



ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΜΟΥ

με την υπογραφή του σεφ Άκη Πετρετζίκη

Θεματικός Κύκλος:
«Ζω Καλύτερα –
Ευ Ζην, Μαθήματα ζωής
και αγωγής της υγείας»

Επιμέρους θεματική:
«Διατροφή»

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 Τι μας λένε τα τρόφιμα;



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 4η: Τι μας λένε τα τρόφιμα; |
| 26 | Αντί επιλόγου | 29 | 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», δήλωνε 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 υπέρταστικός 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, απλά 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 εκπαιδεύεται 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
1. Γιατί... τρώμε και από πού έρχεται το φαγητό μας;	<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>
2. Τι ομάδα είναι;	<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>

<p>5. Φτιάχνω το πιάτο μου σωστά!</p>	<p>Διατροφικό πιάτο.</p> <p>Μερίδες.</p> <p>Ποσότητα και ποικιλία τροφίμων..</p> <p>Νερό και διατροφή.</p> <p>Άσκηση και καλή υγεία.</p> <p>Τα γεύματα της ημέρας.</p>	<p>Ποιες ομάδες τροφίμων περιλαμβάνει το διατροφικό πιάτο.</p> <p>Πόση ποσότητα φαγητού αντιστοιχεί σε μια μερίδα και πώς μπορούμε να την υπολογίζουμε σωστά;</p> <p>Πόση ποσότητα από λαχανικά/φρούτα, πρωτεΐνη και σύνθετους υδατάνθρακες μας δείχνει το διατροφικό πιάτο ότι θα πρέπει να καταναλώνουμε.</p> <p>Εκτός από τρόφιμα, τι άλλο περιλαμβάνει το διατροφικό πιάτο;</p> <p>Ποια είναι τα τρόφιμα με τα «καλά» λιπαρά.</p> <p>Πώς μπορώ να υιοθετήσω έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.</p> <p>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.</p>	<p>Συνθέτω ολοκληρωμένα πιάτα τα οποία περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες, πρωτεΐνη, φρούτα, λαχανικά και «καλά» λιπαρά.</p> <p>Αντιλαμβάνομαι ποια είναι η μερίδα ανάλογα με το τρόφιμο που καταναλώνω και τρώω όσο χρειάζεται να φάω.</p> <p>Κάνω 5 γεύματα μέσα στη μέρα τους (3 κύρια γεύματα και δύο σνακ).</p> <p>Συνθέτω ισορροπημένα πιάτα, κάνω πιο σωστές διατροφικές επιλογές και σωστούς συνδυασμούς τροφίμων.</p> <p>Προσπαθώ τα γεύματά μου να αποτελούνται από πολλά θρεπτικά συστατικά τα οποία επιλέγω σύμφωνα με τις θρεπτικές τους ιδιότητες.</p> <p>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.</p> <p>Προσπαθώ να κρατώ ενυδατωμένο τον οργανισμό μου πίνοντας τόσο νερό όσο χρειάζομαι.</p> <p>Ξεκινάω την ημέρα μου με ένα ολοκληρωμένο και θρεπτικό πρωινό.</p> <p>Εντάσσω τη φυσική δραστηριότητα μέσα στην καθημερινότητά μου.</p> <p>Προσπαθώ να διατηρώ ένα ισορροπημένο και υγιές βάρος.</p>
--	--	---	--

**6.
Δεν πετάω
το φαγητό!**

Απώλεια τροφίμων.

Σπατάλη τροφίμων.

Βιώσιμη διατροφική συμπεριφορά.

Σχέση σπατάλης τροφής και καταστροφής του περιβάλλοντος.

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.

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.

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 ενοτήτων 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:

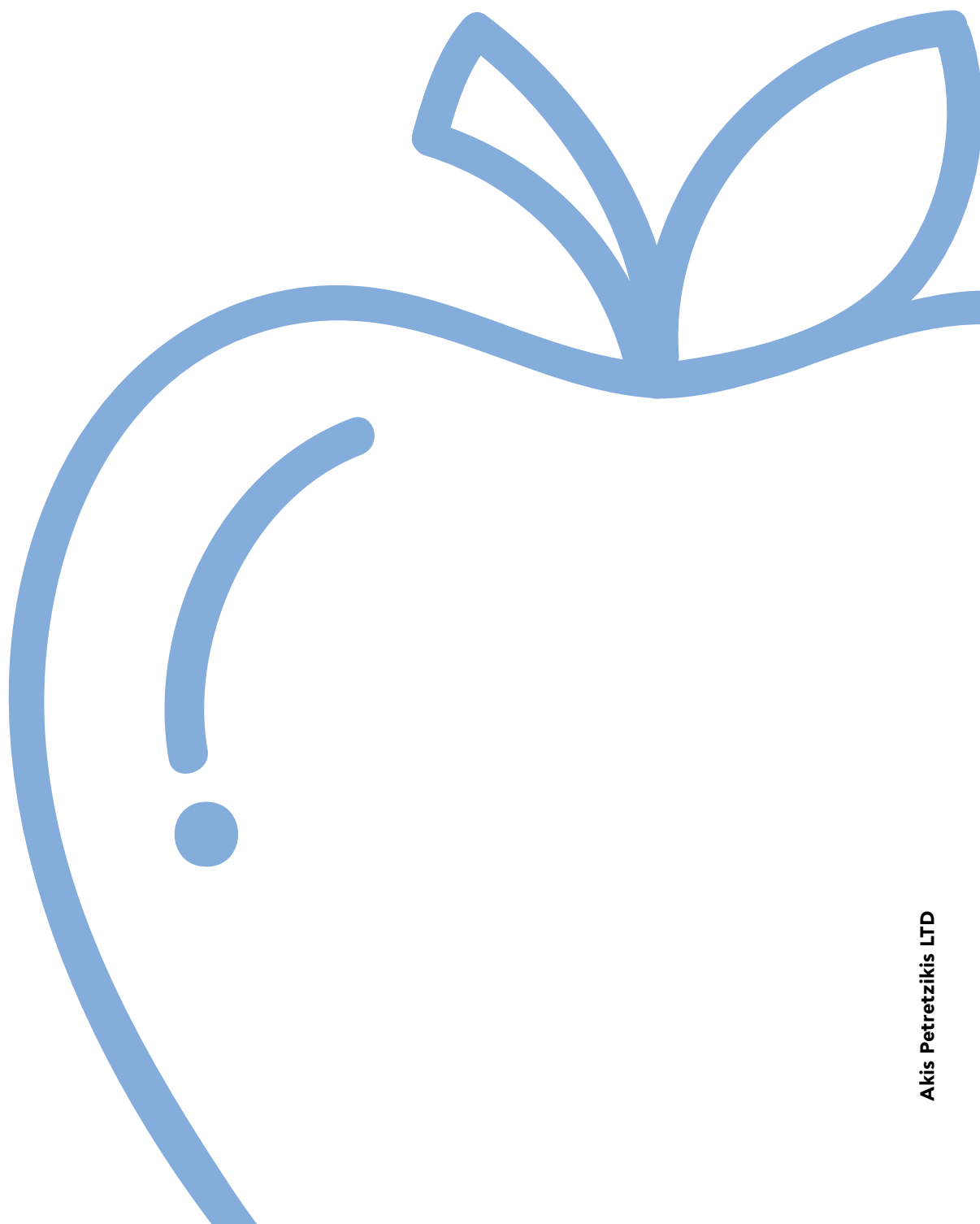
- **Τίτλος ενότητας**
- **Διάρκεια μαθήματος**
- **Εισαγωγή**
- **Υποστηρικτικά μέσα**
- **Εκπαιδευτικοί στόχοι**
- **Εκπαιδευτικές ερωτήσεις**
- **Ανάλυση μαθημάτων – δραστηριοτήτων**

