός).

B. Κολλάμε στο μέτωπο (ή στην πλάτη) των μαθητών χρωματιστά αυτοκόλλητα (ανά δύο ίδια) και ο κάθε μαθητής θα πρέπει να βρει το συνεργάτη του με τη βοήθεια των άλλων μαθητών (χωρίς να επιτρέπονται οι ομιλίες μεταξύ τους).

➤ Ο χωρισμός των μαθητών σε δυάδες συνίσταται ιδίως στην περίπτωση που οι μαθητές δεν είναι εξοικειωμένοι με τη συνεργατική μέθοδο εργασίας.

- Ασκήσεις χωρισμού σε μεγαλύτερες ομάδες:

A. Κόβουμε ευχετήριες κάρτες, ζωγραφιές, εικόνες κ.ο.κ. σε κομμάτια και ο κάθε μαθητής ψάχνει να βρει με ποιους ταιριάζει το κομμάτι του, για να δημιουργήσει ομάδα. (Κόβουμε τόσες εικόνες όσες ομάδες θέλουμε να δημιουργηθούν και κόβουμε την κάθε εικόνα σε τόσα τμήματα όσα μέλη θέλουμε να έχει η κάθε ομάδα)

B. Μοιράζουμε κάρτες με αριθμητικές πράξεις (χωρίς να γράφουμε το αποτέλεσμα) και οι ομάδες δημιουργούνται με μαθητές που οι κάρτες τους δίνουν το ίδιο αποτέλεσμα (Φυσικά και εδώ, τα αποτελέσματα των πράξεων είναι τόσα όσες και οι ομάδες που θέλουμε να δημιουργηθούν).

➤ Σε περιπτώσεις που θέλουμε οι ομάδες μας να είναι σταθερές σε μεγάλο χρονικό διάστημα, καλό θα ήταν να κάνουμε ένα κοινωνιόγραμμα της τάξης, ώστε να δούμε τις διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των μαθητών και αν ανιχνευθεί ύπαρξη «συγκρούσεων», να προχωρήσουμε σε αρχική «θεραπεία» της κατάστασης και στη συνέχεια να ακολουθήσει ο τυχαίος χωρισμός των μαθητών σε ομάδες.

➤ Σημειώνουμε ότι οι μαθητικές ομάδες θα πρέπει να έχουν το λιγότερο 3 και το περισσότερο 5 μέλη, με ιδανικό αριθμό τα 4 μέλη.

3. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ «ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ – ΥΓΕΙΑΣ»:

Δίνουμε στους μαθητές ένα ερωτηματολόγιο ή τους δίνουμε να συμπληρώσουν ένα εβδομαδιαίο ημερολόγιο διατροφής.(το ίδιο δίνουμε και στο τέλος του Προγράμματος, ώστε μέσα από σύγκρισή τους να ελέγξουμε αν υπήρξαν κάποιες αλλαγές στάσεων, συνηθειών, αντιλήψεων...).

4. ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ:

➤ Αναφερόμαστε στις ομάδες τροφίμων (πολλοί διατροφολόγοι θεωρούν ότι λαχανικά+φρούτα μία ομάδα) Χωρίζονται οι μαθητές σε ομάδες 4 (το ιδανικό) ή 5 (το πολύ) ατόμων. Η σύνθεση των ομάδων μπορεί να είναι σταθερή ή να αλλάζει σε τακτικά (και αποφασισμένα με τους μαθητές) χρονικά διαστήματα.

➤ Οι μαθητές βρίσκουν πληροφορίες, εικόνες κλπ. για κάθε ομάδα τροφίμων (μπορούμε να δώσουμε σχετικά ονόματα σε κάθε ομάδα π.χ. ομάδα φρούτων, ομάδα γαλακτομικών κλπ. και η κάθε ομάδα να φέρνει τις αντίστοιχες πληροφορίες).

➤ Κάθε ομάδα αφού συγκεντρώσει το υλικό της, το επεξεργάζεται και κάνει σχετικές ανακοινώσεις στην τάξη. Επίσης μπορεί να δημιουργήσει κολάζ με φωτογραφίες-εικόνες της κάθε ομάδας τροφίμων (τέτοιες εικόνες έχουν τα διαφημιστικά των καταστημάτων τροφίμων).

➤ Κάθε ομάδα μαθητών βρίσκει **αινίγματα, γλωσσοδέτες, παροιμίες, λαχνίσματα, τραγούδια...** σχετικά με το θέμα που εξετάζει και κάνει σχετικές ανακοινώσεις στο σύνολο της τάξης (π.χ. ζητά από τα υπόλοιπα παιδιά να βρουν τις απαντήσεις στα αινίγματα που συγκέντρωσε, να προσπαθήσουν να πουν τους γλωσσοδέτες κ.ο.κ.)

5. ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ:

➤ Δίνουμε πληροφορίες για πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, βιταμίνες κλπ.

➤ Οι μαθητές συγκεντρώνουν και αυτοί σχετικές πληροφορίες, δημιουργούν κολάζ, σχηματίζουν πίνακες τροφών που περιέχουν βιταμίνες, υδατάνθρακες κλπ.

➤ Κατασκευάζουν την πυραμίδα της σωστής διατροφής (ή σε χαρτόνι με μορφή κολάζ, ή τρισδιάστατη: τριγωνική πυραμίδα που σε κάθε πλευρά της υπάρχει η πυραμίδα της σωστής διατροφής – π.χ. στη μία πλευρά με εικόνες, στη δεύτερη με λέξεις, στην τρίτη με χρώματα – ή με κύβους, όπου είναι κολλημένες ή ζωγραφισμένες οι τροφές της κάθε βαθμίδας).

➤ Οι μαθητές γράφουν συνθήματα υπέρ της υγιεινής διατροφής και διακοσμούν τους τοίχους της τάξης ή και τους κοινόχρηστους χώρους του σχολείου.

6. ΠΡΩΙΝΟ - ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:

➤ Δίνουμε βασικούς κανόνες για το τι πρέπει να περιλαμβάνει το πρωινό μας και το τι το δεκατιανό

➤ Οι μαθητές κάνουν έρευνα στο σχολείο σχετικά με το πρωινό και το δεκατιανό των υπόλοιπων μαθητών. Επεξεργάζονται τα στοιχεία και βγάζουν συμπεράσματα.

- Παίρνουν συνέντευξη από τον υπεύθυνο του κυλικείου.
- Οι μαθητές φιλοτεχνούν αφίσα υπέρ του υγιεινού δεκατιανού.
- Γράφουν ένα παραμύθι ή διασκευάζουν κάποιο γνωστό, τοποθετώντας στο ρόλο του «κακού» τις μη υγιεινές τροφές ή ότι ο «κακός» τρέφεται αποκλειστικά με ανθυγιεινές τροφές και αυτό έχει επηρεάσει την ψυχική του ισορροπία...

7. ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ:

- Ποιες πληροφορίες θα πρέπει να υπάρχουν στις ετικέτες των τροφίμων;
- Οι μαθητές (σε συνεργασία και με γονείς) αναζητούν και βρίσκουν ετικέτες που πληρούν ή όχι τις απαραίτητες προδιαγραφές.

8. ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ:

- Συζητάμε για το ρόλο της διαφήμισης στη σύγχρονη καταναλωτική κοινωνία.
- Οι μαθητές καταγράφουν διαφημίσεις από έντυπα ή την τηλεόραση και κάνουν τη σχετική κριτική.
- Οι μαθητές γράφουν δικές τους διαφημίσεις για υγιεινά προϊόντα ή γράφουν τις διαφημίσεις όχι όπως παρουσιάζονται από τα ΜΜΕ, αλλά όπως θα ήταν αν έλεγαν την αλήθεια για τις επιπτώσεις που έχει η κατανάλωση των συγκεκριμένων προϊόντων στην ανθρώπινη υγεία.

9. ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΜΟΝΟΙ ΜΑΣ:

- Το σάντουιτς για το διάλειμμα.
- Φέρνουμε π.χ. από δύο πορτοκάλια και φτιάχνουμε χυμό για μετά τη γυμναστική ή για το β' διάλειμμα.
- Φτιάχνουμε χριστουγεννιάτικα ή πασχαλινά κουλουράκια στο σχολείο.
- Καθιερώνουμε ημέρες φρούτων (π.χ. τη μία μέρα τρώμε στο διάλειμμα μήλο, την άλλη πορτοκάλι... – πάντα όμως φρούτα εποχής)

10. «ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ» ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ:

- Οι μαθητές ερευνούν για το τι έτρωγαν οι γονείς και οι παππούδες τους πριν από 20-30 χρόνια.
- Συγκρίνουν τις τότε διατροφικές συνήθειες με τις σημερινές.
- Βγάζουν συμπεράσματα.
- Βρίσκουν «ξεχασμένες» συνταγές.

11. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

Οι μαθητές συμπληρώνουν το αρχικό ερωτηματολόγιο, ώστε να έχουμε μια μικρή αποτίμηση των όποιων αλλαγών στις διατροφικές τους συνήθειες...



Κάποια από τα παραπάνω «στάδια» είναι δυνατό να γίνονται παράλληλα ή να μην εφαρμοστούν με την προτεινόμενη σειρά ή (ανάλογα με τη δυναμική της τάξης) να μην εξεταστούν καθόλου.



Η επιτυχία του Προγράμματος εξαρτάται από τη συμμετοχή και την ενεργοποίηση των μαθητών. Επομένως μόλις αντιληφθούμε ότι σε κάποια στάδια αρχίζει και δημιουργείται «κοιλιά» τα «κλείνουμε». Στους μαθητές αρέσει κυρίως ό,τι έχει σχέση με δημιουργία π.χ. κατασκευές, κολάζ, δημιουργία ποιημάτων, θεατρικών... ή ξεφεύγει από τον τυπικό βομβαρδισμό πληροφοριών π.χ. έρευνα (βέβαια αυτή να είναι σχετικά μικρή

γιατί δε θα βρεθούν και πολλοί μαθητές, ιδιαίτερα των μικρών τάξεων, πρόθυμοι να επεξεργαστούν τα στοιχεία)



Στους μαθητές αρέσει επίσης πολύ και η ενασχόλησή τους με **παραμύθια**. Μπορούμε να ξεκινήσουμε από ένα γνωστό παραμύθι π.χ. της Κοκκίνοσκουφίτσας και ξαφνικά να κάνουμε την «ανατροπή»:

- Γιατί ο λύκος δεν έφαγε ό,τι είχε η Κοκκίνοσκουφίτσα στο καλάθι της;

Ή οι μαθητές να δώσουν τη δική τους διάσταση σε ερωτήματα του τύπου:

- Ποιο ήταν το μενού που προτιμούσε ο Κοντορεβιθούλης και ποιο οι δράκοι των παραμυθιών;

Ή μπορούμε να ενώσουμε δύο (ή και περισσότερα παραμύθια), π.χ.

«Ο κόρακας βλέπει τη γνωστή του αλεπού, που κολακεύοντάς τον του είχε πάρει το τυρί, να προσπαθεί να φτάσει τα σταφύλια μιας κληματαριάς...»

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:
ΔΙΝΟΥΜΕ ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ, ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ «ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ», ΤΟ ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ... ΚΑΙ ΖΗΤΑΜΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΟΥΝ. ΚΕΡΔΙΖΕΙ Η ΟΜΑΔΑ ΠΟΥ ΘΑ ΒΡΕΙ ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Αινίγματα*

Είμαι τόπι κόκκινο, αν με καθαρίσεις, άσπρο κόκκινο καρπό αμέσως θ' αντικρίσεις...(μήλο)

Χίλιοι μύριοι καλογέροι σ' ένα ράσο τυλιγμένοι...(ρόδι)

Από κλαδάκι κρέμεται, στην αγορά πουλιέται, το εξωτερικό της τρώγεται, το κόκαλο πετιέται... Ή... Μάνα και κόρη το ίδιο όνομα έχουν, δέρνουν τη μητέρα κι αρμέγουνε την κόρη...(ελιά)

Ασβεστόχτιστο πηγάδι δυο λογιού φαί εβγάλει... Ή... Έχω ένα βαρελάκι που' χει δυο λογιών κρασάκι...(αβγό)

Κοκκινόξανθο, παχύ, μυρουδιά ζαλιστική...(μέλι)

Μια βαρκούλα φορτωμένη στο λιμάνι πάει και μπαίνει...(η κουταλιά με το φαγητό)

Ολόγλυκα και νόστιμα τα τρων' και τα πουλάκια και τα παιδιά στ' αυτάκια τους τα' χουν σκουλαρικάκια...(κεράσι)

Πράσινος πύργος, κόκκινα τζάμια, αράπηδες χορεύανε μέσα στα φυλλοκάρδια...(καρπούζι)

Ένα πράγμα, πραγματάκι κάθεσαι στο χωραφάκι, μ' ένα μόνο ποδαράκι...(μανιτάρι)

Δεν πεθαίνει κι αν περάσουν χρόνια εκατό και χίλια, μας χορταίνει, μας φωτίζει, μας ανάβει τα καντήλια...(λάδι)

Φρούτο του χειμώνα ζουμερό πολύ, χρυσαφένιο τόπι πάνω στο κλαδί...(πορτοκάλι)

Μια κοντούλα παχουλή, πάντα κόκκινα φορεί, έχει πράσινα μαλλιά και σποράκια στην κοιλιά...(ντομάτα)

Είμαι κίτρινο, χνουδάτο και στυφό μα μυρωδάτο, γίνομαι και πιο καλό αν με κάνουνε γλυκό...(κυδώνι)

Στο δρόμο που περπάταγα μια πέρδικα εμάδαγα, τα φτερά της έτρωγα, το κορμί της πέταγα...(σταφύλι)

Μικρή, μικρή νοικοκυρά μεγάλη πίτα κάνει...(μέλισσα)
 Να τη δεις να φοβηθείς, να τη φας να γλυκαθείς...(αγκινάρα)
 Απ' έξω είναι αγκαθωτό κι από μέσα μαλλιαρό, κι από μέσα από το μαλλί, μια
 μπουκιά καλή...(κάστανο)

Συνειδητοποιημένοι καταναλωτές*

Ο κύριος Λ, ο κύριος Κ και ο κύριος Π, βρέθηκαν στο μανάβικο της γειτονιάς τους και οι τρεις μαζί. Βοηθήστε τους να αγοράσουν τα σωστά προϊόντα. Γράψτε στον καθένα μία λίστα με τα προϊόντα που μπορεί να επιλέξει και τα οποία αρχίζουν από το γράμμα του ονόματός τους.

