



ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΜΟΥ

με την υπογραφή του σεφ Άκη Πετρετζίκη

Θεματικός Κύκλος:
«Ζω Καλύτερα –
Eu Zην, Μαθήματα ζωής
και αγωγής της υγείας»

Επιμέρους θεματική:
«Διατροφή»

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 Τι ομάδα είναι;



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------|
| 03 | Πρόλογος | 04 | Εισαγωγή Ο ρόλος του σχολείου στη διατροφή | 05 | Εργαστήρι δεξιοτήτων «Γνωρίζω την Τροφή μου» |
| 06 | Μεθοδολογία Ομάδα στόχος Οι εκπαιδευτικοί-μαθησιακοί στόχοι | 07 | Πρόσθετες ιδέες και προτάσεις για επέκταση της μάθησης | 08 | «Γνωρίζω την Τροφή μου»: Γνωρίζω, Κατανοώ, Κάνω |
| 12 | Η θεωρητική βάση του προγράμματος | 13 | Μεθοδολογία μάθησης - διδακτικές προσεγγίσεις | 14 | Οι αρχές της βιωματικής μάθησης Οι βιωματικές τεχνικές |
| 15 | Υποστηρικτικά μέσα Αξιολόγηση | 17 | «Γνωρίζω την Τροφή μου»: ανάλυση των δραστηριοτήτων | 18 | Ενότητα 2η: Τι ομάδα είναι; |
| 38 | Αντί επιλόγου | 41 | Παραρτήματα | | |

Διατροφή και σχολείο... Ίσως ένα από τα πιο σημαντικά βήματα που θα μπορούσε να γίνει στο εκπαιδευτικό πλαίσιο μια και μέσω μιας σωστής, ισορροπημένης διατροφής, ένας μαθητής μπορεί να θωρακίσει τον οργανισμό του, να... ακονίσει το μυαλό του και να αποκτήσει όση ενέργεια χρειάζεται μέσα στην ημέρα για να ανταπεξέλθει στο πολυάσχολο πρόγραμμά του.

Μέχρι εδώ όλα καλά. Υπάρχει, όμως, **ένα βήμα** το οποίο προηγείται όλων αυτών. Κι αυτό το βήμα καλούμε τα παιδιά να κάνουν -όλα μαζί παρέα- μέσα από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα που ετοιμάσαμε προκειμένου να εμπλουτίσουμε κι εμείς με τη σειρά μας όλες τις πολύτιμες γνώσεις με τις οποίες θα είναι εφοδιασμένη η «Πλατφόρμα 21+». Τις γνώσεις αυτές, στη συνέχεια, θα κληθούν οι εκπαιδευτικοί να τις μεταλαμπαδεύσουν στους μαθητές μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες.

Ποιο είναι, όμως, το βήμα αυτό; Όπως δηλώνει και ο τίτλος του εκπαιδευτικού προγράμματος, το **να γνωρίσουν τα παιδιά την τροφή τους**. Από πού έρχεται, σε ποιες ομάδες χωρίζεται και πού κάνει καλό. Πώς θα πρέπει να συνθέτουμε το πιάτο μας προκειμένου να εκμεταλλευόμαστε στο έπακρο το κάθε τρόφιμο, αλλά και πώς το τι θα επιλέξουμε να βάλουμε στο πιάτο μας, επηρεάζει το περιβάλλον. Κι εδώ, είναι αυτό το κάτι διαφορετικό που ερχόμαστε να εμφυσησούμε στα παιδιά, μια και στην ουσία **δίνουμε μια πιο... πράσινη χροιά στην κουζίνα μας** και σε ό,τι αυτή περιλαμβάνει.

Η τροφή και το περιβάλλον είναι δύο έννοιες αλληλένδετες και ως εκ τούτου θα πρέπει να τροφοδοτεί (μαθησιακά) το ένα το άλλο. Έτσι, λοιπόν, καλούμε τα παιδιά να δουν, να ακούσουν, να φτιάξουν, να παίξουν και -μέσα από μία διαδραστική και άκρως δημιουργική διαδικασία την οποία αναλύουμε στις γραμμές που ακολουθούν- να μάθουν. Να γνωρίσουν την τροφή τους και ό,τι βρίσκεται γύρω από αυτή και **να αναλάβουν μια σπουδαία αποστολή**: να μεταδώσουν ένα μήνυμα σε ακόμα περισσότερο κόσμο. Πώς; **Δημιουργώντας μια καμπάνια διαφορετική από τις άλλες**. Μια καμπάνια για τις ανάγκες της οποίας τα παιδιά μου στέλνουν το μήνυμά τους κι εγώ το μεταδίδω στους φίλους μου μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και την ιστοσελίδα μου.

Στις σελίδες που ακολουθούν, θα βρείτε αναλυτικά όλα όσα έχουμε σκεφτεί. Η σκέψη μας, όμως, έχει πάει ακόμα ένα βήμα παρακάτω μια και σε όλα τα πράγματα -και ιδίως στη γνώση και την εκπαίδευση- πρέπει να υπάρχει εξέλιξη! Ταυτόχρονα, λοιπόν, έχουμε σκεφτεί ότι το πρόγραμμα αυτό μπορεί χρόνο με τον χρόνο να εμπλουτίζεται με νέες ενότητες-δράσεις. Δράσεις που θα απευθύνονται σε παιδιά διαφόρων ηλικιών. Μελλοντικός στόχος μας, λοιπόν, είναι **να εμπλουτίσουμε το συγκεκριμένο πρόγραμμα με διάφορα «extension packs»** για παιδιά νηπιαγωγείου, δημοτικού, γυμνασίου και λυκείου. Μια σειρά συμπληρωματικών προγραμμάτων, δηλαδή, μέσω των οποίων οι μαθητές θα μπορούν να εμπλουτίζουν ακόμα περισσότερο τις γνώσεις τους και να ανακαλύπτουν στοιχεία για την τροφή που ούτε καν είχαν σκεφτεί. Το περιβαλλοντικό αποτύπωμα των τροφίμων, το πόσο νερό απαιτεί η παραγωγή-παρασκευή τους, το πόσο διοξείδιο του άνθρακα εκλύουν στο περιβάλλον είναι ορισμένα από αυτά.

Όλα αυτά μαζί, λοιπόν, κι ακόμα περισσότερα έχουμε σκεφτεί για το πρόγραμμα που σας παρουσιάζουμε εδώ, παραμένοντας πάντα στη διάθεσή σας για όποια περαιτέρω διευκρίνιση χρειαστείτε.

Με εκτίμηση,

Άκης Πετρετζίκης

Περισσότερα από 4 στα 10 παιδιά καταναλώνουν καθημερινά ροφήματα με ζάχαρη, ενώ το 30% (δηλαδή σχεδόν 1 στα 3 παιδιά) δεν τρώει καθημερινά ούτε ένα φρούτο, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της τελευταίας Παγκόσμιας Έκθεσης Διατροφής, η οποία δόθηκε στη δημοσιότητα πριν από περίπου ενάμισι χρόνο από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

«Η κακή διατροφή είναι ένας από τους μεγαλύτερους παράγοντες κινδύνου νοσηρότητας και θνησιμότητας, περισσότερο από την ατμοσφαιρική ρύπανση και το κάπνισμα», δήλωσε κατά τη διάρκεια της παγκόσμιας διάσκεψης τροφίμων στην πρωτεύουσα της Ταϊλάνδης, Μπανγκόκ η Τζέσικα Φάντσο, καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Johns Hopkins και επικεφαλής της έρευνας, καταλήγοντας στο συμπέρασμα πως «Ό,τι τρώμε μας σκοτώνει. Επομένως κάτι χρειάζεται να μας επαναφέρει στο διατροφικό μας σύστημα...». Περίπου 8,23 εκατομμύρια παιδιά παγκοσμίως είτε αντιμετωπίζουν στασιμότητα ανάπτυξης, είτε είναι υπέρβαρα λόγω ανεπαρκούς ή μη υγιεινής διατροφής. Την ίδια στιγμή, σύμφωνα με στοιχεία της Πανελλαδικής Μελέτης Διατροφής και Υγείας (ΠΑ.ΜΕ.Δ.Υ) τα οποία ανακοινώθηκαν επίσης πριν από σχεδόν ενάμισι χρόνο, περίπου 1 στους 2 άνω των 60 ετών είναι δυσλιπιδαιμικός ή/και υπερτασικός ενώ πάνω από το 10% είναι διαβητικοί. Τι σημαίνουν όλα αυτά;

Όπως χαρακτηριστικά δήλωσε στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο Αντώνης Ζαμπέλας, Καθηγητής διατροφής στο Γεωπονικό πανεπιστήμιο της Αθήνας και επικεφαλής της εν λόγω έρευνας, «αυτό σημαίνει ότι ένα πολύ μεγάλο μέρος του πληθυσμού μας δεν σιτίζεται σωστά για πολλά χρόνια, δηλαδή ενώ από πλευράς θερμίδων (ενέργειας) προσλαμβάνουμε περισσότερες από τις αναγκαίες -και για αυτό περίπου το 60% του πληθυσμού έχει πρόβλημα βάρους- η συνήθης διατροφή υπολείπεται σε σημαντικά θρεπτικά συστατικά».

Ταυτόχρονα, τα ελληνόπουλα παραμένουν από τα πιο παχύσαρκα παιδιά στην Ευρώπη μια και σύμφωνα με σχετικά στοιχεία τα οποία παρουσίασε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας σε συνέδριο της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη Μελέτη της Παχυσαρκίας στη Βιέννη, η Ελλάδα -μαζί με κάποιες ακόμα χώρες της νότιας Ευρώπης όπως Ιταλία, Ισπανία, Κύπρος και Μάλτα- παρουσιάζει τα υψηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας στην Ευρώπη, καθώς περίπου ένα στα πέντε παιδιά (ποσοστό 18% έως 21% ανάλογα με τη χώρα) είναι παχύσαρκο. Όπως όλα δείχνουν, κατά τα λεγόμενα Δανών και Βρετανών ερευνητών της Novo Nordisk και του Πανεπιστημιακού Κολλεγίου του Λονδίνου (UCL) αντίστοιχα, εάν οι τάσεις αύξησης του βάρους των ανθρώπων συνεχιστούν με τους σημερινούς ρυθμούς, σχεδόν το ένα τέταρτο των ανθρώπων στη Γη (το 22%) θα είναι παχύσαρκοι το 2045, από 14% που ήταν το 2017, ενώ, περίπου ένας στους οκτώ (12%) θα έχει διαβήτη τύπου 2. Για να αποφευχθεί αυτό, θα πρέπει τα επίπεδα της παγκόσμιας παχυσαρκίας να μειωθούν κατά περίπου 25% και συγκεκριμένα από το 14% να φτάσουν στο 10%.

Ο ρόλος του σχολείου στη διατροφή

Η διατροφική εκπαίδευση και συγκεκριμένα η διατροφική παιδεία αποτελεί, σύμφωνα με τους ειδικούς, μονόδρομο τόσο για τη βελτίωση της υγείας μας, όσο και για την επίτευξη της αειφόρου ανάπτυξης μια και οι διατροφικές μας συνήθειες -εκτός από την υγεία- είναι άρρηκτα συνδεδεμένες και με το περιβάλλον. Εφαλτήριο αποτελεί αναμφίβολα το οικογενειακό περιβάλλον.

Από εκεί ξεκινούν κι από εκεί «κληρονομούνται» ή διαμορφώνονται οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Οι γρήγοροι ρυθμοί της καθημερινότητας, ωστόσο, πολλές φορές οδηγούν σε πιο πρόχειρες λύσεις και συχνά λιγότερο υγιεινές, ενώ κάποιες οικογένειες δεν διστάζουν να παραλείψουν σημαντικά γεύματα μέσα στην ημέρα. Αποτελέσματα σχετικής έρευνας που πραγματοποιήθηκε και δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Nutrition & Dietetics» έδειξαν ότι σχεδόν 1 στους 4 μαθητές στη χώρα μας δεν τρώει πρωινό. Στην εν λόγω έρευνα -επικεφαλής της οποίας ήταν ο καθηγητής του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου Αθηνών, Λάμπρος Συντώσης- συμμετείχαν 177.091 παιδιά από 8 έως 17 ετών, από τα οποία -σύμφωνα πάντα με τους ερευνητές- το 22,4% των αγοριών και το 23,1% των κοριτσιών δεν τρώνε πρωινό για διάφορους λόγους. Ποιοι είναι αυτοί; Οι κακές διατροφικές συνήθειες (κατά 80%), ο ανεπαρκής ύπνος (κατά 23%) και η αυξημένη χρήση οθονών (κατά 22,5%).

Η υγιεινή διατροφή παίζει αναμφίβολα πρωτεύοντα ρόλο για την καλή υγεία και την ανάπτυξη των παιδιών και τα σχολεία μπορούν -δίχως αμφιβολία- να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην εκπαίδευση και την προώθηση της υγιεινής διατροφής μεταξύ των μαθητών¹, δημιουργώντας ένα περιβάλλον το οποίο θα προσφέρει στα παιδιά πρόσβαση σε πιο υγιεινά τρόφιμα και δυνατότητα συμμετοχής σε τακτικό πρόγραμμα σωματικής άσκησης, βοηθώντας ταυτόχρονα τα παιδιά να ενισχύσουν τη διατροφική τους νοημοσύνη μέσα από σχετικές δραστηριότητες ή ειδικά σχεδιασμένα εργαστήρια δεξιοτήτων με θέμα την ισορροπημένη διατροφή. Ένα από αυτά τα εργαστήρια θα μπορούσε να αποτελέσει και το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Γνωρίζω την Τροφή μου» το οποίο παρουσιάζουμε εδώ.

Εργαστήρι δεξιοτήτων «Γνωρίζω την Τροφή μου»

Το εργαστήρι δεξιοτήτων «Γνωρίζω την Τροφή μου» αποτελεί έναν εναλλακτικό τρόπο μάθησης, ο οποίος βασίζεται σε πιο διαδραστικές μεθόδους εκπαίδευσης, στη συνεργασία, αλλά και τη δημιουργικότητα των παιδιών. Στόχος του είναι να αποτελέσει ένα υποστηρικτικό εργαλείο στα χέρια των εκπαιδευτικών, των παιδιών, αλλά και των οικογενειών τους για την υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής, αφετηρία του οποίου αποτελεί η σωστή, ισορροπημένη διατροφή, αλλά και η άσκηση. Η μετάδοση της γνώσης αυτή καθ' αυτή, δεν είναι πλέον αρκετή για να μπορέσει να επιδράσει θετικά και αποτελεσματικά στην τελική συμπεριφορά των παιδιών.

Μέσω ενός πιο ευχάριστου, βιωματικού μοντέλου εκπαίδευσης, όμως, τα παιδιά μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα την πληροφορία, να την επεξεργαστούν και να την αξιοποιήσουν, μεταδίδοντάς τη σε πολλές περιπτώσεις- ακόμα και στο οικογενειακό τους περιβάλλον. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα σχετικής έρευνας, όταν σταματά η χαρά και η ευχαρίστηση, σταματά και η μάθηση². Με λίγα λόγια, αν η γνώση δε δίνεται με ευχάριστο και δημιουργικό τρόπο στα παιδιά, οι μαθητές δεν αφομοιώνουν την πληροφορία.

Το εργαστήρι «Γνωρίζω την Τροφή μου», αποτελείται από **6 ξεχωριστές ενότητες**, οι οποίες βοηθούν βήμα-βήμα τα παιδιά να δημιουργήσουν μια πιο ολοκληρωμένη αντίληψη για την τροφή που επιλέγουν να βάλουν στο πιάτο τους τόσο ως προς το πώς αυτή επηρεάζει τον οργανισμό τους, όσο και το περιβάλλον. Πρόκειται για ένα **ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα** το οποίο ξετυλίγεται μέσα από εύστοχο και ενδιαφέρον οπτικοακουστικό υλικό, δημιουργικές δραστηριότητες και εργαστήρια.

Επιπλέον, το συγκεκριμένο πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο ούτως ώστε να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης των Ηνωμένων Εθνών για το έτος 2030 όσον αφορά την τροφή, την υγεία, το περιβάλλον και -φυσικά- την εκπαίδευση, μια και όλοι αυτοί οι πυλώνες είναι αλληλένδετοι³.

¹Dean A Dudley, Wayne G Cotton & Louisa R Peralta, Teaching approaches and strategies that promote healthy eating in primary school children: a systematic review and meta-analysis, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity volume 12, Article number: 28 (2015). Προσπελάστηκε στις 12/03/20.

²Judy Willis, The Neuroscience of Joyful Education, Educational Leadership, Engaging the Whole Child, Volume 64 (online only), Summer 2007, psychologytoday.com. Προσπελάστηκε στις 12.03.20.

³ Λίγα λόγια για τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης: Το Σεπτέμβριο του 2015, η Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών στη Νέα Υόρκη προχώρησε στην υιοθέτηση 17 Στόχων, προκειμένου να δώσουν τέλος στη φτώχεια, να προστατεύσουν τον πλανήτη και να διασφαλίσουν την ευημερία για όλους τους ανθρώπους ως μέρος της νέας ατζέντας για τη βιώσιμη ανάπτυξη. Οι στόχοι αυτοί, έγιναν γνωστοί ως «Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης», ενώ ο καθένας από αυτούς έχει συγκεκριμένες επιδιώξεις οι οποίες αναμένονται να υλοποιηθούν μέχρι το 2030. Για περισσότερες πληροφορίες πατήστε εδώ.

Τόσο η ενίσχυση όσο και η προαγωγή της ικανότητας αυτομέριμνας των μαθητών αποτελούν -ή τουλάχιστον θα πρέπει να αποτελούν- σημαντικούς στόχους όσον αφορά το κομμάτι της εκπαίδευσης – τόσο στο σχολικό, όσο και στο εξωσχολικό περιβάλλον. Ωστόσο, μια απλή ενημέρωση των μαθητών για θέματα που αφορούν την υγεία τους όπως π.χ. αυτό της ισορροπημένης διατροφής, δεν οδηγεί αυτομάτως στην ενεργοποίησή τους. Είναι σημαντικό, λοιπόν, η ευαισθητοποίησή τους σε τέτοιου είδους θέματα να γίνεται μέσα από ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα, σύμφωνα πάντα με τις αρχές της παιδαγωγικής και της ψυχολογίας και να συνάδουν με τις τοπικές συνθήκες, τα επιστημονικά δεδομένα και τα πολιτισμικά στοιχεία της εκάστοτε σχολικής κοινότητας.

Ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα το οποίο ως στόχο του έχει να προάγει την αξία μιας ισορροπημένης διατροφής θα πρέπει να περιλαμβάνει γενικότερες γνώσεις όπως π.χ. πώς φτάνει η τροφή στο τραπέζι μας, από πού προέρχεται η κάθε τροφή και το πώς μπορεί να επηρεάσει την αειφορία του περιβάλλοντος, αλλά και πιο ειδικές όπως π.χ. ποιες είναι οι διατροφικές ομάδες, ποιες τροφές περιλαμβάνουν και πώς μπορούμε να συνθέσουμε ένα ισορροπημένο γεύμα (διατροφικό πιάτο), ενώ -τέλος- θα πρέπει να στοχεύουν στην ευαισθητοποίηση των μαθητών και να προάγουν μια πιο υπεύθυνη στάση, αλλά και την αλλαγή συμπεριφοράς (όπου χρειάζεται και είναι εφικτό) με τέτοιο τρόπο ώστε να προάγεται ένα μοντέλο μιας πιο ισορροπημένης διατροφής, η οποία θα πρέπει να συνδυάζεται με την σωματική άσκηση για ένα πιο ολοκληρωμένο αποτέλεσμα. Έχοντας ως στόχο την μεγιστοποίηση της αποτελεσματικότητας ενός τέτοιου προγράμματος -το οποίο είναι το «Γνωρίζω την Τροφή μου»- κρίνεται απαραίτητη και η εκπαίδευση των εκπαιδευτικών κάτι το οποίο θα πραγματοποιηθεί με τη βοήθεια του συγκεκριμένου οδηγού υλοποίησης του εκπαιδευτικού προγράμματος, ο οποίος περιέχει λεπτομερείς οδηγίες αλλά και προτάσεις δημιουργικών δραστηριοτήτων που θα μπορούσαν να δράσουν υποστηρικτικά ως προς την εφαρμογή του προγράμματος.

