

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ – ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ- ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΕ ΘΕΜΑ

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΥ ΟΔΗΓΟΥ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ Ε΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΟΥ- ΚΛΗΡΙΔΟΥ ΧΡΥΣΤΑΛΛΑ

A.M.422332

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ : ΣΤΑΥΡΟΣ ΚΑΒΟΥΡΑΣ

ΑΘΗΝΑ 2005

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελίδες

Περίληψη	3
I. Εισαγωγή	4 - 7
II. Διατροφή και Φυσική Δραστηριότητα - Βασικοί παράγοντες της Υγείας	8 - 25
III. Αγωγή και Προαγωγή Υγείας - Θεωρητικές προσεγγίσεις	26 - 34
IV. Παρεμβατικά Προγράμματα στο Δημοτικό Σχολείο για Διατροφή και Φυσική Δραστηριότητα	35 - 49
V. Μεθοδολογία	50 - 52
VI. Προτεινόμενη στατιστική ανάλυση	53
VII. Αποτελέσματα	54 - 68
VIII. Συζήτηση – Συμπεράσματα	69 - 75
IX. Οδηγός Διατροφής και Φυσικής Δραστηριότητας για παιδιά Ε΄ τάξης Δημοτικού Σχολείου	76 - 220
X. Παράρτημα	221 - 272
Βιβλιογραφία	273 - 280

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σήμερα τα παιδιά λόγω κακής διατροφής και έλλειψης σωματικής δραστηριότητας, απειλούνται από διάφορες χρόνιες ασθένειες. Μια αλλαγή στον τρόπο ζωής, στις διατροφικές συνήθειες και αύξηση της σωματικής δραστηριότητας μπορούν να προλάβουν πολλές δυσμενείς καταστάσεις.

Σκοπός : Να βελτιωθούν οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών όσο αφορά το πρόγευμα, μέσω της εφαρμογής ενός παρεμβατικού προγράμματος διατροφικής εκπαίδευσης και να εξεταστεί η επίδραση του στις γνώσεις και στάσεις των παιδιών.

Μέθοδος : Συμμετείχαν 55 μαθητές/ τριες (28 αγόρια - 27 κορίτσια) Ε΄ τάξης του Δημοτικού σχολείου, ηλικίας 11-13 ετών . Υπήρξαν δύο ομάδες, ελέγχου-παρέμβασης. Το πρόγραμμα διάρκεσε 4 εβδομάδες (2 × 80λεπτα την εβδομάδα) και εφαρμόστηκε διαθεματικά σε διάφορα μαθήματα του αναλυτικού προγράμματος. Δόθηκαν στα παιδιά και των δύο ομάδων ερωτηματολόγια, τα οποία απαντήθηκαν πριν και μετά την παρέμβαση και βάση αυτών, αξιολογήθηκαν οι μεταβλητές γνώσεις και στάσεις.

Αποτελέσματα : Τα περισσότερα παιδιά 41,85% παρατηρήθηκε ότι δεν έτρωγαν καθόλου πρόγευμα ή έτρωγαν κάποτε, παρόλο που ήξεραν να το φτιάχνουν. Για τη στάση τους δε διαδραματίζει ρόλο ο ΔΜΣ τους. Μετά το πρόγραμμα σημείωσαν στατιστικά βελτίωση οι γνώσεις αλλά και οι στάσεις των παιδιών και των δύο ομάδων με καλύτερα αποτελέσματα στην ομάδα παρέμβασης (γνώσεις: +2, στάσεις: +4,53) και στην ομάδα των κοριτσιών. Τα παιδιά ξεκίνησαν να τρώνε πρόγευμα, να νιώθουν έτοιμα να συμπεριλάβουν στο πρόγευμα τους φρούτο ή λαχανικό, βελτίωσαν την καταναλωτική αγωγή τους ελέγχοντας τις ετικέτες, τη συσκευασία και την ημερομηνία λήξης των προϊόντων αλλά ένιωσαν και έτοιμα να ξεκινήσουν να ετοιμάζουν και μόνα τους το πρωινό τους. Ακόμη τα υπέρβαρα/ παχύσαρκα παιδιά βελτίωσαν τις στάσεις τους καλύτερα από τα κανονικά, παρόλο που πριν την παρέμβαση ήταν πολύ χειρότερες.

Συμπεράσματα : Η παρέμβαση έφερε αποτελέσματα και βελτίωσε τις γνώσεις διατροφής αλλά και τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών ως προς το πρόγευμα. Για ακόμη καλύτερα αποτελέσματα απαιτείται η συμμετοχή των γονιών.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σήμερα η κακή διατροφή αποτελεί ένα παγκόσμιο πρόβλημα το οποίο έχει δύο όψεις. Η μία αφορά τις χώρες του τρίτου κόσμου όπου επικρατεί η πείνα και η εξαθλίωση και πολλοί άνθρωποι ,κυρίως παιδιά ,πεθαίνουν από την πείνα. Η άλλη πάλι αφορά τις αναπτυγμένες χώρες με την αφθονία τροφίμων, όπου άνθρωποι πεθαίνουν από το πολύ ή το ακατάλληλο φαγητό ή και από τα δύο (Λαζαρίδης,2001). Και εδώ υπάρχει η τραγική ειρωνεία – υπάρχει πληθώρα φαγητού και πάλι πεθαίνουν άνθρωποι. Το θέμα λοιπόν της διατροφής και οι παράγοντες που διαμορφώνουν τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων – και ιδιαίτερα των παιδιών μας - είναι κάτι που πρέπει να μας απασχολεί όλους.

Διάφορες διεθνείς οργανώσεις με τη βοήθεια του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών (Ο.Η.Ε.) εργάζονται για τη βελτίωση του επιπέδου διατροφής και υγείας σε ολόκληρο τον κόσμο .

- Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (ΠΟΥ) που στοχεύει στην καλή διατροφή και υγεία των λαών.
- Ο Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας (F.A.O.) που στοχεύει στη βελτίωση και ανάπτυξη της παραγωγής τροφίμων ,ώστε να υπάρχει επάρκεια και ποιότητα και στηρίζει το λαό κάθε χώρας να παράγει δικά του τρόφιμα με δικούς του οικονομικούς πόρους.
- Η UNICEF που συγκεντρώνει χρήματα και τρόφιμα και δρα άμεσα αντιμετωπίζοντας τις ανάγκες των πεινασμένων παιδιών σε όλο τον κόσμο (Στάππα ,ΠΙ Ελλάδας).

Το πρόβλημα της διατροφής για την ΠΟΥ στις αναπτυγμένες χώρες είναι μεγάλο. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής και οι λανθασμένες συνήθειες εξαιτίας του καταναλωτισμού και της ευμάρειας οδηγούν τους ανθρώπους να παρουσιάζουν συμπτώματα κακής διατροφής, με την μορφή έλλειψης θρεπτικών συστατικών (κυρίως σιδήρου, ασβεστίου και βιταμινών) ή με μορφή αναιμιών και παχυσαρκίας. Επίσης πολλές ασθένειες είναι συνδεδεμένες με την κακή διατροφή ,όπως είναι οι ασθένειες του κυκλοφορικού (καρδιαγγειοπάθειες, υπέρταση, κλπ) ,ο διαβήτης, ο αλκοολισμός , σοβαρές περιοδοντικές ασθένειες καθώς και διάφορες μορφές καρκίνου (Λαζαρίδης,2001).

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, το 60% των θανάτων το 2001 οφειλόταν στις λεγόμενες «ασθένειες της φθοράς». Στην εποχή μας λοιπόν οι χρόνιες αρρώστιες έχουν πάρει διαστάσεις επιδημίας και θερίζουν τον πληθυσμό. Μπορούν όμως να προληφθούν, διότι κατά κύριο λόγο οφείλονται στη λανθασμένη διατροφή και τα μη- ασφαλή τρόφιμα που κυκλοφορούν αλλά και στην έλλειψη άσκησης, το στρες, το κάπνισμα και την κατάχρηση αλκοολούχων ποτών. Επιβάλλεται λοιπόν να γίνει μια σφαιρική προσέγγιση στο πρόβλημα που να έχει στόχο στην προώθηση και υιοθέτηση ορθών στάσεων ζωής οι οποίες να περιλαμβάνουν υγιεινή διατροφή ,καθημερινή άσκηση και αποχή από συνήθειες όπως το κάπνισμα και η κατάχρηση οινόπνευματων (Ακκελίδου,2004).

Χωρίς αμφιβολία η διατροφή και η φυσική δραστηριότητα αποτελούν τους βασικούς παράγοντες που καθορίζουν το επίπεδο υγείας κάθε λαού και την ποιότητα της ζωής (Στάππα,ΠΙ Ελλάδας). Ιδιαίτερα επιρρεπή στην κακή διατροφή αλλά και στην έλλειψη σωματικής δραστηριότητας είναι τα παιδιά ,επομένως η προσπάθεια για υιοθέτηση ορθών διατροφικών συνηθειών και στάσεων ζωής πρέπει να ξεκινά από την παιδική ηλικία. Σημαντικό ρόλο στην διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών και στην αύξηση της σωματικής δραστηριότητας παίζει η οικογένεια και το σχολείο.

Οι γονείς είναι οι κύριοι προμηθευτές της τροφής των παιδιών τους και οι ίδιοι με τη διατροφική τους συμπεριφορά και τις καθημερινές και αθλητικές τους δραστηριότητες, αποτελούν ζωντανό παράδειγμα προς μίμηση για τα παιδιά τους (Πιπεράκης,2002). Αν ο γονιός ξέρει να συμπεριφέρεται διατροφικά σωστά τότε ο τρόπος ζωής αυτός θα βιωθεί και από το παιδί. Το σπιτικό φαγητό που μαγειρεύεται με αγνά υλικά και η συχνή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών που γίνεται στο σπίτι, είναι ότι καλύτερο μπορούν να προσφέρουν οι γονείς στα παιδιά τους. Ακόμη αν καταφέρουν και ελέγχουν την ώρα τηλεθέασης των παιδιών τότε θα δώσουν στα παιδιά τους την ευκαιρία να ασχοληθούν με μια άλλη δραστηριότητα, χόμπι.

Αλλά και στο σχολείο μέσω των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας και του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής δίνονται στα παιδιά οι καλύτερες ευκαιρίες για

να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις και συνήθειες για σωστή διατροφή και φυσική άσκηση. Σύμφωνα με τους Wadden & Brownell τα παιδιά που ενημερώνονται σε θέματα διατροφής και υγείας, φέρνουν στο σχολείο τους πιο υγιεινό κολατσιό ή φροντίζουν να αγοράζουν λιγότερο άχρηστα και βλαβερά φαγώσιμα από το κυλικείο τους (Πιπεράκης,2002) .Η Αγωγή Υγείας είναι μια διαδικασία μορφωτικού χαρακτήρα .Τα οφέλη από την αλλαγή του τρόπου ζωής στα παιδιά είναι σημαντικά καθώς οι συνήθειες που αποκτά κανείς στην παιδική του ηλικία τον ακολουθούν στην μετέπειτα ζωή του. Είναι πλέον γνωστό ότι οι βλάβες που αφορούν τις πιο σημαντικές ασθένειες της κοινωνίας μας εγκαθίστανται στην παιδική ηλικία για αυτό και ο ρόλος του σχολείου και του εκπαιδευτικού είναι σημαντικός (Αθανασίου,1998). Η επιστημονική κοινότητα εφαρμόζει συνεχώς διάφορα παρεμβατικά προγράμματα σε θέματα διατροφής και άσκησης σε σχολεία, έτσι ώστε να βελτιώνονται τα προγράμματα Αγωγής Υγείας και κατά συνέπεια οι στάσεις ζωής των παιδιών.

Λόγω του ενδιαφέροντος μου για το θέμα της Αγωγής Υγείας και ειδικότερα της διατροφής- διδάσκω το θέμα ως μέρος του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας στην Ε΄ και Στ΄ τάξη του Δημοτικού Σχολείου-(παράρτημα το αναλυτικό) αποφάσισα να ασχοληθώ με την εργασία αυτή. Το κινητήριο όμως έναυσμα για αυτήν την εργασία ήταν η φράση του πατέρα της Ιατρικής ,Ιπποκράτη (460 π.Χ.), «με τη σωστή ενημέρωση κάθε άνθρωπος μπορεί να κάνει πρόληψη και η πρόληψη είναι προτιμότερη από τη θεραπεία». Πιστεύοντας το αυτό ξεκίνησα μια ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για παρεμβατικά προγράμματα υγείας και έρευνες που έγιναν σε διάφορες χώρες και κυρίως στην Ελλάδα και Κύπρο. Μετά, ακολουθώντας κάποιες Παιδαγωγικές Θεωρίες(διαθεματική προσέγγιση, παιδοκεντρική αρχή, θεατρικό παιγνίδι) θα προσπαθήσω να φτιάξω ένα διαθεματικό Οδηγό με δραστηριότητες διατροφής και φυσικής δραστηριότητας για παιδιά της Ε΄ τάξης. Αυτό ήταν κάτι που έλειπε από το Αναλυτικό Πρόγραμμα της Δημοτικής Εκπαίδευσης στην Κύπρο. Η Αγωγή Υγείας προσφέρεται μεν διαθεματικά αλλά εναπόκειται στην καλή θέληση του εκπαιδευτικού να την διδάξει. Δεν υπάρχει κανένα βοήθημα με δραστηριότητες που θα τον βοηθήσει, πράγμα που οδηγεί συνήθως τους εκπαιδευτικούς να αποφεύγουν να τη διδάξουν. Η ενότητα διατροφής διδάσκεται στην Ε΄ και Στ΄ τάξη μαζί με άλλες ενότητες (ενδυμασία- υφάσματα, σπίτι- οικογένεια, υγεία-

περιβάλλον), έτσι ο χρόνος που τις αναλογεί είναι λίγος. Ένας λοιπόν χειροπιαστός Οδηγός διατροφής και φυσικής δραστηριότητας θα βοηθούσε τους εκπαιδευτικούς να εφαρμόσουν πιο εύκολα την αγωγή υγείας. Από τον Οδηγό Διατροφής θα επιλέξω την ενότητα του προγεύματος για να κάνω την ερευνητική μου εργασία, μιας και από έρευνες που έγιναν σε παιδιά διαπιστώθηκε ότι δεν τρώνε συνήθως τίποτα ή μόνο ένα ποτήρι γάλα. Ευελπιστώ ότι με την εργασία μου αυτή θα βάλω και εγώ ένα μικρό λιθαράκι και ίσως ευαισθητοποιήσω τους περιφραζόμενους φορείς στην καλύτερη ανάπτυξη- οργάνωση της Αγωγής Υγείας στα σχολεία μας.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ - ΒΑΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Σύμφωνα με τον καταστατικό χάρτη της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, το 1948, ως «**υγεία** νοείται η κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η έλλειψη ασθένειας ή αναπηρίας» (Αθανασίου, 1998).

Από τα αρχαία χρόνια θεωρούσαν σημαντική τη σχέση διατροφής, άσκησης και υγείας. Ο Ιπποκράτης διετύπωσε τις προϋποθέσεις της καλής (θετικής) υγείας ως εξής : «Η θετική υγεία απαιτεί γνώση της πρωτογενούς σύστασης του ατόμου και των δυνατοτήτων διαφόρων τροφίμων, τόσων εκείνων που ενυπάρχουν, όσο και εκείνων που προέρχονται από τη δεξιότητα του ανθρώπου. ... Αλλά το φαγητό από μόνο του δεν αρκεί για την υγεία. Πρέπει να υπάρχει και άσκηση, τα αποτελέσματα της οποίας πρέπει να γίνουν γνωστά. ... Αν υπάρχει κάποια έλλειψη τροφής ή άσκησης το σώμα θα ασθενήσει» (Λαζαρίδης, 2001). Απαραίτητο λοιπόν συμπλήρωμα μιας σωστής διατροφής είναι η άσκηση. Κι όταν λέμε άσκηση δεν εννοούμε τον αθλητισμό, αλλά σωματικές δραστηριότητες που μπορεί να κάνει κάποιος σε καθημερινή βάση.

Αυτοί οι βασικοί παράγοντες για την υγεία μας δυστυχώς στη σημερινή κοινωνία δεν αξιοποιούνται όπως πρέπει, με αποτέλεσμα οι άνθρωποι να γίνονται παχύσαρκοι. Η παχυσαρκία έγινε η μάστιγα της εποχής . Όλες οι δυτικού τύπου κοινωνίες αντιμετωπίζουν αυτό το πρόβλημα που πλέον μπορούμε να το ονομάσουμε ασθένεια. Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας παχύσαρκος είναι ο άνθρωπος ο οποίος έχει Δείκτη Μάζας Σώματος ($\Delta\text{M}\Sigma = \text{BMI} = \text{Βάρος σε Kg} / \text{Ύψος σε m}^2$) μεγαλύτερο από 30 Kg/m^2 , ενώ υπέρβαρος ο άνθρωπος που έχει $\Delta\text{M}\Sigma$ μεταξύ 25,0–29,9 Kg/m^2 (βλ. Παράρτημα 1, Πίνακα 1). Η παχυσαρκία ορίζεται ως η υπερβολική εναποθήκευση λίπους στον οργανισμό και στις περισσότερες περιπτώσεις οφείλεται στον υπερσιτισμό και τη μειωμένη φυσική δραστηριότητα. Έχει την τάση να αυξάνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων, υπέρτασης, σακχαρώδη διαβήτη τύπου II, ουρικής αρθρίτιδας, εγκεφαλικών επεισοδίων, ορισμένων μορφών καρκίνου, πνευμονικών και

νεφρικών διαταραχών καθώς και επιπλοκών στην εγκυμοσύνη (Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας).

Οι χώρες της Βορείου Αμερικής παρουσιάζονται να έχουν το μεγαλύτερο πρόβλημα παχυσαρκίας σε σχέση με τις χώρες της Ευρώπης. Οι πολίτες της Ευρωπαϊκής Ένωσης κινούνται λίγο και καταναλώνουν πολλές τροφές: πολλή ενέργεια, υπερβολικές θερμίδες, πολλά λίπη και ζάχαρη και υπερβολικό αλάτι. Κύρια συνέπεια αυτού είναι η ολοένα αύξηση της παχυσαρκίας (Ευρωπαϊκή Πλατφόρμα για τη Διατροφή, τη Φυσική Άσκηση και την Υγεία, 2005). Στην Ευρώπη γενικά στους ενήλικες 10 - 20% των ανδρών και 15 - 25% των γυναικών είναι παχύσαρκοι ενώ 35 - 45% των ανδρών και 25 - 35% των γυναικών είναι υπέρβαροι (Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας). Στο Ηνωμένο Βασίλειο το 1980 το 6% των ανδρών και το 8% των γυναικών ήταν παχύσαρκοι ενώ το 2000 οι αριθμοί είχαν αυξηθεί σε 21% και 21,4% αντίστοιχα. Περίπου 55% του ενήλικου πληθυσμού είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. (Korelman et al., 2004). Στη Κύπρο υπολογίζεται ότι περίπου το 24,1% των ανδρών και 18,4% των γυναικών είναι παχύσαρκοι, ενώ το 44,25 των ανδρών και 28,8% των γυναικών είναι υπέρβαροι (Ακκελίδου, 2004).

Τα ποσοστά υπερβολικού βάρους και παχυσαρκίας αυξάνονται συνεχώς και δυστυχώς οι συνέπειες μπορεί να αργήσουν μέχρι και 10 χρόνια ή και περισσότερο για να φανούν. Σύμφωνα με ασφαλιστικά στοιχεία ζωής και επιδημιολογικές μελέτες αυτό θα έχει σαν αποτέλεσμα τη μειωμένη μακροζωία (Korelman et al., 2004). Ο άνθρωπος απομακρύνθηκε πλέον από την Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή, που ήταν πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και που του πρόσφερε υγεία και μακροβιότητα. Ακολουθεί το μοντέλο διατροφής των Δυτικών κοινωνιών όπου καταναλώνουν περισσότερη ζάχαρη, ζωικά λίπη, ζωικές πρωτεΐνες, δηλαδή γλυκά, κρέατα, αναψυκτικά και τυποποιημένες τροφές και λιγότερες φυτικές ίνες, δηλαδή λιγότερα φρούτα, δημητριακά και λαχανικά. (Πιπεράκης, 2002).

Ακόμη πιο ανησυχητικό είναι το πρόβλημα στα παιδιά. Εδώ δεν υπάρχει συμφωνία για τον τρόπο ορισμού της παχυσαρκίας. Η Διεθνής Ομάδα Εργασίας για την αντιμετώπιση της Παχυσαρκίας (International Obesity Task Force, IOFT) που καθιερώθηκε το 1994 για να εξετάσει την ταχεία αύξησης της παχυσαρκίας

σε ολόκληρο τον κόσμο, προτείνει κάποιο τρόπο υπολογισμού μετά από το εργαστήριο που συγκάλεσε για την παιδική παχυσαρκία στο Δουβλίνο το 1997. Στόχοι της IOFT είναι η συνειδητοποίηση τόσο του πληθυσμού όσο και των κυβερνήσεων ότι η παχυσαρκία είναι μια σοβαρή ιατρική κατάσταση, να αναπτύξουν κάποια πολιτική για μια συνεπή, αποτελεσματική και σφαιρική προσέγγιση τόσο στη διαχείριση όσο και στην πρόληψη της παχυσαρκίας αλλά και να προγραμματίσουν τις κατάλληλες στρατηγικές για να ελέγξουν και να προλάβουν την παχυσαρκία σε μια βάση πληθυσμών παγκοσμίως. Αποφάσισαν λοιπόν για την εκτίμηση του βαθμού παχυσαρκίας στα παιδιά να χρησιμοποιείται και ο ΔΜΣ, αλλά σε συγκεκριμένους πίνακες για το φύλο και την ηλικία των παιδιών (βλ. Παράρτημα 2, Πίνακες 2Α-2Β) .Παιδιά που ο ΔΜΣ βρίσκεται πάνω από την 95^η θέση θεωρούνται παχύσαρκα ενώ με ΔΜΣ μεταξύ 85^η -95^η θέσης θεωρούνται υπέρβαρα (Dietz et al.,1999).

Σύμφωνα με στοιχεία της IOFT (EUROPA,IOFT,2005) οι Η.Π.Α. έχουν τα μεγαλύτερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας ενώ στην Ευρώπη ένα στα πέντε παιδιά θεωρείται υπέρβαρο. Η Αγγλία, η Ιρλανδία, η Κύπρος, η Σουηδία και η Ελλάδα έχουν ποσοστά πάνω από 20% ενώ η Γαλλία, Ελβετία, Πολωνία, Τσεχία, Ουγγαρία, Γερμανία, Δανία, Ολλανδία και Βουλγαρία έχουν ποσοστά μεταξύ 10 -20% (βλ. Παράρτημα 3, Πίνακες 3-4). Η αναφορά αναφέρει ακόμη ότι οι χώρες της Βόρειας Ευρώπης έχουν λιγότερα ποσοστά παχυσαρκίας σε σχέση με τις χώρες της Νότιας Ευρώπης . Αυτό ήταν «ένα ευεργετικό σοκ» για τις χώρες αυτές, οι οποίες πίστευαν ότι η μεσογειακή Διατροφή τους προσέφερε προστασία από την επιδημία.

Η παχυσαρκία στην Κύπρο αυξάνεται συνεχώς σύμφωνα με έρευνες που έγιναν από το Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Υγεία του Παιδιού». Σε έρευνα που έγινε με σκοπό τη συχνότητα της παχυσαρκίας σε παιδιά ηλικίας 11- 12 χρονών στην Κύπρο (χρησιμοποιώντας το ΔΜΣ και τη Δερματική Πτυχή Τρικέφαλου- ΔΠΤ), τη σύγκριση μεταξύ των επαρχιών, μεταξύ αστικών και αγροτικών περιοχών και με προηγούμενες μετρήσεις της ΔΠΤ στην Πάφο (1990-91), τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική αύξηση της παχυσαρκίας μέσα στα τελευταία 8 χρόνια. Ένα ποσοστό 10%- 20% των παιδιών ηλικίας 11-12 χρονών

είναι παχύσαρκα, ενώ ένα μεγαλύτερο ποσοστό είναι υπέρβαρα. Το πρόβλημα παρουσιάστηκε λίγο μεγαλύτερο στα αστικά κέντρα. Τα επίπεδα αυτά είναι ανησυχητικά και φαίνονται να είναι από τα ψηλότερα της Ευρώπης και ταυτόσημα με εκείνα των Η.Π.Α. . Τα αίτια της αύξησης πιθανόν να είναι η αλλαγή του τρόπου ζωής των τελευταίων χρόνων που χαρακτηρίζεται από πλούσια σε θερμίδες διατροφή και ελάχιστη άσκηση (Κουρίδης και συν.,2000).

Τα παιδιά συνήθως ακολουθούν τις διατροφικές προτιμήσεις των γονιών τους . Οι γονείς τρέφουν τα παιδιά τους με συγκεκριμένες τροφές, οι οποίες σε μεγάλο ποσοστό εξαρτώνται από τις πολιτισμικές τους καταβολές και το οικονομικό τους επίπεδο. Οι σημερινές πολυάσχολες οικογένειες έχουν λιγότερο χρόνο για να φτιάξουν ένα σπιτικό φαγητό για τα παιδιά τους και προτιμούν να τα ταΐζουν σχεδόν καθημερινά fast-food. Ακόμη η διατροφή ποικίλει μεταξύ των διαφορετικών κοινωνικών ομάδων. Έρευνες έδειξαν ότι, για παράδειγμα οι Βορειοευρωπαίοι καταναλώνουν περισσότερες λιπαρές τροφές και λιγότερα λαχανικά από τους Μεσογειακούς λαούς της Ευρώπης, ενώ οι Ισραηλίτες και οι Ιάπωνες καταναλώνουν τη μισή ποσότητα ζωικών λιπών από τους Αμερικανούς (Πιπεράκης,2002) .

Ακόμη και η φυλή όπου ανήκουν τα παιδιά σχετίζεται με τα προβλήματα βάρους. Έρευνα που έγινε σε 924 παιδιά (λευκά και μαύρα), ηλικίας 5 -18 ετών, σε δύο σχολεία της Ινδιανάπολης των Η.Π.Α. και που στόχο είχε να εξετάσει τη συσχέτιση του φύλου και της φυλής με την τάση για παχυσαρκία ,έδειξε ότι σε ηλικία 7 ετών, 25% των μαύρων παιδιών και 11% των λευκών παιδιών διέτρεξαν μεγάλο κίνδυνο να γίνουν υπέρβαροι. Τα λευκά παιδιά έφθασαν το ποσοστό των 25% σε ηλικία 11 ετών. Επομένως τα μαύρα παιδιά είναι πιθανότερο να αναπτύξουν από πιο νεαρή ηλικία προβλήματα βάρους σε σχέση με τα λευκά παιδιά. Τα προγράμματα λοιπόν που ασχολούνται με τα προβλήματα βάρους στην παιδική ηλικία πρέπει να εξετάζουν και αυτό τον παράγοντα, τη φυλή. Η έρευνα έδειξε ακόμη ότι το φύλο των παιδιών δε διαδραματίζει και τόσο σημαντικό ρόλο (Saha et al.,2005).

Τα ΜΜΕ είναι ένας παράγοντας που επιδρά αρνητικά στα παιδιά. Οι βιομηχανίες τροφίμων ξοδεύουν δισεκατομμύρια δολάρια διαφημίζοντας την ανθυγιεινή δίαιτα

στους μικρούς και ευάλωτους καταναλωτές. Τα παιδιά βλέπουν στην τηλεόραση τα τρόφιμα με μεγάλη περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αυτά με ψηλά λιπαρά και τα υπερβολικά αλμυρά και τρέχουν να τα αγοράσουν. Η επίδραση της τηλεόρασης στη δίαιτα των παιδιών και τη φυσική τους δραστηριότητα είναι πολύ σημαντική και πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη στις στρατηγικές που θα ακολουθηθούν για πρόληψη της παχυσαρκίας και της καθιστικής ζωής (Taras et al.,1989).

Η τηλεοπτική διαφήμιση είναι γενικά πολύ επιβλαβής στα παιδιά. «Υποδεικνύει λανθασμένες αξίες, δίνει έμφαση σε τρόπους ζωής που βασίζονται στη στιγμιαία ευχαρίστηση και διαβρώνει την αληθινή αξία της προσπάθειας, της πειθαρχίας, του ενδιαφέροντος και της υπευθυνότητας. Ενθαρρύνει τον παράλογο τρόπο σκέψης -όταν βλέπουμε καθημερινά το παράλογο απορρίπτουμε την ορθολογική κριτική σκέψη. Προτρέπει στην επιπολαιότητα, ενθαρρύνει τις εγωιστικές τάσεις ,ενδυναμώνοντας την επιθυμία για απόκτηση περισσότερων πραγμάτων. Ακόμη παρουσιάζει μια εσφαλμένη εικόνα των προσωπικών σχέσεων –η εκμετάλλευση τόσο του γυναικείου όσο και του ανδρικού σώματος στις διαφημίσεις συμβάλλει στην αυξανόμενη αποτυχία των προσωπικών σχέσεων (Καταναλωτικά Βήματα, Νο 12,2004).

Εκτός από τη τηλεόραση τα παιδιά ξοδεύουν αρκετό χρόνο τους μπροστά στον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή τα video- game και δεν αφιερώνουν σχεδόν καθόλου χρόνο για σωματική δραστηριότητα. Σημαντικό ρόλο εδώ παίζουν οι γονείς που δεν αφιερώνουν λίγο από το χρόνο τους να τον περάσουν με τα παιδιά τους κάνοντας κάποιες κοινές δραστηριότητες (Hassink GS, Overweight and Obesity). Τέτοιες οικογενειακές δραστηριότητες μπορεί να είναι το γρήγορο περπάτημα, το τζόγκινγκ, το ποδήλατο, τα πατίνια, το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, ο χορός, η αεροβική γυμναστική και το κολύμπι. Όταν γίνονται τακτικά δεν αποτελούν μόνο διασκέδαση, αλλά προάγουν και την υγεία (Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία,2001).Τα παιδιά χρειάζονται καθημερινή σωματική άσκηση η οποία να κινητοποιεί μεγάλες ομάδες μυών (ομαδικά παιχνίδια ή ατομικές αερόβιες ασκήσεις). Ο χρόνος που καταναλώνεται σε καθιστικές ενέργειες θα πρέπει να εξισορροπείται με τη σωματική άσκηση, η οποία πρέπει να γίνει ρουτίνα όσο ο ύπνος και το φαγητό (Courtney Moore,2000) .

Σε έρευνα που έγινε στον Καναδά, σε παιδιά ηλικίας 2-19 χρονών, λόγω της ανησυχίας τους για τη μεγάλη αύξησης της παιδικής παχυσαρκίας, έδειξε ότι το 27,2% των αγοριών και το 33,7% των κοριτσιών παρουσιάζονταν ως υπέρβαρα. Το ποσοστό αυτό ήταν ψηλότερο από τα στοιχεία αναφοράς της έρευνας NHANES III . Επίσης η επικράτηση του υπερβολικού βάρους ήταν ψηλότερη στα παιδιά παρά στους έφηβους. Αυτό που συνδέθηκε με την τάση για παχυσαρκία ήταν τα παιδιά που παρακολουθούσαν τηλεόραση περισσότερες από 4 -5 ώρες την ημέρα, σε σύγκριση με αυτά που παρακολουθούσαν 0-2 ώρες την ημέρα (Hanley et al.,2000). Ο μεγάλος χρόνος παρακολούθηση τηλεόρασης, η αδράνεια των παιδιών, είναι παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη υπερβολικού βάρους στα παιδιά, που και αυτό με τη σειρά του οδηγεί την αύξηση του διαβήτη τύπου II.

Σε έρευνα που έγινε στην Πενσυλβανία των Η.Π.Α., σε 173 κορίτσια, διαπιστώθηκε ότι πράγματι ισχύει αυτό, αλλά και ότι ο χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης σχετίζεται με τη συχνότητα κατανάλωσης λιπαρών σνακ, κυρίως σε υπέρβαρες οικογένειες. Στόχος της έρευνας ήταν να εξετάσει εάν η παρακολούθηση τηλεόρασης ευνοεί την κατανάλωση σνακ κατά τη διάρκεια της παρακολούθησης και οδηγεί στο υπερβολικό βάρος, τόσο σε κορίτσια από υπέρβαρες αλλά και μη υπέρβαρες οικογένειες. Εξετάστηκαν ώστε να δουν τη σχέση μεταξύ του χρόνου παρακολούθησης τηλεόρασης, το είδος και τη συχνότητα των σνακ που καταναλώνουν τα παιδιά, το λίπος που περιέχεται στις τροφές των σνακ και την αύξηση του ΔΜΣ από την ηλικία των 5, 7 και 9 χρονών. Παρατήρησαν ότι τα κορίτσια τόσο από τις υπέρβαρες αλλά και από τις μη – υπέρβαρες οικογένειες ,όση περισσότερη ώρα έβλεπαν τηλεόραση τόσο περισσότερα σνακ καταναλώναν μπροστά από την τηλεόραση. Στις οικογένειες όπου κανένας γονιός δεν ήταν υπέρβαρος η ώρα παρακολούθησης τηλεόρασης ήταν ο μόνος λόγος αύξησης του ΔΜΣ των κοριτσιών. Στις οικογένειες όμως όπου ο ένας ή και οι δύο γονείς ήταν υπέρβαροι τα κορίτσια παρακολουθούσαν περισσότερο τηλεόραση, έτρωγαν συχνότερα σνακ και προσλάμβαναν μεγαλύτερες ποσότητες λίπους ,πράγμα που δικαιολογεί την αύξηση του ΔΜΣ από τα 5 – 9 τους χρόνια. Άρα ο χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης δεν ήταν ο μόνος λόγος αύξησης του ΔΜΣ τους αλλά σημαντικό ρόλο είχε και η περιεκτικότητα των σνακ σε ενέργεια (Francis et al.,2003).

Στην Κύπρο σε έρευνα που έκανε το Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Υγεία του Παιδιού» σε παιδιά της επαρχίας Πάφου το 1998- 1999, διαπίστωσαν ότι 67,4% των αγοριών και 68,2% των κοριτσιών παρακολουθούσαν τηλεόραση πέρα από τα επιτρεπτά όρια των 1-2 ωρών καθημερινά. Οι δείκτες παχυσαρκίας ήταν αυξημένοι στα παιδιά με αυξημένη τηλεθέαση. Στα παιδιά αυτά παρατηρήθηκε πρόσληψη θερμίδων και κατανάλωση περισσότερων σοκολατών και αναψυκτικών τύπου κόλα. Επίσης τα κορίτσια κατανάλωναν περισσότερα τσιπς την εβδομάδα. Επομένως τα παιδιά που παρακολουθούν πολλές ώρες τηλεόρασης ,τρώνε περισσότερο και καταναλώνουν περισσότερες ανθυγιεινές τροφές (Κουρίδης και συν.,2001).

Οι Η.Π.Α. και το Μεξικό έχουν τα μεγαλύτερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας και τον μεγαλύτερο χρόνο παρακολούθησης τηλεόρασης από παιδιά. Παρακολουθούν τηλεόραση γύρω στις 17-23 ώρες την εβδομάδα, χρόνο που δεν καλύπτει καμιά άλλη δραστηριότητα τους εκτός από τον ύπνο. Σύμφωνα με τους Anderson et al.(Anderson et al.,1998) σε έρευνα τους διαπίστωσαν ότι τα παιδιά ηλικίας 8–16 ετών που παρακολουθούσαν 1 ώρα ή και λιγότερη την ημέρα τηλεόραση, είχαν στατιστικά χαμηλότερο ΔΜΣ από τα παιδιά που παρακολουθούσαν 1-2, 2-3, 3-4 ή και περισσότερες ώρες τηλεόραση. Τα παιδιά που παρακολουθούσαν φανατικά τηλεόραση, πάνω από 4 ώρες, δεν ήταν δραστήρια και ενεργητικά και παρουσίαζαν αυξημένο σωματικό λίπος και αυξημένο σωματικό βάρος. Ίσως για αυτό η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία συστήνει στους γονείς να αφήνουν τα παιδιά τους να παρακολουθούν τηλεόραση το μέγιστο 1-2 ώρες την ημέρα. Επιπρόσθετα εκτός από την αδράνεια την ώρα της παρακολούθησης, τα παιδιά στις Η.Π.Α. σε ποσοστό 91% τρώνε διάφορα σνακ και λαμβάνουν από αυτά 18,9% ενέργειας.

Σε αντίθεση με έρευνα που έγινε στην Κίνα (Waller,2003) έδειξε ότι μόνο το 11% των παιδιών τρώει σνακ και λαμβάνουν από αυτά μόνο 0,9% ενέργειας. Το ποσοστό της παιδικής παχυσαρκίας στην Κίνα είναι πολύ χαμηλό μόλις 9,4%, αλλά προβλέπεται να αυξηθεί γιατί μέχρι τον καιρό της έρευνας δεν είχαν πολλά σπίτια τηλεόραση με μεγάλη ποικιλία καναλιών και έτσι τα παιδιά αφιέρωναν σχεδόν όσο χρόνο για τηλεόραση (5,3 h/wk) τόσο χρόνο και για μελέτη (4,8

h/wk). Σε πολλές χώρες έχουν γίνει παρόμοιες έρευνες. Η μειωμένη φυσική δραστηριότητα λόγω παρακολούθησης τηλεόρασης και τα συνοδευτικά σνακ είναι παράγοντες που βοηθούν στην αύξηση του σωματικού βάρους.

Τα αυξανόμενα ποσοστά υπέρβαρων παιδιών στις Η.Π.Α. έχουν οδηγήσει και στην αύξηση των ποσοστών παιδιών με διαβήτη τύπου II. Για αυτό και το American Diabetes Association (ADA) έχει αναπτύξει το πρόγραμμα “School Walk for Diabetes”, όπου τα παιδιά αναπτύσσουν δραστηριότητες και μαθήματα που μπορούν εύκολα να ενσωματωθούν στην τάξη και με ευχάριστο τρόπο μαθαίνουν πώς να κάνουν υγιεινές επιλογές (American Diabetes Association - School Walk for Diabetes).

Έρευνα που έγινε στη Νότια Βραζιλία (Triches et al.,2005) σε 573 παιδιά δημοτικών σχολείων με στόχο να αξιολογήσουν τη σχέση μεταξύ της παχυσαρκίας (υπολογίστηκε ο ΔΜΣ) και των διατροφικών συνηθειών και γνώσεων των παιδιών (μετρήθηκε με ερωτηματολόγιο) έδειξε ότι :

Η παχυσαρκία μεταξύ των παιδιών σχετίζεται με το χαμηλό επίπεδο γνώσεων σχετικά με τη διατροφή αλλά και με τις ανθυγιεινές διατροφικές καταναλωτικές τους συνήθειες. Το συμπέρασμα τους ήταν ότι το επίπεδο των γνώσεων επιδρά στην συσχέτιση της παχυσαρκίας με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Τα παιδιά που έχουν γνώσεις για τη διατροφή ξέρουν πώς να είναι υγιείς, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι το εφαρμόζουν κιόλας. Σε σχέση με το επίπεδο γνώσεων τα παιδιά με ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες έχουν μεγάλη σύνδεση με την παχυσαρκία.

Αυτό που φαίνεται θα βοηθήσει στην αποτελεσματική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας είναι να μάθουμε να τρώμε σωστά και να κάνουμε τη φυσική δραστηριότητα μέρος της καθημερινής μας ζωής. Όπως ανέφερε και ο καθηγητής B.Ellis στην ομιλία του για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας στο συνέδριο του AODA (Συνέδριο Αμερικανών Διαιτολόγων) στη Λευκωσία « το να αντιμετωπίζεις την παχυσαρκία με χάπια, μηχανήματα και δίαιτες είναι σαν να προσπαθείς να μαζέψεις τα νερά από το μπάνιο σου σφουγγαρίζοντας, ενώ μπορείς να κλείσεις τη βρύση. Πρέπει λοιπόν να μάθουμε να τρώμε σωστά» (Παπαλαζάρου).

Η αγωγή υγείας για μια υγιεινή διατροφή πρέπει να ξεκινά από πολύ νωρίς. Έρευνα που έγινε στη Βαυαρία έδειξε ότι βρέφη που θήλασαν έχουν λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν παχυσαρκία στην ηλικία των 5- 6 χρόνων σε σχέση με αυτά που δε θήλασαν καθόλου ή που έπαιρναν λίγο ξένο γάλα. Ίσως λοιπόν το μητρικό γάλα να περιέχει συστατικά που να βοηθά στη μείωση του κινδύνου για παχυσαρκία. Επομένως ένα προληπτικό μέτρο ενάντια στην παχυσαρκία είναι ο θηλασμός των βρεφών (von Kries et al.,2000). Σε όλα τα στάδια της ζωής του ο άνθρωπος πρέπει να φροντίζει τη διατροφή του. Από τον καιρό που είναι βρέφος και παιδί μέχρι τα βαθιά γεράματα του.

Σήμερα οι περισσότεροι άνθρωποι καταναλώνουν περισσότερες θερμίδες και αυτό συμβαίνει ίσως λόγω της αλλαγής του τρόπου ζωής (οι γυναίκες εργάζονται έξω από το σπίτι, οι πολλές ώρες εργασίας, η ανάγκη για την ευκολία) ή λόγω των προσωπικών διαιτητικών προτιμήσεων για τροφές με ψηλό λίπος, ζάχαρη και αλάτι. Υπάρχει υπεραφθονία τροφών (στις αναπτυγμένες χώρες) που οδηγεί σε πωλήσεις μεγάλων ποσοτήτων τροφίμων. Οι μεγαλύτερες μερίδες έχουν περισσότερες θερμίδες και οι άνθρωποι τείνουν να φάνε περισσότερο όταν έρχονται αντιμέτωποι με μεγάλες ποσότητες τροφής. Κυρίως τρώνε τροφές που νομίζουν ότι δεν παχαίνουν όπως δημητριακά προγεύματος, χυμούς φρούτων, κρασί, ψωμί ,μη αλκοολούχα ποτά, αλλά δεν συνειδητοποιούν ότι και η μεγάλη ποσότητα προσθέτει θερμίδες. Οι βιομηχανίες τροφίμων , τα εστιατόρια και οι έμποροι τροφίμων ευνοούν αυτήν την πολιτική των μεγάλων μερίδων γιατί αυξάνεται το κέρδος τους και προσελκύουν πελάτες (Nestle ,2003).

Τα παιδιά δεν πρέπει να λαμβάνουν μεγάλες μερίδες. Σύμφωνα με τις Ευρωπαϊκές Οδηγίες για σωστή διατροφή, τα παιδιά συνίσταται να λαμβάνουν επαρκείς μερίδες από όλες τις ομάδες τροφών, ανάλογα με τις ανάγκες της ηλικίας τους, οι οποίες να κατανέμονται σε μικρά και συχνά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην λήψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών. Ιδιαίτερα στα παιδιά που είναι οργανισμοί αναπτυσσόμενοι με αυξημένες ανάγκες τόσο σε θερμίδες όσο και σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, πρέπει να χορηγείται δίαιτα με ποικιλία τροφίμων που να πλήρη τις ανάγκες κάθε ηλικίας. Η ισορροπημένη διατροφή, που περιλαμβάνει ποικιλία τροφών

από όλες τις κατηγορίες (γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα- κρέας, ψάρι, κοτόπουλο, αβγό, όσπρια- ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες- φρούτα και λαχανικά- ελαιόλαδο), μπορεί να προσφέρει στο παιδί τα θρεπτικά συστατικά και την ενέργεια που είναι απαραίτητα για την ομαλή ανάπτυξη και τη διατήρηση της υγείας. Τα φρούτα και τα λαχανικά πρέπει να περιέχονται στο διαιτολόγιο των παιδιών σε μεγάλες ποσότητες ενώ οι λιπαρές τροφές σε πολύ λιγότερες (Ζαμπέλας,2003).

Στην Κύπρο σε έρευνα που έκανε το Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Υγεία του Παιδιού», το 1997, σε παιδιά Στ' τάξης των Δημοτικών σχολείων της επαρχίας Λευκωσίας, και εξετάστηκε η κατάσταση διατροφής όσον αφορά την λήψη θερμίδων, λίπους, πρωτεϊνών, υδατανθράκων, ιχνοστοιχείων, βιταμινών και την επίδραση αυτής της διατροφής στην αιμοσφαιρίνη του αίματος, φάνηκε ότι τα παιδιά δεν τρέφονται όπως θα έπρεπε. Το διαιτολόγιο των παιδιών υστερεί σημαντικά σε ποιοτική κυρίως σύνθεση των διαφόρων τροφών που τρώνε. Τα παιδιά παίρνουν πάρα πολύ λίπος και μάλιστα κεκορεσμένο λίπος που προδιαθέτει για καρκίνους και καρδιαγγειακά νοσήματα. Δεν παίρνουν αρκετούς υδατάνθρακες και μάλιστα σύνθετους υδατάνθρακες (όσπρια, φρούτα, σιτηρά, λαχανικά) ενώ παίρνουν πολλούς μονό- και δι- σακχαρίτες (γλυκά, αναψυκτικά, σοκολάτες, ζάχαρη). Όσον αφορά τις πρωτεΐνες η πρόσληψη είναι μεγαλύτερη από τη συνιστώμενη και αυτό συμβαδίζει και με την μεγάλη πρόσληψη λίπους, αφού αυτά τα δύο πάνε μαζί. Σχετικά με τα μέταλλα τα παιδιά δεν παίρνουν αρκετές ποσότητες σιδήρου, ασβεστίου, ενώ καταναλώνουν υπερβολικά μεγάλες ποσότητες αλατιού και φωσφόρου. Όσο αφορά τις βιταμίνες η λήψη των βιταμινών Α και C ήταν χαμηλή και αυτό σε μια χώρα με αφθονία φρούτων και λαχανικών. Όλες αυτές τις ελλείψεις θα οδηγήσουν μελλοντικά τα παιδιά σε διάφορα προβλήματα υγείας όπως η σιδηροπενική αναιμία, παχυσαρκία κλπ (Χατζηγεωργίου και συν.,1997).

Πρέπει να μάθουμε να τρώμε σωστά. Οι σωστές διατροφικές συνήθειες που αναπτύσσονται κατά την παιδική ηλικία και η σωστή διατροφή συμβάλλουν στη βελτίωση της ευημερίας των παιδιών, προσφέρουν καλύτερες δυνατότητες εκμάθησης, συμβάλλοντας έτσι στην καλύτερη σχολική επίδοση. Τα παιδιά και οι νέοι που μαθαίνουν σωστές διατροφικές συνήθειες, προσπαθούν να είναι και

σωματικά πιο ενεργοί, αποφεύγουν το κάπνισμα, μαθαίνουν να διαχειρίζονται την πίεση και έχουν την πιθανότητα να μην πάθουν χρόνιες αρρώστιες κατά την διάρκεια της ενήλικης ζωής τους. Η διατροφική εκπαίδευση είναι ένα βασικό στοιχείο στην προώθηση των ισόβιων υγιών συμπεριφορών κατανάλωσης και άσκησης και πρέπει να αρχίσει από τα αρχικά στάδια της ζωής. Τα μικρά παιδιά δεν επιλέγουν τι τρώνε, αλλά οι γονείς τους αποφασίζουν και προετοιμάζουν τα τρόφιμα για αυτά. Κατά τη διάρκεια της νηπιακής και της παιδικής ηλικίας, η οικογένεια είναι ένα βασικό περιβάλλον για τα παιδιά για να τα μάθει και να αναπτύξει τις προτιμήσεις τους στα τρόφιμα και τις διατροφικές του συνήθειες. Καθώς μεγαλώνουν και αρχίζουν το σχολείο, οι δάσκαλοι, οι συνομήλικοί τους καθώς και το υπόλοιπο προσωπικό του σχολείου, μαζί με τα ΜΜΕ και τους κοινωνικούς ηγέτες επιδρούν στις επιλογές των παιδιών. Σταδιακά τα παιδιά γίνονται πιο ανεξάρτητα και αρχίζουν τις δικές τους επιλογές τροφίμων. Κατά την εφηβεία είναι πολύ σημαντική για το παιδί η παρέα του, η οποία καλά είναι να είναι όμοια με αυτόν γιατί και έχει μια σημαντική επιρροή στην ανάπτυξη των διατροφικών του συνηθειών. Η διατροφική εκπαίδευση των παιδιών είναι ένα προσιτό αποτελεσματικό εργαλείο στα προγράμματα προώθησης υγείας που εστιάζονται στην ανάπτυξη υγιών πρακτικών κατανάλωσης (Perez-Rodrigo, 2001)

Ο κ. Μάρκος Κυπριανού, αρμόδιος Επίτροπος για θέματα Υγείας και Προστασίας των Καταναλωτών στην Ευρωπαϊκή Ένωση, βλέποντας τον αυξανόμενο αριθμό κρουσμάτων παχυσαρκίας – ιδίως σε νεαρά άτομα – θορύβησε τους ειδικούς του τομέα της υγείας. Σύμφωνα με τα στοιχεία της IOFT, 200 εκ. ενήλικοι σε όλη την ΕΕ είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι ενώ ο αριθμός των υπέρβαρων παιδιών σχολικής ηλικίας αυξάνεται κατά 400.000 ετησίως. Η παχυσαρκία, σε συνδυασμό με την κακή διατροφή και την έλλειψη σωματικής άσκησης, αποτελούν τις κύριες αιτίες θανάτου στην Ευρώπη. Ο Επίτροπος κ. Κυπριανού δήλωσε ότι η Ευρώπη αντιμετωπίζει επιδημία παχυσαρκίας εξίσου σοβαρή με αυτήν της Βορείου Αμερικής. Ανησυχητική είναι η συνεχιζόμενη άνοδος του αριθμού υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων σε παιδιά σχολικής ηλικίας. Για να σταματήσει αυτή η εξάπλωση της παχυσαρκίας στα παιδιά πρέπει όλοι να συνεργαστούν προς τον τομέα αυτό :κυβερνήσεις, επιχειρήσεις αλλά και η ίδια η κοινωνία των πολιτών (EUROPA, Obesity epidemic,2005).

Προτείνει λοιπόν μια κοινοτική Πλατφόρμα Δράσης για τη Διατροφή, τη Φυσική Άσκηση και την Υγεία. Σκοπός της Πλατφόρμας είναι να προσφέρει ένα κοινό φόρουμ για όλους τους ενδιαφερόμενους φορείς σε ευρωπαϊκό επίπεδο, στο οποίο:

- Οι φορείς αυτοί να παρουσιάζουν τα σχέδια τους προς συζήτηση προκειμένου να συμβάλλουν στη βασική επιδίωξη για υγιεινή διατροφή και σωματική άσκηση καθώς και στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας.
- Θα μπορούν να παρουσιάζονται και να εξετάζονται τα αποτελέσματα και η εμπειρία των φορέων, έτσι ώστε, σε βάθος χρόνου, να συγκεντρωθούν περισσότερα στοιχεία σχετικά με τις ενέργειες που αποδείχτηκαν αποτελεσματικές και να προσδιοριστούν σαφέστερα οι βέλτιστες πρακτικές (EUROPA ,EU Platform for Action, 2005).

Δεν είναι όμως μόνο η ΕΕ που ενδιαφέρεται για να αλλάξει ο τρόπος ζωής των ανθρώπων και κυρίως των παιδιών έτσι ώστε να βελτιώσει τη διατροφή του και να ασκηθεί περισσότερο.

Στις Η.Π.Α. μετά από τα αποτελέσματα της έρευνας NHANES III συνειδητοποίησαν ότι η παχυσαρκία εξαπλώνεται στη χώρα τους με ραγδαίους ρυθμούς. Η κακή διατροφή και η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας ήταν η δεύτερη αιτία θανάτων στον Αμερικανικό πληθυσμό το 1990, ενώ το κάπνισμα ήταν η πρώτη. Ακόμη σύμφωνα με την American Diabetes Association ο διαβήτης τύπου II που θεωρείτο ασθένεια των ενήλικων, εμφανίζεται πλέον και στα παιδιά σε μεγάλο βαθμό και ποσοστό 85% των παιδιών με διαβήτη τύπου II είναι υπέρβαρα . Όσο λοιπόν αυξάνονται τα ποσοστά της παχυσαρκίας τόσο θα αυξάνεται και το ποσοστό εμφάνισης διαβήτη τύπου II στα νεαρά παιδιά. Η καθιστική ζωή, τα πλούσια σε θερμίδες σνακ, οι μεγάλες μερίδες φαγητού και η μεγάλη κατανάλωση αναψυκτικών οδηγούν στη συνέχιση του προβλήματος. Ο επίτροπος Υγείας του Τέξας ανησυχώντας για τα ποσοστά παχυσαρκίας στην πολιτεία του αναφέρει ότι «αν δεν γίνει κάτι, τότε μια ολόκληρη γενιά παιδιών θα αντιμετωπίσει το διαβήτη τύπου II στα 20 -30 χρόνια της ζωής τους». Η μόνη λύση στην εξάπλωση της παχυσαρκίας είναι η πρόληψη και αυτή καλό είναι να

ξεκινήσει στην παιδική ηλικία. Πρέπει να μάθουμε τα παιδιά μας να τρώνε υγιεινά και να γίνουν πιο δραστήρια, να γίνουν αλλαγές στο σχολικό τους περιβάλλον, να γίνουν αλλαγές στο τρόπο ζωής /συνήθειες της οικογένειας και να γίνει μια συντονισμένη προσπάθεια για αγωγή υγείας (CATCH).

Για να γίνουν πιο δραστήρια τα παιδιά χρειάζονται καθοδήγηση. Μέσω των προγραμμάτων αγωγής υγείας που προσφέρονται στα σχολεία θα μπορούν να βελτιωθούν τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας των παιδιών και να αναπτύξουν μια ευχάριστη και ισόβια σωματική δραστηριότητα. Τα προγράμματα που έχουν συνδυασμό των στόχων τους, δηλαδή υγιεινή διατροφή και σωματική δραστηριότητα ίσως να φέρνουν καλύτερα αποτελέσματα.

Όλοι γνωρίζουμε ότι η Φυσική δραστηριότητα διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή του ανθρώπου και στην υγεία του. Μειώνει τον κίνδυνο θνησιμότητας αλλά και αποτρέπει την ανάπτυξη πολλών χρόνιων ασθενειών. Οι νέοι είναι πιο δραστήριοι από τους ενήλικες αλλά όχι στα συνιστώμενα επίπεδα δραστηριότητας.

Ας ξεκαθαρίσουμε πρώτα κάποιες σχετικές έννοιες :

- Σωματική δραστηριότητα είναι «οποιαδήποτε σωματική μετακίνηση που παράγεται από τους σκελετικούς μυς και που οδηγεί στις ενεργειακές δαπάνες».
- Άσκηση είναι «ένα υποσύνολο της σωματικής δραστηριότητας που προγραμματίζεται ,είναι δομημένη και επαναλαμβανόμενη και γίνεται για να βελτιώσει ή να διατηρήσει τη φυσική ικανότητα».
- Φυσική ικανότητα είναι «ένα σύνολο ιδιοτήτων που αφορούν είτε ικανότητες υγείας (περιλαμβάνουν την καρδιοαναπνευστική αντοχή, τη μυϊκή δύναμη και αντοχή, την ευελιξία και την κατάσταση του σώματος) είτε δεξιότητες (περιλαμβάνει την ισορροπία, την ευκινησία, τη δύναμη, το χρόνο αντίδρασης, τη ταχύτητα και το συντονισμό) (CDC, 1997).

Η σωματική δραστηριότητα προσφέρει πολλά οφέλη τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά. Οι ενήλικες βελτιώνουν την καρδιοαναπνευστική τους αντοχή, την ευελιξία, τη μυϊκή δύναμη και αντοχή, βοηθά στην ψυχολογική ευημερία - ανακουφίζονται από την κατάθλιψη, την ανησυχία και τη μοναξιά, μειώνει το

λίπος του σώματος, βοηθά στον έλεγχο του βάρους, μειώνουν τα επίπεδα παχυσαρκίας και τον κίνδυνο να αναπτύξουν χρόνιες αρρώστιες (καρδιαγγειακά, υπέρταση, διαβήτη τύπου II). Τα παιδιά από την άλλη μειώνουν το κίνδυνο ανάπτυξης χρόνιων ασθενειών, διατηρούν χαμηλά επίπεδα χοληστερόλης και αρτηριακής πίεσης, αυξάνουν την φυσική ικανότητα τους, μειώνουν το βάρος τους τα παχύσαρκα παιδιά, βοηθούν την καλύτερη ανάπτυξη του σκελετού τους, βελτιώνουν την αεροβική αντοχή τους και τη μυϊκή δύναμη, κάνουν καλύτερη ζωή αποφεύγοντας επικίνδυνες καταστάσεις όπως τσιγάρο ,ποτό, ναρκωτικά, βία, ανθυγιεινή διατροφή και αναπτύσσουν ψηλότερα επίπεδα αυτοσεβασμού. Η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας δεν ωφελεί μόνο την υγεία των ατόμων αλλά ωφελεί και τις κοινότητες και την οικονομία τους. Μειώνονται οι δαπάνες για υγειονομική περίθαλψη, μειώνεται η αποχή των υπαλλήλων από τις εργασίες τους, αυξάνεται η παραγωγικότητα, αυξάνεται η συμμετοχή στον αθλητισμό και σε άλλες ψυχαγωγικές δραστηριότητες (WHO, Benefits of physical activity).

Παρά τα πολλά οφέλη της φυσικής δραστηριότητας, τουλάχιστο 60% των ανθρώπων παγκοσμίως αποτυγχάνουν να πετύχουν την ελάχιστη σύσταση σωματικής δραστηριότητας που είναι 30 λεπτά την ημέρα, και παραμένουν αδρανείς. Ο κίνδυνος για καρδιαγγειακή πάθηση αυξάνεται από 1,5 φορές στους ανθρώπους που δεν ακολουθούν τις ελάχιστες συστάσεις σωματικής δραστηριότητας. Η φυσική αδράνεια είναι ψηλότερη μεταξύ των κοριτσιών και των γυναικών. Υπολογίζεται ότι θα προκαλέσει γύρω στα 2 εκατομμύρια θανάτους το χρόνο και όσο περνούν τα χρόνια αυξάνεται ο αριθμός. Αυτή η φυσική αδράνεια παρατηρείται και στα παιδιά (WHO, Physical activity). Τα παιδιά άνω των 2 χρόνων σύμφωνα με τις οδηγίες του U.S. Department of Agriculture (USDA) and the Department of Health and Human Services (HHS) θα πρέπει να γυμνάζονται έντονα για 1 ώρα τουλάχιστον την ημέρα- μπορεί να σπάσει σε δόσεις των 15 λεπτών (Gavin,Nemours Foundation). Στο Ηνωμένο Βασίλειο περίπου 70% των αγοριών και 61% των κοριτσιών ηλικίας 5- 15 χρονών ασχολούνται 1 ώρα περίπου με σωματική δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένου του αθλητισμού, της οργανωμένης άσκησης, του ενεργού παιχνιδιού, του περπατήματος, των δραστηριοτήτων στον κήπο ή στο σπίτι. Για τα κορίτσια μετά την ηλικία των 11 χρόνων το ποσοστό που ασχολείται με 1 ώρα την ημέρα με σωματική δραστηριότητα μειώνεται στο 50% (Department of

Health, 2003). Η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία αναφέρει ότι τα παιδιά στις Η.Π.Α. παρακολουθούν τηλεόραση πάνω από 4 ώρες την ημέρα, γεγονός που μειώνει το χρόνο που θα αφιέρωναν σε άλλες δραστηριότητες.

Εκτός από την τηλεόραση πολλοί είναι οι παράγοντες που αποτρέπουν τα παιδιά και τους νέους από το να είναι τακτικά φυσικά ενεργοί: η έλλειψη χρόνου και κινήτρων, η ανεπαρκής καθοδήγηση και υποστήριξη από τους μεγαλύτερους, συναισθήματα αμηχανίας ή ανικανότητας, η έλλειψη ασφαλών εγκαταστάσεων για σωματική δραστηριότητα αλλά και η απλή άγνοια των οφελών της σωματικής δραστηριότητας (WHO, Physical activity and youth).

Στα σχολεία, σε παγκόσμιο επίπεδο, παρατηρείται μια μείωση της σωματικής δραστηριότητας και της φυσικής αγωγής. Στην Κύπρο το μάθημα της φυσικής αγωγής διδάσκεται μόνο 2 φορές την εβδομάδα. Έρευνα που έγινε από το Ίδρυμα Υγεία του Παιδιού, για την αθλητική κατάσταση των μαθητών ηλικίας 10 - 14 χρονών έδειξε ότι το επίπεδο άθλησης των παιδιών είναι χαμηλό τόσο στο δημοτικό όσο και στο γυμνάσιο. Αυτό προβλημάτισε τους αρμόδιους για αναβάθμιση του μαθήματος γυμναστικής σε όλα τα επίπεδα της παιδείας. Ακόμη ότι καλό θα ήταν να εκπονηθούν προγράμματα προαγωγής της άθλησης και στον ενήλικο πληθυσμό όλων των ηλικιών (Χατζηγεωργίου, Ίδρυμα Υγείας του Παιδιού).

Σε πολλές χώρες , μέσω των προγραμμάτων φυσικής αγωγής, τα σχολεία προσφέρουν τη μόνη συστηματική ευκαιρία στα παιδιά για να συμμετέχουν και να μάθουν για τη σωματική δραστηριότητα (WHO, Physical activity and youth). Το σχολείο και το μάθημα της φυσικής αγωγής είναι ένας πολύ σημαντικός φορέας προώθησης της υγείας και διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην προώθηση αξιών που σχετίζονται με έναν σωστό τρόπο ζωής. Οι μαθητές περιμένουν πολλά από το μάθημα και από τους δασκάλους τους οι οποίοι πρέπει να είναι κατάλληλα καταρτισμένοι πάνω στο αντικείμενο τους. Ακόμη η εικόνα του δασκάλου μέσω της θεωρίας των προτύπων και των κινήτρων επηρεάζει σε πολύ μεγάλο βαθμό τον μαθητή για θέματα που αφορούν τη σωστή σωματική του ανάπτυξη (Μαντζουράνης,2005).

Πρέπει λοιπόν να δώσουμε στα παιδιά αλλά και στους ενήλικες, ευκαιρίες να γίνουν και να μείνουν ενεργητικά δραστήριοι μέσα από την καθημερινή τους ζωή, με απλές δραστηριότητες(ανεβοκατέβασμα σκάλας, περίπατος με τον σκύλο, τζόγκινγκ, περιποίηση κήπου, πλύσιμο αυτοκινήτου, μείωση του χρόνου παρακολούθησης τηλεόρασης, πηγαίνοντας για ψώνισμα με τα πόδια, κλπ). Τα παιδιά καλά είναι να εξασκούνται καθημερινά με το έντονο παιχνίδι, τον αθλητισμό, το περπάτημα, πηγαίνοντας στο σχολείο με τα πόδια (όπου είναι εφικτό), το ποδήλατο, το χορό, συμμετέχοντας σε οργανωμένα σπορ, κάνοντας εργασίες στο σπίτι ή στο κήπο που χρειάζονται σωματική δραστηριότητα μέσα στα πλαίσια της οικογένειας, του σχολείου και της κοινότητας. Τα ομαδικά παιχνίδια και τα παιχνίδια γενικότερα διευκολύνουν την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων στα μικρά παιδιά και τα βοηθούν στην κοινωνική τους ολοκλήρωση. Ακόμη βοηθούν τους νέους να αναπτύξουν την αυτοπεποίθηση τους, να νιώσουν το αίσθημα του επιτεύγματος, της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και ολοκλήρωσης. Αυτή η ανάπτυξη της σωματικής δραστηριότητας που αποκτιέται κατά τη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας, είναι πολύ πιθανό να διατηρηθεί και στην υπόλοιπη ζωή του ατόμου, παρέχοντας έτσι τη βάση για μια πιο ενεργή και υγιή ζωή (WHO, Physical activity and youth).

Οι γονείς μπορεί να βοηθήσουν τα παιδιά τους να γίνουν πιο ενεργά με το να τα ενθαρρύνουν να συμμετέχουν σε ποικίλες δραστηριότητες που είναι σωστές για την ηλικία του, να καθιερώσουν ένα κανονικό πρόγραμμα για τη σωματική δραστηριότητα, να ενσωματώσουν τη δραστηριότητα στη καθημερινή τους ρουτίνα- όπως να ανεβαίνουν από τα σκαλιά αντί με τον ανελκυστήρα, να αγκαλιάσουν και οι ίδιοι ένα υγιέστερο τρόπο ζωής, έτσι ώστε να είναι ένα θετικό πρότυπο για την οικογένεια τους και τέλος να διατηρήσουν το όλο πρόγραμμα διασκεδαστικό για τα παιδιά τους έτσι ώστε να θέλουν να συνεχίσουν (Gavin, Nemours Foundation).

Η κυβέρνηση, η κοινότητα, τα ΜΜΕ, ο τομέας της υγείας, ο τομέας του αθλητισμού, ο τομέας της εκπαίδευσης και τόσοι άλλοι φορείς πρέπει με τη δράση τους να προωθήσουν τη σωματική δραστηριότητα και άλλους υγιείς τρόπους ζωής. Με τη δημιουργία πάρκων, τη βελτίωση και δημιουργία ασφαλών πεζοδρομίων, ανοίγοντας τις αθλητικές εγκαταστάσεις για χρήση από τους

πολίτες, με σεμινάρια για τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας, με διάδοση ελκυστικών μηνυμάτων και πληροφοριών για τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας και τόσες άλλες δραστηριότητες μπορούν να πετύχουν το σκοπό τους, να βελτιώσουν τα επίπεδα ζωής των συμπολιτών τους. Ο τομέας της εκπαίδευσης μπορεί να βοηθήσει με το να ενισχύσει τις εθνικές πολιτικές που είναι σχετικές με η σωματική δραστηριότητα, τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό σε όλα τα σχολεία, να δημιουργήσει προγράμματα φυσικής αγωγής και να εκπαιδεύσει σε αυτά τους δασκάλους στα σχολεία, να παρέχει σε κάθε σχολείο ικανοποιητικούς χώρους για παιγνίδι καθώς και αθλητικές εγκαταστάσεις και να τις έχει διαθέσιμες για χρήση από το κοινό και τέλος να προωθήσει την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας στις πολιτιστικές εκδηλώσεις και στα προγράμματα για τον ελεύθερο χρόνο. Η WHO δίνει τις κατευθυντήριες γραμμές αλλά πλέον εναπόκειται σε κάθε χώρα να λάβει τα μέτρα της για δράση στην πρόληψη (WHO, Policy related to physical activity).

Διάφοροι οργανισμοί στις Η.Π.Α. συνεργάστηκαν και έθεσαν προτεραιότητα τους το σχεδιασμό του προγράμματος «Υγιείς άνθρωποι 2010: Προαγωγή της Εθνικής Υγείας και Στόχοι για την Πρόληψη των Νόσων». Οι στόχοι δεν εστιάζονται μόνο στην πρόληψη των νόσων και την προαγωγή της υγείας αλλά και στην ποιότητα της ζωής και τη λειτουργική ικανότητα. Αυτό συμφωνεί με την ΠΟΥ (1995) στο ότι «είναι αντιπαραγωγικό να αξιολογούμε την ανάπτυξη των προγραμμάτων χωρίς να λαμβάνουμε υπόψιν τον αντίκτυπο τους στην ποιότητα της ζωής της κοινότητας. Δεν μπορούμε πλέον να συντηρούμε αυστηρούς, τεχνητούς διαχωρισμούς ανάμεσα στη σωματική και την πνευματική υγεία». Κύριος στόχος του προγράμματος είναι η βελτίωση της υγείας, της ευρωστίας και της ποιότητας ζωής των ανθρώπων μέσα από την υιοθέτηση υγιεινών τρόπων ζωής (όπως η υιοθέτηση τακτικής, καθημερινής φυσικής δραστηριότητας και υγιεινής διατροφής). Η αύξηση της ποιότητας ζωής για όλους τους ανθρώπους επιτυγχάνεται αλλάζοντας τρόπο ζωής, με συνεπή και τακτικό τρόπο (Corbin et al.,2001).

Ο συνδυασμός της κανονικής σωματικής δραστηριότητας, μια υγιεινή διατροφή και οι κατάλληλες συνήθειες κατανάλωσης είναι το κλειδί σε έναν υγιή τρόπο ζωής. Σύμφωνα με την American Dietetic Association, τα παιδιά ηλικίας 2-11

χρονών με αυτόν τον συνδυασμό θα μπορούν να πετύχουν τη βέλτιστη φυσική και γνωστική ανάπτυξη τους, ένα υγιές βάρος, να απολαύσουν τα τρόφιμα, και να μειώσουν τον κίνδυνο μιας χρόνιας πάθησης (ADA,2004) .

ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Αγωγή Υγείας σύμφωνα με τον Downie (Αθανασίου,1998) είναι «μια δραστηριότητα που αποσκοπεί στην πρόληψη της κακής υγείας και ενίσχυσης της θετικής υγείας μέσα από την κατάκτηση της κατανόησης του ανθρώπινου σώματος και του τρόπου λειτουργίας του, τη διάθεση της κατάλληλης πληροφόρησης σχετικά με τις υπηρεσίες υγείας και των τρόπων πρόσβασης σε αυτές και μέσα από την κατανόηση των πολιτικών (σε εθνική ή τοπική κλίμακα) και περιβαλλοντικών διαδικασιών που μπορεί να είναι βλαπτικές για την υγεία».

Ένας άλλος ορισμός είναι του Thomson (Αθανασίου,1998) όπου αναφέρει ότι «Αγωγή Υγείας είναι ένα σύνολο μορφωτικών δραστηριοτήτων, οι οποίες απευθύνονται είτε στα άτομα είτε στις κοινότητες και σχετίζονται με την πρόληψη της ασθένειας ή της βλάβης και με την προαγωγή μιας θετικής υγείας».

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας για να αντιμετωπίσει τις σύγχρονες προκλήσεις και απαιτήσεις, με τη Διακήρυξη της Οττάβας το 1986, θεσμοθέτησε την πολιτική της Προαγωγής Υγείας (Health Promotion),που αποσκοπεί στην αναβάθμιση του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος, στην ενίσχυση των ευρύτερων παραγόντων που επιδρούν θετικά στην ανθρώπινη υγεία, καθώς και στη διαμόρφωση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών (σχήμα 1)» (Τούντα, ΑΠΙΣΠΑ). Η αγωγή υγείας δεν αποτελεί μια αυτόνομη και ξεχωριστή διαδικασία που έχει σαν στόχο μόνο την ανθρώπινη συμπεριφορά, αλλά αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της προαγωγής της υγείας.



Σχήμα 1, Οι παράγοντες που επιδρούν στην υγεία.

Η Προαγωγή Υγείας σύμφωνα με τη διακήρυξη της ΠΟΥ «είναι η διαδικασία μέσα στην οποία τα άτομα γίνονται ικανά να αναπτύξουν τον έλεγχο πάνω στην υγεία τους και να τη βελτιώσουν. Η άποψη αυτή απορρέει από μια ευρύτερη αντίληψη που ταυτίζει την υγεία με τη δυνατότητα που έχει ένα άτομο ή μια ομάδα, να μπορεί από τη μια να πραγματοποιεί τις επιθυμίες του και να ικανοποιεί τις ανάγκες του και από την άλλη να μεταβάλλει το περιβάλλον ή να προσαρμόζεται σ' αυτό. Συνακόλουθα, η υγεία θα πρέπει να θεωρείται σαν συντελεστής της καθημερινής ζωής και όχι σαν αυτοσκοπός. Είναι δηλαδή μια θετική έννοια που δίνει έμφαση στις κοινωνικές και προσωπικές δυνατότητες και ικανότητες» (Τούντα, ΑΠΙΣΠΑ).

Με απλά λόγια Αγωγή ή Προαγωγή Υγείας είναι « η εκπαιδευτική διαδικασία που αποσκοπεί στη διαμόρφωση προτύπων συμπεριφοράς που προάγουν τη σωματική, πνευματική και κοινωνική ευεξία του ατόμου». Δεν ενδιαφέρεται μόνο για τη μετάδοση γνώσεων σχετικά με το τι είναι ωφέλιμο και τι είναι βλαβερό για την υγεία, αλλά και για τον εντοπισμό των διαφόρων παραγόντων που επηρεάζουν την υγιεινή συμπεριφορά και δεν επιτρέπουν τη λήψη κατάλληλων αποφάσεων σε σύντομο χρονικό διάστημα. Συνοπτικά η Αγωγή Υγείας αποσκοπεί στην προαγωγή υγιεινών τρόπων ζωής για τα παιδιά και τους νέους διδάσκοντας τους πώς να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τις γνώσεις τους δια την υγιεινή συμπεριφορά (Αθανασίου,1998).

Στις περισσότερες αναπτυγμένες χώρες έχει γίνει πια συνείδηση ότι μια από τις σημαντικές παραμέτρους μιας κοινωνίας με υγιή άτομα, είναι η ενημέρωση και η πρόληψη. Τις ανάγκες αυτές μπορούν να τις καλύψουν προγράμματα Αγωγής Υγείας που εφαρμόζονται στην εκπαίδευση. Η μετάδοση έγκυρων γνώσεων, η ενίσχυση της προσωπικότητας και η ανάπτυξη δεξιοτήτων στη λήψη αποφάσεων είναι τα θέματα που προβάλλονται από τη σύγχρονη προσέγγιση τέτοιων προγραμμάτων. Ακόμη συμβάλλουν στον έλεγχο και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ανθρώπου και της υγείας του (ΥΕΠΚΘΕ).

Το 1991 έχουμε τη δημιουργία του Ευρωπαϊκού Δικτύου Σχολείων Προαγωγής Υγείας, που είναι αποτέλεσμα της συνεργασίας του Συμβουλίου της Ευρώπης, της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ξεκίνησε ως

πilotικό πρόγραμμα σε τέσσερις χώρες της Κεντρικής και Ανατολικής Ευρώπης (Ουγγαρία, Τσεχία, Σλοβενία και Πολωνία) ενώ σήμερα εφαρμόζεται σε πάρα πολλές χώρες. Στόχος είναι η ολιστική προσέγγιση της υγείας (Καλακούτα,2004). Η Ελλάδα εντάχθηκε στο Δίκτυο αυτό το 1992 ενώ η Κύπρος το 1995.

Ένα σχολείο προαγωγής υγείας περιλαμβάνει το σχολείο ως περιβάλλον, το επίσημο και ανεπίσημο αναλυτικό πρόγραμμα, διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των μελών της σχολικής μονάδας, το ήθος του σχολείου, τη σύνδεση του σχολείου με την κοινότητα καθώς και τις υπηρεσίες υγείας. Τα πλεονεκτήματα του να γίνεται προαγωγή υγείας σε σχολεία είναι ο μεγάλος αριθμός των παιδιών, περιλαμβάνει άτομα που βρίσκονται σε σημαντικό στάδιο της ζωής τους όσον αφορά την απόκτηση γνώσεων, ανάπτυξη δεξιοτήτων, στάσεων και συμπεριφορών, υπάρχει δυνατότητα δημιουργίας σχέσεων με την κοινότητα και ανάπτυξη παράλληλων προγραμμάτων και οι ιατρικές υπηρεσίες μπορούν να εφαρμόσουν κάποια προληπτικά μέτρα. Οι τομείς δράσης της προαγωγής υγείας είναι η δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος (κοινότητα, γονείς, σχολείο) αλλά και η ενδυνάμωση του ατόμου (πληροφόρηση, ανάπτυξη δεξιοτήτων και ανάπτυξη θετικής αυτοεικόνας (Καλακούτα ,2004).

Σκοπός της Αγωγής και Προαγωγής Υγείας σύμφωνα με το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο της Ελλάδας, είναι «η προάσπιση , η βελτίωση και η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας και της κοινωνικής ευεξίας των μαθητών/ τριών, αφενός με την ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους, της κριτικής σκέψης, αφετέρου με την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος αυτών» (Γραφείο Αγωγής Υγείας, ΠΙ Ελλάδας).

Γενικοί στόχοι της Αγωγής Υγείας είναι η προάσπιση και η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας και της κοινωνική ευεξίας, η πρόληψη του αποκλεισμού των νεαρών ατόμων από την κοινωνία και την αγορά εργασίας, η ανάπτυξη δεξιοτήτων και η διαμόρφωση ατόμων με κριτική στάση και η μείωση της σχολική αποτυχίας και της πρόωρης εγκατάλειψης της υποχρεωτικής εκπαίδευσης. Οι παραπάνω στόχοι μπορούν να επιτευχθούν, όταν οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι συμπεριφορές που «διδάσκονται» στην τάξη, υποστηρίζονται και ενισχύονται από το φυσικό, κοινωνικό και ψυχολογικό περιβάλλον του ίδιου

του σχολείου, ώστε το σχολείο να συμβάλει πραγματικά στην αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς των μαθητών και στην υιοθέτηση υγιών στάσεων και συμπεριφορών ζωής (Γλαρέντζου και συν.,ΚΕ.Π.Α.).

Η Αγωγή Υγείας στα σχολεία είναι μια διαθεματική κατεξοχήν δραστηριότητα η οποία συμβάλλει στην αναβάθμιση της σχολικής ζωής και στη σύνδεση του σχολείου με την κοινωνική πραγματικότητα. Η εφαρμογή προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στα σχολεία έχει στόχο να συμβάλλει πραγματικά το σχολείο μέσα από την ενεργητική και βιωματική μάθηση στην αλλαγή στάσης και συμπεριφορές των μαθητών/ τριών, με σκοπό την ενίσχυση της υπευθυνότητας, της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης, της προσωπικότητας και της ικανότητας του μαθητή για την υιοθέτηση θετικών τρόπων και στάσεων ζωής. Ο στόχος αυτός επιτυγχάνεται αποτελεσματικά όταν οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι συμπεριφορές που διδάσκονται στην τάξη υποστηρίζονται και ενισχύονται από το φυσικό κοινωνικό και ψυχολογικό περιβάλλον του ίδιου του σχολείου, ώστε το σχολείο να συμβάλλει πραγματικά στην αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς των παιδιών. Η Αγωγή Υγείας είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το σχολείο, το μαθητή, τον εκπαιδευτή, τους γονείς και την κοινωνία (ΥΕΠΚΘΕ).

