

ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΜΟΥ

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

ΕΝΟΤΗΤΑ 4

Τι μας λένε τα τρόφιμα;

- 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;

Μέσα από την 4η Ενότητα του εκπαιδευτικού προγράμματος «Γνωρίζω την Τροφή μου», τα παιδιά μαθαίνουν πώς να διαβάζουν τις ετικέτες των προϊόντων που αγοράζουμε από το σούπερ μάρκετ, αλλά και πώς -διαβάζοντας τις- είναι εφικτό να κάνουμε καλύτερες και πιο υγιεινές επιλογές. Τονίζεται ότι οι ετικέτες μάς δίνουν πληροφορίες σχετικά με την θρεπτικότητα του τροφίμου. Μας ενημερώνουν για τα συστατικά που περιέχει το τρόφιμο, αλλά και τα αλλεργιογόνα τα οποία αναγράφονται με έντονα γράμματα. Επίσης, κάποιες ετικέτες, μας δείχνουν ακόμα την περιεκτικότητα και τα ποσοστά σε trans λιπαρά, την προστιθέμενη επεξεργασμένη ζάχαρη, τη βιταμίνη D και κάποια μεταλλικά στοιχεία (σίδηρο, ασβέστιο, κάλιο). Τι σημαίνουν όλα αυτά; Ότι τα τρόφιμα, μας δίνουν όλες τις πληροφορίες που χρειαζόμαστε για να τα επιλέξουμε σωστά και να ακολουθήσουμε έναν πιο υγιεινό τρόπο διατροφής.

+ 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 με το τρόφιμο που καταναλώνουν, εντάσσοντάς τις 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, 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.



Γνωρίζω την Τροφή μου

Ο σεφ Άκης Πετρετζίκης και οι μικροί μαθητές γίνονται μια δυνατή ομάδα με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών και την «Πλατφόρμα 21+» -ένα καινοτόμο εργαλείο του Υπουργείου Παιδείας & Θρησκευμάτων και του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής- μέσω του οποίου οι μαθητές ανακαλύπτουν την πιο διαδραστική και δημιουργική διάσταση της εκπαίδευσης και της διατροφής! Όχημά τους το διαδραστικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Γνωρίζω την Τροφή μου», στόχος του οποίου είναι να βοηθήσει τα παιδιά να γνωρίσουν 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 τους, όσο και το περιβάλλον. Πατί, η τροφή και το περιβάλλον είναι δύο έννοιες αλληλένδετες.

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. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Γνωρίζω την Τροφή μου» συγκαταλέγεται στα προτεινόμενα Προγράμματα & Εφαρμογές των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων του Δημοτικού στον θεματικό άξονα "Ζω καλύτερα – Ευ Ζην, Μαθήματα ζωής και αγωγής της Υγείας" και μπορείτε να το βρείτε στη σελίδα του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής.

Σε έναν κόσμο όπου τα δεδομένα της διατροφής διαρκώς αλλάζουν, υπάρχει ένα πράγμα το οποίο πρέπει 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.