Ομάδα στόχος

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές δημοτικού και συγκεκριμένα σε μαθητές από Δ΄ έως και ΣΤ΄ Δημοτικού, ενώ προβλέπει διαφοροποιήσεις στην προσέγγιση ώστε να μπορούν να παρακολουθούν όλα τα παιδιά της σχολικής τάξης ανεξαρτήτως μαθησιακού, κοινωνικού-πολιτισμικού υποβάθρου.

Οι εκπαιδευτικοί-μαθησιακοί στόχοι

Μέσω του προγράμματος «Γνωρίζω την Τροφή μου», οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να καλλιεργήσουν μέρος των δεξιοτήτων, της δημιουργικότητας και της κριτικής τους σκέψης. Πιο αναλυτικά, το εν λόγω πρόγραμμα:

- επιτρέπει στα παιδιά να ανακαλύψουν και να καταπιαστούν με νέες δεξιότητες.
- προάγει την αυτο-αποτελεσματικότητα («Μπορώ να το κάνω!»).
- περιλαμβάνει μαθήματα παρατήρησης και συζήτησης.
- είναι διαδραστικό.
- στοχεύει στην ενημέρωση και τη θετική ενίσχυση των μαθητών.
- δεν κρίνει συμπεριφορές, αλλά στοχεύει στη βελτίωσή τους προτείνοντας εναλλακτικές και έξυπνους τρόπους μέσω των οποίων θα μπορούσαν -αβίαστα- να τις δοκιμάσουν και -ενδεχομένως- να τις υιοθετήσουν τα παιδιά.

Επιπλέον, βοηθάει τους μαθητές:

- να γνωρίσουν τον κύκλο ζωής της τροφής από τη φάρμα στο τραπέζι, αλλά και τους τρόπους πιθανής διαχείρισής της ούτως ώστε να μην καταλήξει στον κάδο των απορριμμάτων, αλλά να αξιοποιηθεί όσο το δυνατόν καλύτερα^{4,5}.
- να μάθουν από πού προέρχεται το κάθε είδος τροφής και να ανακαλύψουν τις διατροφικές ομάδες.
- να μάθουν πού ωφελεί το κάθε τρόφιμο τον οργανισμό μας, αλλά και πώς μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε-καταναλώσουμε.

- να μάθουν τι κρύβεται πίσω από τη διατροφική σήμανση που φέρουν οι συσκευασίες των προϊόντων και να μάθουν γιατί είναι τόσο σημαντικό να φτιάχνουμε λίστα με τα απαραίτητα προτού πάμε για ψώνια.
- να μάθουν να επιλέγουν τα γεύματα και τα σνακ τους με πιο υγιεινά κριτήρια και να ανακαλύπτουν πώς μπορούν να «χτίσουν» σωστά τα γεύματά τους ανακαλύπτοντας τι περιλαμβάνει το διατροφικό πιάτο.
- να ανακαλύψουν τη σχέση ανάμεσα στη διατροφή και στο περιβάλλον (και κατ' επέκταση την αειφόρο ανάπτυξη).

Πρόσθετες ιδέες και προτάσεις για επέκταση της μάθησης

Η διαδικασία επίτευξης των εκπαιδευτικών-μαθησιακών στόχων μπορεί να πραγματοποιηθεί ή να ενισχυθεί και μέσω ορισμένων ενδοσχολικών ή εξωσχολικών συνεργασιών. Χαρακτηριστικά αναφέρουμε κάποια παραδείγματα τα οποία οι εκπαιδευτικοί θα μπορούσαν να εξετάσουν και να αξιοποιήσουν σύμφωνα με τις ανάγκες της τάξης και του εκάστοτε προγράμματος-μαθήματος.

- Συνεργασία με εκπαιδευτικούς ειδικών μαθημάτων όπως π.χ. καθηγητές φυσικής αγωγής, καλλιτεχνικών, μουσικής και θεατρικής αγωγής προκειμένου να υποστηριχθούν και να προωθηθούν οι βασικοί μαθησιακοί στόχοι και να μεγιστοποιηθεί ο αντίκτυπος του προγράμματος.
- Συνεργασία με όλους τους εκπαιδευτικούς, τα τμήματα και το προσωπικό του σχολείου για τη δημιουργία ενός κήπου λαχανικών με την καθοδήγηση κάποιου καλλιεργητή.
- Με τη βοήθεια του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων μπορούν να επικοινωνήσουν με ειδικούς όπως π.χ. έναν διατροφολόγο, έναν παιδίατρο, έναν μάγειρα, έναν αγρότη-παραγωγό κ.λπ. και να οργανώσουν ενημερωτικές ημερίδες και δράσεις για όλες τις οικογένειες στο σχολείο. Έτσι, θα μπορέσει να επιτευχθεί μια πιο ολιστική προσέγγιση-εκπαίδευση.
- Παρακίνηση των γονιών. Η συμμετοχή των γονιών είναι απαραίτητη τόσο ως προς την αφομοίωση της γνώσης όσο και ως προς την εφαρμογή των όσων έχουν αποκτηθεί μέσω αυτής. Έτσι, το συγκεκριμένο πρόγραμμα προβλέπει τη δημιουργία ενημερωτικού υλικού ανά ενότητα το οποίο, στο τέλος της κάθε ενότητας, θα μπορεί να τυπώνεται και να αποστέλλεται μέσω των παιδιών στο σπίτι ή να αποστέλλεται μέσω email στους γονείς, προκειμένου να εκπαιδευτεί και να συνεργάζεται όλη η οικογένεια προς την επίτευξη του στόχου. Μάλιστα, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα κανάλι επικοινωνίας ανάμεσα στην τάξη και τις οικογένειες των μαθητών, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να στείλουν μια αρχική ενημερωτική επιστολή σχετικά με την έναρξη του προγράμματος-εργαστηρίου. Παρακάτω θα βρείτε ένα δείγμα του κειμένου το οποίο θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για αυτόν το σκοπό.

Προτεινόμενο κείμενο για επιστολή προς τους γονείς:

Αγαπητοί γονείς,

Ένα υπέροχο, πεντανόστιμο ταξίδι ξεκινάει. Ένα ταξίδι γεμάτο ενδιαφέρουσες στάσεις οι οποίες βήμα-βήμα, γνώση-γνώση, θα φέρουν τα παιδιά πιο κοντά στα μυστικά μιας πιο ισορροπημένης διατροφής. Στα πλαίσια του εκπαιδευτικού προγράμματος «Γνωρίζω την Τροφή μου: Ενότητα 1: Γιατί... τρώμε και από πού έρχεται το φαγητό μας», τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να ακολουθήσουν τον δρόμο της τροφής από τη φάρμα στο πιάτο μας, να ανακαλύψουν από πού έρχεται το κάθε τρόφιμο αλλά και πώς χρησιμοποιείται. Ακολουθήστε κι εσείς τη συναρπαστική διαδρομή μας μέσα από το ενημερωτικό υλικό που θα λαμβάνετε και ενισχύστε την προσπάθειά μας στο σπίτι συζητώντας και υιοθετώντας ιδέες και συμβουλές, ενδυναμώνοντας ακόμα περισσότερο τη διαδικασία της μάθησης.

Με φιλικούς χαιρετισμούς,

⁴ Σύμφωνα με έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού Τροφίμων & Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO), κάθε χρόνο, το 1/3 της συνολικής, παγκόσμιας παραγωγής τροφίμων καταλήγει στα σκουπίδια. Αυτό, ισοδυναμεί με 1,3 δισ. τόνους τροφίμων. Λίγα λόγια για τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης: Το Σεπτέμβριο του 2015, η Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών στη Νέα Υόρκη προχώρησε στην υιοθέτηση 17 Στόχων, προκειμένου να δώσουν τέλος στη φτώχεια, να προστατεύσουν τον πλανήτη και να διασφαλίσουν την ευημερία για όλους τους ανθρώπους ως μέρος της νέας ατζέντας για τη βιώσιμη ανάπτυξη. Οι στόχοι αυτοί, έγιναν γνωστοί ως «Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης», ενώ ο καθένας από αυτούς έχει συγκεκριμένες επιδιώξεις οι οποίες αναμένονται να υλοποιηθούν μέχρι το 2030. Για περισσότερες πληροφορίες πατήστε εδώ.

⁵ Σύμφωνα με σχετική έρευνα του WWF, ένα νοικοκυριό στη χώρα μας μπορεί να σπαταλάει έως και 99 κιλά τροφίμων ανά άτομο ετησίως, οι νέοι 18-34 ετών φαίνεται να πετάνε τη μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού.

«Γνωρίζω την Τροφή μου»: Γνωρίζω, Κατανοώ, Κάνω

Ξεκινώντας την υλοποίηση του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού προγράμματος και ακολουθώντας τα βήματα της στρατηγικής KUD (Know-Understand and Do)⁶, ο/η εκπαιδευτικός δημιουργεί ένα διάγραμμα στο οποίο σημειώνει τα βασικά σημεία τα οποία θα πρέπει να γνωρίσουν οι μαθητές, όσα θα πρέπει να κατανοήσουν, και τι θα πρέπει να κάνουν αφού κατακτήσουν τη γνώση. Παρακάτω, παραθέτουμε ένα ενδεικτικό διάγραμμα βάσει του οποίου θα μπορούσε να κινηθεί ο/η εκπαιδευτικός. Το συγκεκριμένο αφορά το σύνολο του εκπαιδευτικού προγράμματος και μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο σύνολό του ή να παρουσιάζεται στους μαθητές πριν από την έναρξη της κάθε ενότητας.

ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΜΟΥ ΚΥΔ

ΕΝΟΤΗΤΑ	ΓΝΩΡΙΖΩ	ΚΑΤΑΝΟΩ	ΚΑΝΩ
<p>1. Γιατί... τρώμε και από πού έρχεται το φαγητό μας;</p>	<p>Τι είναι η τροφή.</p> <p>Τι είναι η τροφική αλυσίδα.</p> <p>Τι είναι το οικοσύστημα.</p> <p>Ποια είναι τα τρόφιμα που μπορούμε να πάρουμε από το κάθε οικοσύστημα.</p> <p>Προστασία περιβάλλοντος και βιότοπων.</p>	<p>Γιατί χρειαζόμαστε το φαγητό.</p> <p>Από πού παίρνουμε το κάθε τρόφιμο.</p> <p>Ποιες πρώτες ύλες-τρόφιμα βρίσκουμε στο κάθε οικοσύστημα.</p> <p>Πού μπορεί να χρησιμοποιηθεί το κάθε τρόφιμο.</p> <p>Γιατί θα πρέπει να προστατεύω το περιβάλλον και τους οργανισμούς που ζουν μέσα σε αυτό.</p>	<p>Αναγνωρίζω την έννοια της τροφής και αντιλαμβάνομαι ότι κάθε ζωντανός οργανισμός πρέπει να τραφεί για να ζήσει.</p> <p>Αναγνωρίζω τα στοιχεία της τροφικής αλυσίδας και το πώς το ένα επηρεάζει το άλλο.</p> <p>Ξεχωρίζω το κάθε οικοσύστημα και τα τρόφιμα που παίρνω από αυτό.</p> <p>Αναγνωρίζω τα διάφορα τρόφιμα και μπορώ να τα επιλέξω/χρησιμοποιήσω σωστά για να τραφώ.</p> <p>Προστατεύω το περιβάλλον και τα οικοσυστήματα που το συνθέτουν ούτως ώστε να μη σπάσει η αλυσίδα και να έχουν όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί διαθέσιμη τροφή.</p>
<p>2. Τι ομάδα είναι;</p>	<p>Οι διατροφικές ομάδες.</p> <p>Χαρακτηριστικά τροφίμων.</p> <p>Οφέλη τροφίμων για τον οργανισμό μας.</p> <p>Ποικιλία τροφίμων.</p> <p>Τι σημαίνει τρώω το... ουράνιο τόξο.</p>	<p>Ποια είναι τα ονόματα των βασικών κατηγοριών των διατροφικών ομάδων.</p> <p>Ποια τρόφιμα ανήκουν στην κάθε κατηγορία.</p> <p>Ποια οφέλη προσφέρει η κάθε ομάδα στον οργανισμό μας.</p> <p>Σε ποια ομάδα ανήκουν τα αγαπημένα μας τρόφιμα.</p> <p>Γιατί είναι σημαντικό να καταναλώνουμε τρόφιμα από όλες τις διατροφικές ομάδες;</p>	<p>Γνωρίζω τις διατροφικές ομάδες.</p> <p>Κατατάσσω τα τρόφιμα σωστά στην κάθε διατροφική ομάδα.</p> <p>Ξεχωρίζω τα οφέλη των τροφίμων και τα επιστρατεύω για να ωφελήσω τον οργανισμό μου.</p> <p>Καταναλώνω ποικιλία τροφίμων καθημερινά.</p> <p>Εντάσσω τρόφιμα απ' όλες τις διατροφικές ομάδες στην καθημερινότητά μου.</p>

<p>3. Από τη φάρμα στο τραπέζι: Ανακαλύπτω τον κύκλο ζωής της τροφής</p>	<p>Κύκλος ζωής της τροφής.</p> <p>Εποχικότητα.</p> <p>Εντοπιότητα.</p> <p>Μίλια φαγητού-Food miles.</p>	<p>Πώς φτάνει ένα τρόφιμο στο τραπέζι μας.</p> <p>Τι είναι η εποχικότητα και πώς επηρεάζει τα τρόφιμα που καταναλώνουμε.</p> <p>Γιατί πρέπει να επιλέγουμε φρούτα και λαχανικά στην εποχή τους.</p> <p>Τι είναι «τα μίλια του φαγητού».</p> <p>Πώς επηρεάζει η παραγωγή ενός τροφίμου το περιβάλλον.</p> <p>Γιατί πρέπει να επιλέγω τρόφιμα από τον τόπο μου.</p>	<p>Αναγνωρίζω τα στάδια παραγωγής ενός τροφίμου.</p> <p>Επιλέγω τρόφιμα που είναι στην εποχή τους.</p> <p>Γνωρίζω και εξηγώ και στους φίλους μου σχετικά με τον αντίκτυπο που έχει η παραγωγή των τροφίμων στο περιβάλλον.</p> <p>Αντιλαμβάνομαι τι χρειάζεται για να μπορέσει ένα τρόφιμο να φτάσει στο τραπέζι μου.</p> <p>Ψωνίζω συνειδητά ούτως ώστε να μη σπαταλώ τα τρόφιμα και τα υλικά μου, μια και κοστίζουν χρόνο, χρήμα, πολύτιμους φυσικούς πόρους -όπως για παράδειγμα νερό!- και ενέργεια που επιβαρύνει το περιβάλλον.</p> <p>Επιλέγω τρόφιμα από τον τόπο μου.</p> <p>Κάνω ότι μπορώ για να μην καταλήγουν τα τρόφιμα που έχω στα σκουπίδια.</p>
<p>4. Τι μας... λένε τα τρόφιμα;</p>	<p>Διατροφικές ετικέτες.</p> <p>Θερμίδες, λιπαρά, βιταμίνες και μακροθρεπτικά συστατικά.</p> <p>«Κακά» (κορεσμένα) λιπαρά.</p> <p>Θρεπτική πυκνότητα τροφίμων.</p>	<p>Τι μπορούμε να βρούμε πάνω στη συσκευασία ενός τροφίμου (διατροφικές ετικέτες).</p> <p>Τι πληροφορίες μάς δίνουν οι διατροφικές ετικέτες.</p> <p>Γιατί είναι καλό να γνωρίζουμε να διαβάζουμε τις διατροφικές ετικέτες.</p>	<p>Διαβάζω τις διατροφικές πληροφορίες στις ετικέτες των προϊόντων.</p> <p>Αναγνωρίζω τις θερμίδες ενός υλικού, τα νουστατικά του και -πιο συγκεκριμένα- τα λιπαρά, τα κορεσμένα λιπαρά, τους υδατάνθρακες, τα σάκχαρα, τις φυτικές ίνες, το νάτριο/αλάτι, τη βιταμίνη D, το σίδηρο, το ασβέστιο, το κάλιο και τα αλλεργιογόνα.</p> <p>Κάνω σωστές διατροφικές επιλογές.</p> <p>Προτιμώ γεύματα με θρεπτική πυκνότητα και επιλέγω τα τρόφιμα με βάση τις θρεπτικές τους ιδιότητες.</p> <p>Αποφεύγω τρόφιμα με κορεσμένα λιπαρά, σάκχαρα και αλάτι.</p>

**5.
Φτιάχνω το
πιάτο μου
σωστά!**

Διατροφικό πιάτο.

Μερίδες.

Ποσότητα και ποικιλία τροφίμων..

Νερό και διατροφή.

Άσκηση και καλή υγεία.

Τα γεύματα της ημέρας.

Ποιες ομάδες τροφίμων περιλαμβάνει το διατροφικό πιάτο.

Πόση ποσότητα φαγητού αντιστοιχεί σε μια μερίδα και πώς μπορούμε να την υπολογίζουμε σωστά;

Πόση ποσότητα από λαχανικά/φρούτα, πρωτεΐνη και σύνθετους υδατάνθρακες μας δείχνει το διατροφικό πιάτο ότι θα πρέπει να καταναλώνουμε.

Εκτός από τρόφιμα, τι άλλο περιλαμβάνει το διατροφικό πιάτο;

Ποια είναι τα τρόφιμα με τα «καλά» λιπαρά.

Πώς μπορώ να υιοθετήσω έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Πόσα γεύματα είναι καλό να έχουμε μέσα στη μέρα και ανά πόση ώρα είναι καλό να τρώμε κάτι για να νιώθουμε πλήρεις και να έχουμε ενέργεια.

Συνθέτω ολοκληρωμένα πιάτα τα οποία περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες, πρωτεΐνη, φρούτα, λαχανικά και «καλά» λιπαρά.

Αντιλαμβάνομαι ποια είναι η μερίδα ανάλογα με το τρόφιμο που καταναλώνω και τρώω όσο χρειάζεται να φάω.

Κάνω 5 γεύματα μέσα στη μέρα τους (3 κύρια γεύματα και δύο σνακ).

Συνθέτω ισορροπημένα πιάτα, κάνω πιο σωστές διατροφικές επιλογές και σωστούς συνδυασμούς τροφίμων.

Προσπαθώ τα γεύματά μου να αποτελούνται από πολλά θρεπτικά συστατικά τα οποία επιλέγω σύμφωνα με τις θρεπτικές τους ιδιότητες.

Τέλος, και σε αυτό το μάθημα, στόχος είναι να μάθουν τα παιδιά γιατί θα πρέπει να προτιμούν γεύματα που περιέχουν «καλές» θερμίδες, έχουν καλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και φυτικές ίνες, καθώς και το γιατί είναι σημαντικό να... εφοδιάζουν το πιάτο τους με πολλά λαχανικά ή φρούτα, λίγα λιπαρά και τις πιο καλές πηγές πρωτεΐνης.

Προσπαθώ να κρατώ ενυδατωμένο τον οργανισμό μου πίνοντας τόσο νερό όσο χρειάζομαι.

Ξεκινάω την ημέρα μου με ένα ολοκληρωμένο και θρεπτικό πρωινό.

Εντάσσω τη φυσική δραστηριότητα μέσα στην καθημερινότητά μου.

Προσπαθώ να διατηρώ ένα ισορροπημένο και υγιές βάρος.