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 4η

Τι μας λένε τα τρόφιμα;



Εισαγωγή

Σε αυτή την ενότητα τα παιδιά μαθαίνουν πώς να διαβάζουν τις ετικέτες των προϊόντων που αγοράζουμε από το σούπερ μάρκετ, αλλά και πώς -διαβάζοντας τις ετικέτες- είναι εφικτό να κάνουμε καλύτερες και πιο υγιεινές επιλογές. Τονίζεται ότι οι ετικέτες μας δίνουν πληροφορίες σχετικά με τη θρεπτικότητα του τροφίμου. Συγκεκριμένα, οι πληροφορίες αυτές μας δείχνουν πόσες θερμίδες ανά μερίδα ή ανά 100 γρ. έχει το τρόφιμο που θα καταναλώσουμε, πόσα ολικά λιπαρά, πόσα κορεσμένα λιπαρά, πόσους υδατάνθρακες, πόσα σάκχαρα, πόση πρωτεΐνη, πόσες φυτικές ίνες και πόσο νάτριο/αλάτι περιέχει το τρόφιμο αυτό. Όλα αυτά εκφράζονται και σε ποσοστά τις %, με βάση την ημερήσια τιμή για έναν άνθρωπο που μπορεί να καταναλώσει 2000 kcal την ημέρα. Άλλες πληροφορίες που μας δίνουν οι ετικέτες είναι όλα τα συστατικά που περιέχει το τρόφιμο, αλλά και τα αλλεργιογόνα τα οποία είναι γραμμένα με έντονα γράμματα. Επίσης, κάποιες ετικέτες μας δείχνουν την περιεκτικότητα και τα ποσοστά σε trans λιπαρά, την προστιθέμενη επεξεργασμένη ζάχαρη, βιταμίνη D και κάποια μεταλλικά στοιχεία όπως σίδηρο, ασβέστιο, κάλιο. Τι σημαίνουν όλα αυτά; Ότι το τρόφιμα μας δίνουν όλες τις πληροφορίες που χρειαζόμαστε για να τα επιλέξουμε σωστά και να ακολουθήσουμε έναν πιο υγιεινό τρόπο διατροφής. Ο/η εκπαιδευτικός, με τη βοήθεια του υποστηρικτικού υλικού, εξηγεί όλες τις πληροφορίες αναλυτικά στους μαθητές, αλλά και τους λόγους για τους οποίους είναι καλό να γνωρίζουμε αυτές τις πληροφορίες και να τις χρησιμοποιούμε στην καθημερινότητά μας κάνοντας, μάλιστα, ιδιαίτερη αναφορά στη «θρεπτική πυκνότητα» των τροφίμων η οποία στην ουσία θα πρέπει να καθοδηγεί τις διατροφικές επιλογές μας.



Tip για τους εκπαιδευτικούς

Αν υπάρχει η δυνατότητα, καλό θα ήταν πριν από το μάθημα, ο/η εκπαιδευτικός να τυπώσει το Υπόδειγμα Διατροφικής Σήμανσης σε A3 ή A4 και να το πλαστικοποιήσει, ούτως ώστε οι μαθητές να μπορούν να το δουν και (αν θέλουν) να το επεξεργαστούν. Μάλιστα, αν υπάρχει χώρος, μπορεί να στερεωθεί σε έναν από τους τοίχους της τάξης.



Εκπαιδευτικές ερωτήσεις

- Τι μπορούμε να βρούμε πάνω στη συσκευασία ενός τροφίμου;
- Τι πληροφορίες μπορεί να μας δώσουν οι ετικέτες αυτές;
- Γιατί είναι καλό να γνωρίζουμε πώς μπορούμε να διαβάσουμε τις ετικέτες αυτές;

Υποστηρικτικά μέσα

- Οπτικοακουστικό υλικό – ενημερωτικό και call to action video από τον Άκη Πετρετζίκη το οποίο θα αποτελεί την εισαγωγή στο μάθημα και θα μιλάει στα παιδιά για όσα θα μάθουν στην ενότητα αυτή.
- Φύλλα εργασιών τα οποία θα δοθούν στα παιδιά κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.
- Άδειες συσκευασίες προϊόντων (τροφίμων).
- Υπόδειγμα διατροφικής σήμανσης & Υπόδειγμα λίστας για ψώνια.
- Κύβος με ερωτήσεις.
- Ενημερωτικά φυλλάδια για τους γονείς.

Εκπαιδευτικοί στόχοι

- + Τα παιδιά μαθαίνουν πώς να διαβάζουν τις διατροφικές πληροφορίες στις ετικέτες των προϊόντων.
- + Μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τη μερίδα, τις θερμίδες ενός υλικού, τα συστατικά 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.
- + Ανακαλύπτουν πώς μπορούν να επιστρατεύσουν όλες αυτές τις πληροφορίες προκειμένου να κάνουν πιο σωστές διατροφικές επιλογές.
- + Αρχίζουν να αντιλαμβάνονται πώς θα έπρεπε να είναι οι μερίδες των φαγητών ανάλογα το τρόφιμο που καταναλώνουν, εντάσσοντάς τες σιγά-σιγά στην καθημερινότητά τους.
- + Μαθαίνουν να προτιμούν γεύματα με θρεπτική πυκνότητα και να διαλέγουν τα τρόφιμα με βάση τις θρεπτικές τους ιδιότητες.
- + Κατανοούν γιατί θα πρέπει να προτιμούν γεύματα που περιέχουν καλές θερμίδες, και που έχουν καλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και φυτικές ίνες, καθώς και γιατί είναι καλό τα γεύματά μας να είναι χαμηλά σε κορεσμένα λιπαρά, σάκχαρα και αλάτι.