Λ

Κ

Π

ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ*

Λ	Π	Ρ	Ω	Τ	Ε	Ι	Ν	Ε	Σ
Ο	Ε	Π	Ο	Ο	Π	Σ	Ε	Β	Ι
Α	Π	Σ	Α	Δ	Υ	Ι	Ρ	Υ	Τ
Σ	Ο	Κ	Λ	Τ	Ι	Σ	Ο	Ν	Η
Υ	Ν	Λ	Ε	Ξ	Α	Κ	Ν	Π	Ρ
Γ	Ι	Α	Ο	Υ	Ρ	Τ	Ι	Σ	Α
Σ	Ο	Χ	Ν	Γ	Α	Λ	Α	Α	Χ
Ο	Π	Α	Σ	Γ	Ν	Ο	Κ	Λ	Α
Π	Υ	Ν	Ε	Ρ	Ο	Υ	Ο	Ν	Β
Ι	Τ	Ι	Ο	Κ	Ω	Α	Σ	Ψ	Γ
Λ	Α	Κ	Τ	Ι	Ν	Ι	Δ	Ι	Ο
Ο	Π	Α	Κ	Π	Ψ	Ω	Μ	Ι	Λ
Ε	Κ	Μ	Λ	Ξ	Σ	Ο	Μ	Υ	Χ

Απάντηση: ακτινίδιο, αβγό, γάλα, γιαούρτι, λαχανικά, νερό(2), πατάτα, πεπόνι, πρωτεΐνες, ρόδι, σιτηρά, τυρί, χυμός, ψωμί, λίπος.

ΓΛΩΣΣΟΛΕΤΕΣ – ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ – ΠΟΙΗΜΑΤΑ*

Βαρέλι, μελοβάρελο...

Πίτα σπανακόπιτα, σπανακολαδόπιτα...

Το κρεμμύδι στην κοπριά, πώς κρεμμυδοπρόκοψε...

Κρασάκι σταφυλόκρασο, ξιδάκι βαρελόξιδο, βαρελοσταφυλοκρασόξιδο...

Έφαγα κι εχόρτασα ζεστά, ξερά, σκαστά κουκιά, με τη ζεστή, ξερή, σκαστή κουτάλα...

Ο παπάς ο παχύς έφαγε παχιά φακή. Γιατί παπά παχύ έφαγες παχιά φακή;

Μήλο πάνω σε μήλα, μήλο πάνω σε καμήλα...

Ψαρός ψαράς ψαρεύει

στο ψαροκάικο

ψάρια, ψαριά, ψαρίλα

μες στο ψαράδικο...

Πεινοριγοδιψονυστάζω

κι από το πεινοριγοδιψονύσταγμα μου

τη μανούλα μου φωνάζω...

Αν δεν σ' αρέσει το φαγητό, θα' ρθει ο κουμπάρος με το μέλι...

Η αλήθεια πλέει σαν το λάδι στο νερό...

Νηστεύει ο δούλος του θεού γιατί δεν έχει τι να φάει...

Πικρό φαί, γλυκό στομάχι...

Κάλλιο λάχανα και ειρήνη, παρά ζάχαρη και γκρίνια...

Ο λόγος σου με χόρτασε και το ψωμί σου φάτο...

Χωρίς ψωμί, χωρίς νερό, αγάπη δεν στεριώνει...

Η μάνα είναι ζάχαρη,

η μάνα είναι μέλι,

η μάνα είναι μυστικό,

κασέλα κλειδωμένη...

Τρώω το πρωί σαν βασιλιάς, το μεσημέρι σαν άρχοντας και το βράδυ σαν ζητιάνος...

Τρώω για να ζω, δεν ζω για να τρώω...

Νηστικό αρκούδι δεν χορεύει...

Ο πεινασμένος καρβέλια ονειρεύεται...

Άνθρωπος που δεν πεινάει, τι θα πει ψωμί δεν ξέρει...

Ο χορτάτος τον πεινασμένο δεν τον σκέφτεται...

Των φρονίμων τα παιδιά, πριν πεινάσουν μαγειρεύουν...

Φάγαμε ψωμί κι αλάτι...

Ο γέροντας είναι γλυκός σαν μέλι και βαρύς σαν το αλάτι...

Φάε κουμπάρε λάχανα, στον πάτο πλέει το λάδι...

Το μήλο πέφτει κάτω από τη μηλιά...

Κάψε τον με λάδι κι άλειψέ τον με μέλι...

*Αν τα λίπη φέρνουν λύπη
Τότε λίπος ας μου λείπει
Το λοιπόν και τα λοιπά
Ούτε τρώω λιπαρά
Ούτε ακούω λυπητερά
Στάρι, βρώμη και κριθάρι
Καλαμπόκι και ρυζάκι
Να τα τρώτε πιο συχνά
Για να νιώθετε καλά.
Σε νιφάδες να τα τρώτε
Το πρωί όταν ξυπνάτε
Με το γάλα σας μαζί
Για να είσαστε γεροί.
Όσπρια μας λένε και μας παραπετάνε
Γιατί κανείς δεν ξέρει τι πλούτο κουβαλάμε
Προσέξτε να μας τρώτε συχνά την εβδομάδα
Χωρίς πολύ ζουμάκι να' χουμε νοστιμάδα
Καλημέρα σεβαστό
Αβγουλάκι μου βραστό.
Δίνω μία με το κουτάλι
Στο ξερό σου το κεφάλι
Και μου βγάζεις το καπέλο
Έτσι όπως εγώ το θέλω.
Τώρα την κοιλιά σου ανοίγω
Και στην τρώω λίγο λίγο.
Κουταλίτσα κουταλιά
Ποπό γλύκα, νοστιμιά!
Άδειασες; Σ' ευχαριστώ
Αβγουλάκι μου βραστό.*

*Κόκα κόλα κάθε στάλα
Πόνος, κάψιμο, φουσκάλα
Κάθε μέρα σαλάτα
Ενζυμάκια κεφάλια!
Τσιπς αλμυρά: φαγούρα
Και γκρίνια και μουρμούρα!
Κορν φλέικς χρυσαφένια,
Ζωή παραμυθένια!!!
Βιταμίνη Α βλέπω πιο καλά
Βιταμίνη Β νεύρα πιο γερά
Βιταμίνη C άμυνα κομπλέ
Βιταμίνη D φτάνω στο φιλέ
Βιταμίνη Ε δεν γερνώ ποτέ
Βιταμίνη Κ αίμα τέρμα πια
Με χαρά περνά τους μήνες
Δεν ξεχνώ τις βιταμίνες!*