Οι γονείς χρειάζονται να παρακολουθήσουν σεμινάρια και διαλέξεις ώστε να επιμορφωθούν πάνω σε θέματα υγείας. Πρέπει να αισθανθούν ότι αποτελούν μέρος των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας του σχολείου, να τα παίρνουν υπόψη τους και να συνειδητοποιήσουν το ζωτικό ρόλο που παίζουν στην επιτυχή έκβαση αυτών των προγραμμάτων. Μερικές φορές κάποιες από τις δραστηριότητες μπορούν να γίνονται και στο σπίτι, ώστε η οικογένεια να αισθάνεται πως συνεισφέρει στον ίδιο βαθμό με το σχολείο στην πρόληψη της υγείας των παιδιών. Η ενεργητική συμμετοχή των γονιών σε θέματα υγείας είναι ιδιαίτερα σημαντική. Η υπευθυνότητα τους, η εμπειρία τους και ο τρόπος εκτίμησης των θεμάτων που αφορούν την πρόληψη της υγείας των παιδιών τους, διευκολύνουν την καλύτερη ομαλή λειτουργία του σχολείου (Αθανασίου, 1998). Επίσης σημαντική είναι και η προσφορά άλλων ατόμων ή φορέων της κοινότητας. Η κοινωνία πρέπει να είναι στενός συνεργάτης του σχολείου σε ότι χρειαστεί κατά τη διεξαγωγή των προγραμμάτων υγείας.

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των μαθητών είναι σημαντικός και ακολουθεί σε βαρύτητα το ρόλο της οικογένειας. Εκπαιδευτικοί και γονείς μπορούν εξίσου να συμβάλλουν στη βελτίωση των διαιτητικών συνηθειών των μαθητών και να προάγουν την υγεία τους, καθώς η σωστή διατροφή είναι άμεσα συνδεδεμένη με την ψυχοσωματική και πνευματική τους ευεξία. Ακόμη και με το παράδειγμα τους και τη συμπεριφορά τους δίνουν στο παιδί διάφορα μηνύματα.

Οι εκπαιδευτικοί όπως και οι γονείς χρειάζονται επιπλέον κατάρτιση και επιμόρφωση έτσι ώστε να μπορούν να εφαρμόζουν αποτελεσματικά τα προγράμματα αγωγής υγείας. Ο εκπαιδευτικός επιπλέον θα πρέπει να ευνοεί τη δημιουργία ενός κλίματος εμπιστοσύνης και ασφάλειας στην τάξη. Είναι σημαντικό ο κάθε μαθητής να αισθάνεται ότι είναι μέλος της σχολικής τάξης-ομάδας, μέσα στην οποία θα νιώθει άνετα να εκφραστεί χωρίς το φόβο της ειρωνείας ή της απόρριψης.

Τα σχολεία που προάγουν την υγεία χαρακτηρίζονται από:

- Ένα σύνολο ατόμων που ζουν ,μορφώνονται και εργάζονται με βάση την εμπιστοσύνη, τη συνεργασία και την αμοιβαία προσφορά της εργασίας.
- Μια κοινή προσπάθεια των μελών της σχολικής κοινότητας, κατάλληλα οργανωμένης, για την πρόληψη της υγείας τους.
- Μια συστηματικά και συνεχή ενημέρωση όλων των μελών της σχολικής κοινότητας σε θέματα Αγωγής Υγείας, διδακτικού προσωπικού του σχολείου κλπ.
- Το ενδιαφέρον και τη φροντίδα τους για τους εκπαιδευτικούς και το άλλο προσωπικό τους, ώστε να δημιουργείται κλίμα αλληλοεκτίμησης και αμοιβαίας προσφοράς προς όφελος της Αγωγής Υγείας.
- Ένα υγιές περιβάλλον, τη συνεχή και συστηματική φροντίδα του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος του σχολείου, το διαρκή έλεγχο στην οργάνωση του σχολείου για τη δημιουργία των κατάλληλων προϋποθέσεων για μάθηση.

- Τη δυνατότητα που παρέχουν σε όλα τα μέλη τους να διαμορφώσουν τον τρόπο ζωής τους, αξιοποιώντας τις γνώσεις που τους προσφέρουν και αναπτύσσοντας τις ατομικές τους ευαισθησίες.
- Μια συνεχή διαδικασία σχεδιασμού, εφαρμογής και αξιολόγησης όλων των δραστηριοτήτων που αφορούν την Αγωγή Υγείας, τοποθετώντας την στο επίκεντρο των ενδιαφερόντων τους (Αθανασίου,1998).

Η σύγχρονη μεθοδολογία της Αγωγής Υγείας, δε στηρίζεται πλέον στην απλή ενημέρωση και μεταφορά γνώσεων σε εξειδικευμένα θέματα υγείας. Αντίθετα , αφορά στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για επιλογές που προασπίζουν και προάγουν την ψυχική και σωματική υγεία και την κοινωνική ευεξία, μέσα από την ενεργητική και βιωματική μάθηση. Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων βασίζεται στη βελτίωση της αυτοπεποίθησης του ατόμου και της δυνατότητας ως συνέπεια της ενδυνάμωσης των ικανοτήτων του να διαπραγματεύεται και να προβαίνει σε σωστές επιλογές (Στάππα, ΠΙ Ελλάδας).

Τα προγράμματα για να είναι αποτελεσματικά θα πρέπει να υπάρχει άμεση συνεργασία του σχολείου με τους γονείς και την τοπική κοινωνία. Ακόμη τα θέματα που διαπραγματεύονται πρέπει να έχουν σπειροειδή και ολιστική δομή και μέσα από τη διαθεματική προσέγγιση να διαχέονται ή να ενσωματώνονται σε άλλα μαθήματα. Κάθε θέμα μελετάται μέσα από τα μαθήματα του αναλυτικού προγράμματος που προσφέρονται καλύτερα για ανάπτυξη και εξέταση, αλλά και μέσα από δραστηριότητες και εκδηλώσεις της σχολικής ζωής (Στάππα,ΠΙ Ελλάδας).

Η εφαρμογή της διαθεματικής προσέγγισης στην αγωγή υγείας επιβάλλεται από τη φύση και το περιεχόμενο της υγείας αλλά και από τη ψυχোসύνθεση του μαθητή.

Η **διαθεματική προσέγγιση** πιστεύει ότι η σχολική γνώση για λόγους ψυχολογικούς και διδακτικούς ,πρέπει:

- Να διδάσκεται σε ενιαιοποιημένη μορφή, για να προσφέρει ολιστικές εικόνες της πραγματικότητας.

- Να συνδέεται με τις εμπειρίες των μαθητών για να είναι κατανοητή, ενδιαφέρουσα και σχετική με την πραγματικότητα που βιώνουν.
- Να προσεγγίζεται με διερευνητικές μεθόδους, ώστε η γνώση να οικοδομείται σταδιακά από τους ίδιους τους μαθητές (Στάππα, ΠΙ Ελλάδας).

Η διαθεματική προσέγγιση αναφέρεται τόσο στο περιεχόμενο της διδασκαλίας, όσο και στη μέθοδο εργασίας που χρησιμοποιείται. Το περιεχόμενο της διδασκαλίας ενοποιείται αλλά δεν καταργείται η αυτονομία των μαθημάτων, τα οποία ωστόσο δικτυώνονται με βασικές διαθεματικές έννοιες και δραστηριότητες με τέτοιο τρόπο ώστε να προβάλλεται η «παράμετρος της διαθεματικότητας» στη σχολική πράξη (Αλαχιώτης, ΠΙ Ελλάδας). Η μέθοδος εργασίας είναι αυτενεργός και εποπτική και βοηθά τους μαθητές να μαθαίνουν πώς να μαθαίνουν, δηλαδή, γίνεται βιωματική. Με την αυτενεργό μάθηση ο μαθητής δραστηριοποιείται μέσα σε ένα πλαίσιο που του εξασφαλίζει σχετική ανεξαρτησία και αυθορμησία. Με την εποπτική διδασκαλία οι μαθητές παρατηρούν αυτά που διδάσκονται στη φυσική τους θέση, μέσα στο περιβάλλον στο οποίο βρίσκονται και επιχειρούν να εκτελούν πειράματα και να κάμνουν διάφορες κατασκευές. Ο μαθητής μαθαίνει χωρίς να αποκόπτεται από τη ζωή, αλλά μέσα στη ζωή, μέσα σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο, στο χώρο και χρόνο που τον περιβάλλει. Έτσι η διαθεματική προσέγγιση αποβαίνει μια συνεχής βιωματική διδασκαλία – μάθηση (Θεοφιλίδης, 1977).

Η διαθεματική προσέγγιση έχει διάφορες μορφές όπως:

- η μέθοδος project - εδώ υπάρχει πάντοτε ένα πρόβλημα που η λύση του απαιτεί έρευνα από τους μαθητές,
- τα κέντρα ενδιαφέροντος ή εργασία με ενότητες - εδώ ξεκινά με ένα θέμα που συγκεντρώνει τέτοιο ενδιαφέρον, ώστε όλες οι δραστηριότητες μιας ορισμένης μονάδας χρόνου (εβδομάδας, δεκαπενθήμερου κλπ) να συγκεντρωθούν γύρω από το θέμα αυτό,
- περιβαλλοντικές μελέτες ή Σπουδή περιβάλλοντος – εδώ γίνεται συσχέτιση της διδασκαλίας με το περιβάλλον, έτσι που να

αξιοποιηθεί η περιέργεια των παιδιών για τον κόσμο μέσα στον οποίο ζουν (Θεοφιλίδης, 1977).

Το κέντρο βάρους της όλης εργασίας μετατοπίζεται από το δάσκαλο στο μαθητή. Ο μαθητής τοποθετείται στο κέντρο της εκπαιδευτικής διαδικασίας, το σχολείο μεταβάλλεται σε τόπο μέσα στον οποίο τα περισσότερα εκπορεύονται από τους μαθητές, οι οποίοι όμως συγχρόνως καθοδηγούνται και βοηθούνται από το δάσκαλο. Έτσι το σχολείο γίνεται παιδοκεντρικό, με την έννοια ότι όλη η διδακτική και παιδευτική ενέργεια βασίζεται στο μαθητή, τις δυνάμεις του και την ψυχική του ιδιομορφία. Συνεπώς στη διαθεματική προσέγγιση βρίσκει πλήρη έκφραση η **παιδοκεντρική αρχή** (Θεοφιλίδης, 1977). Σύμφωνα με την αρχή αυτή ο δάσκαλος πρέπει να έχει υπόψη του την όλη ψυχοσωματική κατάσταση του μαθητή, το στάδιο της εξέλιξης του και την ατομικότητα του. Η γνώση αυτή είναι βασική ψυχολογική προϋπόθεση για την επιτυχία της διδασκαλίας (Γιαννούλης, 1980).

Για τη μετάδοση πολλών γνώσεων και δεξιοτήτων, αλλά και για ευρύτερους παιδαγωγικούς σκοπούς η διδασκαλία μπορεί να πάρει και μορφή παιχνιδιού. Με αυτή τη μορφή διδασκαλίας δραστηριοποιείται ο μαθητής σε μεγάλο βαθμό. Με ευχάριστο τρόπο μπορεί να οικειοποιηθεί μεγάλο ποσό από γνώσεις και δεξιότητες, να τις κάνει μόνιμο κτήμα του και προπάντων να τις χρησιμοποιήσει με μεγάλη ευχέρεια σε καταστάσεις τη ζωής. Δημιουργεί στο μαθητή ζωντανά και γνήσια ενδιαφέροντα, που είναι ένας από τους βασικούς σκοπούς κάθε διδασκαλίας και συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην ανάπτυξη της αυτενέργειας, στην ψυχοπνευματική του εξέλιξη και στην κοινωνικοποίηση του (Γιαννούλης, 1980). Αυτήν τη μορφή διδασκαλίας είναι και το **θεατρικό παιχνίδι**. Με αυτό, το παιδί αναπαράγει τον κόσμο, τον ερμηνεύει, τον σχολιάζει, τον οικειώνεται. Τον ονομάζει και τον καθιστά περιεχόμενο της συνείδησης του. Όσο πιο παιχνιδής είναι αυτή η προσπάθεια, όσο πιο παιδαγωγούσα, τόσο καλύτερα και ουσιαστικότερα το παιδί εισέρχεται στον «κόσμο» χωρίς να ταπεινώνεται, να αφομοιώνεται, να εξουθενώνεται ως πρόσωπο. Το θεατρικό παιχνίδι είναι ένας τρόπος να επικοινωνούμε και μέσα από τα αισθήματά μας. Εκεί το παιδί έχει τη δυνατότητα να διαφοροποιεί τη συμπεριφορά του, να βγαίνει έξω από τους

κατεστημένους τρόπους συμπεριφοράς, που του καθηλώνουν και του δεσμεύουν τη φαντασία (Κουρετζής,1991).

Η Θεατρική αγωγή είναι ένα μέσο και όχι ο σκοπός στην παιδευτική διαδικασία και ένα εργαλείο στα χέρια του εκπαιδευτικού. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να είναι κατάλληλα εκπαιδευμένος έτσι που να μπορεί να παίξει το ρόλο του εμψυχωτή - είναι το σημείο εκκίνησης ενός σήματος που αποδέκτη έχει την ομάδα. Για να μπορεί να το χρησιμοποιήσει ο δάσκαλος ως εργαλείο στην τάξη του πρέπει πρώτα να συνδεθεί με τα παιδιά ως ομάδα και να τα βοηθήσει να απελευθερωθούν, να περάσουν τη Α Φάση (το στάδιο της ευαισθητοποίησης και συγκρότησης της ομάδας). Μετά θα προχωρήσουν στη Β΄ Φάση της αναπαραγωγής – στάδιο όπου δεσπόζει το παιγνίδι των ρόλων, στη Γ΄ φάση του σκηνικού αυτοσχεδιασμού (θεατρικό δρώμενο)- στάδιο εκτέλεσης και τέλος στη Δ΄ Φάση της ανάλυσης –στάδιο επεξεργασίας πολλαπλών επιπέδων(συζήτηση, κριτική ανάλυση, εικαστική επεξεργασία, συγγραφή κειμένων κλπ) (Κουρετζής, 1991).

Το θεατρικό παιγνίδι προσφέρεται σε μεγάλο βαθμό για την αγωγή υγείας. Πολλές δραστηριότητες μπορούν να γίνουν με θέμα τη διατροφή, για παράδειγμα παιχνίδια ετοιμότητας και εγρήγορσης για την ενεργοποίηση της ομάδας μπορούν να είναι : αγώνας ταχύτητας με κρυπτόλεξα διατροφής- να ανακαλύψουν γρήγορα 15 λέξεις που έχουν σχέση με διατροφή, αγώνας ταχύτητας με ψώνια από το μπακάλικο- να γράψουν γρήγορα σε τρεις στήλες υγιεινά προϊόντα που ξεκινούν από Κ, Μ, Π και που υπάρχουν σε ένα μανάβικο.

Με βάση τις πιο πάνω παιδαγωγικές αρχές μπορούμε να οργανώσουμε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας για τα παιδιά στο σχολείο μας.

ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΕ ΣΧΟΛΕΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Η παιδική ηλικία είναι η ιδανική περίοδος της ζωής για να αποκτήσει ο άνθρωπος τις σωστές διατροφικές συνήθειες και να υιοθετήσει τη φυσική άσκηση που θα τον οδηγήσουν σε μια βελτιωμένη ποιότητα ζωής. Έτσι λοιπόν όλη η επιστημονική κοινότητα που ασχολείται με θέματα υγείας, σε παγκόσμια κλίμακα, στη προσπάθειά της να βοηθήσει τα παιδιά να ζήσουν ένα καλύτερο μέλλον, οργανώνει παρεμβατικά προγράμματα στα σχολεία Δημοτικής εκπαίδευσης - και όχι μόνο.

Στις Η.Π.Α. έγινε μια πρώτη μεγάλη προσπάθεια εφαρμογής προγράμματος Αγωγής Υγείας με το Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health (CATCH). Προσπάθησαν να ενσωματώσουν μαζί το σχολείο, το παιδί και την οικογένεια, το προσωπικό του σχολείου και την κοινότητα με σκοπό να διδάξουν στα παιδιά και τους γονείς τους πώς να είναι υγιείς για ολόκληρη τους τη ζωή. Το πρόγραμμα αυτό έγινε σε τέσσερις διαφορετικές γεωγραφικά περιοχές των Η.Π.Α., την Καλιφόρνια, τη Λουϊζιάνα, τη Μινεσότα και το Τέξας. Εφαρμόστηκε για 3 χρόνια σε 96 σχολεία. Ήταν ένα συντονισμένο πρόγραμμα σχολικής υγείας που σκοπό του είχε να προωθήσει τις υγιείς επιλογές τροφίμων, τη σωματική δραστηριότητα και να αποτρέψει το κάπνισμα στα παιδιά. Χωριζόταν σε 4 τομείς: τη διδασκαλία μέσα στην τάξη - που στόχο είχε τόσο τις γνώσεις αλλά και την απόκτηση υγιεινών συνθηκών κατανάλωσης και φυσικής δραστηριότητας, τη διδασκαλία του μαθήματος της φυσικής αγωγής – που στόχο είχε τα παιδιά να νιώσουν ότι είναι ευχάριστο να είσαι ενεργητικά δραστήριος και αυτό να το συνεχίζουν με δραστηριότητες και έξω από το σχολείο, να τρώνε έξυπνα στα εστιατόρια του σχολείου ,δηλαδή, προγραμματισμός επιλογών, αγορά τροφίμων, παραγωγή γευμάτων και τέλος ένα πρόγραμμα για την οικογένεια, όπου αυτά που μαθαίνουν να μεταφέρονται και στο σπίτι, με κατ' οίκων εργασία που θα κάνουν μαζί με την οικογένεια τους ή με νυχτερινές εκδηλώσεις που θα οργανώσουν τα παιδιά μαζί με τους γονείς τους και την κοινότητα. Το πρόγραμμα ήθελε να αποδείξει ότι η καθιέρωση υγιεινών συνθηκών στην παιδική ηλικία μπορεί να προωθήσει την αλλαγή συμπεριφοράς που μπορεί να φέρει στην ενηλικίωση. Για 10 χρόνια προσπαθούσε να συντονίσει τη

συνεργασία μεταξύ σχολείου, παιδιών και οικογένειας για να πετύχουν αλλαγή στη συμπεριφορά σε θέματα υγείας. Και πράγματι έχουν καταφέρει να αποδείξουν ότι συμπεριφορές όπως η κατανάλωση τροφίμων ψηλών σε κορεσμένα λίπη και η φυσική αδράνεια μπορούν να αλλάξουν. Ακόμη και σήμερα σε αρκετά σχολεία εφαρμόζεται το πρόγραμμα αυτό (CATCH).

Ένα άλλο μεγάλο παρεμβατικό πρόγραμμα στις Η.Π.Α. είναι το Pathways που εφαρμόστηκε σε σχολεία της Αριζόνας, του νέου Μεξικού και της Νότιας Ντακότας, περιοχές όπου φοιτούν παιδιά ινδιάνων. Στα παιδιά αυτής της φυλής παρατηρήθηκαν μεγάλα ποσοστά παχυσαρκίας και 39% είχαν ΔΜΣ πάνω από την 85^η εκατοστιαία θέση. Με αυτό το πρόγραμμα παρέμβασης που διάρκεσε 3 χρόνια και έγινε σε παιδιά Γ΄- Ε΄ τάξης, προσπάθησαν να μειώσουν τα ποσοστά παχυσαρκίας και λίπους στο σώμα με την ενθάρρυνση της υγιεινής κατανάλωσης και της φυσικής δραστηριότητας. Το πρόγραμμα αποτελείτο από 4 τομείς: το πρόγραμμα σπουδών μέσα στην τάξη, την υπηρεσία τροφίμων, τη σωματική δραστηριότητα και την οικογενειακή συμμετοχή. Το πρόγραμμα σπουδών στην τάξη σκοπό είχε να προωθήσουν τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες και να αυξήσουν τη σωματική δραστηριότητα. Η υπηρεσία τροφίμων συμμορφώθηκε με την παρέμβαση και παρείχε στα παιδιά σχολικά γεύματα με τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και με μειωμένο το λίπος. Στο μάθημα της φυσικής αγωγής το πρόγραμμα περιλάμβανε αθλητισμό, παιχνίδια και ευχάριστες δραστηριότητες για τα παιδιά καθώς και σύντομες δραστηριότητες που μπορούσαν να εφαρμόσουν μέσα στην τάξη. Στόχος του τομέα της οικογενειακής συμμετοχής ήταν να ενταχθούν οι οικογένειες στο πρόγραμμα και να δημιουργήσουν ένα ευνοϊκό περιβάλλον στο σπίτι για την υγιεινή διατροφή. Σε σεμινάρια που γίνονταν μάθαιναν για την υγιεινή διατροφή και πώς να φτιάχνουν φαγητά/ σνακ με τροφές φθηνές και με χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος. Ακόμη λάμβαναν μέρος σε εκδηλώσεις που γίνονταν στο σχολείο μαζί με τα παιδιά τους και αφορούσε την υγιεινή διατροφή. Πριν ξεκινήσει το πρόγραμμα έγινε εκπαίδευση στους δασκάλους, στο προσωπικό υπηρεσίας τροφίμων και σε όσους είχαν σχέση με το πρόγραμμα. Παρόλα αυτά το πρόγραμμα δεν έφερε τα αναμενόμενα αποτελέσματα, δεν μειώθηκαν ιδιαίτερα τα ποσοστά παχυσαρκίας. Κατάφερε να δείξει όμως ότι αν οι δάσκαλοι και το προσωπικό της υπηρεσίας τροφίμων εκπαιδεύονται σωστά, μπορούν να φέρουν τα αναμενόμενα

αποτελέσματα στους ειδικούς στόχους τους . Τα παιδιά απέκτησαν γνώσεις για τη διατροφή και τα σχολικά γεύματα δεν ήταν πλέον πλούσια σε λίπος (Caballero et al.,2003). Η αποτυχία του προγράμματος οφείλεται στη μη οικογενειακή συμμετοχή ενώ σε μερικές περιοχές ήταν αρνητικό το κλίμα και από τη σχολική διοίκηση αλλά και από την υπηρεσία τροφίμων (Gittelsohn et al.,2003).

Στην Ιρλανδία έγινε μια πειραματική εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος Διατροφικής εκπαίδευσης για τα σχολεία Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης (NEAPS) το οποίο στόχευε να κάνει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τα οφέλη της υγιεινής διατροφής, να προκαλέσει θετική αλλαγή στη συμπεριφορά τους και να αυξήσει τις γνώσεις τους. Ήθελαν να αξιολογήσουν την καταλληλότητα του προγράμματος αυτού που έγινε στις Η.Π.Α., αν παρόλο που δεν σχεδιάστηκε για τα Ιρλανδικά παιδιά μπορεί να φέρει αποτελέσματα. Η παρέμβαση έγινε σε παιδιά ηλικίας 8-10 χρονών και διάρκεσε για 10 μήνες. Οι γνώσεις των παιδιών βελτιώθηκαν αλλά σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου ήταν στα ίδια επίπεδα. Η μεγάλη αλλαγή παρατηρήθηκε στα παιδιά όσο αφορά τη συμπεριφορά κατανάλωσης και τις προτιμήσεις τους για υγιέστερα τρόφιμα. Και 3 μήνες μετά την παρέμβαση τα παιδιά της ομάδας παρέμβασης προτιμούσαν τα φρούτα και τα λαχανικά περισσότερο από τα αλμυρά σνακ. Αυτό αποδεικνύει ότι το πρόγραμμα NEAPS μπορεί να προσαρμοστεί και να εφαρμοστεί σε διάφορες κουλτούρες πολιτισμού και να είναι αποτελεσματικό. Αν αυτή η αλλαγή των παιδιών πετυχαίναμε να διατηρηθεί και στην ενήλικη τους ζωή τότε πολλά προβλήματα υγείας θα μειώνονταν (Friel et al.,1999).

Τα φρούτα και τα λαχανικά διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο για την υγεία του ανθρώπου. Σε ανακοίνωση της η ΠΟΥ το 1991, αναφέρει ότι 5 μερίδες φρούτα και λαχανικά καθημερινώς προστατεύουν τον οργανισμό από τον καρκίνο και από τα στεφανιαία καρδιαγγειακά νοσήματα. Έρευνες έδειξαν ότι τα φρούτα και τα λαχανικά ρυθμίζουν την πίεση του αίματος και τα επίπεδα χοληστερόλης. Το Ηνωμένο Βασίλειο έχει μια από τις χαμηλότερες προσλήψεις φρούτων και λαχανικών αλλά και από τα μεγαλύτερα ποσοστά στη Βόρεια Ευρώπη σε θανάτους λόγω χρόνιων ασθενειών (ένας στους τέσσερις θανάτους είναι από καρκίνο). Η αύξηση της πρόσληψης φρούτων και λαχανικών θεωρείται από τους

ειδικούς, η δεύτερη πιο σημαντική στρατηγική για την πρόληψη του καρκίνου μετά από τη μείωση του καπνίσματος (National School Fruit Scheme,2004).

Στα παιδιά η πρόσληψη φρούτων και λαχανικών τα προστατεύει από χρόνιες αρρώστιες στην ενήλικη τους ζωή, βελτιώνει τα συμπτώματα βρογχίτη και άσθματος, περιορίζει την πιθανότητα να γίνει παχύσαρκο, βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου, βελτιώνει τη διατροφή αποφεύγοντας τα γλυκά. The National Diet and Nutrition Survey αναφέρει ότι στο Ηνωμένο Βασίλειο ένα στα πέντε παιδιά ηλικίας 4-18 χρονών δεν τρώει καθόλου φρούτα και ακόμη και αυτά που τρώνε φρούτα και λαχανικά τρώνε λιγότερες ποσότητες από αυτές που πρέπει. Ακόμη ότι σε μια τυπική εβδομάδα, παιδιά ηλικίας 4-6 χρονών αναφέρεται ότι ένα παιδί στα δέκα δεν τρώει καθόλου φρούτα, οι μισοί δεν πίνουν χυμό φρούτου, τρεις στους δέκα δεν τρώνε ντομάτες ενώ το 1/3 δεν τρώει καθόλου μήλα και ροδάκινα. Τα παιδιά των χαμηλά αμειβόμενων οικογενειών τρώνε λιγότερα φρούτα και λαχανικά από τις πιο οικονομικά ανεξάρτητες οικογένειες. Όλα αυτά προβλημάτισαν την κυβέρνηση και μέσω του παρεμβατικού προγράμματος της National School Fruit Scheme, τα παιδιά του νηπιαγωγείου ηλικίας 4-6 χρονών, θα παίρνουν καθημερινά στο σχολείο ένα φρούτο δωρεάν. Έτσι όλα τα παιδιά ανεξαρτήτου οικογενειακής προέλευσης θα έχει πρόσβαση σε φρούτα. Αυτή η παρέμβαση ξεκίνησε πιλοτικά σε κάποια σχολεία και από το 2004 εφαρμόζεται σε όλη την Αγγλία (National School Fruit Scheme,2004).

Επίσης προσπάθειες αύξησης της πρόσληψης φρούτων και λαχανικών γίνονται και μέσω των μαθημάτων στο σχολείο αλλά και μέσω ανταμοιβών. Στο Ηνωμένο Βασίλειο και πιο συγκεκριμένα στην Αγγλία και στην Ουαλία, εφαρμόστηκε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα που ονομαζόταν “Food Dudes Program” και στηριζόταν σε τρεις παράγοντες: στη διαθεσιμότητα και ποικιλία φρούτων και λαχανικών, στην παρουσίαση προτύπων και στις ανταμοιβές. Η ποικιλία των φρούτων παρουσιαζόταν κυκλικά στα παιδιά μέσω προτύπων που εξέφραζαν με ενθουσιώδη τρόπο την απόλαυση τους όταν έτρωγαν ένα νέο φρούτο. Τα πρότυπα αυτά ήταν ήρωες κινουμένων σχεδίων που παρουσιάζονταν στα παιδιά μέσω 6 τηλεοπτικών περιπετειών σε βίντεο και που συνεχώς διευκρίνιζαν και τόνιζαν τις άμεσες και μακροπρόθεσμες θετικές συνέπειες της κατανάλωσης

φρούτων και λαχανικών και τις παρουσίαζαν μέσω συνθημάτων και τραγουδιών. Τα παιδιά έχουν την τάση να μιμούνται ένα πρότυπο όταν το θαυμάζουν είτε είναι κινούμενα σχέδια, δάσκαλοι, μητέρες, συμμαθητές ή άλλος ενήλικας. Άλλος τρόπος να προσελκύσουν τα παιδιά να τρώνε φρούτα και λαχανικά ήταν μέσω ανταμοιβών. Έρευνες έδειξαν ότι όταν χρησιμοποιούνται κατάλληλα, οι ανταμοιβές μπορεί να είναι αποτελεσματικές στην αλλαγή της συμπεριφοράς. Τα κύρια συστατικά της παρέμβασης ήταν η παρακολούθηση των βίντεο με τους ήρωες να τρώνε και να απολαμβάνουν φρούτα και λαχανικά και να μάχονται με τις ανθυγιεινές τροφές, και οι ήρωες αυτοί μέσω επιστολών που έστελναν στα παιδιά μέσω του δασκάλου τους έθεταν το στόχο κατανάλωσης και πλέον κάθε παιδί προσπαθούσε να τον πετύχει κατά τη διάρκεια των σχολικών γευμάτων αλλά και στο σπίτι. Αν πετύχαιναν κέρδιζαν αυτοκόλλητα, μολύβια, σβηστήρια κλπ με τους ήρωες πάνω. Η παρέμβαση διάρκεσε 3 εβδομάδες και έγινε σε παιδιά ηλικίας 4-11 χρονών και πέτυχε το στόχο της γιατί πράγματι αυξήθηκε η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών κυρίως τις ώρες του σχολείου. Ακόμη και μετά από 15 μήνες μετά την παρέμβαση τα παιδιά συνέχισαν να τρώνε φρούτα και λαχανικά (Lowe et al.,2004).

Το πρόγραμμα 5–A–DAY που έγινε στη Μινεσότα των Η.Π.Α. και εφαρμόστηκε σε παιδιά Ε΄- Στ΄ τάξης, είχε και αυτό στόχο να αυξήσει την πρόσληψη φρούτων και λαχανικών. Η παρέμβαση περιλάμβανε προγράμματα για την τάξη, συμμετοχή των γονιών, αλλαγή στις υπηρεσίες σχολικών γευμάτων και υποστήριξη από τις βιομηχανίες τροφίμων. Η αξιολόγηση της όλης διαδικασίας έγινε με έρευνες, παρατηρήσεις στην τάξη και στις καφετέριες των σχολείων που βοήθησαν στην αξιολόγηση των δασκάλων και του προσωπικού των καφετεριών, ο βαθμός που εφαρμόστηκε σωστά το πρόγευμα καθώς και παράγοντες που ίσως επέδρασαν αρνητικά στο πρόγραμμα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ψηλά επίπεδα συμμετοχής σε όλα τα επίπεδα παρέμβασης εκτός από τη συμμετοχή των γονιών. Αυτό εξηγεί γιατί τα παιδιά είχαν αύξηση της πρόσληψης φρούτων και λαχανικών μόνο στα σχολικά γεύματα και όχι και στο σπίτι (Story et al.,2000). Αυτό το πρόβλημα της μη συμμετοχής των γονιών, το παρατηρούμε σε πολλά προγράμματα παρεμβάσεων και είναι ένας πολύ βασικός παράγοντας για την επιτυχία του προγράμματος. Πρέπει οι υπεύθυνοι των προγραμμάτων να το προσέξουν και να σκεφτούν κίνητρα να προσελκύσουν και τους γονείς.

Το 5–A-DAY for better health, είναι μια εκστρατεία, ένα σύνθημα που ενθαρρύνει τους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να φάνε περισσότερα φρούτα και λαχανικά καθημερινά. Τα κύρια εμπόδια στην κατανάλωση περισσότερων φρούτων και λαχανικών είναι ότι αρκετοί άνθρωποι δεν έχουν πρόσβαση σε αυτά και δεν υπάρχει διαθεσιμότητα, αλλά και δεν έχουν συνειδητοποιήσει την ωφελιμότητα ,δεν έχουν τις γνώσεις αλλά και τις δεξιότητες σχετικά με την αγορά, τη διατήρηση και την κατανάλωση φρούτων (National School Fruit Scheme,2004). Εφαρμόζονται λοιπόν παρεμβατικά προγράμματα με στόχο το 5–A-DAY, εκτός από τα παιδιά και σε άλλες μερίδες του πληθυσμού, όπως τους εργαζόμενους σε εργοτάξια. Η εκστρατεία αυτή υιοθετήθηκε ως εθνική πρωτοβουλία από το National Cancer Institute and the Produce for Better Health Foundation στις Η.Π.Α. από το1991.

Στην Κύπρο ο Αντικαρκινικός Σύνδεσμος έχει ως σύνθημα του το 5-A-DAY και περιστασιακά κάνει παρεμβάσεις στα σχολεία, κυρίως στις μικρές τάξεις, με τη διανομή παραμυθιών σχετικά με το θέμα, με σκετσάκια που παρουσιάζει στα παιδιά , με έντυπο υλικό για τους γονείς και με την προσφορά δωρεάν ενός φρούτου σε κάθε παιδί.

Στην Κρήτη το 1992, έγινε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα σε παιδιά της Α΄ τάξης του Δημοτικού σχολείου και διάρκεσε 6 χρόνια. Το πρόγραμμα προαγωγής υγείας που εφαρμόστηκε ήταν το “Know Your Body” του American Health Foundation το οποίο προσαρμόστηκε στα ελληνικά δεδομένα. Το πρόγραμμα ασχολήθηκε με την υγιεινή διατροφή που τη δίδασκαν οι εκπαιδευτικοί και τη φυσική δραστηριότητα και ικανότητα που τη δίδασκαν οι υπεύθυνοι του προγράμματος. Το πρόγραμμα έφερε αποτέλεσμα γιατί αυξήθηκαν οι γνώσεις των παιδιών, βελτιώθηκαν οι διατροφικές τους προσλήψεις και η σωματική δραστηριότητα των παιδιών. Η επιτυχία του προγράμματος οφείλεται κυρίως στη μεγάλη συμμετοχή των γονιών καθώς και στην επέκταση του μαθήματος της φυσικής αγωγής στο σχολικό πρόγραμμα (Manios et al.,1999).

Στη Χιλή έγινε μια προσπάθεια για να ενσωματωθεί η εκπαίδευση της διατροφής στα σχολεία δημοτικής εκπαίδευσης. Μετά από έρευνα που έγινε το 2001 από το πανεπιστήμιο της Χιλής σε 1701 παιδιά της 3^{ης} – 7^{ης} τάξη σε 10 δημοτικά σχολεία (αστικά και αγροτικά) σχετικά με γνώσεις και στάσεις τους σε θέματα

διατροφής τα αποτελέσματα ήταν αποθαρρυντικά και έδειξαν ότι 15,4% ήταν παχύσαρκα ,ενώ 19,6% ήταν υπέρβαρα. Έδειξαν ακόμη ότι η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων ,φρούτων και λαχανικών ήταν χαμηλή , ενώ ήταν μεγάλη η κατανάλωση σνακ με υψηλή ενέργεια. Το Υπουργείο Παιδείας της Χιλής όμως δεν επιτρέπει την ενσωμάτωση νέων προγραμμάτων στο αναλυτικό πρόγραμμα. Έτσι έφτιαξαν ένα βιβλίο με οδηγό διατροφής για τον δάσκαλο, εργασίες για τους μαθητές κάθε τάξης και ένα CD- ROM. Εφάρμοσαν λοιπόν τον οδηγό διατροφής 36 δάσκαλοι σε 6 σχολεία για 5 μήνες (ομάδα παρέμβασης) με στόχο να δουν την επίδραση που θα είχε στους μαθητές. Τα προκαταρκτικά αποτελέσματα τα παιδιά παρουσίασαν σημαντική αύξηση στις γνώσεις διατροφής, στην κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων και μια μείωση στην κατανάλωση ψωμιού. Η κατανάλωση σνακ δεν μειώθηκε αλλά αυξήθηκε στην ομάδα ελέγχου. Αυτή η παρέμβαση έδειξε ότι διατροφική εκπαίδευση θα φέρει αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, μόνο αν οι εκπαιδευτικές αρχές καθιερώσουν κανονισμούς για τις διαφημίσεις των τροφίμων που απευθύνονται σε παιδιά καθώς και στα τρόφιμα που πωλούνται στο σχολείο (Olivares et al., 2004).

Στην Ιταλία σε μια αγροτική περιοχή, όπου η παχυσαρκία στους ενήλικες ήταν ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας, έγινε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα το 1983 σε 150 αγόρια και κορίτσια ηλικίας 6-7 χρόνων. Το πρόγραμμα με τη διατροφική εκπαίδευση στόχευε στον έλεγχο της στεφανιαίας που ήταν παράγοντας κινδύνου κατά την παιδική ηλικία. Η προληπτική θεραπεία βασίστηκε σε μια γενική αγωγή υγείας στα σχολεία προς τους υγιείς τρόπους ζωής. Η διατροφική παρέμβαση στράφηκε στην υιοθέτηση μιας «συνετής διατροφής». Οι δάσκαλοι επιμορφώθηκαν έτσι ώστε να μπορούν να διδάξουν την σωστή διατροφή. Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε κατά τη διάρκεια όλης της σχολικής χρονιάς. Προσπάθησαν να συμπεριλάβουν στο πρόγραμμα και τους γονείς και τους δόθηκαν πρακτικές συμβουλές για την επιλογή και προετοιμασία των τροφών. Μετά στα 5 χρόνια παρατηρήθηκε ένα ισχυρό φαινόμενο για το ΔΜΣ των παιδιών και ο τρόπος ζωής των παιδιών και οι διαιτητικές τους συνήθειες οδηγούσαν προς την παχυσαρκία κατά την παιδική ηλικία. Επομένως ένα σχολικό πρόγραμμα διατροφικής αγωγής για τον έλεγχο των παραγόντων

κινδύνου ,φαίνεται ότι δεν είναι σε θέση να ελέγξει την παχυσαρκία των παιδιών (Angelico et al.,1991).

Αντίθετα στη Μασαχουσέτη των Η.Π.Α. ένα παρεμβατικό πρόγραμμα με την ονομασία “Planet Health”, είχε στόχο να ελέγξει αν πετύχαινε μέσα σε 2 σχολικά έτη να μειώσει τα ποσοστά παχυσαρκίας στα παιδιά 6^{ης}-7^{ης} τάξης. Η παρέμβαση έγινε μέσα από το πρόγραμμα του σχολείου από τους δασκάλους με τη βοήθεια των υπεύθυνων του προγράμματος. Περιλάμβανε 4 θέματα/ στόχους:

μείωση της ώρας παρακολούθησης τηλεόρασης, μείωση της πρόσληψης τροφών πλούσιων σε λίπος, αύξηση της πρόσληψης φρούτων και λαχανικών και αύξηση της μέτριας σωματικής δραστηριότητας. Παρατηρήθηκε ότι υπήρξε μείωση στη παχυσαρκία στα κορίτσια της ομάδας παρέμβασης. Η παρέμβαση μείωσε το χρόνο παρακολούθησης τηλεόρασης και αύξησε την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Η μείωση του χρόνου παρακολούθησης τηλεόρασης ήταν αυτή που βοήθησε κυρίως στη μείωση της παχυσαρκίας. Το πρόγραμμα “Planet Health” απόδειξε ότι μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της παχυσαρκίας, κυρίως στα κορίτσια (Gortmaker et al.,1999).

Την παχυσαρκία μπορούμε να την καταπολεμήσουμε και με την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας. Στις Η.Π.Α. το 14% των παιδιών δεν ασχολούνται με τη φυσική δραστηριότητα. Έτσι λοιπόν το CDC’s Nutrition and Physical Activity Program,για να πετύχουν το στόχο τους που ήταν πιο υγιεινή ζωή μέσω της φυσικής δραστηριότητας οργάνωσαν το πρόγραμμα Kids Walk-to-School. Το πρόγραμμα αυτό είχε σαν στόχο του να ενθαρρύνει τα παιδιά να πηγαίνουν στο σχολείο είτε περπατώντας είτε με το ποδήλατο τους και οι κοινότητες να φτιάξουν ασφαλείς δρόμους και πεζοδρόμια. Τα παιδιά ενθαρρύνονται να περπατούν σε ομάδες τις οποίες συνοδεύει πάντα ένας ενήλικας. Τον Οκτώβριο του 2000 διοργανώθηκε η 1^η παγκόσμια μέρα που είχε σαν σύνθημα της «Περπατούμε μαζί με τα παιδιά μας στο σχολείο» και έγινε σε διάφορες χώρες, ανάμεσα σε αυτές και η Κύπρος (KidsWalk-to-School, CDC).

Το ποδήλατο είναι κάτι αγαπητό στα παιδιά και τους προσφέρει τόσα πολλά. Το Ερευνητικό κέντρο «Υγεία του παιδιού» μαζί με την Ομοσπονδία Ποδηλασίας του Αθλητικού Οργανισμού Κύπρου, οργάνωσε έρευνα με σκοπό να μελετήσει

την επίδραση της αερόβιας άσκησης και συγκεκριμένα την ποδηλασία στους παράγοντες κινδύνου για χρόνια νοσήματα φθοράς σε παιδιά ηλικίας 10-12 χρονών. Η μια ομάδα παρέμβασης ξεκίνησε ποδηλασία για 15 μήνες ενώ τα παιδιά της ομάδας έλεγχου δεν αθλούνταν συστηματικά. Τα θετικά αποτελέσματα της άσκησης ήταν εμφανή στους ποδηλάτες οι οποίοι ήταν πιο ευλύγιστοι και η απόδοση τους στις ασκήσεις ήταν εμφανή. Επομένως αν τα παιδιά και στην Κύπρο ασχολούνται με τη ποδηλασία και όπου είναι εφικτό χρησιμοποιούν το ποδήλατο στις μετακινήσεις τους(στο σχολείο, στη γειτονιά, στον μπακάλη), αυτό χωρίς να το καταλάβουν θα βελτιώσει τα επίπεδα της σωματικής τους δραστηριότητας και θα τα κάνει πιο υγιή (Χατζηγεωργίου και συν.,2004).

Η τηλεόραση όμως και αυτά που δείχνει και κυρίως οι παραπλανητικές διαφημίσεις επιδρούν αρνητικά στην υγεία. Στην Ελλάδα έρευνα που έγινε στη Θεσσαλία σε παιδιά Ε' – Στ' τάξης, για 6 μήνες, κατά τη σχολική χρονιά 1999-2000, είχε στόχο να βελτιώσει τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, μέσω της αλλαγής των στάσεων τους και της δόμησης ενός αυτόνομου προσανατολισμού της συμπεριφοράς τους, που θα τα επιτρέπει να αντιμετωπίζουν κριτικά τα διαφημιστικά σλόγκαν και τα διαιτητικά πρότυπα που προβάλλουν τα μέσα μαζικής επικοινωνίας. Δόθηκαν ερωτηματολόγια στα παιδιά, πριν και μετά την εκπαιδευτικά διαδικασία. Κριτήριο της αποτελεσματικότητας αποτέλεσε ο βαθμός στον οποίο συντελέστηκε η αλλαγή των απόψεων και των στάσεων των παιδιών για θέματα διατροφής καθώς και των αντιλήψεων τους για τα διαιτητικά πρότυπα που προβάλλονται από τα ΜΜΕ. Η παρέμβαση έφερε αλλαγή στο επίπεδο των γνώσεων και της κριτικής αξιολόγησης των διατροφικών θεμάτων από τα παιδιά ,αλλά δεν παρατηρήθηκαν αλλαγές στο επίπεδο των διατροφικών προτιμήσεων. Τα παιδιά μέσα από τέτοιες παρεμβάσεις μαθαίνουν τι είναι σωστό να τρώνε αλλά δεν αλλάζουν το βαθμό προτίμησης τους για τα τρόφιμα που τους αρέσουν ή δεν τους αρέσουν. Στον τομέα των διατροφικών προτιμήσεων η επίδραση ήταν πολύ μικρή και αυτό ήταν αναμενόμενο αφού οι προτιμήσεις τους παγιώθηκαν καθ'όλη τη διάρκεια της ζωής τους μέχρι τώρα ,και για να επέλθει αλλαγή απαιτούνται μακροχρόνιες παρεμβάσεις όχι μόνο από το σχολείο αλλά και από την οικογένεια (Πιπεράκης,2002).

Στην Κύπρο στα σχολεία μας οργανώνονται και εφαρμόζονται παρεμβατικά προγράμματα σχετικά με την τηλεόραση και τις διαφημίσεις, αλλά και για τη διατροφή, τη φυσική δραστηριότητα, το κάπνισμα, την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, της αυτοεκτίμησης κλπ, στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού Δικτύου Σχολείων Προαγωγής Υγείας. Τα τελευταία χρόνια αυξήθηκε ο αριθμός των σχολείων που λαμβάνουν μέρος. Κάθε σχολείο που συμμετέχει σχηματίζει μια ομάδα, η οποία επιμορφώνεται σχετικά με το θέμα που θα ασχοληθεί και η οποία καθορίζει τις προτεραιότητες του προγράμματος ανάλογα με τις ανάγκες του σχολείου. Αναπτύσσουν δραστηριότητες που προάγουν την υγεία των παιδιών και υιοθετούν πνεύμα συλλογικής ευθύνης για την υγεία του ατόμου αλλά και της κοινωνίας. Το πρόγραμμα έχει διάρκεια τουλάχιστον 3 χρόνια. Τα αποτελέσματα του προγράμματος γνωστοποιούνται (Καλακούτα,2004). Τα παιδιά μέσα από το πρόγραμμα αυτό ενθουσιάζονται με την ποικιλία των δραστηριοτήτων και πολλές φορές υπάρχει αλλαγή στις στάσεις και τις συμπεριφορές τους.

Τα τελευταία χρόνια το Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης προωθεί μια σειρά από καινοτομίες, με στόχο την ποιοτική αναβάθμιση της παρεχόμενης Εκπαίδευσης. Ανάμεσα στις καινοτομίες αυτές είναι και η εφαρμογή του εκπαιδευτικού Προγράμματος Ευρωπαϊκού Δικτύου Σχολείων Προαγωγής Υγείας (που αναφερθήκαμε προηγουμένως) και του Προγράμματος Αγωγής Υγείας «MENTΩΡ» (ΥΠΚ).

Το Πρόγραμμα «MENTΩΡ» ξεκίνησε τη λειτουργία του το 1997, από τα Κέντρα Εκπαίδευσης Ζωής, τα οποία προσφέρουν μαθήματα προαγωγής υγείας δίνοντας μεγάλη έμφαση στην πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών και λειτουργούν σε περισσότερες από δώδεκα χώρες παγκοσμίως. Οι βασικοί στόχοι του προγράμματος είναι η σωστή εκπαίδευση των μαθητών σχετικά με τη λειτουργία του οργανισμού τους και τις επιπτώσεις που προκαλούν στην υγεία τους οι εξαρτήσεις, καθώς και η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων ζωής, έτσι ώστε ν' αντιστέκονται σε εξωτερικές πιέσεις. Μέσα από το πρόγραμμα επιδιώκεται ο διάλογος και η επικοινωνία με τα παιδιά, ώστε να αναπτύξουν στάσεις αυτοσεβασμού και αλληλοσεβασμού. Οι κινητές μονάδες επισκέπτονται την κάθε ομάδα σχολείων εκ περιτροπής, ώστε να δοθεί συνέχεια στο έργο της

πρόληψης χρήσης ουσιών εξάρτησης. Το πρόγραμμα έχει στη διάθεση του τέσσερις κινητές μονάδες πλήρως εξοπλισμένες με σύγχρονα εποπτικά και διδακτικά μέσα (τηλεόραση, video, τεχνητό ανθρώπινο σώμα κλπ) (ΥΠΚ). Ειδικά εκπαιδευμένοι εκπαιδευτικοί έχουν αποσπαστεί, με στόχο να εφαρμόσουν τα προγράμματα αγωγής υγείας που αφορούν την πρόληψη με την παροχή πληροφοριών, την απόκτηση δεξιοτήτων συμπεριφοράς και την προαγωγή θετικού αυτοσυναισθήματος. Μέχρι σήμερα έχουν παρακολουθήσει το πρόγραμμα περισσότεροι από 8 000 μαθητές της δημοτικής και μέσης εκπαίδευσης (Γεωργιάδης, ΥΠΚ).

Ακόμη η Σχολιατρική Υπηρεσία του Υπουργείου Υγείας, με εκπαιδευτικά προγράμματα που εφαρμόζει στα σχολεία έχει στόχο να προσφέρει γνώσεις αλλά και να βοηθήσει τα παιδιά να αναπτύξουν υγιείς στάσεις και συμπεριφορές. Ασχολείται με την υγιεινή διατροφή, την οδοντική υγιεινή, την ατομική υγιεινή, το παθητικό κάπνισμα, το σώμα μου και εγώ κλπ. Επίσης σε συνεργασία με τη διεύθυνση του σχολείου και το σύνδεσμο γονέων οργανώνεται υγιεινό πρόγευμα, αφού προηγουμένως προτρέπει να γίνει αγωγή υγείας σχετικά με τη διατροφή και το υγιεινό πρόγευμα (ΥΥΚ). Η διοργάνωση του υγιεινού προγεύματος δεν έχει πάντα επιτυχία, γιατί πολλές φορές τα παιδιά δεν τρώνε αυτό που τους προσφέρεται και δεν προηγείται πάντα αγωγή υγείας σχετικά με το πρόγευμα. Θα ήταν προτιμότερο να μπορούσαν να εμπλακούν και τα παιδιά στην προετοιμασία και οργάνωση του προγεύματος και να μη τους προσφέρεται έτοιμο. Επίσης ο χώρος που τους προσφέρεται δεν συνίσταται –μέσα στην τάξη πάνω στο θρανίο τους, με τα βιβλία τους δίπλα, λίγο πριν χτυπήσει το κουδούνι για το πρώτο διάλειμμα. Για να γίνει μια τέτοια δραστηριότητα χρειάζεται και το κατάλληλο περιβάλλον.

Στο Ηνωμένο Βασίλειο λειτουργούν τα Breakfast Club στα σχολεία, όπου τα παιδιά πηγαίνουν στο σχολείο 45 λεπτά πριν ξεκινήσουν τα μαθήματα και εκεί θα φάνε το πρόγευμα τους μαζί με τους φίλους τους ή και τους γονείς τους. Το πρόγευμα τους συνήθως περιλαμβάνει χυμό φρούτου, δημητριακά προγεύματος με γάλα και τοστ με μαρμελάδα και σερβίρεται από εθελοντές οι οποίοι καθοδηγούνται από τον Γενικό Υπεύθυνο των σχολικών γευμάτων. Τα παιδιά κάθονται σε καφετέριες με τους φίλους τους ακούγοντας κλασική μουσική, μέσα

σε ένα ζεστό και ήσυχο περιβάλλον. Τα παιδιά πληρώνουν για να συμμετέχουν σε αυτά τα Breakfast Club αλλά εδώ τους δίνεται η δυνατότητα να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες και υγιεινές συνήθειες. Όταν τελειώσουν το πρόγευμα τους τότε λαμβάνουν μέρος σε δραστηριότητες που οργανώνονται (Department for Education and skills UK, 2004).

Στα Breakfast Club τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να φάνε πρόγευμα, όχι μόνο τους και βιαστικά, αλλά σε ένα ευχάριστο περιβάλλον με τους φίλους τους. Μπορούν να βοηθήσουν στην ετοιμασία του χώρου, στο σερβίρισμα ή στο μάζεμα των χρημάτων. Μια πιλοτική εργασία που έγινε έδειξε ότι τα Breakfast Club επιδρούν θετικά στα παιδιά έτσι που βελτιώνεται η συμπεριφορά τους και η συμμετοχή τους, είναι πιο συγκεντρωμένα, καταλαβαίνουν καλύτερα τη σημασία της υγιεινής διατροφής, έχουν περισσότερο ενδιαφέρον για τα μαθήματα τους, βελτιώνονται οι κοινωνικές τους δεξιότητες, έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αλληλεπίδραση με τους συνομήλικους τους αλλά και με τους ενήλικες, έχουν καλύτερες σχέσεις με την υπόλοιπη οικογένεια τους αλλά και με το ευρύτερο τους περιβάλλον (Department for Education and skills UK, 2005). Στη Μινεσότα των Η.Π.Α. έρευνα έδειξε ότι παιδιά σε τέσσερα σχολεία που έτρωγαν πρόγευμα, αύξησαν τις εκπαιδευτικές τους επιδόσεις κυρίως στα μαθηματικά και την ανάγνωση, δεν αρρωστούσαν τόσο συχνά και μειώθηκαν τα προβλήματα συμπεριφοράς τους (Miller et al., 1998).

Τα οφέλη του προγεύματος είναι πολλά. Τα παιδιά βελτιώνουν τη μνήμη τους, τα επίπεδα συγκέντρωσης, την οπτική αντίληψη, τη δημιουργική σκέψη και τη ικανότητα τους για λύση προβλήματος. Η κατανάλωση ενός υγιούς προγεύματος είναι σημαντική για τον καθένα και για τις ανάγκες της υγείας του. Το πρόγευμα παρέχει μια ιδανική ευκαιρία για τα παιδιά να αρχίσει η ημέρα τους με την κατανάλωση γάλακτος, ψωμιού, δημητριακών, φρούτων και λαχανικών, τα οποία είναι όλα σημαντικά στοιχεία μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής (British Nutrition Foundation, 2005).

Στις Η.Π.Α., η κυβέρνηση βλέποντας την αναγκαιότητα και τη σπουδαιότητα του προγεύματος από το 1975 καθιέρωσε το School Breakfast Program (SBP) το οποίο χρηματοδοτείται και προσφέρεται σε όλα τα παιδιά με την προϋπόθεση να επιλεγεί το σχολείο τους. Παρόλα αυτά παρατηρείται στους έφηβους ένα

ποσοστό 64% των αγοριών και 87% των κοριτσιών να μην προσλαμβάνουν το απαιτούμενο ποσοστό RDA για το ασβέστιο και είναι επακόλουθο του ότι τα παιδιά δεν πίνουν γάλα ούτε τρώνε γαλακτοκομικά προϊόντα, αφού δεν τρώνε πρόγευμα. Αυτό είναι επικίνδυνο κυρίως σε μια ηλικία που βρίσκεται στο ζενίθ της ανάπτυξης της και με τα κόκαλα τους να αναπτύσσονται (Miller et al.,1998).

Τα παιδιά λοιπόν αλλά και οι ενήλικες αποφεύγουν να τρώνε πρόγευμα με τη δικαιολογία ότι δεν έχουν χρόνο για να το φτιάξουν και για να το φάνε ή ότι προσέχουν το βάρος τους. Σύμφωνα με έρευνες στο Ηνωμένο Βασίλειο 50% των μαθητών φεύγουν από το σπίτι τους χωρίς να φάνε τίποτα (British Nutrition Foundation,2005). Στις Η.Π.Α. το ποσοστό ενηλίκων που δεν τρώνε πρόγευμα αυξήθηκε από το 1965 μέχρι το 1991 από 14% σε 25%. Στον Καναδά 29% των εφήβων πάνω από 15 χρονών δεν τρώνε συχνά πρόγευμα. Σε αντίθεση στην Ιρλανδία το 97% των ατόμων ηλικίας 8- 80 χρόνων τρώνε πρόγευμα. Αλλά και στη Γαλλία το 90% τρώνε πρόγευμα – 86% καθημερινά και 4% συχνά. Παρατηρούμε λοιπόν ότι δεν είναι σε όλες τις χώρες που παρατηρείται να μην τρώνε πρωινό και αυτοί που τρώνε καταναλώνουν συνήθως δημητριακά προγεύματος (Preziosi et al.,1999). Στην Κύπρο σε έρευνα που έκανε ο Σύνδεσμος Καταναλωτών σε μαθητές Δημοτικής, Μέσης και Τεχνικής εκπαίδευσης διαπίστωσαν ότι το 40% των παιδιών δεν έπαιρναν ποτέ πρόγευμα, 27% έπαιρναν κάποτε και 34% έπαιρναν 3-4 φορές την εβδομάδα (Καταναλωτικά Βήματα) .

Σύμφωνα με την έρευνα NHANES III υπάρχει αντίστροφη σχέση μεταξύ ΔΜΣ και προγεύματος. Άτομα που τρώνε πρόγευμα έχουν χαμηλό ΔΜΣ, ενώ άτομα παχύσαρκα αποφεύγουν το πρόγευμα ή καταναλώνουν λιγότερη ενέργεια. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τα παχύσαρκα να τρώνε περισσότερο φαγητό κατά τη διάρκεια της μέρας και κυρίως το βράδυ, με αποτέλεσμα να αυξάνεται το βάρος τους. Αυτοί που τρώνε πρόγευμα συνήθως τρώνε συχνά και μικρά γεύματα, γεγονός που τους οδηγεί σε χαμηλά επίπεδα ΔΜΣ. Επίσης σημασία έχει και το τι τρως. Άτομα που έτρωγαν για πρόγευμα δημητριακά προγεύματος, ψωμί, φρούτα και λαχανικά είχαν χαμηλότερη ενεργειακή πρόσληψη ενώ πρόγευμα πλούσιο σε κρέας και αυγά ήταν πλούσιο σε λίπος και οδηγούσαν σε αύξηση του ΔΜΣ. Είναι λοιπόν δυνατό η σύνθεση της διατροφής, ιδιαίτερα από την άποψη

της λήψης λίπους και φυτικών ινών, να μπορεί να είναι ένας παράγοντας στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους σωμάτων (Cho et al,2003). Ίσως ακόμα άτομα που έχασαν βάρος και θέλουν να το διατηρήσουν αν τρώνε πρόγευμα (κυρίως δημητριακά) κάθε πρωί αυτό τους οδηγήσει και σε αύξηση της σωματικής τους δραστηριότητας, λόγω του ότι αρχίζουν να ζουν μια πιο υγιεινή ζωή. Αυτό φυσικά χρειάζεται ακόμη περισσότερη έρευνα για να το πούμε με σιγουριά (Holly et al.,2002).

Στην Κρήτη σε έρευνα που έγινε σε παιδιά, εκείνα που δεν έπαιρναν συνήθως πρωινό είχαν περίπου 3 kg περισσότερα από τα παιδιά της ηλικίας τους που έτρωγαν. Ακόμη τα παιδιά που έτρωγαν πρόγευμα είχαν καλύτερες διαιτητικές συνήθειες από τα παιδιά που δεν έτρωγαν. Ακόμη σε επίπεδο τροφίμων τα παιδιά που δεν έτρωγαν πρωινό, έπιναν λιγότερο γάλα και περισσότερα αναψυκτικά, έτρωγαν περισσότερο κρέας και γλυκά, ενώ κατανάλωναν λιγότερα αυγά, δημητριακά και λαχανικά.

Μελετώντας λοιπόν όλα αυτά που αναφέρονται στη βιβλιογραφία σχετικά με το πρόγευμα και συνειδητοποιώντας ότι πολλά παιδιά δεν τρώνε πρόγευμα και στην Κύπρο, αποφάσισα να κάνω μια μικρή έρευνα σχετικά με το θέμα στο σχολείο όπου διδάσκω. Και όπως λέει και ο λαός « η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται» ήθελα να προσπαθήσω να κάνω όλων των μαθητών μου καλή την μέρα τους και γεμάτη ενέργεια. Με μερικές προφορικές ερωτήσεις διαπίστωσα ότι και στο σχολείο μου τα παιδιά δεν δίνουν καμία σημασία και προσοχή για το πρόγευμα παρόλο που είναι παιδιά Ε΄ τάξης και έχουν διδαχθεί για το πρόγευμα 1×80λεπτο μάθημα (υπάρχει στο αναλυτικό τους πρόγραμμα στο μάθημα της Οικιακής Οικονομίας το θέμα πρόγευμα). Αυτό που με προβλημάτισε είναι ότι είναι πολύ λίγος ο χρόνος που αφιερώνεται για ένα τόσο σημαντικό θέμα. Έτσι έφτιαξα ένα διαθεματικό οδηγό διατροφής για το πρόγευμα, με ποικιλία δραστηριοτήτων τον οποίο θα εφαρμόζα σε μια τάξη παρέμβασης (με τη βοήθεια του δασκάλου της τάξης) ενώ θα είχα και την ομάδα ελέγχου μου για να μπορώ να κάνω σύγκριση και θα διαρκούσε τουλάχιστον ένα μήνα. Οι στόχοι της παρέμβασης ήταν κάθε παιδί:

- Να αναγνωρίζει ότι η διατροφή είναι μόνο ένας παράγοντας που επηρεάζει την υγεία.

- Να είναι ικανό να διαχωρίζει τις τροφές σε ομάδες ανάλογα με τα θρεπτικά συστατικά τους.
- Να αναγνωρίζει μερικά χαρακτηριστικά της κάθε ομάδας τροφών.
- Να κατανοήσει ότι το πρόγευμα πρέπει να αποτελείται από 3 τουλάχιστον ομάδες τροφών (σίγουρα η μια να είναι τα φρούτα / λαχανικά).
- Να είναι σε θέση να προσδιορίσει το ίδιο τρόφιμο (φρέσκο γάλα) στις διαφορετικές συσκευασίες και περιβλήματα.
- Να είναι σε θέση να διαβάσει τα διάφορα συστατικά πάνω στις ετικέτες ενός τροφίμου (δημητριακά προγεύματος) και να κάνει τη σωστή επιλογή.
- Να αντιληφθεί τη σημασία του προγεύματος στη συντήρηση της καλής του υγείας.
- Να είναι σε θέση να μπορεί να φτιάξει μόνος του ένα υγιεινό πρόγευμα χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα σκεύη και εργαλεία και ακολουθώντας τις αρχές της υγιεινής.

Πιο κάτω θα αναφερθώ στη μεθοδολογία που ακολούθησα και στη στατιστική ανάλυση που προτείνω για τα αποτελέσματα της έρευνας.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σκοπός

Σκοπός της έρευνας ήταν:

1. Να βελτιώσει τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών όσο αφορά το πρόγευμα, μέσω της δημιουργίας ενός παρεμβατικού προγράμματος διατροφικής εκπαίδευσης και
2. Η εξέταση της επίδρασης του συγκεκριμένου προγράμματος στις γνώσεις και στάσεις των παιδιών προς την υγιεινή διατροφή και πιο συγκεκριμένα στο πρόγευμα.

Επιμέρους στόχοι ήταν:

- Να διαπιστωθεί ο βαθμός αποτελεσματικότητας του προγράμματος παρέμβασης που εφαρμόστηκε.
- Να ερμηνευτούν τα αποτελέσματα της έρευνας και να εξαχθούν συμπεράσματα και τάσεις.
- Να διερευνηθεί αν υπάρχουν ομοιότητες ή διαφορές στις στάσεις των παιδιών σε συγκεκριμένες ομάδες(ομάδα παρέμβασης – ομάδα ελέγχου, αγόρια – κορίτσια, κανονικά - υπέρβαρα/ παχύσαρκα).

Δείγμα

Το σχολείο που έλαβε μέρος στην εφαρμογή του προγράμματος ήταν το Δημοτικό Σχολείο Εθνάρχης Μακάριος Γ΄ στην πόλη της Λάρνακας, στην Κύπρο. Το επέλεξα γιατί εδώ εργάζομαι και με διευκόλυνε στη συνεργασία - επικοινωνία μου με τους εκπαιδευτικούς που διεξήγαγαν την έρευνα. Το σχολείο αυτό δεν είναι από τα πιο φημισμένα για την επίδοση και το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο των γονιών είναι χαμηλό- συνήθως τα παιδιά προέρχονται από διαλυμένες ή πολύτεκνες(5 παιδιά και άνω) οικογένειες. Τα παιδιά νιώθουν αυτό το αίσθημα κατωτερότητας ως προς τους συμμαθητές τους στα άλλα σχολεία. Πέρσι ξεκινήσαμε και ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας με στόχο την αυτοεκτίμηση των μαθητών μας. Δεν έχει γίνει μέχρι τώρα κανένα άλλο παρεμβατικό πρόγραμμα στο σχολείο αυτό με θέμα τη διατροφή.

Στο ερευνητικό πρόγραμμα έλαβαν μέρος 55 μαθητές και μαθήτριες της Ε΄ τάξης. Η ομάδα παρέμβασης αποτελείτο από τα 28 παιδιά της Ε΄1 τάξης (13 αγόρια- 15 κορίτσια) ενώ η ομάδα ελέγχου από τα 27 παιδιά της Ε΄2 τάξης (15 αγόρια- 12 κορίτσια). Τα παιδιά που συμμετείχαν στο πρόγραμμα συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια πριν και μετά την εφαρμογή της ερευνητικής διαδικασίας.

Ερωτηματολόγια

Η συλλογή των δεδομένων βάσει των οποίων κρίθηκε η αποτελεσματικότητα του προγράμματος, έγινε με ειδικό ερωτηματολόγιο, που ετοιμάστηκε για τις ανάγκες της έρευνας (Παράρτημα 5). Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από τρία μέρη. Το πρώτο μέρος περιλαμβάνει κάποια δημογραφικά στοιχεία όπως ύψος, βάρος, ηλικία παιδιού και γονιών, επάγγελμα γονιών καθώς και κάποιες ερωτήσεις που θα βοηθήσουν στην κατανόηση του τρόπου λειτουργίας της οικογένειας. Το δεύτερο μέρος περιλαμβάνει ερωτήσεις με τις οποίες καταγράφονται οι γνώσεις των παιδιών για τη διατροφή (ομάδες τροφών, θρεπτικά συστατικά, ωφελιμότητα, Πυραμίδα διατροφής, γεύματα- πρόγευμα, συσκευασία). Το τρίτο μέρος περιλαμβάνει ερωτήσεις με τις οποίες καταγράφονται οι στάσεις των παιδιών σχετικά με το πρόγευμα. Για να ελεγχθεί η αξιοπιστία των παιδιών που ρωτήθηκαν, μερικές από τις ερωτήσεις του πρώτου μέρους επαναλήφθηκαν με διαφορετικό τρόπο στο τρίτο μέρος του ερωτηματολογίου.

Το ερωτηματολόγιο δόθηκε πρώτα για συμπλήρωση δοκιμαστικά σε παιδιά Ε΄ τάξης άλλου σχολείου (Δημοτικό σχολείο Αυγόρου Α΄) για να εντοπίσουν τυχόν δυσκολίες στην κατανόηση των ερωτήσεων. Μετά από βελτίωση του, δόθηκε για πρώτη φορά ολόκληρο στους μαθητές των δύο ομάδων (παρέμβασης και ελέγχου), λίγες μέρες πριν την εφαρμογή του προγράμματος και για δεύτερη φορά μόνο το δεύτερο και τρίτο μέρος του ερωτηματολογίου μετά την ολοκλήρωση του.

Το ερωτηματολόγιο δόθηκε ανώνυμα και απλώς υπήρχε ένας κωδικός αριθμός έτσι ώστε να μπορεί να γίνει σύγκριση κατά την αξιολόγηση για τη βελτίωση των μαθητών.

Χρονοδιάγραμμα

Η εφαρμογή του προγράμματος διάρκεσε 4 εβδομάδες. Οι δραστηριότητες του οδηγού εφαρμόστηκαν σε 2×80 λεπτά μαθήματα την εβδομάδα.

Διαδικασία έρευνας

Πριν ξεκινήσει η διαδικασία της έρευνας με τα ερωτηματολόγια ζητήθηκε η έγκριση από το Διευθυντή Εκπαίδευσης του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού και μετά ζητήθηκε άδεια από το διευθυντή του σχολείου όπου θα εφαρμοζόταν το πρόγραμμα. Μετά τη σχετική άδεια από τους αρμοδίους έγινε ενημέρωση των εκπαιδευτικών που θα εμπλέκονταν στην έρευνα καθώς και των παιδιών και των γονιών. Ακολούθησε πλήρης ενημέρωση και καθοδήγηση του εκπαιδευτικού της ομάδας παρέμβασης και του δόθηκε το σχετικό υλικό για την εφαρμογή του προγράμματος (βοηθητικό υλικό δασκάλου / φύλλα εργασίας μαθητή/ερωτηματολόγια).

Πριν από την έναρξη του προγράμματος επεξηγήθηκε στα παιδιά ο σκοπός της έρευνας καθώς και τα οφέλη που θα αποκομίσουν από τη συμμετοχή τους σε αυτήν. Τονίστηκε η ανωνυμία στα ερωτηματολόγια έτσι ώστε τα παιδιά να δώσουν αληθείς απαντήσεις και όχι αυτές που θα άρεσαν στον εκπαιδευτικό τους.

Στο τέλος του προγράμματος ο εκπαιδευτικός συμπλήρωσε ερωτηματολόγιο (Παράρτημα 5) για τυχόν προβλήματα που αντιμετώπισε κατά την εφαρμογή καθώς και εισηγήσεις για βελτίωση του οδηγού.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Η μέθοδος που θα ακολουθήσω για να πετύχω στους στόχους μου θα είναι να ελέγξω το πριν (pre-test) και το μετά (post-test). Κριτήριο της αποτελεσματικότητας της μεθόδου παρέμβασης θα αποτελέσει ο βαθμός στον οποίο θα συντελεστεί η αλλαγή των γνώσεων και των στάσεων των παιδιών για θέματα διατροφής. Πιο συγκεκριμένα θα ελέγξουν :

- α) το βαθμό στον οποίο θα αλλάξουν οι γνώσεις των παιδιών,
- β) το βαθμό στον οποίο θα αλλάξουν οι στάσεις των παιδιών σχετικά με το πρόγευμα αλλά και η ετοιμότητα τους για αλλαγή.

Το στατιστικό πρόγραμμα που θα χρησιμοποιήσω είναι το SPSS. Αν ελέγξω τυχόν αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών θα χρησιμοποιήσω το Paired Samples T-test. Στη συνέχεια θα εξετάσω αν κάποιες ομάδες ατόμων απαντούν διαφορετικά τις ερωτήσεις από κάποιες άλλες. Για αυτήν την περίπτωση θα χρησιμοποιήσω το Independent Samples T-test. Σε περίπτωση που κάποια μεταβλητή δε θα είναι normality distributed θα χρησιμοποιήσω και το Mann-Whitney test για επιβεβαίωση.

Οι ομάδες που μας ενδιαφέρουν θα είναι:

- ελέγχου και παρέμβασης
- αγόρια και κορίτσια
- παχύσαρκα και κανονικά

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

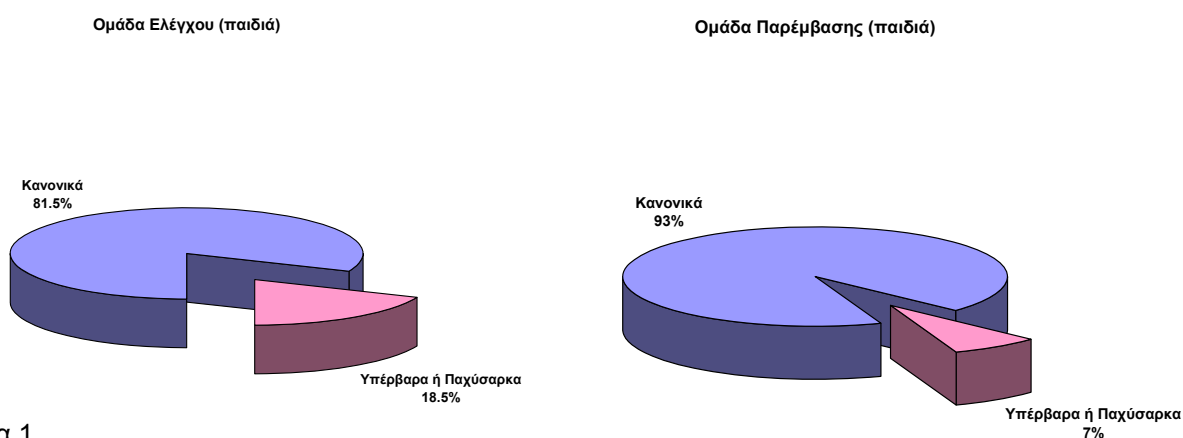
Στο ερευνητικό πρόγραμμα έλαβαν μέρος 55 μαθητές/ τριες της Ε΄ τάξης. Η ομάδα παρέμβασης αποτελείτο από τα 28 παιδιά της Ε΄1 τάξης (13 αγόρια - 15 κορίτσια) ενώ η ομάδα ελέγχου από τα 27 παιδιά της Ε΄2 τάξης (15 αγόρια - 12 κορίτσια). Τα αποτελέσματα της έρευνας στηρίχθηκαν στις απαντήσεις των παιδιών σε ερωτηματολόγια που τους δόθηκαν τόσο πριν όσο και μετά την εφαρμογή της ερευνητικής διαδικασίας. Διερευνήθηκαν δύο άξονες:

- α) ο βαθμός στον οποίο άλλαξαν οι γνώσεις των παιδιών,
- β) ο βαθμός στον οποίο άλλαξαν οι στάσεις των παιδιών σχετικά με το πρόγευμα και η ετοιμότητα τους για αλλαγή.

Οι ομάδες παιδιών που μας απασχόλησαν ήταν:

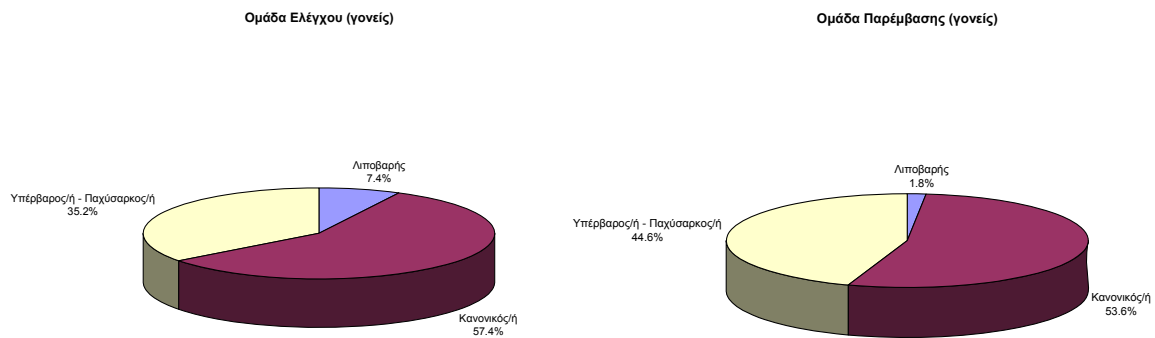
- ελέγχου και παρέμβασης
- αγόρια και κορίτσια
- υπέρβαρα ή παχύσαρκα (αγόρια $-\Delta\text{Μ}\Sigma > 20.6$, κορίτσια $-\Delta\text{Μ}\Sigma > 20.7$) και «κανονικά» (αγόρια $-\Delta\text{Μ}\Sigma < 20.6$, κορίτσια $-\Delta\text{Μ}\Sigma < 20.7$).

Παρατηρούμε στο Σχήμα 1 ότι τα περισσότερα παιδιά του δείγματος μας έχουν κανονικό βάρος (ομάδα ελέγχου – 81.5%, ομάδα παρέμβασης – 93%) ενώ ελάχιστα είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα (ομάδα ελέγχου – 18.5%, ομάδα παρέμβασης – 7%). Αν συγκρίνουμε αυτά τα ποσοστά με τους γονείς τους (Σχήμα 2) θα δούμε ότι οι γονείς παρουσιάζουν μεγαλύτερα ποσοστά παχυσαρκίας τόσο στην ομάδα ελέγχου (36.2%), όσο και στην ομάδα παρέμβασης (44.6%).



Σχήμα 1

Τα ποσοστά παχυσαρκίας των παιδιών της ομάδας ελέγχου και της ομάδας παρέμβασης

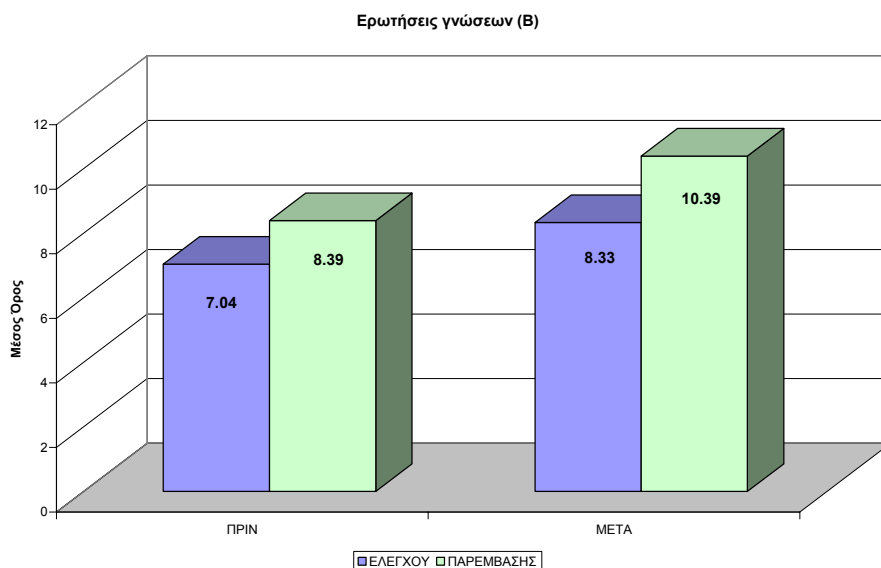


Σχήμα 2

Τα ποσοστά παχυσαρκίας των γονιών των παιδιών της ομάδας ελέγχου και της ομάδας παρέμβασης

A) Διερεύνηση των γνώσεων των παιδιών για τη διατροφή/ πρόγευμα.

► Στο Σχήμα 3 παρουσιάζονται τα συνολικά αποτελέσματα για τις γνώσεις των παιδιών για την ομάδα ελέγχου και για την ομάδα παρέμβασης πριν και μετά τη διαδικασία του ερευνητικού προγράμματος.