1ο Μάθημα: Διατροφική Σήμανση - Τι μας λένε τα τρόφιμα Διάρκεια μαθήματος: 45΄



Τip για τους εκπαιδευτικούς

Μια εβδομάδα πριν από την έναρξη του συγκεκριμένου προγράμματος, ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να φέρουν από μία ή δύο διαφορετικές άδειες συσκευασίες τροφίμων οι οποίες θα πρέπει να είναι καθαρές και να έχουν κανονικά τις ετικέτες τους επάνω (π.χ. γάλα, μακαρόνια, μπισκότα, χυμούς, γιαούρτι, δημητριακά, αυγά κ.λπ.). Τους το υπενθυμίζει ξανά στα μέσα της εβδομάδας ή μια ημέρα πριν από το πρόγραμμα. Αν υπάρχει η δυνατότητα, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να προσθέσει κάποιες επιπλέον συσκευασίες που μπορεί να μην έχουν φέρει τα παιδιά, αλλά χρησιμοποιούνται στην καθημερινότητα πολλών νοικοκυριών. Έτσι θα υπάρχει μεγαλύτερη ποικιλία προϊόντων. Εναλλακτικά, μπορεί να συγκεντρώσει ο εκπαιδευτικός κάποιες συσκευασίες τις οποίες θα έχει στην αίθουσα και θα χρησιμοποιήσει όταν τις χρειαστεί. Σημείωση: Είναι σημαντικό να υπάρχουν συσκευασίες από τόσο υγιεινά όσο και ανθυγιεινά προϊόντα!

Ο/η εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να παρακολουθήσουν το βίντεο του Άκη μέσα από την «Πλατφόρμα 21+» με τίτλο **«Τι μας λένε τα τρόφιμα;»**. Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός μιλάει στα παιδιά σχετικά με τα όσα αναφέρουμε στην εισαγωγή της περιγραφής της ενότητας αυτής και μοιράζεται μαζί τους τις πληροφορίες που βρίσκονται στο Παράρτημα Ι στο τέλος της περιγραφής του παρόντος οδηγού. Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει το συγκεκριμένο υλικό ανάλογα την ηλικία των παιδιών και τις δυνατότητες του τμήματος. Ο στόχος είναι να μάθουν τα παιδιά τα πιο βασικά στοιχεία και αν ο/η εκπαιδευτικός κρίνει ότι μπορεί να προσθέσει περισσότερες πληροφορίες, αν θέλει το κάνει. Για την ανάλυση των ετικετών επιστρατεύει το αρχείο με τίτλο **«Υπόδειγμα Διατροφικής Σήμανσης»** το οποίο μπορεί να τυπώσει σε χαρτί μεγέθους Α3 (και να πλαστικοποιήσει) ή -αν υπάρχει η δυνατότητα- να το δείξει μέσω του υπολογιστή στην τάξη.

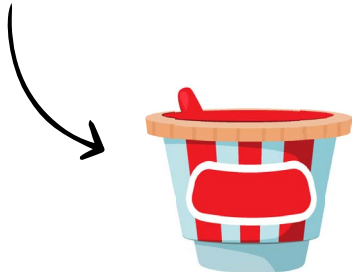
Στο τέλος του μαθήματος, ο/η εκπαιδευτικός μοιράζει στα παιδιά από ένα φύλλο εργασίας με τίτλο **«Διάβασε την ετικέτα»** και τους ζητάει να πάρουν σπίτι τα φυλλάδια, να τα μελετήσουν με την ησυχία τους και να τα συμπληρώσουν στην τάξη ή το σπίτι τους.



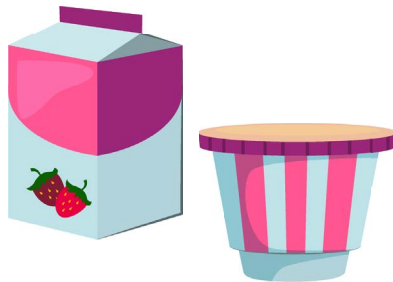
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ

Μάθε τι έχουν να σου πουν!

• Σου δίνουν τις πληροφορίες που χρειάζεσαι για να επιλέξεις πιο υγιεινά σνακ κατά τη διάρκεια της μέρας.



• Μπορείς να τις βρεις σε όλα τα συσκευασμένα τρόφιμα.



• Σε βοηθούν να συγκρίνεις την διατροφική αξία των αγαπημένων σου σνακ.

Προσπάθησε να επιλέξεις τρόφιμα υψηλά σε φυτικές ίνες, βιταμίνη D, ασβέστιο, σίδηρο και κάλιο, αλλά χαμηλά σε κορεσμένα λιπαρά, νάτριο/αλάτι και προστιθέμενα σάκκαρα.



Μην ξεχνάς ότι η κατανάλωση περισσότερων θερμίδων από αυτές που χρειάζεται ο κάθε οργανισμός, οδηγεί στην αύξηση του βάρους και ενδεχομένως -με το πέρασμα του χρόνου- σε κάποιο πρόβλημα υγείας.

400 θερμίδες/μερίδα είναι πολλές
100 θερμίδες/μερίδα είναι μέτριες



Θερμίδες

Ποσότητα μερίδας & Μερίδες ανά συσκευασία

Η μερίδα ουσιαστικά δείχνει πόσες θερμίδες και τι συστατικά θα πάρει το άτομο αν καταναλώσει **ΜΟΝΟ** μία μερίδα από το προϊόν. Αναζήτησε το μέγεθος της μερίδας που αντιστοιχεί στο προϊόν και αναρωτήσου: «εγώ καταναλώνω παραπάνω ή λιγότερο;».

2 ΜΕΡΙΔΕΣ=ΘΕΡΜΙΔΕΣ Χ2

Διατροφική Δήλωση	Ανά 100g	Ανά μερίδα (35g)	Ανά μερίδα ΠΠΑ%
Ενέργεια	489 kcal	171 kcal	9%
Λιπαρά εκ των οποίων κορεσμένα	25g 10g	8,8g 3,5g	13% 20%
Υδατάνθρακες εκ των οποίων σάκκαρα	60g 35g	21g 12,3g	9% 14%
Εδώδιμες/ Φυτικές ίνες	1,5g	0,5g	
Πρωτεΐνες	6g	2,1g	5%
Αλάτι	1,2g	0,42g	8%

*Προσλαμβανόμενη Ποσότητα Αναφοράς ενός μέσου ενήλικα (8.400 kJ/2.000 kcal ανά ημέρα).

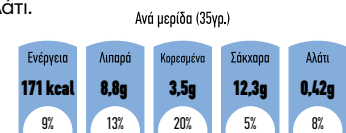
Θρεπτικά στοιχεία

+ Αυτά που θέλουμε

Να καταναλώνεις το 100% της ΠΠΑ* σε: ασβέστιο, φυτικές ίνες, σίδηρο βιταμίνες A & C.

- Αυτά που πρέπει να προσέχουμε

Στην μπροστινή όψη της συσκευασίας φαίνεται η διατροφική δήλωση ανά μερίδα για τα συστατικά που πρέπει να δίνουμε προσοχή. Αυτά είναι η ενέργεια, τα λιπαρά, τα κορεσμένα, τα σάκκαρα και το αλάτι.