<p>6. Δεν πετάω το φαγητό!</p>	<p>Απώλεια τροφίμων. Σπατάλη τροφίμων. Βιώσιμη διατροφική συμπεριφορά. Σχέση σπατάλης τροφής και καταστροφής του περιβάλλοντος.</p>	<p>Γιατί δεν πρέπει να περισσεύει φαγητό στο σπίτι. Τι κάνουμε όταν περισσεύει φαγητό στο σπίτι. Γιατί δεν πρέπει να πετάμε φαγητό στα σκουπίδια. Πώς μπορούμε να μειώσουμε το φαγητό που καταλήγει στα σκουπίδια.</p>	<p>Προλαμβάνω και καταπολεμώ την απώλεια και τη σπατάλη των τροφίμων. Προσπαθώ να μειώσω τα απορρίμματα που σχετίζονται με το φαγητό. Υιοθετώ μια πιο συνειδητή διατροφική και καταναλωτική συμπεριφορά. Τρέφομαι σωστά και προστατεύω το περιβάλλον. Υιοθετώ και προάγω μια πιο βιώσιμη διατροφική συμπεριφορά.</p>
--------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

⁶ Η KUD είναι μια εκπαιδευτική στρατηγική-μέθοδος η οποία αποτελείται από τρία στάδια (Know, Understand, Do). Τα στάδια αυτά αποτελούν τους μαθησιακούς στόχους που καθοδηγούν την ανάπτυξη του προγράμματος σπουδών, το πλαίσιο το μαθημάτων ή των ενότητων και συγκεκριμενοποιούν τις μαθησιακές δραστηριότητες. (Tomlinson, C. A. (2001). How to Differentiate Instruction in Mixed-Ability Classrooms. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education) Η KUD αποτελεί μια αξιολόγηση όσων οι ενδιαφερόμενοι γνωρίζουν (Know), καταλαβαίνουν (Understand) και είναι σε θέση να κάνουν (Do). Πρόκειται για ένα εργαλείο το οποίο βοηθά τους μαθητές να γνωρίζουν τις μαθησιακές απαιτήσεις ενός θέματος. Χρησιμοποιώντας την KUD για την αποσαφήνιση των μαθησιακών αποτελεσμάτων, παρέχουμε στους μαθητές μια σαφή κατανομή της μάθησης, ένα εργαλείο ελέγχου της προόδου αλλά και ένα ασφαλές πλαίσιο για την παροχή ανατροφοδότησης.

Η θεωρητική βάση του προγράμματος

Η ιδέα βασίζεται στις αρχές της Κοινωνικογνωστικής θεωρίας του Albert Bandura⁷. Πρόκειται για ένα μοντέλο, βασική σκέψη του οποίου, αποτελεί το ότι οι άνθρωποι μαθαίνουν μέσω της παρατήρησης άλλων και της αλληλεπίδρασης με άλλους. Οι μορφές μοντελοποίησης (του μηχανισμού, δηλαδή, μέσω του οποίου οι άνθρωποι παρουσιάζουν αλλαγές στη συμπεριφορά τους ως αποτέλεσμα της παρατήρησης της δράσης άλλων) είναι οι εξής:

- **άμεση** – π.χ. η προσπάθεια μίμησης της συμπεριφοράς των πραγματικών-υπαρκτών ανθρώπων που βρίσκονται γύρω μας όπως του εκπαιδευτικού ή του γονέα.
- **συμβολική** – π.χ. η προσπάθεια μίμησης της συμπεριφοράς φανταστικών χαρακτήρων που παρουσιάζονται σε βιβλία, ταινίες ή στην τηλεόραση, για παράδειγμα ενός εκπαιδευτικού βιβλίου, έντυπου υλικού, ήρωα παιχνιδιού ή κεντρικού προσώπου-πρεσβευτή ο οποίος απευθύνεται στο κοινό μέσα από ένα εκπαιδευτικό βίντεο.
- **σύνθετη** – π.χ. η προσπάθεια μίμησης επιμέρους μορφών από διαφορετικές συμπεριφορές ύστερα από τον συνδυασμό τους.

Το συγκεκριμένο μοντέλο αποδεικνύεται ιδιαίτερα χρήσιμο και αποτελεσματικό όταν χρησιμοποιείται στην εκπαίδευση προκειμένου να προάγει την υγεία, μια και αυτό που υποστηρίζει είναι πως οι συμπεριφορικοί, περιβαλλοντικοί και προσωπικοί-γνωστικοί παράγοντες επηρεάζουν ο ένας τον άλλον με έναν αμοιβαίο τρόπο. Με άλλα λόγια, εάν υπάρξουν αλλαγές στους περιβαλλοντικούς ή προσωπικούς-γνωστικούς παράγοντες, τότε προωθείται η αλλαγή συμπεριφοράς. Στην Κοινωνικογνωστική θεωρία, η μάθηση περιλαμβάνει επίσης την απόκτηση και άσκηση νέων γνώσεων, γνωστικών δεξιοτήτων, εννοιών, αξιών, κανόνων κ.λπ. Όλα τα παραπάνω, μπορούν να επιτευχθούν μέσω της ενίσχυσης της αυτό-αποτελεσματικότητας, η οποία θα βοηθήσει στο να κατακτήσουν οι μαθητές τις βασικές δεξιότητες, οι οποίες στη συνέχεια θα οδηγήσουν στην επιθυμητή συμπεριφορά και στην επίτευξη των εκπαιδευτικών στόχων. Στο σημείο αυτό, η συμβολή του/της εκπαιδευτικού κρίνεται πολύτιμη και μεταφράζεται ως...

- βοήθεια για την επιτυχή παρακολούθηση-ολοκλήρωση κάποιων πιο απαιτητικών δραστηριοτήτων.
- ένδειξη εμπιστοσύνης στα παιδιά ότι μπορούν να τα καταφέρουν.
- παρότρυνση παιδιών να παρατηρήσουν τους συμμαθητές/τριες – ιδίως εκείνους που δυσκολευόντουσαν στην αρχή, αλλά τελικά βρήκαν τη λύση.

⁷ Ο Άλμπερτ Μπαντούρα (Albert Bandura) είναι Καναδός ψυχολόγος και καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ. Κατά τη διάρκεια της καριέρας του, που κρατάει σχεδόν έξι δεκαετίες, ο Μπαντούρα συνέβαλε σημαντικά σε πολλούς τομείς της ψυχολογίας, όπως την κοινωνικογνωστική θεωρία, τη θεραπεία και την ψυχολογία της προσωπικότητας, και επηρέασε τη μετάβαση μεταξύ συμπεριφορισμού και γνωστικής ψυχολογίας. Είναι γνωστός ως ο εισηγητής της θεωρίας κοινωνικής μάθησης και της θεωρίας αυτοαποτελεσματικότητας. Στην αρχική φάση της έρευνάς του ο Μπαντούρα ανέλυσε τα θεμέλια της ανθρώπινης μάθησης και την κλίση των παιδιών και των ενηλίκων να μιμούνται συμπεριφορές που παρατηρούν σε άλλους. (Είναι ένα κοινό λάθος, ακόμα και από ψυχολόγους, να συγχέουν τις λέξεις "μιμούμαι" και "διαμορφώνω". Για παράδειγμα, ένα παιδί αντιγράφει, αλλά δε διαμορφώνει τη συμπεριφορά του βλέποντας κάποιον άλλο. Εκδηλώνει ή μιμείται μια "νέα" συμπεριφορά παρατηρώντας ένα πρότυπο). Στα μέσα της δεκαετίας του 80', η έρευνα του Μπαντούρα πήρε μια πιο ολιστική κλίση και οι αναλύσεις του έτειναν να δίνουν μια πιο κατανοητή επισκόπηση της ανθρώπινης νόησης στο πλαίσιο της κοινωνικής μάθησης. Η θεωρία, την οποία επέκτεινε από τη θεωρία κοινωνικής μάθησης έγινε σύντομα γνωστή ως κοινωνικογνωστική θεωρία. Wikipedia, προσπελάστηκε στις 13.03.20.

Στο μοντέλο της Κοινωνικογνωστικής θεωρίας που αναφέραμε πιο πάνω και στην πεποίθησή του ότι οι άνθρωποι μαθαίνουν μέσω της παρατήρησης άλλων και της αλληλεπίδρασης με άλλους, ενσωματώνουμε τις αρχές της βιωματικής μάθησης.

Η βιωματική μάθηση δεν είναι μία διαδικασία η οποία προϋποθέτει την ύπαρξη δασκάλου και σχολείου, αλλά είναι μία φυσική ανθρώπινη διαδικασία. Είναι ο τρόπος που μαθαίνουμε καθημερινά από το περιβάλλον μας διάφορες δεξιότητες με μοναδικό εργαλείο την ανθρώπινη ικανότητα για αναστοχασμό της άμεσης εμπειρίας.

Όταν αυτή η ανθρώπινη ικανότητα μεταφέρεται στο εκπαιδευτικό πλαίσιο, ο όρος βιωματική μάθηση περιλαμβάνει μία εναλλακτική προσέγγιση της μάθησης που αντικαθιστά τα βιβλία και την απομνημόνευση με την άμεση έκθεση του μαθητή στο αντικείμενο της μάθησης⁸. «Learning by doing» ή «Μάθηση μέσω της πράξης» όπως χαρακτηριστικά ανέφερε ο John Dewey⁹, υπέρμαχος της μάθησης μέσω της βιωματικής εμπειρίας, της διαθεματικότητας της ύλης, αλλά και της σύνδεσης του σχολείου με τον κόσμο και τη ζωή. «Δεν έχουμε μια σειρά από χωριστούς κόσμους, ένας από τους οποίους είναι μαθηματικός, άλλος φυσικός, άλλος ιστορικός, κ.λπ. Ζούμε σε έναν κόσμο όπου όλες οι πλευρές συνδέονται. Συνδέστε το σχολείο με τη ζωή...»¹⁰

Αντί βιβλίων, λοιπόν, επιστρατεύονται ποικίλα εργαλεία όπως ειδικά σχεδιασμένα οπτικοακουστικά ερεθίσματα, εκπαιδευτικές επισκέψεις, συμμετοχή σε παιχνίδια ρόλων και άλλες αισθητηριακές δραστηριότητες – στοιχεία τα οποία σύμφωνα με την «Πυραμίδα της Μάθησης» του Edgar Dale¹¹ ενισχύουν σε μεγαλύτερο βαθμό τη μνήμη μια και έχουν εντονότερο το στοιχείο της συμμετοχής των ακροατών.

Όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα, στην πυραμίδα αυτή ταξινομούνται οι μαθησιακές διαδικασίες από τη βάση προς την κορυφή -ανάλογα με το κατά πόσο αυτές συνάδουν με τις καθημερινές μας εμπειρίες. Όσο προχωράμε προς την κορυφή της πυραμίδας, παρατηρούμε τη μείωση του αριθμού των αισθήσεων που επιστρατεύονται προκειμένου να εκτελέσει ο μαθητής τη δραστηριότητα, πράγμα το οποίο έχει ως αποτέλεσμα και τη μείωση των μαθησιακών αποτελεσμάτων. Κρατώντας αυτό στο μυαλό μας, περνάμε στις αρχές της βιωματικής μάθησης, αλλά και σε κάποιες από τις πιο βασικές βιωματικές τεχνικές τις οποίες θα μπορούσε να επιστρατεύσει ο/η εκπαιδευτικός για τη διεξαγωγή των μαθημάτων που συνθέτουν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα.

⁸ Σοφία Τριλίβα, Τάνια Αναγνωστοπούλου, Βιωματική Μάθηση. Ένας οδηγός για εκπαιδευτικούς και ψυχολόγους. Εκδόσεις Τόπος (Μοτίβο Εκδοτική), 2008.

⁹ Ο John Dewey (1859-1952) ήταν ένας από τους προοδευτικότερους Αμερικανούς φιλοσόφους. Εκεί που ο Ντιούι άσκησε τη μεγαλύτερη επίδραση είναι ο τομέας των παιδαγωγικών επιστημών. Πιστεύοντας στην ενότητα και στο αδιαίρετο της θεωρίας και της πράξης, όχι μόνο έγραψε σχετικά συγγράμματα αλλά συμμετείχε δραστήρια σε πειραματικά σχολεία για παιδιά που συνδέονταν με το πανεπιστήμιο του Σικάγο. Η διδασκαλία, η συγγραφική δραστηριότητα και η πρακτική της ζωής του Ντιούι απέβλεπαν στη διαμόρφωση μιας νέας εκπαιδευτικής φιλοσοφίας, που θα προκαλούσε τόσο τους σκοπούς όσο και τα μέσα της παραδοσιακής εκπαίδευσης. Οι βασικές ιδέες του Ντιούι μπορούν να συνοψιστούν ως εξής: α) Πιο στενή σχέση ανάμεσα στο σχολείο και τη ζωή, β) Διδασκαλία με επίκεντρο το μαθητή και όχι τη διδασκτέα ύλη, γ) Η εκπαίδευση δεν είναι προετοιμασία για τη ζωή, είναι η ίδια η ζωή. δ) Απόρριψη του φορμαλισμού που χαρακτηρίζει τη χωρισμένη σε τάξεις βασική εκπαίδευση και τα προγράμματά της. Wikipedia, προσπελάστηκε στις 13.03.20.

¹⁰ J. (1938). Experience and Education. New York: Macmillan Company.

¹¹ Ο Edgar Dale (1900-1985) ήταν ένας Αμερικανός εκπαιδευτικός ο οποίος ανέπτυξε τον Κώνο της Εμπειρίας (Cone of Experience), γνωστό και ως Πυραμίδα Μάθησης. Ο Κώνος της Εμπειρίας, εισήχθη από τον Dale το 1946 σε ένα εγχειρίδιο για τις οπτικοακουστικές μεθόδους στη διδασκαλία, το οποίο αναθεωρήθηκε και επανεκτυπώθηκε για το 1954 και πάλι το 1969. Σκοπός του είναι να ενημερώνει τους θεατές για το πόσα άτομα θυμούνται με βάση τον τρόπο με τον οποίο συναντούν πληροφορίες. Wikipedia, προσπελάστηκε στις 13.03.20.

Οι αρχές της βιωματικής μάθησης¹²

- Η βιωματική μάθηση αξιοποιεί την πρότερη εμπειρία του κάθε εκπαιδευόμενου και/ή δημιουργεί νέες εμπειρίες.
- Προάγει την ενεργητική συμμετοχή στη μαθησιακή διαδικασία μέσω της δημιουργίας προσωπικού ενδιαφέροντος για το εκάστοτε διδασκόμενο αντικείμενο.
- Προτρέπει τον μαθητή να επιστρατεύσει τη φαντασία και τη δημιουργικότητά του, και να γίνει ερευνητής του θέματος προκειμένου να ανακαλύψει τη γνώση.
- Αντί για στείρα αποστήθιση γνώσεων προτείνει την αναζήτηση νοήματος μέσω της μαθησιακής διαδικασίας.
- Αποδέχεται ότι στη διαδικασία της μάθησης βασικό ρόλο διαδραματίζει η σχέση γνώση-συναίσθημα.
- Βοηθά τον εκπαιδευόμενο να συνειδητοποιήσει ότι αποτελεί μέρος του συνόλου των εμπειριών οι οποίες διαμορφώνονται από το κοινωνικό, οικονομικό, ιστορικό και πολιτισμικό περιβάλλον μέσα στο οποίο ζει.
- Καθοδηγεί τον εκπαιδευόμενο στην αυτογνωσία.

Οι βιωματικές τεχνικές

Η βιωματική μάθηση είναι μια διαδικασία μετάδοσης γνώσης μέσω της εμπειρίας, που προωθεί παράλληλα και την ανάπτυξη της προσωπικότητας του μαθητή καθώς και την καλλιέργεια της ευαίσθητης πλευράς του σε κοινωνικά ζητήματα και σε θέματα διαπροσωπικών σχέσεων. Ο ρόλος του εκπαιδευτή είναι ως επί τω πλείστον συντονιστικός και θα πρέπει να προάγει τη σκέψη -τον αναστοχασμό όπως αναφέραμε πιο πάνω- τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο, δημιουργώντας ανά τακτά χρονικά διαστήματα ευκαιρίες ανασκόπησης των όσων έχουν διδαχτεί οι μαθητές, επιστρατεύοντας κάποιες από τις παρακάτω βιωματικές τεχνικές.

Μέσα από τη συμμετοχή του ατόμου σε διάφορες δραστηριότητες, λοιπόν, όπως είναι η εργασία, η έρευνα, η παρατήρηση, οι προσομοιώσεις, οι συνεντεύξεις κ.ά. επιτυγχάνεται η διανοητική και συναισθηματική εγρήγορση, με απώτερο σκοπό την κατανόηση και τη διευκόλυνση της διεργασίας της μάθησης¹³. Πιο αναλυτικά:

1. Εμπλουτισμένη εισήγηση

Πρόκειται για μια από τις πιο συνηθισμένες εκπαιδευτικές τεχνικές κατά τη διάρκεια της οποίας παρουσιάζεται στους μαθητές το θεωρητικό υπόβαθρο και διατυπώνονται οι βασικές προτάσεις της θεματικής ενότητας. Μας βοηθάει στο να μεταδώσουμε άμεσα την πληροφορία και γίνεται αυτομάτως πιο αποτελεσματική (και ενδιαφέρουσα για τον ακροατή) όταν εμπλουτίζεται με συμμετοχικές δραστηριότητες.

2. Εργασία σε ομάδες

Τα μέλη της τάξης χωρίζονται σε υποομάδες προκειμένου να ετοιμάσουν μια δραστηριότητα η οποία θα οδηγήσει σε καλύτερη αφομοίωση της γνώσης τόσο από τα παιδιά που θα παρουσιάσουν την εργασία, όσο και από εκείνα που θα παρακολουθήσουν την παρουσίαση. Πρόκειται για μια βιωματική τεχνική η οποία προάγει τη συνεργασία, την κριτική σκέψη και τον αναστοχασμό, κεντρίζει το ενδιαφέρον και τη δημιουργικότητα, ενισχύει την αυτονομία και τονώνει την αυτοπεποίθηση των μαθητών φέρνοντάς τους ταυτόχρονα πιο κοντά μια και δουλεύουν για έναν κοινό στόχο.

¹² Μαρίνα Δεδούλη, Βιωματική μάθηση – Δυνατότητες αξιοποίησής της στο πλαίσιο της Ευέλικτης Ζώνης, τομ. 6, σελ. 145-159, Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων, 2002.

¹³ Μυρσίνη Κλεάνθους-Παπαδημητρίου, Η Νέα Αγωγή, Θεωρίες και Μέθοδοι, Βιβλία για όλους, σελ. 314-316, Αθήνα 1980.

3. Βιωματικές αναπαραστάσεις

Πρόκειται για μια ομάδα ποικίλων τεχνικών μέσω των οποίων γίνεται στην ουσία η ανακεφαλαίωση-εμπέδωση του μαθήματος. Οι μαθητές, μόνοι τους ή σε ομάδες, καλούνται να παρουσιάσουν ένα μέρος του μαθήματος με τον δικό τους ξεχωριστό -και πάνω απ' όλα δημιουργικό- τρόπο. Παιχνίδια, τεχνικές λόγου όπως π.χ. η αφήγηση μιας ιστορίας, καλλιτεχνικές δραστηριότητες όπως π.χ. μια ζωγραφιά ή ένα κολλάζ, αλλά και ένα παιχνίδι ρόλων θα μπορούσαν να συγκαταλέγονται ανάμεσα σε αυτές. Συναισθήματα, προβληματισμοί και άλλες αναζητήσεις δίνουν τροφή για σκέψη και... γνώση ενισχύοντας ακόμα περισσότερο τη μάθηση με έναν ακόμα πιο δημιουργικό τρόπο.

Υποστηρικτικά μέσα

Κατά τη διάρκεια υλοποίησης του προγράμματος-εργαστηρίου «Γνωρίζω την Τροφή μου» η μετάδοση της γνώσης θα υποστηρίζεται από ποικίλα εποπτικά μέσα, εργαστήρια, φύλλα εργασιών και δημιουργικής απασχόλησης, ενημερωτικό και οπτικοακουστικό υλικό – στοιχεία τα οποία θα πλαισιώνονται από ιδέες για περαιτέρω εξερεύνηση και διεργασία τόσο στην τάξη, όσο και στο σπίτι για όσα παιδιά-οικογένειες το επιθυμούν. Ακολουθεί η λίστα με το εκπαιδευτικό υποστηρικτικό υλικό του προγράμματος.

- Ειδικά σχεδιασμένο οπτικοακουστικό υλικό (βίντεο) για τους μαθητές, στο οποίο ο Άκης Πετρετζίκης θα καλωσορίζει τα παιδιά στο μάθημα και θα τους εξηγήσει επιγραμματικά τι πρόκειται να μάθουν μέσα από αυτό.
- Ειδικά σχεδιασμένο οπτικοακουστικό υλικό (βίντεο) αφιερωμένο σε κάθε ενότητα στο οποίο ο Άκης Πετρετζίκης θα κεντρίζει το ενδιαφέρον των παιδιών και θα τα παροτρύνει να συνεργαστούν προκειμένου να ανακαλύψουν όλες τις γνώσεις που κρύβονται στις επόμενες διδακτικές ώρες.
- Αναλυτικός οδηγός για τους εκπαιδευτικούς, στον οποίο θα αναλύονται οι εκπαιδευτικοί στόχοι της κάθε ενότητας, αλλά και ο τρόπος διεξαγωγής των μαθημάτων από τα οποία θα απαρτίζεται κάθε μία από αυτές.
- Εκπαιδευτικές κάρτες τροφίμων.
- Ενότητα με συνταγές μαγειρικής τις οποίες θα μπορούν να ετοιμάσουν τα παιδιά μόνα τους ή με τη βοήθεια των γονιών τους (όταν αυτή κρίνεται απαραίτητη).
- Φύλλα εργασιών.
- Εκπαιδευτικά παιχνίδια τύπου παζλ, επιτραπέζια κ.ά.
- Ενημερωτικά φυλλάδια για τους γονείς.