* [Το συγκεκριμένο υποστηρικτικό υλικό προέρχεται από βιωματικό σεμινάριο το οποίο διοργανώθηκε για εκπαιδευτικούς Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης με θέμα τη

διατροφή από την κ. Μήτση Παναγιώτα (Μάρτιος – Απρίλιος 2005, Αργοστόλι)
(www.theatroedu.gr)]

★ Πολλές σημαντικές πληροφορίες και υλικό μπορεί κάποιος να αντλήσει από διάφορες ιστοσελίδες, όπως για παράδειγμα από την ιστοσελίδα του **11^{ου} Δημ. Σχ. Καβάλας** (<http://11dim-kaval.kav.sch.gr>)
(“από την ιστοσελίδα αυτή αντιγράφουμε:)

Η δίαιτα του μαθητή

Οι μαθητές διαβάζουν, κουράζονται, τρέχουν, παίζουν, διασκεδάζουν, μαθαίνουν, γυμνάζονται, ζουν έντονα, μεγαλώνουν, αναπτύσσονται. Αρα, έχουν ανάγκη από ενέργεια, ενώ δεν χρειάζονται κορεσμένα λίπη. Και ποια πρέπει να είναι η διατροφή τους;

Α. Μικρά και συχνά γεύματα. Γερό πρωινό, μέτριο μεσημεριανό και ελαφρύ δείπνο.

Β. Απαραίτητο το πρωινό: χυμός, γάλα-γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, μία μερίδα μαύρο ψωμί.

Γ. Στο σχολείο αντί για τυποποιημένα τρόφιμα από την καντίνα, ένα μήλο, ένα κομμάτι σπιτική τυρόπιτα, ένα τοστ χωρίς βούτυρο με λίγο κίτρινο τυρί και γαλοπούλα και ντομάτα.

Δ. ΝΑΙ στα λαχανικά και φρούτα, ψητό ή βραστό ψάρι τουλάχιστον μία φορά, κρέας δύο φορές την εβδομάδα, μία τουλάχιστον φορά όσπρια, ένα αυγό μέρα παρά μέρα.

Ε. ΟΧΙ στη ζάχαρη, στα τηγανητά, στο αλκοόλ, στις σάλτσες τύπου μπεσαμέλ

Ζ. Γλυκά; ΝΑΙ, τα παιδιά χρειάζονται μία μερίδα γλυκού την εβδομάδα. Η σοκολάτα π.χ. εκτός της γευστικής απόλαυσης που προσφέρει, αιματώνει τον εγκέφαλο και φτιάχνει την διάθεση.

Η. Ένα λίτρο νερό την ημέρα πρέπει να καταναλώνει ένας μαθητής καθώς αποβάλλει μεγάλη ποσότητα υγρών με τον ιδρώτα καθημερινά.

Ποιος είναι ο χρυσός κανόνας διατροφής των παιδιών; Με τις τρεις λέξεις:
Ποικιλία, αναλογία, μέτρο!

★ Σχετικό υλικό μπορεί κάποιος συνάδελφος να αντλήσει και από παρόμοιες εργασίες σχολείων από το αρχείο που υπάρχει στο Γραφείο Αγωγής Υγείας της Α΄ Δ/σης Π. Ε. Αθηνών, όπως για παράδειγμα από την εργασία των μαθητών της ΣΤ1 τάξης του **46^{ου} Δημ. Σχ. Αθηνών** κατά το σχολικό έτος 2005-06 και με υπεύθυνη εκπαιδευτικό την κα **Ρήγα Βασιλική**:

(μέρος της εργασίας αυτής παραθέτουμε στη συνέχεια)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΘΕΜΑ : Διατροφικές Συνήθειες και Μεταλλαγμένα Τρόφιμα

Τα κριτήρια επιλογής του συγκεκριμένου θέματος ήταν:

- Εκδήλωση ενδιαφέροντος από τους μαθητές για το συγκεκριμένο θέμα.
- Ο προβληματισμός που δημιουργεί.

- Η σημαντικότητά του για τη σωματική και ψυχική υγεία των μαθητών.
- Η επικαιρότητά του.

Οι σκοποί του προγράμματος ήταν:

- Δημιουργία ευαισθητοποίησης και ανάπτυξης προβληματισμού για τις διατροφικές συνήθειες και τα μεταλλαγμένα τρόφιμα.
- Αυτεπίγνωση των μαθητών για τις διατροφικές τους συνήθειες.
- Προληπτική στάση και συμπεριφορά των μαθητών για την αντιμετώπιση των πιθανών προβλημάτων που επιφέρουν οι άσχημες διατροφικές συνήθειες και τροφές.
- Εξοικείωση των μαθητών με τη σωστή στάση ζωής απέναντι στη διατροφή.

Οι στόχοι του προγράμματος ήταν:

- Προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας των μαθητών.
- Αναβάθμιση της ποιότητας ζωής των μαθητών.
- Μετάδοση των σχετικών αποκτημένων γνώσεών τους στον οικογενειακό και κοινωνικό τους περίγυρο.

Σύνοψη της πορείας σχεδιασμού, εφαρμογής και εξέλιξης του προγράμματος

Αρχικά, έγινε ενημέρωση του ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΩΝ και του ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΓΟΝΕΩΝ και ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ του 46^{ου} Δημοτικού Σχολείου Αθηνών, παρουσία του Δ/ντή του σχολείου, σχετικά με την έναρξη και εφαρμογή του προγράμματος Αγωγής Υγείας με θέμα «Διατροφικές Συνήθειες και Μεταλλαγμένα Τρόφιμα» (σύνταξη πρακτικού).

Ενημερώθηκαν οι μαθητές της ΣΤ1 τάξης ότι θα ασχοληθούμε με το συγκεκριμένο θέμα και άρχισαν οι ενέργειες για την ευαισθητοποίηση και τον προβληματισμό τους.

Τους δόθηκε ένα ερωτηματολόγιο, στο οποίο έπρεπε να απαντήσουν επί τόπου, και το οποίο αφορούσε κυρίως τις διατροφικές τους συνήθειες.

Τα συμπεράσματα που προέκυψαν από το ερωτηματολόγιο αυτό ανακοινώθηκαν και συζητήθηκαν στην τάξη, ώστε να αποκτήσουν οι μαθητές αυτεπίγνωση για τις διατροφικές τους συνήθειες.