Ακολούθησε μια ισορροπημένη διατροφή απολαμβάνοντας μια ποικιλία τροφίμων όπως:

Φρούτα και λαχανικά | Δημητριακά | Γαλακτοκομικά | Άπαχο κρέας και πουλερικά Αυγά | Θαλασσινά | Όσπρια | Ανάλατου Ξηρούς καρπούς και σπόρους

%ΠΠΑ

5% και κάτω της ΠΠΑ/μερίδα είναι χαμηλό

20% και πάνω της ΠΠΑ/μερίδα είναι υψηλό

%ΠΠΑ = Ποσοστό Προσλαμβανόμενης Ποσότητας Αναφοράς

* Προσλαμβανόμενη Ποσότητα Αναφοράς (ΠΠΑ) ή Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση (ΣΗΔ) ενός μέσου ενήλικα (8.400 kJ/2.000 kcal ανά 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.





ΔΙΑΒΑΣΕ ΤΗΝ ΕΤΙΚΕΤΑ!

Συμβουλέψου τα συστατικά και τη διατροφική ετικέτα, απάντησε στις ερωτήσεις που ακολουθούν και «βαθμολόγησε» το προϊόν με άριστα το 10 έχοντας στο νου σου ότι το άριστα θα ταίριαζε σε ένα θρεπτικό προϊόν ιδανικό να το καταναλώνει κανείς κάθε μέρα, ενώ το 4 είναι κάτω από τη βάση και θα ταίριαζε σε ένα προϊόν ανθυγιεινό, το οποίο θα πρέπει να καταναλώνεται από σπάνια έως και ποτέ.

Όνομα _____ Τάξη _____ Ημερομηνία _____



Συστατικά:

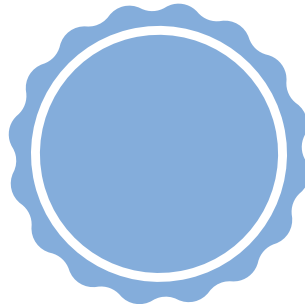
Αλεύρι σίτου, ζάχαρη, φυτικό έλαιο (φοινικέλαιο), **λακτόζη (από γάλα)**, άμυλο, σιρόπι γλυκόζης, αλάτι, διογκωτικά αρτοποιίας (όξινο ανθρακικό νάτριο, όξινο ανθρακικό αμμώνιο), **γαλακτωματοποιητής (λεκιθίνη σόγιας)**, αρωματική ύλη, κακάο, **άρωμα βουτύρου**, βανίλια, **αμύγδαλα, αλεύρι σόγιας**.

Διατροφική Δήλωση	Ανά 100g	Ανά μερίδα (35g)	Ανά μερίδα ΠΠΑ%
Ενέργεια	489 kcal	171 kcal	9%
Λιπαρά <small>εκ των οποίων κορεσμένα</small>	25g 10g	8,8g 3,5g	13% 20%
Υδατάνθρακες <small>εκ των οποίων σάκχαρα</small>	60g 35g	21g 12,3g	9% 14%
Εδώδιμες/ Φυτικές ίνες	1,5g	0,5g	
Πρωτεΐνες	6g	2,1g	5%
Αλάτι	1,2g	0,42g	8%

*Προσλαμβανόμενη Ποσότητα Αναφοράς ενός μέσου ενήλικα (8.400 kJ/2.000 kcal ανά ημέρα).

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

Σημείωσε στον κύκλο τη βαθμολογία που δίνεις στο τρόφιμο.



1. Πόσα τεμάχια συμπεριλαμβάνονται σε μία συσκευασία;

2. Πόσα γραμμάρια ζυγίζει μια μερίδα;

3. Πόσα λιπαρά περιέχει το συγκεκριμένο προϊόν;

4. Υπάρχει ζάχαρη ανάμεσα στα συστατικά του; Αν ναι, πόση;

5. Πόσα λιπαρά περιέχει το συγκεκριμένο προϊόν;

6. Πόσα από τα λιπαρά είναι κορεσμένα;

7. Πόσες θερμίδες αντιστοιχούν σε μία μερίδα;

8. Τι βαθμό θα έδινες στο συγκεκριμένο προϊόν σύμφωνα με τη διατροφική του αξία;



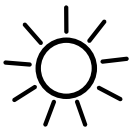
2ο Μάθημα: Πηγαίνουμε για ψώνια και διαβάζουμε τις διατροφικές ετικέτες

Διάρκεια μαθήματος: 45΄



Τip για τους εκπαιδευτικούς

Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να θυμίσει στα παιδιά ότι τα τρόφιμα που είναι υψηλά σε λιπαρά, σε σάκχαρα και αλάτι δε σημαίνει ότι δεν τα καταναλώνουμε ποτέ, αλλά τα καταναλώνουμε με μέτρο! Μπορεί, λοιπόν, να υπάρχουν πολλά τέτοια τρόφιμα στην αγορά, εμείς όμως μπορούμε να επιλέξουμε να φάμε μόνο ένα π.χ. την εβδομάδα. Επίσης, υπενθυμίζει στα παιδιά ότι θα πρέπει να έχουν στο μυαλό τους ότι καταναλώνουμε τρόφιμα απ' όλες τις διατροφικές ομάδες, όπως έχουμε πει σε προηγούμενη ενότητα μαθημάτων.



Προτεινόμενη εξωσχολική δραστηριότητα:

Εκδρομή σε ένα σούπερ μάρκετ, όπου τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να περάσουν από κάθε διάδρομο, να αναγνωρίσουν στα προϊόντα τις διάφορες διατροφικές ομάδες, να δουν τις ετικέτες τους. Είναι σημαντικό ο/η εκπαιδευτικός να έχει επικοινωνήσει με τον υπεύθυνο του καταστήματος για την άδεια και να έχει κανονίσει -αν είναι εφικτό- μια ξενάγηση των παιδιών από τον υπεύθυνο. Και σε αυτή την περίπτωση, τα παιδιά μπορούν να είναι χωρισμένα σε ομάδες και η κάθε ομάδα ανάλογα με τον διάδρομο που βρίσκεται όλη η τάξη να πρέπει να υποδείξει π.χ. ένα υγιεινό προϊόν και ένα όχι και τόσο υγιεινό προϊόν από κάθε διατροφική ομάδα. Είναι σημαντικό τα παιδιά να περάσουν από όλους του διαδρόμους και όλες τις γωνιές με τα τρόφιμα: γάλα και γαλακτοκομικά, φρούτα, λαχανικά, ψωμί, δημητριακά, όσπρια και αμυλούχα τρόφιμα, κρέας (πρωτεϊνικά τρόφιμα), λίπη και έλαια.