Αξιολόγηση

Με την ολοκλήρωση -ή, συγκεκριμένα, περίπου μία εβδομάδα πριν την ολοκλήρωση της κάθε ενότητας θα πραγματοποιηθεί η αξιολόγηση του προγράμματος στην οποία ο αρχικός μας στόχος είναι να συμμετέχουν τα παιδιά, οι εκπαιδευτικοί, αλλά και οι γονείς.

Η Μέθοδος Αξιολόγησης που έχει επιλεχτεί είναι ένα κράμα ποιοτικής και ποσοτικής αξιολόγησης μια και συνδυάζει στοιχεία τόσο ποιοτικών, όσο και ποσοτικών μεθόδων. Πιο αναλυτικά, στοχεύουμε στη δημιουργία ενός ερωτηματολογίου το οποίο, θα συνοδεύεται από μία σύντομη συνέντευξη της ομάδας των μαθητών, ούτως ώστε οι απαντήσεις να απηχούν τις απόψεις της ομάδας και όχι μόνο των ατόμων (η οποία θα επιτευχθεί μέσα από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου).

Τη συνέντευξη αυτή θα συντονίζει ο εκπαιδευτικός και θα περιέχει ερωτήσεις σχετικές με το πρόγραμμα όπως π.χ. «Τι μάθαμε μέσα από το πρόγραμμα αυτό;», «Τι σας έκανε εντύπωση;», «Τι σας άρεσε;», «Τι θα θέλατε να αλλάξετε;», «Τι παραπάνω θα θέλατε να μάθετε;», «Τι από αυτά κάνετε (ή θέλετε να κάνετε) πράξη στο σπίτι σας;», «Ποια δραστηριότητα-παιχνίδι σας άρεσε πιο πολύ;», «Πώς συνεργαστήκατε;» κ.λπ.

Στόχος της αξιολόγησης, η οποία θα πραγματοποιηθεί από τους εκπαιδευτικούς, θα είναι να αξιολογήσουν (i) τον βαθμό ανταπόκρισης των μαθητών, (ii) τις γνώσεις που αποκόμισαν οι μαθητές, (iii) πιθανές αλλαγές στη συμπεριφορά τους (απόρροια της συμμετοχής τους στο εργαστήριο) και (iv) τυχόν αποτελέσματα τα οποία έφερε το πρόγραμμα όσον αφορά τον τρόπο σκέψης και την καθημερινότητά τους.

Σύμφωνα με τα παραπάνω, το Μοντέλο Αξιολόγησης βάσει του οποίου θα συνταχθεί το Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης από εμάς (και το οποίο οι εκπαιδευτικοί θα έχουν τη δυνατότητα να κατεβάζουν μέσα από την «Πλατφόρμα 21+») είναι το Μοντέλο Αξιολόγησης της εκπαιδευτικής διαδικασίας των Kirkpatrick¹⁴.

Το εν λόγω Μοντέλο Αξιολόγησης, χωρίζει την αξιολόγηση μιας εκπαιδευτικής διαδικασίας στα εξής τέσσερα επίπεδα:

Ανταπόκριση:

Το συγκεκριμένο επίπεδο αξιολογεί την αντίδραση των συμμετεχόντων στο πρόγραμμα. Τον βαθμό συμμετοχής τους, αλλά και το κατά πόσο ικανοποιημένοι (ή όχι) έμειναν από αυτό. Η αντίδραση, ωστόσο, δεν αναφέρεται μόνο στις εντυπώσεις των μαθητών, αλλά και στο κατά πόσο αυτοί είναι διατεθειμένοι να τις μεταφέρουν εκτός της σχολικής αίθουσας – π.χ. στο σπίτι τους. Η θετική αντίδραση των μαθητών, εξασφαλίζει στην ουσία και το μέλλον του προγράμματος. Όσο πιο θετικοί είναι οι μαθητές, τόσο περισσότερο θα αποζητήσουν τη μάθηση.

Μάθηση:

Οι γνώσεις, οι δεξιότητες, αλλά και οι (ωφέλιμες) αλλαγές στη στάση των εκπαιδευόμενων συγκαταλέγονται στο κομμάτι αυτό.

Συμπεριφορά:

Για να υιοθετήσει μια διαφορετική συμπεριφορά πιο κοντά στις προτάσεις που απορρέουν μέσα από την πραγματοποίηση του προγράμματος, ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει πρώτον να θέλει να αλλάξει συμπεριφορά, να ξέρει προς ποια κατεύθυνση θα πρέπει να κινηθεί και πώς να το κάνει, ενώ -τέλος- η αλλαγή συμπεριφοράς θα πρέπει να ευνοείται και να ανταμείβεται και από το εξωσχολικό περιβάλλον – στην προκειμένη περίπτωση την οικογένεια. Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο, είναι πολύ σημαντικό να συμπεριληφθεί και η γνώμη της οικογένειας στο κομμάτι της αξιολόγησης.

Αποτελέσματα:

Τι αποκόμισαν, τελικά, οι εκπαιδευόμενοι, αλλά και οι εκπαιδευτές από την όλη διαδικασία; Ποιο ήταν το όφελος; Η αποτελεσματικότητα του προγράμματος στην ουσία αποτελεί τον συνδετικό κρίκο ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς στόχους και τα μαθησιακά αποτελέσματα. Τέλος, το γεγονός ότι το πρόγραμμα τυχάνει αναγνώρισης από εκπαιδευτές, εκπαιδευόμενους και γονείς, αποτελεί το στοιχείο το οποίο θα επιτρέψει τη βιωσιμότητα του προγράμματος.

¹⁴ Donald L. Kirkpatrick, James D. Kirkpatrick, Evaluating Training Programs: The Four Levels, Berrett-Koehler, 2006.

«Γνωρίζω την Τροφή μου»: Ανάλυση των δραστηριοτήτων

Το εργαστήρι δεξιοτήτων το οποίο προτείνουμε, αποτελείται από 6 διδακτικές ενότητες συν μια προαιρετική ενότητα η οποία αποσκοπεί στην ανακεφαλαίωση και την εμπέδωση των γνώσεων που αποκτήθηκαν καθ' όλη τη διάρκεια υλοποίησης του προγράμματος. **Κάθε ενότητα διαρκεί 1 εβδομάδα και αποτελείται από 1 ή 2 μαθήματα-δραστηριότητες των 45' μέσω των οποίων οι γνώσεις μεταδίδονται στους μαθητές.** Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει μεμονωμένα κάποιες από τις ενότητες του εκπαιδευτικού προγράμματος ή να τις υλοποιήσει όλες ολοκληρώνοντας το πρόγραμμα μέσα σε **5-7 εβδομάδες** ανάλογα με τη δυναμική και τις ανάγκες του εκάστοτε τμήματος. Στις γραμμές που ακολουθούν, θα βρείτε αναλυτική περιγραφή της κάθε ενότητας και των μαθημάτων-δραστηριοτήτων με την παρακάτω μορφή:

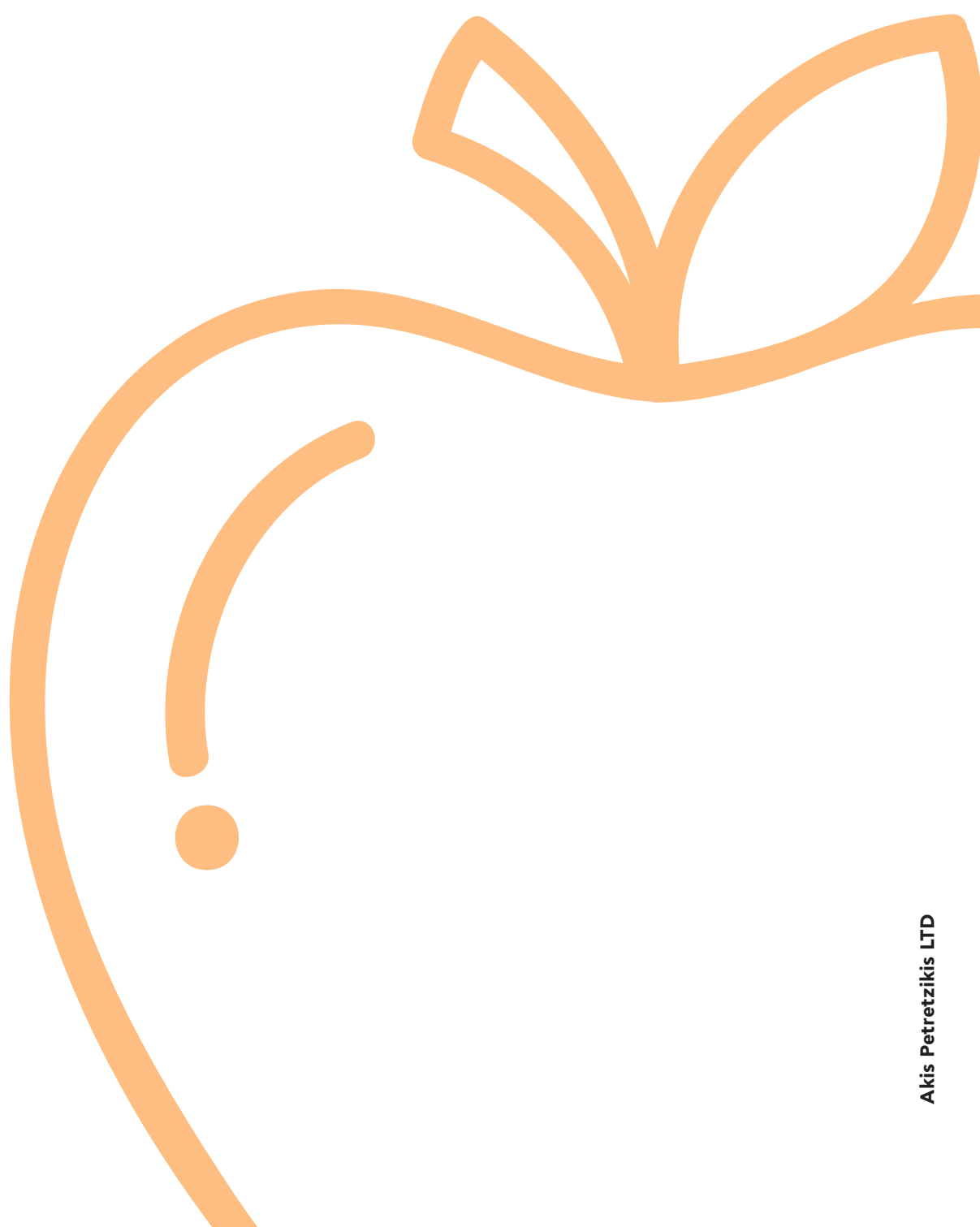
- **Τίτλος ενότητας**
- **Διάρκεια μαθήματος**
- **Εισαγωγή**
- **Υποστηρικτικά μέσα**
- **Εκπαιδευτικοί στόχοι**
- **Εκπαιδευτικές ερωτήσεις**
- **Ανάλυση μαθημάτων – δραστηριοτήτων**

Κάθε ενότητα μπορεί να ενισχύεται (προαιρετικά) με κάποια εξωσχολική δραστηριότητα. Σε ορισμένες ενότητες θα υπάρχουν προτεινόμενες εξωσχολικές δραστηριότητες ή αλληλεπίδραση με κάποιον ειδικό, οι οποίες όμως δε συμπεριλαμβάνονται στο αναλυτικό πρόγραμμα, αλλά είναι στην ευχέρεια του εκπαιδευτικού να τις εντάξει στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα αν κι εφόσον υπάρχει η δυνατότητα πραγματοποίησής τους.

Ακολουθεί η ανάλυση της 1ης Ενότητας.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2η

ΤΙ ΟΜΑΔΑ ΕΙΝΑΙ;



Εισαγωγή

Στην ενότητα αυτή, τα παιδιά μαθαίνουν ποιες είναι οι ομάδες τροφίμων (1. γάλα και γαλακτοκομικά, 2. φρούτα, 3. λαχανικά, 4. ψωμί, δημητριακά, όσπρια και αμυλούχα τρόφιμα, 5. κρέας και άλλα πρωτεϊνικά τρόφιμα, 6. λίπη και έλαια) και γιατί είναι απαραίτητο να καταναλώνουμε μια ποικιλία διαφορετικών τροφών και να συνδυάζουμε διαφορετικές διατροφικές ομάδες στα γεύματά μας. Τονίζεται ότι η τροφή είναι απαραίτητη για την επιβίωση του οργανισμού και ότι πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά μια ποικιλία τροφών, μια και ο συνδυασμός αυτός θα μας προσφέρει πολλά θρεπτικά συστατικά και θα μας εξασφαλίσει έναν ισορροπημένο τρόπο διατροφής. Είναι όλα όμως τα τρόφιμα της κάθε ομάδας υγιεινά και καλά για τον οργανισμό μας; Υπάρχουν, μήπως, κάποια τα οποία καλό θα ήταν να μην καταναλώνουμε συχνά; Πρέπει ή όχι να μάθουμε να τα ξεχωρίζουμε; Βάσει όλων των παραπάνω ξεκινάει το ταξίδι των παιδιών στον πολύχρωμο κόσμο των τροφίμων και στις ομάδες που ανήκει το καθένα από αυτά.



Τip για τους εκπαιδευτικούς

Αν υπάρχει η δυνατότητα και το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες κάποια από τα παιχνίδια θα μπορούσαν να γίνουν στο προαύλιο του σχολείου.

Υποστηρικτικά μέσα

- Ενημερωτικό οπτικοακουστικό υλικό και call to action video από τον Άκη Πετρετζίκη το οποίο θα αποτελεί εισαγωγή στο μάθημα και θα μιλάει στα παιδιά για όσα θα μάθουν στην ενότητα αυτή όπως π.χ. τις διατροφικές ομάδες και ποιες τροφές ανήκουν σε κάθε ομάδα.

- Εκπαιδευτικές κάρτες για ομαδικά παιχνίδια.

- Ιδέες για συνταγές μαγειρικής τις οποίες θα μπορούν να ετοιμάσουν τα παιδιά μόνα τους ή με τη βοήθεια των γονιών τους (όταν αυτή κρίνεται απαραίτητη).

- Φύλλα εργασιών με διάφορες ασκήσεις τα οποία θα δοθούν στα παιδιά κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.

- Ενημερωτικό φυλλάδιο για τους γονείς.

Εκπαιδευτικοί στόχοι

+ Τα παιδιά, ανακαλύπτουν τις διατροφικές ομάδες:

- Γάλα και γαλακτοκομικά (π.χ. τυρί, γιαούρτι, κεφίρ, κατσικίσιο γάλα και φυτικά γάλατα).

- Φρούτα (π.χ. μήλο, αχλάδι, μανταρίνι, πορτοκάλι, μούρα).

- Λαχανικά (π.χ. πιπεριά, ντομάτα, αγγούρι, μπρόκολο, κουνουπίδι).

- Ψωμί, δημητριακά, όσπρια και αμυλούχα τρόφιμα (π.χ. βρόμη, δημητριακά ολικής άλεσης, ζυμαρικά ολικής άλεσης, ρύζι, φαγόπυρο).

- Κρέας, ψάρι, θαλασσινά (και άλλα πρωτεϊνικά τρόφιμα) (π.χ. κοτόπουλο, γαλοπούλα, σκουμπρί, γαρίδες, καλαμαράκια)

- Λίπη και έλαια (π.χ. αναφορά στα καλά λιπαρά όπως ελαιόλαδο, αβοκάντο, και αναφορά στα κακά λιπαρά όπως κέικ, μπισκότα, επεξεργασμένες τροφές).

+ Μαθαίνουν να ξεχωρίζουν τις ομάδες τροφίμων και ποιο τρόφιμο ανήκει σε κάθε ομάδα.

+ Αντιλαμβάνονται τη σπουδαιότητα του να καταναλώνουν μια ποικιλία τροφών καθημερινά.

+ Ανακαλύπτουν κάποια από τα οφέλη των τροφών - πχ. φρούτα λαχανικά (βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία, αντιοξειδωτικά), δημητριακά και σύνθετοι υδατάνθρακες (απαραίτητοι για ενέργεια), πρωτεΐνη (απαραίτητη στον οργανισμό για να έχουμε περισσότερες δυνάμεις και καλύτερο μυϊκό σύστημα). Γιατί χρειαζόμαστε τα λιπαρά, ποια είναι τα «καλά» και ποια τα «κακά» λιπαρά.

+ Μαθαίνουν πώς θα πρέπει να εντάξουν τις διατροφικές ομάδες στην καθημερινότητά τους.



Εκπαιδευτικές ερωτήσεις

- Ποια είναι τα ονόματα των βασικών κατηγοριών των διατροφικών ομάδων;
- Ποια τρόφιμα ανήκουν στην κάθε κατηγορία; (5 παραδείγματα)
- Υπάρχουν οφέλη που προσφέρει η κάθε ομάδα στον οργανισμό; (2 χαρακτηριστικά της κάθε ομάδας)
- Ποια είναι τα αγαπημένα σας τρόφιμα και σε ποια ομάδα ανήκουν;
- Πείτε μου τα υλικά μιας συνταγής και κατατάξτε το κάθε υλικό στη σωστή διατροφική ομάδα.

Υποστηρικτικό υλικό & Γραφική ύλη

Προετοιμασία από τον εκπαιδευτικό (πριν από το μάθημα):

- Κιμωλίες σε διάφορα χρώματα για να σχηματίσει ο/η εκπαιδευτικός τη Διατροφική Πυραμίδα στον πίνακα
- Εκτύπωση φύλλου εργασίας «Χωρίζω τα τρόφιμα σε ομάδες»
- Εκτύπωση και κόψιμο των στοιχείων από το έντυπο «Καρτέλες με τρόφιμα» και των συνταγών
- Εκτύπωση και κόψιμο των στοιχείων από το έντυπο «Φτιάχνουμε συνταγές»
- Εκτύπωση φύλλου εργασίας «Νέες γεύσεις»
- Εκτύπωση φύλλου εργασίας «Το ουράνιο τόξο στο πιάτο σου»

Κατά τη διάρκεια διεξαγωγής του μαθήματος:

- Βίντεο με τίτλο «Ομάδες τροφίμων» με τον Άκη Πετρετζίκη
- Κομμένες κάρτες από το έντυπο «Οι διατροφικές ομάδες - Καρτέλες με τρόφιμα»
- Κομμένες κάρτες από το έντυπο «Φτιάχνουμε συνταγές»
- Εκτυπωμένες συνταγές
- Μαρκαδόροι, Ξυλομπογιές (ή άλλα χρώματα) και μολύβια

Ανάλυση μαθημάτων και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων

1ο Μάθημα: Ανακαλύπτουμε τις ομάδες των τροφίμων

Διάρκεια μαθήματος: 45΄

Το πρώτο μάθημα ξεκινάει με τον/την εκπαιδευτικό να γράφει στον πίνακα τις λέξεις «Διατροφικές Ομάδες» και να ρωτάει τα παιδιά αν γνωρίζουν τι μπορεί να σημαίνει αυτό. Μέσα από τη συζήτηση, εξηγεί στα παιδιά ότι κάθε τρόφιμο ανήκει σε μία ομάδα: 1. Γάλα και γαλακτοκομικά 2. Λαχανικά 3. Φρούτα 4. Ψωμί, δημητριακά, όσπρια και αμυλούχα τρόφιμα 5. Κρέας και πρωτεϊνικά τρόφιμα 6. Λίπη και έλαια. Τους λέει, λοιπόν, ότι σε αυτή την ενότητα θα ανακαλύψουν τις διατροφικές ομάδες, αλλά και κάποια από τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά των τροφών που ανήκουν σε αυτές. Στα **Παραρτήματα III και IV «Διατροφικές Ομάδες - Χαρακτηριστικά» και «Το ουράνιο τόξο στο πιάτο τους!»** υπάρχουν όλες οι σχετικές πληροφορίες που θα χρειαστεί ο/η εκπαιδευτικός προκειμένου να μεταδώσει στα παιδιά τις γνώσεις και να απαντήσει οποιαδήποτε ερώτηση προκύψει. Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά να παρακολουθήσουν το βίντεο του Άκη μέσα από την «Πλατφόρμα 21+» με ονομασία αρχείου **«Ομάδες τροφίμων»**.