Επόμενο βήμα στο πρόγραμμά μας ήταν να κάνουμε συζητήσεις για τις κατηγορίες των τροφών και τις θρεπτικές τους αξίες.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΡΟΦΩΝ

1. ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ
2. ΛΑΧΑΝΙΚΑ
3. ΦΡΟΥΤΑ
4. ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ – ΟΣΠΡΙΑ
5. ΨΑΡΙ - ΚΡΕΑΣ - ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ - ΑΥΓΑ
6. ΛΙΠΗ

ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

1. ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ
2. ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ
3. ΛΙΠΗ
4. ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ – ΜΕΤΑΛΛΑ – ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

Μιλήσαμε ξεχωριστά για την χρησιμότητα κάθε θρεπτικής ουσίας στον ανθρώπινο οργανισμό, καθώς και από ποια τρόφιμα μπορούμε κυρίως να τα πάρουμε. Ενδεικτικά,

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

- Ενέργεια, γρήγορη σκέψη, καθαρό μυαλό
- Φρούτα, λαχανικά, ψωμί, δημητριακά, πατάτες, όσπρια, μέλι

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

- Σωστή ανάπτυξη, υγεία
- Κρέας, ψάρια, πουλερικά, αυγά, τυρί, γιαούρτι, γάλα, όσπρια, λαχανικά

ΛΙΠΗ

- Ενέργεια, ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματός μας
- Ελαιόλαδο (καλό λίπος)

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ – ΜΕΤΑΛΛΑ – ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

- Ενέργεια, προφύλαξη από αρρώστιες, προστασία του δέρματος, ανάπτυξη γερών οστών ,δοντιών, μαλλιών, ενίσχυση της όρασης και του αίματος
- Σ' όλες τις τροφές (σε κάποιες περισσότερο και σε κάποιες λιγότερο

Μιλήσαμε, επίσης, και για τη Μεσογειακή Διατροφή. Τη διατροφή που έκαναν οι αρχαίοι Έλληνες και που την ακολουθούν τώρα οι περισσότεροι ξένοι λαοί, αφού έχει αναγνωριστεί παγκοσμίως η αξία της για τον ανθρώπινο οργανισμό. Ακόμα, αναλύσαμε και ζωγραφίσαμε τη Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής.



Στη συνέχεια, ξεκινήσαμε συζητήσεις σχετικά με κάποιες σωστές διατροφικές συνήθειες.

Για το πρωινό, συμφωνήσαμε πως είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας, αφού μας δίνει τη δύναμη για όλες τις καθημερινές δραστηριότητές μας. Τα παιδιά έκαναν προτάσεις για το πρωινό. Π.χ.

Ένα ποτήρι φρέσκο γάλα με δημητριακά (χωρίς ζάχαρη) και ένα φρούτο.

Ένα χυμό πορτοκάλι, ένα ποτήρι φρέσκο γάλα, 1-2 φέτες ψωμί με βούτυρο και μέλι.

Ένα ποτήρι φρέσκο γάλα, ένα τοστ με τυρί και ζαμπόν άπαχο, ένα χυμό.

Όσο αφορά για το τι μπορούν να φάνε στα διαλείμματα του σχολείου, παρατηρήσαμε ότι, πραγματικά, τα παιδιά δεν πρέπει να νιώθουν άσχημα αν φέρνουν φαγητό από το σπίτι στο σχολείο. Αντίθετα, αυτό δείχνει πόσο σωστά και υπεύθυνα φροντίζει κάποιος τον εαυτό του.

Για παράδειγμα, ένα σάντουιτς, που έχει ετοιμαστεί από το σπίτι, με μαύρο ψωμί, τυρί, ζαμπόν άπαχο και λίγο μαρούλι, είναι μια πολύ καλή ιδέα για κολατσιό στο σχολείο. Επίσης, ένα στρογγυλό ψωμάκι που έχει μέσα αυγό σφιχτό κομμένο στη μέση και λίγο τυρί. Ή ένα κουλούρι με ένα χυμό χωρίς ανθρακικό. Φρούτα όπως μπανάνα, μήλο, αχλάδι, μανταρίνι κ.α. .

Ακόμα, μιλήσαμε για το τι είναι καλό να τρώμε το μεσημέρι και το βράδυ. Το φαγητό μας τότε πρέπει να περιλαμβάνει τροφές από όλες τις ομάδες και σημαντικό είναι να ετοιμάζεται στο σπίτι, ώστε να είμαστε βέβαιοι για την ποιότητά του. Ενδεικτικά μπορούμε να τρώμε:

- **1 φορά** την εβδομάδα μπιφτέκια με ρύζι
- **1 φορά** κρέας με σαλάτα και ψωμί
- **1 φορά** ζυμαρικά με τυρί
- **2 φορές** ψάρια με σαλάτα και ψωμί
- **2 φορές** όσπρια με τυρί ή ελιές και ψωμί
- **2 φορές** λαδερό φαγητό (φασολάκια ή σπανακόρυζο ή μπάμιες) με τυρί και ψωμί
- **2 φορές** μεγάλη σαλάτα από όλα τα λαχανικά με τυρί ή αυγό με άπαχο ζαμπόν και ψωμί
- **1 φορά** κοτόπουλο ή γαλοπούλα με πατάτες ή ρύζι και λαχανικά
- **1 φορά** βρασμένα λαχανικά με μπιφτέκι ή μπουκίτσες κοτόπουλο και ψωμί
- **1 φορά** ομελέτα , σαλάτα, τυρί και ψωμί.

Βέβαια, επισημάναμε ότι το βράδυ το φαγητό μας πρέπει να είναι λιγότερο σε ποσότητα από το μεσημέρι, και αν θέλουμε να φάμε κάτι πιο ελαφρύ αυτό μπορεί να είναι :

- φρέσκο γάλα με 1 μπανάνα ή με δημητριακά
- γιαούρτι με φρούτα, μέλι και καρύδια

- 2 σουβλάκια καλαμάκι με σαλάτα και ψωμί
- 1 κομμάτι σπιτική τυρόπιτα
- ρύζι με γιαούρτι ή σούπα αυγολέμονο
- πατατοσαλάτα με τυρί και ψωμί
- πατάτες (τηγανιτές στο σπίτι), σαλάτα και τυρί

Ακόμη, για το απόγευμα προτείνουμε ότι μπορούμε να φάμε:

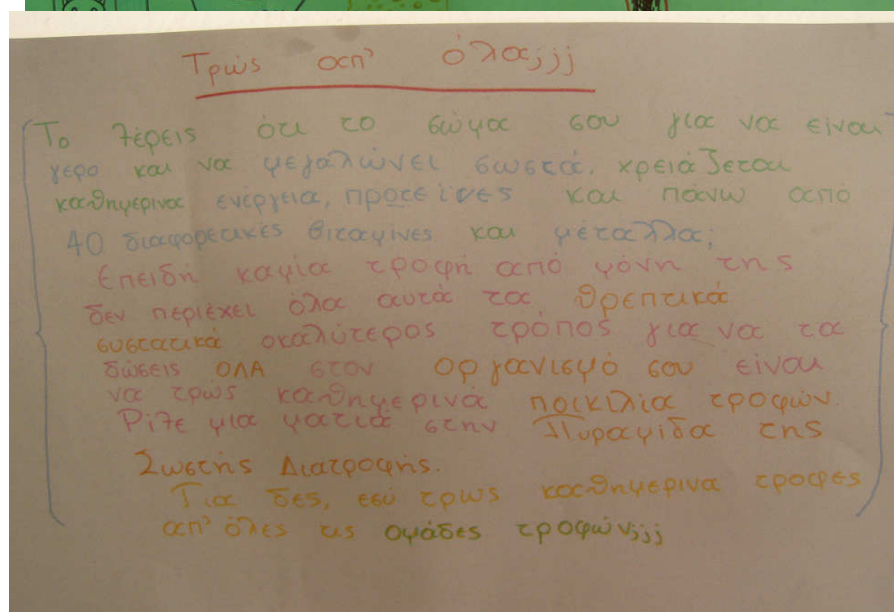
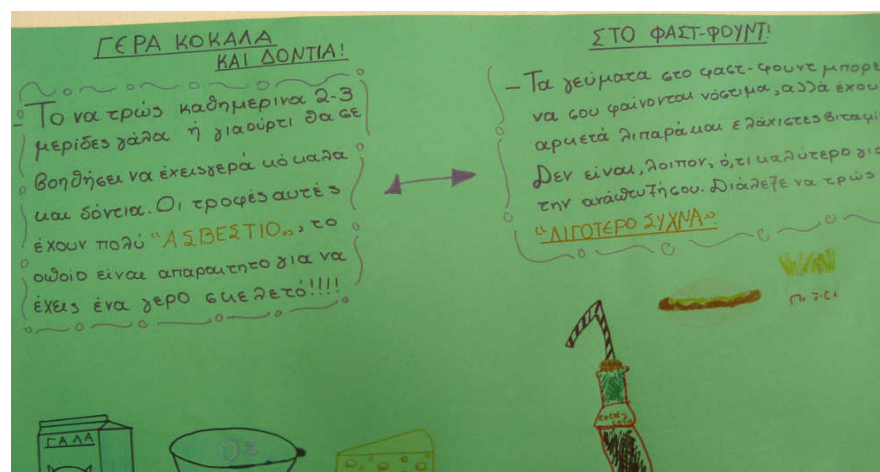
- 2 φρούτα
- γάλα φρέσκο με λίγο σπιτικό κέικ
- γιαούρτι με μέλι

Καταλήγοντας με τις διατροφικές συνήθειες σημειώσαμε και κάποιες συμβουλές για την καλή μας υγεία:

- ✓ Αποφεύγω να αγοράζω συχνά έτοιμα φαγητά απ έξω. Τίποτα δεν μπορεί να αντικαταστήσει το φαγητό που ετοιμάζεται με ιδιαίτερη φροντίδα και αγάπη στο σπίτι.
- ✓ Δεν τρώω συχνά έτοιμες λιχουδιές, χρωματισμένα γλυκάκια, γαριδάκια κ.α. γιατί κινδυνεύω να αυξήσω το βάρος μου, ενώ ο οργανισμός μου θα μείνει φτωχός από θρεπτικές ουσίες.
- ✓ Προτιμώ να πίνω φρέσκους χυμούς ή χυμούς χωρίς ανθρακικό με κοντινή ημερομηνία λήξεως.
- ✓ Δεν αντικαθιστώ ποτέ κύρια γεύματα με γλυκά. Άλλωστε η πολύ ζάχαρη χαλάει και τα δόντια μου.
- ✓ Τρώω καθημερινά φρούτα για να παίρνω τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία τους
- ✓ Συνηθίζω από μικρή ηλικία να τρώω ψάρια και σαλάτες από φρέσκα λαχανικά. Το λίπος των ψαριών, το ιχθυέλαιο, βοηθά πολύ στην πνευματική απόδοση.
- ✓ Δεν τρώω ποτέ όρθιος και γρήγορα.
- ✓ Δεν τρώω ποτέ όταν είμαι θυμωμένος, ανήσυχος ή εκνευρισμένος. Το φαγητό θέλει ηρεμία.
- ✓ Δεν τρώω ποτέ μπροστά στην τηλεόραση. Χωρίς να το καταλάβω καταπίνω μεγάλες μπουκιές χωρίς να τις μασώ και αυτό βλάπτει το στομάχι.

- ✓ Όταν με καλούν σε πάρτι φροντίζω το προηγούμενο ή το επόμενο γεύμα μου να είναι ελαφρύ για να μη φορτώνω τον οργανισμό μου.
- ✓ Όλη τη μέρα πίνω αρκετό νερό.
- ✓ Δεν είναι σωστό να μη τρώω γιατί θέλω να μοιάσω σε αδύνατα μοντέλα. Κάθε οργανισμός πρέπει να έχει το δικό του σταθερό βάρος που μπορώ να το μάθω από το γιατρό μου ή το διατολόγο. Κορίτσια ή αγόρια που προσπαθούν να αδυνατίσουν περισσότερο από ότι πρέπει αρρωσταίνουν εύκολα, αδυνατίζουν τα νεύρα τους, αραιώνουν τα μαλλιά τους, χαλάνε τα δόντια τους και μοιάζουν σαν άρρωστα.
- ✓ Ζυγίζομαι τακτικά στην ίδια ζυγαριά και παρακολουθώ το βάρος μου.
- ✓ Δεν αφιερώνω πολλές από τις ελεύθερες ώρες μου στην τηλεόραση. Θα ωφεληθώ περισσότερο αν τις ώρες αυτές ασκηθώ, τρέξω, κάνω ποδήλατο, κολυμπήσω. Η άσκηση δυναμώνει την καρδιά και βελτιώνει τη φυσική μας κατάσταση.

✓ **Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ Η ΑΣΚΗΣΗ ΧΑΡΙΖΟΥΝ ΥΓΕΙΑ !**



ΣΤΟΠ!

ΠΟΥ ΠΑΣ ΧΩΡΙΣ....

ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

που είναι πλούσια σε πολυτιμα ευστασινα για να φτιάξεις ένα γερό σιφια και να έχεις τις καλύτερες επιδόσεις!

Δοκίμασε λοιπόν καθημερινά διαφορετικά είδη με σουσ, γαλάκτες ή σάντουιτς:

- ✓ Ψιλοκομμένα φρούτα φρέσκα ή ζηρά με τα δημητριακά σου!
- ✓ Φράουλες ή μπανάνες πτυπημένα με γάλα για εφρερά φαφήματα!
- ✓ Καρότο τριμμένο και πολυκόμμε πιπερίες για αρώητες γαλάκτες και σάντουιτς!



Αφίσε για λίγο την ΤV και ΚΙΝΗΣΟΥΣΤΕ
και τον υπολογιστή!

Το να βλέπεις τηλεόραση και να παίζεις παιχνίδια στον υπολογιστή μπορεί να είναι διαβιβαστικό, ειδικά όμως ότι το να αφιερώνεις πολλές ώρες σε αυτό, σου υλέθει χρόνο από το παιχνίδι και τους φίλους σου. Απε που σε ικανοποιούν να ασχοληθείς χωρίς λόγο και έτσι παίρνεις βάρος.

Προσπάθησε λοιπόν να τους αφιερώνεις λιγότερο χρόνο και επίσης άλλες δραστηριότητες.

Έχεις παρατηρήσει τι συμβαίνει σε ένα ποδήλατο που δεν το χρησιμοποιούμε για πολύ καιρό???