Στο 2ο μάθημα ο/η εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά να πάνε για... ψώνια. Τα χωρίζει σε 4-5 ομάδες και δίνει στην κάθε ομάδα από μία λίστα με ψώνια. Τις λίστες θα πρέπει να τις έχει ετοιμάσει ο/η εκπαιδευτικός από την προηγούμενη μέρα. Τυπώνει τα υποδείγματα με τίτλο «Λίστα για ψώνια» (τόσα όσα και οι ομάδες), τα κόβει και τα συμπληρώνει ανάλογα με προϊόντα που θα υπάρχουν διαθέσιμα στην αίθουσα (τις άδειες συσκευασίες). Τα παιδιά θα έχουν περίπου 5 λεπτά για να ολοκληρώσουν τα ψώνια τους. Στη συνέχεια, τα παρουσιάζουν στους συμμαθητές τους και συζητούν με τον/την εκπαιδευτικό ποια από αυτά θα μπορούσαν να καταναλώνουν καθημερινά και ποια καλό θα ήταν να τρώνε μια στο τόσο, και γιατί.

Τέλος, ο/η εκπαιδευτικός δεν ξεχνάει να παροτρύνει τα παιδιά να μεταφέρουν τα όσα έμαθαν και στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς τους, και πλέον να βοηθούν τους γονείς τους όταν πηγαίνουν όλοι μαζί για ψώνια στο σούπερ μάρκετ.

Ολοκληρώνοντας την ενότητα αυτή, ο/η εκπαιδευτικός μέσω του Cubing καλεί τους μαθητές να κάνουν μια ανακεφαλαίωση των όσων έμαθαν.

Το Cubing είναι μια ευέλικτη και εύχρηστη στρατηγική διαφοροποίησης της διδασκαλίας μέσω της οποίας οι μαθητές εξερευνούν και γνωρίζουν μια θεματική από διάφορες οπτικές γωνίες. Δίνεται, λοιπόν, στους μαθητές ο κύβος τον οποίο ο/η εκπαιδευτικός κόβει από το υπόδειγμα με τίτλο «**Κύβος**» και κολλάει τις εγκοπές προκειμένου να δημιουργήσει έναν κύβο. Κάθε πλευρά του κύβου φιλοξενεί μια διαφορετική ερώτηση ή δραστηριότητα. Οι μαθητές, χωρισμένοι σε ομάδες (αυτές στις οποίες είχαν χωριστεί αρχικά), παίρνουν από έναν κύβο (θα πρέπει να έχει υπολογιστεί ένας κύβος για κάθε ομάδα), τον ρίχνουν ένας-ένας με τη σειρά και απαντούν στην ερώτηση ή κάνουν τη δραστηριότητα που τους τυχαίνει. Εάν δεν τους αρέσει η συγκεκριμένη ερώτηση-δραστηριότητα, μπορούν να ρίξουν ακόμα μια φορά τον κύβο. Εναλλακτικά, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να ετοιμάσει μόνο έναν κύβο, να καλεί την κάθε ομάδα να ρίχνει το κύβο και να απαντά στις ερωτήσεις. Κάθε ομάδα θα πρέπει να απαντήσει σε 2-4 ερωτήσεις ανάλογα με τον χρόνο και τον αριθμό των ομάδων και των παικτών.



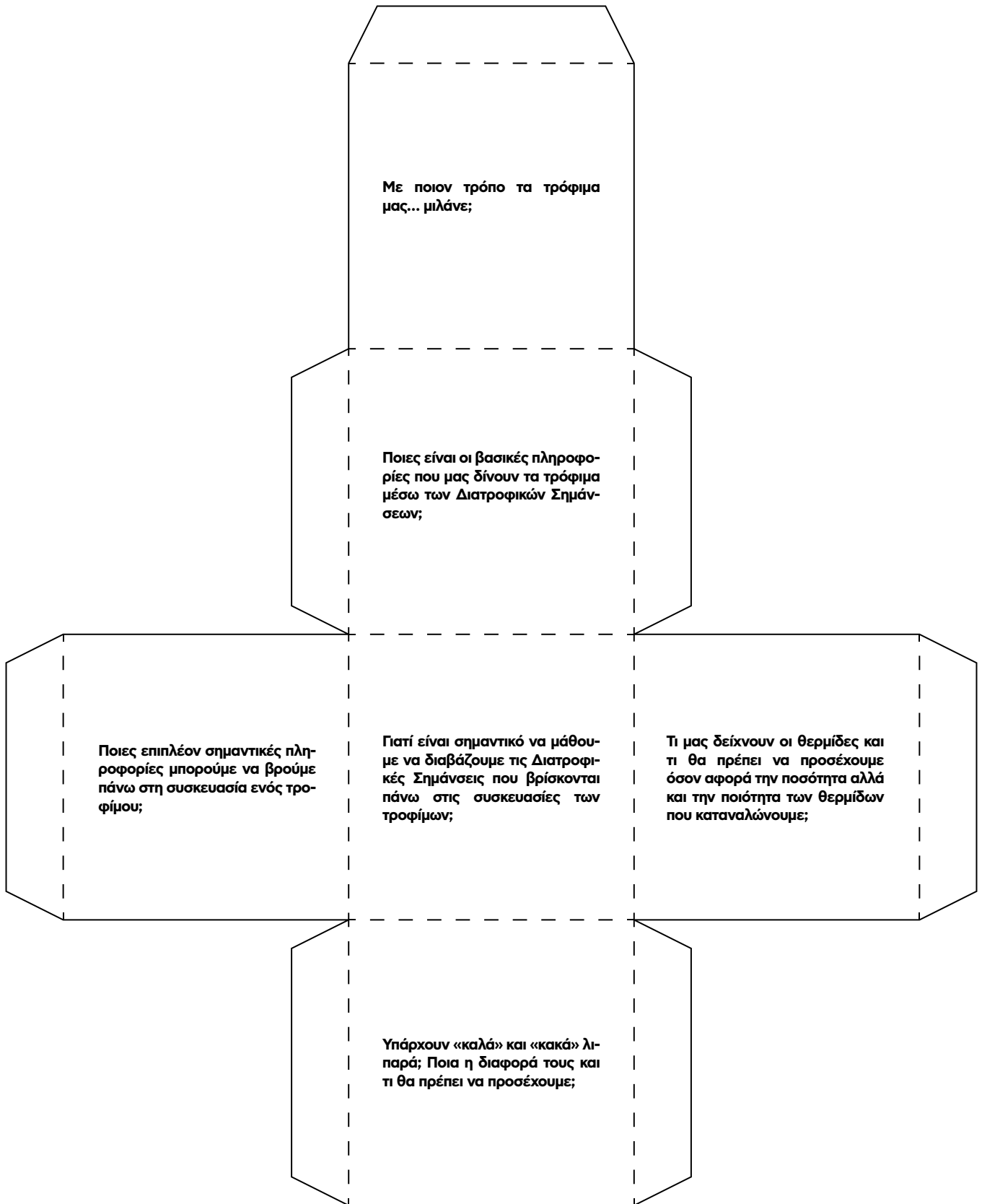
ΠΑΜΕ ΓΙΑ ΨΩΝΙΑ!