Λοιπόν, παιδιά; Είστε έτοιμοι να δούμε τι κρύβει αυτή η πυραμίδα; Την ώρα που ο/η εκπαιδευτικός περιγράφει, τη σχεδιάζει με απλά σχέδια και σχήματα στον πίνακα. Ανοίγουμε την... πόρτα και μπαίνουμε στο... ισόγειο. Είναι ένας μεγάλαος χώρος στον οποίο μπορούμε να μείνουμε όσο θέλουμε, να τον εξερευνήσουμε και να... δοκιμάσουμε όλα όσα βρίσκονται εκεί! Εδώ, θα βρούμε κάθε λογής **λαχανικά!** Όλα βρίσκονται εδώ! Νόστιμα, λαχταριστά και... πολύχρωμα! Τα λαχανικά αποτελούν εξαιρετική πηγή βιταμινών και αντιοξειδωτικών και -σύμφωνα με τους ειδικούς- φαίνεται πως τα άτομα που καταναλώνουν περισσότερα λαχανικά έχουν καλύτερη υγεία και ένα πιο ισορροπημένο υγιές βάρος. Αλήθεια, πόσα λαχανικά τρώτε μέσα σε μία μέρα; Έχετε σκεφτεί ποτέ; Κανένα; Δεν πιστεύω να άκουσα κανένα!!! Οι ειδικοί μάς συμβουλεύουν να καταναλώνουμε 5 μερίδες λαχανικών κάθε μέρα! Για πείτε μου, ποιο είναι το αγαπημένο σας λαχανικό; Πολύ καλά! Τώρα θα σας πω κι εγώ ποια είναι κάποια από τα πιο αγαπημένα μου. Έχουμε και λέμε: το μπρόκολο, το καρότο, τα κολοκύθια, το σπανάκι, η γλυκοπατάτα, το λάχανο, το μαρούλι, η ντομάτα και το αγγούρι.

Όλα τα λαχανικά είναι καλά αρκεί να είναι στην εποχή τους! Επίσης, προτού τα φάμε, δεν ξεχνάμε να τα πλένουμε καλά. Τα πλένουμε όλα, ακόμα κι αυτά που ξεφλουδίζουμε.

Ακριβώς δίπλα, συναντάμε μία ακόμα διατροφική ομάδα. Αυτή των φρούτων! Ένα χειροκρότημα για τα **φρούτα!!!** Να σας ακούσω...! Γιατί χειροκροτάμε; Επειδή τα φρούτα έχουν υπέροχη γεύση και τα αγαπάμε πάρα, μα πάρα, μα πάρα πολύ! Είναι πλούσια σε βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία, μας προσφέρουν τις φυτικές τους ίνες και μας κάνουν να νιώθουμε χορτάτοι για περισσότερη ώρα, ενώ είναι και χαμηλά σε θερμίδες. Τα φρούτα, λοιπόν, αποτελούν ιδανικό γεύμα για σνακ, ενώ -σύμφωνα με τους ειδικούς- η κατανάλωση δύο φρούτων την ημέρα φαίνεται να συμβάλλει σημαντικά στην καλή υγεία του οργανισμού μας. Για πείτε μου πάλι, ποιο είναι το αγαπημένο σας;;;

Στο αμέσως επόμενο επίπεδο συναντάμε τα **αμυλούχα τρόφιμα**. Ποια είναι αυτά; Το ψωμί, τα ζυμαρικά, το ρύζι, τα δημητριακά και τα όσπρια. Είμαι σίγουρος ότι πολλοί από εσάς τρώτε συχνά ζυμαρικά. Πόσοι, όμως, τρώτε συχνά και όσπρια; Αχ... Τα όσπρια είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία, ενώ περιέχουν επίσης πρωτεΐνες και καλούς υδατάνθρακες. Και να σας πω και κάτι ακόμα; Αν δεν σας αρέσουν να τα τρώτε σαν σούπα, μπορείτε να φτιάξετε με αυτά (μαζί με τους γονείς σας) από... κεφτεδάκια μέχρι μπιφτέκια! Υπάρχουν χίλιοι δύο τρόποι να απολαύσετε τα όσπρια τα οποία πρέπει να έχουν τη θέση που τους αξίζει στο εβδομαδιαίο διατροφικό πλάνο της οικογένειας. Τώρα, αν αγαπάτε το ψωμί και τα ζυμαρικά, έχω να σας πω το εξής: όταν τρώτε ζυμαρικά ή ψωμί, είναι προτιμότερο να επιλέγετε εκείνα που έχουν φτιαχτεί με αλεύρι ολικής άλεσης μια και τα συγκεκριμένα περιέχουν φυτικές ίνες, ενισχύουν την πέψη μας, βοηθάνε δηλαδή στο να χορταίνει το στομάχι μας και να λειτουργεί σωστά το έντερό μας, και έτσι να παίρνουμε ακόμα παραπάνω θρεπτικά συστατικά από τη διατροφή μας. Η βρόμη, τα δημητριακά ολικής άλεσης, το καστανό ή άγριο ρύζι, ο αρακάς, η κινόα, το φαγόπυρο, αλλά και το κεχρί είναι κάποιες τροφές τις οποίες αξίζει να δοκιμάσουμε και να μάθουμε να αγαπάμε.

Και ανεβαίνουμε πιο πάνω... Βρισκόμαστε στον κόσμο του **γάλακτος και των γαλακτοκομικών!** Το γάλα και τα γαλακτοκομικά είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, λιπαρά, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία, και αποτελούν απαραίτητο κομμάτι ενός ισορροπημένου διατροφολογίου. Ένα από τα πιο σημαντικά θρεπτικά συστατικά που περιέχουν είναι το ασβέστιο, το οποίο συμβάλλει στον σχηματισμό υγείων οστών και δοντιών και είναι πολύ σημαντικό να καταναλώνεται ειδικά από τα παιδιά! Μπορούμε να καταναλώνουμε πολλές διαφορετικές πηγές γαλακτοκομικών όπως τυριά, κατά προτίμηση τα λευκά τυριά και αυτά που έχουν λιγότερα κορεσμένα λιπαρά (γνωστά και ως κακά λιπαρά), τα γιαούρτια, το γάλα και τα φυτικά γάλατα (πχ. από ξηρούς καρπούς), όπως γάλα αμυγδάλου ή καρύδας. Κάπου εδώ θα βρούμε και τις κρέμες γάλακτος, τη σαντιγί, τα παγωτά και τις διάφορες κρέμες... Ξέρετε κάτι; Ανήκουν και αυτά στην ομάδα των γαλακτοκομικών, αλλά καλό είναι να καταναλώνονται με μέτρο μια και είναι τροφές που δεν προσφέρουν θρεπτικά συστατικά στον οργανισμό μας.

Σκαρφαλώνοντας στο επόμενο επίπεδο συναντάμε **το κρέας και τα πρωτεϊνικά τρόφιμα**. Εδώ θα βρούμε το κόκκινο κρέας, το κοτόπουλο, τη γαλοπούλα, το ψάρι, τα θαλασσινά και τα αυγά. Η πρωτεΐνη είναι και αυτή απαραίτητο συστατικό για τον οργανισμό μας και φυσικά θέλουμε να την παίρνουμε από τις τροφές που καταναλώνουμε στο ημερήσιο διατροφολογίο μας. Ωστόσο, σύμφωνα πάντα με τους ειδικούς, το κόκκινο κρέας καλό είναι να καταναλώνεται μόλις μία φορά την εβδομάδα, ενώ μπορούμε να προτιμάμε τις τροφές με τα λιγότερα λιπαρά όπως το κοτόπουλο, η γαλοπούλα, τα ψάρια ή τα αυγά. Φυσικά, στο σημείο αυτό αξίζει να αναφέρουμε και τις φυτικές πρωτεΐνες - εκείνες, δηλαδή, που βρίσκουμε στα όσπρια, αλλά και σε ορισμένα λαχανικά!

Και φτάσαμε στο τελευταίο σκαλοπάτι. Αυτός είναι και ο πιο μικρός χώρος στον οποίο καλό είναι να μένουμε τόσο όσο χρειάζεται μια και κάποιες από τις τροφές που βρίσκονται εδώ θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο, ενώ άλλες σπάνια. Εδώ, λοιπόν, βρίσκονται **τα λίπη και τα έλαια**. Με μία λέξη, τα λιπαρά! Κάποιες από τις τροφές που βρίσκονται εδώ έχουν καλά λιπαρά, ενώ άλλες κορεσμένα ή κακά λιπαρά. Τα καλά λιπαρά περιέχουν ωφέλιμα στοιχεία για τον οργανισμό μας, όταν καταναλώνονται στις σωστές ποσότητες. Κάποιες από τις τροφές στις οποίες τα συναντάμε είναι το ελαιόλαδο, το αβοκάντο, τα λιπαρά ψάρια, το ταχίνι, το φιστικοβούτυρο, οι σπόροι και οι ξηροί καρποί. Τα κακά λιπαρά από την άλλη, τα συναντάμε στις επεξεργασμένες τροφές όπως για παράδειγμα στα κέικ, στις σοκολάτες, στα πατατάκια, τα γαριδάκια και τα μπισκότα. Ναι, είναι νόστιμα, ναι, μας αρέσουν, ΑΛΛΑ... θα πρέπει να τα αποφεύγουμε ή να τα καταναλώνουμε μια στο τόσο.

Και κάπως έτσι φτάσαμε στην κορυφή της Διατροφικής Πυραμίδας. Άραγε, τι μπορεί να βρίσκεται πάνω από εδώ; Θα σας πω ευθύς αμέσως! Ένα ουράνιο τόξο από... τρόφιμα το οποίο θα πρέπει να φτιάχνετε κάθε μέρα στο πιάτο σας! Πώς; Καταναλώνοντας διάφορα φρούτα και λαχανικά, με διάφορα χρώματα, μέσα στην ημέρα. Βλέπετε, πίσω από κάθε χρώμα κρύβονται πολύτιμα θρεπτικά συστατικά για τον οργανισμό μας τα οποία θα ανακαλύψουμε σε επόμενο μάθημα!

Τέλος, ο/η εκπαιδευτικός συζητάει με τα παιδιά σχετικά με το τι κατάλαβαν μέσα από αυτήν τη συζήτηση, τι θα ήθελαν να κρατήσουν, αλλά και αν υπάρχει κάτι που θα ήθελαν να αλλάξουν στη διατροφή τους. Στη συνέχεια τους μοιράζει από ένα φύλλο εργασίας το οποίο έχει τυπώσει από την «Πλατφόρμα 21+» με τίτλο αρχείου **«Σε ποια ομάδα είναι»** και συζητάει με τα παιδιά τις σωστές απαντήσεις. Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός μοιράζει στους μαθητές ΤΥΧΑΙΑ από μία καρτέλα με τρόφιμα που ανήκουν σε διάφορες ομάδες τις οποίες έχει τυπώσει από την «Πλατφόρμα 21» μέσα από το αρχείο **«Οι διατροφικές ομάδες - Καρτέλες με τρόφιμα»**, φροντίζοντας στην ουσία να δημιουργηθούν 6 ομάδες από 4-6 παιδιά η κάθε μία και λέει στα παιδιά ότι θα πρέπει να χωριστούν ανά διατροφικές ομάδες ανάλογα την καρτέλα που έχουν, δηλαδή, όλα τα γαλακτοκομικά, τα φρούτα κ.λπ. Τους δίνει, λοιπόν, 2-3 λεπτά χρόνο μέχρι να βρουν τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Ακολούθως, ζητάει από τα παιδιά να καθίσουν με τις ομάδες τους να συζητήσουν κάποια από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά των τροφίμων και να τα παρουσιάσουν στους συμμαθητές τους, κάθε ομάδα μεμονωμένα. Τα παιδιά θα έχουν περίπου 5 λεπτά να προετοιμάσουν τι θα πουν στους συμμαθητές τους, ενώ οι συμμαθητές –αν θέλουν– μπορούν να τους κάνουν διάφορες ερωτήσεις. Τέλος, ο/η εκπαιδευτικός, φωνάζει μία-μία τις ομάδες για την παρουσίασή τους.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ

Για ενήλικες, εφήβους και παιδιά άνω των 5 ετών

Λίπη και έλαια

Σε μικρές ποσότητες

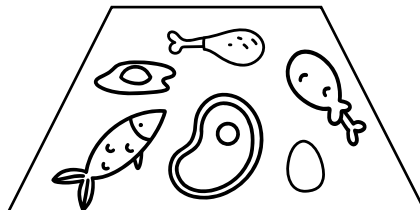
Επεξεργασμένα τρόφιμα, γλυκά & κορεσμένα λιπαρά

Όχι κάθε μέρα, το πολύ 1-2 φορές/εβδομάδα



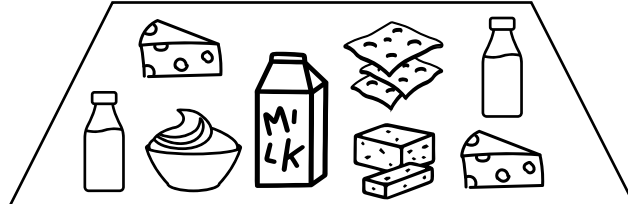
Κρέας και πρωτεϊνικά τρόφιμα

2 μερίδες /ημέρα



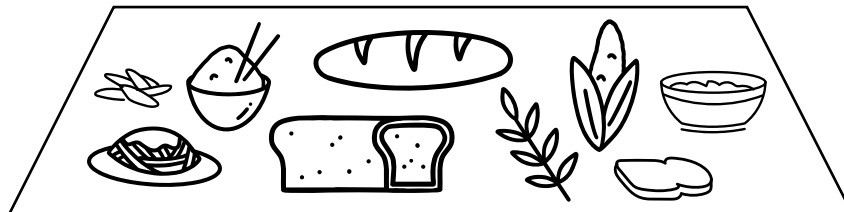
Γάλα και γαλακτοκομικά

3 μερίδες /ημέρα



Αμυλούχα τρόφιμα

3-5 μερίδες /ημέρα

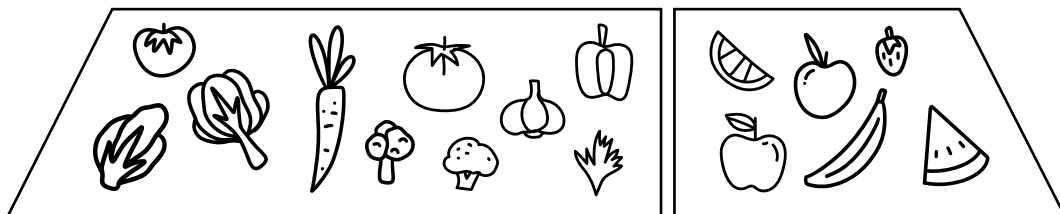


Λαχανικά

5+ μερίδες /ημέρα

Φρούτα

2 μερίδες /ημέρα



*/ Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικές ανάγκες. Ως εκ τούτου, η ακριβής ποσότητα των τροφίμων που θα πρέπει να καταναλώνει εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως είναι το φύλο, το ύψος, το βάρος και η φυσική δραστηριότητα του ατόμου. Τέλος, αν κάποιος αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα υγείας ή κάποια μορφή αλλεργίας ή δυσανεξίας, θα πρέπει να συμβουλευτεί τον γιατρό του ή κάποιον άλλο ειδικό επιστήμονα σε σχέση με το ποιες τροφές και σε τι ποσότητες θα πρέπει να καταναλώνει.



1ο Μάθημα: Ανακαλύπτουμε τις ομάδες τροφίμων | Φύλλο εργασίας - «Οι διατροφικές ομάδες - Καρτέλες με τρόφιμα»

ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ – ΚΑΡΤΕΛΕΣ ΜΕ ΤΡΟΦΙΜΑ

Τα στοιχεία θα πρέπει να κοπούν από τον εκπαιδευτικό και να μοιραστούν στους μαθητές, φροντίζοντας στην ουσία να δημιουργηθούν 6 ομάδες από 4-6 παιδιά η κάθε μία. Στη συνέχεια, τα παιδιά θα πρέπει να χωριστούν ανά διατροφικές ομάδες ανάλογα την καρτέλα που έχουν, δηλαδή, τα γαλακτοκομικά, τα φρούτα κ.λπ. Τους δίνει, λοιπόν, 2-3 λεπτά χρόνο μέχρι να βρουν τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, να συζητήσουν κάποια από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά των τροφίμων που έχουν (λέξεις με το σύμβολο + που αναγράφονται σε κάθε τρόφιμο) και να παρουσιάσουν τις διατροφικές ομάδες στους συμμαθητές τους, κάθε ομάδα μεμονωμένα.

Γάλα & γαλακτοκομικά

<p>Γάλα</p>  <p>+ Ανάπτυξη</p>	<p>Γιαούρτι</p>  <p>+ Οστά</p>	<p>Λευκό τυρί</p>  <p>+ Δόντια</p>
<p>Κεφίρ</p>  <p>+ Καλύτερη πέψη</p>	<p>Κίτρινο τυρί</p>  <p>+ Δύναμη</p>	

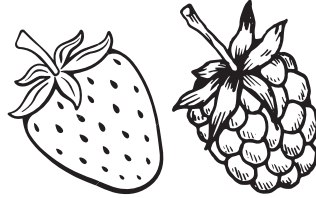
Φρούτα

Πορτοκάλι



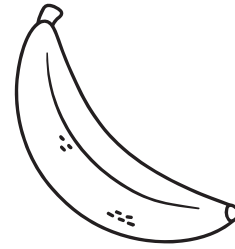
+ Δυνατό ανοσοποιητικό

Φράουλα & Μούρα



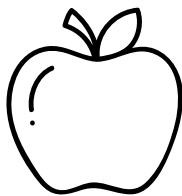
+ Γερός οργανισμός

Μπανάνα



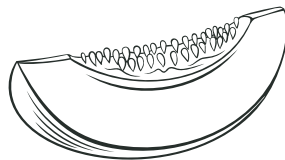
+ Ενέργεια

Μήλο



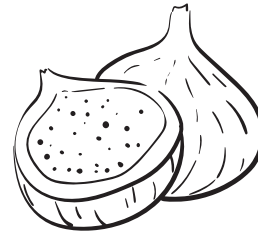
+ Κορεσμός

Πεπόνι



+ Ενυδάτωση

Σύκο



+ Καλή πέψη και ομαλή
λειτουργία του εντέρου

Λαχανικά

Μπρόκολο



+ Δυνατό ανοσοποιητικό

Σπανάκι



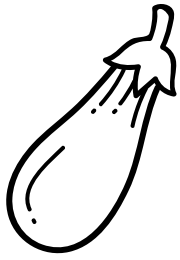
+ Δύναμη

Γλυκοπατάτα



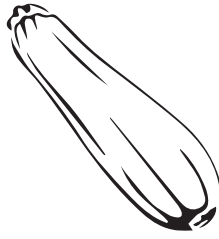
+ Όραση

Μελιτζάνα



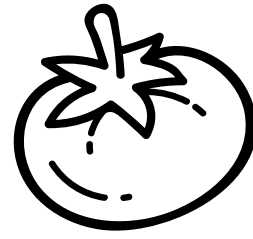
+ Αντιοξειδωτικά

Κολοκύθι



+ Ενυδάτωση

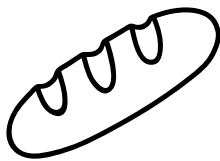
Ντομάτα



+ Καρδιά

Ψωμί, δημητριακά, όσπρια & αμυλούχα τρόφιμα

**Ψωμί ολικής
άλεσης**



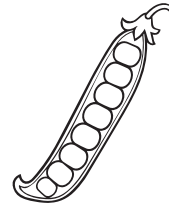
+ Ενέργεια

Βρόμη



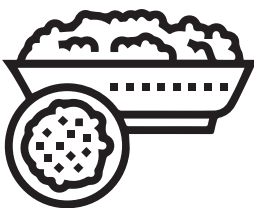
+ Φυτικές ίνες & κορεσμός

Αρακάς



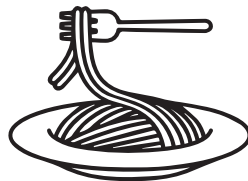
+ Αντιοξειδωτικά

Πλιγούρι



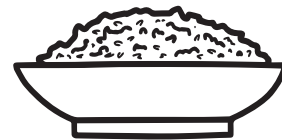
+ Κορεσμός

Ζυμαρικά



+ Ενέργεια

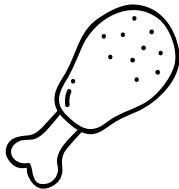
Ρύζι καστανό



+ Ενέργεια

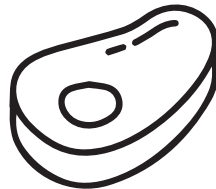
Κρέας & όσπρια (πρωτεϊνικά τρόφιμα)