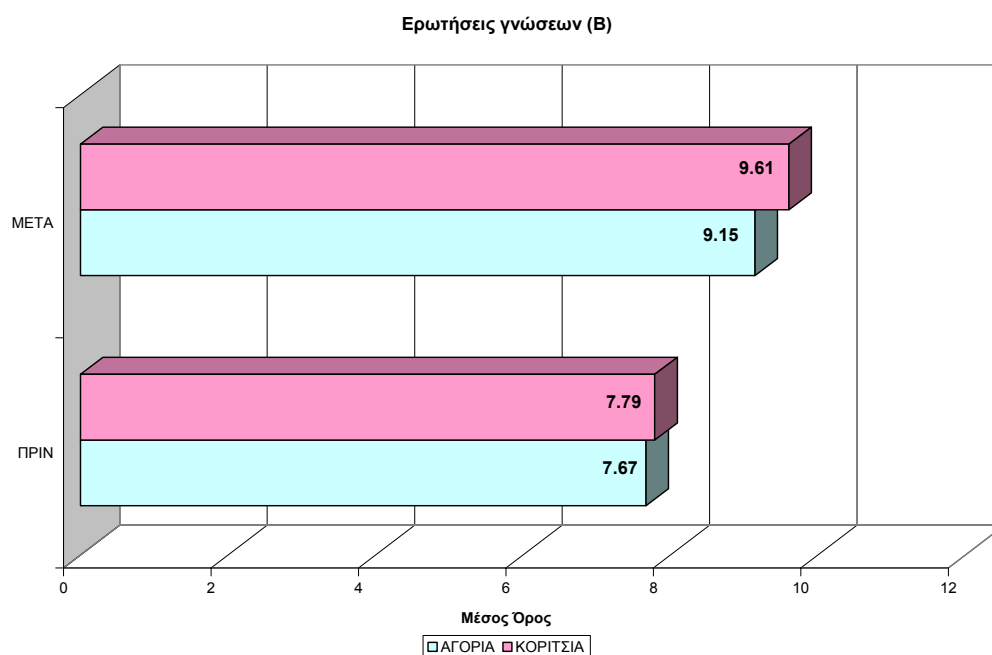
Σχήμα 3

Οι διατροφικές γνώσεις των παιδιών της ομάδας ελέγχου και παρέμβασης πριν και μετά την εφαρμογή της έρευνας

Η έρευνα έδειξε ότι τόσο η ομάδα ελέγχου όσο και η ομάδα παρέμβασης, παρουσίασαν βελτίωση στη βαθμολογία που πήραν τη δεύτερη φορά που απάντησαν το ερωτηματολόγιο γνώσεων σε σύγκριση με την πρώτη, αφού οι μέσοι όροι των απαντήσεων που έδωσαν πριν και μετά άλλαξαν προς το καλύτερο. Παρατηρήθηκε λοιπόν αύξηση στο επίπεδο των γνώσεων για τη

διατροφή. Η ομάδα ελέγχου είχε μια μικρή αύξηση στις γνώσεις, ο μέσος όρος από 7.04 πήγε στο 8.33 σε κλίμακα 12 (αύξηση 1,29 - στατιστικά σημαντική αλλαγή, $t=-4,375$, $P\text{-value}=0,000<0,05$) Αυτό ίσως δικαιολογείται στο ότι τα παιδιά αυτά διδάσκονταν για την διατροφή στο πλαίσιο του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας. Επομένως μία αύξηση στο γνωστικό επίπεδο φυσιολογικά θα συνέβαινε και στις δυο ομάδες λόγου του μαθήματος. Η ομάδα παρέμβασης πάλι παρουσίασε μεγαλύτερη αύξηση, ο μέσος όρος από 8.39 πήγε στο 10.39 σε κλίμακα 12 (αύξηση 2,00 – στατιστικά σημαντική αλλαγή, $t=-5,672$, $P\text{-value}=0,000<0,05$). Αυτό το πιο πιθανόν θα οφείλεται στην παρέμβαση που δέχθηκαν τα παιδιά και στην ποικιλία δραστηριοτήτων που διδάχθηκαν.

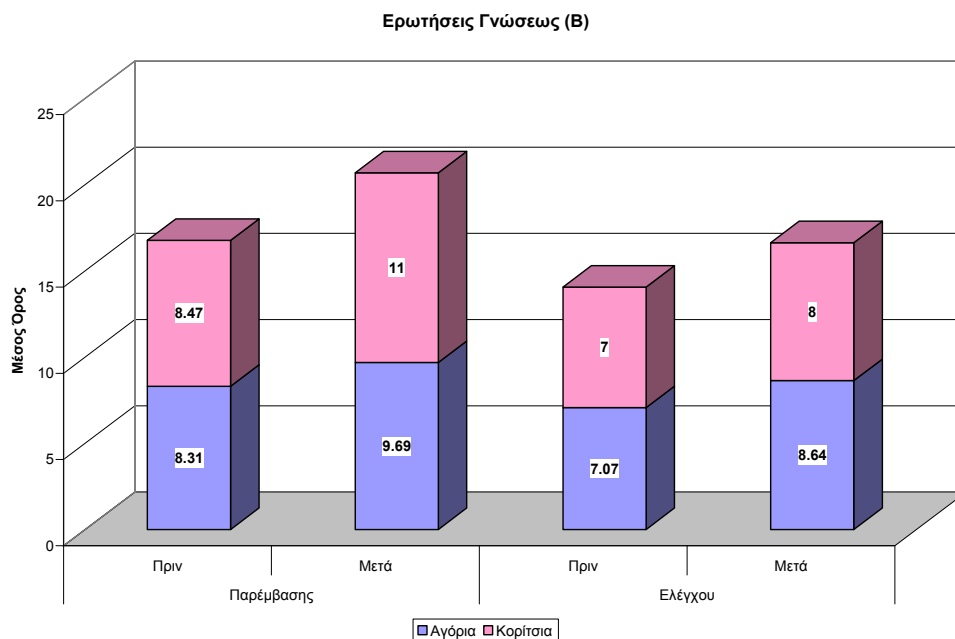
► Στο Σχήμα 4 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα για τις συνολικές γνώσεις των παιδιών, για τα αγόρια και τα κορίτσια ξεχωριστά, πριν και μετά τον ένα μήνα που κράτησε η διαδικασία του ερευνητικού προγράμματος.



Σχήμα 4

Η βελτίωση των γνώσεων των παιδιών όλου του δείγματος, αγοριών και κοριτσιών, μετά την πάροδο ενός μηνός (διάρκεια της παρέμβασης)

Η έρευνα έδειξε ότι οι γνώσεις των παιδιών σε θέματα διατροφής κυμαίνονται πριν την παρέμβαση στα ίδια επίπεδα είτε είναι αγόρια(M.O.=7,67) είτε είναι κορίτσια(M.O.=7,79). Υπήρξε αύξηση γνώσεων και στα δύο φύλα μετά την πάροδο ενός μήνα αλλά και πάλι κυμαίνονται οι μέσοι όροι στα ίδια επίπεδα. Επομένως δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των απαντήσεων των αγοριών και των κοριτσιών. Το φύλο δεν διαδραματίζει και σημαντικό ρόλο στην απόκτηση γνώσεων.



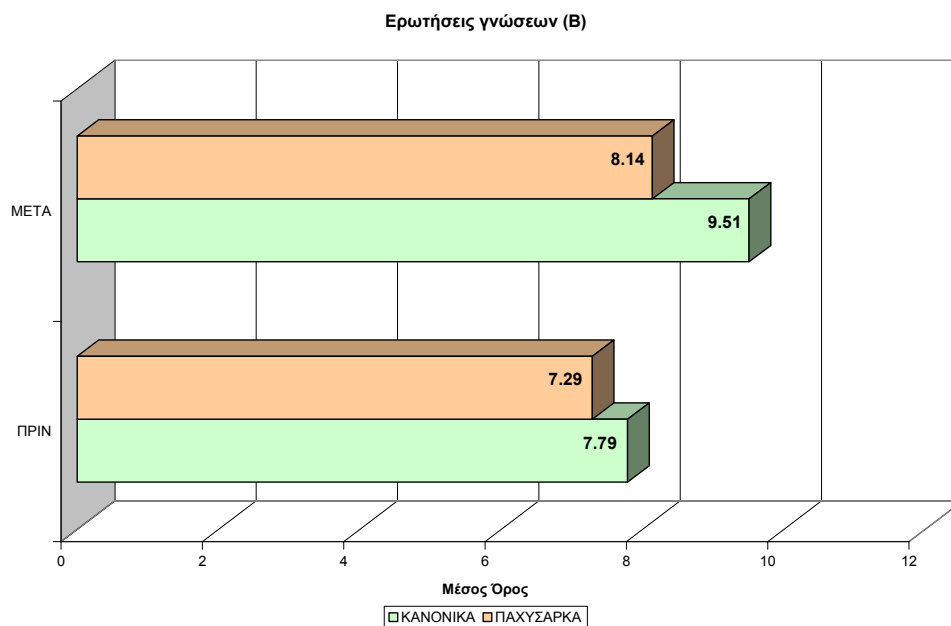
Σχήμα 5

Βελτίωση των γνώσεων των αγοριών και των κοριτσιών της ομάδας ελέγχου και της ομάδας παρέμβασης πριν και μετά την ερευνητική διαδικασία

Στο Σχήμα 5 παρατηρούμε ότι τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια της ομάδας παρέμβασης κατείχαν από την αρχή περισσότερες γνώσεις σε θέματα διατροφής από τα αντίστοιχα αγόρια και κορίτσια της ομάδας ελέγχου. Όλες οι ομάδες των παιδιών ανάλογα με το φύλο σημείωσαν στατιστικά σημαντική βελτίωση. Τα κορίτσια της ομάδας παρέμβασης ο μέσος όρος από 8,47 πήγε στο 11,00 (αύξηση 2,53 – στατιστικά σημαντική αλλαγή, $P\text{-value}=0,000<0,05$) ενώ στα κορίτσια της ομάδας ελέγχου η αύξηση ήταν λιγότερη αφού ο μέσος όρος από 7,00 πήγε στο 8,00 (αύξηση 1,00 – στατιστικά σημαντική αλλαγή, $P\text{-value}=0,002<0,05$). Στα αγόρια συμβαίνει το αντίθετο. Έχουμε μεγαλύτερη αύξηση των γνώσεων στα αγόρια της ομάδας ελέγχου όπου ο μέσος όρος από 7,07 πήγε στο 8,64 (αύξηση 1,57 – στατιστικά σημαντική αλλαγή, $P\text{-value}=0,002<0,05$).

value=0,010<0,05) παρά στα αγόρια της ομάδας παρέμβασης όπου ο μέσος όρος από 8,31 πήγε στο 9,69 (αύξηση 1,38 – στατιστικά σημαντική αλλαγή, P-value=0,044<0,05). Αυτό μας δείχνει ότι η ερευνητική διαδικασία είχε περισσότερη επίδραση πάνω στα κορίτσια παρά πάνω στα αγόρια.

► Στο Σχήμα 6 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα για τις συνολικές γνώσεις των παιδιών, για τα κανονικά και τα υπέρβαρα/ παχύσαρκα , πριν και μετά τον ένα μήνα που κράτησε η διαδικασία του ερευνητικού προγράμματος.



Σχήμα 6

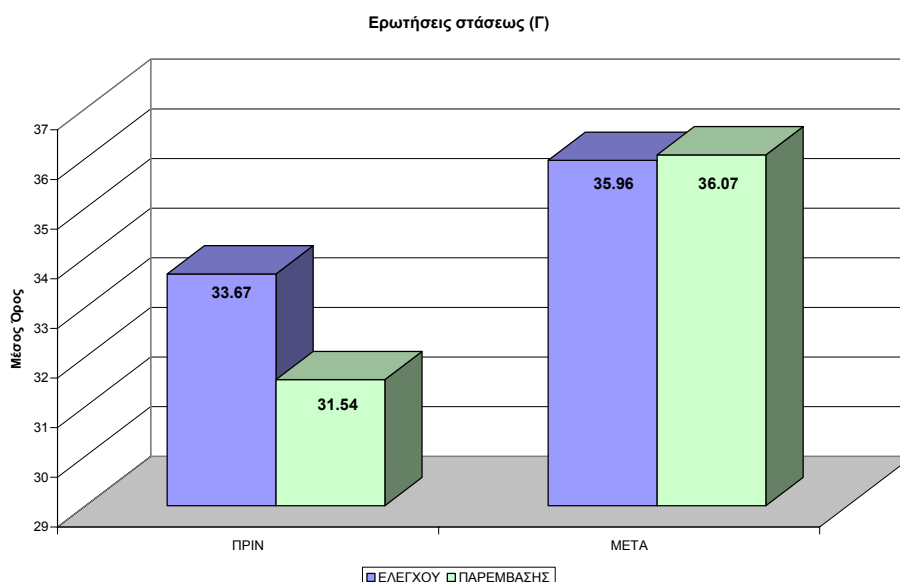
Η βελτίωση των γνώσεων των παιδιών όλου του δείγματος, κανονικών και υπέρβαρων/ παχύσαρκων, μετά την πάροδο ενός μηνός (διάρκεια της παρέμβασης)

Η έρευνα έδειξε ότι οι γνώσεις των παιδιών σε θέματα διατροφής κυμαίνονται στα ίδια επίπεδα πριν την έρευνα είτε είναι κανονικά(M.O=7.79) είτε είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα (M.O=7.29). Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική αλλαγή στον τρόπο που απάντησαν οι δυο ομάδες το ερωτηματολόγιο των γνώσεων.

Γενικά τα παιδιά κατέχουν κάποιες γνώσεις διατροφής τις οποίες είτε απέκτησαν μέσω του μαθήματος διατροφής στα πλαίσια της Οικιακής Οικονομίας , είτε μέσω άλλων επιδράσεων που δέχονται. Στόχος είναι αυτές οι γνώσεις να εφαρμοστούν μέσα στις καθημερινές διατροφικές τους συνήθειες έτσι ώστε να βελτιώσουν και την ποιότητα της ζωής τους.

B) Διερεύνηση των στάσεων των παιδιών για το πρόγευμα.

► Στο Σχήμα 7 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα για τις στάσεις των παιδιών, για την ομάδα ελέγχου και για την ομάδα παρέμβασης, πριν και μετά τη διαδικασία του ερευνητικού προγράμματος.



Σχήμα 7

Οι στάσεις των παιδιών (συνολικά) της ομάδας ελέγχου και παρέμβασης πριν και μετά την εφαρμογή της έρευνας

Η έρευνα έδειξε ότι τόσο η ομάδα ελέγχου όσο και η ομάδα παρέμβασης παρουσίασαν βελτίωση στη βαθμολογία που πήραν τη δεύτερη φορά που απάντησαν το ερωτηματολόγιο στάσεων σε σύγκριση με την πρώτη, αφού οι μέσοι όροι των απαντήσεων που έδωσαν πριν και μετά άλλαξαν προς το καλύτερο. Παρατηρήθηκε λοιπόν αλλαγή στις διατροφικές τους συνήθειες και στάσεις. Η ομάδα ελέγχου είχε μια σημαντική αλλαγή στις στάσεις, ο μέσος όρος από 33,67 πήγε στο 35,96 σε κλίμακα 37 (αύξηση 2,29 - στατιστικά σημαντική αλλαγή, $t=-5,332$, $P\text{-value}=0,000<0,05$). Η ομάδα παρέμβασης πάλι παρουσίασε μεγαλύτερη αλλαγή στις στάσεις, ο μέσος όρος από 31,54 πήγε στο 36,07 σε κλίμακα 37 (αύξηση 4,53 – στατιστικά σημαντική αλλαγή, $t=-5,332$, $P\text{-value}=0,000<0,05$).

Όμως αν το ψάξουμε περισσότερο θα προσέξουμε ότι η ομάδα ελέγχου είχε από την αρχή καλύτερες διατροφικές συνήθειες από ότι η ομάδα παρέμβασης και ίσως για αυτό η αύξηση της δεν ήταν πολύ μεγάλη. Αυτό συμπεραίνουμε και από

τις απαντήσεις των παιδιών στο Α' μέρος του ερωτηματολογίου που περιγράφονται στον Πίνακα 1.

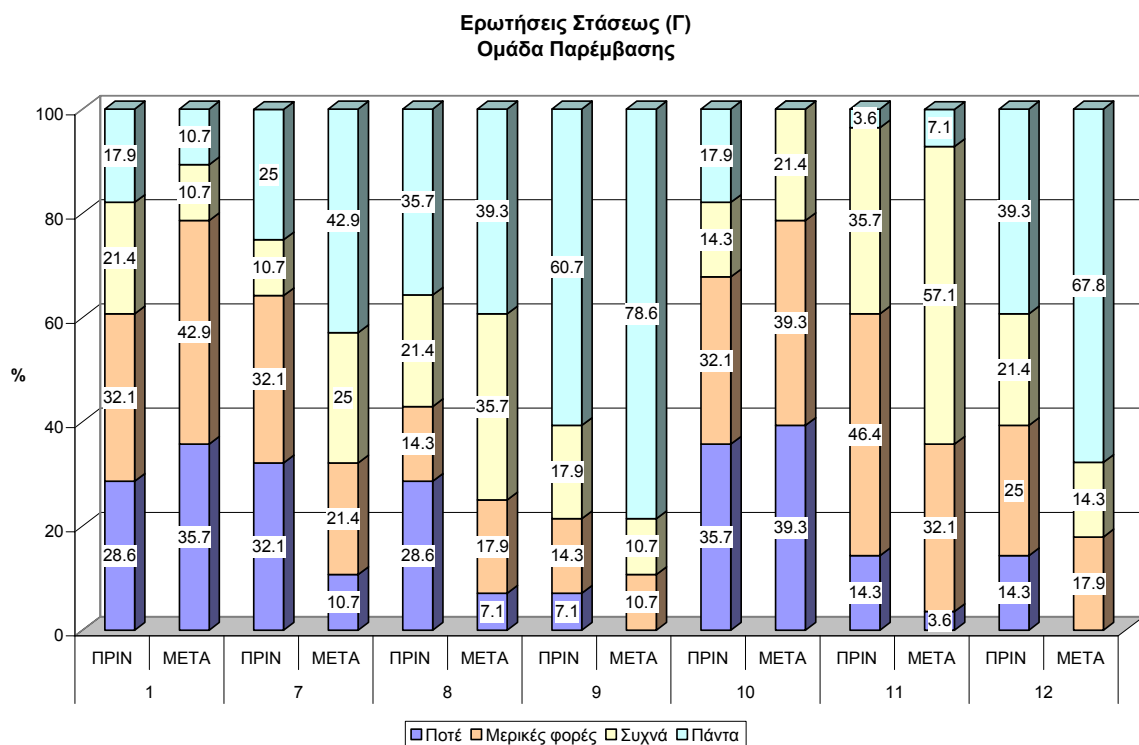
Πίνακας 1

Τα ποσοστά των συνηθειών της οικογένειας των παιδιών στην ομάδα ελέγχου και στην ομάδα παρέμβασης

Ερώτηση	Επιλογές	Ομάδα Ελέγχου		Ομάδα Παρέμβασης	
		Συχνότητα	(%)	Συχνότητα	(%)
Εργάζεται η μητέρα σου τα πρωινά;	Ναι	16	59,3	17	60,7
	Όχι	11	40,7	11	39,3
Εργάζεται ο πατέρας σου τα πρωινά;	Ναι	23	85,2	24	85,7
	Όχι	4	14,8	4	14,3
Ποιος ετοιμάζει συνήθως το πρόγευμα σου πριν το σχολείο;	Μητέρα	17	63,0	16	57,1
	Πατέρας	1	3,7	3	10,7
	Γιαγιά	2	7,4	4	14,3
	Παππούς	0	0,0	0	0,0
	Μόνος/ η	6	22,2	0	0,0
	Άλλος	1	3,7	1	3,6
	Κανένας	0	0,0	4	14,3
Ξέρεις και ετοιμάζεις και μόνος σου το πρόγευμα;	Ναι	27	100,0	26	92,9
	Όχι	0	0,0	2	7,1
Έχετε καθημερινά γάλα στο ψυγείο σας;	Ναι	25	96,2	27	96,4
	Όχι	1	3,8	1	3,6
Χρησιμοποιείται στο σπίτι σας τα δημητριακά προγεύματος;	Ναι	26	96,3	28	100,0
	Όχι	1	3,7	0	0,0
Συνοδεύεις τους γονείς σου όταν πάνε για ψώνια στην υπεραγορά;	Ναι	24	88,9	21	75,0
	Όχι	3	11,1	7	25,0
Πηγαίνεις μόνος σου να αγοράσεις γάλα;	Ναι	17	63,0	17	60,7
	Όχι	10	37,0	11	39,3

Παρατηρούμε ότι τα παιδιά της ομάδας ελέγχου σε ποσοστό 22,2% ετοιμάζουν συνήθως μόνα τους το πρόγευμα τους, ενώ από την ομάδα παρέμβασης κανένα παιδί δεν το κάνει παρόλο που ποσοστό 92,6% ξέρουν να το ετοιμάζουν. Επίσης στην ομάδα ελέγχου ίσως γνωρίζουν περισσότερα για καταναλωτική αγωγή, αφού ένα ποσοστό 88,9% συνοδεύουν τους γονείς τους όταν πάνε για ψώνια στην υπεραγορά, σε αντίθεση με την ομάδα παρέμβασης που μόνο 75% το πράττουν.

Τα παιδιά στην ομάδα παρέμβασης μετά τη διαδικασία του ερευνητικού προγράμματος, σημείωσαν περισσότερες αλλαγές στις διατροφικές τους συνήθειες με στατιστικά σημαντική διαφορά σε αρκετές συνήθειες τους, όπως αυτές παρουσιάζονται στις ερωτήσεις 1, 7, 8, 9, 10, 11, 12 του ερωτηματολογίου των στάσεων. Αυτό δείχνει ότι η εκπαιδευτική διαδικασία της παρέμβασης ήταν αποτελεσματική. Ας δούμε όμως αναλυτικότερα στο Σχήμα 8 τις απαντήσεις των παιδιών για τις στάσεις.



Σχήμα 8

Η αλλαγή στάσεων των παιδιών πριν και μετά την εφαρμογή της έρευνας

Στην ερώτηση 1 του ερωτηματολογίου «πόσο συχνά δεν τρως τίποτα για πρωινό», στην ομάδα παρέμβασης παρατηρούμε ότι τα παιδιά εκεί που πριν ο μέσος όρος ήταν 2,71 πήγε στο 3,21 (αύξηση 0,50, στατιστικά σημαντική διαφορά, $t = -2,26$, $p\text{-value} = 0,032 < 0,05$). Τα παιδιά εκεί που δεν έτρωγαν τίποτα για πρωινό αρκετά κατάφεραν να αλλάξουν συνήθεια και να τρώνε πρόγευμα μερικές φορές (10,7%), πιο συχνά (42,9%) και κάθε μέρα (35,7%). Δεν ξέρουμε όμως αν με το να λένε ότι τρώνε πρόγευμα εννοούν ένα ποτήρι γάλα, μία φέττα ψωμί ή ένα ολοκληρωμένο πρόγευμα. Ένα ποσοστό 17,9% των παιδιών από την αρχή δεν έτρωγε καθόλου πρόγευμα ή κάποτε έτρωγε κάτι (21,4%). Αυτό ίσως να οφείλεται σύμφωνα με τον Πίνακα 1 στο ότι ένα ποσοστό 60,7% των μητέρων και 85,7% των πατέρων εργάζονται το πρωινό. Αν οι γονείς φεύγουν

γρήγορα από το σπίτι τότε τα παιδιά δεν έχουν κανένα να τα καθοδηγήσει ή και να τα ελέγξει αν έφαγαν το πρόγευμα τους. Ακόμη παρατηρούμε ότι ένα ποσοστό 14,3% δεν έχουν κανένα να τους το φτιάξει. Επομένως για μια πιο δραστική αλλαγή στις συνήθειες των παιδιών χρειάζεται και η συμμετοχή των γονιών στο πρόγραμμα έτσι ώστε να αλλάξουν και οι ίδιοι κάποιες συνήθειες τους στο σπίτι αλλά και για να βοηθήσουν και τα παιδιά τους .

Στην ερώτηση 7 του ερωτηματολογίου «πόσο έτοιμος/ η νιώθεις ότι μπορείς να συμπεριλάβεις στο πρωινό σου και ένα φρούτο ή λαχανικό» παρατηρήθηκε μια αύξηση του μέσου όρου, όπου από 2,29 πήγε στο 3 (αύξηση 0,71, στατιστικά σημαντική διαφορά, $t=-3,487$, $p\text{-value}=0,002<005$). Εδώ παρατηρούμε ότι εκεί που πριν την παρέμβαση ένα μικρό ποσοστό παιδιών ένιωθε συχνά (10,7%) ή και πάντα(25,0%) έτοιμο να φάει φρούτο, μετά την παρέμβαση το ποσοστό αυξήθηκε σε 25,0% για το συχνά και 42,9% για το πάντα. Υπήρξε μια θετική επίδραση στα παιδιά στο να συμπεριλάβουν στο πρόγευμα τους ένα φρούτο ή ένα λαχανικό. Υπήρξε και μια μικρή αύξηση (όχι στατιστικά σημαντική) στα παιδιά, που συμπεριλάμβαναν ήδη φρούτο στο πρωινό τους. Αφού λοιπόν τα παιδιά ένιωσαν έτοιμα για την αλλαγή, δε μένει παρά να την αναμένουμε να έρθει.

Στην ερώτηση 8 του ερωτηματολογίου «πόσο συχνά κοιτάζεις τις ετικέτες όταν αγοράζεις δημητριακά προγεύματος» παρατηρήθηκε μια αύξηση του μέσου όρου, όπου από 2,64 πήγε στο 3,07 (αύξηση 0,43, στατιστικά σημαντική διαφορά, $t= -3,286$, $p\text{-value}=0,003<005$). Έστω και κάποια παιδιά έμαθαν να κοιτάζουν τι περιέχει μέσα η συσκευασία και να κάνουν επιλογή της αγοράς τους.

Στην ερώτηση 9 «Πόσο συχνά κοιτάζεις την ημερομηνία λήξης όταν αγοράζεις φρέσκο γάλα» παρατηρήθηκε μια αύξηση του μέσου όρου και εκεί που είχαμε 3,32 πήγε στο 3,68 (αύξηση 0,36, στατιστικά σημαντική διαφορά, $t= -3,382$, $p\text{-value}=0,002<005$). Εδώ παρατηρούμε ότι εκεί που πριν την παρέμβαση ένα μικρό ποσοστό παιδιών 7,1% δεν κοίταζε ποτέ την ημερομηνία λήξης ενώ το 60,7% των παιδιών την έλεγε πάντα, μετά όλα τα παιδιά έμαθαν να την ελέγχουν άλλοι μερικές φορές, άλλοι συχνά και ένα ποσοστό 78,6% πάντα.

Παρατηρούμε όμως ότι και από τα παιδιά της ομάδας ελέγχου περίπου τα $\frac{3}{4}$ ήξεραν και κοίταζαν πάντα την ημερομηνία λήξης. Είχαν διαμορφώσει θετική στάση πολύ πριν την εφαρμογή της έρευνας και αυτό ίσως συμβαίνει γιατί πολλά παιδιά από ότι είδαμε στον Πίνακα1 ψωνίζουν μόνο τους φρέσκο γάλα, επομένως το πρώτο που τους μαθαίνεται να ελέγχουν κατά την αγορά, είναι η ημερομηνία λήξης.

Στην ερώτηση 10 «Πόσο συχνά επηρεάζεσαι από τη συσκευασία όταν πας να αγοράσεις δημητριακά προγεύματος» παρατηρήθηκε μια αύξηση του μέσου όρου και εκεί που είχαμε 2,86 πήγε στο 3,18 (αύξηση 0,32, στατιστικά σημαντική διαφορά, $t = -2,54$, $p\text{-value} = 0,017 < 0,05$). Παρατηρούμε ότι όλα τα παιδιά μετά την ερευνητική διαδικασία προβληματίστηκαν ότι δεν πρέπει να επηρεάζονται από το εντυπωσιακό κουτί, τους ήρωες που προβάλλονται αλλά και τα δώρα που προσφέρονται με κάθε συσκευασία. Έτσι τα περισσότερα παιδιά αγοράζοντας ένα προϊόν με δημητριακά συχνά ή και πάντα ελέγχουν την ετικέτα και δεν επηρεάζονται από τη συσκευασία.

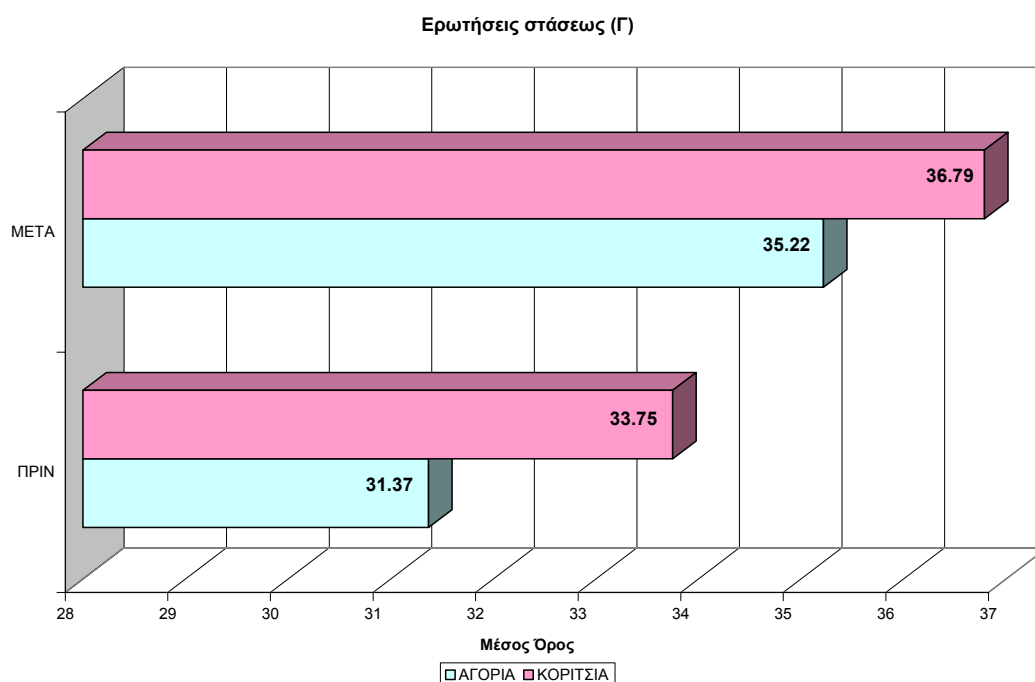
Στις ερωτήσεις των στάσεων 8, 9, 10, που αφορούν την καταναλωτική αγωγή του παιδιού παρατηρούμε ότι σημειώθηκε στατιστικά σημαντική βελτίωση. Τώρα περισσότερα παιδιά κοιτάζουν τις ετικέτες και δεν ξεγελιούνται από την πολύχρωμη συσκευασία όταν αγοράζουν δημητριακά προγεύματος, και ελέγχουν την ημερομηνία λήξης όταν αγοράζουν φρέσκο γάλα. Σιγά - σιγά θα πρέπει και αυτά να μάθουν περισσότερο για την αγωγή του καταναλωτή.

Στην ερώτηση 11 «πόσο συχνά ετοιμάζεις μόνος σου το πρωινό σου» όπου παρατηρήθηκε μια αύξηση του μέσου όρου, από 2,29 πήγε στο 2,68 (αύξηση 0,39, στατιστικά σημαντική διαφορά, $t = -3,667$, $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$). Εδώ οι απαντήσεις των παιδιών (ποσοστό 14,3% - 4 παιδιά) έρχονται σε αντίθεση με τις πρώτες δηλώσεις τους στον Πίνακα1, όπου αναφέρουν ότι κανένας τους δεν ετοιμάζει μόνος/ η του το πρωινό του. Σύμφωνα με τις εδώ δηλώσεις τους παρατηρούμε ότι η παρέμβαση έφερε θετικά αποτελέσματα και αρκετά παιδιά ετοιμάζουν συχνά μόνο τους το πρόγευμα τους ενώ σχεδόν όλα νιώθουν ότι μπορούν να το κάνουν. Η ερώτηση αυτή είναι η μοναδική που σημείωσε στατιστικά σημαντική διαφορά και στην ομάδα ελέγχου. Υπήρξε αύξηση του

μέσου όρου από 2,22 σε 2,67 (αύξηση 0,45, στατιστικά σημαντική διαφορά, $t = -4,000$, $p\text{-value} = 0,000 < 0,005$). Εδώ η αύξηση μπορεί να οφείλεται στην θετική αλλαγή στάσης μερικών παιδιών και λόγω του μικρού αριθμού τους δείγματος να προκάλεσε την αύξηση αυτή ή ίσως η επίδραση εξωτερικών παραγόντων.

Στην τελευταία ερώτηση 12 «Πόσο έτοιμος νιώθεις ότι μπορείς να ετοιμάσεις μόνος σου το πρωινό» παρατηρήθηκε μια αύξηση του μέσου όρου, όπου από 2,86 πήγε στο 3,5 (αύξηση 0,64, στατιστικά σημαντική διαφορά, $t = -4,117$, $p\text{-value} = 0,000 < 0,005$). Όλα τα παιδιά σε κάποιο βαθμό νιώθουν μετά την παρέμβαση έτοιμα να ξεκινήσουν να ετοιμάζουν το πρωινό τους. Είναι έτοιμα να ξεκινήσουν κάθε μέρα να το φτιάχνουν το 67,9% των παιδιών.

► Στο Σχήμα 9 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα για τις συνολικές στάσεις των κοριτσιών και των αγοριών, πριν και μετά τον ένα μήνα που κράτησε η διαδικασία του ερευνητικού προγράμματος.

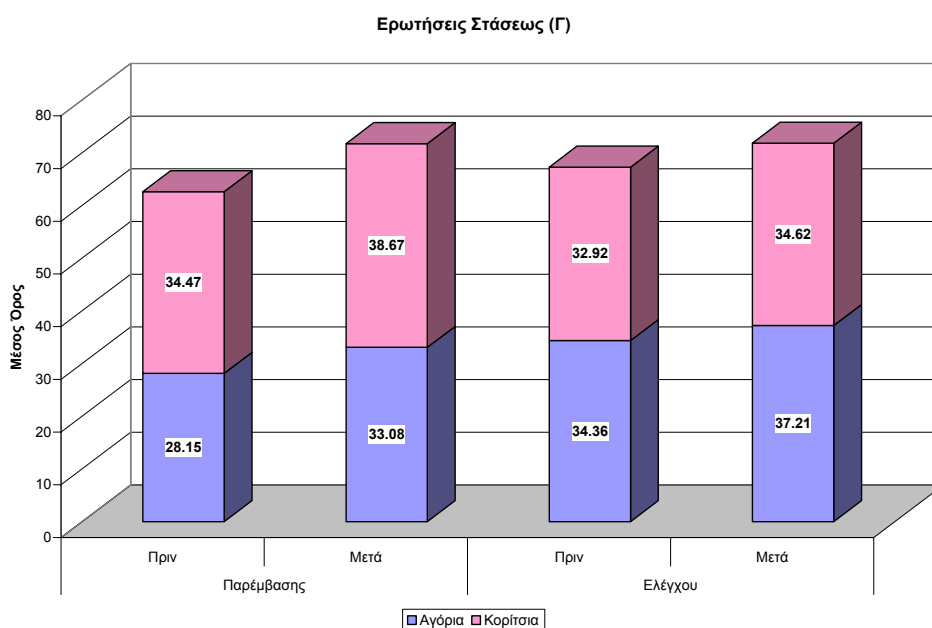


Σχήμα 9

Η βελτίωση των στάσεων των παιδιών όλου του δείγματος, αγοριών και κοριτσιών, μετά την πάροδο ενός μηνός (διάρκεια της παρέμβασης)

Παρατηρούμε ότι τα αγόρια και τα κορίτσια παρουσιάζουν βελτίωση των στάσεων τους μετά την παρέλευση ενός μηνός, με τα κορίτσια να έχουν από την αρχή καλύτερες στάσεις και τα αγόρια να παρουσιάζουν μεγαλύτερη πρόοδο.

Στον έλεγχο που κάναμε αν τα αγόρια τρώνε πιο συχνά πρόγευμα από ότι τα κορίτσια (ερώτηση 1 στο ερωτηματολόγιο στάσεων) πριν την εφαρμογή της παρέμβασης, διαπιστώσαμε ότι τα αγόρια σε ποσοστό 25,9% και τα κορίτσια 57,1% τρώνε καθημερινά πρόγευμα. Αυτό δείχνει ότι τα κορίτσια έχουν καλύτερες διατροφικές συνήθειες και αυτό το βλέπουμε και στο Σχήμα 9.



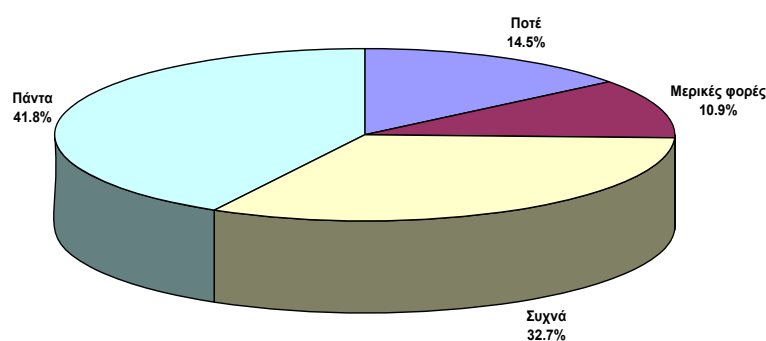
Σχήμα10

Βελτίωση των στάσεων των αγοριών και των κοριτσιών της ομάδας ελέγχου και της ομάδας παρέμβασης πριν και μετά την ερευνητική διαδικασία

Πιο πάνω στο Σχήμα 10 παρατηρούμε ότι όλες οι ομάδες ανάλογα με το φύλο σημείωσαν στατιστικά σημαντική βελτίωση των στάσεων τους ως προς το πρόγευμα. Στα κορίτσια της ομάδας παρέμβασης έχουμε αύξηση του μέσου όρου, από 34,47 πήγε στο 38,67 (αύξηση 4,20 – στατιστικά σημαντική αλλαγή, $P\text{-value}=0,000<0,05$) ενώ στα κορίτσια της ομάδας ελέγχου η αύξηση ήταν λιγότερη αφού ο μέσος όρος από 32,92 πήγε στο 34,62 (αύξηση 1,70 – στατιστικά σημαντική αλλαγή, $P\text{-value}=0,045<0,05$). Στα αγόρια της ομάδας ελέγχου έχουμε αύξηση του μέσου όρου, από 34,36 πήγε στο 37,21 (αύξηση 2,85 – στατιστικά σημαντική αλλαγή, $P\text{-value}=0,001<0,05$) ενώ στα αγόρια της ομάδας παρέμβασης έχουμε μεγαλύτερη αύξηση, ο μέσος όρος από 28,15 πήγε στο 33,08 (αύξηση 4,93 – στατιστικά σημαντική αλλαγή,

$P\text{-value}=0,012<0,05$). Αυτό μας δείχνει ότι παρόλο που και τα παιδιά της ομάδας είχαν αλλαγή τα παιδιά της ομάδας παρέμβασης είχαν πολύ μεγαλύτερη και αυτό οφείλεται στην επίδραση της ερευνητικής διαδικασίας .

Πόσο συχνά δεν τρώς τίποτα για πρωινό (ΠΡΙΝ);

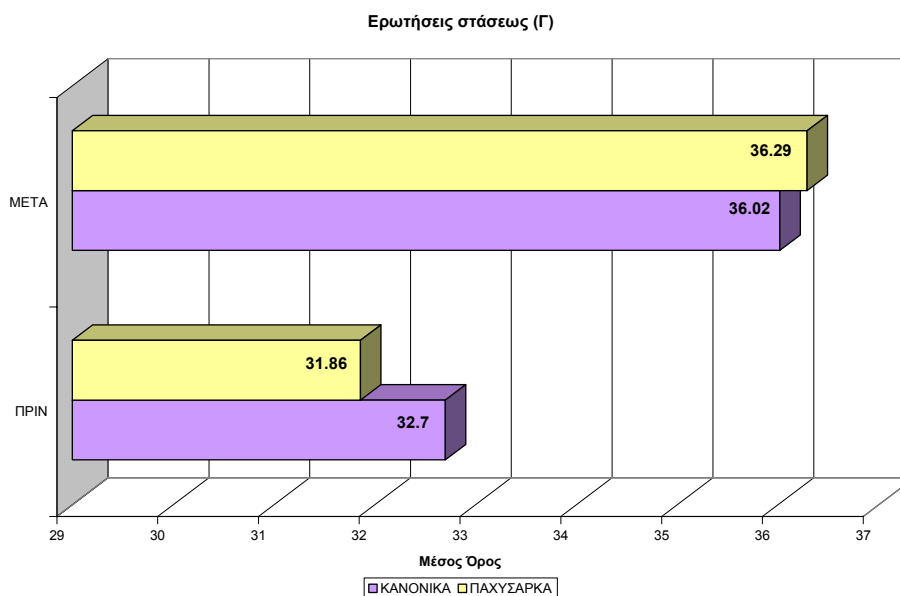


Σχήμα 11

Το ποσοστό των παιδιών όλου του δείγματος που τρώει πρόγευμα πριν την ερευνητική διαδικασία.

Παρατηρούμε ότι τα περισσότερα παιδιά του δείγματος μας 41,85% δεν τρώνε τίποτα για πρωινό και το προσπερνούν. Πάλι ένα μεγάλο ποσοστό 32,7% συχνά δεν τρώνε πρόγευμα, ενώ μόλις 10,9% των παιδιών τρώνε μερικές φορές την εβδομάδα πρόγευμα. Καθημερινά μόνο 14,5% των παιδιών τρώνε κάθε πρωί. Αυτό το μεγάλο ποσοστό που αποφεύγει το πρωινό πρέπει να μας προβληματίσει.

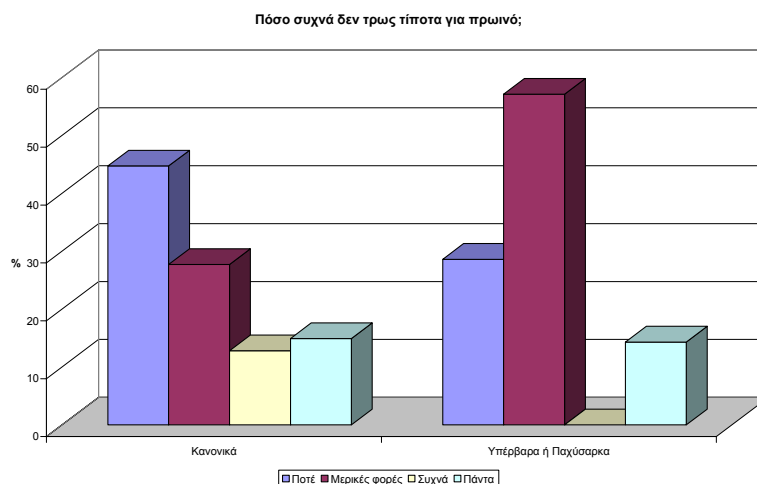
► Στο Σχήμα 12 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα για τις στάσεις των παιδιών, για τα κανονικά και τα υπέρβαρα/ παχύσαρκα μετά την πάροδο ενός μηνός (διάρκεια παρέμβασης).



Σχήμα 12

Η βελτίωση των στάσεων των παιδιών όλου του δείγματος, κανονικών και υπέρβαρων/ παχύσαρκων, μετά την πάροδο ενός μηνός (διάρκεια της παρέμβασης)

Παρατηρούμε ότι όλα τα παιδιά είτε είναι κανονικά είτε είναι υπέρβαρα/ παχύσαρκα παρουσιάζουν βελτίωση των στάσεων τους μετά την παρέλευση ενός μηνός. Ενώ τα παχύσαρκα παιδιά ξεκινούν με χειρότερες στάσεις από τα κανονικά, παρατηρούμε ότι παρουσιάζουν μεγαλύτερη πρόοδο και καταφέρνουν να βελτιώσουν τις στάσεις τους και να ξεπεράσουν και τα κανονικά.



Σχήμα 13

Η διατροφική συνήθεια των κανονικών και υπέρβαρων/ παχύσαρκων παιδιών να τρώνε πρόγευμα

Στον έλεγχο που κάναμε αν τα κανονικά παιδιά τρώνε πιο συχνά πρόγευμα από ότι τα υπέρβαρα ή παχύσαρκα (ερώτηση 1 στο ερωτηματολόγιο στάσεων) πριν

την εφαρμογή της παρέμβασης, διαπιστώσαμε ότι και στις δύο ομάδες περίπου το ίδιο ποσοστό αποφεύγει καθημερινώς να τρώει πρόγευμα. Η πλειοψηφία των υπέρβαρων/ παχύσαρκων παιδιών (57,1%) τρώει μερικές φορές πρόγευμα ενώ τα κανονικά παιδιά τρώνε σε ποσοστό 44,7% καθημερινά πρωινό. Παρατηρούμε ότι εδώ τα υπέρβαρα παιδιά πηδούν γεύματα και αυτό έχει σαν αντίκτυπο την αύξηση του ΔΜΣ τους.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Με βάση τα αποτελέσματα που προέκυψαν από τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων που συγκεντρώθηκαν για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης μπορούν να εξαχθούν ορισμένα συμπεράσματα, τα οποία όμως δεν μπορούν να γενικευθούν λόγω της περιορισμένης έκτασης του δείγματος αλλά και της μικρής διάρκειας που είχε η έρευνα. Μπορούν όμως να ληφθούν υπόψη όταν θα γίνουν άλλες σχετικές έρευνες.

Ο βαθμός αποτελεσματικότητας της έρευνας ως προς την βελτίωση των γνώσεων των παιδιών πέτυχε. Η έρευνα έδειξε ότι και οι δύο ομάδες, ελέγχου και παρέμβασης, παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά στην αύξηση στο επίπεδο των γνώσεων για τη διατροφή. Στην ομάδα παρέμβασης όμως η αύξηση ήταν πολύ μεγαλύτερη και αυτό οφείλεται στην επίδραση της έρευνας. Αυτό ήταν αναμενόμενο γιατί σύμφωνα με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών, μετά από παρέμβαση οι γνώσεις είναι το πρώτο σημείο που παρατηρείται αλλαγή ενώ οι στάσεις είναι πιο δύσκολο να αλλάξουν. Αν και στην περίπτωση της έρευνας μας παρατηρήθηκε και βελτίωση κάποιων στάσεων των παιδιών, πράγμα που αποδεικνύει ότι η διδασκαλία της ενότητας και η ποικιλία δραστηριοτήτων που προσφέρθηκαν στα παιδιά έφεραν αποτέλεσμα. Επομένως και ο βαθμός αποτελεσματικότητας της έρευνας ως προς την αλλαγή στάσεων των παιδιών πέτυχε ως ένα σημείο.

Το γνωστικό επίπεδο λοιπόν είναι το πρώτο μέρος που παρατηρείται αλλαγή μετά από μια παρέμβαση. Αυτό το διαπιστώνουμε τόσο στο παρεμβατικό πρόγραμμα CATCH όσο και στο Pathways που έγιναν στις Η.Π.Α., όπου οι γνώσεις των παιδιών αυξήθηκαν σημαντικά. Αυτό όμως δε σημαίνει ότι πάντα η αύξηση των γνώσεων, οδηγεί και στην αλλαγή των στάσεων των παιδιών. Στο πρόγραμμα CATCH πέτυχαν και αλλαγή στις στάσεις των παιδιών ενώ στο Pathways δεν παρατηρήθηκε τα παιδιά να εφαρμόζουν όλες αυτές τις γνώσεις που κατείχαν για την διατροφή, στις προσωπικές τους διατροφικές επιλογές. Για να πετύχουμε μια πραγματική αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών είναι απαραίτητο να οργανωθεί ένα συντονισμένο πρόγραμμα σχολικής υγείας που θα περιλαμβάνει ενεργή συμμετοχή του σχολείου, των παιδιών, των γονιών

τους αλλά και της κοινότητας. Μόνο τότε, αν όλοι προσπαθήσουμε από διάφορες πτυχές θα πετύχουμε την αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες τόσο του παιδιού όσο και της οικογένειας του(CATCH).

Αυτήν την άποψη υποστηρίζει και ο Πιπεράκης (Πιπεράκης,2002) σε έρευνα που έκανε για τις διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών. Παρατήρησε ότι οι γνώσεις των παιδιών βελτιώθηκαν πάρα πολύ αλλά δεν έφεραν και το αναμενόμενο αποτέλεσμα στην αλλαγή των διατροφικών προτιμήσεων. Αυτό το ανάμενε ο ερευνητής, αφού οι διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών παγιώθηκαν καθ'όλη τη διάρκεια της μέχρι τώρα ζωής τους και η αλλαγή τους απαιτεί μακροχρόνιες παρεμβάσεις, οι οποίες θα εκτείνονται και σε ευρύτερους χώρους, πέραν του σχολείου, όπως η οικογένεια.

Έρευνα που έγινε στην Ιαπωνία έδειξε ότι μόνο η παροχή γνώσεων σχετικά με τη διατροφή είναι ανεπαρκής και χρειάζεται απαραίτητα και την ανάπτυξη μιας θετικής στάσης απέναντι στη σημασία του προγεύματος για να είναι αποτελεσματική (Haruki et al., 2005).

Ακόμη η έρευνα μας έδειξε ότι τα υπέρβαρα/ παχύσαρκα παιδιά έχουν τις ίδιες γνώσεις με τα κανονικά αλλά τις εφαρμόζουν λιγότερο στη ζωή τους. Μετά όμως από την παρέμβαση οι διατροφικές τους συνήθειες βελτιώθηκαν κατά πολύ. Σε έρευνες που έγιναν (Triches et al.,2005) συνδέθηκε το επίπεδο γνώσεων των παιδιών σχετικά με τη διατροφή, με το επίπεδο παχυσαρκίας και τις καταναλωτικές τους συνήθειες. Τα παιδιά που ήξεραν περισσότερο τι είναι ωφέλιμο για την υγεία τους συνήθως είχαν καλύτερες καταναλωτικές συνήθειες, χωρίς αυτό όμως να είναι απόλυτο.

Παρατηρήσαμε ακόμη ότι πολλά υπέρβαρα/ παχύσαρκα παιδιά δεν τρώνε καθημερινά πρόγευμα αλλά το πηδούν (τρώνε μόνο μερικές φορές την εβδομάδα), ίσως γιατί έχουν την εντύπωση ότι τους παχαίνει. Σύμφωνα με την έρευνα NHANES III τα άτομα που πηδούν το πρόγευμα έχουν ψηλότερο ΔΜΣ γιατί συνήθως τρώνε μεγαλύτερα γεύματα στο υπόλοιπο της ημέρας και κυρίως το βράδυ (Cho et al.,2003). Έρευνα που έγινε στην Κρήτη έδειξε ότι τα παιδιά

που δεν παίρνουν συνήθως πρωινό έχουν συνήθως 3 κιλά μεγαλύτερο βάρος από παιδιά της ηλικίας τους που παίρνουν πρωινό (ΠΣΔΔ).

Πολύ σημαντικό αποτέλεσμα της έρευνας μας το οποίο πρέπει να μας προβληματίσει είναι το μεγάλο ποσοστό παιδιών 41,855% που αποφεύγει το πρωινό. Καθημερινά μόνο 14,5% των παιδιών τρώνε πρόγευμα, μερικές φορές το 10,9% και κάποτε 32,7%. Τα ποσοστά αυτά κάπου συμφωνούν με έρευνα που έκανε στην Κύπρο ο Σύνδεσμος Καταναλωτών σε μαθητές Δημοτικής, Μέσης και Τεχνικής εκπαίδευσης και που διαπίστωσαν ότι το 40% των παιδιών δεν έπαιρναν ποτέ πρόγευμα, 27% έπαιρναν κάποτε και 34% έπαιρναν 3-4 φορές την εβδομάδα (Καταναλωτικά Βήματα). Επομένως μέριμνα μας είναι να προσπαθήσουμε με παρεμβατικά προγράμματα να πείσουμε τα παιδιά για τα οφέλη του προγεύματος έτσι ώστε να αλλάξουν συνήθειες και να μην πηδούν το πρόγευμα..

Άλλες έρευνες έδειξαν ότι τα παιδιά που πηδούν το πρόγευμα ή τρέφονται με πρόγευμα φτωχό σε θρεπτικά συστατικά δεν καταφέρνουν να καναλώσουν την απαραίτητη θρεπτική πρόσληψη σε ασβέστιο και σίδηρο. Σε σχολείο με νέγρους στο New Jersey των Η.Π.Α., 25% των παιδιών που πηδούσαν το πρόγευμα κατανάλωναν λιγότερο από το 50% των απαραίτητης ημερήσιας θρεπτικής αξίας σε ενέργεια, σίδηρο, βιταμίνη C και ασβέστιο. Για αυτό η Αμερικανική κυβέρνηση αποφάσισε να εντάξει το School Breakfast Program στα σχολεία, όπου δίδεται δωρεάν πρόγευμα στα παιδιά (Miller et al., 1998).

Επιπλέον η έρευνα μας έδειξε ότι τα παιδιά έμαθαν να κοιτάζουν τις ετικέτες και να μην παρασύρονται από τις εντυπωσιακές συσκευασίες των δημητριακών προγεύματος αλλά και να ελέγχουν την ημερομηνία λήξης στο γάλα. Τα παιδιά που συνοδεύουν τους γονείς τους για ψώνια στην υπεραγορά ή που πάνε μόνα τους να ψωνίσουν απλά πράγματα όπως γάλα, ψωμί αποκτούν γρηγορότερα σωστές καταναλωτικές αρχές τις οποίες εφαρμόζουν στη ζωή τους. Εδώ φαίνεται η αναγκαιότητα να γίνεται και μια εκπαίδευση των γονιών σχετικά, έτσι ώστε έξω από το σχολείο τα παιδιά να μπορούν να παίρνουν μια σωστή καθοδήγηση από την οικογένεια τους.

Σημαντικό είναι και το ότι αυξήθηκε σημαντικά ο αριθμός των παιδιών που νιώθουν έτοιμα να συμπεριλάβουν στο πρόγευμα τους ένα φρούτο ή ένα λαχανικό. Όπως αναφέρεται και στο πρόγραμμα 5-A-Day τα παιδιά πρέπει να συμπεριλαμβάνουν στα γεύματα τους καθημερινά 5 τουλάχιστον μερίδες φρούτα/ λαχανικά και σίγουρα να περιλαμβάνονται στο πρόγευμα.

Η τακτική που εφαρμόζεται σε ξένες χώρες με τα School Breakfast Program (Η.Π.Α.) και τα Breakfast Club (U.K.) όπου προσφέρεται στο σχολείο πρόγευμα, ίσως να βοηθούσε ακόμη περισσότερο όλα τα παιδιά να μάθουν να τρώνε υγιεινό πρόγευμα. Πολλά παιδιά μπορεί να λένε ότι τρώνε πρόγευμα αλλά εξαρτάται σε πολύ μεγάλο βαθμό το τι περιλαμβάνει το γεύμα τους. Στο θέμα αυτό θα μπορούσε να γίνει ξεχωριστή έρευνα.

Τα θετικά ενός σχολικού προγράμματος προγεύματος είναι τόσα πολλά για τα παιδιά, με την προϋπόθεση όμως ότι οργανώνεται σωστά από το σχολείο. Τα παιδιά μέσα από το πρόγευμα που τους προσφέρεται παίρνουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται για την ηλικία τους, διευκολύνονται οι οικογένειες κυρίως οι φτωχές στο να προσφέρουν ένα θρεπτικό, υγιεινό και καλής ποιότητας γεύμα στα παιδιά τους, βελτιώνεται η σχολική συμμετοχή και επίδοση των παιδιών και μειώνονται τα ποσοστά εγκατάλειψης του σχολείου (Cueto,2001).

Κάτι παρόμοιο με σχολικό πρόγραμμα προγεύματος ήταν και το συσσίτιο που εφαρμοζόταν τα πρώτα χρόνια μετά τον πόλεμο του 1974, όπου προσφερόταν στο σχολείο γάλα με μια φέτα ψωμί και μαρμελάδα ή ένα σάντουιτς. Αυτό έδινε τη δυνατότητα στις φτωχές οικογένειες/ πρόσφυγες να προσφέρουν στα παιδιά τους ένα θρεπτικό πρόγευμα. Στη σημερινή εποχή όπου και οι δυο γονείς είναι εργαζόμενοι η εφαρμογή ενός σχολικού προγράμματος προγεύματος θα διευκόλυνε πολύ τους γονείς, μιας και αρκετοί φεύγουν για τις εργασίες τους βιαστικά και δεν έχουν χρόνο να δώσουν την απαραίτητη σημασία ή και χρόνο στο παιδί τους για να φάει πρόγευμα. Στην Κύπρο με το θεσμό του ολοήμερου σχολείου όπου τα παιδιά (εθελοντικά) τρώνε στο σχολείο το μεσημεριανό τους γεύμα, θα μπορούσε πιο εύκολα να εφαρμοστεί, με το να επεκταθεί ο θεσμός

αυτός και το πρωί έτσι που τα παιδιά να μπορούν να φάνε και το πρόγευμα τους στο σχολείο μαζί με τους συμμαθητές τους.

Η έρευνα αυτή θα μπορούσε να δώσει το έναυσμα για μια μεγαλύτερη έρευνα τόσο στο μέγεθος του δείγματος όσο και στη χρονική διάρκεια έτσι ώστε τα αποτελέσματα της να μπορούν να γενικευθούν και να χρησιμοποιηθούν. Επίσης όσο μεγαλύτερος είναι ο χρόνος διάρκειας μιας έρευνας τόσο πιο σίγουροι είμαστε για τις αλλαγές που επέρχονται στα παιδιά. Για παράδειγμα έρευνα που έγινε στην Ιρλανδία με στόχο τη βελτίωση των διατροφικών επιλογών των παιδιών, και που η παρέμβαση κράτησε 10 μήνες, παρατηρήθηκε ότι μετά από 3 μήνες από το τέλος της παρέμβασης τα παιδιά συνέχισαν να καταναλώνουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά και λιγότερα σνακ (Friel et al.,1999). Εμάς ο χρόνος της παρέμβασης, ένας μήνας (με 2x80 μαθήματα την εβδομάδα), ήταν πολύ σύντομος, για αυτό παρόλο που πετύχαμε αλλαγή στις στάσεις δεν ήταν σε όλους τους στόχους μας. Ακόμη δεν γνωρίζουμε αν πράγματι αυτές οι αλλαγές θα διατηρηθούν και μετά από 1-2 μήνες μετά την παρέμβαση. Αυτό θα μπορούσε να το διερευνήσει μια νέα έρευνα.

Στο Ηνωμένο Βασίλειο το παρεμβατικό πρόγραμμα που ονομαζόταν “Food Dudes Program” που είχε στόχο την αύξηση της πρόσληψης φρούτων και λαχανικών, διάρκεσε 3 ολόκληρες εβδομάδες και κατάφερε και πέτυχε το στόχο του. Ακόμη και μετά από 15 μήνες μετά την παρέμβαση τα παιδιά συνέχισαν να τρώνε φρούτα και λαχανικά (Lowe et al.,2004). Επομένως εξαρτάται η επιτυχία του προγράμματος από τη σωστή οργάνωση του.

Σημαντικός παράγοντας για να εφαρμοστεί μια παρέμβαση με όσο το δυνατό καλύτερη επιτυχία είναι να υπάρξει μια καλή συνεργασία μεταξύ σχολείου, οικογένειας και κοινότητας. Όλοι μαζί όταν συνεργαστούν αρμονικά μπορούν να προσφέρουν στα παιδιά τις κατάλληλες γνώσεις, την διατροφική αγωγή ώστε να αποκτήσουν σωστές καταναλωτικές συνήθειες και στάσεις ζωής και να μπορέσουν να ζήσουν μίαν υγιή ενήλικη ζωή.

Άλλες έρευνες που θα μπορούσαν να γίνουν στα σχολεία μας σχετικά με το πρόγευμα είναι:

- Το είδος των τροφών που περιλαμβάνονται στο πρόγευμα των παιδιών και αν ικανοποιούν την απαραίτητη ημερήσια πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών
- Την επίδραση του προγεύματος πάνω στην σχολική επίδοση των παιδιών,
- Τα σχολικά κυλικεία
- Τι περιλαμβάνει το δεκατιανό και οτιδήποτε άλλο τρώνε τα παιδιά κατά τη διάρκεια του διαλείμματος.
- Συνήθειες της οικογένειας για το πρόγευμα και σχέση τους με το ΔΜΣ των παιδιών.

Υποσημειώσεις

Κατά τη διάρκεια της διεξαγωγής της έρευνας η εκπαιδευτικός που την εφάρμοσε έκανε κάποιες εισηγήσεις σχετικά με τον χρόνο εφαρμογής της παρέμβασης. Προτείνει μετά τα μέσα Μαΐου να μην γίνεται εφαρμογή της παρέμβασης, γιατί τα παιδιά λόγω του ότι κοντεύει το κλείσιμο του σχολείου και το Καλοκαίρι, δεν συγκεντρώνονται όσο θα έπρεπε. Καλύτερη περίοδος είναι πριν τα Χριστούγεννα και αμέσως μετά. Πιστεύει ότι αν η παρέμβαση εφαρμοζόταν αυτές τις περιόδους θα έφερνε καλύτερα αποτελέσματα.

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τα παιδιά της Ε1'- Ε2'ταξης του Δημοτικού Σχολείου Εθνάρχης Μακάριος Γ' Λάρνακας, τις εκπαιδευτικούς κ.Γιόλα Ηροδότου (ομάδας ελέγχου) και κ.Λουκία Λουκά που μου εφάρμοσε την παρέμβαση στην τάξη της, τους διευθυντές του σχολείου κ. Στέλιο Παυλικά και κ.Δόνα Ιωαννίδου για τη βοήθεια, τους κ.Γιάννη Μανιό και κ.Μιχάλη Τορναρίτη για την αποστολή ερευνητικού υλικού, τα μέλη της τριμελούς επιτροπής μου κ. Λήδα Ματάλα και κ. Μαίρη Γιαννακούλια καθώς και τον υπεύθυνο καθηγητή μου κ.Σταύρο Κάβουρα για την καθοδήγηση αλλά και την κατανόηση του. Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω τον άντρα μου Αντώνη Κληρίδη για την κατανόηση και την υποστήριξη του σε όλο το διάστημα που διάβαζα.



ΟΔΗΓΟΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ Ε' ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ



ΒΙΒΛΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

Το βιβλίο περιέχει για κάθε ενότητα:

- Πληροφοριακό υλικό για τον εκπαιδευτικό
- Στόχους της ενότητας
- Δραστηριότητες για τον κάθε στόχο.



ΣΤΟΧΟΙ ΟΔΗΓΟΥ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
ΓΙΑ Ε΄ ΤΑΞΗ

A. Τρόφιμα και συναισθηματική ανάπτυξη

1. Αντίληψη των αισθήσεων

- Να συνειδητοποιήσει ότι οι αντιλήψεις για τη γεύση διαφέρουν και επηρεάζουν την επιλογή φαγητού.

2. Εικόνα σώματος

- Να προσδιορίσει συνειδητά τις σχέσεις μεταξύ της εικόνας σωμάτων, της αυτοπεποίθησης, του αυτοσεβασμού και της ευημερίας.

B. Τροφικές συνήθειες και κοινωνικοπολιτιστικές επιδράσεις

1. Προσωπικοί παράγοντες

- Να προσδιορίσει τη δική του επίδραση στις επιλογές φαγητών του.

2. Τρόφιμα για τις εορταστικές περιπτώσεις

- Να αναγνωρίσει τη σημασία των τροφίμων στις εορταστικές περιόδους.

Γ. Διατροφή και προσωπική υγεία

1. Διατροφή και προσωπική υγεία

- Να αντιληφθεί τη σημασία της διατροφής στη συντήρηση της καλής υγείας του.
- Να αναγνωρίσει ότι η διατροφή είναι μόνο ένας παράγοντας που επηρεάζει την υγεία.

2. Θρεπτικές ουσίες και ενέργεια

- Να είναι σε θέση να ονομάσει και να συσχετίσει τις θρεπτικές ουσίες με τις λειτουργίες στο σώμα του.
- Να καταλάβει ότι οι πρωτεΐνες, το λίπος και οι υδατάνθρακες παρέχουν μια πηγή ενέργειας.
- Να καταλάβει τη σχέση μεταξύ της λήψης ενέργειας από τα τρόφιμα και της ενέργειας που ξοδεύεται από τις δραστηριότητες.

3. Τρόφιμα και θρεπτική αξία

- Να είναι σε θέση να ταξινομήσει τα τρόφιμα σε ομάδες σύμφωνα με την περιεκτικότητά τους σε θρεπτικά συστατικά.
- Να κατανοήσει ότι σε ένα γεύμα πρέπει να χρησιμοποιούνται όλες οι ομάδες τροφών.

4. Συστάσεις

- Να ξέρει να κάνει υποδείξεις για υγιή διατροφή.

Δ. Αγωγή του καταναλωτή σε θέματα τροφίμων

1. Επιρροή της διαφήμισης

- Να καταλάβει γιατί και πώς οι διαφημιστές επηρεάζουν τους ανθρώπους.

2. Ψώνισμα και δεξιότητες αγορών

- Να είναι σε θέση να χειριστεί μια ανάθεση αγοράς προϊόντος (χρήματα και το σωστό προϊόν).
- Να είναι σε θέση να προσδιορίσει το ίδιο τρόφιμο στις διαφορετικά συσκευασίες και τα περιβλήματα.

3. Ετικέτες τροφίμων

- Να καταλάβει τις πληροφορίες για την αποθήκευση που περιλαμβάνεται στην ετικέτα.
- Να είναι σε θέση να διαβάσει τους καταλόγους συστατικών πάνω στις ετικέτες.

Ε. Συντήρηση και αποθήκευση τροφίμων

1. Συντήρηση τροφίμων

- Να αναγνωρίζει διάφορες μεθόδους συντήρησης της θρεπτικής αξίας και της μείωσης της φθοράς του προϊόντος.

2. Χαλασμένα τρόφιμα

- Να αναγνωρίζει πότε τα τρόφιμα είναι χαλασμένα.

ΣΤ. Ετοιμασία φαγητού

1. Τεχνικές προετοιμασίας τροφίμων

- Να είναι σε θέση να πειραματιστεί με τις διαφορετικές τεχνικές προετοιμασιών τροφίμων.

2. Συνταγές

- Να ξέρει πώς να χρησιμοποιήσει τις συνταγές.
- Να είναι σε θέση να μετρήσει τα συστατικά για το μαγείρεμα.

3. Ασφάλεια

- Να μάθει πώς να χρησιμοποιήσει τα αιχμηρά εργαλεία ακίνδυνα κατά την προετοιμασία φαγητού.

Z. Φυσική Δραστηριότητα

1. Μείωση του χρόνου τηλεθέασης των παιδιών με αύξηση της φυσικής τους δραστηριότητας.
2. Τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία τους.



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Σήμερα έχουμε μια ποικιλία τροφίμων και γευστικών απολαύσεων. Τα παιδιά μαθαίνοντας για τις αισθήσεις (αφή, όσφρηση, ακοή, όραση και γεύση) και κυρίως για τη γεύση και τα είδη της (πικρή, γλυκιά, στυφή, αλμυρή, άγευστο, ξινή) θα μπορούν πιο εύκολα να αναγνωρίζουν τις γεύσεις των διαφόρων τροφών. Πρέπει να μάθουν ότι για να απορρίψουν μια τροφή επειδή δε τους αρέσει, πρέπει να τη δοκιμάσουν πρώτα. Αλλιώς αντιλαμβάνεται ο καθένας τη γεύση. Για κάποιους κάτι είναι αλμυρό για άλλους όμως είναι κανονικό. Επομένως οι αντιλήψεις για τη γεύση διαφέρουν από άτομο σε άτομο και είναι αυτές που επηρεάζουν τις επιλογές μας στο φαγητό. Μπορούν όμως αυτές οι προτιμήσεις μας για μια γεύση ή οι αντιπάθειες μας για μια άλλη γεύση να αλλάξουν λόγω κάποιων καταστάσεων (ηλικία, επίδραση από φίλους /τηλεόραση, γνώσεις, κλπ).

Ακόμη το περιβάλλον και η ατμόσφαιρα όπου τρώμε κάποια φαγητά διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην απόλαυσή τους. Για παράδειγμα αλλιώς είναι να τρως κινέζικο φαγητό σε ένα κινέζικο εστιατόριο με γκαρσόνια Κινέζους, κινέζικη μουσική και διακόσμηση και αλλιώς να τα τρως στη βεράντα του σπιτιού σου. Η ατμόσφαιρα είναι διαφορετική στο εστιατόριο που βοηθά στη μεγαλύτερη απόλαυση του φαγητού.

Πάντα να θυμόμαστε όμως ότι πρέπει να τρώμε με μέτρο και να μην το παρακάνουμε. Η εικόνα του σώματος μας είναι σημαντική για μας και τα συναισθήματά μας. Πολλές φορές η αυτοπεποίθηση και ο αυτοσεβασμός μας σχετίζονται σε μεγάλο βαθμό από την εικόνα του σώματος μας. Ένα άτομο που για κάποιο λόγο δε νιώθει καλά με την εικόνα του σώματος του συνήθως ο αυτοσεβασμός και η αυτοεκτίμηση του βρίσκονται σε πολύ χαμηλά επίπεδα. Αυτό πολλές φορές έχει επιπτώσεις και στην ευημερία του καθώς η σημερινή κοινωνία απαιτεί άτομα με ψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, αυτοέλεγχο και αυτοεκτίμηση.

ΣΤΟΧΟΣ 1^{ος} : Αντίληψη των αισθήσεων

Να συνειδητοποιήσει ότι οι αντιλήψεις για τη γεύση διαφέρουν και επηρεάζουν την επιλογή φαγητού.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η

Προτεινόμενο μάθημα: Επιστήμη ή Οικιακή Οικονομία

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Φυλλάδιο με κρυπτόλεξο, φυλλάδιο με γεύσεις, το τετράδιο τους.

Διαδικασία:

- Δίνουμε στα παιδιά ένα κρυπτόλεξο όπου μέσα κρύβονται οι πέντε αισθήσεις αλλά και τα είδη των γεύσεων, και καλούμε να τα βρουν. Τα ρωτάμε ποια είναι η αγαπημένη τους γεύση τόσο των ίδιων όσο και της οικογένειάς τους για να δούμε την επίδραση της οικογένειας στις γευστικές συνήθειες.
- Φέρνουμε στην τάξη μια ποικιλία τροφών (λεμόνι, τυρόπιτα, κρεμόπιτα, μήλο, μπανάνα, χαλούμι, σοκολάτα, κυδώνι, ελιά πράσινη) και δίνουμε σε όλα τα παιδιά να δοκιμάσουν και να συμπληρώσουν σε ένα φύλλο εργασίας τη γεύση που έχει κάθε τροφή.
- Ακολουθεί παρουσίαση από τα παιδιά τι γεύση ένιωσαν στο στόμα τους για κάθε τροφή και περιμένουμε σε κάποιες τροφές να μη συμφωνούν για το ποιο είδος γεύσης είναι. Αυτό μας δείχνει ότι δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι τις ίδιες αντιλήψεις για τη γεύση.
- Καλούμε τα παιδιά να μας πουν ποια τροφή από αυτές που δοκίμασαν τους άρεσε περισσότερο και γιατί. Ακούμε διάφορες γνώμες και καταλήγουμε ότι κάποιες τροφές για κάποιους π.χ. ίσως να είναι πολύ αλμυρές ενώ για άλλους κανονικές.
- Προτρέπουμε τα παιδιά στο τετράδιο τους να γράψουν τις τρεις αγαπημένες τους τροφές και να μας δικαιολογήσουν και το γιατί. Ακούμε τις διάφορες γνώμες των παιδιών και καταγράφουμε στον πίνακα τους λόγους που μας λένε (ωραία γεύση, ωραία μυρωδιά,

απλά τους αρέσει, είναι ωραίο, με κάνει να νιώθω χαρούμενο/ η, είναι απόλαυση). Τονίζουμε στα παιδιά ότι δεν απορρίπτουμε μια τροφή αν δεν τη δοκιμάσουμε πρώτα.

- Προβληματίζουμε τα παιδιά αν πάντα αυτά που μας αρέσουν είναι και υγιεινά (όχι απαραίτητα). Τα παιδιά αναγνωρίζουν ποιες τροφές από αυτές που τους αρέσουν είναι υγιεινές.

Δραστηριότητα 2^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Το τετράδιο τους.

Διαδικασία:

- Τα παιδιά καλούνται να γράψουν παραμυθάκια, ιστοριούλες, αινίγματα, ποιήματα σχετικά με τις γεύσεις.
- Στο τέλος κάθε ενότητας η τάξη μπορεί να εκδίδει εφημεριδούλα με τις εργασίες της.
- Επέκταση – τα ποιηματάκια μπορούν με τη βοήθεια της δασκάλας της μουσικής να τα μελοποιήσουν.

Δραστηριότητα 3^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Λευκό χαρτί.

Διαδικασία:

- Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες και η κάθε ομάδα ξεκινά να γράφει μια ιστορία χρησιμοποιώντας λέξεις που έχουν σχέση με τις αισθήσεις τους. Δουλεύουν ως εξής:
- Γράφει κάποιος από την ομάδα την αρχή μιας ιστορίας (περίπου τέσσερις γραμμές) και διπλώνει το χαρτί έτσι ώστε να φαίνεται μόνο η τελευταία γραμμή –πρόταση και το δίνει στο διπλανό του. Με τον ίδιο τρόπο ο δεύτερος θα συνεχίσει την ιστορία βλέποντας μόνο την τελευταία πρόταση του προηγούμενου και με τον ίδιο τρόπο περνά το

χαρτί στον επόμενο κ.ο.κ. μέχρι που η ιστορία να επιστρέψει σε εκείνον που έγραψε αρχικά και ο οποίος δίνει και το τέλος.

- Διαβάζονται οι ιστορίες στην τάξη, οι οποίες σίγουρα θα είναι ενδιαφέρουσες.

Δραστηριότητα 4^η

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακή Οικονομία ή Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Τροφές με ποικιλία γεύσεων, βιβλίο Μαγειρικής με βότανα (Β. Δρίσκας)

Διαδικασία:

- Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο και ένας κάθεται στη μέση. Του κλείνουν τα μάτια με ύφασμα και του δίνουν να δοκιμάσει διάφορες τροφές. Τότε καλείται το παιδί να αναγνωρίσει την γεύση που έχουν.
- Αφού αυτό επαναληφθεί μερικές φορές καλούνται τα παιδιά να ονομάσουν ποιες ουσίες είναι αυτές που βάζουμε μέσα στις τροφές και δημιουργούν τις αγαπημένες τους γεύσεις(ζάχαρη και αλάτι). Άραγε μπορούμε να αντικαταστήσουμε κάποιες από αυτές με άλλες πιο υγιεινές;
- Εδώ αναμένουμε να μας αναφέρουν τα βότανα. Δείχνουμε στα παιδιά μαγειρικές που αναφέρονται στα βότανα, τα οποία συστήνουν οι σεφ ότι αλλάζουν ωραία και υγιεινά τη γεύση κάποιων φαγητών.

Δραστηριότητα 5^η

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακή Οικονομία

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Υλικά για τη μαγειρική.

Διαδικασία:

- Προσκαλούμε στο σχολείο κάποιο σεφ ή κάποια μητέρα που ασχολείται με τη μαγειρική με βότανα. Επεξηγούμε στα παιδιά ότι είναι ένας τρόπος να μειώσουμε τη χρήση αλατιού.

- Μας μιλά για τη χρήση βοτάνων στη μαγειρική αλλά και μας μαγειρεύει απλά φαγητά τα οποία γνωρίζουν τα παιδιά (π.χ. φασολάδα) για να μπορούν να κάνουν σύγκριση. Τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι η γεύση ενός φαγητού μπορεί να διαφοροποιηθεί, και αυτό μπορεί να μας επηρεάσει στην επιλογή του φαγητού.



ΣΤΟΧΟΣ 2^{ος} : Εικόνα σώματος

Να προσδιορίσει συνειδητά τις σχέσεις μεταξύ της εικόνας σωμάτων, της αυτοπεποίθησης, του αυτοσεβασμού και της ευημερίας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Φυλλάδιο αλλαγής εμφάνισης.

Διαδικασία:

- Ρωτάμε τα παιδιά αν είναι ευχαριστημένα από την εμφάνιση τους (π.χ. με το ύψος τους, το βάρος τους, το χρώμα των μαλλιών τους) και τι θα προτιμούσαν να αλλάξουν αν τους δινόταν η δυνατότητα. Για λόγους συναισθηματικούς δεν γίνεται η εργασία αυτή ομαδικά, αλλά δίνω σε κάθε παιδί να συμπληρώσει ατομικά και ανώνυμα τις απόψεις του σε φύλλο εργασίας.
- Μαζεύουμε τα φυλλάδια και καταγράφουμε στον πίνακα τις απόψεις των παιδιών (π.χ. θα ήθελα να ήμουν ψηλότερος, η μύτη μου είναι πολύ μεγάλη, είμαι παχουλός/ η, δε θέλω να αλλάξω τίποτα, κλπ).
- Προβληματίζω τα παιδιά, ποια από αυτά που θα ήθελαν να αλλάξουν στην εμφάνιση τους μπορούν να τα αλλάξουν. Ακούμε τις απόψεις τους και μετά τους επισημαίνουμε ότι υπάρχουν αλλαγές που είναι εφικτές όπως να αδυνατίσω, να κόψω τα μαλλιά μου ενώ υπάρχουν αλλαγές που είναι αδύνατες όπως να ψηλώσω ή να κοντύνω.
- Θέτουμε στα παιδιά το ερώτημα, πώς οι άνθρωποι μπορούν να αλλάξουν για παράδειγμα τη μύτη τους (πλαστική εγχείριση) και γιατί θέλουν να την αλλάξουν.
- Ακούμε διάφορες απόψεις, όπως γιατί δεν τους αρέσει, νιώθουν άβολα, δεν νιώθουν καλά, δεν τους βοηθά στη δουλειά τους (ιδίως επαγγέλματα όπου η εξωτερική εμφάνιση έχει σημασία). Καταλήγουμε

ότι πολλές φορές η εμφάνιση μας και το πώς νιώθουμε εμείς με αυτήν, έχει σχέση με την αυτοπεποίθηση μας και τον αυτοσεβασμό μας.