Ο/η εκπαιδευτικός θα πρέπει να ετοιμάσει τόσα υποδείγματα όσα και οι ομάδες. Τα κόβει, τα συμπληρώνει ανάλογα τα προϊόντα τα οποία θα υπάρχουν διαθέσιμα στην αίθουσα (τις άδειες συσκευασίες), και μοιράζει από μία λίστα σε κάθε ομάδα.

ΛΙΣΤΑ ΑΓΟΡΩΝ

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____





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 ένα πράγμα το οποίο πρέπει να κάνουμε ό,τι περνά από το χέρι μας προκειμένου να παραμείνει σταθερό. Αυτό δεν είναι άλλο από τη 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 του 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+» -ενός καινοτόμου εργαλείου 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

Διαβάζουμε τις Διατροφικές Σημάνσεις

Κάποια χαρακτηριστικά-υποδείξεις των ετικετών που αξίζει να έχουμε υπόψη μας.

Τυπικές ή μέσες τιμές αναφορές: Είναι σημαντικό να τις τσεκάρουμε για να ξέρουμε αν οι διατροφικές πληροφορίες που μας δίνονται είναι στα 100 γρ./100 ml του προϊόντος ή αναφέρονται στη μερίδα που μπορεί να καταναλώσει ένας μέσος ενήλικας. Αυτές οι τιμές μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να καταλάβουν αν οι θερμίδες είναι «καλές» ή «κακές» και αν τα υπόλοιπα συστατικά που θα πάρουν είναι θρεπτικά ή όχι και τόσο.

Μέγεθος μερίδας και πόσες μερίδες περιέχει η συσκευασία που αγοράζουμε: Η μερίδα ουσιαστικά δείχνει πόσες θερμίδες και τι συστατικά θα πάρει το άτομο αν καταναλώσει μία μερίδα από το προϊόν. Φυσικά και αν καταναλώσει λιγότερο, θα πάρει λιγότερες θερμίδες και λιγότερα συστατικά, και αν καταναλώσει περισσότερο θα πάρει περισσότερες θερμίδες και περισσότερα συστατικά. Το πόσο -φυσικά- χρειάζεται ο καθένας, εξαρτάται από τις ανάγκες του, για αυτό να γνωρίζετε ότι **δεν είναι** σύσταση για το πόσο **πρέπει** να καταναλώνει κάποιος. Είναι, βέβαια, σύνηθες να καταναλώνεται περισσότερο από το κανονικό και για αυτό η μερίδα μας δίνει ένα πιο συγκεκριμένο μέτρο. Μπορείτε να δείτε και στη συσκευασία τον αριθμό των μερίδων και να αναρωτηθείτε «εγώ καταναλώνω παραπάνω από μία μερίδα ή λιγότερο;».

Ενέργεια σε kJ και kcal ή αλλιώς θερμίδες: Είναι ο αριθμός που μας δείχνει πόση ενέργεια θα μας δώσει η κάθε τροφή. Οι θερμίδες του φαγητού προέρχονται από τους υδατάνθρακες, την πρωτεΐνη και τα λιπαρά. Χρειαζόμαστε αυτές τις θερμίδες/ενέργεια για να μπορεί ο οργανισμός να δουλέψει σωστά, να έχει ενέργεια να σκεφτεί και να κάνει οποιαδήποτε μορφή φυσικής δραστηριότητας. Συνήθως πάνω στο προϊόν βρίσκουμε τις θερμίδες/ενέργεια ανά 100 γρ./ml ή ανά μερίδα φαγητού/τρόφιμου. Η μονάδα μέτρησης είναι τα kcal (kilocalories) και τα kilojoules (kJ). Μία θερμίδα ισοδυναμεί με 4.2 kJ. Θεωρητικά, ένας μέσος ενήλικας μπορεί να καταναλώσει 2000 kcal/ημερησίως. Αυτό εξαρτάται κυρίως από την ηλικία, το φύλο, το ύψος, το βάρος και τη φυσική δραστηριότητα.

Extra Tip: Είναι σημαντικό οι μαθητές να καταλάβουν ότι η κατανάλωση περισσότερων θερμίδων από αυτές που χρειάζεται ο οργανισμός μας, οδηγεί στην αύξηση του βάρους μας και ενδεχομένως -με το πέρασμα του χρόνου- σε κάποιο πρόβλημα υγείας.

Λιπαρά: Εδώ μπορούμε να δούμε σε γραμμάρια πόσα ολικά λιπαρά περιέχει το τρόφιμο που θα καταναλώσουμε ανά 100 γρ./ml ή ανά μερίδα. Ακριβώς από κάτω είναι αναγραφόμενα τα κορεσμένα λιπαρά ή σε αρκετούς γνωστά ως «κακά» λιπαρά, τα οποία καλό είναι να αποφεύγουμε. Πιο συγκεκριμένα, προσπαθούμε να καταναλώνουμε τροφές χαμηλές σε κορεσμένα και τρανς (trans) λιπαρά, μια και η υπερβολική κατανάλωσή τους φαίνεται να προκαλεί διάφορες μορφές χρόνιων ασθενειών, όπως οι καρδιαγγειακές. Αυτό που πρέπει να θυμούνται οι μαθητές είναι πως καλό είναι τα ολικά λιπαρά να μην ξεπερνάνε τα 3 γρ. ανά 100 γρ. και τα κορεσμένα να μην ξεπερνάνε τα 1.5 γρ. ανά 100 γρ. Αν στο προϊόν συμπεριλαμβάνονται υδρογονωμένα ή ελαφρώς υδρογονωμένα λιπαρά, τότε στην ετικέτα θα αναγράφονται και τα τρανς (trans) λιπαρά. **Γενικότερα, προσπαθούμε να καταναλώνουμε τροφές περιορισμένες σε λιπαρά και ειδικά σε κορεσμένα και trans λιπαρά.**

Υδατάνθρακες: Εδώ μπορούμε να δούμε σε γραμμάρια πόσους υδατάνθρακες περιέχει το τρόφιμο που θα καταναλώσουμε είτε στα 100 γρ./100 ml είτε στη μερίδα του τροφιμού. Ακριβώς από κάτω αναγράφονται τα σάκχαρα χωρίς να ξεχωρίζουν ποια από αυτά είναι τα φυσικά σάκχαρα. Στις καινούργιες ετικέτες τροφίμων θα αναγράφονται και τα προστιθέμενα σάκχαρα όπου περιλαμβάνονται τα σάκχαρα που προστίθενται κατά την επεξεργασία του φαγητού (όπως σουκρόζη και δεξτρόζη), γλυκαντικά όπως η επιτραπέζια ζάχαρη, τα σιρόπια και το μέλι, και η ζάχαρη από συμπυκνωμένους χυμούς ή χυμούς λαχανικών. **Καλό είναι ο δάσκαλος να τονίσει στους μαθητές ότι όταν ακολουθούμε διατροφές πλούσιες σε προστιθέμενα σάκχαρα, τότε ουσιαστικά περιορίζουμε άλλες τροφές από τη διατροφή μας που μπορούν να μας προσφέρουν πολλά θρεπτικά συστατικά.** Το προϊόν που θα καταναλώσουμε καλό είναι να περιέχει λιγότερο από 5 γρ. σακχάρων στα 100 γρ. προϊόντος.