Κοτόπουλο



+ Μυς και Δύναμη

Μοσχάρι



+ Μυς και Δύναμη

Φακές



+ Γερός οργανισμός

Ρεβίθια



+ Καλή λειτουργία
του εντέρου

Σαρδέλα



+ Όραση

Αυγό



+ Δύναμη

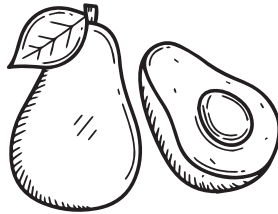
Λίπη & έλαια

Ελαιόλαδο



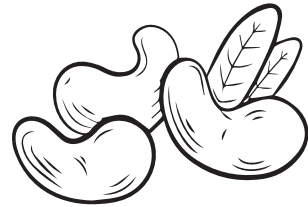
+ Συγκέντρωση

Αβοκάντο



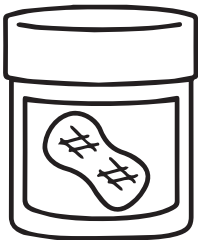
+ Υγιές δέρμα

Ξηροί καρποί



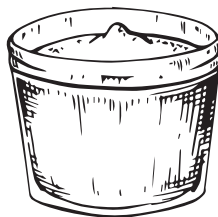
+ Όραση & καλή μνήμη

Φιστικοβούτυρο



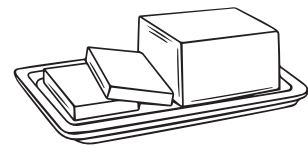
+ Κορεσμός

**Ταχίνι ολικής
άλεσης**



+ Γερά οστά

Βούτυρο



+ Υγιές δέρμα

2ο Μάθημα: Φτιάχνουμε συνταγές

Διάρκεια μαθήματος: 45΄



Προτεινόμενη δραστηριότητα:

Αν υπάρχει δυνατότητα, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να προσκαλέσει στην τάξη έναν διατροφολόγο και έναν παιδίατρο (ή έναν από τους δύο) ο οποίος μπορεί να συζητήσει με τα παιδιά και να λύσει όλες τις απορίες τους. Επίσης, μπορούν τα παιδιά να έχουν σημειώσει τις ερωτήσεις που θα ήθελαν να του κάνουν με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, τις απαντήσεις των οποίων μπορούν στη συνέχεια να καταγράψουν και να μοιράσουν αντίτυπα της συνέντευξής τους στα υπόλοιπα τμήματα του σχολείου.

Το πρόγραμμα ξεκινάει με τον/την εκπαιδευτικό να μοιράζει στα παιδιά από ένα καρτελάκι με ένα τρόφιμο από αυτά που θα βρει στο αρχείο «**Φτιάχνουμε συνταγές**» και το αντίστοιχο σκεύος (π.χ. ποτήρι, μπολ, πιάτο, ξύλο κοπής, μπολάκι, πιατέλα). Όλα τα τρόφιμα συνδέονται μεταξύ τους και δημιουργούν μικρές ομάδες, κάθε μία από τις οποίες αντιστοιχεί σε μια συνταγή – π.χ. υπάρχει μια φέτα ψωμί του τοστ, μια φέτα τυρί, ένα αυγό και μισό αβοκάντο. Αυτά μαζί μας κάνουν ένα αβοκάντο τοστ. Ανάλογα, θα υπάρχουν τα υλικά μιας χωριάτικης (κάθε παιδί θα είναι ένα υλικό). Μαζί με αυτά θα υπάρχουν και οι συνταγές τους. Ο/η εκπαιδευτικός κρατάει στα χέρια του τις συνταγές, το λέει στα παιδιά, αλλά δεν τους τις μοιράζει. Θέλει πρώτα να ψάξουν μεταξύ τους και να βρουν τα ταίρια με τα οποία θα μπορούσαν να σχηματίσουν ένα φαγητό ή ένα επιδόρπιο και να μαντέψουν ποιο είναι αυτό. Αφού τα παιδιά καταλήξουν, ο/η εκπαιδευτικός φανερώνει τις συνταγές και πλέον καλεί όσα δεν έχουν βρει το σωστό ταίρι, να το κάνουν ακολουθώντας τις συνταγές. Μόλις βρουν τις ομάδες τους, οι μαθητές δουλεύουν μαζί με αυτές και δημιουργούν μια φανταστική, αστεία ιστορία για το πώς συναντήθηκαν αυτά τα υλικά και δημιούργησαν το κάθε φαγητό ή γλυκό (μπορεί να είναι ένα σκετς, μια παντομίμα, ή απλά ένα παραμύθι που θα επινοήσουν και θα αφηγηθούν στους συμμαθητές τους). Στη συνέχεια, παρουσιάζουν την ιστορία τους στους συμμαθητές τους – κάθε ομάδα με τη σειρά της. Στο τέλος, ο/η εκπαιδευτικός, καλεί τις ομάδες να σκεφτούν πόσα διαφορετικά υλικά θα μπορούσαν να έχουν οι ομάδες τους εξηγώντας ότι υπάρχουν αμέτρητα υλικά γεμάτα θρεπτικά συστατικά και αξίζει να τα δοκιμάσουμε και να τα βάζουμε στη ζωή μας. Λέγοντας αυτό, μοιράζει σε κάθε παιδί δύο φύλλα εργασίας από την «Πλατφόρμα 21» το «**Το ουράνιο τόξο στο πιάτο σου**» και το «**Νέες γεύσεις**». Κάθε παιδί θα πρέπει να τα πάρει στο σπίτι και να το συμπληρώνει καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας. Έτσι θα μπορεί να βλέπει τον ρυθμό με τον οποίο θα εμπλουτίζει τις γεύσεις του δοκιμάζοντας όσον το δυνατό περισσότερα τρόφιμα και να δημιουργεί νόστιμα αλλά και... πολύχρωμα πιάτα!

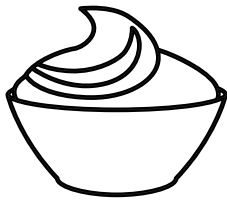


ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Κάθε συνταγή, αποτελείται από τρία μέρη: 1. τα υλικά, τα οποία θα πρέπει να κοπούν και να μοιραστούν στα παιδιά ούτως ώστε να δημιουργηθούν οι ομάδες, 2. το σκεύος μέσα στο οποίο τα παιδιά θα πρέπει να κολλήσουν τα υλικά της συνταγής (π.χ. ποτήρι, μπολ, πιάτο, ξύλο κοπής, μπολάκι, πιατέλα, τηγάνι.) 3. τη συνταγή (την εκτέλεση) την οποία την κρατάει ο/η εκπαιδευτικός και τη δίνει στα παιδιά αφού δημιουργήσουν τις ομάδες τους.

Συνταγή 1: Σπιτικό παγωτό φράουλα

Υλικά για 2 μερίδες παγωτό



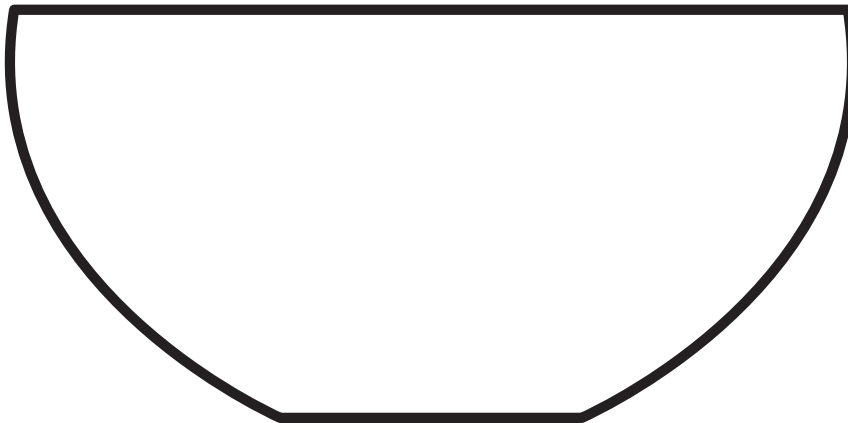
250 γρ. γιαούρτι
αγελαδινό



4-6 φράουλες



2 κ.σ. μέλι



Εκτέλεση: Παίρνουμε ένα ταψί ή κάποιο άλλο σκεύος το οποίο θα πρέπει να χωράει στην κατάψυξή μας και απλώνουμε στη βάση του ένα κομμάτι λαδόκολλα. Πλένουμε 4-6 φράουλες, αφαιρούμε τα κοτσάνια τους, τις κόβουμε σε λεπτές φέτες και τις απλώνουμε στο ταψί. Τοποθετούμε το ταψί στην κατάψυξη μέχρι να παγώσουν. Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια ρίχνουμε τις παγωμένες φράουλες, 250 γρ. γιαούρτι αγελαδινό, 2 κ.σ. μέλι και υπό την επίβλεψη ενός ενήλικα χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά μας. Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα μεταλλικό μπολ, σκεπάζουμε το μπολ με διάφανη μεμβράνη και το μεταφέρουμε στην κατάψυξη, όπου το αφήνουμε για 1-2 ώρες ή μέχρι να πήξει. Μόλις είναι έτοιμο, το μοιράζουμε σε 2 μπολάκια και σερβίρουμε.

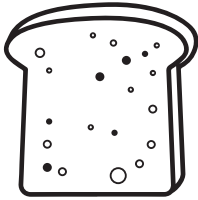
*/ Τα υλικά θα πρέπει να κοπούν από έναν ενήλικα ή υπό την επίβλεψη ενός ενήλικα.



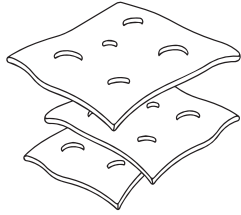


Συνταγή 2: Αβοκάντο τοστ

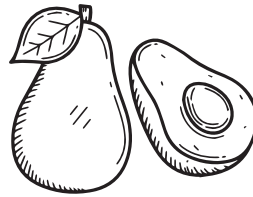
Υλικά για 1 μερίδα



1 φέτα ψωμί του τοστ ολικής άλεσης



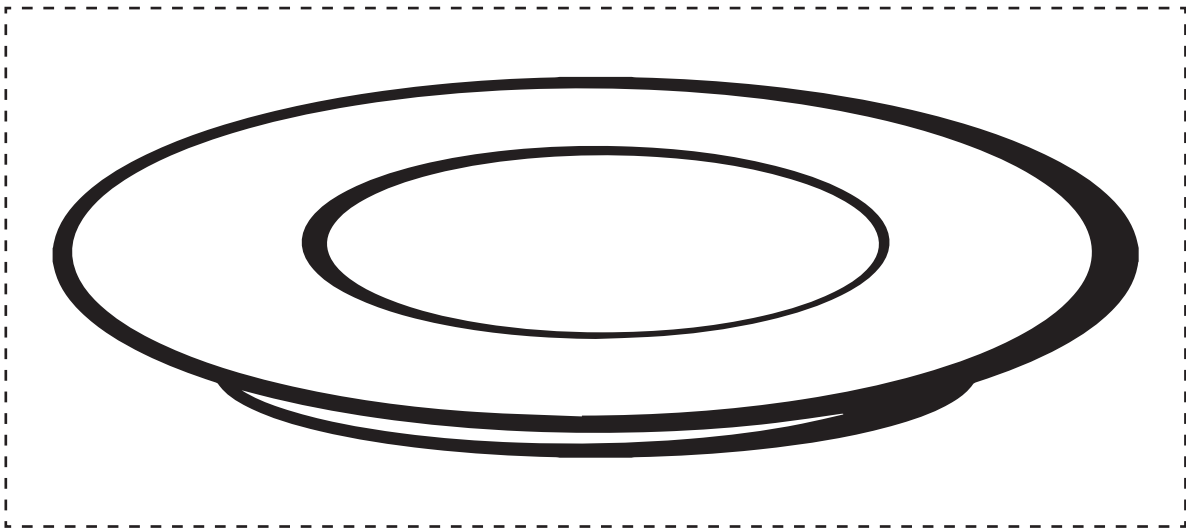
1 φέτα τυρί του τοστ



½ αβοκάντο



1 αυγό βραστό μελάτο



Εκτέλεση: Στην τοστιέρα φρυγανίζουμε με τη βοήθεια ενός ενήλικα 1 φέτα ψωμί του τοστ. Μόλις πάρει λίγο χρώμα και γίνει τραγανή, την αφαιρούμε από την τοστιέρα και τη μεταφέρουμε σε ένα πιάτο. Από πάνω απλώνουμε 1 φέτα τυρί του τοστ. Πάνω από το τυρί απλώνουμε ½ αβοκάντο κομμένο σε λεπτές φέτες. Τέλος, πάνω από το αβοκάντο βάζουμε 1 αυγό βραστό μελάτο και σερβίρουμε.

* / Τα υλικά θα πρέπει να κοπούν από έναν ενήλικα ή υπό την επίβλεψη ενός ενήλικα. Από τη συνταγή απουσιάζει το αλάτι. Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να αναφέρει το αλάτι ως υλικό στα παιδιά τονίζοντας ότι θα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο.

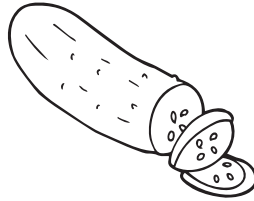


Συνταγή 3: Χωριάτικη σαλάτα

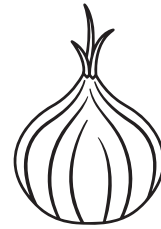
Υλικά για 2 μερίδες



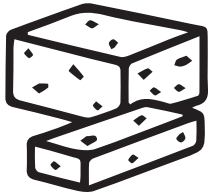
2 ντομάτες



1 αγγούρι



½ κρεμμύδι ξερό



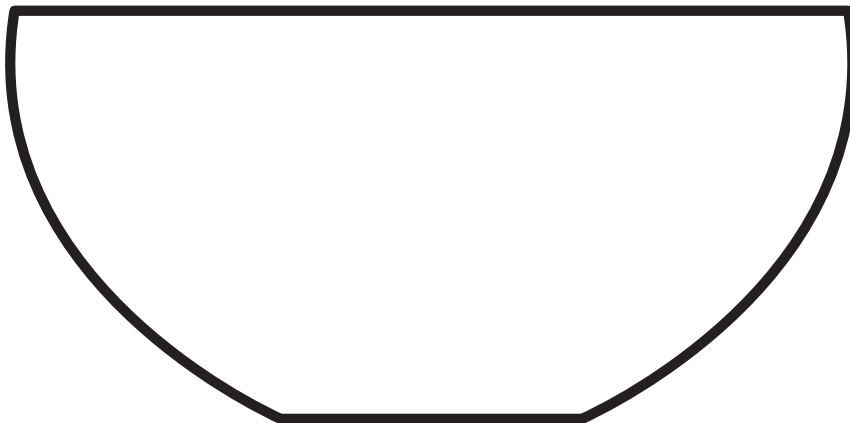
50 γρ. τυρί φέτα



5-6 ελιές



1 κ.σ. ελαιόλαδο



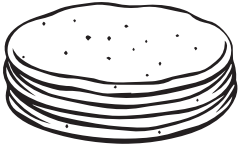
Εκτέλεση: Σε ένα μπολ ρίχνουμε 2 ντομάτες κομμένες σε μεσαία ακανόνιστα κομμάτια, 1 αγγούρι κομμένο σε ροδέλες, ½ κρεμμύδι ξερό κομμένο σε λεπτές φέτες. Σπάμε 50 γρ. τυρί φέτα με τα χέρια μας στο μπολ και προσθέτουμε 2-3 ελιές. Τέλος, περιχύνουμε τη σαλάτα μας με ½ κ.γ. ελαιόλαδο, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

* / Τα υλικά θα πρέπει να κοπούν από έναν ενήλικα ή υπό την επίβλεψη ενός ενήλικα. Από τη συνταγή απουσιάζει το αλάτι. Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να αναφέρει το αλάτι ως υλικό στα παιδιά τονίζοντας ότι θα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο.



Συνταγή 4: Εύκολη πίτσα

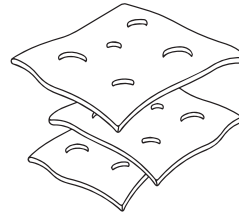
Υλικά για 1 ατομική πίτσα



1 πίτα για σουβλάκι ολικής άλεσης



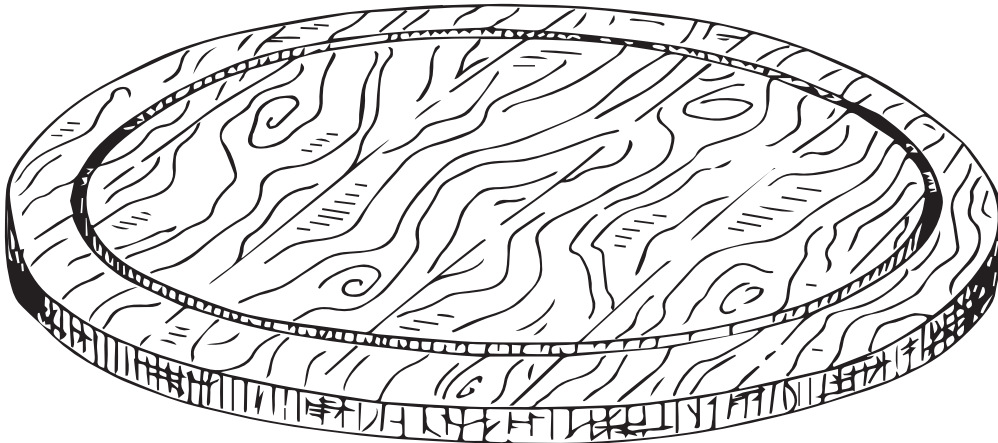
2 κ.σ. σάλτσα ντομάτας



1 φέτα τυρί κίτρινο light



40 γρ. μοτσαρέλα τριμμένη



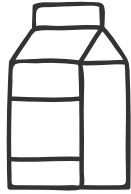
Εκτέλεση: Ζητάμε από έναν ενήλικα να ανάψει τον φούρνο στους 180°C. Παίρνουμε ένα ταψάκι, απλώνουμε ένα κομμάτι λαδόκολλα στη βάση του και τοποθετούμε πάνω στη λαδόκολλα 1 πίτα για σουβλάκι ολικής άλεσης. Πάνω από την πίτα απλώνουμε με ένα κουτάλι 2 κ.σ. σάλτσα ντομάτας, απλώνουμε 1 φέτα τυρί κίτρινο light και πασπαλίζουμε με 40 γρ. μοτσαρέλα. Με την επίβλεψη ενός ενήλικα τοποθετούμε το ταψί στον προθερμασμένο φούρνο και ψήνουμε μέχρι να λιώσει το τυρί και να πάρει λίγο χρώμα η πίτσα. Μόλις η πίτσα μας είναι έτοιμη, ζητάμε από έναν ενήλικα να την αφαιρέσει από τον φούρνο. Την αφήνουμε λίγο να κρυώσει και σερβίρουμε.

**/ Τα υλικά θα πρέπει να κοπούν από έναν ενήλικα ή υπό την επίβλεψη ενός ενήλικα. Από τη συνταγή απουσιάζει το αλάτι. Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να αναφέρει το αλάτι ως υλικό στα παιδιά τονίζοντας ότι θα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο.