- Τους ρωτάμε τι να είναι αυτό που επηρεάζει τις απόψεις των ανθρώπων για την εμφάνιση τους .Περιμένουμε να μας αναφέρουν τη διαφήμιση και την τηλεόραση καθώς και τα πρότυπα των τραγουδιστών και ηθοποιών.
- Καλούμε τα παιδιά να φέρουν την επόμενη μέρα φωτογραφίες ηθοποιών, τραγουδιστών, ποδοσφαιριστών και οποιουδήποτε άλλου θέλουν και τον έχουν σαν πρότυπο σωματικά και συζητούμε σχετικά.

Δραστηριότητα 2^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Φυλλάδιο με υπέρβαρο κύριο, φυλλάδιο με κομψή κυρία.

Διαδικασία:

- Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Δίνουμε και στις δύο ομάδες τα ίδια σκίτσα τα οποία απεικονίζουν έναν υπέρβαρο κύριο και μια κομψή κυρία. Και οι δύο ομάδες πρέπει να απαντήσουν στα εξής ίδια ερωτήματα αντίστοιχα:
 - α) Τι λέω εγώ στον εαυτό μου;
 - β) Τι λέει η κομψή κυρία (παχουλός κύριος) για μένα;
 - γ) Τι λέω εγώ για την κομψή κυρία (παχουλό κύριο);
- Τα παιδιά δίνουν απαντήσεις στα ερωτήματα (δέκα απαντήσεις στο κάθε ερώτημα) και μετά ένας από κάθε ομάδα διαβάζει τις απαντήσεις για το πρώτο ερώτημα, σαν διάλογος. Το ίδιο επαναλαμβάνεται και για τα άλλα δύο ερωτήματα.
- Εδώ θα φανεί ότι η εικόνα του σώματος του καθενός έχει σχέση με την αυτοπεποίθηση του και τον αυτοσεβασμό του. Αυτό θα φανεί και με τον τρόπο που τα παιδιά θα απαντούν τις ερωτήσεις.
- Επέκταση -Μπορεί η παρουσίαση με τις απαντήσεις να γίνει και με την μορφή υπόδησης ρόλων.

Δραστηριότητα 3^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Φυλλάδιο με υπέρβαρο κύριο

Διαδικασία:

- Τα παιδιά θα εργαστούν ατομικά και θα κάνουν τη δραστηριότητα «διάδρομος των εσωτερικών φωνών». Δίνουμε σε κάθε παιδί ξεχωριστά το σκίτσο ενός υπέρβαρου ανθρώπου με μια τεράστια κοιλιά που τρώει συνεχώς.
- Δίνω οδηγίες στα παιδιά ότι ο κεντρικός ήρωας του δράματος είναι φυλακισμένος σε ένα αρρωστημένο πάθος (να τρώει συνεχώς μεγάλες ποσότητες φαγητού – βουλιμία) και δεν μπορεί να ζήσει μια φυσιολογική ζωή. Τους ζητάμε να γράψει το κάθε παιδί μια πρόταση σχετικά με:
 - α) Σκέψεις και συναισθήματα του ήρωα για την κατάσταση του
 - β) Σκέψεις και συναισθήματα δικά σας για αυτόν (γράφουν τόσες προτάσεις όσα και τα παιδιά της ομάδας).
- Στη συνέχεια τα παιδιά στέκονται το ένα δίπλα στο άλλο- με κολλημένα τα σώματα τους- σε δυο παράλληλες σειρές , αφήνοντας ένα στενό διάδρομο ανάμεσα τους. Κάθε παιδί στέκει στην άκρη του διαδρόμου και υποδύεται τον κύριο και λέει τα συναισθήματα του και αργότερα περπατά αργά ανάμεσα στο διάδρομο και οι υπόλοιποι του λένε με τη σειρά από μια φράση για τα δικά τους συναισθήματα προς αυτόν. Έτσι περνούν όλα τα παιδιά από τον διάδρομο των εσωτερικών φωνών.
- Μετά καλούμε τα παιδιά να απαντήσει ο καθένας γραπτά κάτω από το σκίτσο το ερώτημα:
 - Ποια θα είναι η τελική απόφαση του ήρωα; Θα παραμείνει φυλακισμένος στο πάθος του ή θα καταφέρει να βρει τη δύναμη να ελευθερωθεί ;
- Το κάθε παιδί διαβάζει την απόφασή του. Περιμένουμε ότι το μήνυμα θα είναι αισιόδοξο και τα παιδιά θα θέλουν ο ήρωας μας να

ελευθερωθεί από το πάθος του. Τα παιδιά μας προτείνουν και τρόπους που θα καταφέρει την αλλαγή (σωστή διατροφή και άσκηση).

Δραστηριότητα 4^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Βίντεο από ταινίες του χοντρού και του λιγνού.

Διαδικασία:

- Παρακολουθούμε μαζί με τα παιδιά ταινίες με τον χοντρό και το λιγνό και σχολιάζουμε τη συμπεριφορά τους, το περπάτημα τους, την αυτοπεποίθησή τους.

Δραστηριότητα 5^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Το τετράδιο τους

Διαδικασία:

- Καλούνται τα παιδιά να επιλέξουν είτε το χοντρό είτε το λιγνό και να περιγράψουν στο ημερολόγιο τους για μια μέρα που πήγαν στα καταστήματα για να αγοράσουν ρούχα.
- Αν θέλουν τους δίνουμε δεύτερη επιλογή να γράψουν αστείες ιστορίες για άτομα με ιδιαιτερότητα στην εμφάνισή τους και τα συναισθήματά τους(ψηλός, κοντός, παχουλός κλπ).



ΕΝΟΤΗΤΑ – ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Όσο τα παιδιά είναι μικρά οι γονείς είναι αυτοί που καθορίζουν το είδος και την ποικιλία τροφίμων που τρώνε. Μεγαλώνοντας τα παιδιά δέχονται πληθώρα επιδράσεων για την επιλογή των φαγητών τους, όπως τηλεόραση, διαφημίσεις, φίλοι, περιβάλλον, κλπ. Όμως παρόλες τις επιδράσεις την τελική επιλογή την έχει συνήθως το ίδιο το παιδί. Στόχος όλων μας είναι να δώσουμε στα παιδιά τα εφόδια να μπορούν να κάνουν σωστές επιλογές για την υγεία τους, γιατί όπως λένε «είμαστε ότι τρώμε».

Οι τροφικές συνήθειες επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τις θρησκευτικές πεποιθήσεις του ατόμου. Για τους Ορθόδοξους χριστιανούς η τήρηση των νηστειών είναι κεντρικής σημασίας (Μεγάλη Σαρακοστή- Πάσχα, τριακονταήμερη νηστεία πριν από τα Χριστούγεννα, δεκαπενθήμερη νηστεία πριν από την επέτειο της Κοίμησης της Θεοτόκου, νηστείες για τις μέρες Τετάρτη και Παρασκευή). Κατά τις νηστείες οι άνθρωποι απέχουν από όλα τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, με εξαίρεση τα θαλασσινά (μαλάκια, οστρακόδερμα) και τα αυγά ψαριών. Επιπλέον μπορεί να απέχουν και από το ελαιόλαδο, ως ένδειξη μέγιστης αφοσίωσης.

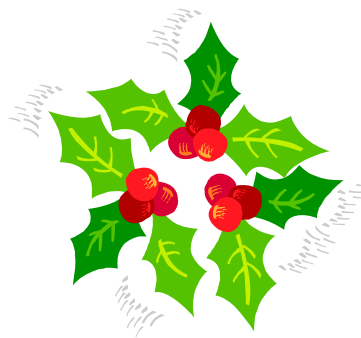
Και για τους μουσουλμάνους πάλι, αρκετές τροφές καθορίζονται από το Κοράνι. Οι μουσουλμάνοι πρέπει να τρώνε για να διατηρούν την υγεία τους και δεν επιτρέπεται η κατάχρηση τροφής. Απαγορεύεται να τρώνε χοιρινό και να πίνουν οινόπνευματώδη ποτά. Ακολουθούν και αυτοί τις δικές τους νηστείες (Ράμανταν), όπου απέχουν από την τροφή και το νερό από την ώρα της ανατολής του ήλιου μέχρι και την ώρα της δύσης του. Μετά τη δύση του ήλιου οι πιστοί πρέπει να καταναλώνουν ελαφρά γεύματα.

Για τους Ινδουιστές πάλι, τονίζεται η μεγάλη ωφέλεια που θα έχει ο πιστός αν καταναλώνει μόνο φυτά και απέχει από την κατανάλωση κρέατος. Από τα κρέατα απέχουν από το βοδινό επειδή θεωρούν την αγελάδα ιερό ζώο. Όσο πιο πιστός είναι κάποιος (ανήκει στην ψηλότερη κάστα), τόσο περισσότερο τα εφαρμόζει. Τα μέλη της χαμηλότερης κάστας εφαρμόζουν λιγότερο τους κανόνες.

Εκτός όμως από τους κανόνες της θρησκείας σήμερα στη Δυτική κοινωνία πολλά τρόφιμα καταναλώνονται σε διάφορες θρησκευτικές εορτές λόγω αλληλοεπίδρασης των εθίμων των διαφόρων λαών μεταξύ τους, μια και ζούμε σε πολυπολιτισμικές κοινωνίες. Για παράδειγμα τα Χριστούγεννα πολλά φαγητά και γλυκά που πλέον συνηθίζουμε να φτιάχνουμε είναι από επίδραση ξένων χωρών. Όλα αυτά όμως δημιουργούν μια διαφορετική γιορτινή ατμόσφαιρα που επιδρά στις τροφικές συνήθειες του ατόμου.

Πηγές:

Ματάλα Α,Δ, Πολιτικές και Προγράμματα Διατροφής σε Παγκόσμιο Επίπεδο. Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα, 2002.



ΣΤΟΧΟΣ 1^{ος} : Προσωπικοί παράγοντες

Να προσδιορίσει τη δική του επίδραση στις επιλογές των φαγητών του.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Εικόνα μπουφέ ξενοδοχείου, εικόνες φαγητών, υφάσματα, πιάτα /ποτήρια/ μαχαιροπίρουνα πλαστικά, εικόνα με τα στάδια ανάπτυξης του ανθρώπου.

Διαδικασία:

- Παρουσιάζουμε στον πίνακα εικόνα ενός μπουφέ ξενοδοχείου και προκαλούμε τα παιδιά να μας περιγράψουν τι φαγητά θα μπορούσε να περιλαμβάνει. Τα παιδιά σε ομάδες φτιάχνουν ένα κατάλογο με τα φαγητά και τον ανακοινώνουν. Εμείς στον πίνακα γράφουμε σε σειρά αυτά τα φαγητά ή κολλούμε και εικόνες των φαγητών.
- Τα παιδιά καλούνται να επιλέξουν τι φαγητά θα σερβίρονταν και γιατί αυτά ειδικά θα επιλέγανε. Παρουσιάζουν κατά ομάδες σαν μια παρέα φίλων που πάνε να σερβιριστούν και συνομιλούν.
- Μετά από την παρουσίαση με συζήτηση καταλήγουμε ότι το τι θα φάνε είναι δική τους επιλογή.
- Παρουσιάζουμε στον πίνακα μίαν εικόνα που δείχνει τα στάδια σωματικής ανάπτυξης του ανθρώπου μέχρι την ηλικία τους (βρέφος, νήπιο, παιδί 3-5/ 6-8/ 9-11 χρονών. Καλούμε τα παιδιά να προβληματιστούν και να μας πουν ποιος καθορίζει σε κάθε ηλικία τι θα φάνε. Καταλήγουμε ότι στην ηλικία που είναι τώρα μπορούν να κάνουν τις δικές τους επιλογές στο φαγητό που θα φάνε.
- Τα ρωτάμε στο σπίτι η μαμά με ποιο κριτήριο αποφασίζει τι φαγητό θα μαγειρέψει κάθε μέρα. Αναμένουμε να μας πουν ότι μαγειρεύει τα αγαπημένα της οικογένειας, αν είναι νηστεία, αν είναι κάποια γιορτή,

αν περιμένουμε καλεσμένους κλπ. Επομένως πολλές φορές δεν τρώμε ότι προτιμούμε αλλά ανάλογα με την περίπτωση.

Δραστηριότητα 2^η

Προτεινόμενο μάθημα: Τέχνη

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Κόλλες χαρτιού A3, παστέλ, χρωματιστά.

Διαδικασία:

- Τα παιδιά ζωγραφίζουν το αγαπημένο τους φαγητό σε μισή σελίδα χαρτιού A3 και καλούνται στην υπόλοιπη μισή σελίδα να βρουν και να γράψουν τη συνταγή.
- Μαζεύουμε όλα τα φύλλα χαρτιού με τις εργασίες και τα συνδέουμε με σπιράλ και έτσι φτιάχνουμε μian μαγειρική με εικόνες με θέμα «Αγαπημένες Συνταγές».



ΣΤΟΧΟΣ 2^{ος} : Τρόφιμα για εορταστικές περιπτώσεις.

Να αναγνωρίσει τη σημασία των τροφίμων στις εορταστικές περιόδους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Υλικό για τις γιορτές διαφόρων θρησκειών, φύλλο εργασίας.

Διαδικασία:

- Δίνουμε στις ομάδες των παιδιών υλικό για να αντλήσουν πληροφορίες σχετικά με τις γιορτές διαφόρων θρησκειών (χριστιανισμού, ισλαμισμού, ινδουιστών).
- Ζητούμε από τα παιδιά να συμπληρώσουν σε φύλλο εργασίας, τις τροφές που χρησιμοποιούσαν στις γιορτές κάθε θρησκείας και να το παρουσιάσουν. Οι υπόλοιπες ομάδες ακούν και συμπληρώνουν στο δικό τους φυλλάδιο.
- Ακολουθεί συζήτηση για τη σημασία των τροφίμων στις εορταστικές περιόδους.

Δραστηριότητα 2^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Χριστουγεννιάτικη μουσική, χριστουγεννιάτικη εικόνα, το τετράδιο τους.

Διαδικασία:

- Βάζουμε σε μαγνητόφωνο να παίξει χριστουγεννιάτικη μουσική για λίγο. Αναμένουμε τα παιδιά να διερωτηθούν γιατί την βάλαμε αφού δεν είναι ακόμη Χριστούγεννα. Τότε κολλούμε και στον πίνακα μια χριστουγεννιάτικη εικόνα.

- Τους λέμε ότι αν ήταν Χριστούγεννα τι ιδιαίτερο θα ετοιμάζαμε σε φαγητά και γλυκά; Γιατί τα φτιάχνουμε; Άραγε μας κάνουν και νιώθουμε διαφορετικά;
Τα παιδιά δουλεύουν σε ομάδες, μετά παρουσιάζουν τις σκέψεις τους και συζητούμε σχετικά.
- Στις ομάδες τους εργάζονται για να μας περιγράψουν τι τρώμε σε διάφορες μεγάλες γιορτές εκτός από τα Χριστούγεννα όπως Πάσχα, Σήκωσες, Καθαρά Δευτέρα, Νηστείες. Παρουσίαση των ομάδων και αναφορά γιατί καταναλώνονται οι συγκεκριμένες τροφές σε κάθε γιορτή.
- Προβληματίζουμε τα παιδιά για το ποιες διαφορές υπάρχουν ανάμεσα στα γεύματα των γιορτών και τα ανεπίσημα καθημερινά μας γεύματα.
- Τα παιδιά καλούνται να καταγράψουν τα ψώνια που θα έκαναν για την προετοιμασία των γευμάτων μιας μεγάλης γιορτής και να μας τα παρουσιάσουν. Ακολουθεί σχετική συζήτηση.

Δραστηριότητα 3^η

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακή Οικονομία ή Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Χριστουγεννιάτικες εικόνες φαγητών, χριστουγεννιάτικες συνταγές,

Διαδικασία:

- Καλούμε τα παιδιά να φέρουν από σπίτι τους εικόνες με χριστουγεννιάτικα φαγητά και γλυκά από όλο τον κόσμο και τα αναρτίζουμε στην πινακίδα.
- Καλούμε τα παιδιά να μαζέψουν συνταγές με γλυκά και φαγητά των Χριστουγέννων από την Κύπρο, την Ευρωπαϊκή Ένωση και τον υπόλοιπο κόσμο και φτιάχνουμε μαγειρική.

Δραστηριότητα 4^η

Προτεινόμενο μάθημα: Τέχνη

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Χαρτονάκια, εικόνες φαγητών/ γλυκών.

Διαδικασία:

- Τα παιδιά με κολλητική φτιάχνουν μια σύνθεση εικόνων με θέμα «Τροφές που καταναλώνουμε σε μια συγκεκριμένη θρησκευτική εορτή», για παράδειγμα Χριστούγεννα.

Δραστηριότητα 5^η

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακή Οικονομία

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Υλικά για τη μαγειρική.

Διαδικασία:

- Προσκαλούμε μαμάδες στο σχολείο για να μαγειρέψουν μαζί με τα παιδιά χριστουγεννιάτικα εδέσματα της χώρας τους. Μας μιλούν για τις χριστουγεννιάτικες προετοιμασίες της χώρας τους και τα έθιμα τους.
- Αυτή η δραστηριότητα γίνεται στα πλαίσια χριστουγεννιάτικης εκδήλωσης που θα οργανώσουμε στην τάξη μας, όπου παρουσιάζονται μαζί με τα εδέσματα των μαμάδων και η έκθεση εικόνων με φαγητά που φτιάξαμε καθώς και η χριστουγεννιάτικη μαγειρική που εκδώσαμε.

Δραστηριότητα 6^η

Προτεινόμενο μάθημα: Μουσική

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Χριστουγεννιάτικη μουσική, χριστουγεννιάτικη εικόνα,

Διαδικασία:

- Κάθε ομάδα φέρνει από σπίτι της διάφορα μαγειρικά σκεύη (σέικερ, κουτάλια, λεκάνες, κλπ) τα οποία θα χρησιμοποιήσουμε σαν «μουσικά όργανα». Δοκιμάζουν να παράγουν ήχους που μπορεί να ακούσει κάποιος σε μια κουζίνα. Αφήνουμε τις ομάδες να αυτοσχεδιάσουν και στη συνέχεια παίζουμε κάποια παιχνίδια.

- 1^ο παιχνίδι: Μια ομάδα παίζει κάποιους ήχους και οι άλλες προσπαθούν να τους αναγνωρίσουν.
- 2^ο παιχνίδι: Κάθε ομάδα θα δώσει μια μικρή μουσικοθεατρική παράσταση, στην οποία κάποια από τα μέλη της θα αφηγούνται μια ιστορία με θέμα «Χριστουγεννιάτικη μαγειρική και ήχοι», ενώ κάποια άλλα θα προσθέτουν σε κατάλληλα σημεία της αφήγησης τους κατάλληλους ήχους – θορύβους.
- 3^ο παιχνίδι: Η κάθε ομάδα θα χωριστεί σε δύο υποομάδες. Τα μέλη της κάθε υποομάδας θα αφηγούνται μια φανταστική ιστορία με θέμα «Ήχοι και χριστουγεννιάτικη μαγειρική», αλλά σε κάποια σημεία κλειδιά της ιστορίας θα σταματούν την αφήγηση. Τα κενά στην αφήγηση θα συμπληρώνονται από τα υπόλοιπα μέλη με κατάλληλους ήχους - θορύβους. Οι άλλες ομάδες θα πρέπει να βρίσκουν σε ποιες λέξεις - κλειδιά της αφήγησης αντιστοιχούν αυτοί οι ήχοι.



Ι. ΣΤΟΧΟΙ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Οι στόχοι της ενότητας είναι κάθε παιδί:

- Να αναγνωρίζει ότι η διατροφή είναι μόνο ένας παράγοντας που επηρεάζει την υγεία.
- Να είναι ικανό να διαχωρίζει τις τροφές σε ομάδες ανάλογα με τα θρεπτικά συστατικά τους.
- Να αναγνωρίζει μερικά χαρακτηριστικά της κάθε ομάδας τροφών.
- Να κατανοήσει ότι το πρόγευμα πρέπει να αποτελείται από 3 τουλάχιστον ομάδες τροφών (σίγουρα η μια να είναι τα φρούτα / λαχανικά).
- Να είναι σε θέση να προσδιορίσει το ίδιο τρόφιμο (φρέσκο γάλα) στις διαφορετικές συσκευασίες και περιβλήματα.
- Να είναι σε θέση να διαβάσει τα διάφορα συστατικά πάνω στις ετικέτες ενός τροφίμου (δημητριακά προγεύματος) και να κάνει τη σωστή επιλογή.
- Να αντιληφθεί τη σημασία του προγεύματος στη συντήρηση της καλής του υγείας.
- Να είναι σε θέση να μπορεί να φτιάξει μόνος του ένα υγιεινό πρόγευμα χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα σκεύη και εργαλεία και ακολουθώντας τις αρχές της υγιεινής.



II. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

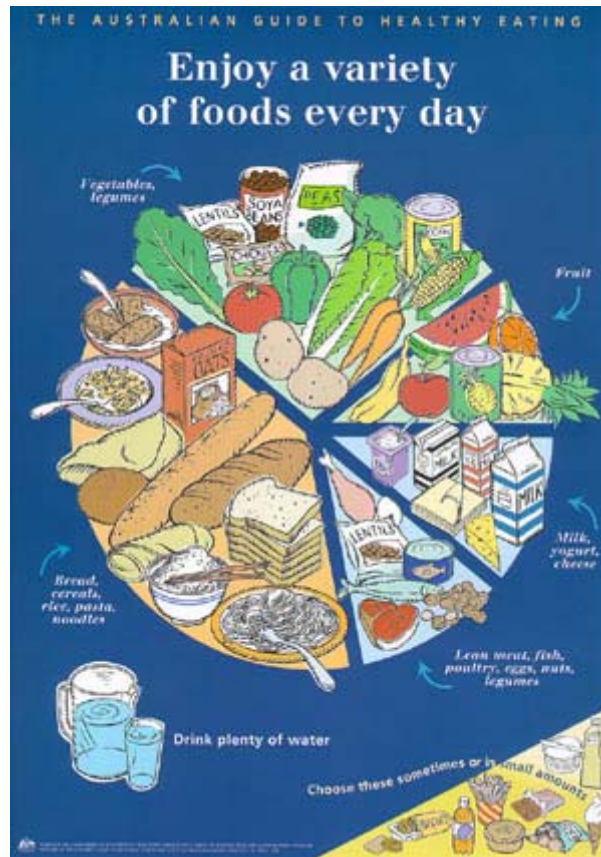
Οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών πρέπει να στηρίζονται στην κατανάλωση τροφών και από τις τέσσερις ομάδες που απαρτίζουν τη διατροφική πυραμίδα. Η πυραμίδα διατροφής σχεδιάστηκε για να καθοδηγεί τους ανθρώπους στην κατανάλωση ποικιλίας τροφών, έτσι ώστε να παίρνουν τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται και ταυτόχρονα τον απαραίτητο αριθμό θερμίδων για να διατηρείται το σωστό βάρος. Αποτελεί το γενικό πλάνο του τι πρέπει να τρώει ο καθένας μας καθημερινά. Δεν είναι απόλυτη συνταγή. Συνιστάται μεγαλύτερος αριθμός μερίδων από τις τροφές που βρίσκονται κοντά στη βάση της πυραμίδας και λιγότερες μερίδες από τα ανώτερα επίπεδα της πυραμίδας(Σχ.1-2).



(www.diabetic.com/.../nutritn/howmuch/pyramid.gif)

Σχήμα 1.ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ

Ένας οδηγός για τις καθημερινές διατροφικές επιλογές



(www7.health.gov.au/.../guide/images/guide2.jpg)

ΣΧΗΜΑ 2. ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ

Πιο πολλά για τις τέσσερις ομάδες τροφών αναφέρω πιο κάτω:

- **Λαχανικά /Φρούτα**

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι η κύρια πηγή βιταμινών, κυρίως της C, της A και του φυλλικού οξέος. Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά περιέχουν και κάποιες ποσότητες σιδήρου.

Επίσης είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες είναι υδατάνθρακες οι οποίοι δεν έχουν θρεπτική αξία και δε χωνεύονται από τον οργανισμό. Ο ρόλος τους όμως είναι πολύ σπουδαίος. Καταπολεμούν τη δυσκοιλιότητα και βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου. Ακόμη δίνουν το αίσθημα του κορεσμού, βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης και της γλυκόζης στο αίμα, καθώς και στην πρόληψη ορισμένων μορφών καρκίνου (π.χ. καρκίνο παχέως εντέρου). Αν

το παιδί αποκτήσει τη διατροφική συνήθεια να τρώει τροφές με ίνες , αυτό θα τον βοηθήσει ως ενήλικα να μην έχει χρόνια γαστρεντερικά προβλήματα.

Τα παιδιά πρέπει να τρώνε τουλάχιστον 5 μερίδες την ημέρα (3 μερίδες λαχανικά και 2 μερίδες φρούτα). Οι μερίδες για παιδιά είναι διαφορετικές από τις μερίδες για ενήλικες. Η μερίδα λαχανικών μπορεί να αποτελείται από ένα φλιτζάνι ωμά λαχανικά ή 3/4 του φλιτζανιού χυμό λαχανικών ή 1/2 φλυτζάνι άλλα λαχανικά ψιλοκομμένα ή μαγειρεμένα. Η μερίδα φρούτου μπορεί να αποτελείται από 1/2 φλιτζάνι κομμένο φρούτο ή 3/4 του φλιτζανιού χυμό φρούτου ή ένα μεσαίο φρούτο όπως μήλο, μπανάνα, αχλάδι.

- **Δημητριακά**

Σ' αυτήν την ομάδα ανήκουν τα δημητριακά προγεύματος, ρύζι, καλαμπόκι, μακαρόνια, ψωμί, πατάτα ,κολοκάσι. **Οι τροφές αυτές περιέχουν κυρίως υδατάνθρακες** που προσφέρουν στο παιδί την κύρια πηγή θερμίδων που χρειάζεται για τις διάφορες δραστηριότητες του. Πολλά δημητριακά είναι εμπλουτισμένα με σίδηρο και καλά είναι να τα προτιμούμε. Επίσης τα παιδιά πρέπει από μικρά να μάθουν να προτιμούν το ψωμί ολικής αλέσεως που περιέχει και πολλές φυτικές ίνες.

Το παιδί ηλικίας 1-5 ετών(9) πρέπει να τρώει τουλάχιστον 4 μερίδες ,ενώ το παιδί 5-10 ετών(2) να τρώει 5-6 μερίδες την ημέρα. Δηλαδή μπορεί να τρώει μία φέτα ψωμί ή 1/2 φλιτζάνι ρύζι ή ζυμαρικά ή 30 γρ. δημητριακά . Καλό είναι από μικρό να μάθει να τρώει ψωμί ολικής αλέσεως το οποίο περιέχει πολλές φυτικές ίνες, όπως και τα υπόλοιπα δημητριακά.

- **Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα**

Το γάλα είναι βασική τροφή για το παιδί από τη βρεφική του ηλικία. **Αποτελεί άριστη πηγή πρωτεϊνών , βιταμινών, υδατανθράκων, λιπιδίων, σιδήρου και κυρίως ασβεστίου**, δηλαδή όλων των συστατικών που είναι απαραίτητα για τη σωστή ανάπτυξη του παιδιού. Βοηθά τον οργανισμό να αποθηκεύει πιο εύκολα το ασβέστιο και να απορροφά με μεγαλύτερη ευκολία όλα τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία από τις τροφές.

Οι παιδίατροι συστήνουν ότι το παιδί πρέπει να πίνει τουλάχιστον μισό λίτρο γάλα την ημέρα μέχρι την ενηλικίωση του, και να συνεχίζει να πίνει αρκετό σε όλη του τη ζωή. Όπως υποστηρίζει ο Δρ. Αντώνης Καφάτος, παιδίατρος και καθηγητής Διατροφής και Προληπτικής Ιατρικής, «το παιδί μετά τα τέσσερα του χρόνια καλό είναι να αρχίζει να πίνει το γάλα του μερικώς αποβουτυρωμένο, ώστε να συνηθίζει από αυτή την ηλικία σε μια προληπτική αντιχοληστερινική διατροφή» .

Αν κάποιο παιδί δεν πίνει γάλα, τότε πρέπει να του προσφέρουμε εναλλακτικές λύσεις με τα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως, χαλούμι, τυρί, γιαούρτι έτσι ώστε να πάρει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

- **Ομάδα κρέατος**

Σ' αυτήν την ομάδα ανήκουν το κρέας, τα αυγά, τα όσπρια οι ξηροί καρποί ,τα ψάρια και τα θαλασσινά. **Αποτελούν την κύρια πηγή πρωτεϊνών** που είναι απαραίτητες για τη δομή νέων ιστών και την παραγωγή πολύτιμων ουσιών για τον ανθρώπινο οργανισμό όπως τα ένζυμα, οι ορμόνες και τα αντισώματα. Επίσης δίνουν στο παιδί σίδηρο και βιταμίνες.

Σύμφωνα με την πυραμίδα διατροφής τα παιδιά πρέπει να τρώνε δύο μερίδες την ημέρα. Μπορεί να αποτελείται από 1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένα ξερά φασόλια ή ένα αυγό ή 30 γρ. άπαχου κρέατος. Καλό είναι να τρώει το παιδί ψάρι μια φορά την εβδομάδα. Από τα κρέατα προτιμότερο είναι το στήθος κοτόπουλου, κουνέλι, χοιρινό. Οποσδήποτε πρέπει να αφαιρείται όλο το ορατό λίπος από το κρέας, το υπερβολικό λίπος από τα ψάρια καθώς και η πέτσα του κοτόπουλου. Ακόμη τα όσπρια πρέπει να σερβίρονται 2-3 φορές την εβδομάδα, και σε ποικιλία ,ώστε τα παιδιά να μάθουν να τα τρώνε από μικρή ηλικία.

Εκτός όμως από τις βασικές ομάδες τροφών έχουμε και δύο συμπληρωματικές (λίπη, ζάχαρη /γλυκά)από τις οποίες πρέπει να έχουμε περιορισμένη πρόσληψη.

- **Λίπη**

Τα λίπη είναι μια συμπυκνωμένη πηγή ενέργειας, η οποία παρέχει λιπαρά οξέα που είναι αναγκαία για διάφορες σωματικές λειτουργίες όπως το μεταβολισμό, απορρόφηση βιταμινών, πήξη αίματος. Λίπη που έχουν ζωική προέλευση, ονομάζονται κορεσμένα λίπη και εντοπίζονται σε παχιά κρέατα (μοσχάρι, βοδινό, χοιρινό, ζαμπόν, αρνί) και σε γαλακτοκομικά (πλήρες γάλα, τυρί, παγωτό). Αν η διατροφή μας είναι πλούσια σε κορεσμένα λίπη τότε αυξάνεται η χοληστερίνη στο αίμα, βοηθά στην παχυσαρκία και μπορεί να οδηγήσουν και σε στεφανιαία νόσο.

Καλό είναι στο διαιτολόγιο των παιδιών να υπάρχουν τροφές που περιέχουν λιγότερα λιπαρά όπως άπαχο κρέας, ψάρι και πουλερικά. Αυτά πρέπει να ψήνονται κυρίως στη σχάρα, στο φούρνο, στη σούβλα και όχι τηγανητά. Επίσης να μάθουν να χρησιμοποιούν ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά και φυτικά λάδια με χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη. Ας μην ξεχνούμε το ελαιόλαδο το οποίο είναι πολύ ωφέλιμο στην υγεία μας και καλά είναι να το χρησιμοποιούμε καθημερινά.

- **Ζάχαρη**

Η ζάχαρη έχει πολλές θερμίδες τις οποίες ονομάζουμε “κενές” θερμίδες, επειδή έχουν ελάχιστη θρεπτική αξία. Πολλά παιδιά καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης εις βάρος άλλων υγιεινότερων τροφών, π.χ. επιλέγουν να πίνουν ένα ποτήρι αναψυκτικό αντί για ένα ποτήρι γάλα ή φρέσκο χυμό. Εδώ είναι που οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί πρέπει να προσπαθήσουν να μάθουν στα παιδιά σωστές διαιτητικές συνήθειες.

Το παιδί θα πρέπει να πίνει και αρκετό **νερό** (πολλοί συστήνουν 4-8 ποτήρια την ημέρα), το οποίο είναι απαραίτητο στις διάφορες λειτουργίες του οργανισμού. Ακόμη ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος. Η έλλειψη του προκαλεί αφυδάτωση.



Το πρόγευμα και η σημασία του

Το πρόγευμα είναι ίσως το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας ωστόσο πολλά άτομα το αποφεύγουν και αρκούνται μόνο με κάτι απλό όπως ένα φλιτζάνι καφέ ή τσάι ή δεν τρώνε τίποτε. Αυτό αποτελεί μια ανθυγιεινή συνήθεια.

Μετά το βραδινό φαγητό και μέχρι το πρόγευμα, δεν παίρνουμε άλλη τροφή. Όμως ακόμα και όταν κοιμόμαστε, ο οργανισμός μας δουλεύει και καταναλώνει ενέργεια. Έτσι λοιπόν είναι εξασθενημένος ενεργειακά αφού έχει πάρει τροφή πολλές ώρες πριν. Το πρωί λοιπόν χρειάζεται καινούρια καύσιμα που θα του δώσουν ενέργεια για τη νέα μέρα που αρχίζει. Γι' αυτό το λόγο χρειάζεται τροφή για απόκτηση δυνάμεων και γενικά θρεπτικών συστατικών.

Ο εγκέφαλός μας ακόμη, για να λειτουργήσει ομαλά χρειάζεται ενέργεια, η οποία του δίνεται μέσω του αίματος με τη μορφή της γλυκόζης. Τρώγοντας λοιπόν ένα πρόγευμα στο σπίτι αυτό θα μας επιτρέψει να έχουμε σε λίγο χρονικά διάστημα γλυκόζη στο αίμα δηλ. να έχουμε στη διάθεσή μας την απαραίτητη ενέργεια.

Έτσι το πρόγευμα είναι σημαντικό για όλους μας, μικρούς και μεγάλους, γιατί μας βοηθά:

- Να έχουμε όρεξη στο σχολείο και στη δουλειά μας
- Να είμαστε ευδιάθετοι
- Να είμαστε συγκεντρωμένοι και χαρούμενοι όλο το πρωί
- Να μην πεινάμε
- Να έχουμε πνευματική διαύγεια.
- Να αποδίδουμε καλύτερα στο σχολείο και στην εργασία μας
- Να μαθαίνουμε πιο εύκολα
- Να έχουμε ενέργεια και δύναμη η οποία χρειάζεται για κίνηση, μάθηση και παιχνίδι.
- Να είμαστε ξύπνιοι και όχι νυσταγμένοι
- Να διατηρήσουμε το ιδανικό μας βάρος, αφού τρώγοντας πρωινό ελαττώνουμε την ποσότητα φαγητών που καταναλώνουμε στα άλλα γεύματα και αποφεύγουμε τα ενδιάμεσα τσιμπήματα.

- Να προλάβουμε τον κίνδυνο ανάπτυξης πολλών ασθενειών όπως καρδιοπάθειες, διαβήτη, παχυσαρκία, γαστρίτιδα, έλκος, δυσκοιλιότητα κτλ.

Πράγματι, έρευνες που έγιναν σε σχολεία έδειξαν ότι τα παιδιά που τρώνε ένα σωστό πρόγευμα έχουν καθαρό μυαλό, είναι κεφάλτα και ξεκούραστα μέχρι το μεσημέρι. Αντίθετα, πολλά παιδιά που δεν τρώνε πρόγευμα ή πίνουν μόνο γάλα και δυσκολεύονται να παρακολουθήσουν το μάθημα. Φαίνεται ακόμη ότι τα άτομα που δεν παίρνουν πρόγευμα δεν ικανοποιούν πλήρως την ανάγκη ορισμένων θρεπτικών συστατικών που υπάρχει όπως ασβέστιο, φυτικές ίνες και βιταμίνες Α και Γ που περιέχονται συνήθως σε ένα ολοκληρωμένο γεύμα.

Είναι λοιπόν σωστό να τρώμε γεύμα αλλά πρέπει επίσης να δώσουμε ιδιαίτερη σημασία στο τι να περιλαμβάνει το πρόγευμά μας. Τα γλυκά, τα αλμυρά που συνηθίζουμε να τρώμε και να τα πωλούν οι καντίνες των σχολείων δεν είναι καθόλου καλές επιλογές για πρόγευμα, γιατί περιέχουν μεγάλες ποσότητες λίπους, άλατος και ζάχαρης, ουσίες που είναι βλαβερές για την υγεία μας.

Ο **κανόνας του πρωινού** που πρέπει να εφαρμόζουμε για ένα σωστό πρόγευμα είναι: «φρόντιζε να τρως κάθε μέρα στο πρόγευμά σου τροφές που ανήκουν στις τρεις τουλάχιστον από τις τέσσερις κύριες ομάδες τροφών (γαλακτοκομικά, δημητριακά, φρούτα / λαχανικά). Σίγουρα η μία ομάδα πρέπει να είναι τα φρούτα / λαχανικά.»

Ο συνδυασμός αυτός μας παρέχει αρκετά θρεπτικά συστατικά:

1. Δημητριακά (ψωμί κυρίως ολικής αλέσεως, δημητριακά προγεύματος) μας παρέχουν:
 - α. Υδατάνθρακες για ενέργεια
 - β. Φυτικές ίνες, για την καλή λειτουργία των εντέρων και το αίσθημα κορεσμού, όπως και για τη μείωση της χοληστερόλης και γλυκόζης στο αίμα για πρόληψη ορισμένων μορφών καρκίνου.
 - γ. Διάφορες βιταμίνες και άλατα
2. Γαλακτοκομικά (γάλα, τυρί, χαλούμι, γιαούρτι) μας παρέχουν:
 1. Πρωτεΐνη για ενέργεια και ανάπτυξη

2. Ασβέστιο για την υγιή ανάπτυξη των οστών και των δοντιών

3. Διάφορα άλλα μέταλλα και βιταμίνες

3. Φρούτα / λαχανικά μας παρέχουν

- Υδατάνθρακες και φυτικές ίνες
- Βιταμίνη Γ, για καλύτερη άμυνα του οργανισμού και επούλωση πληγών, καλύτερη απορρόφηση σιδήρου και πιο υγιή μεταβολισμό. Έχει επίσης αντιοξειδωτικές ιδιότητες οι οποίες βοηθούν στην πρόληψη διάφορων μορφών καρκίνου.
- Βιταμίνη Α για καλύτερη όραση, κυρίως τη νύχτα, για υγιές δέρμα και ανάπτυξη των οστών.
- Άλλες βιταμίνες και άλατα.

Βλέποντας λοιπόν τι μας προσφέρει ένα υγιεινό πρόγευμα, πρέπει να σταματήσουμε τις δικαιολογίες όπως δεν έχω χρόνο το πρωί να πάρω πρόγευμα. Πιο κάτω δίνονται μερικές συμβουλές που ίσως βοηθήσουν.

1. Βάλτε το πρόγευμα στο πρόγραμμά σας. Χρειάζονται μόνο 10 λεπτά για να το ετοιμάσετε και να το απολαύσετε.
2. Στην ετοιμασία του προγεύματος μπορεί να συμμετέχει όλη η οικογένεια. Έτσι, αν όλοι κάνουν κάτι, τότε το πρόγευμα ετοιμάζεται σε χρόνο μηδέν!
3. Μπορείτε από το βράδυ να ετοιμάσετε το φρούτο σας, το σάντουιτς για το σχολείο, το κουτί δημητριακών στο τραπέζι για να εξοικονομήσετε χρόνο.
4. Το φρούτο ή το σάντουιτς σας μπορείτε να το φάτε στο αυτοκίνητο ή όταν πάτε στο σχολείο.

Το παιδί πρέπει να αποκτήσει από μικρό σωστές διατροφικές συνήθειες. Καλά είναι να εκφράζει τις προτιμήσεις του και να δει πώς ταιριάζουν με τα υγιεινά πρότυπα διατροφής.

Παραδοσιακό Κυπριακό πρόγευμα:

Το παραδοσιακό κυπριακό πρόγευμα ήταν στενά συνδεδεμένο με τη γεωργική και κτηνοτροφική παραγωγή της κάθε περιοχής, τις ασχολίες των κατοίκων και

τις καιρικές συνθήκες. Περιλάμβανε παρασκευάσματα, όπως σούπα τραχανάς, σούπα αυγολέμονη, τριν με γάλα, κουλουράκια με χαρουπόμελο κ.ά. Σε ορισμένες περιοχές το παραδοσιακό πρόγευμα σερβίρεται και σήμερα.

Χρήσιμα LINKS:

1. <http://www.medlook.net/>
2. <http://www.ygeia.com.cy/>
3. <http://health.in.gr/>
(<http://health.in.gr/narticle.asp?arcode=15888&CurrentTopId=0&IssueTitle=%5F>)
4. <http://geocities.com/>
5. http://www.nut.uoa.gr/greek/Diatr_Agogi/Diatr_Agogi2.htm



III. ΣΤΟΧΟΙ - ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΣΤΟΧΟΣ 1^{ος}

Τα παιδιά να αναγνωρίζουν ότι η διατροφή είναι μόνο ένας παράγοντας που επηρεάζει την υγεία μας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακής Οικονομίας ή Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 40-60 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Εικόνα παχύσαρκου παιδιού, διάφορα υφάσματα, μουσική, χαρτονάκια, φυλλάδιο.

Διαδικασία:

- Ο δάσκαλος παρουσιάζει μian εικόνα με ένα παχύσαρκο παιδί. Προβληματίζει τα παιδιά για ποιο λόγο άραγε να έβαλε τόσα κιλά; Τα παιδιά λένε διάφορες γνώμες όπως ότι τρώει πολύ, είναι άρρωστο, ήταν και οι γονείς του παχουλοί (κληρονομικότητα), δεν γυμνάζεται, έχει άγχος και τον κάνει να τρώει συνέχεια, περιβάλλον, κλπ.
- Άραγε αυτό το παιδί είναι υγιές; Ακούω τις γνώμες τους και καταλήγουμε ότι κινδυνεύει από διάφορες αρρώστιες.
- Τους προβληματίζω για το τι θα μπορούσε να κάνει για να βελτιώσει την υγεία του. Αναμένω να μου πουν γυμναστική και δίαιτα. Τους καθοδηγώ να επικεντρωθούν στην διατροφή και αναφερόμαστε στα σωστά γεύματα και ότι πρέπει να τρώμε από όλες τις ομάδες τροφών. Καταλήγουμε ότι η διατροφή είναι μόνο ένας από τους παράγοντες που επηρεάζουν τη υγεία μας.
- Παίρνει κάθε ομάδα μια λευκή κόλλα και παρουσιάζει με όποιο τρόπο θέλει τους διάφορους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία μας (ήλιος, λουλούδι, σχεδιάγραμμα, κλπ).

- Θεατρικό παιχνίδι – Πρώτα γίνονται κάποιες δραστηριότητες για να συνδεθεί η ομάδα όπως «Σε ποιον ανήκει», «Θετικά επίθετα», «Γιατί-επειδή». Μετά κάθε ομάδα παρουσιάζει την τοποθέτηση των παραγόντων με αναπαράσταση. Κάθεται σε μια καρέκλα ένα παιδί και υποδύεται την υγεία και τα υπόλοιπα παιδιά υποδύονται τους διάφορους παράγοντες που την επηρεάζουν. Κάθε παράγοντας στέκεται κοντά ή μακριά από την υγεία αιτιολογώντας τη θέση του (όσο πιο κοντά τόσο περισσότερο επηρεάζει). Κάθε ομάδα όταν θα παρουσιάσει μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτοσχέδια τραγούδια, μουσική, χορό ,κλπ.

ΣΤΟΧΟΙ 2^{ος} – 3^{ος}

Τα παιδιά να:

- Είναι ικανά να διαχωρίζουν τις τροφές σε ομάδες ανάλογα με τα θρεπτικά συστατικά τους,**
- Αναγνωρίζουν μερικά χαρακτηριστικά της κάθε ομάδας τροφών.**

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακής Οικονομίας ή Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 20 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Εικόνες τροφών / φαγητών, χάρτινο κουτί, πίνακας, εικόνα με πιάτο και ομάδες τροφών .

Διαδικασία:

Τα παιδιά πρέπει ήδη να έχουν διδαχτεί τα θρεπτικά συστατικά των τροφών καθώς και τη χρησιμότητά τους στον οργανισμό (ανάπτυξη, ενέργεια, προστασία).

- Παρουσιάζονται στα παιδιά διάφορες εικόνες με τροφές / φαγητά οι οποίες είναι είτε κολλημένες στον πίνακα ή τοποθετημένες στο πάτωμα. Γίνεται προβληματισμός στα παιδιά για το πώς μπορούμε να τα ομαδοποιήσουμε. Θα μας αναφέρουν ζωικές / φυτικές αλλά εμείς θα τους καθοδηγήσουμε για ομαδοποίηση ανάλογα με τα θρεπτικά συστατικά τους.
- Τα παιδιά χωρίζονται σε 5 ομάδες, ανάλογα με τα πιο κάτω θρεπτικά συστατικά:
 - ο Ομάδα πρωτεϊνών
 - ο Ομάδα υδατανθράκων
 - ο Ομάδα βιταμινών
 - ο Ομάδα ασβεστίου (αλάτων / μετάλλων)
 - ο Ομάδα λιπών /ζάχαρης
- Σε κάθε ομάδα δίνεται ένα χάρτινο κουτί και τους προτρέπουμε, αφού πρώτα συζητήσουν μεταξύ τους 5 -10 λεπτά, να μαζέψουν όσες εικόνες τροφών / φαγητών νομίζουν ότι έχουν περισσότερο το θρεπτικό συστατικό που αντιπροσωπεύει η ομάδα τους. Αν κάποια εικόνα τη διεκδικούν περισσότερες από μία ομάδες τότε μπαίνει σε ξεχωριστό κουτί και μόλις τελειώσει αυτή η ομαδική εργασία, ακολουθεί συζήτηση για το πού θα πρέπει να καταλήξει.
- Η κάθε ομάδα παρουσιάζει τις επιλογές της στις τροφές κολλώντας τις στον πίνακα. Ακολουθεί συζήτηση με όλη την τάξη αν πράγματι έκαναν σωστή επιλογή. Τα παιδιά καλούνται να ονομάσουν την ομάδα τους ανάλογα με τις τροφές που περιέχει. Παρουσίαση των ομάδων τροφών:
 - ο Ομάδα πρωτεϊνών – ομάδα κρέατος(οσπρίων, ψαριών, αυγών και ξηρών καρπών)
 - ο Ομάδα υδατανθράκων – ομάδα δημητριακών και αμυλούχων λαχανικών
 - ο Ομάδα βιταμινών – ομάδα φρούτων / λαχανικών
 - ο Ομάδα ασβεστίου – ομάδα γαλακτοκομικών
 - ο Ομάδα λιπών /ζάχαρης – ομάδα λιπαρών και γλυκών

Γράφουν κάτω από τις εικόνες στον πίνακα το όνομα της ομάδας.

Παρουσιάζονται και οι ομάδες τροφών μέσα σε ένα πιάτο που δείχνει τις καθημερινές αναλογίες που πρέπει να τρώνε. Ακολουθεί συζήτηση σχετικά.

Δραστηριότητα 2Α

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακή Οικονομία ή Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 10 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Φυλλάδιο με συννεφάκια τροφών (προτείνουμε χαρτί μεγέθους Α3).

Διαδικασία

- Δίνουμε στα παιδιά φυλλάδιο, όπου παρουσιάζονται 5 τροφές με συννεφάκια. Προτρέπουμε τα παιδιά να σκεφτούν με ποιο τρόπο θα συστήνονταν οι τροφές της κάθε ομάδας (π.χ. τα φρούτα / λαχανικά).
- Δουλεύουν ομαδικά και συμπληρώνει η κάθε ομάδα το συννεφάκι που την αφορά.

Π.χ.



Ανήκουμε σε μια ομάδα εμείς τα φρούτα και τα λαχανικά. Έχουμε πολλές βιταμίνες που σας προστατεύουν από τις αρρώστιες. Πρέπει να τρώτε τουλάχιστον πέντε μερίδες την ημέρα!

Εδώ τα παιδιά θα πρέπει να αναφέρουν:

- A. Ποιες τροφές ανήκουν στην ομάδα;
- B. Ποιο θρεπτικό συστατικό έχουν σε μεγάλη ποσότητα;
- Γ. Πόσες φορές τη βδομάδα θα πρέπει να το τρώνε τα παιδιά;
- Δ. Σε τι χρησιμεύουν στον οργανισμό;

Δραστηριότητα 2Β

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακή Οικονομία ή Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Εικόνες τροφών, διάφορα υφάσματα, μουσική, μεγάλη άδεια πυραμίδα διατροφής (ζωγραφισμένη στον πίνακα ή σε χαρτόνι), φυλλάδιο με άδεια πυραμίδα διατροφής.

Διαδικασία

- Αφού συμπληρώσουν το φυλλάδιό τους τότε μέσα από το θεατρικό παιχνίδι τα παιδιά υποδύονται ρόλους και η κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τον εαυτό της. Εδώ μπορούμε να έχουμε υφάσματα στην τάξη, τις εικόνες των τροφών και μουσική υπόκρουση.
Τα παιδιά μπορούν να παρουσιάσουν αυτοσχέδια ποιήματα, «τσιιατιστά» (ποιήματα με ομοιοκαταληξία στην κυπριακή διάλεκτο) ή τραγούδια.
- Παρουσίαση των ομάδων.
- Τα παιδιά ταυτόχρονα πρέπει να συμπληρώνουν το φυλλάδιό τους μ' αυτά που ακούν από τις υπόλοιπες ομάδες.
- Στο τέλος κάθε παρουσίασης η κάθε ομάδα κολλά τις εικόνες τροφών, που είχε μαζέψει προηγουμένως στον πίνακα, στο ανάλογο σκαλοπάτι μιας μεγάλης άδειας πυραμίδας που είναι σχηματισμένη εκεί ή σε χαρτόνι μεγάλων διαστάσεων (πυραμίδα υγιεινής διατροφής). Τονίζουμε στα παιδιά ότι στη βάση της πυραμίδας τοποθετούνται οι τροφές που τρώμε σε πολλές μερίδες καθημερινά. Όσο προχωρούμε προς την κορυφή μπαίνουν οι τροφές που πρέπει να καταναλώνονται λιγότερο.
- Τέλος, δίνουμε στα παιδιά φυλλάδιο με άδεια πυραμίδα διατροφής και καλούνται να σχεδιάσουν ή να κολλήσουν εικόνες που θα βρουν οι ίδιοι (από διαφημιστικά υπεραγορών, αυτοκόλλητα, από περιοδικά).

Δραστηριότητα 3

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Το τετράδιό τους.



Διαδικασία:

- Τα παιδιά δουλεύουν στην ομάδα τους ή σε ζευγάρια και γράφουν δικά τους σταυρόλεξα, ακροστιχίδες ,κρυπτόλεξα, ιστοριούλες σχετικά με τα θρεπτικά συστατικά και τις ομάδες τροφών.
- Αυτές τις εργασίες θα τις χρησιμοποιήσουμε στο τέλος όταν θα εκδώσουν την εφημερίδα τους για το πρόγευμα.

Δραστηριότητα 4 (επέκταση)

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακή Οικονομία ή Σχεδιασμός και Τεχνολογία

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Δύο παντογνώστες μισοτελειωμένους, χαρτονάκια, φυλλάδιο με εικόνες τροφών ή διαφημιστικό φυλλάδιο υπεραγορών.

Διαδικασία:

Δίνεται σε κάθε ομάδα ένας παντογνώστη για να τον συμπληρώσουν.

- **Παντογνώστης 1 – Πυραμίδας Διατροφής**

Είναι ένας μισοτελειωμένος παντογνώστης που παρουσιάζει στην μια πλευρά την πυραμίδα διατροφής με εικόνες τροφών. Καλούνται τα παιδιά να γράψουν σε χαρτονάκια δύο βασικά χαρακτηριστικά της κάθε ομάδας και να τα τοποθετήσουν στη σωστή θέση έτσι ώστε να ανάβει το λαμπάκι.

- **Παντογνώστης 2 – Θρεπτικών Συστατικών**

Είναι ένας μισοτελειωμένος παντογνώστης που παρουσιάζει στο κέντρο την πυραμίδα διατροφής με τα θρεπτικά συστατικά στην κάθε ομάδα. Δίνονται στα παιδιά διάφορες εικόνες τροφών ή διαφημιστικά φυλλάδια υπεραγορών ,και καλούνται τα παιδιά να επιλέξουν και να κόψουν τις εικόνες που προτιμούν και να τις τοποθετήσουν στη σωστή θέση έτσι ώστε να ανάβει το λαμπάκι.

Αυτή η δραστηριότητα θα μπορούσε να γίνει και στο μάθημα Σχεδιασμός και Τεχνολογία, όπου εκεί τα παιδιά θα έφτιαχναν μόνα τους τον παντογνώστη από την αρχή.

ΣΤΟΧΟΣ 4^{ος}

Τα παιδιά να κατανοήσουν ότι το πρόγευμα πρέπει να αποτελείται από 3 τουλάχιστον ομάδες τροφών (η μια από αυτές σίγουρα να είναι τα φρούτα – λαχανικά).

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακή Οικονομία ή Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Φυλλάδιο με εικόνα πιάτου, εποπτικό με σύνθημα φρούτων, εποπτικό με κανόνα του πρωινού, εικόνα πυραμίδας διατροφής, εικόνα με πιάτο με αναλογία ομάδων τροφών.

Διαδικασία:

- Δίνεται στα παιδιά ένα φυλλάδιο με ένα πιάτο και ένα ποτήρι και τους ζητούμε να ζωγραφίσουν τι έφαγαν για πρωινό στον ανάλογο χώρο.
- Ακολούθως τα παιδιά ανακοινώνουν τι έφαγαν και ομαδοποιούνται τα φυλλάδιά τους (π.χ. μόνο γάλα, γάλα και δημητριακά + χυμό κλπ.).
- Παρουσιάζεται ένα φυλλάδιο από κάθε ομάδα στον πίνακα καθώς και η πυραμίδα της διατροφής και τότε γίνεται συζήτηση για τα πιο κάτω θέματα:

1. Ποιο παιδί νομίζετε ότι έφαγε το πιο υγιεινό πρωινό; Γιατί;
2. Από ποιες ομάδες τροφών πρέπει να τρώμε;
3. Ποια τροφή νομίζετε ότι είναι πάντοτε απαραίτητη;

Παρουσιάζεται και η εικόνα με το πιάτο που περιέχει τις αναλογίες των ομάδων τροφών.

Θυμίζω το σύνθημά μας « 5 την ημέρα... το γιατρό τον κάνουν πέρα!» και δείχνω τη σχετική εικόνα. Αμέσως τα παιδιά καταλαβαίνουν ότι μιλούμε για την ομάδα των φρούτων και των λαχανικών.

Έτσι βγαίνει ο κανόνας του πρωινού: **Τρώω κάθε μέρα στο πρωινό μου τροφές που ανήκουν στις τρεις τουλάχιστον από τις τέσσερις κύριες ομάδες. Η μια όμως θα πρέπει να είναι από φρούτα και λαχανικά.**

Παρουσιάζουμε στα παιδιά τον κανόνα γραμμένο σε χαρτονάκι.

Δραστηριότητα 2^η

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακή Οικονομία

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Εικόνα προγεύματος ξενοδοχείου, εικόνες τροφών προγεύματος, φυλλάδιο συμπλήρωσης προγεύματος, διάφορα υφάσματα.

Διαδικασία:

- Θυμίζουμε στα παιδιά το πρόγευμα που προσφέρουν τα ξενοδοχεία (σχετική εικόνα). Μας λένε τροφές που προσφέρονται στο πρόγευμα και τοποθετούμε τις ανάλογες εικόνες στον πίνακα.
- Συζητούμε και την παρουσία τηγανιτών στο πρόγευμα και αναφέρουμε για ποιους προορίζονται (τουρίστες βόρειων χωρών λόγω κουλτούρας/ κλιματολογικών συνθηκών κτλ.) και γιατί δεν πρέπει να τα συμπεριλαμβάνει το διαιτολόγιό μας.
- Τα παιδιά τώρα σε ομάδες, σε νέο φυλλάδιο, φτιάχνουν πρόγευμα:
 1. υγιεινό πρόγευμα ή
 2. νηστίσιμο πρόγευμα
- Παρουσίαση των επιλογών με υπόδυση ρόλων π.χ. είμαι το γάλα, έχω πολύ ασβέστιο και χτίζω γερά κόκαλα και δόντια / είμαι το ψωμί, έχω πολλούς υδατάνθρακες γι' αυτό πρέπει να είμαι στο πρόγευμά σου για να σου δώσω ενέργεια. Ακολουθεί συζήτηση για τις επιλογές προγεύματος που έχουμε. Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης τα παιδιά συμπληρώνουν το πρόγευμα που τους λείπει (όσοι έκαναν το υγιεινό πρόγευμα συμπληρώνουν το νηστίσιμο και αντίστροφα).

ΣΤΟΧΟΣ 5^{ος}

Τα παιδιά να είναι σε θέση να προσδιορίσουν το ίδιο τρόφιμο (φρέσκο γάλα) στις διαφορετικές συσκευασίες και περιβλήματα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακή Οικονομία ή Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Υπεραγορά ,σημειωματάριο, μολύβι.

Διαδικασία:

- Προγραμματίζεται μια επίσκεψη σε κοντινή υπεραγορά. Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε δύο ομάδες. Πριν πάμε προβληματίζουμε τα παιδιά για το αν το φρέσκο γάλα και τα δημητριακά προγεύματος τα βρίσκουμε στην αγορά σε μια συσκευασία ή με ένα μόνο περίβλημα(είδος). Ακούμε διάφορες γνώμες και μετά πραγματοποιούμε την επίσκεψη.
- Σκοπός των παιδιών είναι να κάνει η μια ομάδα έρευνα για τις συσκευασίες και τα περιβλήματα του φρέσκου γάλακτος και η άλλη ομάδα για τα δημητριακά προγεύματος αντιστοίχως .

Δραστηριότητα 2^η

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακή Οικονομία ή Τέχνη

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Ποικιλία κουτιών γάλακτος, χαρτονάκια, μαρκαδόρους.

Διαδικασία:

- Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε 3 ομάδες και κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τις δικές τις συλλογές κουτιών γάλακτος ανάλογα:
 - α) Α΄ ομάδα – με τη χωρητικότητα τους (2L, 1L, 1/2L, 1/4L)
 - β) Β΄ ομάδα – με την περιεκτικότητα τους σε λίπος (πλήρες, ελαφρύ,

ελαφρύ με έξτρα ασβέστιο, άπαχο).

γ) Γ' ομάδα – με το περίβλημα τους ,δηλαδή, κουτιά γάλακτος ίδιου μεγέθους με τις διάφορες εταιρείες που κυκλοφορούν στην αγορά.

- Τα παιδιά καλούνται να φέρουν στο σχολείο ποικιλία κουτιών γάλακτος που έχουν στο σπίτι ανάλογα με την συλλογή που θα παρουσιάσουν. Δουλεύουν σε χαρτονάκια ή όπως αλλιώς θέλουν και παρουσιάζουν τις συλλογές τους στα υπόλοιπα παιδιά.
- Ακολουθεί συζήτηση για τη συσκευασία του γάλακτος που πρέπει να αγοράζω ανάλογα με τις ανάγκες μου (αριθμός μελών οικογένειας, ηλικία, κλπ).Δίνεται ιδιαίτερη σημασία στο είδος που πρέπει να πίνουν ανάλογα με την περιεκτικότητα σε λίπος.

Δραστηριότητα 3^η

Προτεινόμενο μάθημα: Τέχνη ή Σχεδιασμός και Τεχνολογία

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Άδεια κουτιά γάλακτος, άσπρες κόλλες χαρτιού μεγέθους Α4, χαρτονάκια, μαρκαδόροι, χρωματιστά μολύβια, γόμες .

Διαδικασία:

- Παίρνουν τα παιδιά από ένα κουτί άδειο γάλα και μελετούν τις πληροφορίες που αναγράφονται στη συσκευασία και μετά από συζήτηση ο δάσκαλος τις γράφει και στον πίνακα(συστατικά, βάρος, ονομασία, θρεπτική αξία, διεύθυνση εργοστάσιου κατασκευής, σύνθημα υπέρ του γάλακτος, κλπ). Τονίζεται ότι τώρα με την ΕΕ καλούνται όλοι οι έμποροι να αναγράφουν πάνω στις συσκευασίες των τροφίμων τα συστατικά στην ελληνική γλώσσα.
- Τα παιδιά καλούνται με τη βοήθεια μιας άσπρης κόλλας χαρτιού να διακοσμήσουν και να φτιάξουν το δικό τους περίβλημα και να το κολλήσουν στο άδειο κουτί γάλακτος. Πρέπει όμως να αναγράψουν τις πληροφορίες που ανέφεραν προηγουμένως πάνω στο χαρτί, με τον δικό του τρόπο ο καθένας .

- Κάθε παιδί παρουσιάζει το δικό του γάλα, του οποίου το περίβλημα πρέπει να είναι εντυπωσιακό έτσι ώστε να ελκύει και να πείθει εμένα τον καταναλωτή να θέλω να το αγοράσω.
- Παρουσίαση σε έκθεση τις συλλογές και τις συσκευασίες που έφτιαξαν τα παιδιά.

Δραστηριότητα 4^η

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακή Οικονομία

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Κατσαρολάκι, γάλα φρέσκο- γάλα ληγμένο

Διαδικασία:

- Προβληματίζω τα παιδιά για το πώς αναγνωρίζω αν το γάλα που αγοράζω είναι φρέσκο. Αναφέρονται στην ημερομηνία λήξης που αναγράφεται στο κουτί. Γίνεται αναφορά ότι πρέπει να αναγράφεται σε όλες τις συσκευασίες τροφίμων.
- Προβληματίζω τα παιδιά:
 - Αν το γάλα μου το έχω σε βάζο και πέταξα την συσκευασία πώς θα το αναγνωρίσω αν είναι φρέσκο;
- Ακούω διάφορες γνώμες και μετά δοκιμάζουμε να βρούμε την απάντηση πειραματικά. Βράζουμε σε κατσαρολάκι φρέσκο γάλα και γάλα που έχει λήξει και παρατηρούμε τι θα γίνει. Συμπεραίνουμε ότι το φρέσκο γάλα δεν έχει πάθει τίποτα ενώ το χαλασμένο έχει «κόψει».

ΣΤΟΧΟΣ 6^{ος}

Τα παιδιά να είναι σε θέση να διαβάσουν τα διάφορα συστατικά πάνω στις ετικέτες ενός τροφίμου (δημητριακά προγεύματος) και να κάνουν τη σωστή επιλογή.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακή Οικονομία ή Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Άδεια κουτιά δημητριακών προγεύματος

Διαδικασία:

- Τα παιδιά φέρνουν από σπίτι τους άδεια κουτιά προγεύματος από την μεγάλη ποικιλία που κυκλοφορούν στην αγορά και δημιουργούν μια συλλογή. Παρατηρούμε ότι υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία τόσο σε είδη όσο και σε διαφορετικές συσκευασίες.
- Τα παιδιά χωρίζονται σε μικρές ομάδες και αφού πάρουν από ένα κουτί μελετούν τα συστατικά που αναγράφονται στη συσκευασία και τα παρουσιάζουν κάνοντας μια κριτική. Εδώ γίνεται αναφορά ότι είναι πλέον υποχρεωτικό από το κράτος να αναγράφονται τα συστατικά σε όλες τις συσκευασίες στην ελληνική γλώσσα.
- Εδώ γίνεται προβληματισμός για το ποιο είδος σύμφωνα με τα συστατικά του είναι το πιο κατάλληλο για μας τα παιδιά και γιατί (να μην έχει ζάχαρη, να έχει φυτικές ίνες, να είναι εμπλουτισμένο με ξηρούς καρπούς και σταφιδάκια, κλπ).

Δραστηριότητα 2^η (επέκταση)

Προτεινόμενο μάθημα: Τέχνη ή Σχεδιασμός και Τεχνολογία

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Άδεια κουτιά δημητριακών προγεύματος, άσπρες κόλλες χαρτιού μεγέθους Α3, χαρτονάκια, μαρκαδόροι, χρωματιστά μολύβια, γόμες .

Διαδικασία:

- Τα παιδιά παίρνουν από ένα άδειο κουτί δημητριακών προγεύματος. Καλούνται πάνω σε μια άσπρη κόλλα χαρτιού να διακοσμήσουν και να φτιάξουν το δικό τους περίβλημα, και να το κολλήσουν στο άδειο κουτί. Πρέπει όμως να αναγράψουν τα συστατικά τα οποία εγκρίνουν ότι είναι θρεπτικά για την υγεία τους, καθώς και τις άλλες πληροφορίες που ανάφεραν στο μάθημα για το γάλα, πάνω στο χαρτί με τον δικό του τρόπο ο καθένας .
- Κάθε παιδί παρουσιάζει τη δική του συσκευασία με δημητριακά στα υπόλοιπα παιδιά .Παρουσίαση των κατασκευών σε έκθεση.
- Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει μαζί με τη δραστηριότητα που προαναφέρθηκε για την κατασκευή τις δικής τους συσκευασίας γάλακτος. Τα παιδιά θα έχουν επιλογή να φτιάξουν περίβλημα γάλακτος ή δημητριακών προγεύματος.

ΣΤΟΧΟΣ 7^{ος}

Τα παιδιά να αντιληφθούν τη σημασία του προγεύματος στη συντήρηση της καλής τους υγείας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακή Οικονομία ή Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Διαδίκτυο, έντυπο υλικό για τη σημασία του προγεύματος, φυλλάδιο, χαρτονάκια, μαρκαδόροι, εικόνες προγεύματος, γόμες.

Διαδικασία:

- Δίνεται στα παιδιά ο προβληματισμός :
 - Γιατί να τρώμε πρόγευμα ;Σε τι μας ωφελεί; Ποια η σημασία του για την υγεία μας;
- Τα παιδιά εργάζονται σε ομάδες. Καλούνται να βρουν πηγές από βιβλία, περιοδικά αλλά και από το Διαδίκτυο που αναφέρονται στη σημασία του προγεύματος. Τους δίνεται σχετικό φυλλάδιο όπου θα συμπληρώσουν τα στοιχεία που θα βρουν. Ο δάσκαλος περνά από κάθε ομάδα και δίνει σχετική βοήθεια.
- Κάθε ομάδα καλείται να παρουσιάσει τα ευρήματα της σε μορφή αφίσας /κολάζ . Εργάζονται στην κατασκευή της αφίσας τους χρησιμοποιώντας χαρτονάκια, εικόνες προγεύματος ,κλπ.
- Παρουσίαση των αφισών και συζήτηση για τα στοιχεία που αναφέρονται. Συνειδητοποίηση των παιδιών για τα θετικά του προγεύματος.
- Τοιχοκόλληση των αφισών έξω από την τάξη για να τις δουν και τα υπόλοιπα παιδιά του σχολείου.

Δραστηριότητα 2^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Φυλλάδια για συγγραφή παραμυθιού.

Διαδικασία:

- Ξεκινούμε με τον προβληματισμό:
 - Πρέπει να τρώμε πρόγευμα; Γιατί κάποια παιδιά δεν τρώνε πρόγευμα; Πώς μπορώ να τα καταφέρω και να τρώω ολοκληρωμένο πρόγευμα κάθε πρωί ;
Τα παιδιά δίνουν διάφορες εισηγήσεις.
- Καλούνται αυτές τις εισηγήσεις τους να τις εντάξουν στο παραμύθι πολλαπλής εξέλιξης. Τα παιδιά πρέπει να είναι γνώστες συγγραφής τέτοιου παραμυθιού -τύπου Τριβιζά « Τα 88 ντολμαδάκια». Είναι χωρισμένα σε ομάδες μικτής ικανότητας.

- Δίνεται σε όλες τις ομάδες η πρώτη σελίδα του παραμυθιού, που είναι έτοιμη από το δάσκαλο, για να τη διαβάσουν. Σ' αυτή τη σελίδα παρουσιάζεται ένα κοριτσάκι, η Ιωάννα, που μόλις ξύπνησε και την φωνάζει η μαμά της να πάει να προγευματίσει πριν πάει στο σχολείο.
- Τα παιδιά καλούνται να προβληματιστούν για το πώς θα εξελιχθεί η ιστορία: αν η Ιωάννα φάει το πρωινό της ή όχι;
- **Η ομάδα Α** που θα επιλέξει να φάει η Ιωάννα το πρωινό της παίρνει δεύτερη σελίδα που είναι έτοιμη από το δάσκαλο. Σ' αυτήν αναφέρεται ότι η Ιωάννα έφαγε ένα υγιεινό πρωινό. Καλούνται να συμπληρώσουν οι ίδιοι τι θα μπορούσε να φάει π.χ. 1 ποτήρι γάλα + $\frac{1}{2}$ ποτήρι δημητριακά προγεύματος + 1 φρούτο .
 - ◆ Μετά παίρνει δεύτερη σελίδα όπου τα παιδιά καλούνται να αναφέρουν πώς η Ιωάννα θα αντιδρά στα διάφορα μαθήματα του σχολείου (Μαθηματικά, Ελληνικά, Γυμναστική, διάλειμμα) τώρα που έχει φάει πρωινό .
- **Η ομάδα Β** που θα επιλέξει να συνεχίσει το παραμύθι με το να μη φάει η Ιωάννα το πρωινό της, παίρνει φυλλάδιο και σ' αυτό τα παιδιά αναφέρουν τους λόγους που δεν έφαγε το πρωινό της.
 - ◆ Μετά παίρνει δεύτερη σελίδα όπου τα παιδιά καλούνται να αναφέρουν πώς η Ιωάννα θα αντιδρά στα διάφορα μαθήματα του σχολείου (Μαθηματικά, Ελληνικά, Γυμναστική, διάλειμμα) τώρα που δεν έχει φάει πρωινό .
 - ◆ Μετά παίρνει τρίτη σελίδα όπου σε αυτήν αναφέρεται η απόφαση της Ιωάννας να αλλάξει και να τρώει πρόγευμα (π.χ. ξυπνώ λίγο πιο νωρίς).
- Η κάθε ομάδα χωρίζεται σε μικρότερες ομάδες και παίρνει το σχετικό φυλλάδιο και δίνει τη δική της συνέχεια και τέλος στο παραμύθι.
- Τα φυλλάδια για το μαθητή δίνονται σε χαρτί μεγέθους Α3. Κάθε παιδί παίρνει το δικό του φυλλάδιο και συμπληρώνει μαζί με την ομάδα του.
- Παρουσίαση των παραμυθιών από τα παιδιά, τα οποία μετά κάνουμε σπιράλ σαν μικρά παραμυθάκια και τα στολίζουμε στη βιβλιοθήκη της τάξης.

- Επέκταση: Μπορούν τα παιδιά να παρουσιάσουν δραματοποιημένη την ιστοριούλα τους.

Δραστηριότητα 3^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Χαρτονάκια, маркаδόροι

Διαδικασία:

- Αναφέρουμε στα παιδιά μια φανταστική ιστορία. Σε μια πολιτεία οι άνθρωποι τσακώνονταν γιατί άλλοι ήθελαν να ταΐζουν πρόγευμα τα παιδιά τους και άλλοι όχι γιατί πίστευαν ότι ήταν χάσιμο χρόνου και λεφτών. Πήγαν λοιπόν στο δικαστήριο όπου η κάθε ομάδα υποστηρίζει την άποψη της .
- Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε 3 ομάδες . Η μια ομάδα είναι οι δικαστές, η άλλη ομάδα είναι υπέρ του προγεύματος και η άλλη ομάδα κατά του προγεύματος. Ακολουθεί συζήτηση και η κάθε ομάδα είναι ελεύθερη να χρησιμοποιήσει ότι εποπτικό θέλει για να πείσει τους δικαστές. Τελικά είναι επόμενο να νικήσει η ομάδα υπέρ του προγεύματος .

Δραστηριότητα 4^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Το τετράδιο τους

Διαδικασία:

- Τα παιδιά με βάση όσα έχουν μάθει για το πρόγευμα και τη σημασία του γράφουν αστείες ιστοριούλες για παιδιά που τρώνε ή δεν τρώνε πρόγευμα.

Δραστηριότητα 5^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Εργασίες παιδιών, Ηλεκτρονικός Υπολογιστής

Διαδικασία:

- Τα παιδιά με βάση όσα έχουν μάθει για το πρόγευμα και τη σημασία του γράφουν ανέκδοτα, ακροστιχίδες, κρυπτόλεξα, δεκάλογους και ότι άλλο σκεφτούν (χρησιμοποιούν και το υλικό που έγραψαν μέχρι τώρα) και μαζί με το δάσκαλο τους το οργανώνουν και εκδίδουν μια εφημεριδούλα.

ΣΤΟΧΟΣ 8ος

Τα παιδιά να είναι σε θέση να μπορούν να φτιάξουν μόνα τους ένα υγιεινό πρόγευμα χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα σκεύη και εργαλεία και ακολουθώντας τις αρχές της υγιεινής.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακή Οικονομία - μαγειρική

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Άσπρη ποδιά, καπέλο, υλικά για την παρασκευή προγεύματος, μαγειρικά σκεύη.

Διαδικασία:

Εργαζόμαστε στο εργαστήριο της Οικιακής Οικονομίας.

- Σε ένα πάγκο προσφέρονται τροφές προγεύματος. Κάθε παιδί ετοιμάζεται για μαγειρική φορώντας την άσπρη ποδιά του και το καπελάκι του.
- Κάθε παιδί δουλεύοντας στον πάγκο εργασίας του (όπου υπάρχουν τα απαραίτητα μαγειρικά σκεύη για τον καθένα) ξεκινά να φτιάξει το δικό του

υγιεινό πρόγευμα, βάση του κανόνα του πρωινού και τις εισηγήσεις που έκαναν.

- Κάθονται όλα τα παιδιά στο τραπέζι απολαμβάνουν το πρωινό που έφτιαξαν οι ίδιοι με συνοδεία μουσικής.
- Στο τέλος όλα τα παιδιά βοηθούν στην καθαριότητα και τακτοποίηση του εργαστηρίου.

Δραστηριότητα 2^η

Προτεινόμενο μάθημα: Κάθε πρωί

Διάρκεια δραστηριότητας: 15 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Άσπρη ποδιά, καπέλο, υλικά για την παρασκευή προγεύματος, μαγειρικά σκεύη.

Διαδικασία:

- Κάθε πρωί για μια εβδομάδα τα παιδιά περνούν από το εργαστήριο της Οικιακής Οικονομίας και ετοιμάζουν μόνοι τους το πρόγευμα το οποίο και τρώνε.
- Για την οργάνωση του χώρου και ετοιμασία των τροφίμων υπεύθυνοι είναι μία ομάδα παιδιών και ο δάσκαλος.



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Σκοπός της Αγωγής του Καταναλωτή στα σχολεία είναι να κατανοήσουν οι μαθητές /τριες την κατανάλωση ως οικονομικό φαινόμενο και ως κοινωνική και πολιτισμική δραστηριότητα και να τους κάνει ικανούς να σκέφτονται, να λειτουργούν και να δρουν ατομικά και συλλογικά, στα πλαίσια μιας κριτικής, ορθολογικής και υπεύθυνης καταναλωτικής συμπεριφοράς για τη διασφάλιση της υγείας, της προστασίας του περιβάλλοντος και την αναβάθμιση της ποιότητας της ζωής.

Η Αγωγή του Καταναλωτή δεν αποτελεί ένα επιπλέον μάθημα που διεξάγεται, εξετάζεται και αξιολογείται με τον παραδοσιακό τρόπο, αλλά μία διεπιστημονική δραστηριότητα που απαιτεί διαθεματική προσέγγιση. Η συμμετοχή στα προγράμματα Αγωγής του Καταναλωτή είναι προαιρετική για εκπαιδευτικούς και μαθητές και η συμμετοχή των τελευταίων πρέπει να είναι ενεργητική, δημιουργική και όχι παθητική. Τέτοια προγράμματα που εφαρμόζονται στα σχολεία, έχουν στόχο να συμβάλλουν πραγματικά μέσα από την ενεργητική και βιωματική μάθηση στην αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς των μαθητών, με σκοπό την ενίσχυση της υπευθυνότητας, της αυτοπεποίθησης, της προσωπικότητας και της ικανότητας του μαθητή για την υιοθέτηση θετικών τρόπων και στάσεων ζωής.



ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΒΑΣΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

Τα πέντε βασικά δικαιώματα του καταναλωτή, όπως αναφέρονται στην απόφαση του Συμβουλίου της 9/6/1986 , είναι :

1. **Το δικαίωμα της προστασίας από τα οικονομικά συμφέροντα** (προδιαγραφές, σήματα, ετικέτες, τιμές ποιότητα).
2. **Το δικαίωμα της προστασίας της υγείας και της ασφάλειας** (διατροφή, υγιεινή, ασφάλεια , περιβαλλοντική προστασία).
3. **Το δικαίωμα της πληροφόρησης και της εκπαίδευσης** (πληροφόρηση για τρόπους παραγωγής, προμήθειες, δημόσιες υπηρεσίες, νόμους, αποφάσεις, εγκυκλίους, επιπτώσεις, αποτελέσματα κ.ά.).
4. **Το δικαίωμα της αντιπροσώπευσης** (ίδρυση συνδικάτων, δημιουργία συλλόγων και οργανώσεων, υπηρεσίες συμβουλών κ.ά.).
5. **Το δικαίωμα της επανόρθωσης** (αποζημίωσης, αποκατάστασης) σε ατομικό ή κοινωνικό επίπεδο και απέναντι στο δημόσιο ή ιδιωτικό συμφέρον.

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

Διαφήμιση είναι η δημιουργία πρωτότυπου μηνύματος, το οποίο αναφέρεται σε κάποιο υλικό ή πνευματικό παράγωγο / προϊόν, και η προβολή του από τα μέσα επικοινωνίας, με τελικό σκοπό την παρακίνηση του αποδέκτη να αγοράσει το διαφημιζόμενο προϊόν.

Είδη διαφημιστικών μηνυμάτων:

- Μήνυμα που αναπτύσσεται με άμεσο τρόπο (Χωρίς προλόγους και περιττές εξηγήσεις).
- Αφηγηματικό μήνυμα όπου χρησιμοποιείται η αφήγηση μιας ιστορίας για την προώθηση του προϊόντος.
- Μήνυμα μονολόγου-διαλόγου με τη μορφή μαρτυρίας κάποιου ειδικού ή ενός καταναλωτή.
- Μήνυμα που επεξηγεί την εικόνα.
- Χρήση λογοπαίγνιου και χιούμορ.