ΣΚΟΥΡΙΑΖΕΙ ή ΞΕΦΟΥΣΚΟΝΟΥΝ

τα λάστιχα! Έτσι και το σώμα μας (οι μύες, η καρδιά, τα πνεύμονα μας) για να λειτουργεί καλά πρέπει να δουλεύει τακτικά.

Τι ποιο ευχάριστο από το να διασκεδάσεις μόνος ή με τους φίλους σου, κάνοντας ποδήλατο, παίζοντας μπάλα, λάστιχο, χορεύοντας, υολιμπωτσάκι, φράζον βότσα τον αγαπημένο σου σκύλο, ταυτοποιώντας το δικιάτο σου ή τούσδα άλλα...

Έτοιμος για δράση λοιπόν??

ΞΕΚΙΝΑΣ ΜΕ ΓΕΜΑΤΕΣ ΜΠΙΣΚΟΤΑΡΙΕΣ!

Όπως κάποια παιχνίδια χρειάζονται μπαταρίες για να λειτουργήσουν, έτσι και ο οργανισμός μας χρειάζεται ενέργεια = πρωινό! Παιδιά που δεν τρώνε πρωινό, στο σχολείο νιώθουν κουρασμένα, υστέρηται και χάνουν πολύτιμες ώρες από την απόδοσή τους.

Το πρωινό μας μπορεί να αποτελέσει από:

- ✓ Γάλα και 1 κουλούρι
- ✓ Γάλα με δημητριακά
- ✓ Φρέσκο χυμό και 1 φέτα ψωμί με τυρί
- ✓ Πασέρ με καβουκία φρέσκων φρούτων
- ✓ Φρέσκο χυμό και ένα τσάι
- ✓ Γάλα και 1-2 φέτες ψωμί με βούτυρο και μέλι.



Τι θα φέρει στο διάλειμμάς

Όταν περνάς στο σχολείο, πρέπει να διαλέξεις έξυπνα τι θα φας για συνεχίσες με περισσότερη ενέργεια τις υπόλοιπες ώρες του σχολείου.

Φρόντισε λοιπόν να έχεις ετοιμάσει, μαζί με τη μαμά, σάντουιτς με διάφορους τύπους ψωμιού και με διάφορα είδη φρούτων για τη γέμισή του.

Μπορείς ακόμα να πάρεις μαζί σου ένα βγμάνι πίτα ή κέικ που έχεις φτιάξει στο σπίτι.

Και για περισσότερη ενέργεια μπορείς να συμπληρώσεις με φρούτα ή χυμό.



Επιπρόσθετα, στο πρόγραμμα υπήρχαν συζητήσεις γύρω από θέματα όπως

1. η νευρική ανορεξία
2. η στενή σχέση των διατροφικών συνηθειών-σωματικής και ψυχικής υγείας-πρόληψης ασθενειών και παθήσεων-ποιότητας ζωής
3. η αποφυγή των αυτόματων πειραματικών διαίτων
4. η σπουδαιότητα του νερού στη καθημερινή μας διατροφή
5. οι κουζίνες άλλων χωρών
6. η σημαντικότητα των οικογενειακών γευμάτων
7. η απαραίτητη κριτική στάση μας απέναντι στις διαφημίσεις τροφίμων
8. η προσοχή που πρέπει να δίνουμε πάντα στις ετικέτες των τροφίμων σχετικά με τις ημερομηνίες λήξης και των συστατικών τους.

Το θέμα του προγράμματός μας όμως απαρτιζόταν και από το μέρος που αφορούσε τα **Μεταλλαγμένα Τρόφιμα**, και επειδή για τα παιδιά αυτό ήταν κάτι άγνωστο, το πρώτο πράγμα που έκαναν ήταν να ψάξουν σχετικές πληροφορίες απ' όποια πηγή μπορούσαν. Και αφού ολοκληρώθηκε η συλλογή των πληροφοριών άρχισαν και πάλι οι ανακοινώσεις και οι σχετικές συζητήσεις βασικά σημεία των οποίων ήταν:

- Τι είναι τα μεταλλαγμένα τρόφιμα

Τα νεοφανή τρόφιμα που προέρχονται από σπόρους (ή ζώα), στο DNA των οποίων έχουν γίνει εργαστηριακά γονιδιακές παρεμβάσεις (αφαιρέσεις, προσθέσεις ή τροποποιήσεις γονιδίων), ώστε να είναι πιο ανθεκτικά ή να περιέχουν μια συγκεκριμένη πρωτεΐνη, βιταμίνη κλπ .Όλα αυτά τα τρόφιμα λέγονται Γενετικά Τροποποιημένα (ΓΤ) ή Διαγονιδιακά.

- Σύμφωνα με τη νέα νομοθεσία, κυκλοφορούν πλέον ελεύθερα και στην Ελλάδα. Στη χώρα μας, μετά από έρευνα του Ενιαίου Φορέα Ελέγχου ποιότητας Τροφίμων (Ε.Φ.Ε.Τ.) σε 240 προϊόντα (μπισκότα, σοκολάτες, αλλαντικά κ.λ.π.) προέκυψε ότι το 12% από αυτά περιέχει ΓΤ υλικά αραβοσίτου και σόγιας χωρίς μάλιστα να αναγράφεται στη συσκευασία.

- Το ερώτημα είναι, στην περίπτωση που γνωρίζουμε ότι ένα προϊόν περιέχει ΓΤ συστατικά, αν έχουμε λόγους να τα προτιμάμε. Γι' αυτό ας δούμε τα υπέρ και τα κατά των ΓΤ προϊόντων.

- Τα πλεονεκτήματα είναι τα ακόλουθα:

1. Για τα προϊόντα φυτικής προέλευσης

- Καλύτερη γεύση και ποιότητα
- Μείωση του χρόνου ωρίμανσης των φυτών ή δέντρων που τα παράγουν
- Τα ΓΤ φυτά προσφέρουν καλύτερες και μεγαλύτερες σοδειές, αυξημένη αντίσταση εναντίον βλαβερών οργανισμών και ασθενειών, χρειάζονται λιγότερα εντομοκτόνα και ζιζανιοκτόνα
- Αυξημένη περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά
- Πιθανότητες για νέα προϊόντα και μεθόδους καλλιέργειας.

2. Για τα προϊόντα ζωικής προέλευσης

- Περισσότερες θρεπτικές ιδιότητες, αυξημένη αντίσταση των ζώων σε ασθένειες, αύξηση της παραγωγικότητας
- Καλύτερη και περισσότερη παραγωγή κρέατος, αυγών και γάλακτος
- Βελτίωση της υγείας των ζώων και καλύτερες διαγνωστικές μέθοδοι.

3. Για τα ωφέληματα του περιβάλλοντος

- Λιγότερη χρήση εντομοκτόνων, ζιζανιοκτόνων και λιπασμάτων
- Καλύτερη διατήρηση του εδάφους και των υδάτων, όπως επίσης εξοικονόμηση ενέργειας
- Βιολογική επεξεργασία των δασικών προϊόντων
- Καλύτερος χειρισμός και επεξεργασία των αποβλήτων

4. Για τα ωφέληματα της κοινωνίας

- Αυξημένη παραγωγή τροφίμων και ασφάλεια για τον αυξανόμενο ανθρώπινο πληθυσμό της γης
- Αντιμετώπιση του προβλήματος της πείνας και του υποσιτισμού που μαστίζει σήμερα ένα πολύ μεγάλο αριθμό χωρών παγκοσμίως.