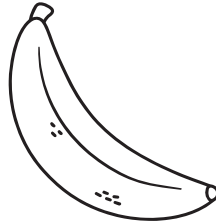


Συνταγή 5: Σμούθι με μπανάνα και φράουλες

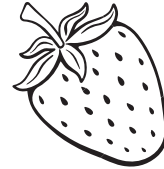
Υλικά για 2 σμούθι



400 γρ. γάλα



1 μπανάνα



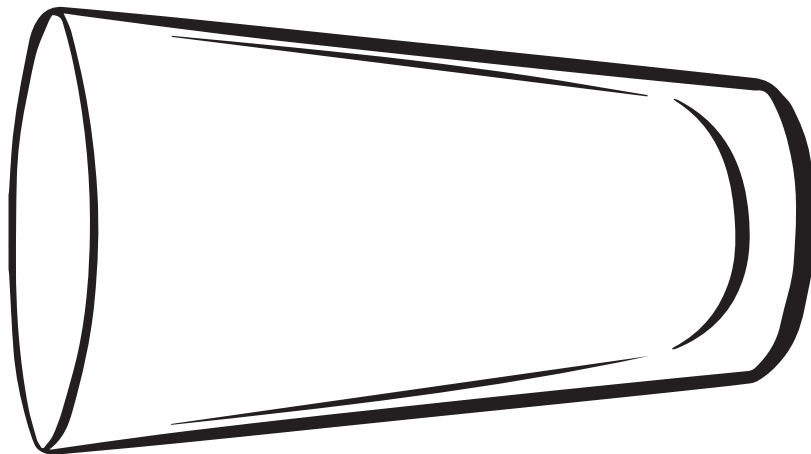
6 φράουλες



1 κ.σ. μέλι



½ κ.σ. κακάο σε σκόνη



Εκτέλεση: Παίρνουμε ένα ταψί ή κάποιο άλλο σκεύος το οποίο θα πρέπει να χωράει στην κατάψυξη μας και απλώνουμε στη βάση του ένα κομμάτι λαδόκολλα. Ξεφλουδίζουμε 1 μπανάνα, την κόβουμε σε λεπτές ροδέλες και την τοποθετούμε στο ταψάκι. Πλένουμε 6 φράουλες, αφαιρούμε τα κοτσάνια τους, τις κόβουμε σε λεπτές φέτες και τις βάζουμε κι αυτές στο ταψί, δίπλα από τις φέτες μπανάνας. Τοποθετούμε το ταψί στην κατάψυξη και τις αφήνουμε μέχρι να παγώσουν. Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια ρίχνουμε 400 γρ. γάλα, τις παγωμένες φέτες των φρούτων, 1 κ.σ. μέλι και ½ κ.σ. κακάο σε σκόνη. Με τη βοήθεια ενός ενήλικα χτυπάμε τα υλικά μέχρι να ομογενοποιηθούν. Μοιράζουμε το μείγμα σε δύο ποτήρια και σερβίρουμε.

*/ Τα υλικά θα πρέπει να κοπούν από έναν ενήλικα ή υπό την επίβλεψη ενός ενήλικα.

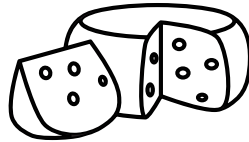


Συνταγή 6: Ομελέτα

Υλικά για 2 μερίδες



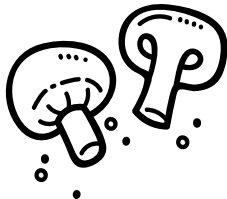
3 αυγά



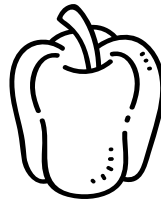
50 γρ. κίτρινο τυρί τριμμένο



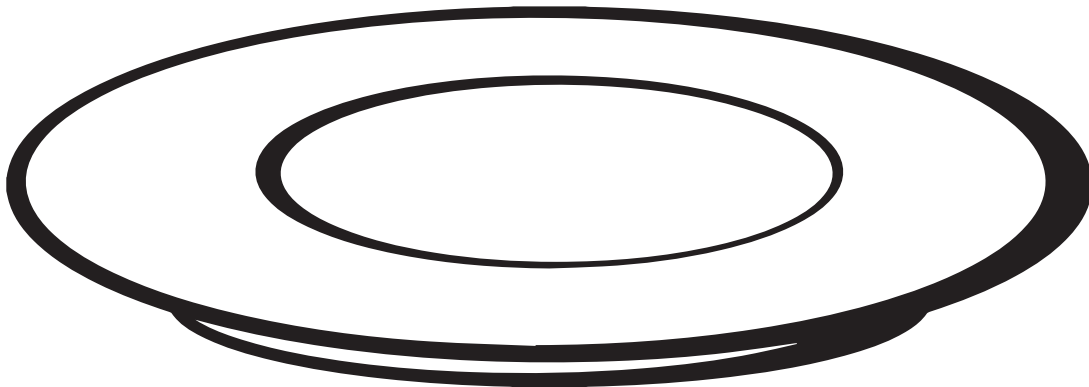
1 κ.σ. ελαιόλαδο



2 μανιτάρια



50 γρ. πολύχρωμες πιπεριές



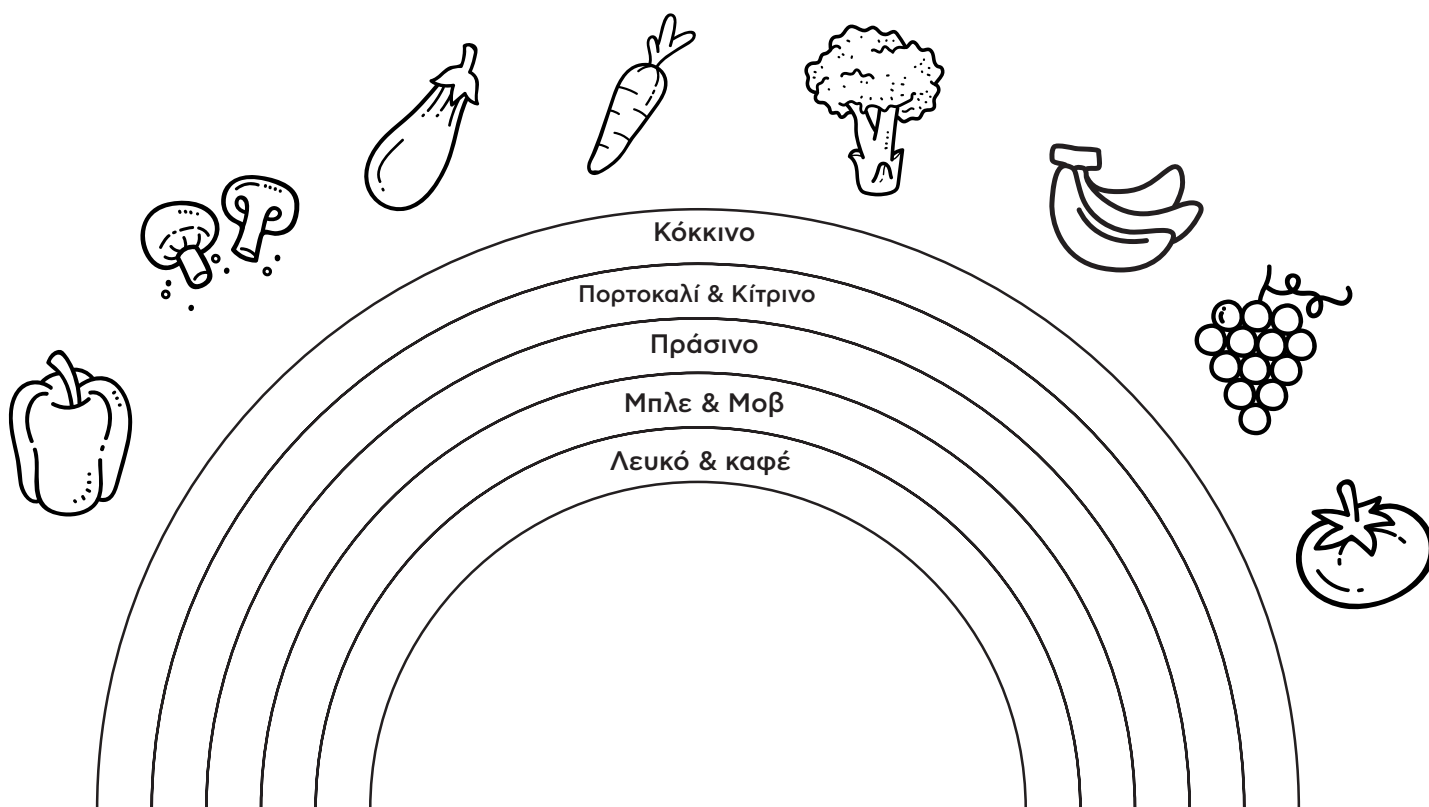
Εκτέλεση: Σε ένα μεσαίο σε μέγεθος τηγάνι βάζουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο και με τη βοήθεια ενός ενήλικα το βάζουμε πάνω στη φωτιά. Μόλις ζεσταθεί, προσθέτουμε 2 μανιτάρια κομμένα σε λεπτές φέτες και 50 γρ. πολύχρωμες πιπεριές κομμένες σε μικρά, λεπτά κομμάτια. Σοτάρουμε για λίγο τα λαχανικά μας πάντα με τη βοήθεια ενός ενήλικα. Σε ένα μπολ σπάμε 3 αυγά και πετάμε τα σόφλια τους. Ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός και περιχύνουμε τα λαχανικά στο τηγάνι με τα αυγά. Ψήνουμε την ομελέτα μας για περίπου 2-3 λεπτά. Μόλις είναι έτοιμη, την πασπαλίζουμε με 50 γρ. κίτρινο τυρί τριμμένο σε όλη της την επιφάνεια, ζητάμε από έναν ενήλικα να μας την μεταφέρει σε ένα μεγάλο πιάτο σε σερβίριουμε.

* / Τα υλικά θα πρέπει να κοπούν από έναν ενήλικα ή υπό την επίβλεψη ενός ενήλικα. Από τη συνταγή απουσιάζει το αλάτι. Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να αναφέρει το αλάτι ως υλικό στα παιδιά τονίζοντας ότι θα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο.



ΤΟ ΟΥΡΑΝΙΟ ΤΟΞΟ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΣΟΥ!

Πίσω από την απόχρωση του κάθε υλικού, κρύβονται πολύτιμα θρεπτικά συστατικά τα οποία εφοδιάζουν τον οργανισμό σου με τα απαραίτητα στοιχεία. Βάλε σαν στόχο σου, λοιπόν, να δημιουργείς πολύχρωμα πιάτα με όλα τα χρώματα του ουράνιου τόξου (και όχι μόνο)!



Κόκκινο	Πορτοκαλί & Κίτρινο	Πράσινο	Μπλε & Μοβ	Λευκό & Καφέ
<p>Προστατεύει την καρδιά και συμβάλλει στη ρύθμιση της πίεσης του αίματος.</p>	<p>Συμβάλλουν στην καλή όραση, ενώ ενισχύουν ταυτόχρονα το ανοσοποιητικό.</p>	<p>Δυναμώνουν τα οστά και την όραση, ενυδατώνουν τον οργανισμό μας, και προστατεύουν το ανοσοποιητικό μας.</p>	<p>Προστατεύουν το δέρμα, βελτιώνουν τη μνήμη, και συμβάλλουν στην προστασία του ουροποιητικού συστήματος.</p>	<p>Συμβάλλουν στην προστασία της καρδιάς, και στην καταπολέμηση τυχόν μολύνσεων.</p>
<p>Ντομάτα, καρπούζι, φράουλες, μήλο, κόκκινο λάχανο, κεράσια, κόκκινο κρεμμύδι.</p>	<p>Γλυκοπατάτες, κολοκύθα, πορτοκάλια, γκρέιπφρουτ, νεκταρίνια, βερίκοκα, καρότα.</p>	<p>Σπανάκι, μπρόκολο, αγγούρι, σπαράγγια, πράσινο μήλο, αβοκάντο, πράσινα φασολάκια, μαρούλι.</p>	<p>Σταφύλια, βατόμουρα, σύκο, μωβ λάχανο, μελιτζάνα, δαμάσκηνο, σύκο.</p>	<p>Σκόρδο, κουνουπίδι, πράσα, κρεμμύδια, κάποια είδη μανιταριών, βρόμη, ζυμαρικά ολικής άλεσης, καστανό ρύζι, ψωμί σικάλεως.</p>



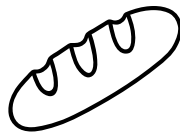


ΣΕ ΠΟΙΑ ΟΜΑΔΑ ΕΙΝΑΙ;

Αντιστοίχισε τα τρόφιμα (αριστερή στήλη) με τις ομάδες τροφίμων (δεξιά στήλη) γράφοντας το σωστό τρόφιμο που αντιστοιχεί σε κάθε ομάδα.



Σταφύλι



Ψωμί

Λαχανικά



Γάλα

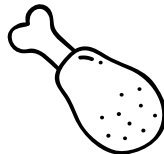


Μπανάνα

Γαλακτοκομικά

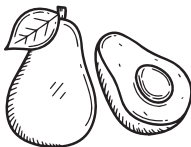


Μπρόκολο

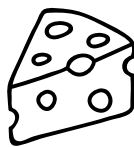


Κοτόπουλο

Αμυλούχα τρόφιμα



Αβοκάντο



Τυρί

Κρέας & πρωτεϊνικά
τρόφιμα



Ψάρι



Ζυμαρικά

Φρούτα



Καρότο



Ελαιόλαδο














































Λίπη - Έλαια



ΝΕΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

Δοκίμασε ένα νέο τρόφιμο κάθε εβδομάδα! Σημείωσε το χρωματίζοντας με το χρώμα του τροφίμου ένα από τα μηλαράκια που αντιστοιχούν στη μέρα και την εβδομάδα που το δοκίμασες (π.χ. αν δοκίμασες ντομάτα την Δευτέρα, την πρώτη εβδομάδα του μήνα, χρωμάτισε ένα μήλο από το πρώτο κουτάκι κόκκινο). Αν θέλεις, σημείωσε και ποιο ήταν. Στο τέλος του μήνα, μέτρησε πόσες νέες γεύσεις ανακάλυψες. Προσοχή! Ο στόχος σου δεν είναι να έχεις ποικιλία μόνο στις γεύσεις αλλά και στα... χρώματα :-)

ΟΝΟΜΑ: _____ ΜΗΝΑΣ: _____

	1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ	 	 	 	 
ΤΡΙΤΗ	 	 	 	 
ΤΕΤΑΡΤΗ	 	 	 	 
ΠΕΜΠΤΗ	 	 	 	 
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	 	 	 	 
ΣΑΒΒΑΤΟ	 	 	 	 
ΚΥΡΙΑΚΗ	 	 	 	 

Αυτόν τον μήνα δοκίμασα _____ νέες γεύσεις!



Αντί επιλόγου

Στόχος του προγράμματος αυτού είναι να γνωρίσουν τα παιδιά την τροφή τους. Να κατανοήσουν πώς αυτή φτάνει στο πιάτο τους, αλλά και πώς μπορούν να συνθέτουν το πιάτο αυτό προκειμένου να είναι υγιής τόσο ο οργανισμός μας, όσο και το περιβάλλον. Γιατί, η τροφή και το περιβάλλον είναι δύο έννοιες αλληλένδετες. Σε έναν κόσμο, λοιπόν, όπου τα δεδομένα της διατροφής διαρκώς αλλάζουν, υπάρχει κάτι που πρέπει να φροντίσουμε να παραμείνει σταθερό. Αυτό δεν είναι άλλο από την σωστή, ισορροπημένη διατροφή η οποία σε συνδυασμό με λίγη άσκηση μπορεί να μας φέρει πιο κοντά σε μια υγιή και... νόστιμη καθημερινότητα. Μέσω της εκπαίδευσης, ο κόσμος μπορεί να αλλάξει.

Αγγελιοφόροι το μηνύματος, όμως, πρέπει να είναι τα παιδιά. Μέσα από το πρόγραμμα αυτό, λοιπόν, ο σεφ Άκης Πετρετζίκης τα βοηθάει να γνωρίσουν την τροφή τους και να διαδώσουν μηνύματα και γνώσεις σε όσο το δυνατόν περισσότερο κόσμο. Πώς; Με το να μοιράζεται τα μηνύματα αυτά με εκατομμύρια φίλους του μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που διαθέτει. Έτσι, ο Άκης και τα παιδιά γίνονται μια δυνατή ομάδα με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών και της «Πλατφόρμας 21+» - ένα καινοτόμο εργαλείο του Υπουργείου Παιδείας & Θρησκευμάτων και του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (ΙΕΠ), μέσω του οποίου οι μαθητές ανακαλύπτουν την πιο διαδραστική και δημιουργική διάσταση της εκπαίδευσης.



Τip για τους εκπαιδευτικούς!

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα θα χρειαστεί μια μικρή προετοιμασία από εσάς μια και θα πρέπει να συγκεντρώσετε στο μυαλό σας (ή σε μία κόλλα χαρτί) τα υλικά τα οποία θα χρειαστούν τα παιδιά για την εργασία τους. Κάποια από αυτά; Χαρτί του μέτρου ή χαρτιά A3 ή A4 για τα παιδιά, μαρκαδόρους, ξυλομπογιές, τέμπερες ή όποιο άλλο μέσω ζωγραφικής επιλέξετε να χρησιμοποιήσετε (αν χρησιμοποιήσετε), κόλλες, ψαλιδάκια και σύνεργα για κολάζ (αν επιλέξετε να κάνετε κολάζ), ή ανακυκλώσιμα υλικά, αν θελήσετε να κάνετε κάποια χειροτεχνία με αυτά, αλλά και μία φωτογραφική μηχανή ή το κινητό σας τηλέφωνο για να βγάλετε μια όμορφη λήψη από την εργασία που κάνατε στο τέλος έκτασης έως και 25 λέξεων. Επόμενο βήμα; Με τη βοήθειά σας τα παιδιά θα φωτογραφίσουν τη χειροτεχνία τους και μαζί με το μήνυμα, τα στοιχεία της τάξης και του σχολείου θα το προωθήσουν στον Άκη Πετρετζίκη, ο οποίος στη συνέχεια θα το μεταδώσει μέσω των social media του ή της ιστοσελίδας του σε όλους τους φίλους του!



Εκπαιδευτικές ερωτήσεις

- Τι μάθαμε μέσα από το πρόγραμμα «Γνωρίζω την Τροφή μου»;
- Τι είναι αυτό που σας έμεινε;
- Τι θα θέλατε να αλλάξετε από τις συνήθειες που ήδη έχετε;
- Ποιο μήνυμα θα θέλατε να μοιραστείτε;

Μεταδίδουμε τη γνώση!

Μέσω των σχολείων και των μαθητών, το μήνυμα του προγράμματος μπορεί να αγγίξει ακόμα περισσότερους ανθρώπους! Πώς; Μέσω της τέχνης! Στο τέλος του εκπαιδευτικού προγράμματος, καλούμε εκπαιδευτικούς και μαθητές να συνεργαστούν προκειμένου να συνθέσουν μια χειροτεχνία (από μια ζωγραφιά ή ένα κολλάζ, μέχρι ένα υφασμάτινο πανό ή οτιδήποτε άλλο επιλέξουν εκπαιδευτικοί και μαθητές), την οποία θα συνοδεύσουν με ένα μικρό μήνυμα έκτασης έως και 25 λέξεων. Επόμενο βήμα; Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, τα παιδιά θα φωτογραφίσουν τη χειροτεχνία τους και μαζί με το μήνυμα, τα στοιχεία της τάξης και του σχολείου, θα το προωθήσουν στον Άκη Πετρετζίκη, ο οποίος στη συνέχεια θα το μεταδώσει μέσω των social media του ή της ιστοσελίδας του σε όλους τους φίλους του!

Εκπαιδευτικοί στόχοι

- + Να θυμηθούν τα παιδιά όσα έμαθαν και να τα κατανοήσουν ακόμα καλύτερα.
- + Να συνεργαστούν.
- + Να μεταδώσουν τις γνώσεις τους σε άλλα παιδιά και ενήλικες μέσω της τέχνης.
- + Να εξασκήσουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους.

Στην ουσία, πρόκειται για μια «επανάληψη» όσων έμαθαν τα παιδιά κατά τη διάρκεια του προγράμματος και ένα call to action προκειμένου -μέσω της δημιουργικής έκφρασης- να μεταδώσουν τη γνώση που αποκόμισαν και σε άλλους ανθρώπους.