- Μήνυμα που προσφέρει επιχειρήματα.

Οι διαφημίσεις που απευθύνονται στα παιδιά είναι πολύ απλές. Ουσιαστικά πρόκειται για μία τηλεοπτική βιτρίνα, στην οποία εκτίθενται τα νέα παιχνίδια. Δεν υπάρχουν συγκεκριμένες τεχνικές, αλλά όλη η ιστορία εστιάζεται στο να κεντρίσει τη λαχτάρα των παιδιών. Το “κόλπο” είναι να έχουν τα παιχνίδια που λανσάρονται αλληλουχία, κάτι που επιτυγχάνεται με την προώθηση στο εμπόριο ολοκληρωμένων σειρών (π.χ. η κουζίνα, το αεροπλάνο της Μπάρμπι, η γκαρνταρόμπα της, ο πρίγκιπας, ο μαγικός καθρέπτης της Σίντι, το σχολείο, το σπίτι του Χάρι Πότερ, τα Πόκεμον κ.λπ.).

Ο προσανατολισμός είναι να αποτελούν έναν κρίκο στην αλυσίδα μιας σειράς προϊόντων με έναν κεντρικό ήρωα, που όμως εμφανίζεται με διαφορετικές μορφές. Τα παιδιά αισθάνονται έτσι την ανάγκη να συμπληρώσουν τη σειρά αγοράζοντας και το νέο προϊόν. Το παιδί στήνει θεατράκια, απλώνει τα παιχνίδια του και φτιάχνει το μικρόκοσμό του. Οι ομάδες δημιουργούν προοπτικές νέας αγοράς.

Πώς γίνονται αποδοτικότερες οι διαφημίσεις; Όταν αξιοποιούνται οι διάφοροι ήρωες που πρωταγωνιστούν σε τηλεοπτικά παιδικά προγράμματα. Τα παιδιά βλέπουν τις παιδικές εκπομπές –για παράδειγμα, Μπομπ ο μάστορας, Πόκεμον, Πάουερ Ρέιντζερς, Ραπουνζέλ κ.ά.– και αποκτούν έμμεση επαφή μαζί τους. Ο καταγισμός διαφημίσεων σε συνδυασμό με τις παιδικές εκπομπές τα μυεί στον κόσμο των συγκεκριμένων παιχνιδιών.

Ο βασικός στόχος των διαφημίσεων είναι οι γονείς, που προσπαθούν να εξαγοράσουν τις τύψεις τους επειδή δεν είναι πολύ κοντά στα παιδιά τους.

Η διαφημιστική πειθώ συχνά χρησιμοποιεί τα παρακάτω μέσα / τεχνικές:

Συνειρμό ιδεών Εδώ συχνά τα χτυπήματα είναι κάτω από τη μέση... Ποιος δε θέλει να είναι κοινωνικός και περιζήτητος; να έχει μία ευτυχισμένη οικογένεια; Με

τα κλισέ έχουν πουληθεί προϊόντα... Άλλωστε όλοι γνωρίζουμε ότι ο χρυσός μας φέρνει πιο κοντά. Αν κάποιος άγνωστος στο δρόμο σας προσφέρει λουλούδια είναι γιατί τον άγγιξε το κοντραβρωμέξ! Το παιδί θέλει στοργή, στοργή και ;

Αναλυτική περιγραφή και επίδειξη των ιδιοτήτων του προϊόντος Μάλλον σπάνιο είδος στις μέρες μας. Σε εφημερίδες όμως του περασμένου αιώνα διαβάζουμε: Το πλέον σύγχρονο αυτοκίνητο. Κομψότης -άνεσης- ασφάλεια-οικονομία στα καύσιμα -πολυτελής εμφάνιση. Διαθέτομε το πλέον συγχρονισμένο συνεργείο των Βαλκανίων. Ταχεία εξυπηρέτησης.

Επίκληση στην αυθεντία (σε έναν ειδικό, επιστήμονα, δημοφιλές πρόσωπο) Π.χ. "Σαράντα χρόνια φούρναρης, έχω ψήσει... Μακαρόνια Σ..... Σας μιλάω εκ πείρας!" Αν ο πρωταγωνιστής της διαφήμισης προάγει κάτι που σχετίζεται με τη φήμη του, π.χ. αν ο Michael Jordan διαφημίζει αθλητικά παπούτσια, τότε το μήνυμα είναι ότι τα παπούτσια θα σας κάνουν καλύτερο μπασκετμπολίστα.

Επίκληση στη λογική (επιχειρήματα υπέρ του προϊόντος, σοφιστικά τεχνάσματα) Βρείτε μου το αποσμητικό που δεν θα με εγκαταλείπει μονολογούσε η πρωταγωνίστρια της διαφήμισης ενώ οι γύρω της ψιθύριζαν "Κάποιος πρέπει να της μιλήσει για το R ..."

Πολύ συχνά οι διαφημιστές καταφεύγουν σε **αρνητικούς χαρακτηρισμούς** για τα προϊόντα του ανταγωνισμού Αυτός είναι ένας πολύ απλός τρόπος για να μεταβάλλουν τη γνώμη κάποιου. Όσοι τον χρησιμοποιούν προσπαθούν να μας αποπροσανατολίσουν. Αποδίδουν συνήθως αστήρικτους χαρακτηρισμούς. Παρουσιάζουν το συγκεκριμένο προϊόν καλύτερο από ένα άλλο και τότε βρισκόμαστε μπροστά σε μία περίπτωση αρνητικού χαρακτηρισμού. Πολύ συχνά καταφεύγουν και σε **θετικούς χαρακτηρισμούς** για το προωθούμενο προϊόν. Μάλιστα έχουν την τάση να χρησιμοποιούν συγκεκριμένες λέξεις όπως Νέο -Βελτιωμένο - Όμορφο - Sexy – Έξυπνο Εκπληκτικό. Και σε αυτήν την περίπτωση στόχος παραμένει ο αποπροσανατολισμός του κοινού. Μας αρέσουν οι καλές λέξεις, όπως: αλήθεια, ελευθερία, τιμή, δικαιοσύνη, αγάπη, ομορφιά, γοητεία, φήμη, γευστικότητα, ευγένεια, νέο, βελτιωμένο, συναρπαστικό. Όμως άραγε η λέξη «νέο» σημαίνει νέα συσκευασία ή νέο προϊόν;

Επίκληση στο συναίσθημα (φόβο, ενοχή, ευθύνη, ευχαρίστηση) Προσεγγίζει την περίπτωση των θετικών χαρακτηρισμών. Συχνά βλέποντας τέτοιες διαφημίσεις υπάρχει πιθανότητα να καταλήξετε με ένα συναίσθημα που δεν ξέρετε πώς το αποκτήσατε. Πρώτα βλέπετε κάτι που σας αρέσει και μετά το προϊόν. Μεταβιβάζετε το θετικό συναίσθημα στο προϊόν. Μια όμορφη γυναίκα “πουλάει” σαπούνι ή άρωμα. Η ομορφιά συνδέεται στο μυαλό μας με τη χρήση του συγκεκριμένου σαπουνιού ή αρώματος. Και φυσικά τα παιδιά, ακόμη και προσχολικής ηλικίας, είναι ο στόχος της παγκόσμιας αγοράς παιχνιδιών.

Λανθάνοντα αξιολογικό χαρακτηρισμό Οι δύσκολες πλένουν με E.... Μα ποιος είσαι, η Δομή; Σήμερα έχει μεταλλαχθεί το επικοινωνιακό DNA μας και προτιμάμε την έκδοση: Μα ποιος είσαι, ο Μπαμπινιώτης;

Συμπέρασμα

Εάν θέλουμε να προσεγγίσουμε κριτικά τις διαφημίσεις οφείλουμε να προσέξουμε αφενός τι μας λένε δηλαδή τι λέει το κείμενο; αλλά και τι άλλα μηνύματα περνάνε; τι δε μας λένε, τι παραλείπεται; μήπως υπάρχουν μισές αλήθειες; Η μισή αλήθεια μοιάζει με όλη την αλήθεια. Μήπως μας λένε ψέματα; “Θα κερδίσετε 100 ευρώ στο κατάστημά μας” -χωρίς να διευκρινίζει το ύψος των αγορών που θα πρέπει να κάνετε για να ωφεληθείτε. “Μόνο 15 ευρώ το μήνα”- χωρίς να αποκαλύπτει τη συνολική επιβάρυνση των δόσεων.

Ποιες είναι οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται στην αγορά για να δελεαστεί ο μικρός καταναλωτής; Ο πρώτος κανόνας είναι ότι η «εκστρατεία» πρέπει να στηρίζεται στην καλή γνώση της ψυχολογίας τόσο των παιδιών όσο και των γονέων. Ο κόσμος του μάρκετινγκ «παίζει» στο πεδίο των αναγκών, αλλά κυρίως των επιθυμιών των παιδιών. Τα παιδιά θέλουν να γίνουν αποδεκτά από τους συνομηλίκους τους και η αγορά, μέσω της διαφήμισης, δημιουργεί μια ατμόσφαιρα ανταγωνισμού μεταξύ τους, πείθοντάς τα ότι θα γίνουν περισσότερο δημοφιλή αν φορούν ή έχουν στην κατοχή τους το προϊόν της τάδε ή της δείνα εταιρείας.

Το μήνυμα που «διαβάζει» κανείς πίσω από κάθε διαφήμιση που απευθύνεται σε παιδιά είναι «πρέπει να αποκτήσεις ένα από αυτά για να γίνεις ο πιο αγαπητός της παρέας σου». Όσο για τους γονείς, το μάρκετινγκ εκμεταλλεύεται πολύ έξυπνα την ανησυχία τους ότι το παιδί τους ίσως απομονωθεί ή γίνει αντικείμενο χλευασμού αν δεν είναι κάτοχος του πολυδιαφημισμένου προϊόντος. Μια από τις τακτικές της αγοράς είναι ο βομβαρδισμός των παιδιών με διαφημίσεις, με την ελπίδα ότι κάποιες από αυτές θα χαραχτούν στο μυαλό του. Για τις μεγάλες εταιρείες που είναι σε θέση να επωμισθούν το κόστος, αυτή η τακτική μπορεί να είναι βάνουση, αλλά έχει αποτελέσματα: Στο τελευταίο τεύχος του International Journal of Advertising and Marketing to Children, αναφέρεται ότι το 31% των παιδιών τριών ετών που έχουν δει τη διαφήμιση της Coca-Cola θυμούνται την ετικέτα, το 69% το σήμα της McDonald's και το 66% το λογότυπο της Kinder. Στην έρευνα τονίζεται ότι συχνά η ετικέτα ενός προϊόντος μεταφράζεται σε κατηγορία προϊόντων για το παιδικό μυαλό. Για τα κοριτσάκια, κάθε κούκλα είναι «Μπάρμπι».

Δυστυχώς, οι περισσότεροι γονείς χρησιμοποιούν την τηλεόραση σαν μπίμπι-σίτερ και δεν αντιλαμβάνονται τον καταγισμό των διαφημίσεων που δέχεται το παιδικό μυαλό. Σύμφωνα με την έρευνα που έγινε σε πανεπιστήμιο στη Βρετανία, στη διάρκεια ενός τριώρου παιδικού προγράμματος το πρωί του Σαββάτου, τα παιδιά βομβαρδίζονται με εκατό τουλάχιστον διαφημίσεις στο πλαίσιο των αγορών για τα Χριστούγεννα.

Το Διαδίκτυο περιμένει.

Όταν το παιδί θα φτάσει σε ηλικία που να μπορεί να χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο, οι διαφημιστές θα είναι εκεί, έτοιμοι και θα το περιμένουν. Οι γονείς—όσοι γονείς— ανησυχούν για την επιρροή των τηλεοπτικών διαφημίσεων, δεν αντιλαμβάνονται, ίσως από άγνοια της νέας τεχνολογίας, ότι τα μηνύματα της αγοράς έρχονται πλέον κατά κύματα μέσω του Διαδικτύου, στο οποίο τα παιδιά προβάλλουν ακόμη μικρότερες αντιστάσεις. Στο Διαδίκτυο, τα παιδιά συμμετέχουν ενεργά, μέσω των συνομιλιών, και δεν είναι παθητικοί θεατές όπως στην τηλεόραση, οπότε είναι περισσότερο ευάλωτα στις «εκτιμήσεις» του συνομιλητή.

Ετικέτες τροφίμων

Στη συσκευασία ή στις ετικέτες των τροφών αναγράφονται οι ποσότητες των θρεπτικών συστατικών (των πρωτεϊνών, των λιπών, των υδατανθράκων, της ζάχαρης, των φυτικών ινών, του νερού και των αλάτων) καθώς και το ποσό της ενέργειας/ αριθμός θερμίδων που είναι αποθηκευμένα σε κάθε τροφή, προϊόν.

Πηγές:

1. Η Αγωγή του Καταναλωτή στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Η κοινοτική Πολιτική για τον Καταναλωτή.

<http://www.clab.edc.uoc.gr/seminar/ELA1/atk.htm>

2. Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων Ελλάδας.

3. Διαδίκτυο & Διδασκαλία

<http://www.netschoolbook.gr/adchildren.html>

4. Αθανασίου Κ, Αγωγή Υγείας για Παιδαγωγούς. Θεσσαλονίκη, 1998.



ΣΤΟΧΟΣ 1^{ος}: Επιρροή της διαφήμισης

Να καταλάβει γιατί και πώς οι διαφημιστές επηρεάζουν τους ανθρώπους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Βιντεογραφημένες διαφημίσεις, Σελίδες περιοδικών με διαφημίσεις, κείμενο από βιβλίο «Η Γλώσσα μου».

Διαδικασία:

- Γράφει ο δάσκαλος τη λέξη «διαφήμιση» στον πίνακα και καλούνται τα παιδιά να πουν οποιεσδήποτε λέξεις ή φράσεις συνδέονται με αυτήν και τους έρχονται στο μυαλό (ιδεοθύελλα). Με βάση τις λέξεις που θα μας πουν ξεκινούμε και το μάθημα και το οδηγούμε στην επίδραση της διαφήμισης πάνω στις επιλογές του ανθρώπου.
- Καλείται κάθε παιδί να μας πει ποια είναι η αγαπημένη του διαφήμιση και γιατί, και αν αγόρασε αυτό που διαφημίζει. Ακούμε διάφορες γνώμες και καταλήγουμε ότι του άρεσαν λόγω χρωμάτων, μουσικής, προτύπων, ηθοποιών –τραγουδιστών.
- Σε βίντεο παρουσιάζω ορισμένες διαφημίσεις τις οποίες σχολιάζουμε με τα παιδιά .Το ίδιο κάνω και με διαφημίσεις περιοδικών.
- Γράφουμε στον πίνακα τα χαρακτηριστικά μιας καλής διαφήμισης (όμορφοι άνθρωποι, γνωστοί τραγουδιστές /ηθοποιοί, ωραία μουσική, έντονα χρώματα, ακριβά αυτοκίνητα κλπ) αλλά και τα διάφορα είδη διαφημιστικών μηνυμάτων (Μήνυμα που αναπτύσσεται με άμεσο τρόπο, αφηγηματικό μήνυμα, μήνυμα μονολόγου-διαλόγου, μήνυμα που επεξηγεί την εικόνα, χρήση λογοπαίγνιου και χιούμορ, μήνυμα που προσφέρει επιχειρήματα).

- Προβληματίζουμε τα παιδιά αν όλα αυτά που προβάλλουν οι διαφημίσεις είναι όλα αλήθεια. Ακούω διάφορες γνώμες και μετά τους διαβάζω το κείμενο «Το αφρόλουτρο Μπλουμ, Μπλουμ» από το βιβλίο «Η Γλώσσα μου» της Γ΄ τάξης. Ακολουθεί συζήτηση. Καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι οι διαφημίσεις δεν λένε πάντα την αλήθεια και πολλές φορές μας παρασύρουν να αγοράζουμε πράγματα που μας είναι άχρηστα.
- Προβληματίζουμε τα παιδιά:
Ποιες άραγε τεχνικές χρησιμοποιούνται στην αγορά για να δελεαστεί ο μικρός καταναλωτής;
Εδώ τα παιδιά μαθαίνουν με ποιο τρόπο τους ξεγελούν έτσι ώστε την επόμενη φορά να παρακολουθήσουν πιο προσεκτικά μια διαφήμιση και να σκεφτούν αν αυτά που λέει είναι αλήθεια ή απλά θέλει να τους παραπλανήσει.

Δραστηριότητα 2^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Μουσική, υφάσματα, χαρτονάκια, χρωματιστά.

Διαδικασία:

- Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και καλούνται να σκεφτούν τρόπους να διαφημίσουν μια νέα συσκευασία χυμού. Πριν ξεκινήσουν αναφέρουμε ότι θα πρέπει να ετοιμάσουν ένα σενάριο, τους ρόλους, μουσική, ρούχα που θα χρειαστούν. Ο δάσκαλος εδώ δρα σαν εμπυχωτής και βοηθός.
- Αφού ετοιμαστούν, κάθε ομάδα θα μας παρουσιάσει τη διαφήμιση της και στο τέλος θα κρίνουμε ποια ήταν η πιο πειστική.

Δραστηριότητα 3^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Μουσική, υφάσματα, χαρτονάκια, χρωματιστά.

Διαδικασία:

- Πρόκειται για αλλαγή της προηγούμενης δραστηριότητας. Τα παιδιά στις ομάδες τους καλούνται να διαφημίσουν ένα προϊόν χωρίς όμως να αποκαλύψουν τι είναι (σοκολάτα, αναψυκτικό κλπ). Οι υπόλοιποι πρέπει να το βρουν. Ο στόχος εδώ είναι τα παιδιά να καταλάβουν ότι οι ιδιότητες των προϊόντων όπως παρουσιάζονται στις διαφημίσεις δεν ταιριάζουν μόνο με συγκεκριμένα προϊόντα.

Δραστηριότητα 4^η

Προτεινόμενο μάθημα: Εκδρομή

Διάρκεια δραστηριότητας: όλη μέρα

Διαδικασία:

- Οργανώνουμε επίσκεψη σε διαφημιστικό γραφείο όπου εκεί μας μιλούν για τον τρόπο διαφήμισης και τις τεχνικές της.
- Μπορούμε ακόμη να επισκεφτούμε τα στούντιο της LTV, όπου εκεί θα έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν πώς γυρίζεται μια διαφήμιση.

Δραστηριότητα 5^η

Προτεινόμενο μάθημα: Τέχνη

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Μουσική, χαρτονάκια, χρωματιστά, κολλητική.

Διαδικασία:

- Παρουσιάζουμε σε πινακίδα διαφημίσεις τροφίμων από περιοδικά και αφού τις μελετήσουμε και τις σχολιάσουμε, καλούνται τα παιδιά να φτιάξουν και αυτά μια διαφήμιση για οποιοδήποτε τρόφιμο θέλουν.
- Παρουσίαση των διαφημίσεων σε έκθεση. Τα παιδιά προσπαθούν να αναγνωρίσουν σε κάθε διαφήμιση την παραπλάνηση.

ΣΤΟΧΟΙ 2^{ος} - 3^{ος} :

2) Ψώνισμα και δεξιότητες αγορών

- Να είναι σε θέση να χειριστεί μια ανάθεση αγοράς προϊόντος (χρήματα και το σωστό προϊόν).
- Να είναι σε θέση να προσδιορίσει το ίδιο τρόφιμο σε διαφορετικές συσκευασίες και περιβλήματα.

3) Ετικέτες τροφίμων

- Να καταλάβει τις πληροφορίες για την αποθήκευση που περιλαμβάνεται στην ετικέτα.
- Να είναι σε θέση να διαβάσει τους καταλόγους των συστατικών πάνω στις ετικέτες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Πίνακας, συσκευασίες διαφόρων τροφίμων (γάλα φρέσκο, δημητριακά προγεύματος, αλεύρι, κομπόστα, βούτυρο ψωμιού).

Διαδικασία:

- Από την προηγούμενη μέρα λέω στα παιδιά να φέρουν από το σπίτι τους συσκευασίες διαφόρων τροφίμων (γάλα φρέσκο, δημητριακά προγεύματος, αλεύρι, κομπόστα, βούτυρο ψωμιού). Παρατηρούμε ότι κάθε παιδί σχεδόν έφερε τα τρόφιμα σε διαφορετική συσκευασία (φέρνει και ο δάσκαλος για να είναι σίγουρος ότι θα υπάρχει ποικιλία συσκευασιών).
- Ομαδοποιούν τις συσκευασίες κατά είδος και κάθε ομάδα αναλαμβάνει να μας παρουσιάσει για κάθε τροφή τι συσκευασίες και τα περιβλήματα που υπάρχουν.
- Για παράδειγμα - γάλα φρέσκο:

- συσκευασία ¼L, ½L 1L, 1 ½L, 2L
- περίβλημα διαφορετικό ανάλογα με το είδος του (πλήρες, ημιάπαχο, άπαχο, με ενισχυμένο ασβέστιο) και την εταιρεία παρασκευής του.
- Μετά από την παρουσίαση των ομάδων ακολουθεί συζήτηση και καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι ένα τρόφιμο μπορούμε να το συναντήσουμε σε διαφορετικές συσκευασίες και περιβλήματα.
- Προβληματίζουμε τώρα τα παιδιά ποια συσκευασία είναι η πιο καλή;; Ακούμε διάφορες γνώμες και καταλήγουμε ότι η αγορά ενός προϊόντος ως προς τη συσκευασία εξαρτάται από τις ανάγκες του καθενός. Ως προς το περίβλημα εξαρτάται από την εταιρεία αλλά και στο τι αναγράφεται στα συστατικά του.
- Κάθε ομάδα διαβάζει τα συστατικά των τροφών στις διαφορετικές συσκευασίες και περιβλήματα που έχει μπροστά της, και μας ανακοινώνει τις διαφορές. Για παράδειγμα στο γάλα κάθε διαφορετικό χρώμα περίβλημα έχει και διαφορετικό ποσοστό λίπους.
- Αναγράφουμε στον πίνακα τα συστατικά που νομίζουν ότι πρέπει να τα προσέχουμε ιδιαίτερος όταν διαβάζουμε μια ετικέτα (λίπος, ζάχαρη, αλάτι, συντηρητικά) και μας δικαιολογούν το γιατί.
- Λέω στα παιδιά να φέρουν την επόμενη μέρα στο σχολείο 1-2 αγαπημένες τους τροφές που τρώνε συνήθως στα ενδιάμεσα γεύματα.

Δραστηριότητα 2^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Αγαπημένες τροφές των παιδιών, φυλλάδιο εργασίας, υφάσματα, μουσική.

Διαδικασία:

- Τα παιδιά φέρουν στην τάξη 1-2 αγαπημένες τους τροφές που τρώνε συνήθως στα ενδιάμεσα γεύματα. Τις δοκιμάζουν και στη συνέχεια δίνουν και στο διπλανό τους να δοκιμάσει. Παίρνει κάθε παιδί ένα φυλλάδιο και συμπληρώνει.

- Ανακοινώνει το κάθε παιδί τι γεύση έχει η αγαπημένη του τροφή και το επιβεβαιώνει διαβάζοντας τα συστατικά πάνω στην ετικέτα. Παρατηρούμε ότι συνήθως τα παιδιά στα ενδιάμεσα γεύματα τους καταναλώνουν αρκετό λίπος, ζάχαρη και αλάτι.
- Προβληματίζουμε τα παιδιά όλα αυτά τα συστατικά που περιέχονται στις τροφές τους σε μεγάλες ποσότητες ωφελούν τον οργανισμό τους ή τον δυσκολεύουν.
- Συζητούμε για λίγο και μετά αφήνουμε τα παιδιά να οργανωθούν και μέσα από ρόλους που αναλαμβάνουν, μας παρουσιάζουν την επίδραση αυτών των συστατικών στον οργανισμό. Ότι χρειαστούν τα παιδιά σε υλικά τους τα προμηθεύει ο δάσκαλος.
- Παρουσίαση των ομάδων.

Δραστηριότητα 3^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Ποικιλία κουτιών δημητριακών προγεύματος, φυλλάδιο για ετικέτες, πίνακας.

Διαδικασία:

- Δίνουμε στα παιδιά σε ομάδες ,κουτιά ενός προϊόντος σε διαφορετικό περίβλημα (π.χ. δημητριακά προγεύματος) και τα καλούμε να παρατηρήσει οτιδήποτε γράφει πάνω στην ετικέτα της συσκευασίας. Δίνω σχετικό φυλλάδιο να συμπληρώσουν.
- Ζωγραφίζουμε στον πίνακα ορθογώνια (όσες και οι ομάδες μας) και καλούμε τα παιδιά να μας ανακοινώσουν τι έγραψαν στο φυλλάδιο τους κάθε ομάδα και ποιο είδος δημητριακών θα προτιμούσαν και γιατί. Στα συστατικά αναφέρουμε ότι οι λέξεις που μας είναι άγνωστες, συνήθως είναι συντηρητικά και χρωστικές ουσίες. Επίσης αναφέρουμε ότι όταν θα πάμε να αγοράσουμε δημητριακά θα επιλέξουμε το είδος που περιέχει τη λιγότερη ζάχαρη.
- Ακολουθεί συζήτηση και παρατηρούμε ότι εκτός από τα συστατικά είναι η ημερομηνία λήξης, χώρα προέλευσης, βάρος, είδος καθώς και πληροφορίες για τον τρόπο αποθήκευσης.

- Προβληματίζουμε τα παιδιά για το ποιο είναι το πιο σημαντικό που πάντα πρέπει να προσέχω και γιατί (ημερομηνία λήξης). Αν αγοράσω χαλασμένο ή ληγμένο προϊόν τι θα κάνω; Ακούμε τις γνώμες των παιδιών.

Δραστηριότητα 4^η

Προτεινόμενο μάθημα: Μαθηματικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Φυλλάδιο για καταγραφή θρεπτικών συστατικών, χαρτονάκι με πίνακα θερμιδογόνας αξίας μιας τροφής, πίνακας τάξης, συσκευασίες τροφίμων, το τετράδιο τους.

Διαδικασία:

- Ζητώ από τα παιδιά να αναζητήσουν στις ετικέτες των συσκευασιών που έφεραν στην τάξη τον πίνακα που αναφέρεται στην θερμιδογόνα αξία διαφόρων τροφών (ενέργεια, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, κλπ). Σε φύλλο εργασίας να καταγράψουν τις ποσότητες των θρεπτικών συστατικών που αναγράφονται σε αυτές.
- Τα παιδιά χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες του πίνακα που θα συμπληρώσουν καλούνται να αναγνωρίσουν τις τροφές που συνθέτουν ένα υγιεινό διαιτολόγιο. Οι τροφές που θα επιλέξουν θα πρέπει να είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και άλατα, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες(άμυλο) αλλά φτωχές σε ζάχαρη, αλάτι και λίπη.
- Τους ζητώ να μου προτείνουν ένα υγιεινό διαιτολόγιο βάση των τροφών αυτών.
- Σε χαρτονάκι παρουσιάζω τον πίνακα των θρεπτικών συστατικών για ένα τρόφιμο και τον συζητούμε. Διευκρινίζουμε στα παιδιά ότι πάνω στις συσκευασίες δεν παρέχονται στοιχεία για το συνολικό βάρος τους περιεχομένου τους, αλλά μόνο για 100 gr της ποσότητας που περιέχουν.

- Ζητώ από τα παιδιά να υπολογίσουν με τη βοήθεια των πληροφοριών που θα τους παρέχει ο πίνακας, τη συνολική θερμιδογόνα αξία των τροφών στο τετράδιο τους. Κάνουμε δειγματικά ένα στον πίνακα.

Δραστηριότητα 5^η

Προτεινόμενο μάθημα: Στο σπίτι

Διάρκεια δραστηριότητας: 1 εβδομάδα

Μέσα και υλικά:

Αγορά και αποθήκευση τροφίμων.

Διαδικασία:

- Καλούνται τα παιδιά για μια εβδομάδα να βοηθούν τους γονείς τους στο ψώνισμα των τροφίμων από την υπεραγορά αλλά και στην αποθήκευση τους στον κατάλληλο χώρο μέσα στο σπίτι, σύμφωνα με τις οδηγίες του προϊόντος.

Δραστηριότητα 6^η

Προτεινόμενο μάθημα: Τέχνη

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Κόλλες, χρωματιστά, γόμα, άδεια κουτιά δημητριακών.

Διαδικασία:

- Τα παιδιά φέρνουν άδεια κουτιά δημητριακών προγεύματος και τα ντύνουν με κόλλες και μετά φτιάχνει ο καθένας τη δική του συσκευασία αναγράφοντας πάνω όλες τις χρήσιμες πληροφορίες που πρέπει.
- Παρουσίαση των κουτιών σε έκθεση.

Δραστηριότητα 7^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Εικόνες, χαρτονάκια, χρωματιστά.

Διαδικασία:

- Προσκαλούμε στο σχολείο ένα μέλος του Συνδέσμου Καταναλωτών για ενημερώσει τα παιδιά για τα δικαιώματά τους ως καταναλωτές.
- Τα παιδιά σύμφωνα με όσα άκουσαν, φτιάχνουν αφίσσα σχετικά με τα δικαιώματά τους και τις καλύτερες θα τις αναρτήσουμε σε πινακίδα για να τις δουν και τα υπόλοιπα παιδιά του σχολείου.

Δραστηριότητα 8^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Δύο συσκευές τηλεφώνων,

Διαδικασία:

- Τα παιδιά παίζουν παιγνίδια λόγου, όπως τις τηλεφωνικές συνδιαλέξεις. Τα παιδιά σε ζευγάρια μιλούν στο τηλέφωνο (έχουμε 2 παλιά τηλέφωνα). Ο δάσκαλος προτείνει το θέμα για κάθε ζευγάρι:
 - Ένα ζευγάρι τσακώνεται γιατί οι πατάτες βλάστησαν και δεν έχουν να μαγειρέψουν.
 - Ένα παιδί να ζητά από τη μητέρα του τα γαριδάκια που είδε να διαφημίζουν στην τηλεόραση.
 - Συνομιλία δύο νοικοκυρών για το που αποθηκεύουν τα τρόφιμα τους μέσα στο σπίτι.
 - Καταγγελία ενός καταναλωτή στον Σύνδεσμο για κάτι χαλασμένο που αγόρασε.
 - Ένας διαφημιστής για ψωμιά ολικής αλέσεως με έναν κύριο.
 - Συνομιλία δύο διαφημιστών για τη διαφήμιση σοκολατένιου γάλακτος.

Δραστηριότητα 9^η

Προτεινόμενο μάθημα: Μαθηματικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Μπακάλικο με τρόφιμα, χάρτινα χαρτονομίσματα, κέρματα.

Διαδικασία:

- Φτιάχνουμε στην τάξη μας ένα μικρό μπακάλικο με τρόφιμα και καλούνται τα παιδιά να έρχονται να επιλέγουν το κατάλληλο τρόφιμο σύμφωνα με την οδηγία που τους δίνεται και παράλληλα να πληρώσουν τον ταμιά με χρήματα. Ένα παιδί κάνει τον ταμιά.
- Για παράδειγμα : να μου αγοράσεις γάλα ελαφρύ, χωριάτικο αλεύρι, ψωμί ολικής αλέσεως, κονσέρβα τόνου σε νερό, κλπ.

Δραστηριότητα 10^η

Προτεινόμενο μάθημα: Επίσκεψη σε κοντινή υπεραγορά.

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Μπακάλικο με τρόφιμα, χάρτινα χαρτονομίσματα, κέρματα.

Διαδικασία:

- Επισκεπτόμαστε κοντινή υπεραγορά και εκεί μαζί με τα παιδιά παρατηρούμε όλα αυτά που μάθαμε – ποικιλία συσκευασιών, περιβλημάτων, έντονα χρώματα στα κουτιά , συστατικά κλπ.
- Αν υπάρχει εκεί κάποιος διαφημιστής από αυτούς που σου προσφέρουν δώρο μαζί με κάποιες αγορές, τον πλησιάζουμε, τον ακούμε και κρίνουμε αν πράγματι μας συμφέρει να αγοράζουμε κάποιον αριθμό προϊόντων, απλώς για να πιάσουμε το δώρο.



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Η συντήρηση των τροφίμων είναι μια διαδικασία που γινόταν από τα παλιά χρόνια μέχρι σήμερα. Υπάρχουν διάφοροι μέθοδοι συντήρησης:

- Αλατισμένα – Είναι η διαδικασία όπου η τροφή:
 - αλατίζεται και διατηρείται μέσα στο αλάτι, όπως οι σαρδέλες
 - αλατίζεται και διατηρείται μέσα σε αλμυρό νερό, όπως τα χαλούμια, φέτα
 - αλατίζεται και τοποθετείται στον ήλιο για να αποξηρανθεί.
- Καπνιστά – Είναι η διαδικασία όπου η τροφή κλείνεται σε δωμάτιο και εκεί σε κατάλληλη θερμοκρασία μισοψήνονται όπως λουκάνικα, λούντζα, ρέγκα, σολομός .
- Κατεψυγμένα – Είναι η διαδικασία όπου η τροφή διατηρείται σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες.
- Κονσερβοποιημένα – Είναι η διαδικασία όπου η τροφή διατηρείται μέσα σε μεταλλική συσκευασία αεροστεγώς.
- Αποξηραμένα – Είναι η διαδικασία όπου η τροφή τοποθετείται στον ήλιο και αποξηραίνεται όπως παστά σύκα, δαμάσκηνα, φοινίκια, δυόσμος, ρίγανη, κρεμμύδια.
- Διατηρημένα σε ζάχαρη – Είναι η διαδικασία όπου η τροφή διατηρείται μέσα σε ζάχαρη (σιρόπι) όπως τα κομπόστα, γλυκό του κουταλιού.
- Με χρήση συντηρητικών ή χημικών ουσιών.

Και η αποθήκευση των τροφών είναι πολύ σημαντική για να πετύχουμε τη διατήρηση των τροφίμων μας. Άλλα τα αποθηκεύουμε σε σκοτεινό και δροσερό χώρο (πατάτες, κρεμμύδια), άλλα στο ψυγείο (γάλα, φρούτα, αυγά), άλλα στην κατάψυξη για περισσότερο καιρό (κρέας, λαχανικά, ψάρι), άλλα σε δροσερό μέρος (φρούτα). Οι χώροι αποθήκευσης στο σπίτι είναι το ψυγείο, ο θάλαμος του ψυγείου, τα ντουλάπια και η αποθήκη ή κελάρι.

Αποθήκευση –Διατήρηση τροφίμων

Γενικές οδηγίες αποθήκευσης –διατήρησης των τροφίμων :

- ✓ Όλα τα τρόφιμα αμέσως μετά την παραλαβή τους θα πρέπει να αποθηκεύονται σε χώρους που διασφαλίζουν την διατήρησή τους (ψυγεία, προθήκες) .
- ✓ Τα τρόφιμα που δεν διατηρούνται σε ψυγείο πρέπει να τοποθετούνται σε προθήκες ή αποθήκες χωρίς υγρασία, μακριά από πηγές θερμότητας, πάνω σε ράφια ή σε παλέτες. Οι αποθήκες θα πρέπει να διατηρούνται πάντα καθαρές και απαλλαγμένες εντόμων, κατσαριδών και τρωκτικών .
- ✓ Κατά την αποθήκευσή τους τα τρόφιμα πρέπει να τοποθετούνται σε κλειστούς περιέκτες, ή σε προθήκες, ή σε βιτρίνες έκθεσης κτλ. ώστε να διασφαλίζεται ότι δεν επιμολύνονται από σκόνες, μύγες, κατσαρίδες και τρωκτικά. Για την αποθήκευση των τροφίμων χρησιμοποιούνται περιέκτες κατάλληλοι μόνο για τρόφιμα.
- ✓ Κατά την αποθήκευση των τροφίμων θα πρέπει να τηρείται η ανακύκλωση των αποθεμάτων, να ελέγχονται οι ημερομηνίες λήξης και να καταναλώνονται πρώτα εκείνα στα οποία πλησιάζει η ημερομηνία λήξης τους. Καλό είναι να εξαντλούνται ή να απορρίπτονται (αν είναι ακατάλληλα) τα παλιά αποθέματα πριν να χρησιμοποιηθούν τα καινούρια.
- ✓ Πριν την χρήση των αποθηκευμένων τροφίμων πρέπει να ελέγχονται οι ημερομηνίες λήξης που αναγράφονται στις συσκευασίες των τροφίμων. Σε περίπτωση αμφιβολίας τα τρόφιμα θα πρέπει να απορρίπτονται.
- ✓ Τα προϊόντα καθαρισμού του σπιτιού θα πρέπει να αποθηκεύονται σε ειδικά ντουλάπια που κλειδώνουν ή σε ειδικούς χώρους μακριά από τα τρόφιμα.

A) Διατήρηση σε θερμοκρασία περιβάλλοντος

- ✓ Τα χύμα αρτοσκευάσματα (κουλουράκια κ.λ.π.) θα πρέπει να τοποθετούνται σε χώρους όπου τα προϊόντα να προστατεύονται από την σκόνη, τα έντομα και άλλες ρυπάνσεις.

B) Διατήρηση στο ψυγείο.

Κατά τη διατήρηση των τροφίμων στο ψυγείο θα πρέπει :

- ✓ Τα τρόφιμα που αλλοιώνονται εύκολα (γάλα, βούτυρο, τυριά, κρύα σάντουιτς, γιαούρτια, φυσικοί χυμοί φρούτων εάν απαιτείται) τοποθετούνται σε ψυγεία με θερμοκρασία $\leq 5^{\circ}\text{C}$.
- ✓ Ελέγχετε την θερμοκρασία του ψυγείου καθημερινά, αγοράστε ένα φθινό θερμόμετρο.
- ✓ Όλα τα τρόφιμα που τοποθετούνται στο ψυγείο (τοποθετούνται με την αρχική τους συσκευασία ή περιτυλιγμένα με διαφανές φιλμ ή μέσα σε δοχεία κατάλληλα για τρόφιμα.) Κατά την τοποθέτησή τους στο ψυγείο θα πρέπει να διασφαλίζεται η ελεύθερη κυκλοφορία του αέρα αποφεύγοντας την υπερφόρτωση του ψυγείου με τρόφιμα.
- ✓ Τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα θα πρέπει να τοποθετούνται στο ψυγείο επάνω από τα νωπά για να μην επιμολυνθούν από τα τελευταία. Αν από τα νωπά τρόφιμα βγαίνουν υγρά τοποθετήστε τα σε ένα βαθύ πιάτο ή μπολ.
- ✓ Τα ψυγεία πρέπει να έχουν θερμόμετρα για να μπορεί να ελέγχεται η θερμοκρασία τους.
- ✓ Να αποθηκεύεται το φρέσκο βούτυρο και τη μαργαρίνη στην αρχική τους συσκευασία, εξασφαλίζοντας ότι τα προϊόντα δεν θα επιμολυνθούν κατά την συνεχόμενη χρήση τους (π.χ. να εφαρμόζει καλά το καπάκι, να χρησιμοποιείτε μαχαίρι ή σκεύος που να είναι μόνο γι αυτόν τον σκοπό, να μην υπάρχουν υπολείμματα από άλλες τροφές μέσα στη συσκευασία του βουτύρου ή της μαργαρίνης).
- ✓ Το τυρί αποθηκεύεται στην αρχική του συσκευασία. Μετά το άνοιγμα της συσκευασίας του θα πρέπει να επανασυσκευάζεται με διαφανές φιλμ (έτσι ώστε να αποτρέπεται η ανάπτυξη μυκήτων) ή να τοποθετείται σε πλαστικό δοχείο κατάλληλο για τρόφιμα και να επισημαίνεται η ημερομηνία αποθήκευσης ή λήξης.
- ✓ Τα τρόφιμα που είναι συσκευασμένα σε κενό όταν ανοιχτούν πρέπει να αντιμετωπίζονται με τον ίδιο τρόπο όπως τα φρέσκα προϊόντα της ίδιας κατηγορίας.
- ✓

ΔΕΝ ΞΕΧΝΟΥΜΕ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΤΟ ΨΥΓΕΙΟ ΚΑΘΑΡΟ !

Τα τρόφιμα όταν αποθηκεύονται σωστά διατηρούνται αρκετό χρόνο. Πριν τα χρησιμοποιήσουμε ελέγχουμε πάντα την ημερομηνία λήξης , τη μυρωδιά, την εμφάνιση ,το χρώμα κλπ.

Για να είμαστε σίγουροι ότι δεν είναι χαλασμένα τα τρόφιμα μας πρέπει για κάθε προϊόν να γνωρίζουμε την ποιότητα και την εμφάνιση του, τη θερμοκρασία που πρέπει να διατηρείται καθώς και ενδείξεις για να το απορρίψουμε γιατί είναι χαλασμένο.

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

<i>Προϊόν</i>	<i>Ποιότητα, Εμφάνιση, Δομή</i>	<i>Θερμοκρασία</i>	<i>Ενδείξεις για απόρριψη</i>
<i>ΓΑΛΑ</i>	Παστεριωμένο, Ερμητικά κλειστή συσκευασία Λείο και ρευστό	Μικρότερη από 6 ⁰ C	Θερμοκρασία > 6 ⁰ C Οσμή αλλοιωμένου Ξινή ή πικρή γεύση «κομμένο» εμφάνιση πηγμάτων.
<i>ΓΙΑΟΥΡΤΙ</i>	Από παστεριωμένο γάλα Τουλάχιστον 10 ημέρες πριν την ημερομηνία λήξης Ερμητικά σφραγισμένο	Μικρότερη από 6 ⁰ C Σχηματισμός κρυστάλλων πάγου όταν καταψύχεται.	Πικρή γεύση Εμφάνιση μούχλας. Σπασμένη συσκευασία
<i>ΒΟΥΤΥΡΟ</i>	Λείο, αφράτο, γλυκιά γεύση	Μικρότερη από 6 ⁰ C	Εμφάνιση μούχλας Ανώμαλη γεύση Οσμή ταγγισμένου
<i>ΤΥΡΙ</i>	Κανονική γεύση και οσμή Κανονικές για το είδος του οπές	Μικρότερη από 6 ⁰ C	Εμφάνιση μούχλας Ανώμαλη γεύση Οσμή ταγγισμένου

ΦΡΟΥΤΑ - ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΑΓΟΡΑΣΕ

Γεύση φρέσκου, απουσία ή ελάχιστη ποσότητα ρύπων, απουσία μούχλας, «σφιχτή» υφή

ΑΠΕΡΡΙΨΕ

Ενδείξεις «σάπιου», ανάπτυξης εντόμων, μούχλας, πολτοποίησης, εκχυμώσεις, αποχρωματισμού

ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟΙ ΧΥΜΟΙ

Απέρριψε τις συσκευασίες που παρουσιάζουν:

- Διογκωμένα άκρα ή πλευρές.
- Ελαττωματική στεγανοποίηση (π.χ ραγισμένες ραφές συγκόλλησης)
- Βαθουλώματα
- Απουσία ετικέτας
- Έχουν λήξει

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Κατά την αγορά ξηρών καρπών πρέπει να ελέγχεις:

- Την ημερομηνία λήξης
- Την καταλληλότητα της συσκευασίας, π.χ. να είναι ερμητικά κλεισμένο
- Την καταλληλότητα του περιεχομένου της συσκευασίας, π.χ. απουσία ξένων σωμάτων, εντόμων κ.α.

Πότε όμως τα τρόφιμα γίνονται ακατάλληλα για κατανάλωση;

Τα τρόφιμα γίνονται ακατάλληλα για κατανάλωση όταν:

- Είναι αλλοιωμένα ή
- Έχουν επιμολυνθεί

A) Αλλοίωση τροφίμων

Η αλλοίωση των τροφίμων προκαλείται από μικροοργανισμούς που βρίσκονται στα αρχικά συστατικά των τροφίμων ή μεταφέρονται στα τρόφιμα από τους ανθρώπους, τα έντομα, τις μολυσμένες επιφάνειες εργασίας, τα σκεύη, τον εξοπλισμό και τον μολυσμένο αέρα.

Όταν τα τρόφιμα διατηρούνται σε συνθήκες κατάλληλες για την ανάπτυξη των μικροοργανισμών, τότε οι μικροοργανισμοί πολλαπλασιάζονται γρήγορα στο καινούριο τους «σπίτι». Αν στα τρόφιμα αναπτυχθεί μεγάλος αριθμός μικροοργανισμών τότε είναι πιθανόν να προκληθεί τροφική δηλητηρίαση. Η τροφική δηλητηρίαση στα παιδιά μπορεί να είναι ιδιαίτερα σοβαρή. Κοιλιακοί πόνοι, διάρροια και εμετός είναι τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της τροφικής δηλητηρίασης τα οποία εμφανίζονται συνήθως σε 2 ως 36 ώρες αλλά και σε 72 ώρες μετά την κατανάλωση μολυσμένων τροφίμων. Μερικές φορές ακόμη και ένας στομαχόπονος που αντιπαρέρχεται της προσοχής μας, μπορεί να είναι μια ήπια μορφή τροφικής δηλητηρίασης.

Τροφική δηλητηρίαση μπορεί να προκαλέσουν και τα τρόφιμα που έχουν καλή εμφάνιση, οσμή και γεύση.

B) Επιμόλυνση τροφίμων

Τα τρόφιμα επιμολύνονται με μικροοργανισμούς όχι μόνο από τους ανθρώπους αλλά και από:

- ✓ Μύγες , κατσαρίδες και τρωκτικά
- ✓ Μολυσμένες επιφάνειες εργασίας , σκεύη και εξοπλισμό
- ✓ Μολυσμένο αέρα
- ✓ Τρίχες
- ✓ Κομμάτια από βερνίκι νυχιών

Τα τρόφιμα επιμολύνονται επίσης με:

- ✓ Επικίνδυνα ξένα σώματα (σπασμένα γυαλιά ή πλαστικά)
- ✓ Επικίνδυνες χημικές ουσίες (εντομοκτόνα, καθαριστικά προϊόντα, κ.α)

Η επιμόλυνση προκαλείται συνήθως στα τρόφιμα που μένουν απροστάτευτα σε ένα «εχθρικό» περιβάλλον, όπως είναι οι κακές συνθήκες υγιεινής του κυλικείου, οι ακατάλληλοι χειρισμοί των τροφίμων από το προσωπικό και η

παρουσία εντόμων (μυγών, κατσαριδών) και τρωκτικών (ποντικών). Η εσφαλμένη χρήση περιεκτών (δοχείων) που δεν έχουν σχεδιαστεί για τη διατήρηση τροφίμων μπορεί να είναι μια άλλη αιτία επιμόλυνσής τους, όπως είναι και η σκόνη που μεταφέρεται με τον αέρα γύρω από τα ανοικτά έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα.

Ο πολλαπλασιασμός των μικροοργανισμών στα τρόφιμα ευνοείται από :

- Τη σύνθεση των τροφίμων, πολλά τρόφιμα ευνοούν την ανάπτυξή τους. Όπως οι άνθρωποι, έτσι και οι μικροοργανισμοί θέλουν νερό (υγρασία στα τρόφιμα), θρεπτικές ουσίες (π.χ πηγή ενέργειας και αζώτου, βιταμίνες και ανόργανα συστατικά) και τρόφιμα με κατάλληλη οξύτητα για να αναπτυχθούν (π.χ τρόφιμα που δεν είναι τόσο όξινα ή αλκαλικά).
- Από τις συνθήκες διατήρησης των τροφίμων, ιδιαίτερα από τη θερμοκρασία και τον χρόνο που διατηρούνται σε αυτή τη θερμοκρασία. Η ευνοϊκή θερμοκρασία για την ανάπτυξη των μικροοργανισμών είναι μεταξύ 5°C έως 60 °C. Έξω από την επικίνδυνη αυτή ζώνη οι παθογόνοι μικροοργανισμοί δεν μπορούν να πολλαπλασιαστούν σε πληθυσμούς ικανούς να προκαλέσουν τροφική δηλητηρίαση. Σε θερμοκρασίες όμως μεταξύ 5°C έως 60 °C τα βακτήρια πολλαπλασιάζονται πιο γρήγορα, χρειάζονται δηλαδή λιγότερο χρόνο για να αυξηθεί ο αριθμός τους. Η αύξηση του αριθμού των βακτηρίων οφείλεται στη διαίρεση του κυττάρου τους. Ορισμένα βακτήρια διαιρούνται κάθε 20 λεπτά. Για παράδειγμα ένα κύτταρο σταφυλόκοκκου που βρίσκεται σε κατάλληλη θερμοκρασία, μπορεί με συνεχείς διαιρέσεις να παράγει σε 7 ώρες 1.045.576 νέους σταφυλόκοκκους.

Πέντε παράγοντες που ευνοούν την μικροβιακή ανάπτυξη στα τρόφιμα:

1. Τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης (τυριά, γάλα, γιαούρτι) ευνοούν περισσότερο την ανάπτυξη των μικροοργανισμών γι αυτό και χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή στους χειρισμούς τους.
2. Η υγρασία των τροφίμων
3. Η θερμοκρασία που διατηρούνται τα τρόφιμα
4. Η οξύτητα των τροφίμων
5. Ο χρόνος διατήρησης των τροφίμων

Γ) Πώς προλαμβάνεται η αλλοίωση και η επιμόλυνση των τροφίμων;

Με την εφαρμογή μέτρων υγιεινής που εμποδίζουν την αλλοίωση ή εμποδίζουν την επιμόλυνση των τροφίμων. Τα σπουδαιότερα μέτρα είναι :

- Η καθαριότητα του χώρου και του εξοπλισμού που παρασκευάζονται ή διατηρούνται τα τρόφιμα.
- Η διατήρηση των τροφίμων ανάλογα με το είδος τους, σε κατάλληλες συνθήκες ψύξης ή περιβάλλοντος. Ο περιορισμένος χρόνος διατήρησης των τροφίμων που αλλοιώνονται εύκολα σε θερμοκρασία μεταξύ 5⁰C και 60⁰C ώστε να μη δίνεται ο απαιτούμενος χρόνος στα βακτήρια να πολλαπλασιαστούν σε πληθυσμούς ικανούς να προκαλέσουν ασθένεια .
- Η καθαριότητα, η υγεία και οι σωστοί χειρισμοί του ατόμου που ασχολείται ώστε να αποφευχθούν οι επιμολύνσεις των τροφίμων που διαχειρίζονται.
- Η αγορά μη αλλοιωμένων συστατικών των τροφίμων ή τροφίμων.
- Η απόρριψη αποθηκευμένων τροφίμων που έχουν αλλοιωθεί κατά την αποθήκευση ή έχει λήξει η ημερομηνία διατηρησιμότητάς τους. Θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στα τρόφιμα που διατηρούνται με ψύξη ή με κατάψυξη Και στις δύο περιπτώσεις θα πρέπει να ελέγχονται οι συνθήκες αποθήκευσης τους (θερμοκρασία και χρόνος αποθήκευσης, καθαριότητα ψυγείου ή καταψύκτη κ.α.).
- Η χρησιμοποίηση τροφίμων με κανονική και όχι παραβιασμένη ή παραμορφωμένη συσκευασία. Θα πρέπει να αποφεύγεται η χρησιμοποίηση συσκευασιών με σχισίματα, φουσκώματα, ατελή συγκόλληση, κ.α.

Πηγές:

ΕΦΕΤ (Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων), Υπουργείο Ανάπτυξης Ελλάδας

www.efet.gr/docs/odhg-kilikia.doc

ΣΤΟΧΟΣ 1^{ος} : Συντήρηση τροφίμων

Να αναγνωρίζει διάφορες μεθόδους συντήρησης της θρεπτικής αξίας και της μείωσης της φθοράς του προϊόντος.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακή Οικονομία ή Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Διατηρημένα τρόφιμα σε εικόνες ή και πραγματικά .

Διαδικασία:

- Προβληματίζουμε τα παιδιά :
 - Πώς η γιαγιά μας τα παλιά χρόνια συντηρούσε τα τρόφιμα αλλά και τα διατηρούσε για να καταναλωθούν μian άλλη εποχή.
- Ακούμε τις απαντήσεις των παιδιών και παρουσιάζουμε ταυτόχρονα εικόνες σχετικές (λιαστές ντομάτες, σκόρδα κρεμασμένα στον ήλιο, κρέας αποξηραμένο στον ήλιο, κρέας μέσα σε λίπος, λαχανικά ξιδάτα, χαλούμι σε άλμη, δυόσμο ξερό, κρέας καπνιστό, φρούτα παστά, κλπ). Όπου έχουμε τη δυνατότητα φέρνουμε πραγματικά προϊόντα και προσφέρουμε στα παιδιά να δοκιμάσουν.
- Σήμερα εμείς πώς διατηρούμε τις τροφές;
Ακολουθεί συζήτηση και καταλήγουμε στις σημερινές μεθόδους συντήρησης των τροφίμων (συντηρητικά, κονσερβοποίηση, κατάψυξη και χημικές ουσίες).
- Τα παιδιά στις ομάδες τους επιλέγουν μια από τις ομάδες τροφών (φρούτα, λαχανικά, κρέας, ψάρι) και αναλαμβάνουν να μας παρουσιάσουν με όποιο τρόπο θέλουν τους τρόπους συντήρησης των τροφών αυτών. Μπορούν με μια έκθεση εικόνων/ με αφίσες/ μέσα από ιστοριούλες. Παρουσίαση των ομάδων.
- Καλούνται τα παιδιά να φέρουν από σπίτι τους συντηρημένα τρόφιμα και να φτιάξουμε μια έκθεση τροφίμων σε μια γωνιά της τάξης μας.

Δραστηριότητα 2^η

Προτεινόμενο μάθημα: Επιστήμη

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

1 ποτήρι γάλα στο ψυγείο, 1 ποτήρι γάλα σε θερμοκρασία δωματίου, μεγεθυντικοί φακοί, τετράδιο παρατηρήσεων.

Διαδικασία:

- Ξεκινώ με προβληματισμό των παιδιών για το τι συμβαίνει όταν οι τροφές δε συντηρούνται με κάποιον από τους τρόπους συντήρησης.
 - Τι γίνεται με το χρώμα τους; (αλλοιώνεται)
 - Πώς χαρακτηρίζουμε τις τροφές όταν αποσυντίθεται; (σαπίζουν, μουχλιάζουν, ξινίζουν).Ακούμε τις απόψεις των παιδιών.
- Πώς καταλαβαίνουμε ότι οι τροφές σαπίζουν;
Τα παιδιά παίρνουν μεγεθυντικούς φακούς και παρατηρούν τα διάφορα στάδια της αποσύνθεσης των τροφών. Παίρνουν ένα ποτήρι γάλα και το αφήνουν σε θερμοκρασία δωματίου και βάζουν και ένα ποτήρι γάλα μέσα στο ψυγείο. Καθημερινά γράφουν τις παρατηρήσεις τους στο τετράδιο τους.
- Πώς μπορούμε να προλάβουμε την αποσύνθεση (με χημικές ουσίες, αφαίρεση νερού, κατάψυξη τροφών, αποφυγή ψηλών θερμοκρασιών).
- Όταν πηγαίνουμε εκδρομή πως διατηρούμε τα τρόφιμα μας για να μην χαλάσουν. Ακούμε διάφορες απόψεις και καταλήγουμε στις παγωνιέρα, κάτω από τρεχούμενο νερό, σε θέρμους φαγητού.

Δραστηριότητα 3^η

Προτεινόμενο μάθημα: Επιστήμη ή Σχεδιασμό και Τεχνολογία

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Πλαστικά μπουκάλια, παγάκια, πλαστικές σακούλες πλαστικά ή μεταλλικά κουτιά που να χωρεί το ένα μέσα στο άλλο, εικόνες αυτοσχέδιων μοντέλων ψυγείων.

Διαδικασία:

- Προτρέπουμε τα παιδιά να κατασκευάσουν μία αυτοσχέδια παγωνιέρα η οποία να χωρεί τουλάχιστον δύο χυμούς μικρούς και δύο σάντουιτς.
- Τα υλικά κατασκευής της θα είναι παλιά άχρηστα αντικείμενα , όπως πλαστικά μπουκάλια, σακούλια, δοχεία. Θα πρέπει να διαχωρίσουν το χώρο των τροφίμων από αυτού του πάγου(δείχνω εικόνες με μοντέλα ψυγείων).

Δραστηριότητα 4^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Φυλλάδιο αποθήκευσης τροφίμων, φυλλάδιο δεκάλογου οδηγιών σωστής αποθήκευσης .

Διαδικασία:

- Προβληματίζουμε τα παιδιά για το πού αποθηκεύουμε τα τρόφιμα στο σπίτι. Σε ποιους χώρους.
Ακούμε τις απαντήσεις των παιδιών και καταλήγουμε στο ψυγείο, στο θάλαμο του ψυγείου, στη ντουλάπια, στην αποθήκη.
- Τα παιδιά καλούνται να κάνουν μια έρευνα σχετικά με την αποθήκευση τροφίμων στο σπίτι τους και τα αποτελέσματα τα γράφουν σε σχετικό φυλλάδιο που τους δίνω.
- Την επόμενη μέρα γίνεται παρουσίαση των αποτελεσμάτων τα οποία καταγράφονται και στον πίνακα.
- Καλούνται τα παιδιά να γράψουν ένα δεκάλογο με οδηγίες για σωστή αποθήκευση – διατήρηση των τροφίμων σε φυλλάδιο που τους δίνεται.

Δραστηριότητα 5^η

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακή Οικονομία

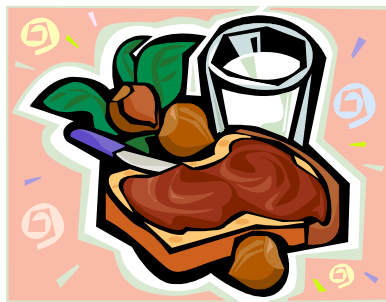
Διάρκεια δραστηριότητας: 20 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Φρέσκα τρόφιμα, χαλασμένα τρόφιμα, διατηρημένα τρόφιμα .

Διαδικασία:

- Παίζουμε με τα παιδιά το παιχνίδι της τυφλόμυγας. Δένουμε τα μάτια κάποιου παιδιού και του δίνουμε να δοκιμάσει κάποιες τροφές και αναμένουμε να τις αναγνωρίσει. Επαναλαμβάνεται με μερικά παιδιά.
- Πιο δύσκολη διαδικασία είναι να του δέσουμε τα μάτια και να τον βάλουμε να μυρίσει κάποια τρόφιμα και να αναγνωρίσει αν είναι φρέσκα ή χαλασμένα.



ΣΤΟΧΟΣ 2^{ος} : Χαλασμένα τρόφιμα

Να αναγνωρίζει πότε τα τρόφιμα είναι χαλασμένα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Διήγηση ιστορίας, φυλλάδιο για χαλασμένα τρόφιμα, εποπτικό διαρρύθμισης του ψυγείου.

Διαδικασία:

- Διηγούμαστε στα παιδιά μια ιστορία για έναν κύριο που έλειπε για διακοπές ή δουλειές στο εξωτερικό πάνω από ένα μήνα, και όταν επιστρέφει σπíti τον περιμένει μια έκπληξη. Ρωτάμε τα παιδιά να υποθέσουν ποια θα ήταν η έκπληξη.
- Ακούμε τις γνώμες τους και συνεχίζουμε την ιστορία μας. Μόλις μπαίνει στο σπíti του μυρίζει μια άσχημη μυρωδιά η οποία έρχεται από την κουζίνα. Ρωτάμε τα παιδιά τι να συμβαίνει. Ακούμε διάφορες απόψεις και καταλήγουμε ότι κάποιες τροφές χάλασαν.
- Τα παιδιά εργάζονται σε ομάδες και καλούνται να καταγράψουν σε φυλλάδιο που θα τους δώσουμε τι μπορεί να χάλασε και πώς θα το αναγνωρίσουμε (π.χ. γιαούρτι– μούχλιασε, πατάτες– έβγαλαν ρίζες και σάπισαν, γάλα- ξίνισε και έπηξε).
- Γίνεται ανακοίνωση των ομάδων για τα χαλασμένα τρόφιμα και ακολουθεί συζήτηση.
- Προβληματίζουμε τα παιδιά:
 - Πώς μπορούμε να συντηρήσουμε περισσότερο τα τρόφιμα;
- Τα παιδιά συζητούν πρώτα στην ομάδα τους και μετά ακολουθεί σχετική συζήτηση με τις γνώμες των παιδιών. Καταλήγουμε ότι για κάθε τρόφιμο υπάρχει και ο κατάλληλος χώρος αποθήκευσης(π.χ.

ψυγείο, σκοτεινό ντουλάπι χωρίς υγρασία, κελάρι, αεριζόμενο ντουλάπι).

- Εδώ παρουσιάζουμε και ένα εποπτικό με τη σωστή διαρρύθμιση των τροφών μέσα στο ψυγείο (π.χ. τα αυγά δεν μπαίνουν πάνω στην πόρτα αλλά μέσα στο εσωτερικό του ψυγείου). Κάθε ομάδα παιδιών θα επιλέξει ένα τρόφιμο και θα παρουσιάσει το σωστό τρόπο αποθήκευσης φρούτων, λαχανικών, αυγών, γάλακτος, μαγειρεμένου φαγητού και ψαριού και θα μας τον δικαιολογήσει.

Δραστηριότητα 2^η

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακή Οικονομία

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Ψυγείο, εποπτικό διαρρύθμισης του ψυγείου, χαλασμένα τρόφιμα, διατηρημένα τρόφιμα, το τετράδιο τους.

Διαδικασία:

- Ο δάσκαλος παρουσιάζει στα παιδιά διάφορες τροφές οι οποίες έχουν χαλάσει (γάλα, γιαούρτι, φασολάδα, κρέας, κονσέρβα, αυγό, φρούτα, λαχανικά).
- Ακολουθεί επεξεργασία (όπου χρειάζεται κάνουμε και πείραμα) για το πώς θα τα αναγνωρίσουμε ότι είναι χαλασμένα.
 - Γάλα _ ημερομηνία λήξης, πήζει, μυρίζει ξινόλα, όταν το βράσουμε «κόβει».
 - Γιαούρτι _ ημερομηνία λήξης, ξινίζει, μουχλιάζει.
 - Φασολάδα _ μυρίζει άσχημα, αλλάζει χρώμα, κάνει σκουλήκια.
 - Κονσέρβα _ ημερομηνία λήξης, φουσκώνει, σκουριάζει, άσχημη γεύση.
 - Αυγό _ μυρίζει άσχημα, κάθεται στο πάτο μέσα σε μια λεκάνη με νερό.
 - Φρούτα _ γεύση /χρώμα /σχήμα αλλοιώνεται, λιώνει, μυρίζει άσχημα.
 - Λαχανικά _ αλλάζουν χρώμα/ μυρίζουν άσχημα, λιώνουν.

- Προβληματίζουμε τα παιδιά τι να συμβαίνει και αλλοιώνονται τα τρόφιμα; Ποιο περιβάλλον ευνοεί την ανάπτυξη μικροβίων και τι μπορούμε να κάνουμε για να την αποφύγουμε. Τα παιδιά δουλεύουν σε ομάδες μέσα στο τετράδιο τους και μετά παρουσιάζουν και ακολουθεί συζήτηση.

Δραστηριότητα 3^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Φυλλάδιο για «Σκέφτομαι και γράφω» ή στο τετράδιο τους .

Διαδικασία:

- Προβληματίζουμε τα παιδιά:
 - Πού μπορούμε να συναντήσουμε χαλασμένα τρόφιμα (στο σπίτι μας, σε υπεραγορές, σε εστιατόρια) και τι κάνουμε τότε;

Τα παιδιά συζητούν σχετικά με το θέμα και καταλήγουμε ότι ο αρμόδιος φορέας για να διαμαρτυρηθούμε είναι ο Σύνδεσμος Καταναλωτών.
- Τα παιδιά γράφουν «Σκέφτομαι και γράφω» σχετικά με αυτό. Αναφέρω υποθετικά στα παιδιά ότι:

Αγόρασες μια τυρόπιτα από το φούρνο και είναι χαλασμένη. Αποφάσισες να διαμαρτυρηθείς. Γράψε το διάλογο που θα κάνεις με το φούρναρη ή την επιστολή που θα γράψεις στο Σύνδεσμο Καταναλωτών.

Δίνω σχετικό φυλλάδιο στα παιδιά ή γράφουν στο τετράδιο τους.

Δραστηριότητα 4^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Διαφάνειες, εικόνες .

Διαδικασία:

- Καλούμε έναν υπεύθυνο από το Σύνδεσμο Καταναλωτών να μιλήσει στα παιδιά για τα δικαιώματά τους ως καταναλωτές καθώς και για τους τρόπους αποθήκευσης και συντήρησης τροφίμων.

Δραστηριότητα 5^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 20 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Το τετράδιο τους.

Διαδικασία:

- Τα παιδιά με τις ομάδες τους γράφουν ακροστιχίδες, κρυπτόλεξα, ιστοριούλες σχετικά με τις μεθόδους συντήρησης και αποθήκευσης τροφίμων.
- Το υλικό το χρησιμοποιούμε στην έκδοση της εφημερίδούλας μας.



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Η ετοιμασία του φαγητού είναι μια απλή διαδικασία όταν ακολουθούνται σωστά τα στάδια εργασίας. Η συνταγή είναι αυτή που θα μας καθοδηγήσει τον τρόπο εργασίας αλλά και τα υλικά που θα χρειαστούμε. Η σωστή μέτρηση των υλικών αλλά και η σωστή εκτέλεση των σταδίων εργασίας, είναι από τα κλειδιά που οδηγούν στην επιτυχία του παρασκευάσματος. Καλά είναι από την αρχή τα παιδιά να γνωρίσουν τα μαγειρικά σκεύη και τη σωστή τους χρήση, έτσι ώστε να δουλεύουν με ασφάλεια. Τονίζουμε ότι δεν παίζουμε ποτέ με αιχμηρά αντικείμενα.

Αρχές υγιεινής

Η αίθουσα Οικιακής Οικονομίας, το σχολικό κυλικείο όπως και κάθε άλλη εγκατάσταση διάθεσης τροφίμων, έχει την υποχρέωση να τηρεί βασικούς κανόνες υγιεινής προστασίας της ασφάλειας των τροφίμων, έτσι ώστε τα παιδιά να λαμβάνουν τρόφιμα υψηλής ποιότητας και ασφαλή και να εξαλείφεται ο κίνδυνος τροφικών δηλητηριάσεων. Τροφικές δηλητηριάσεις είναι αρρώστιες που προκαλούνται από τρόφιμα που περιέχουν βακτήρια ή άλλους μικροοργανισμούς ή χημικές ουσίες που είναι επιβλαβείς για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Υγιεινή όσων ασχολούνται με τρόφιμα

Τα παιδιά πριν ξεκινήσουν αλλά και κατά τη διάρκεια της μαγειρικής τους πρέπει να ακολουθούν τους κανόνες υγιεινής.

Οποιοσδήποτε χειρίζεται τρόφιμα σε ένα χώρο θα πρέπει να φροντίζει την υγεία και υγιεινή του όπως:

- Να μη δουλεύει όταν είναι άρρωστος, ιδιαίτερα αν υπάρχει στομαχόπονος, μολυσμένα τραύματα ή πληγές, σπυράκια με πύων κλπ.
- Να φορά καθαρά ρούχα και μια προστατευτική ενδυμασία πάνω από τα κανονικά ρούχα.

- Να πλύνει σχολαστικά τα χέρια σε νιπτήρα χεριών πριν να ξεκινήσει την εργασία, μετά την επίσκεψη της τουαλέτας, μετά τον χειρισμό νωπών τροφίμων, την απόρριψη σκουπιδιών, την αποθήκευση χημικών ουσιών , το κάπνισμα, τον βήχα, το πτέρνισμα ή το φύσημα της μύτης.
- Να μη βήχει ή να φτερνίζεστε πάνω στα τρόφιμα.
- Να προστατεύει τα κοψίματα ή τις άλλες πληγές με καθαρό, αδιάβροχο επίδεσμο. Αν το τραύμα είναι στα δάκτυλα ή στην παλάμη θα πρέπει να φορά και γάντια μιας χρήσης. Οι επίδεσμοι και τα γάντια θα πρέπει να αλλάζονται τακτικά.
- Να διατηρεί τα προσωπικά είδη χωριστά και μακριά από το χώρο χειρισμού των τροφίμων
- Το παιδιά που έχουν μακριά μαλλιά θα πρέπει να τα πιάνουν πίσω και να τα καλύπτουν κατάλληλα.

A) Πλύσιμο χεριών

Μην ξεχνάς να πλένεις τα χέρια σου με ζεστό νερό και σαπούνι για 20 δευτερόλεπτα τουλάχιστον:

- Όταν ξεκινάς την εργασία σου και μετά τα διαλείμματα.
- Κάθε φορά που λερώνονται τα χέρια σου.
- Μετά τον χειρισμό νωπών τροφίμων.
- Μετά την προετοιμασία νωπών προϊόντων και πριν από το άγγιγμα έτοιμων προς κατανάλωση τροφίμων.
- Μετά το πλύσιμο λερωμένων πιάτων και σκευών.
- Μετά το άγγιγμα χρημάτων.
- Μετά την απομάκρυνση απορριμμάτων.
- Μετά τον χειρισμό υλικών αποθήκης.
- Μετά το άγγιγμα ή ξύσιμο περιοχών του σώματος, όπως είναι τα αυτιά, το στόμα, η μύτη, τα μαλλιά.
- Μετά τη χρήση χαρτομάντιλου, της τουαλέτας, το φαγητό, τη χρήση τηλεφώνου, το κάπνισμα.

Οδηγίες για πλύσιμο των χεριών

		
1. Βρέχουμε τα χέρια με τρεχούμενο νερό τόσο ζεστό όσο μπορούμε να το ανεχτούμε.	2. Βάζουμε σαπούνι	3. Τρίβουμε δυνατά τα χέρια και τους βραχίονες τουλάχιστον για 20 δευτερόλεπτα.
		
4. Καθαρίζουμε τα μέρη κάτω από τα νύχια και ανάμεσα στα δάκτυλα.	5. Ξεπλένουμε με άφθονο τρεχούμενο νερό.	6. Στεγνώνουμε τα χέρια με πετσέτα μιας χρήσεως ή ζεστό αέρα.

Β) Κατάλληλη ενδυμασία /περιβολή

Το κάθε παιδί πριν μαγειρέψει θα πρέπει να:

- Φορά καθαρά ρούχα και στολή (ποδιά)
- Φορά ελάχιστα ή καθόλου κοσμήματα
- Έχει τα μαλλιά του δεμένα (στην περίπτωση που τα μαλλιά του είναι μακριά)και φορεί κατάλληλο καπέλο.



ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ....

Τα παιδιά όταν χειρίζονται τρόφιμα δεν πρέπει:

- Να βήχουν και φτερνίζονται πάνω στα τρόφιμα.
- Να ξύνουν το κεφάλι ή τα μαλλιά.
- Να αγγίζουν τα ρούχα και το δέρμα τους.
- Να σκουπίζουν το στόμα ή την μύτη με τα δάχτυλα
- Να καπνίζουν, να μασάνε τσίχλα ή να τρώνε .
- Να μην πλένουν τα χέρια με το κατάλληλο τρόπο.

Γενικές αρχές καθαριότητας του χώρου της κουζίνας:

Η κουζίνα θα πρέπει να διατηρείται πάντα καθαρή εφαρμόζοντας ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα καθαρισμού και απολυμάνσεων. Ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα καθαρισμού εξοικονομεί χρόνο και αποτελεί μέρος της καθημερινής εργασίας. Η γενική καθαριότητα είναι απαραίτητη για:

- Την πρόληψη των επιμολύνσεων των τροφίμων
- Την απομάκρυνση υπολειμμάτων τροφίμων που ευνοούν την ανάπτυξη μικροοργανισμών.
- Την απομάκρυνση υπολειμμάτων τροφίμων που μπορεί να προσελκύσουν επιβλαβή ζώα, πουλιά και έντομα.
- Ένα σταθερό πρόγραμμα καθαριότητας δεν πρέπει να εφαρμόζεται μόνο στους πάγκους εργασίας, στους τοίχους, τα δάπεδα, τα ντουλάπια αλλά και σε συχνά ξεχασμένα μέρη, όπως:
 - ⇒ Οι τοίχοι, τα δάπεδα γύρω και κάτω από το ψυγείο, τα ράφια και οι λεκάνες του ψυγείου και του καταψύκτη.
 - ⇒ Γύρω και κάτω από τις οικιακές συσκευές, τα φωτιστικά και άλλα μόνιμα σκεύη επάνω στα ράφια.
 - ⇒ Γύρω από τους θερμοσίφωνες.
- Φροντίστε οι εργασίες καθαριότητας να είναι διατυπωμένες με ακρίβεια και σαφήνεια στο πρόγραμμα καθαριότητας.

A) Διαχείριση απορριμμάτων

- Φροντίστε να έχετε αρκετά δοχεία απορριμμάτων μέσα και έξω από το χώρο της κουζίνας τα οποία να αδειάζετε τακτικά και να τα διατηρείτε σε καλή κατάσταση.
- Πλύνετε καθημερινά τους κάδους απορριμμάτων που χρησιμοποιούνται μέσα στην κουζίνα.
- Χρησιμοποιήστε κάδους απορριμμάτων με προστατευτικό καπάκι ή άλλο κάλυμμα και μην τους υπερφορτώνετε.

B) Καθαριότητα κατά την εργασία.

- Καθαρίζετε κατά τη διάρκεια της εργασίας
- Μην χρησιμοποιείτε ποτέ σκεύη και εργαλεία που έχουν χρησιμοποιηθεί για νωπά τρόφιμα σε έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα, χωρίς προηγουμένως να έχουν πλυθεί.
- Πλύνετε και ξεπλύνετε όλα τα πιάτα, τα σκεύη και τα εργαλεία με ζεστό νερό στη συνέχεια αφήστε τα να στεγνώσουν. Αν χρησιμοποιείτε πετσέτες για το στέγνωμα πρέπει να πλένονται καθημερινά και να μην χρησιμοποιούνται οι ίδιες για το σκούπισμα των χεριών. Συνιστάται χάρτινες πετσέτες (ρολό κουζίνας) για το σκούπισμα των χεριών.
- Τρίψτε σχολαστικά με ζεστό νερό και απορρυπαντικό τον πάγκο εργασίας και τις επιφάνειες κοπής.
- Αποσυναρμολογήστε και πλύνετε σχολαστικά, τα μηχανήματα κοπής, τις τοστιέρες, και ότι άλλη συσκευή χρησιμοποιείτε, μετά από κάθε χρήση.
- Καθαρίστε τις εκχύσεις τροφίμων την στιγμή που συμβαίνουν, είτε είναι στον πάγκο είτε στο πάτωμα.
- Μην χρησιμοποιείτε σπασμένα ή ραγισμένα γυαλικά (πιάτα, ποτήρια, σκεύη)
- Αλλάξτε τις επιφάνειες κοπής που έχουν ρωγμές γιατί μπορεί να «φιλοξενήσουν» μικρόβια.
- Ελέγχετε τα ντουλάπια και το ψυγείο καθημερινά και απομακρύνετε τα μπαγιάτικα ή ύποπτα τρόφιμα.
- Σκουπίστε και πλύνετε σχολαστικά τα δάπεδα καθημερινά.

Πηγές:

1) ΑΣΦΑΛΕΙΑ & ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Η Υπουργική Απόφαση για την Εναρμόνιση της Ελληνικής Νομοθεσίας με την Οδηγία 93/43/ΕΟΚ (HACCP)

www.agrosoft.gr/Pdf/Enarmonisi_93_43.doc

2) ΕΦΕΤ (Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων), Υπουργείο Ανάπτυξης Ελλάδας

www.efet.gr/docs/odhg-kilikia.doc



ΣΤΟΧΟΙ :

1. Τεχνικές προετοιμασίας τροφίμων

- Να είναι σε θέση να πειραματιστεί με τις διαφορετικές τεχνικές προετοιμασίας τροφίμων.

2. Συνταγές

- Να ξέρει πώς να χρησιμοποιεί τις συνταγές.
- Να είναι σε θέση να μετρήσει τα συστατικά για το μαγείρεμα.

3. Υγιεινή

- Να είναι σε θέση να εφαρμόσει τις αρχές της υγιεινής τροφίμων στις πραγματικές καταστάσεις.

4. Ασφάλεια

- Να μάθει πώς να χρησιμοποιεί τα αιχμηρά εργαλεία χωρίς να κινδυνεύει κατά την προετοιμασία του φαγητού.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά ή Οικιακή Οικονομία

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Φυλλάδιο για συμβουλές υγιεινής.

Διαδικασία:

- Ξεκινώ με τη διήγηση ενός περιστατικού που κάποιος βρήκε τρίχες μαλλιών στο φαγητό του σε ένα εστιατόριο/ στο σάντουιτς που αγόρασε. Τι θα πρέπει να κάνει:
Αναμένω να μου πουν ότι θα του έκαναν παρατήρηση αλλά και ότι θα ανάφεραν το γεγονός στο Σύνδεσμο Καταναλωτών.

- Προτρέπω τα παιδιά να γράψουν συμβουλές για τους κανόνες υγιεινής που θα πρέπει να τηρούν όσοι ασχολούνται με τα τρόφιμα. Πιο συγκεκριμένα μπορούν να γράψουν συμβουλές για το προσωπικό του κυλικείου του σχολείου τους. Δίνω σχετικό φυλλάδιο και τα παιδιά εργάζονται σε ομάδες. Ακολουθεί παρουσίαση των ομάδων και το τελικό αποτέλεσμα γράφεται σε χαρτονάκι και το τοποθετούμε μέσα στην αίθουσα της Οικιακής Οικονομίας αλλά το δίνουμε και στον υπεύθυνο του κυλικείου.

Δραστηριότητα 2^η

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακή Οικονομία

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Αυγά ωμά, λαχανικά, γκαζιέρες, κατσαρολάκι, τηγάνι, μαχαίρι, εικόνες με διάφορους τρόπους μαγειρέματος, ποδιά μαγειρικής, καπέλο.