- Τα μειονεκτήματα και τα προβλήματα που συνοδεύουν τα ΓΤ προϊόντα αφορούν τους ακόλουθους τομείς :

1. Την ασφάλεια

- Κίνδυνοι για την ανθρώπινη υγεία. Μεταφορά αλλεργιών, δημιουργία ανθεκτικών μικροοργανισμών στα αντιβιοτικά λόγω μετάδοσης των γονιδίων που προσδίδουν την ανθεκτικότητα αυτή, πιθανότητα για άγνωστες επιδράσεις που μπορούν να έχουν σχέση με καρκίνο ή άλλες επιδράσεις στην ανθρώπινη υγεία
- Κίνδυνοι για το περιβάλλον . Ανεπιθύμητη μεταφορά ΓΤ χαρακτηριστικών σε άλλους οργανισμούς με φυσικούς τρόπους, απώλεια του πλούτου της βιολογικής διαφοροποίησης στο φυτικό και ζωικό βασίλειο, άγνωστες επιδράσεις σε μικρόβια ή άλλους μικροοργανισμούς του εδάφους.

2. Τα προβλήματα από τα πνευματικά δικαιώματα

- Υπάρχει ο κίνδυνος μερικές πολυεθνικές εταιρίες να μπορούν να ελέγχουν την παγκόσμια παραγωγή τροφίμων λόγω πνευματικών δικαιωμάτων
- Αύξηση της εξάρτησης των φτωχότερων και λιγότερο αναπτυγμένων χωρών από τις πλουσιότερες και βιομηχανοποιημένες χώρες
- Εκμετάλλευση από τις πιο αναπτυγμένες χώρες των φυσικών πόρων άλλων πιο αδύνατων χωρών.

3. Τα ηθικά προβλήματα

- Επέμβαση στους γενετικούς μηχανισμούς της φύσης και παραβίαση των εσωτερικών αξιών φυσικών οργανισμών
- Ανάμειξη γονιδίων από βιολογικά διαφορετικούς οργανισμούς
- Αντίθεση για την κατανάλωση προϊόντων φυτικής προέλευσης που περιέχουν ζωικά γονίδια και αντίθετα

4. Τα προβλήματα σήμανσης

- Σε μερικές χώρες δεν είναι υποχρεωτικό να αναφέρεται πάνω στα προϊόντα κατά πόσο προέρχονται από ΓΤ

- Η ανάμειξη ΓΤ και μη ΓΤ προϊόντων δυσκολεύει τις προσπάθειες σήμανσης αναφορικά με τη προέλευση και το είδος των προϊόντων.

5. Τα προβλήματα για την κοινωνία

- Δεδομένου ότι είναι οι περισσότερο πλούσιες και αναπτυγμένες χώρες που ελέγχουν την τεχνολογία των ΓΤ τροφίμων, υπάρχει ο κίνδυνος στρέβλωσης και τα νέα προϊόντα θα αναπτύσσονται σύμφωνα με τα συμφέροντα των πλουσιότερων χωρών.

Κατά γενικό κανόνα η γενετική τροποποίηση των τροφίμων μπορεί να θεωρηθεί ως μία ασφαλής μέθοδος για την υγεία. Μέχρι σήμερα δεν υπάρχουν δεδομένα που να υποστηρίζουν ότι τα ΓΤ τρόφιμα έχουν προκαλέσει κάποια ασθένεια ή βλάβες σε ανθρώπους. Για να αποδειχθεί κάτι τέτοιο χρειάζονται μακροχρόνιες έρευνες και η εμφάνιση των ΓΤ τροφίμων είναι πολύ πρόσφατη για να προσφέρει τη δυνατότητα για αυτές τις έρευνες. Δεν παύει, όμως, να ισχύει και σ' αυτή την περίπτωση ο ενδοιασμός και η επιφυλακτικότητα που έχουμε για κάτι καινούριο και κάτι που αλλάζει τα στοιχεία της φύσης.

- Σχετικά με το τι μπορούμε να κάνουμε εάν θέλουμε να αποφύγουμε τα μεταλλαγμένα τρόφιμα καταλήξαμε:

- 1) Να απαιτηθεί από τη Γραμματεία Καταναλωτή και τον Ενιαίο Φορέα Ελέγχου Τροφίμων (Ε.Φ.Ε.Τ.) να δημοσιοποιούν σε τακτά χρονικά διαστήματα τα αποτελέσματα των ελέγχων που (είναι υποχρεωμένοι) να πραγματοποιούν για την ανίχνευση των μεταλλαγμένων συστατικών σε τρόφιμα.
- 2) Να ζητηθεί από το Υπουργείο Γεωργίας να πραγματοποιεί συστηματικούς ελέγχους για τον εντοπισμό μεταλλαγμένων στοιχείων σε ζωοτροφές και να δημοσιοποιεί τα αποτελέσματα.
- 3) Να αγοράζουμε βιολογικά προϊόντα τα οποία
 - α. είναι απαλλαγμένα από γενετικά μεταλλαγμένους οργανισμούς
 - β. παράγονται χωρίς χημικά φυτοφάρμακα και ζιζανιοκτόνα, και με τεχνικές που σέβονται το περιβάλλον και προστατεύουν τη βιοποικιλότητα
 - γ. παράγονται από ζώα τα οποία εκτρέφονται χωρίς τη χρήση μεταλλαγμένων αντιβιοτικών και ορμονών
- 4) Να διαβάζουμε προσεκτικά τις ετικέτες των προϊόντων και τα συστατικά τους.

Στις δραστηριότητες αυτού του προγράμματος συμπεριλάβαμε και τη δημιουργία ποιημάτων και ζωγραφιών σχετικών με το θέμα μας, καθώς και τη συγκέντρωση συνταγών παραδοσιακών-υγιεινών φαγητών και γλυκών, αλλά και την εκτέλεσή τους. Μερικά απ' αυτά τα παραθέτουμε στο τέλος αυτής της έκδοσης

Τελικά, μπορούμε να πούμε πως οι κύριες επιδιώξεις του προγράμματός μας επιτεύχθηκαν. Η ευαισθητοποίηση των παιδιών για τις διατροφικές συνήθειες και τα μεταλλαγμένα τρόφιμα, φάνηκε μέσα από τις απαντήσεις που έδωσαν σε σχετικά ερωτηματολόγια στο τέλος του προγράμματος, καθώς και από τα ατομικά εβδομαδιαία ημερολόγια διατροφής που σημείωσαν. Είχαν πια αποκτήσει τις απαραίτητες γνώσεις για το τι πρέπει να τρώνε αλλά και το πώς. Γνώσεις που παρατηρήθηκε πως είχαν την αυθόρμητη διάθεση να τις μεταδίδουν στον οικογενειακό και κοινωνικό τους περίγυρο.