Πρωτεΐνες: Εδώ οι μαθητές βλέπουν πόσα γραμμάρια πρωτεϊνών περιέχει το τρόφιμο που θα καταναλώσουν. Παρ' όλο που εδώ δεν υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο όριο, **καλό είναι οι μαθητές να γνωρίζουν ότι χρειάζονται τις πρωτεΐνες στην καθημερινή τους διατροφή και ότι ένα γεύμα υψηλό σε πρωτεΐνη τους κάνει να νιώσουν χορτάτοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, ενώ τους βοηθάει να γίνουν και πιο δυνατοί χτίζοντας περισσότερη μυϊκή μάζα και ένα δυνατό ανοσοποιητικό.** Η ποσότητα που χρειάζεται ο κάθε οργανισμός εξαρτάται και πάλι από τις ανάγκες του.

Φυτικές ίνες: Ο αριθμός αυτός μας δείχνει πόσες φυτικές ίνες σε γραμμάρια περιέχει το τρόφιμο ανά 100 γρ./ml ή ανά μερίδα προϊόντος. Όταν ένα τρόφιμο περιέχει τουλάχιστον 3 γρ. φυτικών ινών θεωρείται πηγή φυτικών ινών, ενώ όταν περιέχει 6 γρ. και πάνω θεωρείται καλή πηγή φυτικών ινών. **Οι μαθητές πρέπει να φροντίζουν να παίρνουν φυτικές ίνες από τα τρόφιμα που καταναλώνουν, γιατί είναι απαραίτητες για την καλή διαδικασία της πέψης και γιατί μας κάνουν να νιώθουμε χορτάτοι για περισσότερο χρονικό διάστημα.**

Νάτριο (αλάτι): Η ετικέτα μας δείχνει το συνολικό νάτριο (αλάτι) του προϊόντος σε χιλιοστόγραμμα (ή το αλάτι σε γραμμάρια) ανά 100 γρ./ml ή ανά μερίδα του προϊόντος. Καλό είναι να τσεκάρουμε ότι τα προϊόντα περιέχουν λιγότερο από 120 mg ανά 100 γρ. προϊόντος. Το νάτριο μας δίνει να καταλάβουμε ουσιαστικά πόσο αλάτι περιέχει το φαγητό μας. Επίσης, καλό είναι να γνωρίζουν οι μαθητές ότι ιδανικά δεν θέλουμε να ξεπερνάμε σε αλάτι τα 6 γρ. ημερησίως (που αντιστοιχεί σε 1 κ.γ. αλάτι). Συνήθως τα άτομα με αυξημένη αρτηριακή πίεση ακολουθούν μια δίαιτα χαμηλή σε αλάτι και νάτριο.

Βιταμίνη D, ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο: Και αυτά τα στοιχεία αναγράφονται σε κάποιες ετικέτες (και θα αναγράφονται και στις καινούργιες ετικέτες) και ουσιαστικά μας δείχνουν και αυτά τι συγκέντρωση θα προσλάβουμε ανάλογα την ποσότητα που θα καταναλώσουμε (στα 100 γρ./ml ή στη μερίδα του φαγητού). Μαζί με τις φυτικές ίνες ανήκουν στα συστατικά που θέλουμε να παίρνουμε σε καλές ποσότητες. **Ο δάσκαλος μπορεί να αναφέρει στους μαθητές ότι η βιταμίνη D μαζί με το ασβέστιο, το σίδηρο και το κάλιο, δυναμώνουν τα οστά και τα δόντια μας και συμβάλουν στην αποφυγή διαφόρων ασθενειών όπως η οστεοπόρωση, η αναιμία και η αυξημένη αρτηριακή πίεση.** Κάποιο προϊόν πιθανόν να περιέχει και κάποια παραπάνω βιταμίνη ή μεταλλικό στοιχείο.

ΠΠΑ %: Προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς επί τις 100. Αυτό το νούμερο μας δείχνει το πόσο προσλαμβάνει -από κάθε θρεπτικό συστατικό ή σε θερμίδες- σε ποσοστό επί τις 100 ένας μέσος ενήλικας που καταναλώνει 2000 kcal/ανά ημέρα. **Καλό είναι οι μαθητές να γνωρίζουν ότι το 5% σημαίνει ότι οι θερμίδες ή τα συστατικά του τροφίμου είναι χαμηλά και ότι από 20% και πάνω είναι υψηλά.**

Γενικά, τα συστατικά πρέπει να κοιτάμε να είναι υψηλά σε ποσοστά σε ένα τρόφιμο το οποίο θα επιλέξουμε, είναι οι φυτικές ίνες, η βιταμίνη D, το ασβέστιο, το σίδηρο και το κάλιο, ενώ χαμηλά θέλουμε να είναι τα κορεσμένα λιπαρά, το νάτριο/αλάτι και τα προστιθέμενα σάκχαρα.

Θρεπτική πυκνότητα τροφίμων: Καλό είναι να γνωρίζουμε ότι το να ακολουθούμε μια ισορροπημένη διατροφή είναι πολλά περισσότερα από το να κοιτάμε απλά τις θερμίδες. Σίγουρα η ημερήσια πρόσληψη σε θερμίδες παίζει σημαντικό ρόλο στο αν θα αυξήσουμε, θα διατηρήσουμε ή θα μειώσουμε το βάρος μας αλλά ταυτόχρονα πολύ σημαντικό ρόλο παίζει και η **θρεπτική πυκνότητα** των τροφίμων. Όταν μιλάμε για θρεπτική πυκνότητα εννοούμε την περιεκτικότητα των θρεπτικών συστατικών που έχει μια τροφή ανά θερμίδες. Για παράδειγμα, μια μπάλα παγωτό βανίλια και ένα μεσαίο μήλο έχουν τις ίδιες θερμίδες. Το μήλο όμως είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνη C και άλλα θρεπτικά συστατικά, ενώ το παγωτό είναι πλούσιο σε ζάχαρη και λιπαρά. Καλό είναι να επιλέγουμε τρόφιμα τα οποία είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, πρωτεΐνη, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία και χαμηλά σε κορεσμένα λιπαρά, σάκχαρα και αλάτι. Γενικότερα, η ενεργειακή αξία και η θρεπτική πυκνότητα μιας τροφής, μας βοηθάνε να καταλάβουμε τη σύνθεση της τροφής (θρεπτικότητα και θερμίδες). Φυσικά, οι μερίδες και η συχνότητα των θρεπτικών ή όχι τόσο θρεπτικών τροφών που καταναλώνουμε μπορούν να επηρεάσουν συνολικά τη διατροφή μας.