Διαδικασία:

- Παρουσιάζω στα παιδιά ένα αυγό και τα ρωτάω με ποιους τρόπους μπορώ να το μαγειρέψω για να το φάμε. Καλούμε τα παιδιά να μας πουν μεθόδους μαγειρέματος των τροφών. Περιμένουμε να μας πουν βραστό, στον ατμό, τηγανητό, στο φούρνο, στη σχάρα, στα κάρβουνα (δείχνω σχετικές εικόνες). Συστήνουμε ότι ο πιο υγιεινός τρόπος μαγειρέματος είναι ο βραστός. Τους ρωτάμε να μας πουν φαγητά που τα τρώμε με τον κάθε τρόπο π.χ. βραστά- μακαρόνια, λαχανικά, κρέας, ψάρι, όσπρια.
- Τα παιδιά στις ομάδες τους αναλαμβάνουν να ψήσουν αυγά με διαφορετικούς τρόπους. Ο δάσκαλος δείχνει τα μέτρα ασφαλείας στη χρήση της γκαζιέρας και για το μαχαίρι.
- Πριν αρχίσουν τη μαγειρική ρωτάμε τα παιδιά τους κανόνες υγιεινής που πρέπει να ακολουθήσουν. Αναμένουμε τα παιδιά να φορέσουν την ποδιά και το καπέλο τους, να καθαρίσουν τους πάγκους εργασίας, να πλύνουν τα χέρια τους και μετά να ξεκινήσουν τη διαδικασία μαγειρέματος.

- Αφού τα παιδιά ψήσουν τα αυγά τα σερβίρουν σε πιάτο μαζί με κομμένο ψωμί, ντομάτα και αγγουράκι. Καθαρίζουν το πάγκο εργασίας και περνούν και σερβίρονται.

Δραστηριότητα 3^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Χαρτονάκι με εικονογραφημένη συνταγή, χαρτονάκι σε κείμενο η συνταγή, μαγειρικές διαφόρων ειδών.

Διαδικασία:

- Προβληματίζω τα παιδιά όταν θα μαγειρέψω πού θα βρω οδηγίες για το πώς θα εργαστώ και για το τι θα χρειαστώ. Η λύση είναι η συνταγή, και το βιβλίο που γράφει συνταγές είναι η μαγειρική. Αναφέρουμε ακόμη ότι αν οι συνταγές είναι για γλύκισμα τότε το βιβλίο ονομάζεται ζαχαροπλαστική ενώ για φαγητό είναι μαγειρική. Δείχνω στα παιδιά βιβλία μαγειρικών και τα αφήνω να τα επεξεργαστούν.
- Τοποθετώ στον πίνακα μία συνταγή (για σάντουιτς) με λόγια και την ίδια εικονογραφημένη. Τα παιδιά κάνουν παρατηρήσεις και αναφέρουν ότι πιο κατανοητή είναι με εικόνες. Αναφέρουμε στα παιδιά ότι οι συνταγές που έχουν εικονογραφημένα τα στάδια εργασίας απευθύνονται συνήθως είτε σε παιδιά είτε σε αρχάριους. Παρουσιάζουμε τέτοιες μαγειρικές στα παιδιά.
- Παρατηρώντας τις συνταγές ανακαλύπτουμε τα μέρη που αποτελείται (τίτλος, υλικά που θα χρειαστούμε, στάδια εργασίας). Εδώ αναφέρεται ότι είναι πολύ σημαντικό να μετρήσουμε σωστά τα υλικά αλλά και να ακολουθήσουμε κατά γράμμα τα στάδια εργασίας (οι αρχάριοι κυρίως).
- Προτρέπουμε τα παιδιά να φτιάξουμε τη δική μας μαγειρική οι οποία να περιλαμβάνει αγαπημένες τους συνταγές που θα βρουν με τη βοήθεια της μαμάς τους είτε συνταγές από την Ευρωπαϊκή Ένωση που θα τις βρουν σερφάροντας μέσα στο Ίντερνετ.

- Αφού μαζέψουμε τις συνταγές φτιάχνουμε τη μαγειρική (τη δένουμε με σπιράλ) και δίνουμε σε κάθε παιδί από μια ή την πουλούμε σε κάποια εκδήλωση του σχολείου.

Δραστηριότητα 4^η

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακή Οικονομία

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Χαρτονάκι με εικονογραφημένη συνταγή, φυλλάδια με συνταγή, υλικά συνταγής, σανιδάκι κοπής, πιάτο, μαχαίρι, λεκάνη, ποδιά μαγειρικής, καπέλο, εικόνες διακοσμημένων φαγητών / γλυκών.

Διαδικασία:

- Τοποθετείται πάνω στον πίνακα χαρτονάκι με τη συνταγή εικονογραφημένη, όπου διαβάζεται από τα παιδιά και λύνονται τυχόν απορίες για την πορεία εργασίας. Δίνουμε στα παιδιά και σε φυλλάδιο τη συνταγή για σάντουιτς και τα καλούμε να δουλέψουν σε ζευγάρια για να την παρασκευάσουν.
- Πριν ξεκινήσουν υπενθυμίζουμε στα παιδιά τη θρεπτική αξία κάθε τροφίμου που περιέχεται στη συνταγή (ντομάτα –βιταμίνες, ψωμί – άμυλο κλπ). Τονίζουμε ότι λαχανικά θα πρέπει να τρώνε καθημερινά και ότι η σαλάτα θα πρέπει να συνοδεύει κάθε κύριο γεύμα τους.
- Ακόμη υπενθυμίζουμε τους κανόνες υγιεινής. Δειγματικά από το δάσκαλο γίνεται παρουσίαση του τρόπου πλυσίματος των λαχανικών αλλά και του τρόπου που τα κόβουμε.
- Αφού τα παιδιά τελειώσουν το παρασκεύασμα τους, καθαρίζουν το χώρο εργασίας τους και παρουσιάζουν αυτό που έφτιαξαν το οποίο έχουν διακοσμήσει. Αναφέρεται εδώ ότι μεγάλο ρόλο διαδραματίζει η διακόσμηση ενός φαγητού και δείχνουμε σχετικές εικόνες.
- Τα παιδιά τρώνε το σάντουιτς τους.
- Σε όλη τη διάρκεια της μαγειρικής ακούγεται σε χαμηλούς τόνους κλασική μουσική.

Δραστηριότητα 5^η

Προτεινόμενο μάθημα: Οικιακή Οικονομία

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Χαρτονάκι με συνταγή σε κείμενο, φυλλάδια με συνταγή, υλικά συνταγής, κατσαρολάκι, ποτήρι, κουτάλι, πιάτο, λεκάνη, ποδιά μαγειρικής, καπέλο.

Διαδικασία:

- Παρουσιάζω σε χαρτονάκι μια συνταγή για κρέμα και τη συζητάμε με τα παιδιά. Τονίζουμε ότι είναι σημαντικό να ακολουθούμε τα στάδια εργασίας με τη σειρά αλλά και να μετρούμε σωστά τα υλικά που θα χρησιμοποιήσουμε. Γίνεται αναφορά στη θρεπτική αξία κάθε συστατικού.
- Ακόμη γίνεται παρουσίαση από τη δασκάλα του τρόπου μέτρησης των συστατικών: γεμάτο ποτήρι, μισό ποτήρι, γεμάτη κουταλιά, κοφτή κουταλιά, καλά γεμάτη κουταλιά, κουταλάκι.
- Δίνω σε κάθε ζευγάρι ένα φυλλάδιο με τη συνταγή και τους αφήνω να δουλέψουν για να φτιάξουν το παρασκεύασμα τους. Όποιο παιδί δυσκολεύεται ζητά βοήθεια από τη δασκάλα.
- Αφού τελειώσουν και καθαρίσουν τους χώρους που εργάστηκαν παρουσιάζουν το παρασκεύασμα τους διακοσμημένο. Σχολιάζουμε σχετικά και μετά τα παιδιά τρώνε την κρέμα που έφτιαξαν.

Δραστηριότητα 6^η

Προτεινόμενο μάθημα: Εκδρομή ή Οικιακή Οικονομία

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Υλικά που θα χρειαστεί ο μάγειρας.

Διαδικασία:

- Όπου έχουμε τη δυνατότητα οργανώνουμε επίσκεψη στην κουζίνα ενός εστιατορίου ή ξενοδοχείου και εκεί ο σεφ μας ξεναγεί αλλά και μας κάνει μια επίδειξη μαγειρικής.

- Αν δεν μπορούμε να πάμε επίσκεψη τότε προσκαλούμε ένα μάγειρα στο σχολείο και μας μιλά για τη μαγειρική/ ζαχαροπλαστική και μαγειρεύει μαζί με τα παιδιά.



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει αποξενώσει τον άνθρωπο από τη φύση και το φυσικό τρόπο ζωής. Παλιά ο άνθρωπος έπρεπε να μοχθήσει για να μπορέσει να εξασφαλίσει την απαραίτητη τροφή για εκείνον και την οικογένειά του. Τίποτα δεν ήταν εύκολο. Σήμερα όμως υπάρχει πληθώρα τροφών στο εμπόριο και η τεχνολογία έχει απλουστεύσει πολύ τη ζωή μας (πλυντήρια ρούχων και πιάτων, ηλεκτρική σκούπα, ηλεκτρική οδοντόβουρτσα, ασανσέρ, κ.ά). Έτσι λοιπόν όλοι μας και κυρίως τα παιδιά τρεφόμαστε ανεξέλεγκτα με ό,τι βρούμε μπροστά μας. Οι ευκολίες της τεχνολογίας από την άλλη μειώνουν στο ελάχιστο τη φυσική μας δραστηριότητα.

Η τηλεόραση έγινε πλέον το αγαπημένο σπορ μικρών και μεγάλων. Είναι ένα μεγάλο πρόβλημα της εποχής. Τα σύγχρονα παιδιά κάθονται με τις ώρες και παρακολουθούν τηλεόραση ή παίζουν game-boy ή άλλα παιχνίδια στο κομπιούτερ. Κάθονται συνεχώς χωρίς να κάνουν καμιά φυσική δραστηριότητα εκτός από το να τρώνε διάφορα τσιμπήματα. Δεν εκμεταλλεύονται τον χρόνο τους να κινηθούν, να παίξουν έξω στη φύση. Αυτό συμβαίνει κυρίως στις μεγαλουπόλεις όπου οι γονείς δουλεύουν ως αργά και τα παιδιά μένουν περιορισμένα μέσα στο διαμέρισμα. Ο αυξημένος χρόνος τηλεθέασης οδηγεί σε διάφορα προβλήματα όπως όρασης, παχυσαρκίας, εξάρσεις θυμού, κακών προτύπων , αποξένωσης του παιδιού.

Τι καλύτερο για τα παιδιά ,αν αντί να παρακολουθούν τόσες ώρες τηλεόρασης έκαναν κάτι πιο δημιουργικό και ενδιαφέρον όπως:

- Να παίζουν ποδόσφαιρο ή καλαθόσφαιρα στο πάρκο της γειτονιάς ή στην αυλή του σχολείου .
- Να πάνε ένα περίπατο με τις φίλες τους ή με τον παππού ,τη μητέρα κ.τ.λ.
- Να πάρουν βόλτα το σκύλο τους.
- Να βοηθήσουν στο σκάλισμα του κήπου.

- Να βοηθήσουν στο πλύσιμο του αυτοκινήτου ή να πλύνουν το ποδήλατο τους.
- Να πάνε μια κούρσα με το ποδήλατο τους.
- Να κάνουν μια κατασκευή ή να μπογιατίσουν κάτι .
- Να ασχοληθούν με ένα χόμπι όπως κολύμβηση , τένις ,ποδόσφαιρο.
- Να κάνουν εξερευνήσεις στη γειτονιά.
- Να καθαρίσουν το δωμάτιο τους.

Έτσι θα μάθαιναν από μικρά να εντάξουν τη φυσική δραστηριότητα στη ζωή τους, δηλαδή :

- ☺ Να μάθουν να πηγαίνουν με τα πόδια ή με το ποδήλατο στο σχολείο.
- ☺ Να πηγαίνουν στα φροντιστήρια τους αν είναι κοντά, με τα πόδια.
- ☺ Να συνοδεύουν τους γονείς τους για ψώνια, πηγαίνοντας με τα πόδια.
- ☺ Να χρησιμοποιούν τις σκάλες αντί το ασανσέρ.

Τότε τα πράγματα δεν θα ήταν σε τόσο άσχημη κατάσταση. Ακόμη και εμείς οι μεγάλοι να εντάσσαμε στις καθημερινές μας δραστηριότητες λίγο χρόνο για άσκηση. Έρευνες έχουν δείξει ότι η καθημερινή 30 λεπτών μέτρια άσκηση για τον ενήλικα είναι ικανοποιητική ενώ για τα παιδιά απαιτείται 60 λεπτά. Η άσκηση δεν χρειάζεται να είναι συνεχόμενη αλλά μπορεί να σπάζει σε περιόδους.

Η άσκηση είναι η πρόληψη αλλά και η θεραπεία για πολλά προβλήματα υγείας. Μισή ώρα την ημέρα χρειάζεται για να βελτιώσουμε τη φυσική μας κατάσταση και την υγεία μας. Δεν κοστίζει τίποτα, δεν έχει παρενέργειες και βελτιώνει την ποιότητα ζωής μας. Ασχολίες όπως δέκα λεπτά περπάτημα την ημέρα, εργασίες στον κήπο του σπιτιού μας, καθάρισμα του σπιτιού αποτελούν μια άσκηση που έχει να κάνει με τον τρόπο ζωής. Έτσι, πετυχαίνουμε αύξηση της διάρκειας ζωής μας αλλά κυρίως βελτίωση της ποιότητας της ζωής !

Σύγχρονες έρευνες έχουν δείξει ότι με την άσκηση:

- Βελτιώνεται η διάθεση του ατόμου.

- Μειώνεται το βάρος του.
- Μειώνεται το αίσθημα του άγχους και της καταθλιπτικής διάθεσης.
- Βελτιώνεται η αυτοεικόνα του.
- Βελτιώνεται η σεξουαλική του ζωή.
- Καθυστερεί η γήρανση.
- Χτίζονται οι μυς, με αποτέλεσμα να καίγονται θερμίδες ακόμη και κατά τη διάρκεια της ξεκούρασης.
- Αυξάνεται η ενέργειά μας.
- Αυξάνεται η αυτοπεποίθησή μας.
- Αποφεύγουμε διάφορες αρρώστιες, όπως παχυσαρκία, διαβήτη τύπου II κλπ.

Στα χέρια μας είναι λοιπόν η ποιότητα της ζωής μας. Ως εκπαιδευτικοί είμαστε διπλά υπεύθυνοι για να ενημερώσουμε τα παιδιά μας και να τα κάνουμε να αγαπήσουν τη φυσική δραστηριότητα και να μειώσουν το χρόνο τηλεθέασης τους, για το δικό τους καλό. Η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία συστήνει τα παιδιά να παρακολουθούν τηλεόραση από 0-2 ώρες την ημέρα.



ΣΤΟΧΟΣ 1^{ος} :

Μείωση του χρόνου τηλεθέασης των παιδιών με αύξηση της φυσικής τους δραστηριότητας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η

Προτεινόμενο μάθημα: Μαθηματικά

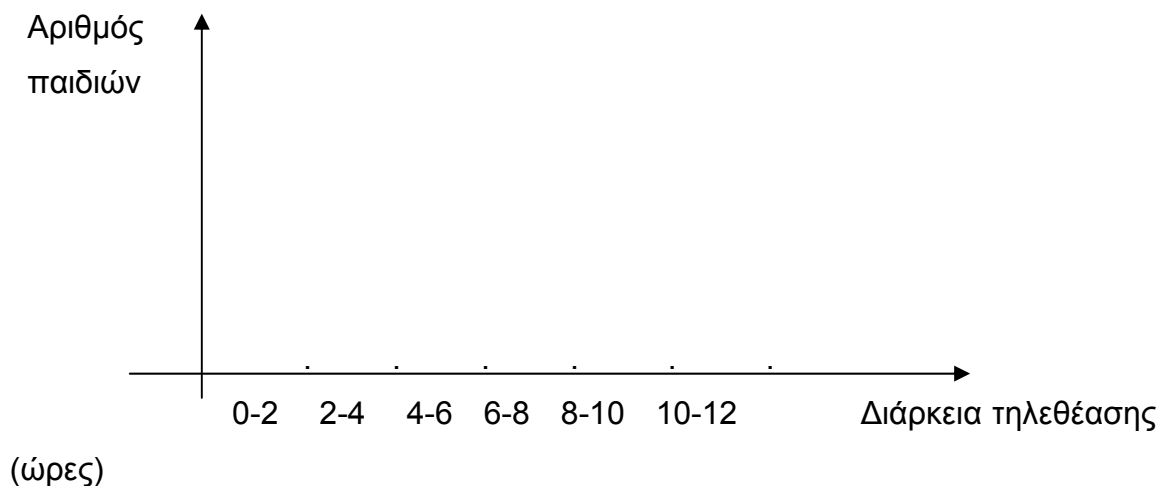
Διάρκεια δραστηριότητας: 20 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Γραφική παράσταση στον πίνακα.

Διαδικασία:

- Τα παιδιά απαντούν στο ερώτημα:
 - Πόσες ώρες παρακολουθείς τηλεόραση την ημέρα;
- Συμπληρώνεται ταυτόχρονα στον πίνακα γραφική παράσταση (όπως η πιο κάτω) με τις απαντήσεις των παιδιών και ακολουθεί συζήτηση για τα αποτελέσματα.



- Αναφέρεται στα παιδιά ότι συστήνεται από τους ειδικούς να παρακολουθούν το máximo 2 ώρες την ημέρα.

Δραστηριότητα 2^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 60 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Ποικιλία υφασμάτων, καπέλα, σχοινάκι, μπάλες, παιχνίδια.

Διαδικασία:

Σύμφωνα με τη γραφική παράσταση τα παιδιά (συνήθως) παρακολουθούν πολλές ώρες τηλεόραση. Βάση αυτού τους δίνεται ο προβληματισμός:

Αν το απόγευμα είχαμε διακοπή του ηλεκτρισμού πώς θα περνούσατε το χρόνο σας;

Αναμένουμε από τα παιδιά να μας εισηγηθούν τις πιο κάτω δραστηριότητες:

- ο Να παίξω με τους φίλους μου στο πάρκο / στο άδειο οικόπεδο της γειτονιάς / στην αυλή του σπιτιού ή του σχολείου μου.
 - ο Να πάω περίπατο με ένα φίλο /η μου.
 - ο Να βοηθήσω τους πατέρα /μητέρα μου στο πλύσιμο του αυτοκινήτου.
 - ο Να ασχοληθώ μαζί με τους γονείς μου στον κήπο.
 - ο Να παίξω με το σκύλο μου ή να τον πάρω βόλτα.
-
- Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες και τους ζητούμε να μας παρουσιάσουν μέσα από θεατρικό παιχνίδι / υπόδυση ρόλων πώς θα περνούσαν το χρόνο τους. Στη διάθεση των παιδιών έχουμε ποικιλία υφασμάτων, διάφορα ρούχα, καπέλα, μπάλες, σχοινάκια κτλ.
 - Δίνονται στα παιδιά 15΄ για οργάνωση της παρουσίασής τους και ακολουθεί παρουσίαση των ομάδων.

Δραστηριότητα 3^η

Προτεινόμενο μάθημα: Φυσική Αγωγή

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Μπάλα, σχοινάκι.

Διαδικασία:

Τα παιδιά παίζουν τα παιχνίδια που πρότειναν και σχολίασαν στην προηγούμενη δραστηριότητα (ποδόσφαιρο, μπάσκετ, μήλο, γερμανικό, σχοινάκι κτλ.) έτσι ώστε να δουν και στην πράξη πόσο ευχάριστα μπορεί να περάσει το απόγευμά τους χωρίς την τηλεόραση.

Δραστηριότητα 4^η

Προτεινόμενο μάθημα: Τέχνη

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Χαρτί ζωγραφικής, μπογιές ή παστέλ

Διαδικασία:

Τα παιδιά ζωγραφίζουν πώς θα περνούσαν το απόγευμά τους χωρίς ηλεκτρισμό και αναρτώνται τα σχέδιά τους στην πινακίδα της τάξης.

Δραστηριότητα 5^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Φυλλάδια για συγγραφή παραμυθιού.

Διαδικασία:

- Ξεκινούμε με τον προβληματισμό: πώς μπορώ να αξιοποιήσω τον ελεύθερό μου χρόνο το απόγευμα αντί να παρακολουθώ τηλεόραση; Τα παιδιά δίνουν διάφορες εισηγήσεις.
- Καλούνται αυτές τις εισηγήσεις τους να τις εντάξουν στο παραμύθι πολλαπλής εξέλιξης. Τα παιδιά πρέπει να είναι γνώστες συγγραφής τέτοιου παραμυθιού -τύπου Τριβιζά, « Τα 88 ντολμαδάκια». Είναι χωρισμένα σε ομάδες μικτής ικανότητας.
- Δίνεται σε όλες τις ομάδες η πρώτη σελίδα του παραμυθιού, που είναι έτοιμη από το δάσκαλο, για να τη διαβάσουν. Σ' αυτή τη σελίδα παρουσιάζεται ένα κοριτσάκι, η Μαργαρίτα, που είναι μόνη στο σπίτι το απόγευμα και παρακολουθεί τηλεόραση. Ξαφνικά κτυπά το τηλέφωνο.

- Τα παιδιά καλούνται να προβληματιστούν για το πώς θα εξελιχθεί η ιστορία: να σηκώσει το τηλέφωνο ή όχι;
- **Η ομάδα Α** που θα επιλέξει να συνεχίσει το παραμύθι με το να μη σηκώσει η Μαργαρίτα το τηλέφωνο παίρνει φυλλάδιο και σ' αυτό αναφέρει πώς νιώθει ή τι κάνει το κορίτσι (μπορεί να βαριέται, να νυστάζει, να αποκοιμηθεί κτλ.).
- Οι υπόλοιπες ομάδες που θα επιλέξουν να απαντήσει η Μαργαρίτα το τηλέφωνο παίρνουν δεύτερη σελίδα που είναι έτοιμη από το δάσκαλο. Σ' αυτήν αναφέρεται ότι η Μαργαρίτα σήκωσε το ακουστικό. Τα παιδιά καλούνται να επιλέξουν ποιο παιδί της τηλεφωνά και καλούνται να εισηγηθούν τι να τη θέλουν (σύμφωνα με τις εισηγήσεις που έδωσαν στον προβληματισμό):
 - ο Η Γεωργία, η πιο καλή της φίλη
(π.χ. να πάρουν βόλτα το σκύλο της ή να πάνε βόλτα με τα ποδήλατά τους)
 - ο Ο Αλέξανδρος, το γειτονόπουλό της
(π.χ. να παίξουν ποδόσφαιρο, μπάσκετ ή να συναγωνιστούν στο τρέξιμο / ποδηλασία).
 - ο Ο Κυριάκος, ο σκανταλιάρης ξάδερφός της.
(π.χ. να κάνουν μια κατασκευή όπως βάρκα, κλουβί /σπιτάκι για το κατοικίδιο, να βάψουν τοίχους).
 - ο Ο παππούς της
(π.χ. να σκαλίσουν τον κήπο, να πάνε βόλτα / για ψώνια).
- Η κάθε ομάδα επιλέγει ένα άτομο, παίρνει το σχετικό φυλλάδιο και δίνει τη δική της συνέχεια και τέλος στο παραμύθι, έτσι ώστε η Μαργαρίτα να σταματήσει να παρακολουθεί τηλεόραση και να κάνει κάποια άλλη δραστηριότητα.
- Τα φυλλάδια για το μαθητή δίνονται σε χαρτί μεγέθους Α3.Κάθε παιδί παίρνει το δικό του φυλλάδιο.

Δραστηριότητα 6^η

Προτεινόμενο μάθημα: Τέχνη

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Φυλλάδιο παραμυθιού, χρωματιστά ή παστέλ.

Διαδικασία:

- Το κάθε παιδί καλείται να εικονογραφήσει το φυλλάδιο του σύμφωνα με το θέμα του.
- Γίνεται ανάρτηση των εργασιών στην πινακίδα της τάξης.

Δραστηριότητα 7^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

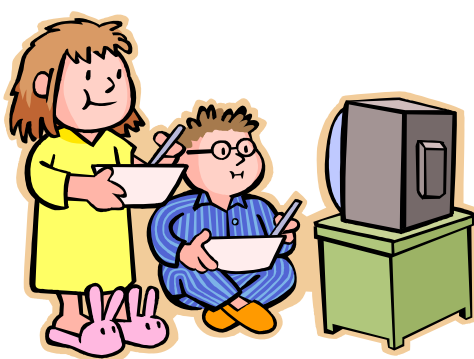
Διάρκεια δραστηριότητας: 30 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Τα φυλλάδια με τις διάφορες εκδοχές της ιστορίας.

Διαδικασία:

- Γίνεται παρουσίαση του παραμυθιού επιλέγοντας κάθε φορά μια διαφορετική εκδοχή της ιστορίας.
- Δένουμε τα παραμυθάκια και τα τοποθετούμε στη βιβλιοθήκη της τάξης.
- Επέκταση: Μπορούν τα παιδιά να παρουσιάσουν δραματοποιημένη την ιστοριούλα τους.



ΣΤΟΧΟΣ 2^{ος} :

Τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία τους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η

Προτεινόμενο μάθημα: Μαθηματικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 30 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Πίνακας, χαρτονάκια, χρωματιστά ή παστέλ.

Διαδικασία:

- Τα παιδιά χωρίζονται σε μικρές ομάδες και συζητούν για τα διάφορα είδη άσκησης που απολαμβάνουν και επεξηγούν την άσκηση στους άλλους.
- Αναμιγνύονται οι ομάδες για να μοιραστούν τα ενδιαφέροντα τους και με άλλα παιδιά.
- Τα παιδιά ανακοινώνουν την αγαπημένη τους άσκηση και καταγράφεται στον πίνακα σε ομάδες (κολύμπι, ποδήλατο, τρέξιμο, ομαδικά παιχνίδια- ποδόσφαιρο, καλαθόσφαιρα, κλπ- χορός/ αερόμπικ, γενικά- ιππασία, σκέιτινγκ, καράτε, γυμναστική, κλπ-).
- Παρουσιάζονται συνολικά τα αποτελέσματα. Ακολουθεί συζήτηση για το ποιο είδος άσκησης είναι πιο δημοφιλές, το λιγότερο δημοφιλές. Πόσα παιδιά απασχολούνται με την άσκηση, πόσα δεν ασχολούνται καθόλου (τι θα τα συμβουλευάμε).
- Τα παιδιά καλούνται να παρουσιάσουν τα αποτελέσματα της έρευνας κατά ομάδες, σε χαρτονάκια, χρησιμοποιώντας διαφορετικά είδη γραφικών παραστάσεων.

Δραστηριότητα 2^η

Προτεινόμενο μάθημα: Τέχνη

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Κόλλες Α3, χρωματιστά ή παστέλ, εικόνες σπορ.

Διαδικασία:

- Τα παιδιά φτιάχνουν στην τάξη τους γωνιές με εικόνες, φωτογραφίες από τα αγαπημένα είδη άσκησης, έτσι ώστε να τα γνωρίσουν και τα υπόλοιπα παιδιά.
- Κάθε παιδί μπορεί να ασχοληθεί με κολάζ ή με ζωγραφική για να παρουσιάσει το σπορ /άσκηση που τον ενδιαφέρει.
- Παρουσίαση όλων των έργων σε πινακίδα.

Δραστηριότητα 3^η

Προτεινόμενο μάθημα: Εκδρομή

Διάρκεια δραστηριότητας: όλη μέρα

Μέσα και υλικά:

Φωτογραφική μηχανή

Διαδικασία:

- Οργανώνουμε επισκέψεις σε γυμναστήριο, σχολή χορού-καράτε, κολυμβητήριο, γήπεδο ποδοσφαίρου- καλαθόσφαιρας-βόλεϊ , όπου τα παιδιά από κοντά θα γνωρίσουν τους χώρους άθλησης. Τα παιδιά μπορούν να φωτογραφίσουν τους χώρους.
- Εκεί οι υπεύθυνοι θα τους μιλήσουν και όπου είναι δυνατόν τα παιδιά να παρακολουθήσουν και σχετική επίδειξη.
- Μπορούμε ακόμη αν δεν μπορούμε να πάμε σε όλους τους χώρους να φέρουμε στην τάξη ειδικούς σε κάθε άσκηση και να μιλήσουν και να παρουσιάσουν δείγμα της δουλειάς τους στα παιδιά.

Δραστηριότητα 4^η

Προτεινόμενο μάθημα: Φυσική Αγωγή

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Χώρος της αυλής, μπάλες.

Διαδικασία:

- Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες ανάλογα με την άσκηση προτίμησης τους και οργανώνουν μίαν επίδειξη σχετικά με το είδος που προτιμούν (5-7 λεπτά κάθε ομάδα ανάλογα με το τι θα παρουσιάσουν). Κάποια παιδιά μας χορεύουν, άλλα μας δείχνουν ασκήσεις του καράτε, άλλα παίζουν ποδόσφαιρο ή καλαθόσφαιρα κλπ. Προτρέπονται όλα τα παιδιά να λάβουν μέρος.

Δραστηριότητα 5^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 40 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Φυλλάδιο με «κύκλο συναισθημάτων»

Διαδικασία:

- Προκαλούμε τα παιδιά να ανακαλέσουν στη μνήμη τους τα συναισθήματα που ένιωσαν κατά τη διάρκεια της άσκησης στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.
- Τους δίνεται ένα φυλλάδιο με ένα κύκλο και καλούνται να γράψουν με λέξεις ή φράσεις πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της άσκησης π.χ. κούραση, απόλαυση, ζέστη, καλά, να τους κόβεται η αναπνοή.
- Μετά ο δάσκαλος φτιάχνει στον πίνακα ένα κύκλο και ενώ τα παιδιά ανακοινώνουν τι έχουν γράψει, αυτός συμπληρώνει στον πίνακα τις σχετικές λέξεις.
- Καλούνται τα παιδιά να κάνουν προτάσεις με τις λέξεις που είναι γραμμένες στον πίνακα έτσι που να εκφράσουν τα συναισθήματα που ένιωσαν κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Δραστηριότητα 6^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Φυλλάδιο για το τι συμβαίνει στο σώμα.

Διαδικασία:

- Καλούνται τα παιδιά από τις λέξεις που αναφέρθηκαν στην προηγούμενη δραστηριότητα να ξεχωρίσουν ποιες από αυτές δηλώνουν:
 - πώς νιώθουν διανοητικά (χαρούμενα, καλά, χαριτωμένα, κλπ)
 - πώς νιώθει το σώμα τους (ζεστή, να τους κόβεται η αναπνοή, ιδρωμένοι, αδέξιοι, κλπ).
- Τους ρωτάμε τι νομίζουν ότι συμβαίνει κατά τη διάρκεια της άσκησης στους μυς, πνεύμονες, καρδιά και στο υπόλοιπο τους σώμα. Ακολουθεί σχετική συζήτηση για τις αλλαγές στον οργανισμό.
- Δίνουμε στα παιδιά σχετικό φυλλάδιο και καλούνται να συμπληρώσουν αυτά που έμαθαν για τις αλλαγές στο σώμα τους π.χ. έμαθαν ότι κατά τη διάρκεια της άσκησης οι μυείς δουλεύουν γρηγορότερα και χρειάζονται περισσότερο οξυγόνο, η καρδιά εργάζεται γρηγορότερα και χρειάζεται και αυτή περισσότερο οξυγόνο, οι μυς και η καρδιά δυναμώνουν, το λίπος καταναλώνεται και δε βρίσκει την ευκαιρία να αποθηκευτεί στο σώμα, ζεσταινόμαστε και το σώμα χάνει υγρά και έτσι ιδρώνουμε, οι πνεύμονες δουλεύουν γρηγορότερα για να δώσουν οξυγόνο .
- Τα παιδιά καλούνται να παρουσιάσουν τα ευρήματά τους είτε με παντομίμα, είτε σαν παραμύθι, είτε με σκίτσα ή με όποιο άλλο τρόπο θέλουν.

Δραστηριότητα 7^η

Προτεινόμενο μάθημα: Ελληνικά

Διάρκεια δραστηριότητας: 80 λεπτά

Μέσα και υλικά:

Ίντερνετ, ενημερωτικό υλικό για οφέλη της φυσικής δραστηριότητας, Σχετικό φυλλάδιο.

Διαδικασία:

- Προβληματίζουμε τα παιδιά μετά από όλα αυτά που έχουν μάθει:
 - Σε τι νομίζετε μας βοηθά η γυμναστική, η άθληση και γενικότερα η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας;

- Πώς μπορώ να αυξήσω τη φυσική μου δραστηριότητα μέσα από την καθημερινή μου ζωή;
- Τα παιδιά λένε τις απόψεις τους και μετά τους αφήνω χρόνο άλλοι να ψάξουν στο Ίντερνετ, άλλοι σε βιβλία και να γράψουν σε σχετικό φυλλάδιο τα οφέλη τη αύξησης της φυσικής δραστηριότητας στη ζωή μας καθώς και τρόπους που μπορούμε να την αυξήσουμε.
- Επέκταση- Παρουσίαση σε αφίσα των αποτελεσμάτων και έκθεση τους σε πινακίδα του σχολείου, έτσι ώστε να τα δουν και τα άλλα παιδιά.

Δραστηριότητα 8^η

Προτεινόμενο μάθημα: Στο σπίτι με τους γονείς

Διάρκεια δραστηριότητας: 1 μήνας

Μέσα και υλικά:

Φυλλάδιο υγιεινές συνήθειες στο σπίτι.

Διαδικασία:

- Τα παιδιά αφού ήδη πληροφορήθηκαν για τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας προσπαθούν να βελτιώσουν τις συνήθειες τους και με δραστηριότητες στο σπίτι με τους γονείς. Παίρνουν το φυλλάδιο υγιεινές συνήθειες στο σπίτι – συμφωνίας, και αφού το συζητήσουν με τους γονείς τους επιλέγουν μαζί δραστηριότητες τις οποίες θα μπορούσαν να εφαρμόσουν ως οικογένεια. Η διάρκεια είναι για ένα μήνα. Αν πετύχουν το στόχο τους τότε θα πρέπει να το γιορτάσουν και μετά να ξαναεπιλέξουν κάποιο νέο στόχο.



ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ/ ΤΡΙΑΣ

Το τετράδιο περιλαμβάνει τα φύλλα εργασίας που θα χρησιμοποιήσει ο μαθητής/ τρια σε κάθε ενότητα.



Βρες τις κρυμμένες λέξεις για τις αισθήσεις αλλά και για τα είδη των γεύσεων (9 λέξεις).



Ο	Σ	Φ	Ρ	Η	Σ	Η	Υ	Ρ	Π
Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Η	Μ	Θ	ΜΙ	Ο
Α	Γ	Ι	Α	Λ	Μ	Υ	Ρ	Η	Κ
Σ	Η	Κ	Κ	Σ	Ζ	Χ	Ο	Π	Κ
Η	Β	Η	Ο	Γ	Λ	Υ	Κ	Ι	Α
Σ	Α	Φ	Η	Φ	Η	Υ	Ξ	Κ	Η
Ξ	Ι	Ν	Η	Σ	Ν	Ν	Ι	Ρ	Β
Α	Σ	Δ	Ε	Γ	Ε	Υ	Σ	Η	Φ



Ποια είναι η αγαπημένη γεύση:

Του διπλανού σου -

Εσένα -

Της μητέρας σου -

Του πατέρα σου -

Του αδελφού/ ης σου -

Τι παρατηρείς;

.....



Μμ!! Η γεύση αυτής της τροφής είναι



ΟΝΟΜΑ ΤΡΟΦΗΣ	ΓΕΥΣΗ					
	ΓΛΥΚΙΑ	ΞΙΝΗ	ΑΛΜΥΡΗ	ΠΙΚΡΗ	ΣΤΥΦΗ	



Από τις πιο πάνω τροφές μου αρέσει περισσότερο

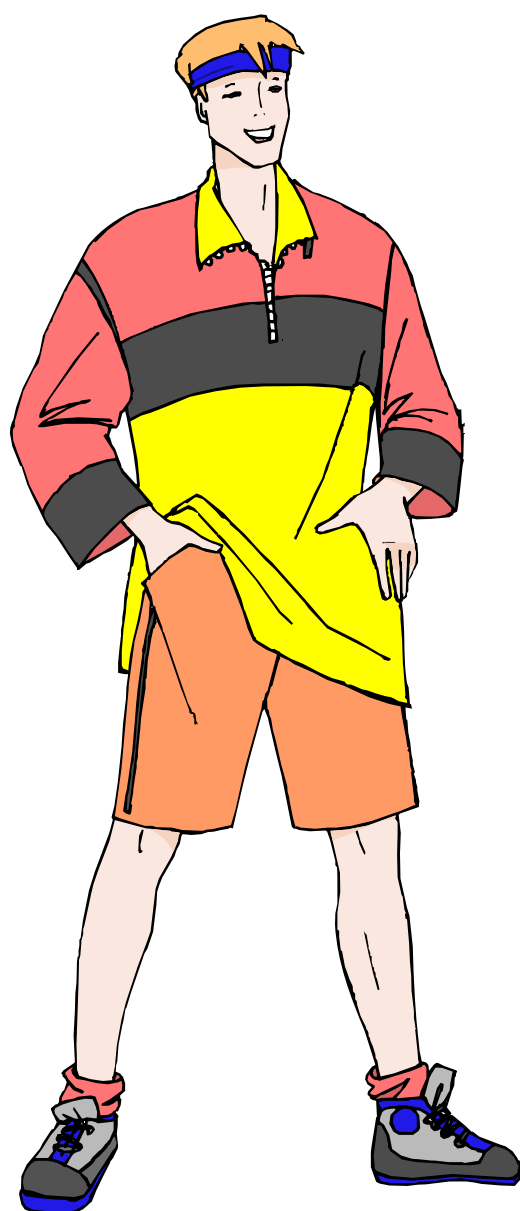
Γιατί

.....

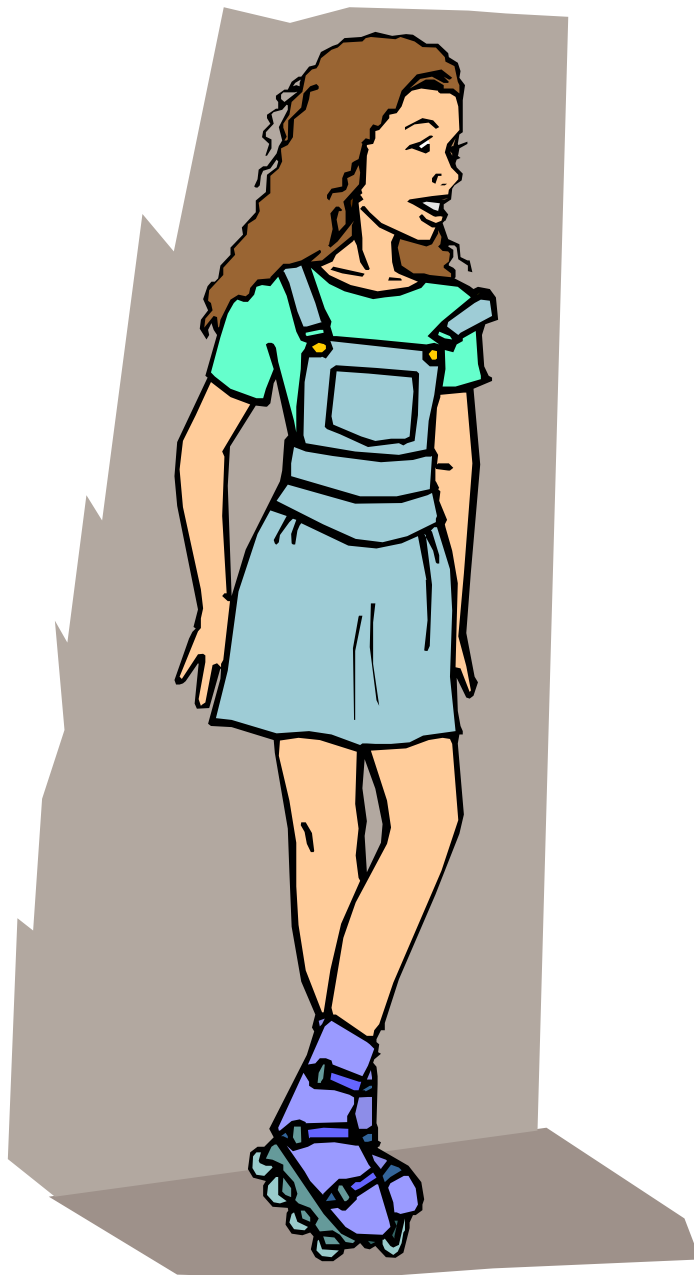




Αν σου δινόταν η δυνατότητα τι θα ήθελες να αλλάξεις στην εμφάνιση σου;



Αν σου δινόταν η δυνατότητα τι θα ήθελες να αλλάξεις στην εμφάνιση σου;



ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ ΚΥΡΙΟΣ



ΚΟΜΨΗ ΚΥΡΙΑ



ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ

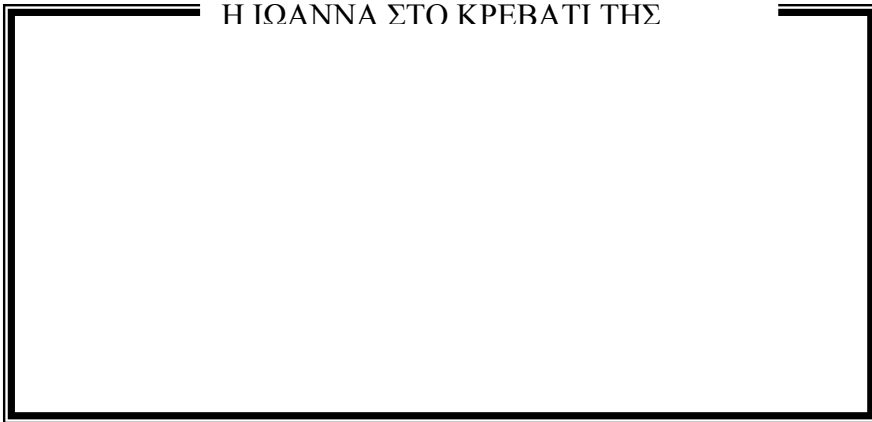




Μαθαίνω για τις τροφές μέσα από τις θρησκείες.

ΘΡΗΣΚΕΙΑ	ΓΙΟΡΤΗ	ΤΡΟΦΗ	ΜΗΝΑΣ (ΠΟΤΕ)	ΣΗΜΑΣΙΑ
ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΣΜΟΣ				
ΙΣΛΑΜΙΣΜΟΣ				
ΙΝΔΟΥΙΣΜΟΣ				

Η ΙΩΑΝΝΑ ΣΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ ΤΗΣ



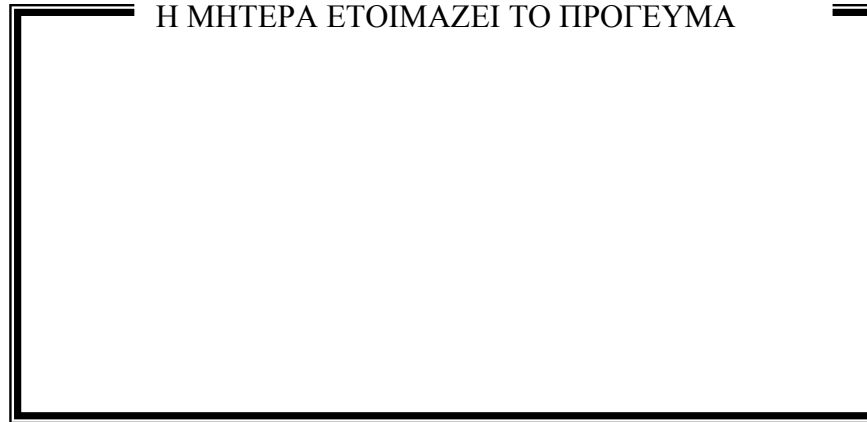
Η Ιωάννα ένα μικρό κορίτσι, ζούσε με τους γονείς της στην Κάθε πρωινό η μητέρα της την ξυπνούσε για να ετοιμαστεί για το σχολείο.

- Έλα Ιωάννα, ξύπνα! Πέρασε η ώρα και δε θα προλάβεις για το σχολείο, φώναζε κάθε πρωί η μαμά.

- Καλά! Θα ετοιμαστώ! Άσε με ακόμη λίγο να κοιμηθώ! Νυστάζω!

(Ζωγραφίζω τις δύο εικόνες).

Η ΜΗΤΕΡΑ ΕΤΟΙΜΑΖΕΙ ΤΟ ΠΡΟΓΕΥΜΑ



-Ξύπνα υπναρού! ξαναφώναζε η μαμά. Πάω να ετοιμάσω το πρόγευμα σου και σε περιμένω στην κουζίνα. Μην αργήσεις!

Η Ιωάννα μετά από λίγο σηκώθηκε από το κρεβάτι της, πλύθηκε, βούρτσισε τα δόντια της, ντύθηκε και ετοιμάστηκε για το σχολείο. Πήγε κάτω στη κουζίνα όπου βρήκε τη μαμά της να ετοιμάζει ένα νόστιμο πρόγευμα.

- Αχ, μαμά, λέει η Ιωάννα.....

ΤΙ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Η ΙΩΑΝΝΑ ; ΝΑ ΦΑΕΙ ΠΡΩΙΝΟ Ή ΝΑ ΜΗΝ ΦΑΕΙ;

-ΤΙ ΝΟΣΤΙΜΟ ΠΡΟΓΕΥΜΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ!
ΜΥΡΙΖΕΙ ΥΠΕΡΟΧΑ!



Διάβασε τη συνέχεια στη σελίδα 2

- ΔΕ ΘΕΛΩ ΝΑ ΦΑΩ ΠΡΟΓΕΥΜΑ!



Διάβασε τη συνέχεια στη σελίδα 3

ΜΑΘΗΜΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ	ΣΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΣΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Ζωγραφίζω και περιγράφω πώς συμπεριφερόταν η Ιωάννα στο σχολείο.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

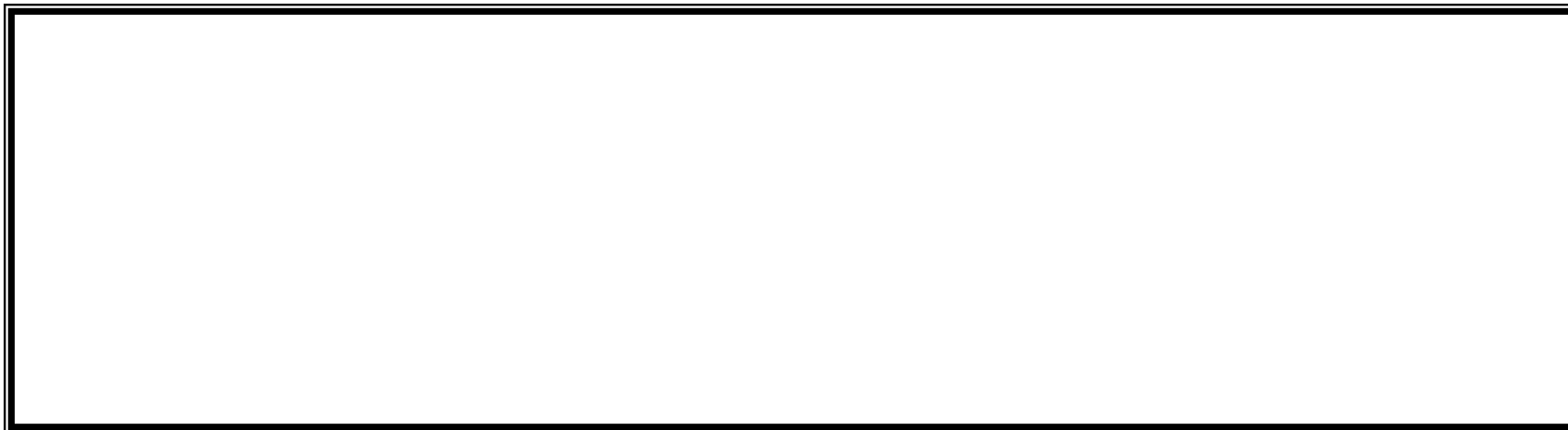
ΤΙ ΘΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΕΥΜΑ

Η ΙΩΑΝΝΑ ΠΟΥ ΤΡΩΕΙ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΠΡΩΙΝΟ ►►►

ΤΗΝ ΙΩΑΝΝΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΤΡΩΕΙ ΠΡΩΙΝΟ ►►►

Διάβασε τη συνέχεια στη σελίδα 5

Διάβασε τη συνέχεια στη σελίδα 6



- Αχ μαμά, τι νόστιμο πρόγευμα είναι αυτό! Μ' αρέσει!
Η Ιωάννα κάθισε στο τραπέζι μαζί με την υπόλοιπη οικογένεια της και έφαγε το πρόγευμα που ετοίμασε η μαμά. Ήταν ένα πλούσιο και υγιεινό πρόγευμα που περιείχε ποικιλία τροφών.

Έφαγε.....
.....
.....
.....
(Ζωγραφίζω την Ιωάννα στο τραπέζι να τρώει πρόγευμα)

ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Η ΙΩΑΝΝΑ ΕΙΧΕ ΠΟΛΛΗ ΟΡΕΞΗ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ! ΘΕΣ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΠΩΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΤΑΝ ...

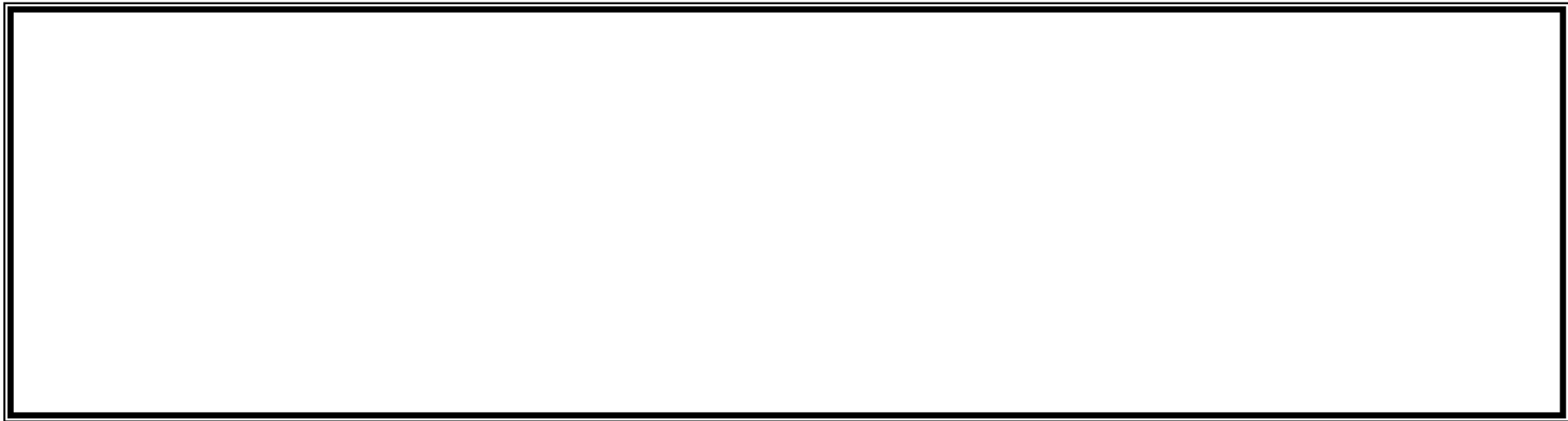
ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ;

ΣΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ;



ΣΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ;

Διάβασε τη συνέχεια στη σελίδα 4



- Αχ, μαμά ,δε θέλω να φάω πρωινό γιατί

.....

.....

.....

.....

(Ζωγράφισε την ανάλογη εικόνα)

ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Η ΙΩΑΝΝΑ ΔΕΝ ΕΙΧΕ ΠΟΛΛΗ ΟΡΕΞΗ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ! ΘΕΣ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΠΩΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΤΑΝ ...

ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ;

ΣΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ;



ΣΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ;

Διάβασε τη συνέχεια στη σελίδα 4

ΕΓΩ ΦΙΛΟΙ ΜΟΥ ΤΡΩΩ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΠΡΟΓΕΥΜΑ.
ΘΑ ΣΑΣ ΠΩ ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΜΟΥ ΠΩΣ ΤΑ
ΚΑΤΑΦΕΡΝΩ ΚΑΙ ΣΕ ΤΙ ΜΕ ΩΦΕΛΕΙ!



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



**ΑΣ ΓΝΩΡΙΣΤΟΥΜΕ
ΜΕ ΤΙΣ
ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ**



ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ζωγραφίζω ή κολλώ εικόνες
τροφών, στο ανάλογο
σκαλοπάτι της πυραμίδας.



ΓΛΥΚΑ
ΛΙΠΑΡΑ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΚΡΕΑΣ, ΨΑΡΙ,
ΑΥΓΟ, ΟΣΠΡΙΑ,
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΦΡΟΥΤΑ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

ΖΩΓΡΑΦΙΣΕ ΤΙ ΕΦΑΓΕΣ ΧΘΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΓΕΥΜΑ



ΚΑΛΗΜΕΡΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΕ ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΟΓΕΥΜΑ!

Φτιάξε το πρωινό σου ...

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

ΦΡΟΥΤΑ/ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΚΡΕΑΣ/ΑΥΓΟ/Ξ.ΚΑΡΠΟΙ

Υγιεινό
πρόγευμαΝηστίσιμο
πρόγευμα



ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΣ ΟΤΙ ΤΟ ΠΡΟΓΕΥΜΑ ΣΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΡΕΙΣ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ ΚΑΙ Η ΜΙΑ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ!

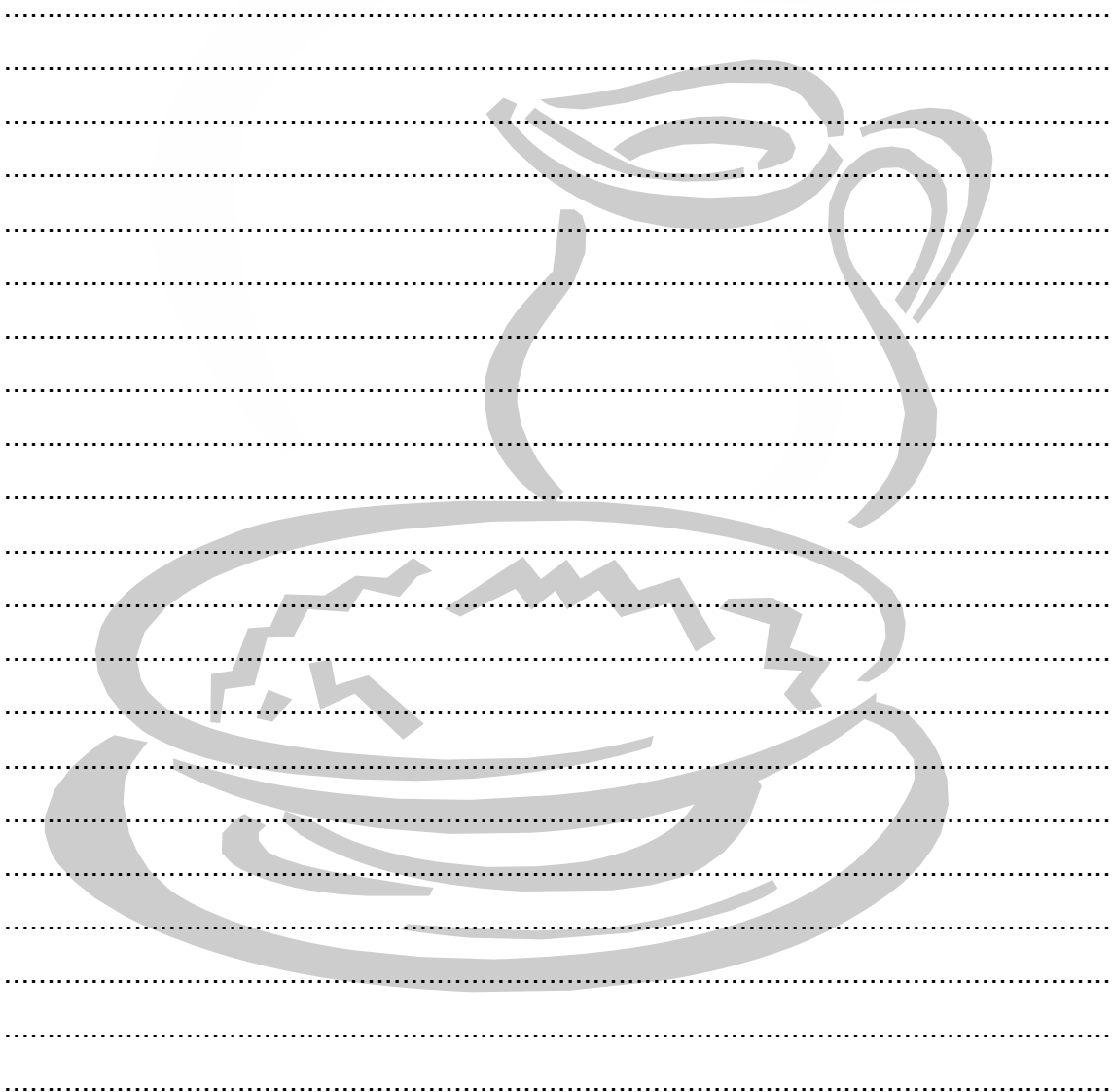
ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΟΣ



Το πρόγευμα μας ωφελεί...



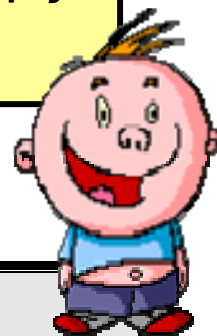
**Μμ! Μου αρέσει
πολύ το πρόγευμα!**



ΕΡΕΥΝΑ

Φέρε στην τάξη 1-2 από τις τροφές που παίρνεις στο ενδιαμέσο των γευμάτων σου (απόγευμα). Γεύσου τες και δώσε και στον διπλανό σου να τις δοκιμάσει.

Στη συνέχεια συμπλήρωσε τον πιο κάτω πίνακα για τις τροφές τις δικές σου και του διπλανού σου.



ΤΡΟΦΕΣ ΜΑΘΗΤΗ	ΟΝΟΜΑ ΤΡΟΦΗΣ	ΓΕΥΣΗ
ΔΙΚΕΣ ΣΟΥ		
ΤΟΥ ΔΙΠΛΑΝΟΥ ΣΟΥ		

Ποιες γεύσεις έχουν συνήθως τα περισσότερα ενδιάμεσα γεύματα που τρώνε τα παιδιά της τάξης σου; Γιατί;

.....

Ποιο συστατικό τους δίνει αυτή τη γεύση;

.....

Επιβεβαίωσε την πρόβλεψη σου, διαβάζοντας τα συστατικά στις ετικέτες των κουτιών και περιτυλιγμάτων.

Ποιο συμπέρασμα μπορείς να βγάλεις σχετικά με τα συστατικά των τροφών που τρως στο ενδιαμέσο των γευμάτων;

Περιέχουν σε μεγάλη ποσότητα.



Μελέτησε την ετικέτα και το περίβλημα της συσκευασίας που κρατάς και γράψε ποιες πληροφορίες σου δίνει για το προϊόν.

■ Κύκλωσε τα στοιχεία εκείνα που νομίζεις ότι είναι σημαντικό να προσέχεις κάθε φορά που αγοράζεις ένα προϊόν. Δικαιολόγησε.

.....

.....

■ Τι μπορείς να κάνεις σε περίπτωση που ανακαλύψεις πως κάτι που αγόρασες έχει ληγμένη ημερομηνία λήξης ή είναι χαλασμένο;

.....

.....

.....

ΕΡΕΥΝΑ

Τα τρόφιμα που αγοράζουμε τα αποθηκεύουμε σε διάφορους χώρους μέσα στο σπίτι.

Ερεύνησε στο σπίτι σου και βρες πού τα αποθηκεύουμε. Γράψε την κάθε τροφή στο χώρο που θα προτιμήσεις να τη φυλάξεις, όπως το παράδειγμα.

ΧΩΡΟΙ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ	ΜΟΡΦΕΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ			
	Ωμές	Κατεψυγμένες	Αποξηραμένες	Κονσερβοποιημένες
ΨΥΓΕΙΟ				
ΚΑΤΑΨΥΞΗ				
ΝΤΟΥΛΑΠΙΑ				
ΑΠΟΘΗΚΗ				
	Πατάτες			



Αποθηκεύω τις τροφές στο σωστό χώρο για να μην χαλάσουν!

Ας καταγράψουμε τα χαλασμένα τρόφιμα και πώς θα τα αναγνωρίσουμε.



ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ ΧΑΛΑΣΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ ΧΑΛΑΣΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΚΑΙ ΓΡΑΦΩ

Αγόρασες μια τυρόπιτα από το φούρνο και είναι χαλασμένη. Αποφάσισες να διαμαρτυρηθείς για αυτό. Γράψε το διάλογο που θα κάνεις με το φούρναρη ή την επιστολή που θα στείλεις στο Σύνδεσμο Καταναλωτών.

A large speech bubble with a dotted line for writing, and a small cartoon character peeking from the bottom left corner.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



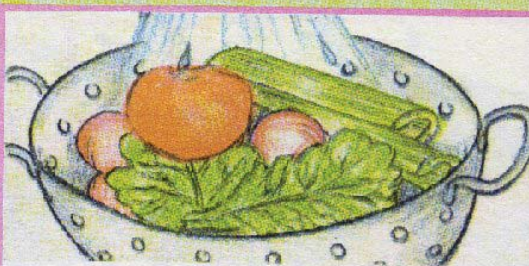
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ

ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΠΛΟΙΟ

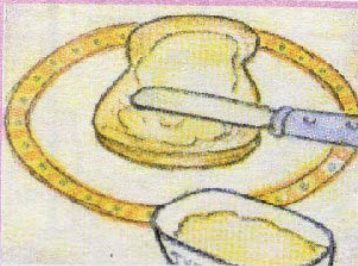
Σάντουιτς πλοίο



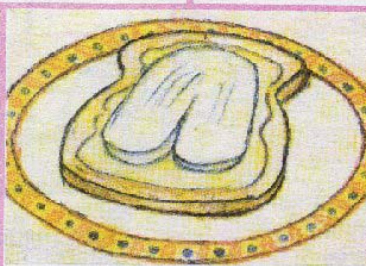
Υλικά: τυρί μαλακό (αν θα προτιμήσεις τριγωνάκια πάρε ένα), 1 φέτα χαλούμι, τυρί κομμένο σε κύβο, 2 φύλλα μαρούλι, μια μικρή ντομάτα, 2 στελέχη σέλινου, 6 μικρά ρεπανάκια, οδοντογλυφίδες.



1. Πλύνε καλά τα λαχανικά σε τρυπητό.



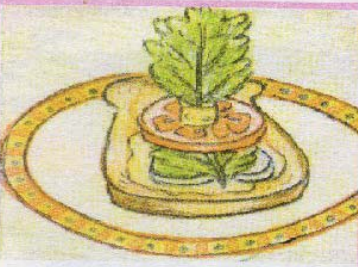
2. Αλείψε τη φέτα του ψωμιού με τυρί μαλακό.



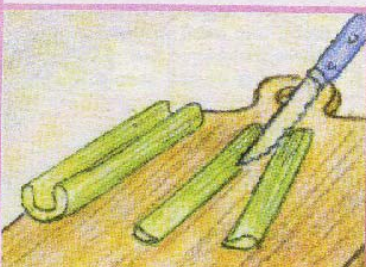
3. Κόψε μια φέτα χαλούμι και τοποθέτησέ την πάνω στο ψωμί.



4. Βάλε κι ένα φύλλο μαρουλιού.



5. Από πάνω τοποθέτησε μια φέτα ντομάτα. Στερέωσε όρθιο ένα φύλλο μαρουλιού πάνω σε ένα κύβο τυριού με μια οδοντογλυφίδα και βάλε τα πάνω στη φέτα του ψωμιού. Το πλοίο σου τώρα έχει πανιά!



6. Κόψε τα στελέχη του σέλινου που θα είναι τα κουτιά. (Ετοίμασε 6 κουτιά.)



7. Βάλε τα ρεπανάκια (τους κωπηλάτες) στο πλοίο όπως φαίνεται στο σχήμα και δίπλα τους τα σέλινα (κουτιά). Το πλοίο σου είναι έτοιμο να ταξιδεύσει ... στο στομάχι σου!

ΤΡΩΩ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΕΝΑ ΠΡΑΣΙΝΟ ΦΥΛΛΩΔΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΟ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ!





ΣΥΝΤΑΓΗ

ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΑΝΘΟΣ ΑΡΑΒΟΣΙΤΟΥ



Υλικά:

- 1 ποτήρι γάλα φρέσκο
- 1 κουταλιά κοφτή ζάχαρη
- ½ κουταλάκι βανίλια ή 1 κουταλιά ροδόσταγμα
- 1 κουταλιά γεμάτη άνθος αραβόσιτου
- 10 αμύγδαλα ασπρισμένα και χοντροκομμένα

1 κερασάκι γλυκό ή ότι άλλο θέλεις για διακόσμηση

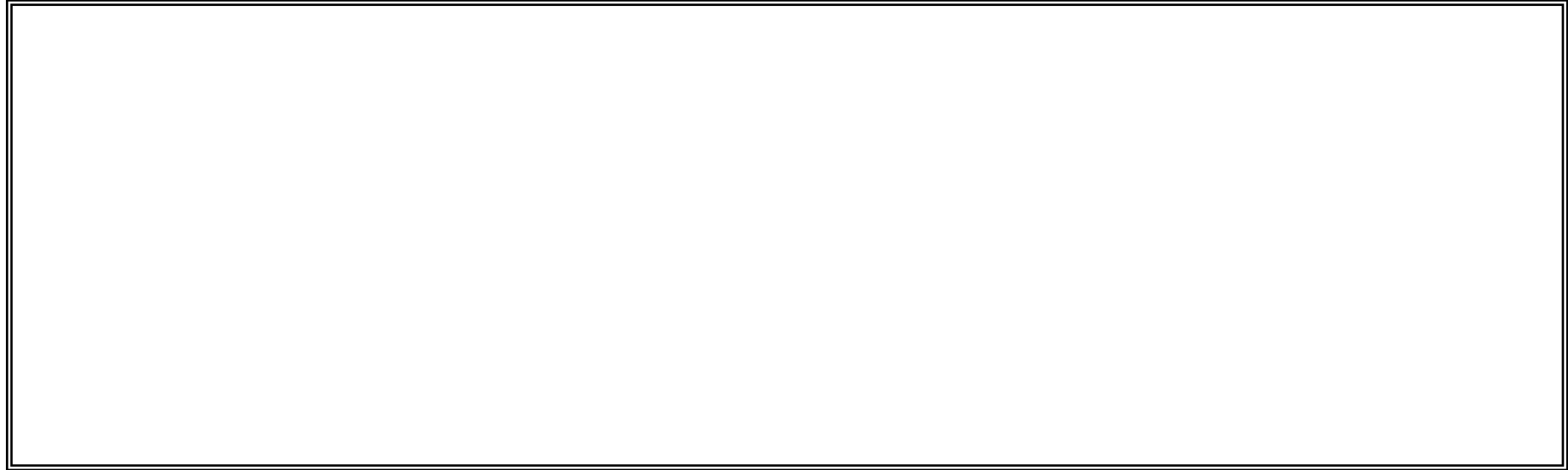
Σειρά Εργασίας:

1. Μάζεψε όλα τα υλικά που θα χρειαστείς στον πάγκο εργασίας σου.
2. Ρίξε σε κατσαρολάκι το γάλα, τη ζάχαρη και το άνθος αραβόσιτου.
3. Ανακάτεψε με το σύρμα των αυγών μέχρι να διαλυθούν όλα τα υλικά.
4. Βάλε το κατσαρολάκι σε χαμηλή φωτιά και ανακάτεψε συνεχώς μέχρι να πήξει η κρέμα.
5. Ρίξε μέσα και τη βανίλια και ανακάτεψε για ακόμη λίγο.
6. Κατέβασε από τη φωτιά και σέρβιρε στο πιατάκι σου.
7. Στόλισε την όπως σου αρέσει.



ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!





Ζούσε κάποτε σε ένα διαμέρισμα μιας πολυκατοικίας σε μια μεγαλούπολη ένα κορίτσι δέκα χρονών που το λέγανε Μαργαρίτα. Η Μαργαρίτα ζούσε μαζί με τους γονείς της που όλη μέρα δούλευαν και την άφηναν μόνη στο σπίτι. Στη διπλανή πολυκατοικία ζούσε και ο παππούς της(μην το ξεχάσεις αυτό).

Ένα απόγευμα που ήταν μόνη στο σπίτι (ως συνήθως) και παρακολουθούσε τηλεόραση
- Ντρινγκ! Ντρινγκ! χτυπάει το τηλέφωνο.
Η Μαργαρίτα στάθηκε για λίγο αναποφάσιστη.

ΤΙ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Η ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ; ΝΑ ΣΗΚΩΣΕΙ ΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ Ή ΝΑ ΜΗΝ ΤΟ ΣΗΚΩΣΕΙ;

ΝΑ ΤΟ ΣΗΚΩΣΕΙ!

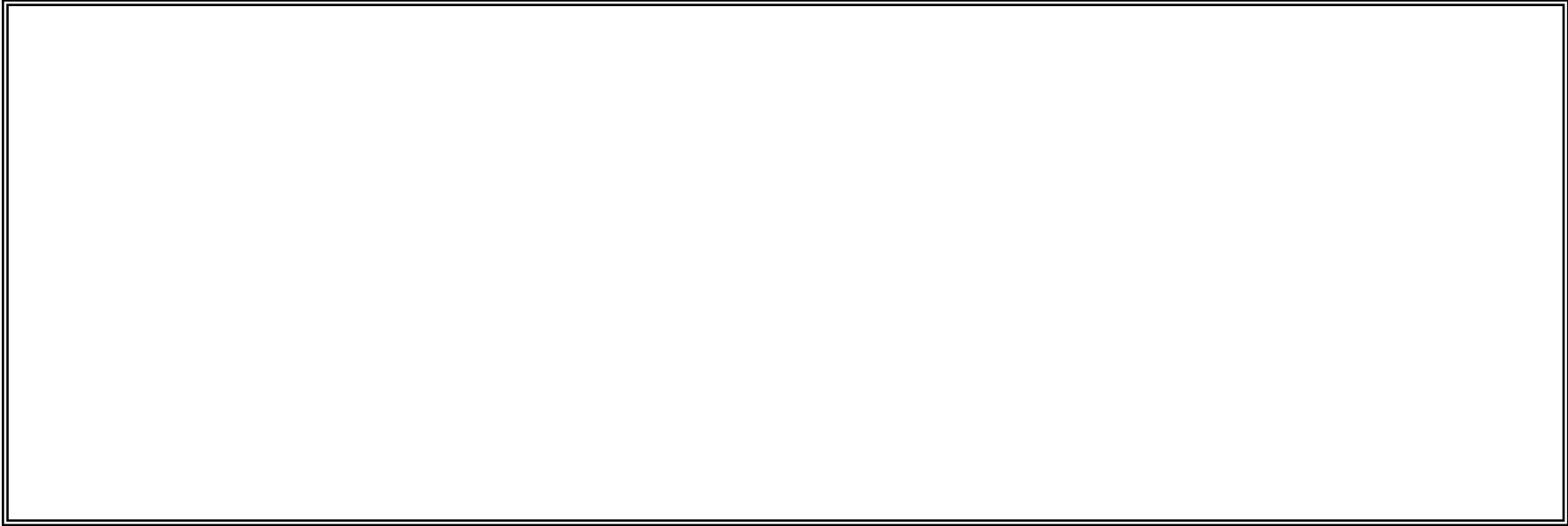


Διάβασε τη συνέχεια στη σελίδα 5

ΝΑ ΜΗΝ ΤΟ ΣΗΚΩΣΕΙ!



Διάβασε τη συνέχεια στη σελίδα 3



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

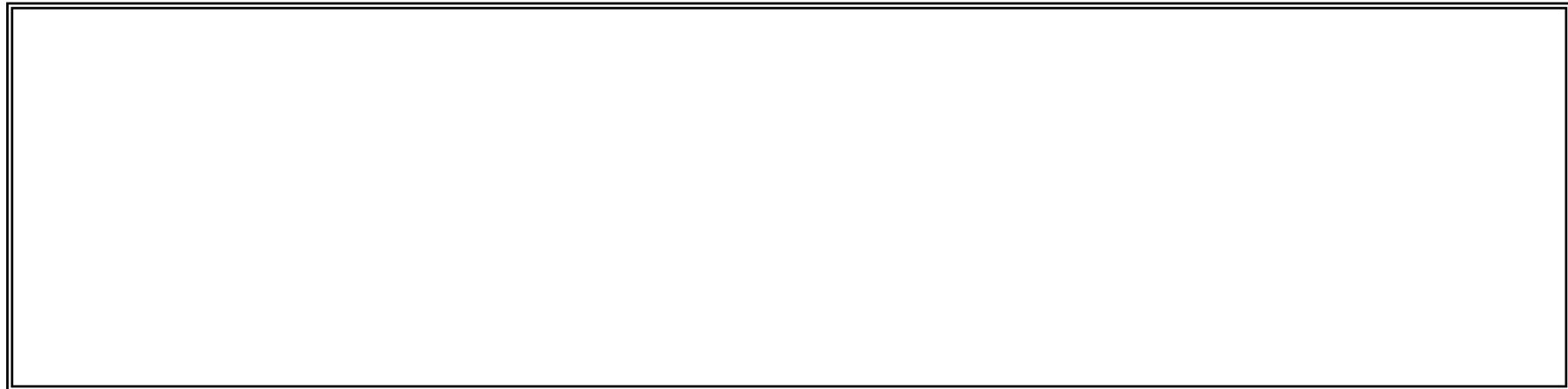
.....

.....

.....

ΤΕΛΟΣ

(Αν δε σου άρεσε αυτό το τέλος, διάβασε την ιστορία από την αρχή, διαλέγοντας αυτή τη φορά διαφορετικές συνέχειες).



Η Μαργαρίτα έτρεξε και σήκωσε το ακουστικό.

– Εμπρός; Ποιος τηλεφωνάει, παρακαλώ; ρώτησε.

ΠΟΙΟΣ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑΕΙ; ΤΙ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΤΗΣ ΛΕΕΙ;

Η ΓΕΩΡΓΙΑ, Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΤΗΣ ΦΙΛΗ



Διάβασε τη συνέχεια στη σελίδα **6**

Ο ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, ΤΟ ΓΕΙΤΟΝΟΠΟΥΛΟ ΤΗΣ



Διάβασε τη συνέχεια στη σελίδα **2**

Ο ΚΥΡΙΑΚΟΣ, Ο ΣΚΑΝΤΑΛΙΑΡΗΣ ΞΑΔΕΛΦΟΣ ΤΗΣ



Διάβασε τη συνέχεια στη σελίδα **7**

Ο ΠΑΠΠΟΥΣ ΤΗΣ



Διάβασε τη συνέχεια στη σελίδα **4**

ΚΥΚΛΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Γράφω τα συναισθήματα που ένιωσα κατά τη διάρκεια της άσκησης.



ΠΩΣ ΝΙΩΘΩ
ΟΤΑΝ ΕΞΑΣΚΟΥΜΕ;



ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ
ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΟΤΑΝ
ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ;



ΟΙ ΜΥΕΣ -----

Η ΚΑΡΔΙΑ -----

ΟΙ ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ -----

ΤΟ ΛΙΠΟΣ -----

Ο ΙΔΡΩΤΑΣ -----





**Η ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΑΣ
ΔΙΝΕΙ ΠΟΛΛΑ ΟΦΕΛΗ!**

[illegible][illegible]

ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ!

Πιο κάτω είναι κάποιες απλές δραστηριότητες οι οποίες θα βοηθήσουν στη βελτίωση της υγείας όλων των μελών της οικογένειάς σου. Επέλεξε μερικές που ταιριάζουν στην οικογένειά σου και προσπάθησε να τις εφαρμόσεις.

- ✓ Διαβάστε όλη τη λίστα μαζί με την οικογένειά σου.
- ✓ Διαγράψτε αυτά που ήδη κάνετε.
- ✓ Επιλέξτε 2 δραστηριότητες τις οποίες θα εφαρμόζετε όλη η οικογένειά μαζί.
- ✓ Εφαρμόστε τις.
- ✓ Γιορτάστε όταν επιτύχετε τους στόχους σας.
- ✓ Επιλέξτε για εφαρμογή νέες δραστηριότητες.

Ας γίνουμε πιο δραστήριοι!!!!



- ☐ Χρησιμοποιούμε τη σκάλα αντί το ασανσέρ.
- ☐ Κλείνουμε την τηλεόραση κατά τη διάρκεια των γευμάτων.
- ☐ Περιορίζουμε το χρόνο που παρακολουθούμε σε οθόνη (τηλεόραση, Video-Games, κομπιούτερ) σε 2 ώρες την ημέρα.
- ☐ Μεταφέρουμε την τηλεόραση έξω από το δωμάτιο των παιδιών.
- ☐ Περπατούμε μαζί 10 λεπτά την ημέρα, τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.
- ☐ Σταθμεύουμε το αυτοκίνητο λίγο μακρύτερα από τον προορισμό μας, έτσι ώστε να περπατήσουμε και λίγο.
- ☐ Παίζουμε όλοι μαζί έξω στην αυλή μια φορά την εβδομάδα μετά το σχολείο και τη δουλειά.
- ☐ Προγραμματίζουμε όλη η οικογένειά μαζί δραστηριότητες που να είναι δραστήριες όπως περπάτημα, ποδηλασία, κολύμπι, κηπουρική.
- ☐ Μια φορά την εβδομάδα αντί να χρησιμοποιήσουμε το αυτοκίνητο για κοντινές αποστάσεις, πάμε περπατώντας ή με το ποδήλατο.
- ☐ Πάμε περπατώντας μαζί στο σχολείο τουλάχιστο μια φορά την εβδομάδα.
- ☐ Κάνουμε δουλειές του σπιτιού μαζί.
- ☐ Ενώ παρακολουθούμε τηλεόραση κάνουμε ασκήσεις στρέτσινγκ.