Τα παιδιά θα πρέπει να ετοιμάσουν μια αφίσα (π.χ. μια ζωγραφιά, ένα πανό, ένα κολλάζ κ.λπ.) εμπνευσμένη από όλο το πρόγραμμα και ένα μήνυμα έκτασης 25 λέξεων το οποίο -ουσιαστικά- θα είναι το μήνυμα που θέλουν να περάσουν στον κόσμο. Ο/η εκπαιδευτικός, θα πρέπει να φωτογραφίσει την εργασία (όχι τα παιδιά!) και να τη στείλει σε μορφή .jpg μέσω email στην ομάδα του Άκη Πετρετζίκη μαζί με το συνοδευτικό κείμενάκι, το οποίο θα είναι το κείμενο των παιδιών που θα συνοδεύει την εργασία (και το οποίο θα περάσει από επιμέλεια και αν χρειαστεί μπορεί να γίνουν κάποιες μικρές αλλαγές). Στη συνέχεια, ο Άκης θα αναρτήσει σε κάποιο από τα social

media του τη φωτογραφία μαζί με το κειμενάκι αναφέροντας -φυσικά- σε ποια πλαίσια πραγματοποιήθηκε η συγκεκριμένη δράση με ανάλογα hashtags. Μπορεί να γίνει post ή story σε ένα από τα κοινωνικά μέσα (Facebook, Instagram ή Twitter) ή να αναρτηθεί στο site του Άκη σε ειδικά διαμορφωμένη ενότητα στην ελληνική και αγγλική γλώσσα. Επίσης, τα έργα των παιδιών μπορούν να συγκεντρωθούν και να αποτελέσουν κάποια στιγμή μέρος μιας έκθεσης με αφορμή την υλοποίηση του προγράμματος.

Έτσι, λοιπόν, εκπαιδευτικός και μαθητές αρχίζουν να συζητάνε σχετικά με το τι θα μπορούσαν να φτιάξουν και ποιο μήνυμα θα ήθελαν να περάσουν και ο/η εκπαιδευτικός μοιράζει αρμοδιότητες και ξεκινά η προετοιμασία του έργου των παιδιών τα οποία θα χωριστούν σε ομάδες ή θα δουλέψουν μεμονωμένα. Αυτό θα το κρίνει ο/η εκπαιδευτικός, ανάλογα με το έργο που θα επιλέγει από την τάξη να γίνει.

Παρακάτω σάς έχουμε συγκεντρώσει κάποιες ιδέες σχετικά με το τι θα μπορούσε να είναι αυτή η χειροτεχνία.

- Μια μεγάλη ζωγραφιά σε χαρτί του μέτρου ή υφασμάτινο πανό που θα φωτογραφηθεί τμηματικά (4-5 λήψεις) και θα σταλεί για να ανέβει σαν καρουσέλ ή κανονικά σαν μια λήψη.
- Ένα κολάζ.
- Χειροτεχνία με ανακυκλώσιμα υλικά.
- Πολλές ζωγραφιές φωτογραφημένες όλες μαζί σαν ένα μεγάλο παζλ.
- Μια ζωγραφιά που στην ουσία θα είναι η ίδια η αφίσα σε χαρτί A4.

Προδιαγραφές για την αποστολή του υλικού:

- Η φωτογραφία θα πρέπει να έχει σωθεί σαν αρχείο.jpg και να έχει καλή ανάλυση (από 300 KB και πάνω).
- Στη φωτογραφία θα πρέπει να φαίνεται μόνο το έργο. Κανένα πρόσωπο παιδιού ή εκπαιδευτικού.
- Η λήψη θα πρέπει να συνοδεύεται από ένα κειμενάκι σχετικό με το θέμα έκτασης έως 25 λέξεων.
- Τα παιδιά μπορούν να εμπνευστούν απ' όλο το πρόγραμμα «Γνωρίζω την Τροφή μου» ή να επιλέξουν μεμονωμένα μια ενότητα.
- Το email θα πρέπει να φέρει τον τίτλο «Γνωρίζω την Τροφή μου - Ενότητα1: Γιατί... τρώμε και από πού έρχεται το φαγητό μας - Σχολείο - Τάξη - Τμήμα» και να περιέχει τα εξής στοιχεία:

- τη φωτογραφία της δημιουργίας των παιδιών
- το συνοδευτικό κείμενο το οποίο θα χρησιμοποιηθεί σαν κειμενάκι της ανάρτησης, προσαρμοσμένο στα εκάστοτε δεδομένα (ενός post ή story κ.λπ.)
- τα στοιχεία του σχολείου και της τάξης π.χ. 1ο Δημοτικό Σχολείο Αγίας Παρασκευής, Τάξη Β2

Όλα τα παραπάνω θα πρέπει να αποσταλούν στην ηλεκτρονική διεύθυνση info@akispetretzikis.com

Κάπως έτσι, ο Άκης μαζί με όλα τα παιδιά δίνουν ζωή σε μια μοναδική καμπάνια ενημέρωσης και δράσης η οποία θα «τρέχει» όσο οι εκπαιδευτικοί πραγματοποιούν το συγκεκριμένο πρόγραμμα και θα συνεχίζει να εκπαιδεύει μικρούς και μεγάλους, εντός και εκτός των τειχών της τάξης.

**Διάρθρωση της ομάδας
του σχεδιασμού του προγράμματος:**

Project Director
Άκης Πετρετζίκης

Communication Director
Mary Rose Ανδριανοπούλου

Project Manager | Συγγραφή Κειμένων
Μάρθα Αγγελοπούλου

Επιστημονικοί Συνεργάτες
Άννα-Μαρία Βολανάκη, Ελένη Καλλιανιώτη, Μαίρη Σουκαλοπούλου

Σχεδιασμός Εντύπου
Μαρίνος Ηρειώτης

Διατροφικές Ομάδες - Χαρακτηριστικά

Γάλα και γαλακτοκομικά: Το γάλα και τα γαλακτοκομικά είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, σε λιπαρά, σε βιταμίνες και σε μεταλλικά στοιχεία. Είναι απαραίτητο κομμάτι ενός ισορροπημένου διατροφολογίου και καλό είναι να καταναλώνουμε τις χαμηλές σε λιπαρά εκδοχές τους. Ένα από το πιο σημαντικά θρεπτικά συστατικά που περιέχουν είναι το ασβέστιο το οποίο συμβάλλει στον σχηματισμό υγείων οστών και δοντιών, και είναι πολύ σημαντικό να καταναλώνεται ειδικά από τα παιδιά! Μπορούμε να καταναλώνουμε πολλά και διάφορα γαλακτοκομικά, όπως τυριά, κατά προτίμηση τα λευκά τυριά και αυτά που έχουν λιγότερα κορεσμένα λιπαρά (που είναι τα αλλιώς λεγόμενα κακά λιπαρά), γιαούρτια, γάλα και φυτικά γάλατα (π.χ. από ξηρούς καρπούς), όπως γάλα αμυγδάλου ή καρύδας. Να προστεθεί σε αυτό το σημείο ότι οι κρέμες γάλακτος, η σαντιγί, τα παγωτά και οι διάφορες κρέμες ανήκουν και αυτά στην ομάδα των γαλακτοκομικών και καλό είναι να καταναλώνονται με μέτρο (σπάνια έως καθόλου). Είναι οι τροφές που δεν μας προσφέρουν θρεπτικά συστατικά.

Φρούτα: Είναι πλούσια σε βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία, και είναι απαραίτητο να καταναλώνονται στην καθημερινότητα, μια και όχι μόνο μας προσφέρουν τις φυτικές τους ίνες αλλά μας κάνουν να νιώθουμε χορτάτοι για περισσότερη ώρα, ενώ είναι και χαμηλά σε θερμίδες. Μάλιστα, αποτελούν ιδανικό γεύμα για σνακ και η κατανάλωση δύο φρούτων την ημέρα φαίνεται να συμβάλλει σημαντικά στην καλή υγεία του οργανισμού. Μερικά από τα φρούτα που μπορούμε να βάλουμε στη διατροφή μας είναι τα μήλα, τα αχλάδια, τα βερίκοκα, τα μούρα, τα ακτινίδια, οι μπανάνες, τα πορτοκάλια, τα σταφύλια, το καρπούζι, το πεπόνι και ο ανανάς. Καλό είναι να γίνει αναφορά στην εποχικότητα και στο ότι θα πρέπει πάντα να πλένουμε τα φρούτα πριν τα φάμε – ακόμα κι αυτά που ξεφλουδίζουμε.

Λαχανικά: Είναι εξαιρετικές πηγές βιταμινών και αντιοξειδωτικών, όπως βιταμίνη C, β-καροτίνης, βιταμίνες του συμπλέγματος B και φαίνεται πως τα άτομα που καταναλώνουν περισσότερα λαχανικά έχουν καλύτερη υγεία και ένα πιο ισορροπημένο υγιές βάρος. Μερικά εξαιρετικά λαχανικά που μπορούμε να βάλουμε στην καθημερινότητά μας είναι το μπρόκολο, το καρότο, τα κολοκύθια, το σπανάκι, η γλυκοπατάτα, η μελιτζάνα, το λάχανο, το μαρούλι, η ντομάτα και το αγγούρι. Καλό είναι να γίνει αναφορά στην εποχικότητα και στο ότι θα πρέπει πάντα να πλένουμε τα λαχανικά μας πριν τα φάμε –ακόμα κι αυτά που ξεφλουδίζουμε. Τέλος, καλό θα ήταν να γίνει μια αναφορά στην «5-a day campaign» που έχει γίνει γνωστή στο εξωτερικό και συστήνει τουλάχιστον την κατανάλωση 5 λαχανικών και φρούτων την ημέρα (πιο συγκεκριμένα τουλάχιστον 5 λαχανικών και το πολύ 2 φρούτων). Να τονιστεί ιδιαίτερα ότι τα διαφορετικά φρούτα και λαχανικά είναι απαραίτητο να καταναλώνονται στην καθημερινότητά μας – σκεφτόμαστε, λοιπόν, ότι καταναλώνουμε φρούτα και λαχανικά με χρώματα από το ουράνιο τόξο!

Ψωμί, δημητριακά, όσπρια και αμυλούχα τρόφιμα: Είναι τροφές που θα δούμε ότι καταναλώνουν όλοι οι πολιτισμοί και αποτελούν μεγάλο μέρος του καθημερινού διατροφολογίου ενός ανθρώπου. Εδώ, ο δάσκαλος μπορεί να ρωτήσει τα παιδιά πότε έφαγαν τελευταία φορά δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά ή όσπρια. Καλό θα είναι να γίνει μια μεγαλύτερη αναφορά στο κομμάτι των οσπρίων μια και είναι σημαντικό να αποτελούν κομμάτι του εβδομαδιαίου μενού των παιδιών. Αυτό γιατί πολλά παιδιά δεν «αγαπάνε» την κατανάλωση οσπρίων και ίσως μιλώντας τους για αυτά να καταλάβουν τη σημαντικότητά τους και το ρόλο που παίζουν στη διατροφή μας. Για παράδειγμα ο δάσκαλος μπορεί ν' αναφέρει ότι είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία και ότι περιέχουν και πρωτεΐνες και καλούς υδατάνθρακες. Επιπλέον, ο/η εκπαιδευτικός θα πρέπει να εξηγήσει στους μαθητές γιατί προτιμάμε τους σύνθετους υδατάνθρακες (ψωμί ολικής, ζυμαρικά ολικής) και ποια τα οφέλη στον οργανισμό μας (περιέχουν φυτικές ίνες, ενισχύουν την πέψη μας, βοηθάνε δηλαδή στο να χορταίνει το στομάχι μας και να λειτουργεί σωστά το έντερό, και έτσι να παίρνουμε ακόμα παραπάνω θρεπτικά συστατικά από τη διατροφή μας. Τροφές που μπορεί ακόμα να αναφέρει σε αυτή την κατηγορία είναι η βρόμη, τα δημητριακά ολικής άλεσης, το καστανό ή άγριο ρύζι, ο αρακάς, η κινόα, το φαγόπυρο, αλλά και το κεχρί.

Κρέας ψάρι θαλασσινά (πρωτεϊνικά τρόφιμα και όσπρια): Στα πρωτεϊνικά τρόφιμα ανήκουν το κόκκινο κρέας, η γαλοπούλα, το ψάρι, τα θαλασσινά, και τα αυγά. Η πρωτεΐνη είναι και αυτή απαραίτητο συστατικό για τον οργανισμό μας και φυσικά θέλουμε να την παίρνουμε από τις τροφές που καταναλώνουμε στο ημερήσιο διατροφολογίό μας. Δεν είναι δύσκολο να προσλάβει κάποιος την απαραίτητη ποσότητα μέσω της διατροφής του και καλό είναι να καταναλώνει τις τροφές με τα λιγότερα λιπαρά όπως το κοτόπουλο, η γαλοπούλα, τα ψάρια ή τα αυγά. Το κόκκινο κρέας καλό είναι να περιορίζεται σε 1 φορά την εβδομάδα. Εδώ μπορούν να αναφερθούν και τρόποι πλυσίματος π.χ. όταν πιάνουμε το κοτόπουλο ωμό πρέπει οπωσδήποτε να πλένουμε τα χέρια μας μετά χωρίς να πιάσουμε κάτι άλλο μέσα στο σπίτι και να φοράμε γάντια όταν το

διαχειριζόμαστε. Καλό είναι να γίνει αναφορά και στις φυτικές πρωτεΐνες π.χ. όσπρια και λαχανικά, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω. Να ξανατονιστεί σε αυτό το σημείο γιατί είναι καλό να καταναλώνουμε τα όσπρια – μία τροφή που περιέχει και πρωτεΐνη και υδατάνθρακα, είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία.

Λίπη και έλαια: Στα λιπαρά ανήκουν και πηγές με καλά λιπαρά αλλά και πηγές με κορεσμένα -ή αλλιώς κακά- λιπαρά. Τα παιδιά πιθανόν να μη γνωρίζουν ότι υπάρχουν καλά λιπαρά στις τροφές που καταναλώνουμε, όπως στα λιπαρά ψάρια, στο ταχίνι, στο φιστικοβούτυρο, στους σπόρους και στους ξηρούς καρπούς. Αλλά φυσικά και κακά λιπαρά όπως τα κορεσμένα και trans λιπαρά τα οποία βρίσκονται συνήθως στις επεξεργασμένες τροφές όπως τα κέικ, οι σοκολάτες, τα πατατάκια, τα γαριδάκια, τα μπισκότα και τα έτοιμα γεύματα. Γίνεται αναφορά ότι τα καλά λιπαρά είναι το ελαιόλαδο, το αβοκάντο αλλά και άλλα φυτικά έλαια όταν καταναλώνονται σε σωστές ποσότητες.

Το ουράνιο τόξο στο πιάτο τους!

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου του Cornell υποστηρίζουν ότι αν θέλουμε να σερβίρουμε το φαγητό των παιδιών με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, θα πρέπει να προσέξουμε τρία απλά –αλλά σημαντικά– πράγματα:

1. να τοποθετήσουμε το φαγητό στο κάτω μέρος του πιάτου τους (μιας και αυτό προτιμούν τα παιδιά – ίσως επειδή έτσι έχουν πιο άμεση και ευκολότερη πρόσβαση σε αυτό).
2. να επιστρατεύσουμε διάφορα είδη τροφών.
3. να γεμίσουμε το πιάτο τους με χρώματα! Όσο πιο πολλά χρώματα, τόσο το καλύτερο!

Έτσι, λοιπόν, αποκωδικοποιήσαμε κάποια από τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά που κρύβονται πίσω από την απόχρωση του κάθε υλικού, ούτως ώστε να βοηθήσουμε τα παιδιά να κάνουν την καλύτερη δυνατή επιλογή, αλλά και να αποκτήσουν μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα σχετικά με το τι πρέπει να βάζουν στο πιάτο τους.

Κόκκινο: Πολύτιμο για τον οργανισμό μας και ιδιαίτερα για την καρδιά μας το λυκοπένιο, το βρίσκουμε σε κάποιες τροφές με κόκκινο χρώμα, όπως π.χ. στο καρπούζι και τις κόκκινες πιπεριές. Ο καλύτερος πρεσβευτής του, όμως, δεν είναι άλλος από την ντομάτα, η οποία αποτελεί τη σημαντικότερη πηγή λυκοπενίου – ιδίως στη μαγειρεμένη της μορφή! Επιπλέον, οι κόκκινες τροφές συμβάλλουν στη ρύθμιση της πίεσης του αίματος και προστατεύουν την καρδιά μας. Τα παντζάρια, τα μήλα, οι φράουλες, αλλά και το κόκκινο κρεμμύδι είναι κάποιες από αυτές και αναμφίβολα τους αξίζει μία θέση –τόσο στο πιάτο των μικρών μας- όσο και στο δικό μας!

Κίτρινο και Πορτοκαλί: Η παρουσία της β-καροτίνης, αλλά και της βιταμίνης C, είναι έντονη στις τροφές που έχουν τα συγκεκριμένα χρώματα. Συμβάλλουν στην καλή όραση ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας. Οι γλυκοπατάτες, η κολοκύθα, τα πορτοκάλια, το γκρέιπφρουτ, τα νεκταρίνια, τα βερίκοκα και τα καρότα είναι κάποιες από αυτές.

Πράσινο: Λέμε «ναι» στα φυλλώδη πράσινα λαχανικά μιας και αποτελούν πολύ καλές πηγές βιταμίνης K και C, ασβεστίου, σιδήρου και πολλών άλλων πολύτιμων θρεπτικών στοιχείων. Κάποια από αυτά; Το μπρόκολο, το πράσινο λάχανο, το σπανάκι, τα χόρτα, το μαρούλι, τα ακτινίδια και πολλά άλλα.

Μπλε και Μοβ: Για την υπέροχη αυτή απόχρωση των βατόμουρων, του δαμάσκηνου, των μαύρων σταφυλιών και διάφορων άλλων τροφίμων, ευθύνονται οι ανθοκυανίνες. Πρόκειται για κάποιες αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες μόνο καλό μπορούν να κάνουν στον οργανισμό μας.

Λευκό: Τα φλαβονοειδή των λευκών τροφών, αλλά και η αλλικίνη η οποία περιέχουν, συμβάλλουν στην προστασία της καρδιάς και την καταπολέμηση τυχόν μολύνσεων. Το σκόρδο, το κουνουπίδι, τα πράσα, τα κρεμμύδια, αλλά και κάποια είδη μανιταριών ανήκουν στην κατηγορία αυτή.

Καφέ: Πλούσια σε λιγνάνες, τα καφέ τρόφιμα συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, μας φτιάχνουν τη διάθεση, ενώ παράλληλα ακονίζουν και το μυαλό μας! Αυτοί, λοιπόν, είναι τρεις πολύ καλοί λόγοι για να βάλουμε τη βρόμη, τα ζυμαρικά ολικής άλεσης, το καστανό ρύζι και το ψωμί σικάλεως στο οικογενειακό τραπέζι μας.

Παράρτημα III

Φύλλα εργασίας - Δραστηριότητες | Λύσεις - Απαντήσεις

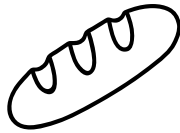
ΕΝΟΤΗΤΑ 2

Τι ομάδα είναι;

1ο Μάθημα: Ανακαλύπτουμε τις ομάδες τροφίμων | Φύλλο εργασίας - «Σε ποια ομάδα είναι;»



Σταφύλι



Ψωμί



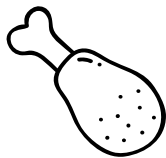
Γάλα



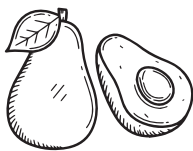
Μπανάνα



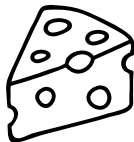
Μπρόκολο



Κοτόπουλο



Αβοκάντο



Τυρί



Ψάρι



Ζυμαρικά



Καρότο



Ελαιόλαδο

Λαχανικά

Μπρόκολο

Καρότο

Γαλακτοκομικά

Γάλα

Τυρί

Αμυλούχα τρόφιμα

Ζυμαρικά

Ψωμί

Κρέας & πρωτεϊνικά τρόφιμα

Κοτόπουλο

Ψάρι

Φρούτα

Σταφύλι

Μπανάνα

Λίπη - Έλαια

Αβοκάντο

Ελαιόλαδο