Πρόσθετες πληροφορίες (αλλεργιογόνα και αν είναι κατάλληλα για χορτοφάγους ή vegan):

Οι ετικέτες δείχνουν και αν υπάρχει κάποιο αλλεργιογόνο στα συστατικά και αυτά είναι αναγραφόμενα με έντονη (bold) γραμματοσειρά. Αρκετά προϊόντα έχουν πάνω και το κατάλληλο για χορτοφάγους ή vegan σύμβολο/σήμανση. Ακόμα, οι ετικέτες πρέπει να δίνουν τις παρακάτω πληροφορίες:

- το όνομα του προϊόντος ή περιγραφή αυτού.
- το βάρος του φαγητού (net weight-καθαρό βάρος).
- πόσο καιρό μπορεί να διατηρηθεί, χρησιμοποιήστε το μέχρι (ημερομηνία) ή είναι καλύτερο να χρησιμοποιηθεί έως (ημερομηνία).
- πώς αποθηκεύεται το τρόφιμο.
- πώς να το χρησιμοποιήσετε/μαγειρέψετε.

ΕΝΟΤΗΤΑ 4

Τι μας λένε τα τρόφιμα;

2ο Μάθημα: Πηγαίνουμε για ψώνια και διαβάζουμε τις διατροφικές ετικέτες | Κύβος

1. Μέσω των Διατροφικών Σημάνσεων (ή Διατροφικών Ετικετών) που βρίσκονται πάνω στις συσκευασίες τους.
2. Τονίζεται ότι οι ετικέτες μας δίνουν πληροφορίες σχετικά με τη θρεπτικότητα του τροφίμου. Συγκεκριμένα, οι πληροφορίες αυτές μας δείχνουν πόσες θερμίδες ανά μερίδα ή ανά 100 γρ. έχει το τρόφιμο που θα καταναλώσουμε, και πόσα ολικά λιπαρά, πόσα κορεσμένα λιπαρά, πόσους υδατάνθρακες, πόσα σάκχαρα, πόση πρωτεΐνη, πόσες φυτικές ίνες και πόσο νάτριο/αλάτι περιέχει το τρόφιμο αυτό. Άλλες πληροφορίες που μας δίνουν οι ετικέτες είναι αναγραφόμενα με ακρίβεια όλα τα συστατικά που περιέχει το τρόφιμο, αλλά και τα αλλεργιογόνα με έντονα γράμματα. Επίσης, κάποιες ετικέτες μας δείχνουν ακόμα την περιεκτικότητα και τα ποσοστά σε trans λιπαρά, προστιθέμενη επεξεργασμένη ζάχαρη, βιταμίνη D και κάποια μεταλλικά στοιχεία (σίδηρο, ασβέστιο, κάλιο).
3. Για να μπορούμε να κάνουμε πιο σωστές διατροφικές επιλογές, να μπορούμε να διακρίνουμε και να καταναλώνουμε με μέτρο τρόφιμα υψηλά σε κορεσμένα λιπαρά και ζάχαρη, και να μπορούμε να ακολουθήσουμε έναν πιο υγιεινό τρόπο διατροφής.
4. Οι ετικέτες δείχνουν και αν υπάρχει κάποιο αλλεργιογόνο στα συστατικά και αυτά είναι αναγραφόμενα με έντονη (bold) γραμματοσειρά. Αρκετά προϊόντα έχουν πάνω και το κατάλληλο για χορτοφάγους ή vegan σύμβολο/σήμανση. Ακόμα, οι ετικέτες πρέπει να δίνουν τις παρακάτω πληροφορίες:
 - το όνομα του προϊόντος ή περιγραφή αυτού.
 - το βάρος του φαγητού (net weight-καθαρό βάρος).
 - πόσο καιρό μπορεί να διατηρηθεί, χρησιμοποιήστε το μέχρι (ημερομηνία) ή είναι καλύτερο να χρησιμοποιηθεί έως (ημερομηνία).
 - από πού προέρχεται (τόπο παραγωγής).
 - πώς αποθηκεύεται το τρόφιμο.
 - πώς να το χρησιμοποιήσετε/μαγειρέψετε.
5. Οι θερμίδες μάς δείχνουν πόση ενέργεια θα μας δώσει η κάθε τροφή. Οι θερμίδες του φαγητού προέρχονται από τους υδατάνθρακες, την πρωτεΐνη και τα λιπαρά. Χρειαζόμαστε αυτές τις θερμίδες/ενέργεια για να μπορεί ο οργανισμός να δουλέψει σωστά, να έχει ενέργεια να σκεφτεί και να κάνει οποιαδήποτε μορφή φυσικής δραστηριότητας. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η κατανάλωση περισσότερων θερμίδων από αυτές που χρειάζεται ο οργανισμός μας, οδηγεί στην αύξηση του βάρους μας και ενδεχομένως -με το πέρασμα του χρόνου- σε κάποιο πρόβλημα υγείας.
6. Στην κατηγορία των λιπαρών μπορούμε να δούμε σε γραμμάρια πόσα ολικά λιπαρά περιέχει το τρόφιμο που θα καταναλώσουμε ανά 100 γρ./ml ή ανά μερίδα. Ακριβώς από κάτω είναι αναγραφόμενα τα κορεσμένα λιπαρά ή αλλιώς σε αρκετούς γνωστά ως «κακά» λιπαρά, τα οποία καλό είναι να αποφεύγουμε. Πιο συγκεκριμένα, προσπαθούμε να καταναλώνουμε τροφές χαμηλές σε κορεσμένα και τρανς (trans) λιπαρά, μια και η υπερβολική κατανάλωσή τους φαίνεται να προκαλεί διάφορες μορφές χρόνιων ασθενειών, όπως οι καρδιαγγειακές. Αυτό που πρέπει να θυμόμαστε είναι πως καλό είναι τα ολικά λιπαρά να μην ξεπερνάνε τα 3 γρ. ανά 100 γρ. και τα κορεσμένα να μην ξεπερνάνε τα 1.5 γρ. ανά 100 γρ. Αν στο προϊόν συμπεριλαμβάνονται υδρογονωμένα ή ελαφρώς υδρογονωμένα λιπαρά, τότε στην ετικέτα θα αναγράφονται και τα τρανς (trans) λιπαρά. Γενικότερα, προσπαθούμε να καταναλώνουμε τροφές περιορισμένες σε λιπαρά και ειδικά σε κορεσμένα και trans λιπαρά.