Η οικογένειά μου συμφωνεί να εφαρμόσει τους πιο κάτω στόχους:

1^{ος} στόχος:

2^{ος} στόχος:

Τα μέλη της οικογένειάς:

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Παράρτημα 1 : Πίνακας 1 - ΔΜΣ για ενήλικες

Παράρτημα 2 : Πίνακας 2Α - ΔΜΣ για αγόρια ηλικίας 2-20 χρονών

Πίνακας 2Β - ΔΜΣ για κορίτσια ηλικίας 2-20 χρονών

**Παράρτημα 3 : Πίνακας 3 - Υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά
ηλικίας 7-11 ετών στην Ευρώπη**

**Πίνακας 4 - Υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά
ηλικίας 13-17 ετών στην Ευρώπη**

**Παράρτημα 4 : Πίνακες με διεθνείς οριακές τιμές του ΔΜΣ για
Υπέρβαρα/ παχύσαρκα αγόρια και κορίτσια ηλικίας
2 – 18 χρονών**

**Παράρτημα 5 : Ερωτηματολόγιο παιδιών έρευνας
Ερωτηματολόγιο εκπαιδευτικού**

Παράρτημα 6 : Στατιστική ανάλυση

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

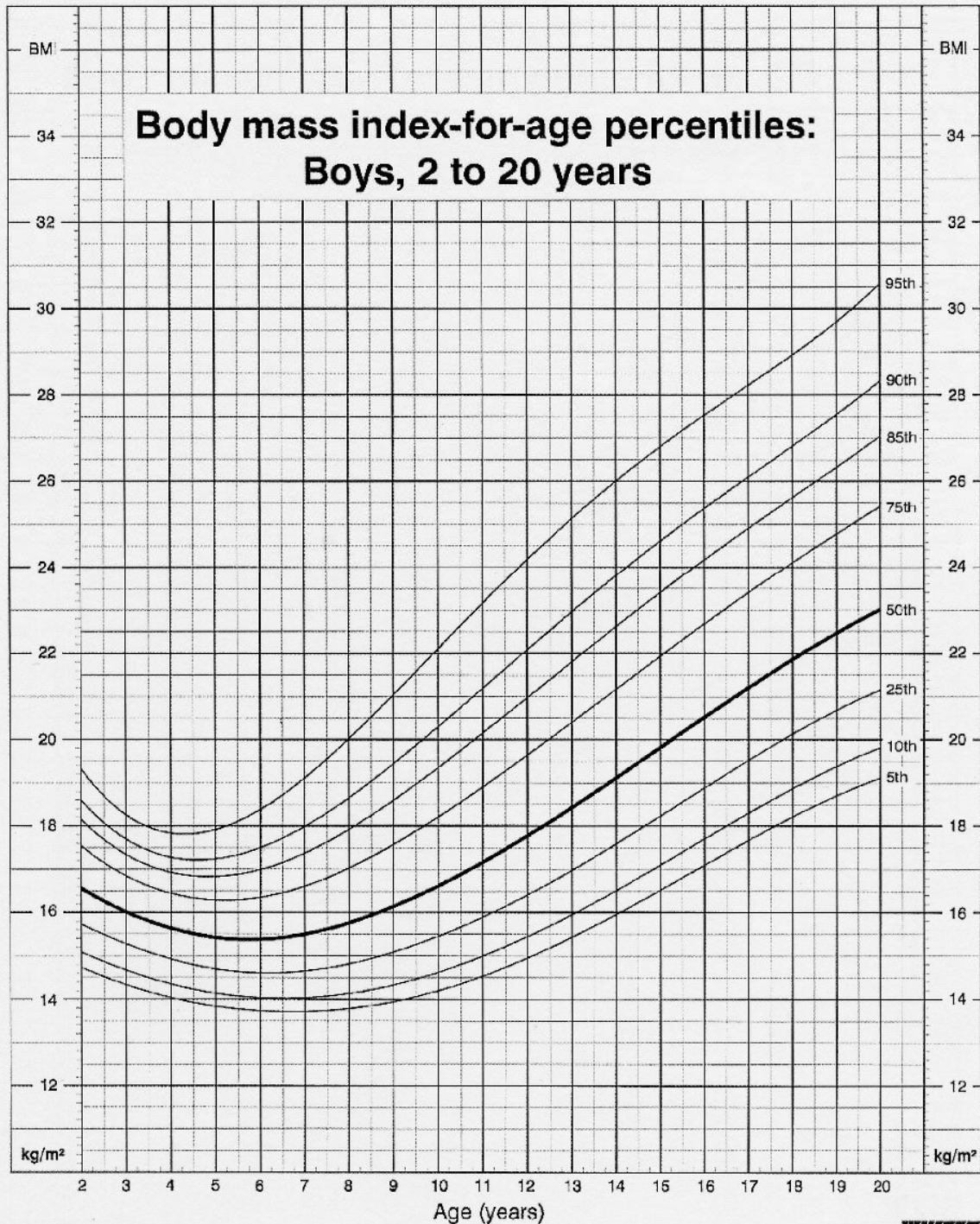
Τα όρια του BMI βάσει της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας είναι:

	B M I	Κίνδυνος συν- νοσηρότητας
Ελλιποβαρής	$< 18,5 \text{ kg/m}^2$	Χαμηλός (αλλά αυξημένος κίνδυνος άλλων κλινικών προβλημάτων)
«Φυσιολογικό» σωματικό βάρος	$18,5 - 24,9 \text{ kg/m}^2$	Μέσος
Σωματικό υπέρβαρο	$25,0 - 29,9 \text{ kg/m}^2$	Αυξημένος
Παχυσαρκία βαθμού I	$30,0 - 34,9 \text{ kg/m}^2$	Πολύ αυξημένος
Παχυσαρκία βαθμού II	$35,0 - 39,9 \text{ kg/m}^2$	Σοβαρός
Νοσογόνος παχυσαρκία βαθμού III	$>40 \text{ kg/m}^2$	Πολύ σοβαρός

1

ΠΙΝΑΚΑΣ 2Α

CDC Growth Charts: United States



Published May 30, 2000.

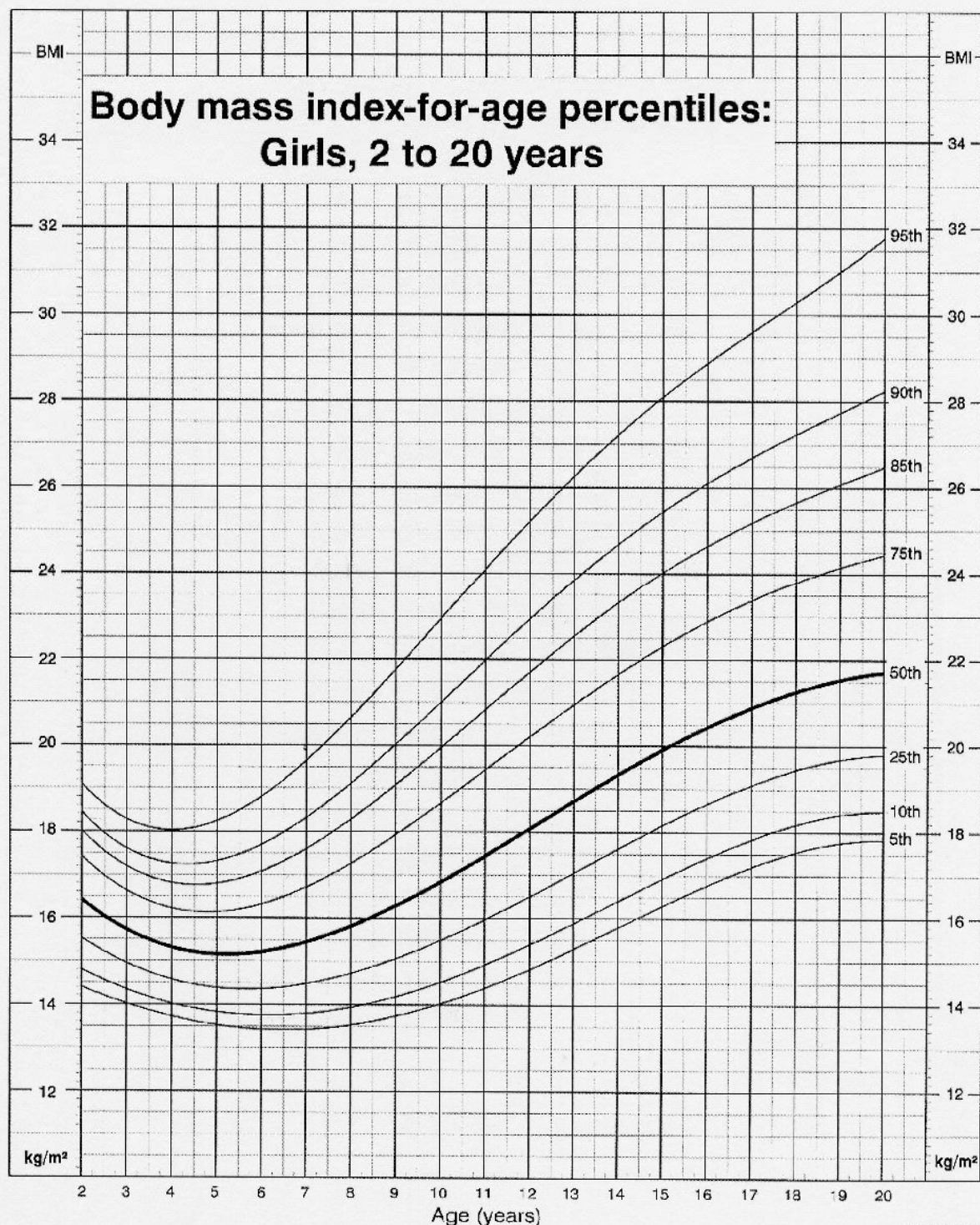
SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).



SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

ΠΙΝΑΚΑΣ 2B

CDC Growth Charts: United States



Published May 30, 2000.

SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).



SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

ΠΙΝΑΚΑΣ 3

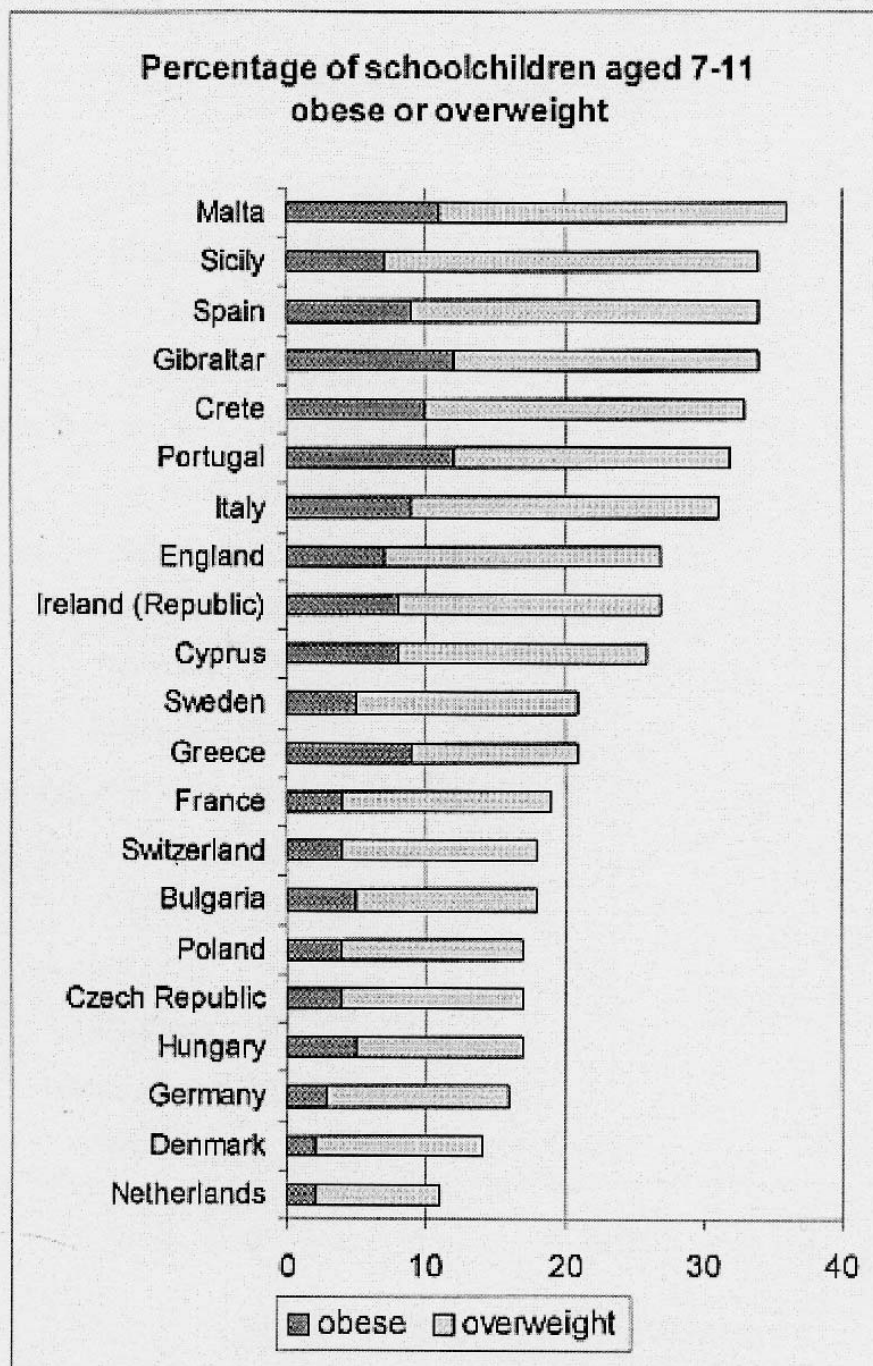


Figure 3
– Overweight and obesity in children aged 7-11

ΠΙΝΑΚΑΣ 4

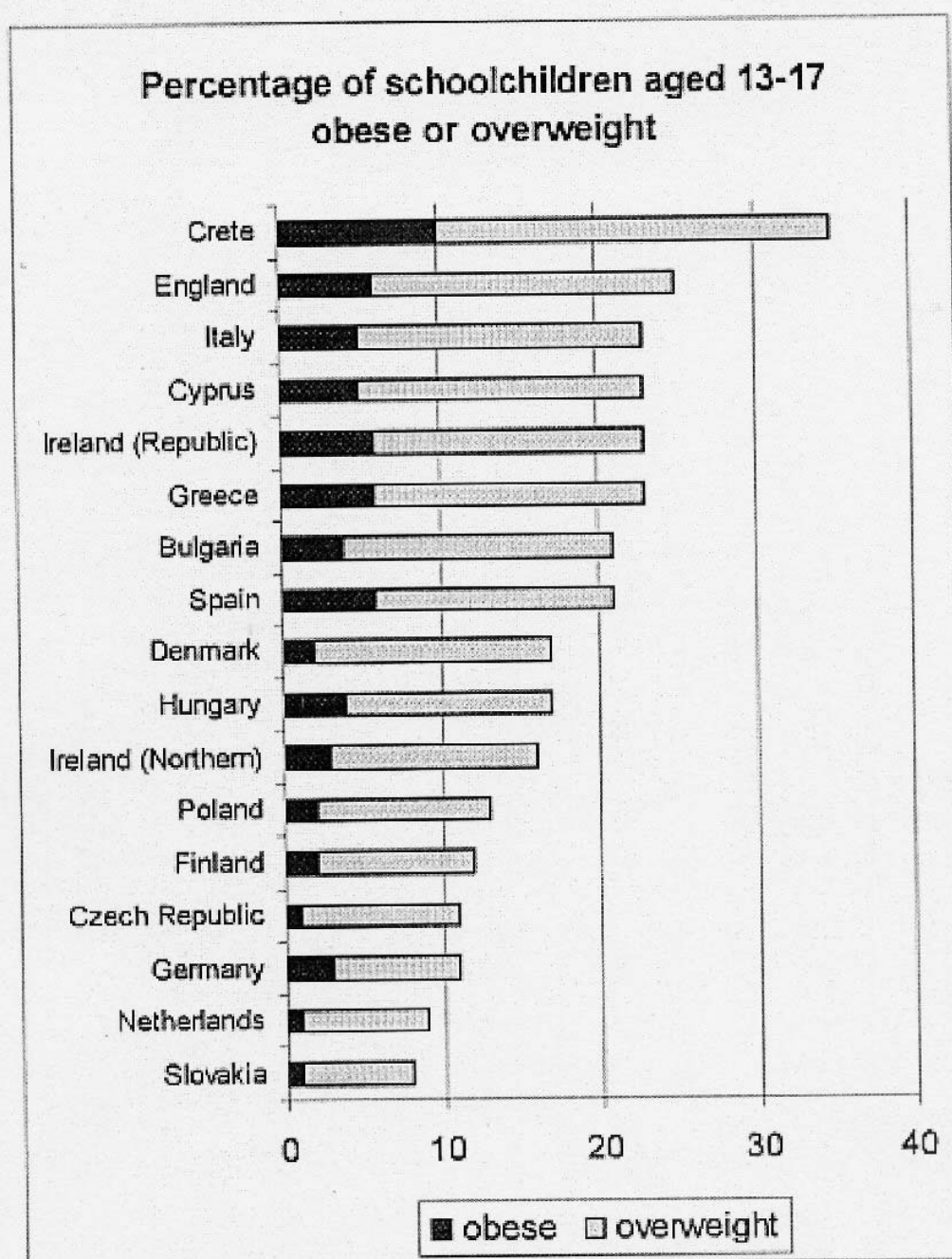


Figure 4
– Overweight and obesity in children aged 13-17

**Πίνακας με τις διεθνείς οριακές τιμές
του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)*
για υπέρβαρα και παχύσαρκα αγόρια, ηλικίας 2-18 ετών**

*ΔΜΣ = Βάρος (Kg) / Ύψος² (m²)

ΔΜΣ

Ηλικία (έτη)	Υπέρβαρο	Παχύσαρκα
2	18,4 - 20,1	>20,1
3	17,9 - 19,6	>19,6
4	17,6 - 19,3	>19,3
5	17,4 - 19,3	>19,3
6	17,6 - 19,8	>19,8
7	17,9 - 20,6	>20,6
8	18,4 - 21,6	>21,6
9	19,0 - 22,8	>22,8
10	19,8 - 24,0	>24,0
11	20,6 - 25,1	>25,1
12	21,2 - 26,0	>26,0
13	21,9 - 26,8	>26,8
14	22,6 - 27,6	>27,6
15	23,3 - 28,3	>28,3
16	23,9 - 28,9	>28,9
17	24,5 - 29,4	>29,4
18	25,0 - 30,0	>30,0

Πηγή: Cole et al, BMJ 2000, 320:1240-3



Ανδρέα Παπανδρέου 18
166 74 Γλυφάδα
T 210 8942 201
F 210 8945 144
E ff@familyfit.gr
www.familyfit.gr

Επιστημονικός Διευθυντής: Λάμπρος Συντάσης Ph.D.
Αν. Καθηγητής Διατροφής & Διατολογίας Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών & Ιατρικής Σχολής Washington University, USA

Πίνακας με τις διεθνείς οριακές τιμές
του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)*
για υπέρβαρα και παχύσαρκα κορίτσια, ηλικίας 2-18 ετών

*ΔΜΣ = Βάρος (Kg) / Ύψος² (m²)

ΔΜΣ

Ηλικία (έτη)	Υπέρβαρο	Παχυσαρκία
2	18,0 - 19,8	>19,8
3	17,6 - 19,4	>19,4
4	17,3 - 19,2	>19,2
5	17,2 - 19,2	>19,2
6	17,3 - 19,7	>19,7
7	17,8 - 20,5	>20,5
8	18,4 - 21,6	>21,6
9	19,1 - 22,8	>22,8
10	19,9 - 24,1	>24,1
11	20,7 - 25,4	>25,4
12	21,7 - 26,7	>26,7
13	22,6 - 27,8	>27,8
14	23,3 - 28,6	>28,6
15	23,9 - 29,1	>29,1
16	24,4 - 29,4	>29,4
17	24,7 - 29,7	>29,7
18	25,0-30,0	>30,0

Πηγή: Cole et al, BMJ 2000, 320:1240-3



Ανδρέα Παπανδρέου 18
166 74 Γλυφάδα
T 210 8942 201
F 210 8945 144
E ff@familyfit.gr
www.familyfit.gr

Επιστημονικός Διευθυντής: Λάμπρος Συντάσης Ph.D.
Αν. Καθηγητής Διατροφής & Διατολογίας Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών & Ιατρικής Σχολής Washington University, USA

**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΜΕ ΘΕΜΑ
«ΤΡΩΝΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΓΕΥΜΑ;»**

A. Δημογραφικά Στοιχεία

Σχολείο :

Τάξη :

Κωδικός Παιδιού :



Βάλε √ στο σωστό χώρο.

Φύλο : Αγόρι Κορίτσι

Συμπλήρωσε τα πιο κάτω.

Ύψος μου (χωρίς παπούτσια) : m

Βάρος μου (ντυμένος/ η πολύ ελαφριά) : kg

Ηλικία μου : χρόνια και μήνες

Ύψος μητέρας (χωρίς παπούτσια) : m

Βάρος μητέρας (ντυμένη πολύ ελαφριά) : kg

Ηλικία μητέρας : χρονών

Επάγγελμα μητέρας:

Ύψος πατέρα (χωρίς παπούτσια) : m

Βάρος πατέρα (ντυμένος πολύ ελαφριά) : kg

Ηλικία πατέρα : χρονών

Επάγγελμα πατέρα :

Βάλε σε κύκλο ότι ισχύει για σένα.

- Εργάζεται η μητέρα σου τα πρωινά; ΝΑΙ / ΟΧΙ
- Εργάζεται ο πατέρας σου τα πρωινά; ΝΑΙ / ΟΧΙ
- Ποιος ετοιμάζει συνήθως το πρόγευμα σου πριν το σχολείο;
Α) η μητέρα Β) ο πατέρας Γ) η γιαγιά
Δ) ο παππούς Ε) μόνος/ η μου Στ) κανένας Ζ) άλλος
- Ξέρεις και ετοιμάζεις και μόνος σου το πρόγευμα σου;
ΝΑΙ / ΟΧΙ
- Έχετε καθημερινά γάλα στο ψυγείο σας; ΝΑΙ / ΟΧΙ
- Χρησιμοποιείται στο σπίτι σας τα δημητριακά προγεύματος;
ΝΑΙ / ΟΧΙ
- Συνοδεύεις τους γονείς σου όταν πάνε για ψώνια στην υπεραγορά; ΝΑΙ / ΟΧΙ
- Πηγαίνεις μόνος σου να αγοράσεις γάλα; ΝΑΙ / ΟΧΙ



Β. Γνώσεις

Βάζω σε κύκλο τη σωστή απάντηση.

1. Η καλή μας υγεία επηρεάζεται :
Α) Μόνο από το περιβάλλον
Β) Μόνο από τη διατροφή
Γ) Από το περιβάλλον και τη διατροφή
Δ) Από το περιβάλλον , τη διατροφή και άλλους παράγοντες
2. Το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας είναι:
Α) Το πρωινό
Β) Το μεσημεριανό
Γ) Το απογευματινό
Δ) Το βραδινό
3. Τα φρούτα και τα λαχανικά δίνουν στον οργανισμό :
Α) Πολλές βιταμίνες
Β) Πολλούς υδατάνθρακες
Γ) Πολλές πρωτεΐνες
Δ) Τίποτα από αυτά
4. Το γάλα προσφέρει στον οργανισμό μας μεγάλες ποσότητες:
Α) Σιδήρου
Β) Ασβεστίου
Γ) Φωσφόρου
Δ) Υδατανθράκων
5. Οι υδατάνθρακες προσφέρουν στον οργανισμό μας:
Α) Προστασία από τις αρρώστιες
Β) Ενέργεια
Γ) Ανάπτυξη
Δ) Τίποτα από αυτά
6. Στη βάση της Πυραμίδας Διατροφής βρίσκονται οι τροφές που πρέπει να τρώμε σε μεγάλες ποσότητες καθημερινά, δηλαδή :
Α) Κρέας
Β) Γλυκά
Γ) Δημητριακά
Δ) Γάλα
7. Το πρόγευμα θα πρέπει να περιλαμβάνει:
Α) Μόνο γαλακτοκομικά
Β) Μόνο φρούτα και λαχανικά
Γ) Μόνο δημητριακά
Δ) Και από τις τρεις ομάδες τροφών

8. Στη συσκευασία του γάλακτος μπορεί να πάρει κάποιος πληροφορίες για:
- A) Τη θρεπτική αξία του γάλακτος
 - B) Για την περιεκτικότητα του σε λίπος
 - Γ) Την ημερομηνία λήξης
 - Δ) Κανένα από αυτά
 - Ε) Όλα τα πιο πάνω
9. Τι σημαίνει το γάλα είναι ελαφρύ; (Συμπλήρωσε)
-
10. Πριν αγοράσουμε ένα τρόφιμο ελέγχουμε πάντα :
- A) Μόνο την ημερομηνία λήξης
 - B) Μόνο τα συστατικά του
 - Γ) Και τα δύο
 - Δ) Κανένα από αυτά
11. Το πρόγευμα στον οργανισμό:
- A) Δεν προσφέρει τίποτα
 - B) Δίνει ενέργεια
 - Γ) Τον παχαίνει
 - Δ) Προκαλεί κατάπτωση
12. Για να γίνομαι όλο και καλύτερος μαθητής:
- A) Δε χρειάζεται να τρώω πρόγευμα
 - B) Χρειάζεται να πίνω μόνο 1 ποτήρι γάλα
 - Γ) Χρειάζεται να τρώω ολοκληρωμένο πρόγευμα
 - Δ) Χρειάζεται να τρώω μόνο φρούτα



Γ. Στάσεις

Βάζω σε κύκλο τη σωστή απάντηση.

1. Πόσο συχνά δεν τρως τίποτα για πρωινό;
Α) Ποτέ Β) Μερικές φορές Γ) Συχνά Δ) Πάντα
2. Πόσο συχνά τρως για πρωινό έστω και ένα ποτήρι γάλα;
Α) Ποτέ Β) Μερικές φορές Γ) Συχνά Δ) Πάντα
3. Πόσο συχνά τρως για πρωινό κάτι περισσότερο από ένα ποτήρι γάλα;
Α) Ποτέ Β) Μερικές φορές Γ) Συχνά Δ) Πάντα
4. Πόσο συχνά τρως ολοκληρωμένο πρωινό;
Α) Ποτέ Β) Μερικές φορές Γ) Συχνά Δ) Πάντα
5. Πόσο έτοιμος νιώθεις ότι μπορεί να τρως για πρωινό κάτι περισσότερο από ένα ποτήρι γάλα;
Α) Καθόλου Β) Λίγο Γ) Πολύ Δ) Πάρα πολύ
6. Πόσο συχνά συμπεριλαμβάνεις στο πρωινό σου και ένα φρούτο ή λαχανικό;
Α) Ποτέ Β) Μερικές φορές Γ) Συχνά Δ) Πάντα
7. Πόσο έτοιμος νιώθεις ότι μπορείς να συμπεριλαμβάνεις στο πρωινό σου και ένα φρούτο ή λαχανικό;
Α) Καθόλου Β) Λίγο Γ) Πολύ Δ) Πάρα πολύ
8. Πόσο συχνά κοιτάζεις τις ετικέτες όταν αγοράζεις δημητριακά προγεύματος;
Α) Ποτέ Β) Μερικές φορές Γ) Συχνά Δ) Πάντα
9. Πόσο συχνά κοιτάζεις την ημερομηνία λήξης όταν αγοράζεις φρέσκο γάλα ;
Α) Ποτέ Β) Μερικές φορές Γ) Συχνά Δ) Πάντα

10. Πόσο συχνά επηρεάζεσαι από τη συσκευασία όταν πας να αγοράσεις δημητριακά προγεύματος;
Α) Ποτέ Β) Μερικές φορές Γ) Συχνά Δ) Πάντα
11. Πόσο συχνά ετοιμάζεις μόνος σου το πρωινό σου;
Α) Ποτέ Β) Μερικές φορές Γ) Συχνά Δ) Πάντα
12. Πόσο έτοιμος νιώθεις ότι μπορείς να ετοιμάσεις μόνος σου το πρωινό;
Α) Καθόλου Β) Λίγο Γ) Πολύ Δ) Πάρα πολύ



**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΤΟΝ/ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΣΕ ΤΗΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ**

Απάντησε τις πιο κάτω ερωτήσεις:

1. Ήταν κατανοητές οι οδηγίες του οδηγού παρέμβασης;

.....

.....

.....

.....

2. Πώς σου φάνηκαν οι στόχοι της παρέμβασης για την ηλικία των παιδιών;

.....

.....

.....

.....

3. Σε δυσκόλεψε καθόλου η εφαρμογή των δραστηριοτήτων;
Πώς; Πού;

.....

.....

.....

.....

.....

4. Πώς αντέδρασαν τα παιδιά στις δραστηριότητες;

Τις ευχαριστήθηκαν ή δυσανασχετούσαν;

.....

.....

.....

.....

.....

5. Τι εισηγείσαι για βελτίωση του οδηγού παρέμβασης;

.....

.....

.....

.....

.....



Στατιστική ανάλυση

Περιγραφικά Χαρακτηριστικά

Σε αυτό το μέρος παρατίθενται κάποια περιγραφικά χαρακτηριστικά των 2 ομάδων που αποτελούν το δείγμα της έρευνας.

Ομάδα Ελέγχου

	Μικρότερο	Μέγιστο	Μέσος Όρος	Τυπική απόκλιση
Ηλικία παιδιών (χρόνια)	11	13	11,14	0,532
Ηλικία πατέρων (χρόνια)	36	58	45,89	5,535
Ηλικία μητέρων (χρόνια)	31	51	38,93	5,053
Βάρος παιδιών (κιλά)	30	55	36,67	7,248
Βάρος πατέρων (κιλά)	45	95	77,11	10,599
Βάρος μητέρων (κιλά)	40	98	60,33	11,826
Ύψος παιδιών (εκ.)	132	156	143,7	6,354
Ύψος πατέρων (εκ.)	160	195	175,41	8,688
Ύψος μητέρων (εκ.)	149	179	163,85	8,883
ΔΜΣ παιδιών	13,33	26,16	17,7496	3,22225
ΔΜΣ πατέρων	16,53	30,08	25,0786	3,22713
ΔΜΣ μητέρων	15,78	32,46	22,4202	3,57467

Ομάδα Παρέμβασης

	Μικρότερο	Μέγιστο	Μέσος Όρος	Τυπική απόκλιση
Ηλικία παιδιών (χρόνια)	10	13	11,17	0,562
Ηλικία πατέρων (χρόνια)	33	50	41,54	4,150
Ηλικία μητέρων (χρόνια)	30	47	37,07	4,626
Βάρος παιδιών (κιλά)	20	90	37,29	11,676
Βάρος πατέρων (κιλά)	51	91	75,93	8,598
Βάρος μητέρων (κιλά)	50	87	65,21	8,702
Ύψος παιδιών (εκ.)	105	160	142,3	11,398
Ύψος πατέρων (εκ.)	160	186	174,18	6,717
Ύψος μητέρων (εκ.)	153	179	163,75	5,929
ΔΜΣ παιδιών	13	40	18,5	4,712
ΔΜΣ πατέρων	19,92	30,06	24,999	2,24834
ΔΜΣ μητέρων	18,37	30,11	24,2862	2,63595

Ερώτηση	Επιλογές	Ομάδα Ελέγχου		Ομάδα Παρέμβασης	
		Συχνότητα	(%)	Συχνότητα	(%)
Εργάζεται η μητέρα σου τα πρωινά;	Ναι	16	59,3	17	60,7
	Όχι	11	40,7	11	39,3
Εργάζεται ο πατέρας σου τα πρωινά;	Ναι	23	85,2	24	85,7
	Όχι	4	14,8	4	14,3
Ποιος ετοιμάζει συνήθως το πρόγευμα σου πριν το σχολείο;	Μητέρα	17	63,0	16	57,1
	Πατέρας	1	3,7	3	10,7
	Γιαγιά	2	7,4	4	14,3
	Παππούς	0	0,0	0	0,0
	Μόνος	6	22,2	0	0,0
	Μητέρα/Μόνος	1	3,7	1	3,6
	Κανένας	0	0,0	4	14,3
Ξέρεις και ετοιμάζεις και μόνος σου το πρόγευμα;	Ναι	27	100,0	26	92,9
	Όχι	0	0,0	2	7,1
Έχετε καθημερινά γάλα στο ψυγείο σας;	Ναι	25	96,2	27	96,4
	Όχι	1	3,8	1	3,6
Χρησιμοποιείται στο σπίτι σας τα δημητριακά προγεύματος;	Ναι	26	96,3	28	100,0
	Όχι	1	3,7	0	0,0
Συνοδεύεις τους γονείς σου όταν πάνε για ψώνια στην υπεραγορά;	Ναι	24	88,9	21	75,0
	Όχι	3	11,1	7	25,0
Πηγαίνεις μόνος σου να αγοράσεις γάλα;	Ναι	17	63,0	17	60,7
	Όχι	10	37,0	11	39,3

Στατιστική Ανάλυση

Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήσαμε το λογισμικό **SPSS 12.0** (Statistical Package for Social Sciences). Σαν επίπεδο εμπιστοσύνης επιλέξαμε το 5% για όλα τα στατιστικά τεστ που ακολουθούν.

Διευκρίνιση των ονομασιών των τεσσάρων μεταβλητών που παρουσιάζονται στην ανάλυση:

- **B_PIN**: Είναι η συνολική βαθμολογία που πήρε το κάθε παιδί στις ερωτήσεις γνώσεων, **πριν** την παρέμβαση.
- **B_META**: Είναι η συνολική βαθμολογία που πήρε το κάθε παιδί στις ερωτήσεις γνώσεων, **μετά** την παρέμβαση.

- **Γ_PPIN:** Είναι η συνολική βαθμολογία που πήρε το κάθε παιδί στις ερωτήσεις στάσεως, **πριν** την παρέμβαση.
- **Γ_META:** Είναι η συνολική βαθμολογία που πήρε το κάθε παιδί στις ερωτήσεις στάσεως, **μετά** την παρέμβαση.

Προτού προχωρήσουμε στην στατιστική ανάλυση, θα πρέπει να εξετάσουμε τις 4 μεταβλητές έτσι ώστε να αποφασίσουμε αν θα χρησιμοποιήσουμε PARAMETRIC STATISTICAL TEST ή NON-PARAMETRIC STATISTICAL TESTS.

Για τον σκοπό αυτό έπρεπε να διενεργήσουμε κάποιους ελέγχους. Το πρώτο βήμα ήταν να δούμε κάποια χαρακτηριστικά στατιστικά στοιχεία. Το δεύτερο βήμα ήταν ο οπτικός έλεγχος των γραφικών παραστάσεων και το τρίτο ήταν η διεξαγωγή κάποιων στατιστικών τεστ. Τα τεστ που έγιναν είναι:

- Kolmogorov-Smirnov και
- Shapiro-Wilk test

Στατιστικά Χαρακτηριστικά

- Πρώτος Έλεγχος

Μεταβλητή	Μέσος όρος	T.A.	SKEWNESS	KURTOSIS
B_PPIN	7,73	1,83	-0,539	1,031
B_META	9,38	1,851	-0,551	0,162
Γ_PPIN	32,58	6,356	-0,27	-0,153
Γ_META	36,02	5,126	-0,193	-0,217

Από τον πρώτο έλεγχο φαίνεται ότι οι μεταβλητές είναι ισομερές κατανεμημένες αφού οι τιμές για το Skewness και Kurtosis είναι μεταξύ του -1 και του +1. Η μοναδική εξαίρεση είναι το 1,031 (KURTOSIS) της μεταβλητής B_PPIN.

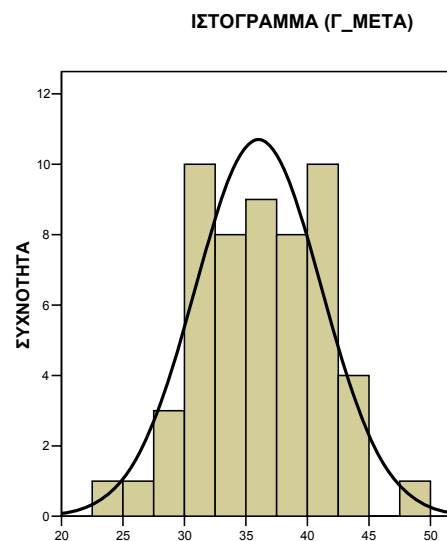
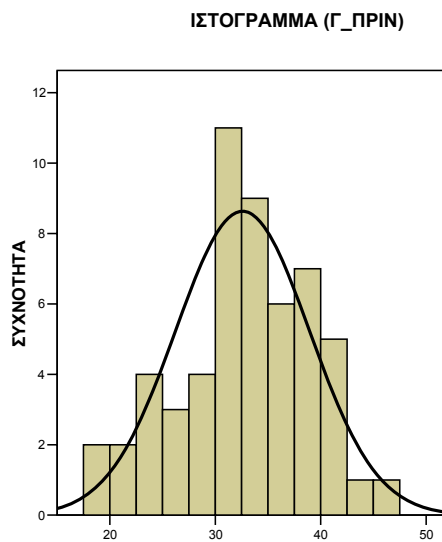
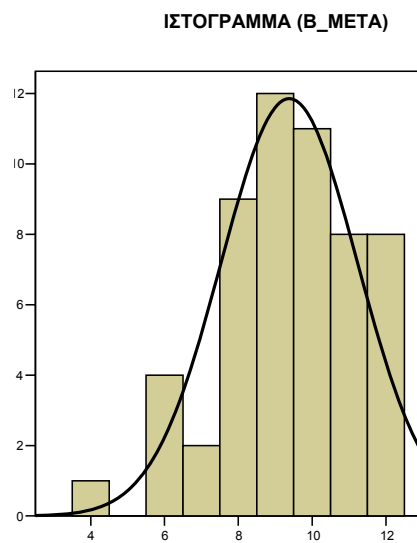
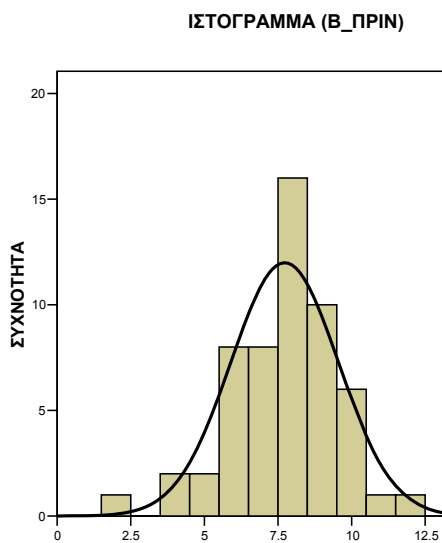
- Δεύτερος Έλεγχος

Μεταβλητή	SKEWNESS			KURTOSIS		
	Τιμή	Σταθερό Λάθος	T./Σ.Λ.	Τιμή	Σταθερό Λάθος	T./Σ.Λ.
B_PPIN	-0,539	0,322	-1,67	1,031	0,634	1,62
B_META	-0,551	0,322	-1,71	0,162	0,634	0,25
Γ_PPIN	-0,27	0,322	-0,83	-0,153	0,634	-0,24
Γ_META	-0,193	0,322	-0,59	-0,217	0,634	-0,34

Από τον δεύτερο έλεγχο φαίνεται ότι οι μεταβλητές είναι ισομερές κατανομημένες αφού οι τιμές (Τ./Σ.Λ.) για το Skewness και Kurtosis είναι μεταξύ του -2 και του +2.

Γραφικές Παραστάσεις

Φαίνεται ότι οι μεταβλητές είναι ισομερές κατανομημένες



Φαίνεται ότι οι μεταβλητές είναι ισομερές κατανομημένες

Στατιστικά τεστ

Οι δύο υποθέσεις που κάναμε είναι:

H_0 : ο πληθυσμός είναι ισομερές κατανεμημένος

H_1 : ο πληθυσμός δεν είναι ισομερές κατανεμημένος

Τα αποτελέσματα για τις 4 μεταβλητές που επιθυμούμε να ελέγξουμε είναι:

Μεταβλητή	Kolmogorov-Smirnov	Συμπέρασμα
B_ΠΡΙΝ	0,000	< 0,05 => απόρριψη του H_0
B_ΜΕΤΑ	0,026	> 0,05 => αποδοχή του H_0
Γ_ΠΡΙΝ	0,200	> 0,05 => αποδοχή του H_0
Γ_ΜΕΤΑ	0,200	> 0,05 => αποδοχή του H_0

Υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι η μεταβλητή B_ΠΡΙΝ δεν είναι ισομερή κατανεμημένη

Μεταβλητή	Shapiro-Wilk	Συμπέρασμα
B_ΠΡΙΝ	0,038	> 0,05 => αποδοχή του H_0
B_ΜΕΤΑ	0,008	> 0,05 => αποδοχή του H_0
Γ_ΠΡΙΝ	0,718	> 0,05 => αποδοχή του H_0
Γ_ΜΕΤΑ	0,0651	> 0,05 => αποδοχή του H_0

Όλες οι μεταβλητές είναι ισομερή κατανεμημένες.

Συμπέρασμα

Λαμβάνοντας υπόψη και τους 3 παράγοντες (χαρακτηριστικά, γραφικές παραστάσεις και τα στατιστικά τεστ) μπορούμε να συμπεράνουμε ότι και οι 4 μεταβλητές υπό εξέταση πληρούν τα κριτήρια για να κάνουμε PARAMETRIC STATISTICAL TESTS (Paired t-test, 2 samples t-test και ANOVA).

Paired T-Test (Πριν και Μετά)

Ανάλυση

Ομάδα Ελέγχου

1. Ερωτήσεις μέρους Β (ΠΡΙΝ και ΜΕΤΑ)

Μεταβλητή	Μ.Ο.	Τυπική απόκλιση	Τυπικό λάθος του Μ.Ο.
ΠΡΙΝ	7,04	1,870	0,360
ΜΕΤΑ	8,33	1,441	0,277

Paired t-test		
T	p-value	Συμπέρασμα
-4,375	0,000	< 0,05 => $\mu_{\pi} \neq \mu_{\mu}$

2. Ερωτήσεις μέρους Γ (ΠΡΙΝ και ΜΕΤΑ)

Μεταβλητή	Μ.Ο.	Τυπική απόκλιση	Τυπικό λάθος του Μ.Ο.
ΠΡΙΝ	33,67	4,583	0,882
ΜΕΤΑ	35,96	4,328	0,833

Paired t-test		
T	p-value	Συμπέρασμα
-4,565	0,000	< 0,05 => $\mu_{\pi} \neq \mu_{\mu}$

Και στις 2 περιπτώσεις φαίνεται ότι υπήρξε κάποια διαφοροποίηση στις απαντήσεις των παιδιών (ΠΡΙΝ και ΜΕΤΑ).

Πιο αναλυτικά για το μέρος Γ

Ζευγάρι Ερωτήσεων		Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	T	p-value	Συμπέρασμα
1	Πριν	3,33	0,961	0,527	0,602	> 0,05 => $\mu_{\pi} = \mu_{\mu}$
	Μετά	3,41	0,844			
2	Πριν	3,15	0,989	0,00	1,000	> 0,05 => $\mu_{\pi} = \mu_{\mu}$
	Μετά	3,15	0,907			
3	Πριν	2,41	1,01	-1,803	0,083	> 0,05 => $\mu_{\pi} = \mu_{\mu}$
	Μετά	2,63	0,926			
4	Πριν	2,37	0,967	0,000	1,000	> 0,05 => $\mu_{\pi} = \mu_{\mu}$
	Μετά	2,37	0,884			
5	Πριν	3,07	0,958	-1,154	0,259	> 0,05 => $\mu_{\pi} = \mu_{\mu}$
	Μετά	3,26	0,813			
6	Πριν	2,26	1,023	-2,280	0,031	> 0,05 => $\mu_{\pi} = \mu_{\mu}$
	Μετά	2,48	1,122			
7	Πριν	2,56	1,121	-2,360	0,026	> 0,05 => $\mu_{\pi} = \mu_{\mu}$
	Μετά	2,89	1,121			
8	Πριν	3,33	0,877	-1,727	0,096	> 0,05 => $\mu_{\pi} = \mu_{\mu}$
	Μετά	3,52	0,849			
9	Πριν	3,52	0,935	-1,442	0,161	> 0,05 => $\mu_{\pi} = \mu_{\mu}$
	Μετά	3,67	0,734			
10	Πριν	2,41	1,118	1,546	0,134	> 0,05 => $\mu_{\pi} = \mu_{\mu}$
	Μετά	2,59	1,01			
11	Πριν	2,22	0,751	-4,000	0,000	< 0,05 => $\mu_{\pi} \neq \mu_{\mu}$
	Μετά	2,67	0,734			
12	Πριν	3,33	0,832	-1,688	0,103	> 0,05 => $\mu_{\pi} = \mu_{\mu}$
	Μετά	3,48	0,643			

Όταν αναλυθούν ξεχωριστά οι ερωτήσεις μόνο στην ερώτηση 11, υπήρξε μια στατιστικά σημαντική διαφορά στον τρόπο που απαντήθηκε.

Ομάδα Παρέμβασης

3. Ερωτήσεις μέρους Β (ΠΡΙΝ και ΜΕΤΑ)

Μεταβλητή	Μ.Ο.	Τυπική απόκλιση	Τυπικό λάθος του Μ.Ο.
ΠΡΙΝ	8,39	1,548	0,292
ΜΕΤΑ	10,39	1,641	0,31

Paired t-test		
T	p-value	Συμπέρασμα
-5,672	0,000	< 0,05 => $\mu_{\Pi} \neq \mu_{\text{Μ}}$

4. Ερωτήσεις μέρους Γ (ΠΡΙΝ και ΜΕΤΑ)

Μεταβλητή	Μ.Ο.	Τυπική απόκλιση	Τυπικό λάθος του Μ.Ο.
ΠΡΙΝ	31,54	7,633	1,442
ΜΕΤΑ	36,07	5,875	1,11

Paired t-test		
T	p-value	Συμπέρασμα
-5,332	0,000	< 0,05 => $\mu_{\Pi} \neq \mu_{\text{Μ}}$

Και στις 2 περιπτώσεις φαίνεται ότι υπήρξε κάποια διαφοροποίηση στις απαντήσεις των παιδιών (ΠΡΙΝ και ΜΕΤΑ).

Πιο αναλυτικά για το μέρος Γ

Ζευγάρι Ερωτήσεων		Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	T	p-value	Συμπέρασμα
1	Πριν	2,71	1,084	-2,26	0,032	< 0,05 => $\mu_{\pi} \neq \mu_{\mu}$
	Μετά	3,21	0,787			
2	Πριν	2,89	0,994	-1,971	0,059	> 0,05 => $\mu_{\pi} = \mu_{\mu}$
	Μετά	3,21	0,787			
3	Πριν	2,43	0,742	-1,867	0,73	> 0,05 => $\mu_{\pi} = \mu_{\mu}$
	Μετά	2,71	0,659			
4	Πριν	2,39	0,786	-0,902	0,375	> 0,05 => $\mu_{\pi} = \mu_{\mu}$
	Μετά	2,5	0,745			
5	Πριν	3,04	1,071	-1,23	0,229	> 0,05 => $\mu_{\pi} = \mu_{\mu}$
	Μετά	3,29	0,81			
6	Πριν	2	0,943	-1,8	0,083	> 0,05 => $\mu_{\pi} = \mu_{\mu}$
	Μετά	2,21	0,957			
7	Πριν	2,29	1,182	-3,487	0,002	< 0,05 => $\mu_{\pi} \neq \mu_{\mu}$
	Μετά	3	1,054			
8	Πριν	2,64	1,254	-3,286	0,003	< 0,05 => $\mu_{\pi} \neq \mu_{\mu}$
	Μετά	3,07	0,94			
9	Πριν	3,32	0,983	-3,382	0,002	< 0,05 => $\mu_{\pi} \neq \mu_{\mu}$
	Μετά	3,68	0,67			
10	Πριν	2,86	1,113	-2,54	0,017	< 0,05 => $\mu_{\pi} \neq \mu_{\mu}$
	Μετά	3,18	0,772			
11	Πριν	2,29	0,763	-3,667	0,001	< 0,05 => $\mu_{\pi} \neq \mu_{\mu}$
	Μετά	2,68	0,67			
12	Πριν	2,86	1,113	-4,117	0,000	< 0,05 => $\mu_{\pi} \neq \mu_{\mu}$
	Μετά	3,5	0,793			

Αντίθετα με την ομάδα ελέγχου, στην ομάδα παρέμβασης παρατηρήθηκαν στατιστικά διαφορετικές απαντήσεις σε σύνολο 7 ερωτήσεων (1, 7, 8, 9, 10, 11, 12).

Συμπέρασμα

Ομάδα Ελέγχου:

Παρατηρήθηκε κάποια βελτίωση στη βαθμολογία που πήραν τα παιδιά τη δεύτερη φορά που απάντησαν το ερωτηματολόγιο σε σύγκριση με την πρώτη, αφού οι μέσοι όροι των απαντήσεων που έδωσαν **ΠΡΙΝ** και **ΜΕΤΑ** άλλαξαν προς το καλύτερο. Και στις δύο περιπτώσεις η αύξηση είναι στατιστικά σημαντική αφού στην πρώτη περίπτωση (ερωτηματολόγιο γνώσεων) ο μέσος όρος των απαντήσεων που έδωσαν τα παιδιά, από 7,04 πήγε στο 8,33 (αύξηση

1,29 – στατιστικά σημαντική αλλαγή, $p\text{-value} < 0,05$) και στην δεύτερη (ερωτηματολόγιο στάσεως) από 33,67 πήγε στο 35,96 (αύξηση 2,29 – στατιστικά σημαντική αλλαγή, $p\text{-value} < 0,05$).

Ο ψηλός θετικός συσχετισμός και στις δύο περιπτώσεις, αλλά ιδιαίτερα στην περίπτωση της μεταβλητής Γ δείχνει ότι τα παιδιά που πήραν ψηλή βαθμολογία στο ΠΡΙΝ πήραν και ψηλή βαθμολογία στο ΜΕΤΑ.

Μεταβλητή	Μ. Ο.	Διαφορά του Μ. Ο.	Συσχετισμός
B_ΠΡΙΝ	7,04	(+) 1,29	0,595 (0,001)
B_ΜΕΤΑ	8,33		
Γ_ΠΡΙΝ	33,67	(+) 2,29	0,829 (0,000)
Γ_ΜΕΤΑ	35,96		

Ομάδα Παρέμβασης:

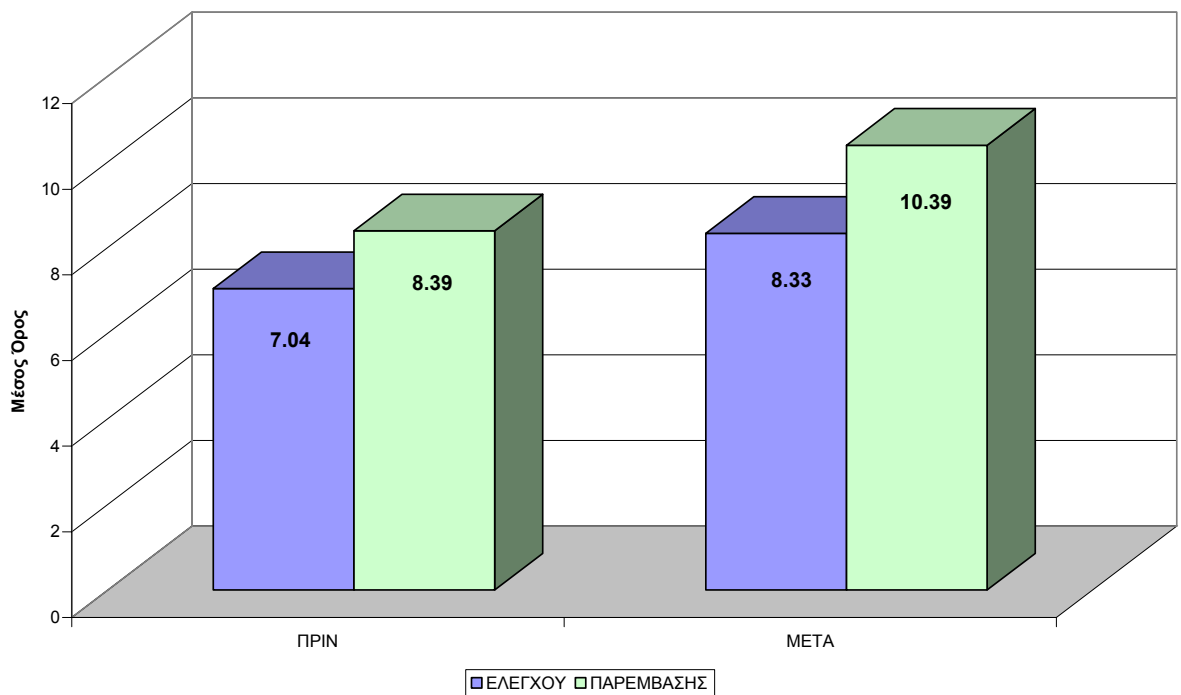
Παρατηρήθηκε σημαντική βελτίωση στη βαθμολογία που πήραν τα παιδιά τη δεύτερη φορά που απάντησαν το ερωτηματολόγιο σε σύγκριση με την πρώτη, αφού οι μέσοι όροι των απαντήσεων που έδωσαν **ΠΡΙΝ** και **ΜΕΤΑ** άλλαξαν προς το καλύτερο. Και στις δύο περιπτώσεις η αύξηση είναι στατιστικά σημαντική αφού στην πρώτη περίπτωση (ερωτηματολόγιο γνώσεων) ο μέσος όρος των απαντήσεων που έδωσαν τα παιδιά, από 8,39 πήγε στο 10,39 (αύξηση 2,00 – στατιστικά σημαντική αλλαγή, $p\text{-value} < 0,05$) και στην δεύτερη (ερωτηματολόγιο στάσεως) από 31,54 πήγε στο 36,07 (αύξηση 2,29 – στατιστικά σημαντική αλλαγή, $p\text{-value} < 0,05$).

Ο ψηλός θετικός συσχετισμός και στις δύο περιπτώσεις, αλλά ιδιαίτερα στην περίπτωση της μεταβλητής Γ δείχνει ότι τα παιδιά που πήραν ψηλή βαθμολογία στο ΠΡΙΝ πήραν και ψηλή βαθμολογία στο ΜΕΤΑ.

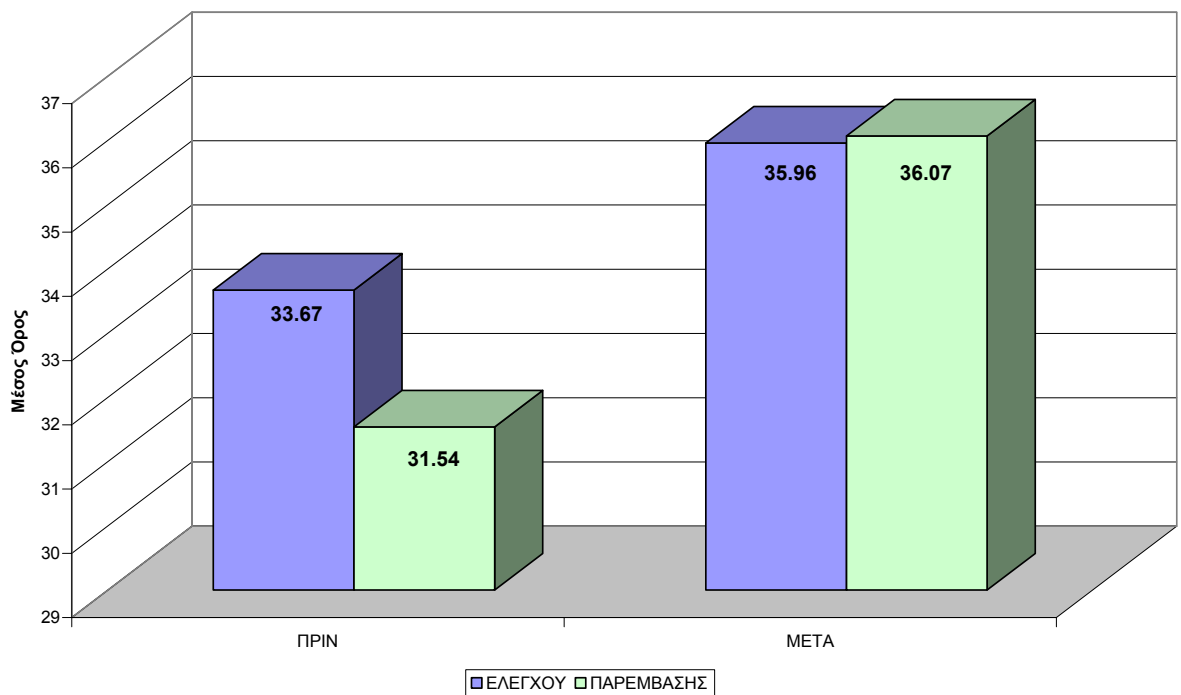
Μεταβλητή	Μ. Ο.	Διαφορά του Μ. Ο.	Συσχετισμός
B_ΠΡΙΝ	8,39	(+) 2,00	0,316 (0,101)
B_ΜΕΤΑ	10,39		
Γ_ΠΡΙΝ	31,54	(+) 4,53	0,890 (0,000)
Γ_ΜΕΤΑ	36,07		

Γραφικές Παραστάσεις

Ερωτήσεις γνώσεων (Β)



Ερωτήσεις στάσεως (Γ)



Two Samples T-Test

Ανάλυση

1. Σύγκριση μεταξύ της ομάδας ελέγχου και παρέμβασης:

Πριν να γίνει το συγκεκριμένο t-test έπρεπε να ελέγξουμε κατά πόσο στις 2 ομάδες υπήρχε ίση διακύμανση ή όχι. Για αυτό χρησιμοποιήθηκε το **Levene's test for Equality of Variances**.

Μεταβλητή	Levene's test for Equality of Variances	
	p-value	Συμπέρασμα
B_ΠΡΙΝ	0,371	> 0,05 => ίση διακύμανση
B_META	0,560	> 0,05 => ίση διακύμανση
Γ_ΠΡΙΝ	0,010	< 0,05 => άνιση διακύμανση
Γ_META	0,183	> 0,05 => ίση διακύμανση

Ο πίνακας που ακολουθεί περιέχει τα αποτελέσματα του **Independent samples t-test**

Μεταβλητή	Independent samples t-test			
	Είδος διακύμανσης	t	p-value	Συμπέρασμα
B_ΠΡΙΝ	ίση διακύμανση	-2,933	0,005	< 0,05 => ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΙΑΦΟΡΑ
	άνιση διακύμανση	-2,923	0,005	
B_META	ίση διακύμανση	-4,939	0,000	< 0,05 => ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΙΑΦΟΡΑ
	άνιση διακύμανση	-4,951	0,000	
Γ_ΠΡΙΝ	ίση διακύμανση	1,249	0,217	
	άνιση διακύμανση	1,260	0,214	> 0,05 => ΚΑΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ
Γ_META	ίση διακύμανση	-0,78	0,938	> 0,05 => ΚΑΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ
	άνιση διακύμανση	-0,78	0,938	

Όσον αφορά τις ομάδες ελέγχου και παρέμβασης, για τις μεταβλητές B_ΠΡΙΝ και B_META φαίνεται ότι υπάρχει διαφορά στις απαντήσεις των 2 ομάδων.

2. Σύγκριση μεταξύ της ομάδας αγοριών και κοριτσιών:

Πριν να γίνει το συγκεκριμένο t-test έπρεπε να ελέγξουμε κατά πόσο στις 2 ομάδες υπήρχε ίση διακύμανση ή όχι. Για αυτό χρησιμοποιήθηκε το **Levene's test for Equality of Variances**.

Μεταβλητή	Levene's test for Equality of Variances	
	p-value	Συμπέρασμα
B_ΠΡΙΝ	0,791	> 0,05 => ίση διακύμανση
B_ΜΕΤΑ	0,088	> 0,05 => ίση διακύμανση
Γ_ΠΡΙΝ	0,678	> 0,05 => ίση διακύμανση
Γ_ΜΕΤΑ	0,847	> 0,05 => ίση διακύμανση

Ο πίνακας που ακολουθεί περιέχει τα αποτελέσματα του **Independent samples t-test**

Μεταβλητή	Independent samples t-test			
	Είδος διακύμανσης	t	p-value	Συμπέρασμα
B_ΠΡΙΝ	ίση απόκλιση	-0,239	0,812	> 0,05 => ΚΑΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ
	άνιση απόκλιση	-0,239	0,812	
B_ΜΕΤΑ	ίση απόκλιση	-0,918	0,363	> 0,05 => ΚΑΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ
	άνιση απόκλιση	-0,923	0,361	
Γ_ΠΡΙΝ	ίση απόκλιση	-1,400	0,167	> 0,05 => ΚΑΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ
	άνιση απόκλιση	-1,398	0,168	
Γ_ΜΕΤΑ	ίση απόκλιση	-1,134	0,262	> 0,05 => ΚΑΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ
	άνιση απόκλιση	-1,133	0,262	

Όσον αφορά τις ομάδες αγοριών και κοριτσιών σε καμία μεταβλητή δεν υπάρχει διαφορά στις απαντήσεις των 2 ομάδων.

3. Σύγκριση μεταξύ παχύσαρκων και 'κανονικών' παιδιών:

Για αυτή την σύγκριση έπρεπε να χωρίσουμε τα παιδιά σε παχύσαρκα και 'κανονικά'.

Ελέγχοντας τη Μεσαία τιμή (Median), που είναι 18, χωρίσαμε τα παιδιά σε αυτά που είναι κάτω από 18 και σε αυτά που είναι πάνω από 18.

Πριν να γίνει το συγκεκριμένο t-test έπρεπε να ελέγξουμε κατά πόσο στις 2 ομάδες υπήρχε ίση διακύμανση ή όχι. Για αυτό χρησιμοποιήθηκε το **Levene's test for Equality of Variances**.

Μεταβλητή	Levene's test for Equality of Variances	
	p-value	Συμπέρασμα
B_ΠΡΙΝ	0,525	> 0,05 => ίση διακύμανση
B_ΜΕΤΑ	0,650	> 0,05 => ίση διακύμανση
Γ_ΠΡΙΝ	0,404	> 0,05 => ίση διακύμανση
Γ_ΜΕΤΑ	0,013	< 0,05 => άνιση διακύμανση

Ο πίνακας που ακολουθεί περιέχει τα αποτελέσματα του **Independent samples t-test**

Μεταβλητή	Independent samples t-test			
	Είδος διακύμανσης	t	p-value	Συμπέρασμα
B_ΠΡΙΝ	ίση διακύμανση	0,667	0,508	> 0,05 => ΚΑΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ
	άνιση διακύμανση	0,590	0,573	
B_META	ίση διακύμανση	1,886	0,065	> 0,05 => ΚΑΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ
	άνιση διακύμανση	2,101	0,067	
Γ_ΠΡΙΝ	ίση διακύμανση	0,322	0,748	> 0,05 => ΚΑΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ
	άνιση διακύμανση	0,401	0,697	
Γ_META	ίση διακύμανση	-0,125	0,901	
	άνιση διακύμανση	-0,232	0,818	> 0,05 => ΚΑΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ

Όσον αφορά τις ομάδες παχύσαρκων και 'κανονικών' παιδιών σε καμία μεταβλητή δεν υπάρχει διαφορά στις απαντήσεις των 2 ομάδων.

Συμπέρασμα

Ελέγχου και παρέμβασης:

Από τις 4 μεταβλητές που εξετάσαμε, διαπιστώσαμε διαφορές στις απόψεις των παιδιών στις μεταβλητές **B_ΠΡΙΝ** (t-test p-value < 0,05) και **B_META** (t-test p-value < 0,05). Στη μεταβλητή B_ΠΡΙΝ τα παιδιά της ομάδας ελέγχου είχαν μέσο όρο 7,04 ενώ της ομάδας παρέμβασης είχαν 8,39. Στη μεταβλητή B_META τα παιδιά της ομάδας ελέγχου είχαν μέσο όρο 8,33 ενώ της ομάδας παρέμβασης είχαν 10,39.

Ο πίνακας που ακολουθεί παρουσιάζει τους μέσους όρους για τις 2 ομάδες και για τις 4 μεταβλητές υπό διερεύνηση.

Μεταβλητή	Ομάδα	Μ. Ο.	Διαφορά του Μ. Ο.	Τυπική Απόκλιση
B_ΠΡΙΝ	Ελέγχου	7,04	1,35	1,870
	Παρέμβασης	8,39		1,548
B_META	Ελέγχου	8,33	2,06	1,441
	Παρέμβασης	10,39		1,641
Γ_ΠΡΙΝ	Ελέγχου	33,67	2,13	4,583
	Παρέμβασης	31,54		7,633
Γ_META	Ελέγχου	35,96	0,11	4,328
	Παρέμβασης	36,07		5,875

Αγοριών και κοριτσιών:

Σε καμιά από τις 4 μεταβλητές που εξετάσουμε παρατηρήσαμε διαφορές στις απόψεις των παιδιών των 2 ομάδων (αγόρια, κορίτσια).

Ο πίνακας που ακολουθεί παρουσιάζει τους μέσους όρους για τις 2 ομάδες και για τις 4 μεταβλητές υπό διερεύνηση.

Μεταβλητή	Ομάδα	Μ. Ο.	Διαφορά του Μ. Ο.	Τυπική Απόκλιση
Β_ΠΡΙΝ	Αγόρια	7,67	0,12	1,840
	Κορίτσια	7,79		1,853
Β_ΜΕΤΑ	Αγόρια	9,15	0,46	1,586
	Κορίτσια	9,61		2,079
Γ_ΠΡΙΝ	Αγόρια	31,37	2,38	6,628
	Κορίτσια	33,75		5,967
Γ_ΜΕΤΑ	Αγόρια	35,22	1,57	5,184
	Κορίτσια	36,79		5,043

‘Κανονικών’ και παχύσαρκων:

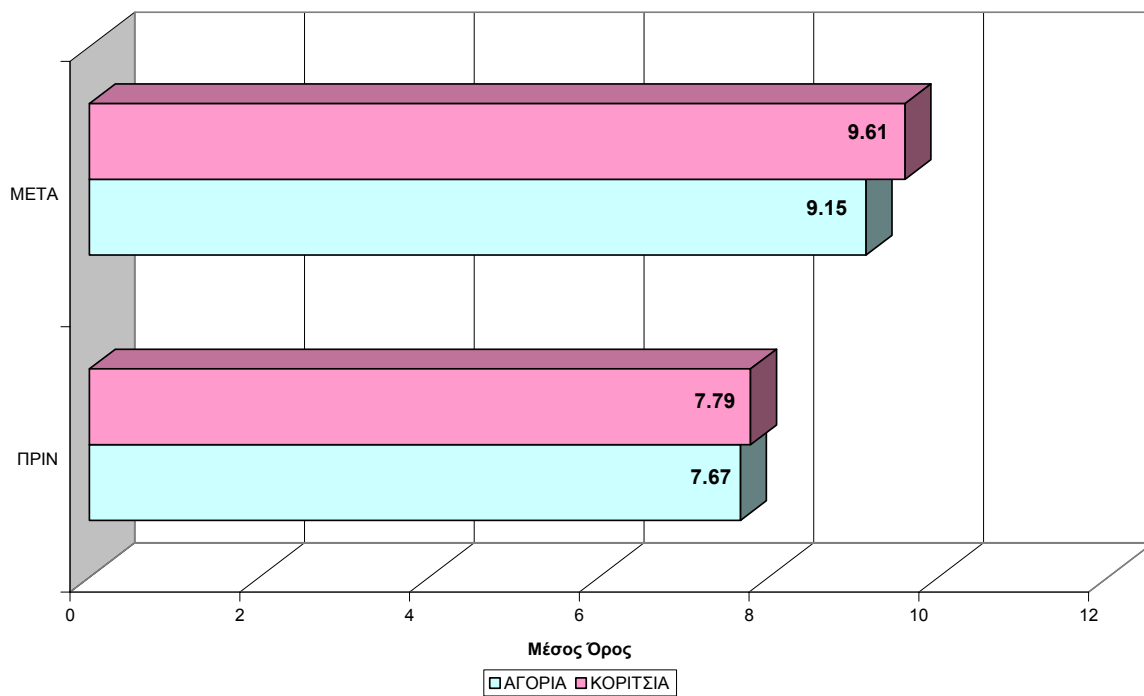
Σε καμιά από τις 4 μεταβλητές που εξετάσουμε παρατηρήσαμε διαφορές στις απόψεις των παιδιών των 2 ομάδων (‘κανονικά’, παχύσαρκα).

Ο πίνακας που ακολουθεί παρουσιάζει τους μέσους όρους για τις 2 ομάδες και για τις 4 μεταβλητές υπό διερεύνηση.

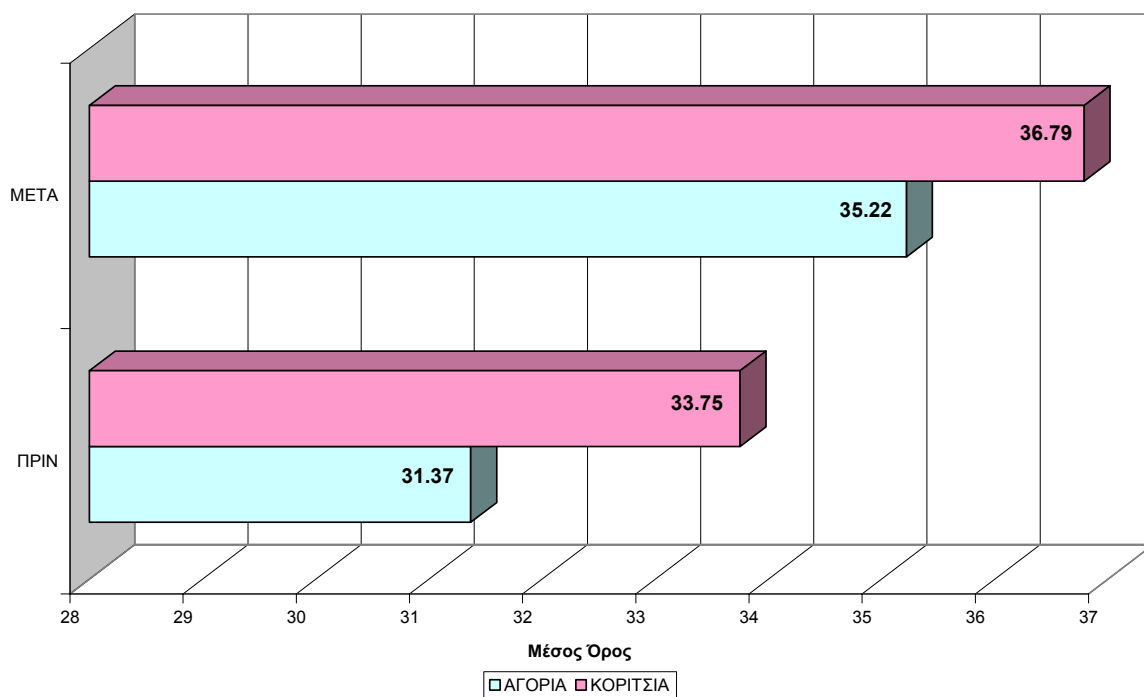
Μεταβλητή	Ομάδα	Μ. Ο.	Διαφορά του Μ. Ο.	Τυπική Απόκλιση
Β_ΠΡΙΝ	‘Κανονικά’	7,79	0,50	1,817
	Παχύσαρκα	7,29		2,138
Β_ΜΕΤΑ	‘Κανονικά’	9,51	1,37	1,816
	Παχύσαρκα	8,14		1,574
Γ_ΠΡΙΝ	‘Κανονικά’	32,70	0,84	6,643
	Παχύσαρκα	31,86		4,947
Γ_ΜΕΤΑ	‘Κανονικά’	36,02	0,27	5,491
	Παχύσαρκα	36,29		2,138

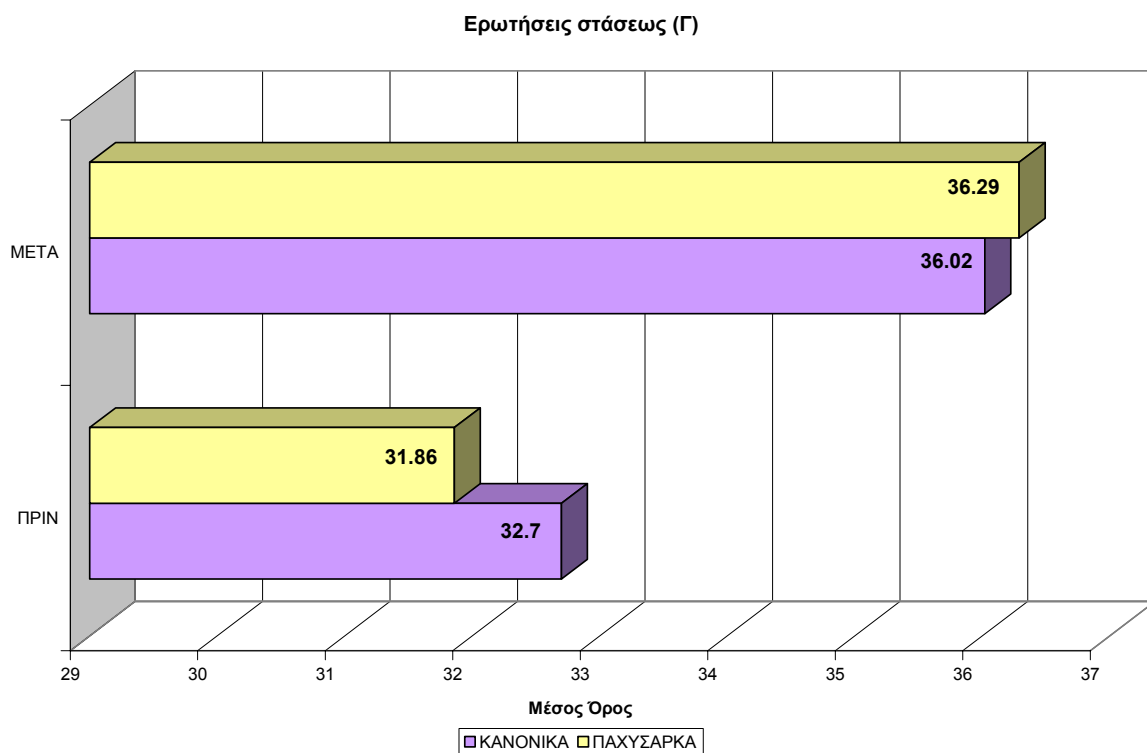
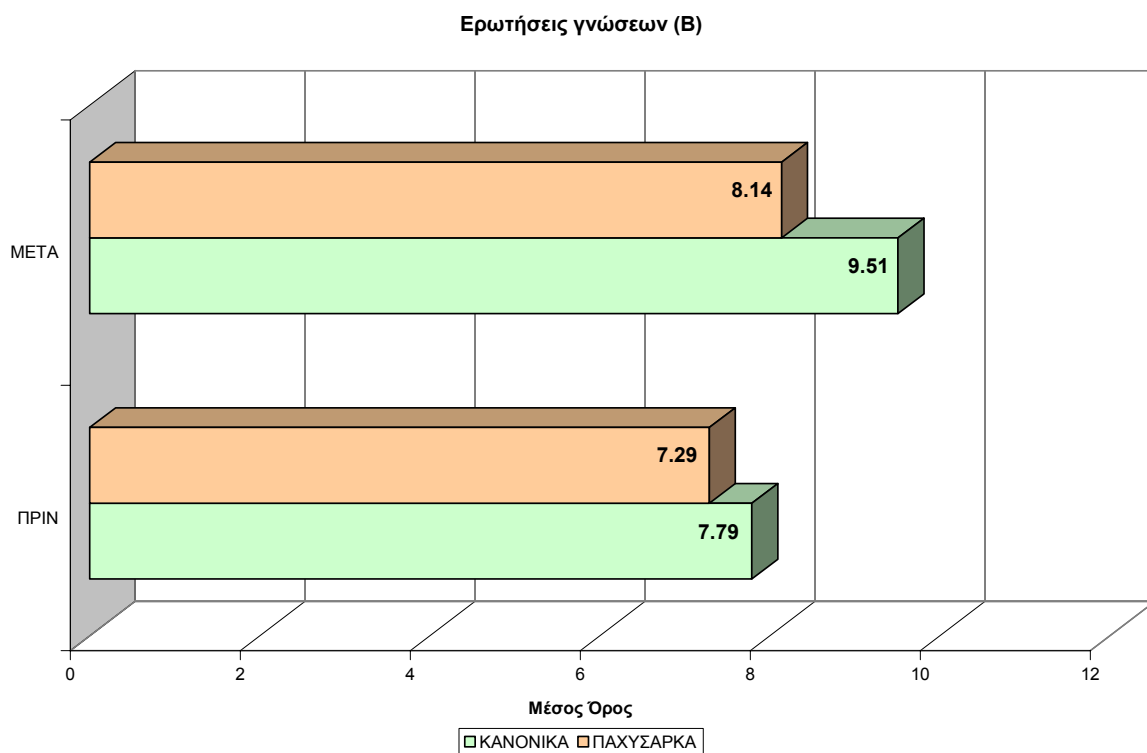
Γραφικές Παραστάσεις

Ερωτήσεις γνώσεων (Β)



Ερωτήσεις στάσεως (Γ)





ANOVA

Ανάλυση

Με την ανάλυση **ANOVA**, θέλαμε να ελέγξουμε το πόσο σημαντική είναι η διακύμανση στις απαντήσεις των παιδιών, ανάλογα με κάποια χαρακτηριστικά.

Οι μεταβλητές που αναλύθηκαν δεν θα μπορούσαν να αναλυθούν με τα προηγούμενα τεστ.

Τα αποτελέσματα φαίνονται στους πίνακες που ακολουθούν.

ΔΜΣ		
Μεταβλητή	p-value	Παρατήρηση
B_ΠΡΙΝ	0,69	> 0,05 => Στατιστικά Ασήμαντη Διαφορά
B_META	0,238	> 0,05 => Στατιστικά Ασήμαντη Διαφορά
Γ_ΠΡΙΝ	0,482	> 0,05 => Στατιστικά Ασήμαντη Διαφορά
Γ_META	0,56	< 0,05 => Στατιστικά Σημαντική Διαφορά

Δεν υπάρχουν ενδείξεις για διαφορές στις απαντήσεις που δόθηκαν από τα παιδιά.

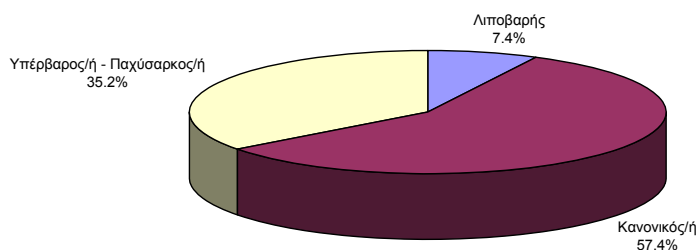
Ηλικία		
Μεταβλητή	p-value	Παρατήρηση
B_ΠΡΙΝ	0,055	> 0,05 => Στατιστικά Ασήμαντη Διαφορά
B_META	0,902	> 0,05 => Στατιστικά Ασήμαντη Διαφορά
Γ_ΠΡΙΝ	0,101	> 0,05 => Στατιστικά Ασήμαντη Διαφορά
Γ_META	0,761	< 0,05 => Στατιστικά Σημαντική Διαφορά

Δεν υπάρχουν ενδείξεις για διαφορές στις απαντήσεις που δόθηκαν από τα παιδιά.

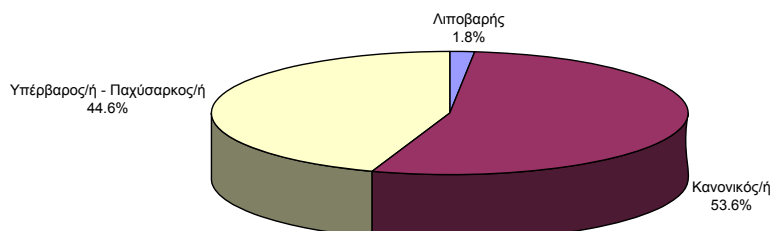
Βοηθητικοί πίνακες /γραφικές παραστάσεις

Γονείς	Ομάδα Ελέγχου		Ομάδα Παρέμβασης	
	Συχνότητα	(%)	Συχνότητα	(%)
Λιποβαρής	4	7,4	1	1,8
Κανονικός/ή	31	57,4	30	53,6
Υπέρβαρος/ή - Παχύσαρκος/ή	19	35,2	25	44,6
Σύνολο	54	100,0	56	100,0

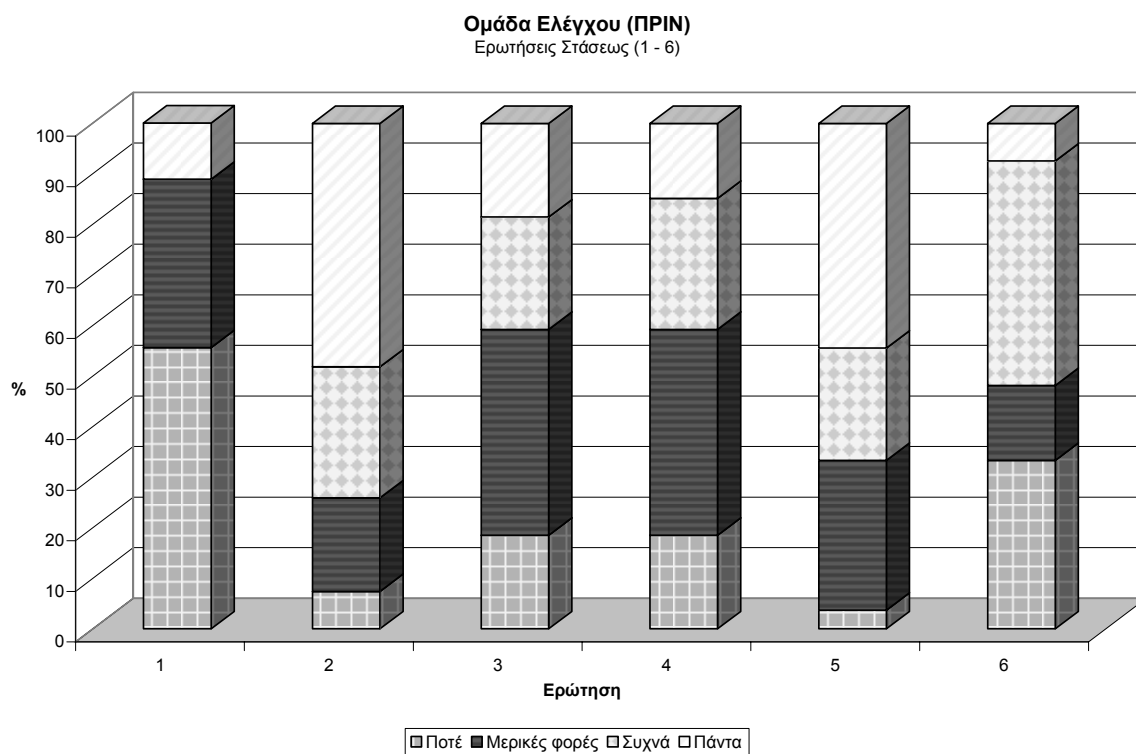
Ομάδα Ελέγχου



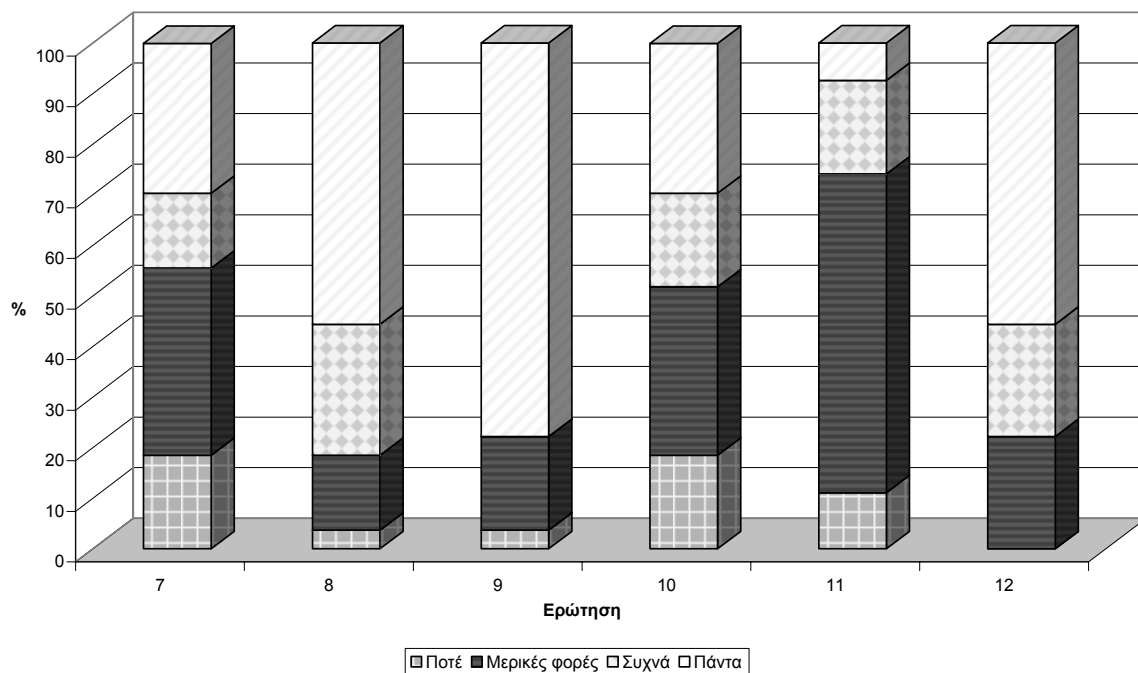
Ομάδα Παρέμβασης



Ομάδα Ελέγχου (ΠΡΙΝ) - %				
Ερώτηση	Ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
1	55,6	33,3	0,0	11,1
2	7,4	18,5	25,9	48,1
3	18,5	40,7	22,2	18,5
4	18,5	40,7	25,9	14,8
5	3,7	29,6	22,2	44,4
6	33,3	14,8	44,4	7,4
7	18,5	37,0	14,8	29,6
8	3,7	14,8	25,9	55,6
9	3,7	18,5	0,0	77,8
10	18,5	33,3	18,5	29,6
11	11,1	63,0	18,5	7,4
12	0,0	22,2	22,2	55,6

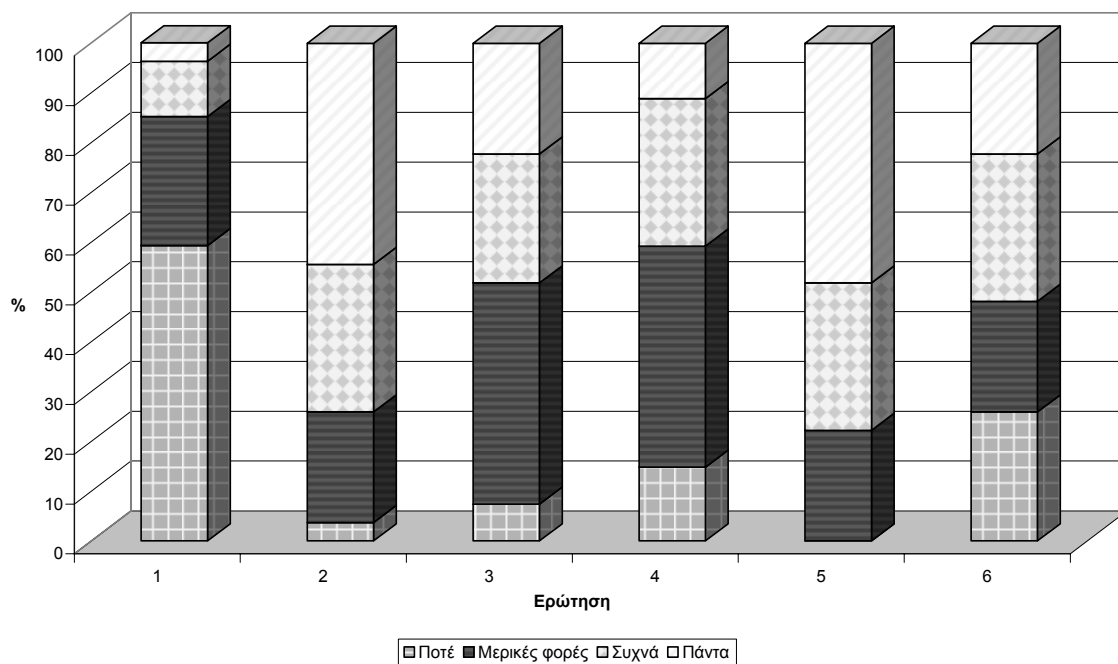


Ομάδα Ελέγχου (ΠΡΙΝ)
Ερωτήσεις Στάσεως (7 - 12)

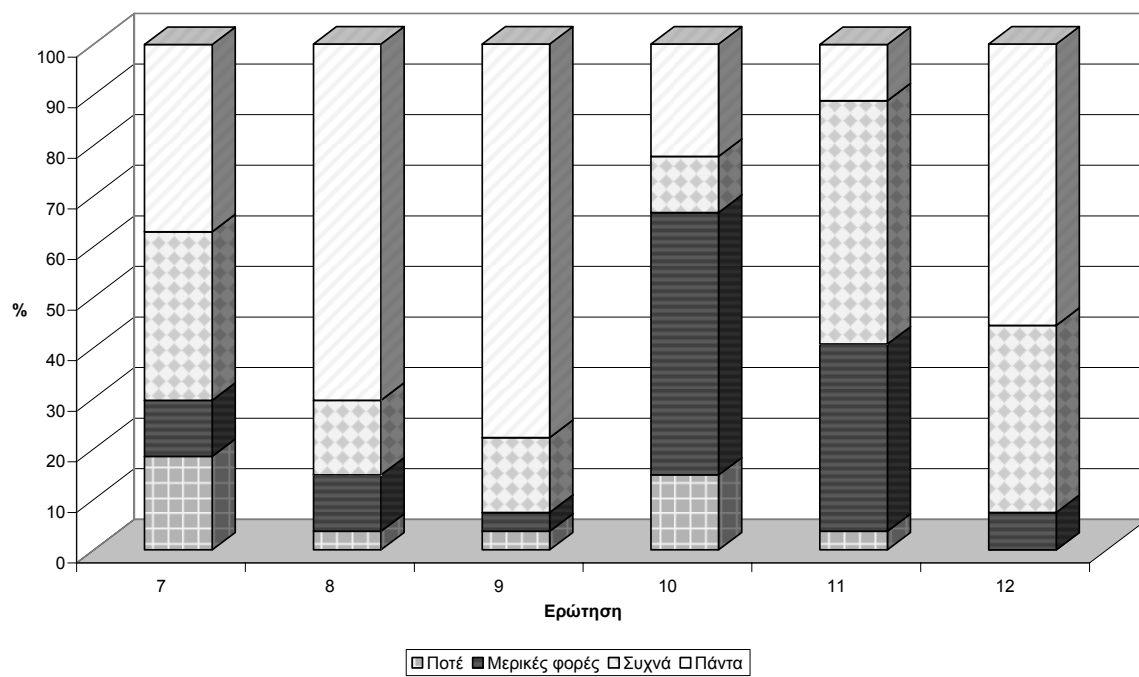


Ομάδα Ελέγχου (ΜΕΤΑ) - %				
Ερώτηση	Ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
1	59,3	25,9	11,1	3,7
2	3,7	22,2	29,6	44,4
3	7,4	44,4	25,9	22,2
4	14,8	44,4	29,6	11,1
5	0,0	22,2	29,6	48,1
6	25,9	22,2	29,6	22,2
7	18,5	11,1	33,3	37,0
8	3,7	11,1	14,8	70,4
9	3,7	3,7	14,8	77,8
10	14,8	51,9	11,1	22,2
11	3,7	37,0	48,1	11,1
12	0,0	7,4	37,0	55,6

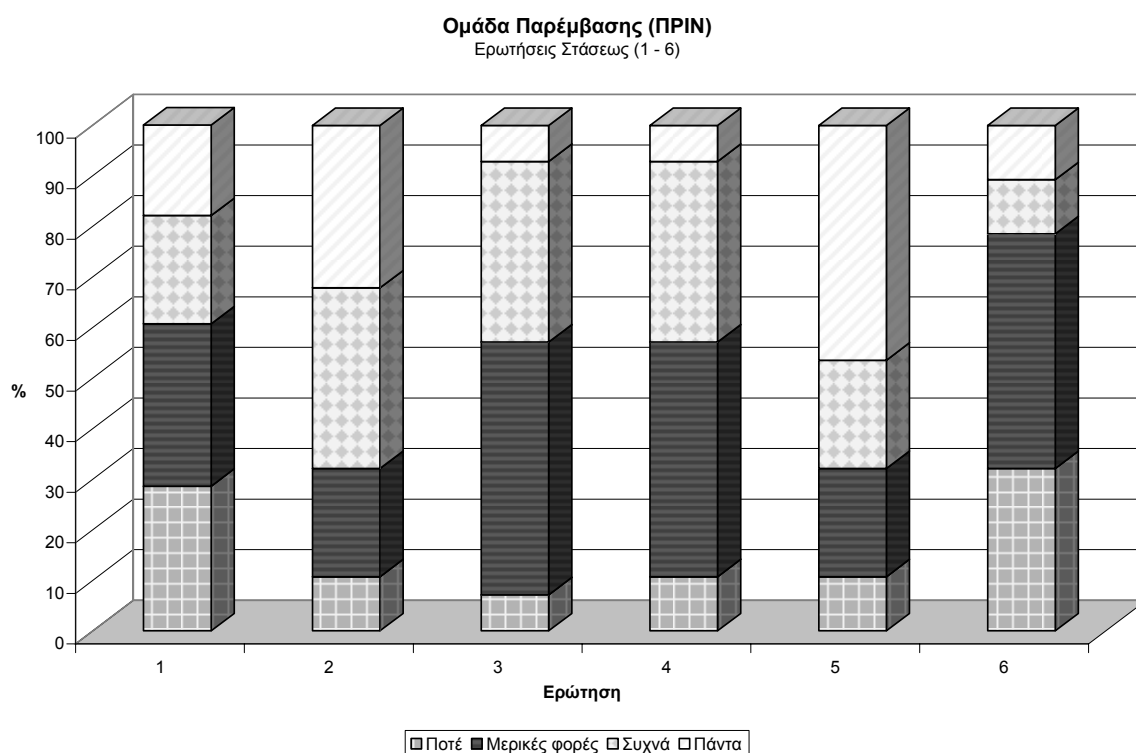
Ομάδα Ελέγχου (ΜΕΤΑ)
Ερωτήσεις Στάσεως (1 - 6)



Ομάδα Ελέγχου (ΜΕΤΑ)
Ερωτήσεις Στάσεως (7 - 12)

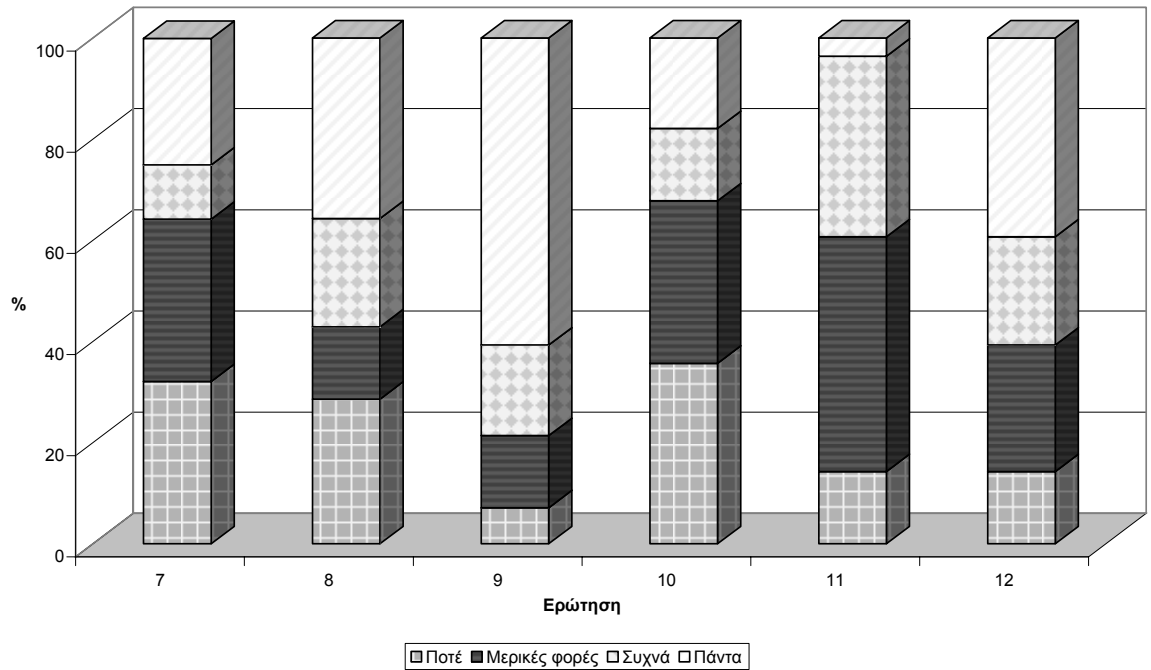


Ομάδα Παρέμβασης (ΠΡΙΝ) - %				
Ερώτηση	Ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
1	17,9	21,4	32,1	28,6
2	10,7	21,4	35,7	32,1
3	7,1	50,0	35,7	7,1
4	10,7	46,4	35,7	7,1
5	10,7	21,4	21,4	46,4
6	32,1	46,4	10,7	10,7
7	32,1	32,1	10,7	25,0
8	28,6	14,3	21,4	35,7
9	7,1	14,3	17,9	60,7
10	35,7	32,1	14,3	17,9
11	14,3	46,4	35,7	3,6
12	14,3	25,0	21,4	39,3



Ομάδα Παρέμβασης (ΠΡΙΝ)

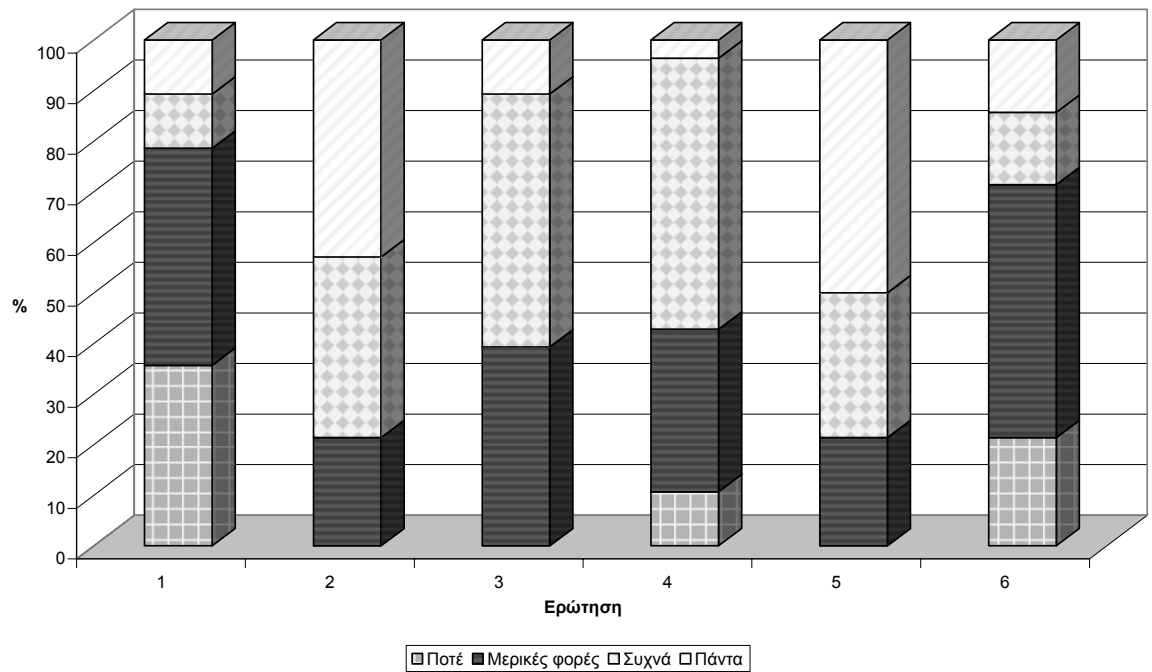
Ερωτήσεις Στάσεως (7 - 12)



Ομάδα Παρέμβασης (ΜΕΤΑ) - %				
Ερώτηση	Ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
1	35,7	42,9	10,7	10,7
2	0,0	21,4	35,7	42,9
3	0,0	39,3	50,0	10,7
4	10,7	32,1	53,6	3,6
5	0,0	21,4	28,6	50,0
6	21,4	50,0	14,3	14,3
7	10,7	21,4	25,0	42,9
8	7,1	17,9	35,7	39,3
9	0,0	10,7	10,7	78,6
10	39,3	39,3	21,4	0,0
11	3,6	32,1	57,1	7,1
12	0,0	17,9	14,3	67,9

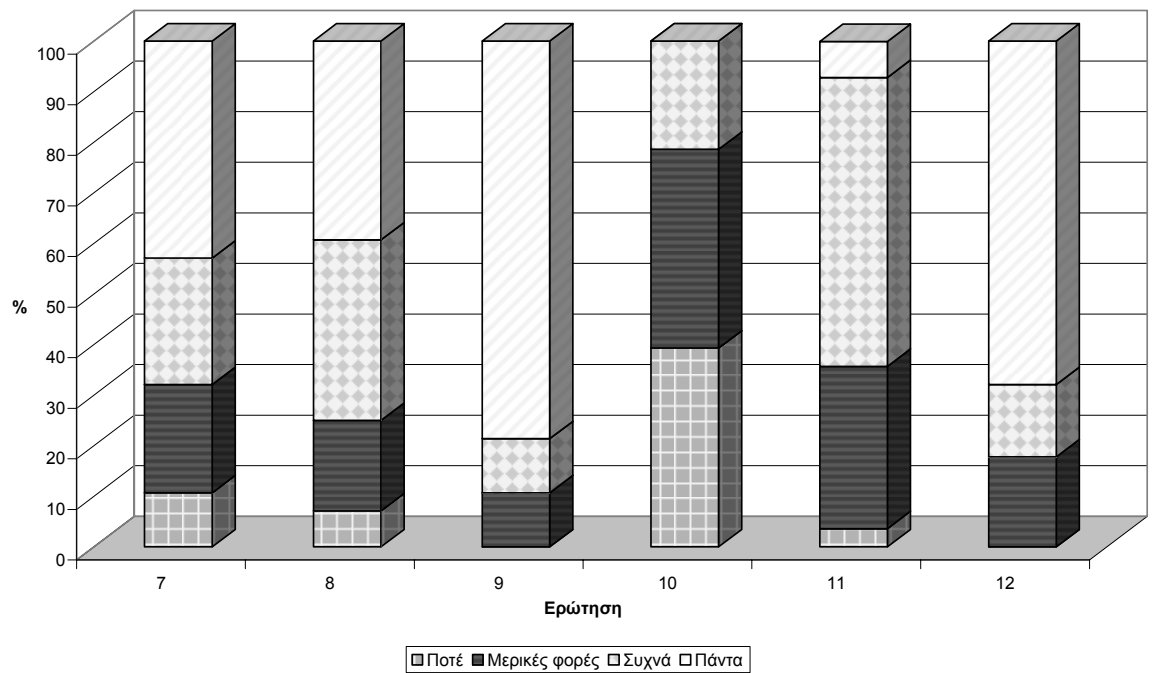
Ομάδα Παρέμβασης (ΜΕΤΑ)

Ερωτήσεις Στάσεως (1 - 6)

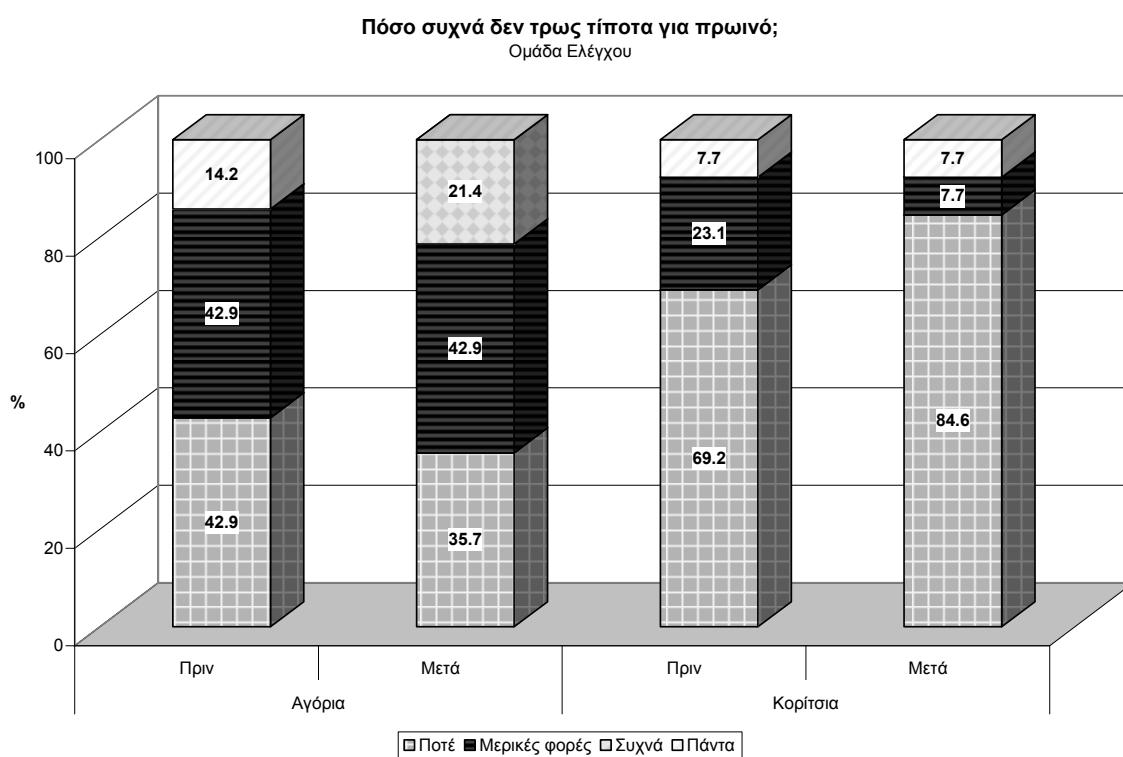


Ομάδα Παρέμβασης (ΜΕΤΑ)

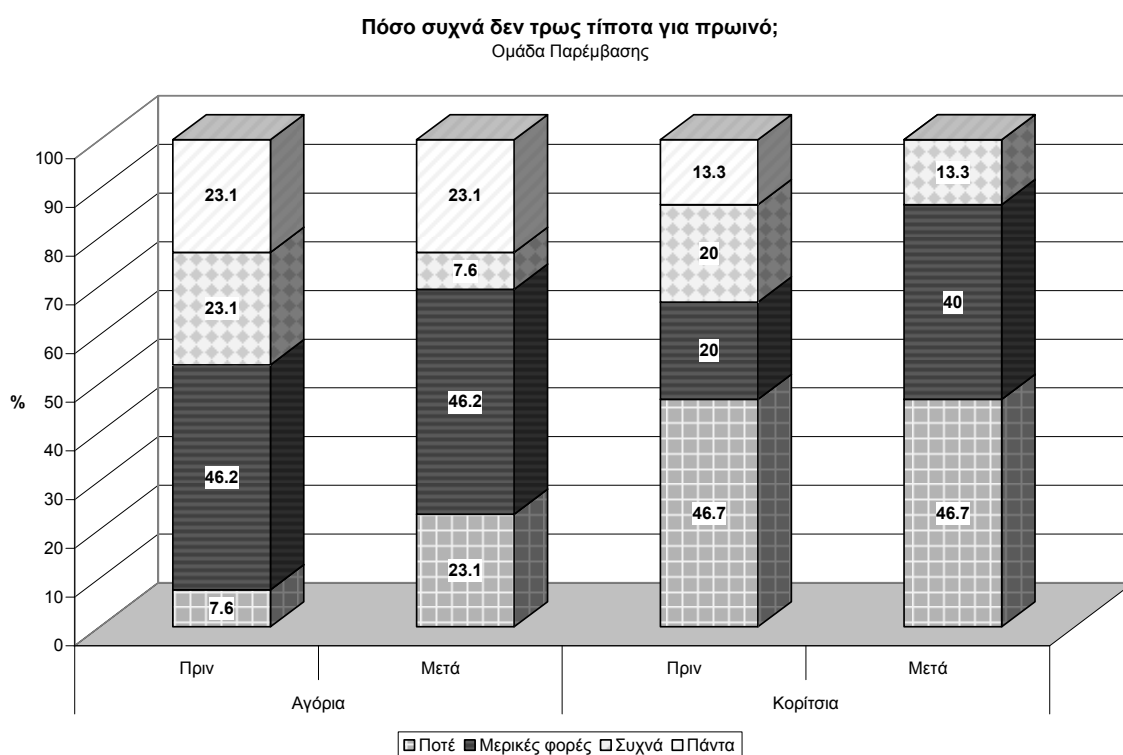
Ερωτήσεις Στάσεως (7 - 12)



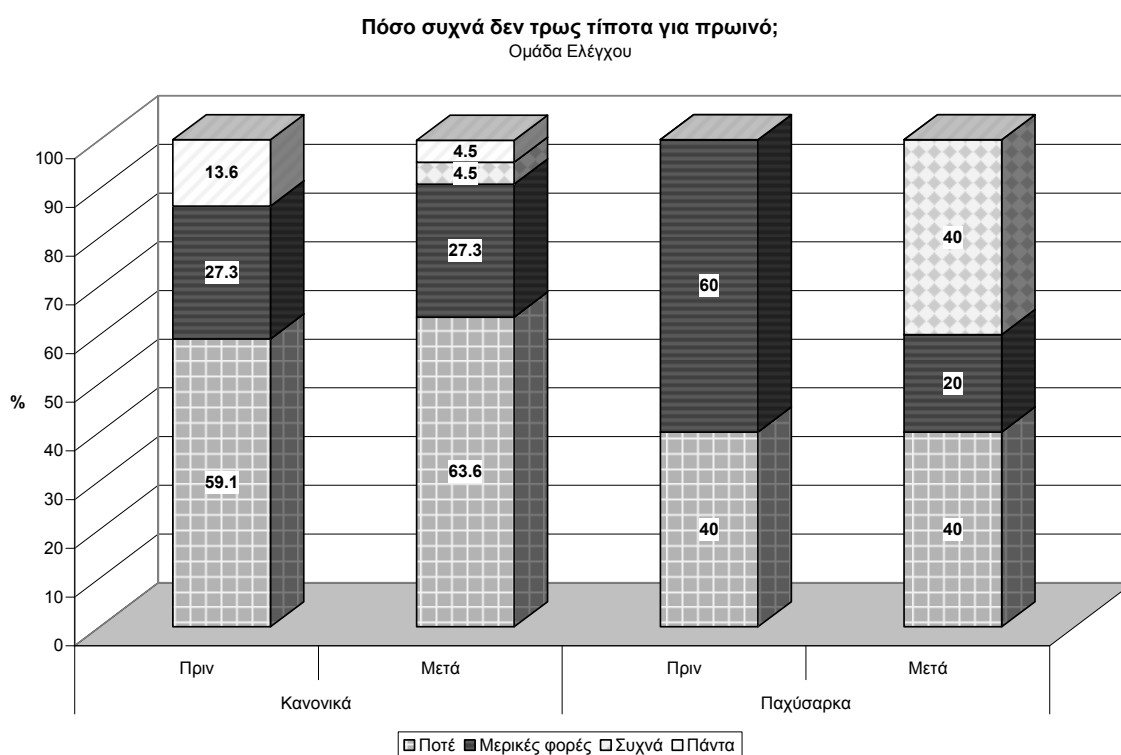
Πόσο συχνά δεν τρως τίποτα για πρωινό; Ομάδα Ελέγχου			
Ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Αγόρια (ΠΡΙΝ) - %			
42,9	42,9	0,0	14,3
Αγόρια (ΜΕΤΑ) - %			
35,7	42,9	21,4	0,0
Κορίτσια (ΠΡΙΝ) - %			
69,2	23,1	0,0	7,7
Κορίτσια (ΜΕΤΑ) - %			
84,6	7,7	0,0	7,7



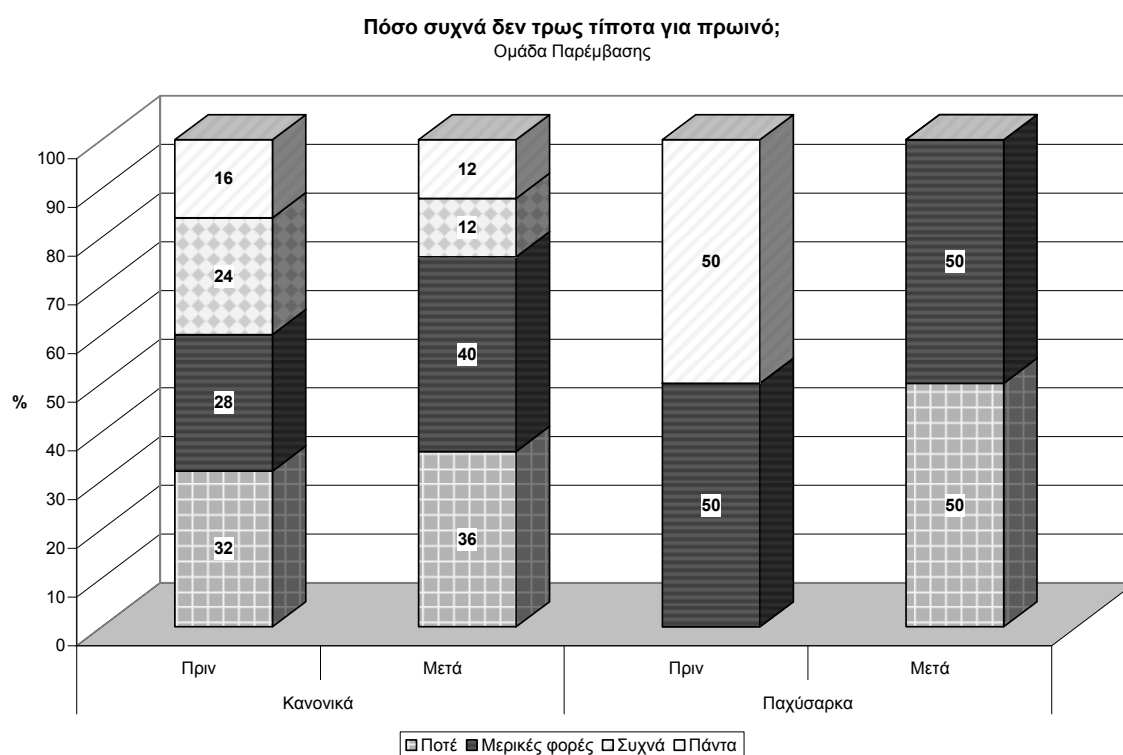
Πόσο συχνά δεν τρως τίποτα για πρωινό; Ομάδα Παρέμβασης			
Ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Αγόρια (ΠΡΙΝ) - %			
7,7	46,2	23,1	23,1
Αγόρια (ΜΕΤΑ) - %			
23,1	46,2	7,7	23,1
Κορίτσια (ΠΡΙΝ) - %			
46,7	20,0	20,0	13,3
Κορίτσια (ΜΕΤΑ) - %			
46,7	40,0	13,3	0,0



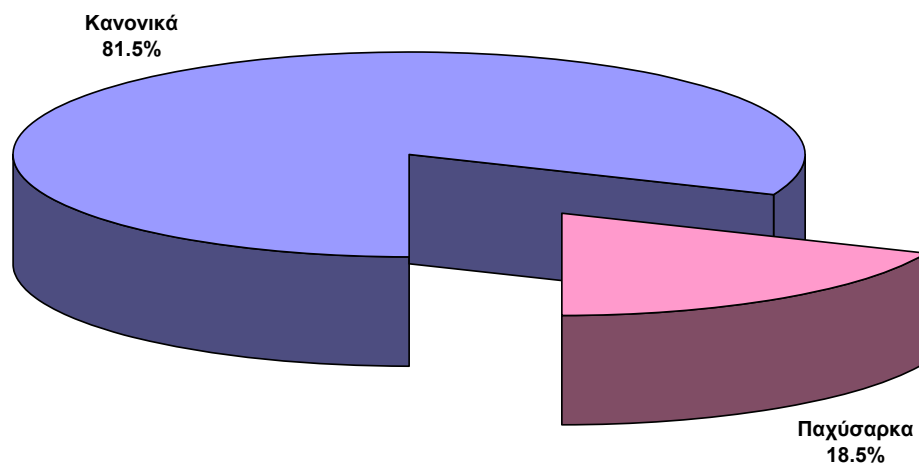
Πόσο συχνά δεν τρως τίποτα για πρωινό; Ομάδα Ελέγχου			
Ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Κανονικά (ΠΡΙΝ) - %			
59,1	27,3	0,0	13,6
Κανονικά (ΜΕΤΑ) - %			
63,6	27,3	4,5	4,5
Παχύσαρκα (ΠΡΙΝ) - %			
40,0	60,0	0,0	0,0
Παχύσαρκα (ΜΕΤΑ) - %			
40,0	20,0	40,0	0,0



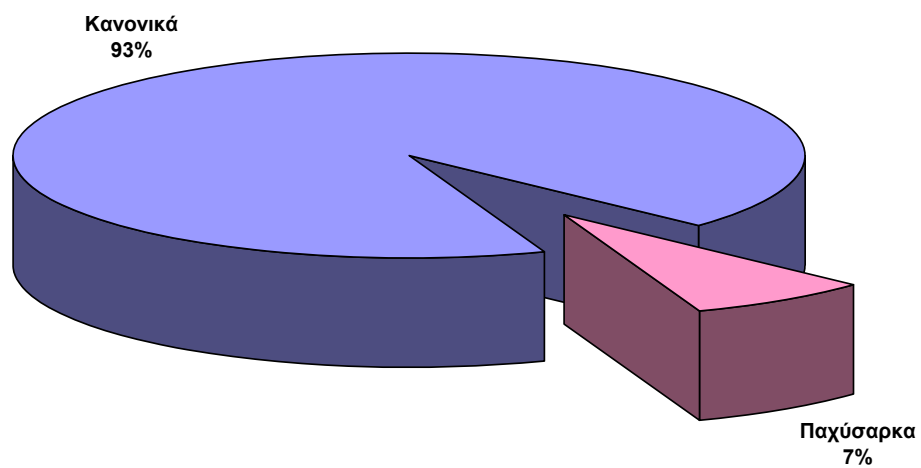
Πόσο συχνά δεν τρως τίποτα για πρωινό; Ομάδα Παρέμβασης			
Ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Κανονικά (ΠΡΙΝ) - %			
32,0	28,0	24,0	16,0
Κανονικά (ΜΕΤΑ) - %			
36,0	40,0	12,0	12,0
Παχύσαρκα (ΠΡΙΝ) - %			
0,0	50,0	0,0	50,0
Παχύσαρκα (ΜΕΤΑ) - %			
50,0	50,0	0,0	0,0



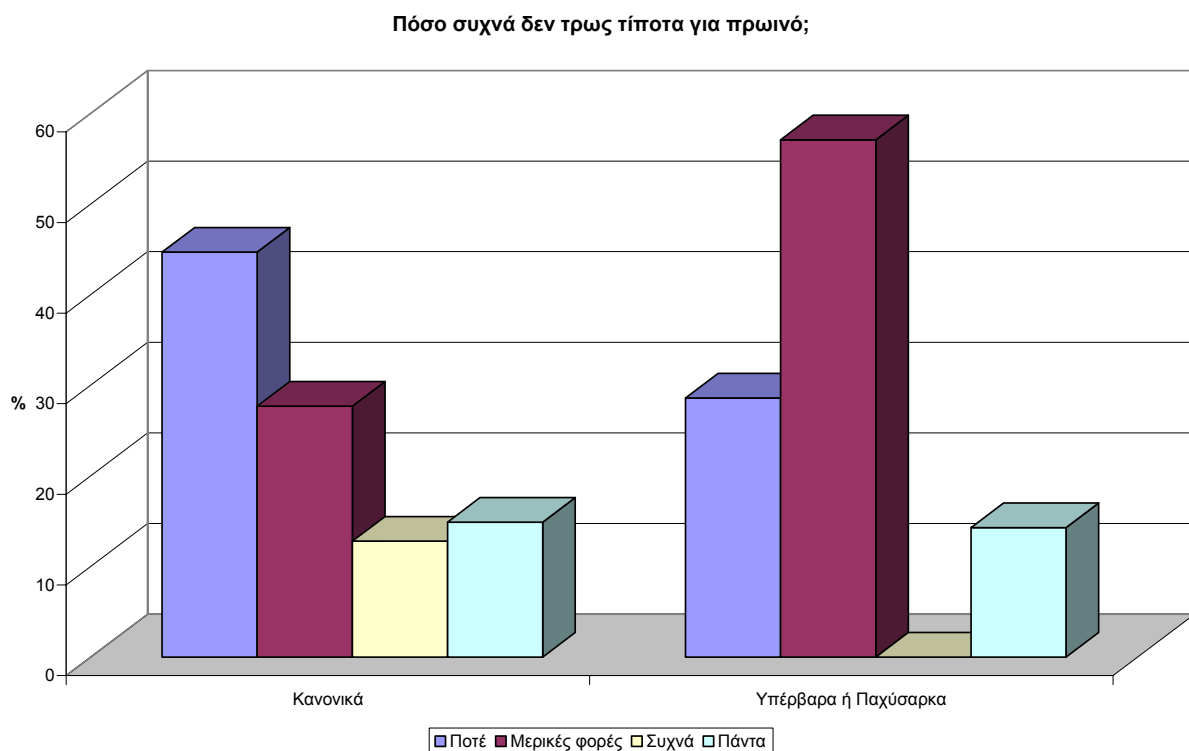
Ομάδα Ελέγχου



Ομάδα Παρέμβασης

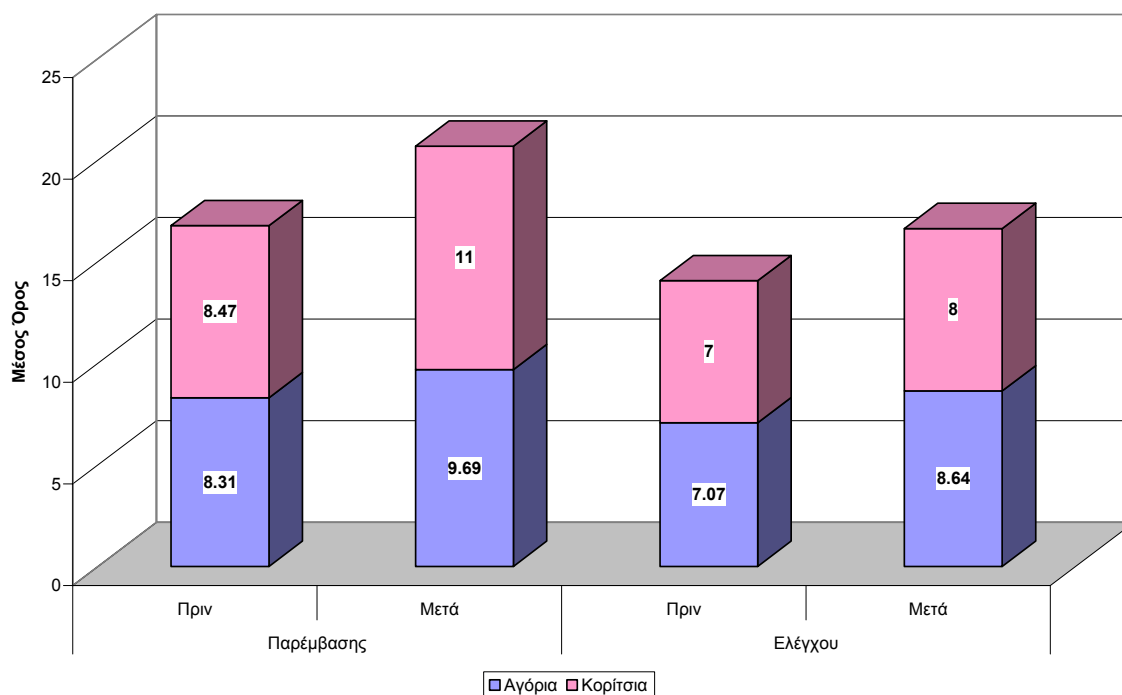


Πόσο συχνά δεν τρως τίποτα για πρωινό;			
Ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Κανονικά - %			
44,7	27,7	12,8	14,9
Παχύσαρκα - %			
28,6	57,1	0,0	14,3



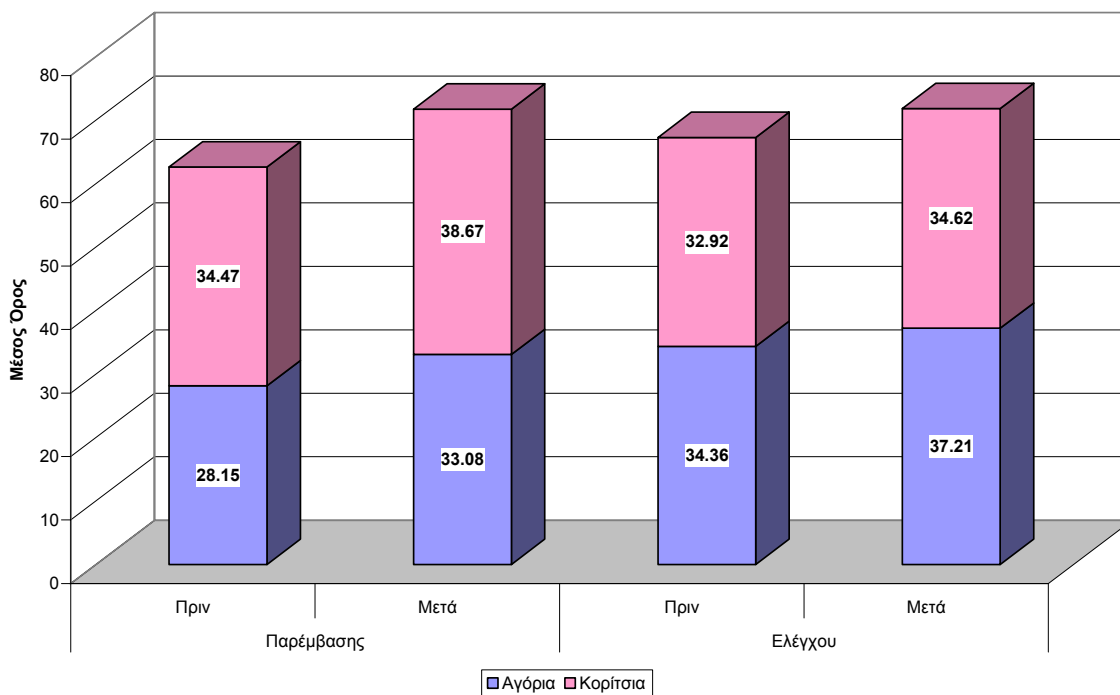
Paired t test (Β ΜΕΡΟΣ)				
	Μέσος Όρος	Διαφορά	p-value	Συμπέρασμα
Αγόρια (Ομάδα Ελέγχου)				
ΠΡΙΝ	7,07	+ 1,57	0,010	< 0,05 => $\mu_{\pi} \neq \mu_{\mu}$
ΜΕΤΑ	8,64			
Αγόρια (Ομάδα Παρέμβασης)				
ΠΡΙΝ	8,31	+ 1,38	0,044	< 0,05 => $\mu_{\pi} \neq \mu_{\mu}$
ΜΕΤΑ	9,69			
Κορίτσια (Ομάδα Ελέγχου)				
ΠΡΙΝ	7,00	+ 1,00	0,002	< 0,05 => $\mu_{\pi} \neq \mu_{\mu}$
ΜΕΤΑ	8,00			
Κορίτσια (Ομάδα Παρέμβασης)				
ΠΡΙΝ	8,47	+ 2,53	0,000	< 0,05 => $\mu_{\pi} \neq \mu_{\mu}$
ΜΕΤΑ	11,00			

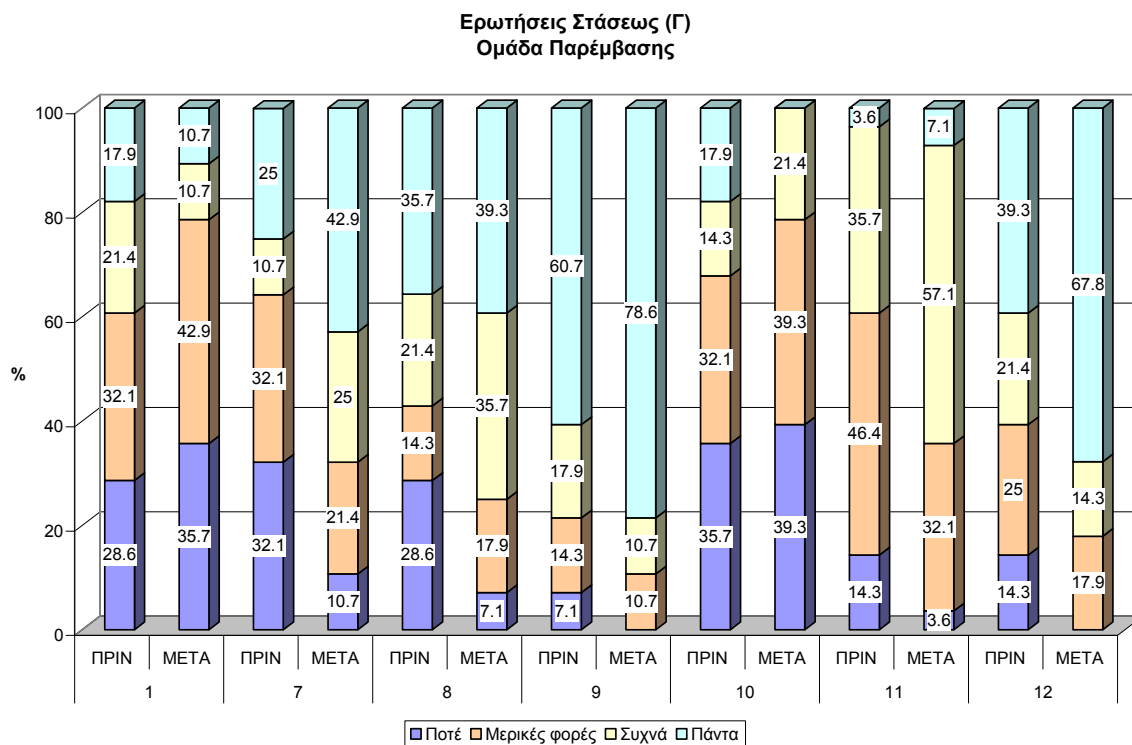
Ερωτήσεις Γνώσεως (B)



Paired t test (Γ ΜΕΡΟΣ)				
	Μέσος Όρος	Διαφορά	p-value	Συμπέρασμα
Αγόρια (Ομάδα Ελέγχου)				
ΠΡΙΝ	34,36	+ 2,85	0,001	< 0,05 => $\mu_{\Pi} \neq \mu_{\text{M}}$
ΜΕΤΑ	37,21			
Αγόρια (Ομάδα Παρέμβασης)				
ΠΡΙΝ	28,15	+ 4,93	0,012	< 0,05 => $\mu_{\Pi} \neq \mu_{\text{M}}$
ΜΕΤΑ	33,08			
Κορίτσια (Ομάδα Ελέγχου)				
ΠΡΙΝ	32,92	+ 1,70	0,045	< 0,05 => $\mu_{\Pi} \neq \mu_{\text{M}}$
ΜΕΤΑ	34,62			
Κορίτσια (Ομάδα Παρέμβασης)				
ΠΡΙΝ	34,47	+ 4,20	0,000	< 0,05 => $\mu_{\Pi} \neq \mu_{\text{M}}$
ΜΕΤΑ	38,67			

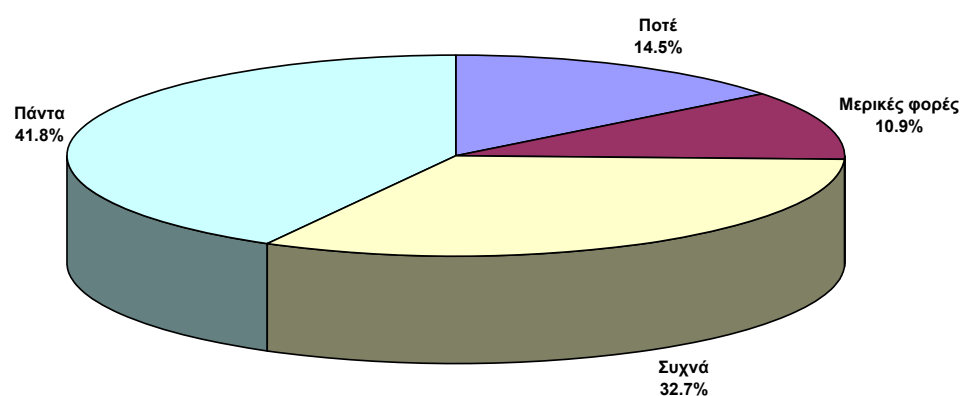
Ερωτήσεις Στάσεως (Γ)





Παιδιά όλου του δείγματος

Πόσο συχνά δεν τρως τίποτα για πρωινό (ΠΡΙΝ);

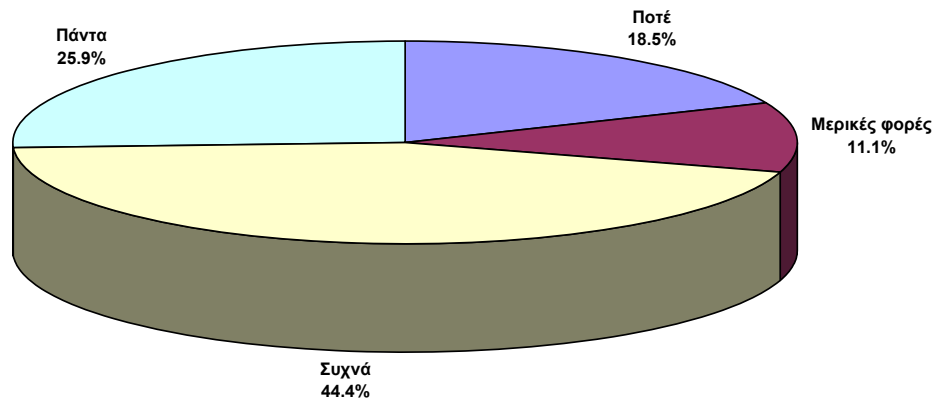


Παρατηρούμε ότι τα περισσότερα παιδιά δεν τρώνε καθόλου πρόγευμα ή τρώνε κάποτε.

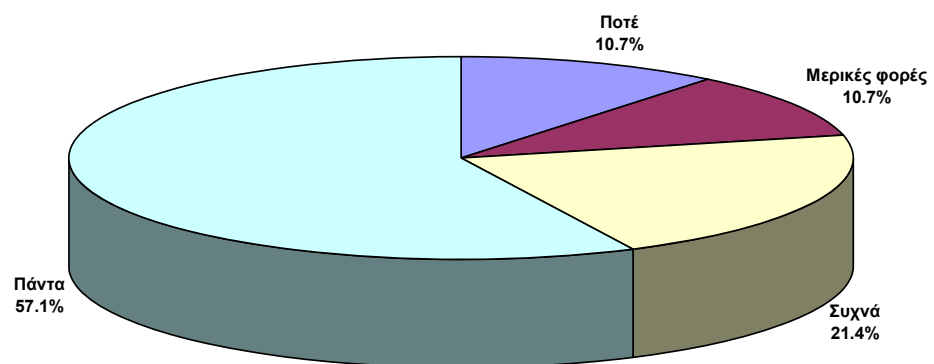
Γραφικές Παραστάσεις. Ερώτηση 1 (Στάσεως) ΠΡΙΝ και ΜΕΤΑ

Αγόρια /κορίτσια πριν την παρέμβαση (στάσεις)

Πόσο συχνά δεν τρως τίποτα για πρωινό (ΠΡΙΝ);
Αγόρια

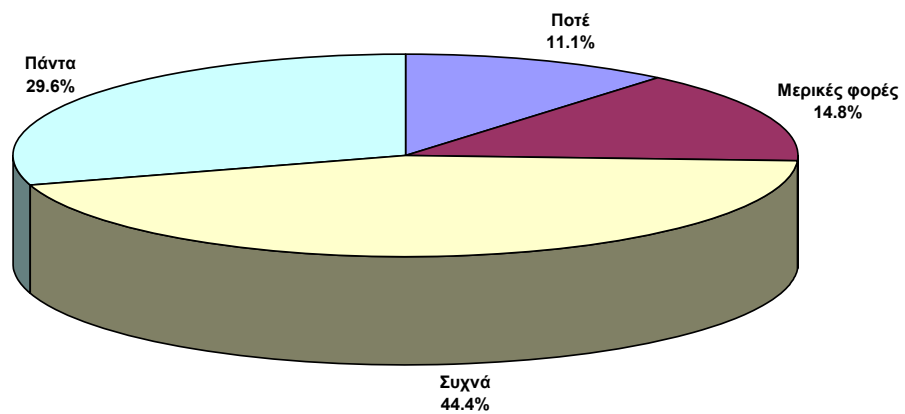


Πόσο συχνά δεν τρως τίποτα για πρωινό (ΠΡΙΝ);
Κορίτσια

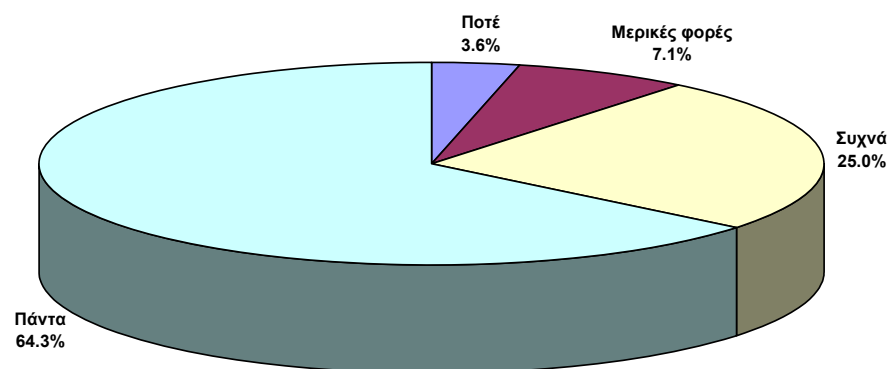


Αγόρια /κορίτσια μετά την παρέμβαση (στάσεις)

Πόσο συχνά δεν τρως τίποτα για πρωινό (ΜΕΤΑ);
Αγόρια



Πόσο συχνά δεν τρως τίποτα για πρωινό (ΜΕΤΑ);
Κορίτσια



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΒΙΒΛΙΑ

1. **Αθανασίου Κ**, Αγωγή Υγείας για Παιδαγωγούς. Θεσσαλονίκη, 1998.
2. **Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία**. Η Φροντίδα του Παιδιού στη Σχολική Ηλικία - από 5 έως 12 ετών. Αθήνα, 2001.
3. **Γιαννούλης ΙΝ**, Εισαγωγή στη Γενική Διδακτική. Αθήνα, 1980.
4. **Corbin CB, Lindsey R, Welk G**, Άσκηση- Ευρωστία- Υγεία. Ελ. Έκδοση: Ιατρικές Εκδόσεις .Αθήνα, 2001.
5. **Courtney Moore M**, Διαιτολογία. Αθήνα, 2000.
6. **Ζαμπέλας Α**, Η διατροφή στα στάδια της ζωής. Αθήνα, 2003.
7. **Θεοφιλίδης Χ**, Η Διαθεματική Προσέγγιση στο Δημοτικό Σχολείο. Λευκωσία, 1977.
8. **Καλακούτα Ο**, Ευρωπαϊκό Δίκτυο Σχολείων Προαγωγής Υγείας: έννοια, αρχές, προοπτικές. Συνέδριο Ευρωπαϊκού Δικτύου Σχολείων Προαγωγής Υγείας Δημοτικής Εκπαίδευσης (Πολιτιστικό Ίδρυμα Ιεράς Μονής Κύκκου). Λευκωσία, 2004.
9. **Κουρετζής Λ**, Το Θεατρικό Παιγνίδι. Παιδαγωγική Θεωρία, Πρακτική και Θεατρολογική Προσέγγιση. Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα, 1991.
10. **Πιπεράκης ΜΣ**, Τροφή, Διατροφή, Ανατροφή. Οι Διατροφικές Συνήθειες: Ενημέρωση, Εκπαίδευση, Τρόπος Ζωής. Αθήνα, 2002.

ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ

11. **Καταναλωτικά Βήματα**, No 12, 2004.

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ

12. **American Diabetes Association** -School Walk for Diabetes.
13. **British Nutrition Foundation**. Breakfast. 2005.

14. **ΥΕΠΚΘ [Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων Ελλάδας]**. Το Εκπαιδευτικό Σύστημα/ Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση/ Αγωγή Υγείας. Αθήνα, Ελλάδα.
15. **CDC**, Nutrition & Physical Activity, KidsWalk – to- School.USA.
16. **Department of Health**. Health Survey for England: The Health of Children and Young People. The Stationery Office. London, UK.2003
17. **Department for Education and Skills** .Starting early: food and nutrition education of young children. Office for Standards in Education.London, UK. 2004.
18. **Department for Education and Skills**. Breakfast Club. Office for Standards in Education. London, UK.2005.
19. **Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας**, Κατευθυντήριες οδηγίες για τη διάγνωση, αξιολόγηση και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.
20. **EUROPA – Public Health**
Diet, Physical Activity and Health – EU Platform for Action. March 2005.
21. **EUROPA – Public Health**
International Obesity Task Force: EU Platform Briefing Paper. March 2005.
22. **EUROPA - Public Health**
Obesity epidemic: Marcos Kyprianou pledges action as data shows more children. March 2005.
23. **ΥΠΚΠΚ [Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού Κύπρου]**. Τομείς της Παιδείας.
24. **ΥΥΚ [Υπουργείο Υγείας Κύπρου]**. Σχολιατρικές υπηρεσίες.
25. **WHO**, (1986), Ottawa Charter for Health Promotion, Κοπεγχάγη
26. **WHO**, Benefits of physical activity.
27. **WHO**, Policy related to physical activity.
28. **WHO**, Physical activity and youth.
29. **WHO**, Physical activity.

ΑΡΘΡΑ

- 30. Ακκελίδου Κ**, Τρώτε έξυπνα, γυμνάζεστε συστηματικά για καλή υγεία. Δημοσιογραφική διάσκεψη από την Υπουργό Υγείας για την παγκύπρια εβδομάδα διατροφής. Υπουργείο Υγείας Κύπρου. Μάιος 2004.
- 31. Αλαχιώτης ΝΣ**, Για ένα σύγχρονο εκπαιδευτικό σύστημα. Η Διαθεματικότητα και η Ευέλικτη Ζώνη αλλάζουν την παιδεία και αναβαθμίζουν την ποιότητα της εκπαίδευσης. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Ελλάδας.
- 32. American Dietetic Association**, Position of the American Dietetic Association: Dietary guidance for healthy children ages 2 to 11 years, Journal of the American Dietetic Association, April 2004, Vol.104, Issue 4(Abstract)
- 33. Andersen RE, Crespo CJ, Bartlett SJ, Cheskin LJ, Pratt M.** Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. Journal of the American Medical Association 1998, Vol. 279, No. 12, 938-942
- 34. Angelico F, Del Ben M, Fabiani L, Lentini P, Pannozzo F, Urbinati GC, Ricci G.**, Management of childhood obesity through a school-based programme of general health and nutrition education. Public Health. 1991 Sep;105(5):393-8. (Abstract)
- 35. Γεωργιάδης Π**, Απάντηση ημερομηνίας 11 Απριλίου 2003 του Υπουργού Παιδείας και Πολιτισμού κ. Πεύκιου Γεωργιάδη στην ερώτηση με αρ. 23.06.008.02.213, ημερομηνίας 31ης Ιανουαρίου 2003, του βουλευτή εκλογικής περιφέρειας Λευκωσίας κ. Γιώργου Περδίκη. Λευκωσία.
- 36. Γλαρέντζου Ε., Παναγιωτοπούλου Τ.**, Οι σχολικές δραστηριότητες μετά από μια δεκαετία με αφετηρία τα προγράμματα Αγωγής Υγείας. Κέντρο Περιβαλλοντικής Αγωγής. Εθνικό Και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- 37. Caballero B., Clay T, Davis MS, Ethelbah B, Rock HB, Lohman T., Norman J., Story M, Stone JE., Stephenson L. and Stevens J.** Pathways: a school-based, randomized controlled trial for the prevention

- of obesity in American Indian schoolchildren. *American Journal of Clinical Nutrition* 2003, Vol. 78, No. 5, 1030-1038
38. **Cueto S.** Breakfast and dietary balance: the enkid study. Breakfast and performance. *Public Health Nutrition*, 2001: 4(6A), 1429-1431
 39. **Cho S, Dietrich M, Brown JPC, Clark CA, Block G.** The Effect of Breakfast Type on Total Daily Energy Intake and Body Mass Index: Results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III). *J. Am. Coll. Nutr.*, August 1, 2003; 22(4): 296 - 302.
 40. **Dietz HW, Bellizzi CM.** Introduction: the use of body mass index to assess obesity in children. *American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 70, No. 1, 123S-125S, July 1999
 41. **Francis LA, Lee Y, Birch LL.** Parental weight status and girls television viewing, snacking, and body mass indexes. *Obesity Research* ,2003;11: 143-51.
 42. **Friel S, Kelleher C, Campbell P, Nolan G.,** Evaluation of the Nutrition Education at Primary School (NEAPS) programme. *Public Health Nutr.* 1999 Dec;2(4):549-55.
 43. **Gavin LM,** Kids and exercise. Nemours Foundation, KidsHealth for parents.
 44. **Gittelsohn J, Merkle S, Story M, Stone EJ, Steckler A, Noel J, Davis S, Martin CJ, Ethelbah B.** School climate and implementation of the Pathways study. *Prev Med.* 2003 Dec;37(6 Pt 2):S97-106. (Abstract)
 45. **Gortmaker SL, Peterson K, Wiecha J, Sobol AM, Dixit S, Fox MK, Laird N.,** Reducing obesity via a school-based interdisciplinary intervention among youth: Planet Health. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 1999 Apr;153(4):409-18. (Abstract)
 46. **Hanley AJG, Harris SB, Gittelsohn J, Wolever TMS, Saksvig B, Zinman B.** Overweight among children and adolescents in a native Canadian community: prevalence and associated factors. *American Journal of Clinical Nutrition* 2000; 71,693-700.
 47. **Haruki T, Kawabata T.** Factors related to breakfast eating behavior among elementary school children. *Nippon Kosho Eisei Zasshi.* 2005 Mar;52(3):235-45.
 48. **Hassink GS,** Overweight and Obesity .Nemours Foundation.

KidsHealth for parents.

- 49. Holly R., Wyatt R.H., Grunwald K.G., Mosca L.C., Klem L.M., Wing R.R., Hill O.J.,** Long-Term Weight Loss and Breakfast in Subjects in the National Weight Control Registry. *Obesity Research* 10:78-82 (2002)
- 50. Κουρίδης Γ, Τορναρίτης Μ, Κουρίδης Χ, Σάββα Σ , Χατζηγεωργίου Χ,** Συσχέτιση μεταξύ τηλεθέασης και καρδιαγγειακών παραγόντων κινδύνου στα παιδιά. *Παιδιατρική* 2001;64: 49-54.
- 51. Κουρίδης Γ, Τορναρίτης Μ, Κουρίδης Χ, Σάββα Σ, Χατζηγεωργίου Χ, Σιαμούνη Μ.** Η παχυσαρκία σε παιδιά ηλικίας 11-12 ετών στην Κύπρο. Σημαντική αύξηση τα τελευταία 8 χρόνια. *Παιδιατρική* 2000;63:137-144.
- 52. Kopelman PG, Grace C.** New thoughts on managing obesity. *Gut* 2004;53:1044-1053.
- 53. Λαζαρίδης ΝΧ,** Αφιέρωμα διατροφή και καρκίνος. Τρόφιμα- Διατροφή-Υγεία. Καταναλωτικά Βήματα. Νοέμβριος- Δεκέμβριος 2001.
- 54. Licence K.,** Promoting and protecting the health of children and young people. *Child: Care, Health and Development* 2004 Nov;Vol. 30 Issue 6 :623
- 55. Lowe FC, Horne JP, Tapper K, Bowdery M, Egerton C,** Effects of a peer modelling and rewards-based intervention to increase fruit and vegetable consumption in children. *Eur J Clin Nutr.* 2004 Mar;58(3):510-22.
- 56. Manios Y, Kafatos A.** Health and Nutrition Education in Elementary School; Changes in health knowledge, nutrient intakes and physical activity over a six year period. *Public Health Nutrition* 1999;2(3a),445-448.
- 57. Μαντζουράνης ΙΝ,** Ο ρόλος του καθηγητή Φυσικής Αγωγής στην αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας. *Φυσική Αγωγή*.2005
http://www.fa3.gr/PHYSICAL_EDUCATION_in_GREECE/index.htm
- 58. Miller DG, Forgac T, Cline T, McBean DL.** Breakfast Benefits Children in the US and Abroad. *J. Am. Coll. Nutr., February* 1, 1998; 17(1): 4 - 6.
- 59. Nestle M.,** Increasing portion sizes in American diets: More calories, more obesity. *Journal of the American Dietetic Association* 2003 Vol.103, Issue 1:39-40
- 60. NHS plan UK-** The National School Fruit Scheme, 2004.

61. **No authors listed**, Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. Centers for Disease Control and Prevention. MMWR Recomm Rep. 1997 Mar 7;46(RR-6):1-36.
62. **Olivares S, Moron C, Kain I, Zacarias, Andrade M, Sludge L, Diaz N, Vio F.**, A methodological proposal to include nutrition education in primary schools. Experience in Chile. Arch Latinoam Nutr 2004 Jun; 54 (2 Suppl 1) : 33-9 (Abstract)
63. **Osganian SK, Parcel GS, Stone EJ.** Institutionalization of a school health promotion program: background and rationale of the CATCH-ON study. Health Educ Behav. 2003 Aug;30(4):410-7.
64. **Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων- Διατροφολόγων.** Το καλό πρωινό δίνει ... μυαλό στο μαθητή. Αθήνα.
65. **Παπαλαζάρου Α.** Η παχυσαρκία περνά από το...σούπερ μάρκετ.
www.nutrimed.gr
66. **Perez-Rodrigo C, Aranceta J,** School-based nutrition education: lessons learned and new perspectives. Public Health Nutr. 2001 Feb;4(1A):131-9. (Abstract)
67. **Preziosi P, Galan P, Deheeger M, Yacoub N, Drewnowski A, Hercberg S.** Breakfast Type, Daily Nutrient Intakes and Vitamin and Mineral Status of French Children, Adolescents and Adults. J. Am. Coll. Nutr., April 1, 1999; 18(2): 171 - 178.
68. **Saha C, Eckert GJ, Pratt JH.** Onset of overweight during childhood and adolescence in relation to race and sex. J Clin Endocrinol Metab 2005;90:2648-2652
69. **Στάππα Μ,** Η διάχυση της Αγωγής Υγείας στο ολοήμερο σχολείο. Το παράδειγμα της διατροφής. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Ελλάδας.
70. **Story M, Mays RW, Bishop DB, Perry CL, Taylor G, Smyth M, Gray C.,** 5-a-day Power Plus: process evaluation of a multicomponent elementary school program to increase fruit and vegetable consumption. Health Educ Behav. 2000 Apr;27(2):187-200. (Abstract)
71. **Taras HL, Sallis JF, Patterson TL, Nader PR, Nelson JA.** Television's influence on children's diet and physical activity. Journal Developmental and Behavioral Pediatrics 1989 Aug;10(4):176-80.

- 72.Triches RM, Giugliani ER,** Obesity, eating habits and nutritional knowledge among school children. *Rev Saude Publica*. 2005 Aug;39(4):541-7. Epub 2005 Aug 16.
- 73.von Kries R, Koletzko B, Sauerwald T, von Mutius E.** ,Does breast-feeding protect against childhood obesity? *Adv Exp Med Biol*. 2000;478:29-39.(Abstract)
- 74.Τούντας Γ,** Αγωγή και Προαγωγή Υγείας.Πρακτικά 1^{ου} Πανελλήνιου Συνεδρίου «Σύγχρονα Ασκληπεία: Υγεία –Πολιτισμός».Αθήνα,2000.
- 75.Τούντας Γ,** Προαγωγή Υγείας. ΑΠΙΣΠΑ [Ασκληπιακό Πάρκο Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών].
- 76.Waller EC, Du S, Popkin MP.** Patterns of Overweight, Inactivity, and Snacking in Chinese Children. *Obesity Research.*, August 1, 2003; 11(8): 957 - 961.
- 77.Χατζηγεωργίου Χ, Τορναρίτης Μ, Κωνσταντίνου Ε,** Κατάσταση διατροφής και αιμοσφαιρίνη αίματος σε 1130 παιδιά Στ΄ τάξης των Δημοτικών Σχολείων της επαρχίας Λευκωσίας. Ερευνητικό Πρόγραμμα «Υγεία του Παιδιού», Λευκωσία.
- 78.Χατζηγεωργίου Χ, Τορναρίτης Μ, Χατζηιωάννου Μ, Κουρίδης Γ, Σάββα Σ, Γιαγκουλή Α, Κωνσταντίνου Ε.** Αθλητική κατάσταση μαθητών ηλικίας 10-14 χρονών. Ερευνητικό Πρόγραμμα «Υγεία του Παιδιού», Λευκωσία.
- 79.Χατζηγεωργίου Χ, Χατζηιωάννου Μ, Τορναρίτης Μ, Γιαγκουλή Α, Σάββα Σ, Κωνσταντίνου Ε, Νεάρχου Β.** Επίδραση της αερόβιας άσκησης στους παράγοντες κινδύνου για νοσήματα φθοράς σε παιδιά της Κύπρου ηλικίας 10-12 ετών. *Παιδιατρική* (2004); 67:268-273.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΟΔΗΓΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

1. **Αθανασίου Κ**, Αγωγή Υγείας για Παιδαγωγούς. Θεσσαλονίκη, 1998.
2. **Αγωγή του Καταναλωτή** στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Η κοινοτική Πολιτική για τον Καταναλωτή.
<http://www.clab.edc.uoc.gr/seminar/ELA1/atk.htm>
3. **Ασφάλεια και Υγιεινή τροφίμων**. Η υπουργική απόφαση για την εναρμόνιση της Ελληνικής νομοθεσίας με την Οδηγία 93/43/ΕΟΚ (HACCP).
www.agrosoft.gr/Pdf/Enarmonisi_93_43.doc
4. **ΕΦΕΤ (Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων)**, Υπουργείο Ανάπτυξης Ελλάδας.
www.efet.gr/docs/odhg-kilikia.doc
5. **Ζαβρού Μ, Στυλιανίδου Κ, Ταλιαδώρου Σ**. Διατροφή και Υγεία 1^ο . Βιβλίο για το μαθητή Ε΄- ΣΤ΄ τάξεις. Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού. Λευκωσία, 2001
6. **Λαζάρου Χ**. Διατροφή και Υγεία 2^ο . Βιβλίο για το μαθητή Ε΄- ΣΤ΄ τάξεις. Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού. Λευκωσία, 2002.
7. **Ματάλα Α,Δ**, Πολιτικές και Προγράμματα Διατροφής σε Παγκόσμιο Επίπεδο. Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα, 2002.
8. **Μήτση Π**, Παραγωγική διασύνδεση – προσέγγιση θεμάτων διατροφής και υγείας μέσα από τις εφαρμογές του δράματος. Βιωματικό σεμινάριο για εκπαιδευτικούς με θέμα τη διατροφή στα πλαίσια Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. 2005.
9. **Παπαθανασίου Α, Μπασκλαβάνη Ο**. Θεατροπαιχνίδια. Αθήνα, 2001.
10. **Πιπεράκης ΜΣ**, Τροφή, Διατροφή, Ανατροφή. Οι Διατροφικές Συνήθειες: Ενημέρωση, Εκπαίδευση, Τρόπος Ζωής. Αθήνα, 2002.
11. **Program CATCH Texas USA**.
12. **Williams T, Wetton N, Moon A**. Health for Life 1. A teacher's planning guide to health education in the primary school. UK, 1989.
13. **Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων Ελλάδας**.
14. Διαδίκτυο & Διδασκαλία
<http://www.netschoolbook.gr/adchildren.html>

