

---

## Τίτλος: Γνωρίζω την Τροφή μου | Ενότητα 5: Φτιάχνω το πιάτο μου σωστά!

---

### Φορέας: ΑΚΗΣ ΠΕΤΡΕΤΖΙΚΗΣ ΜΟΝ ΕΠΕ

---

#### Επικοινωνία:

Μάρθα Αγγελοπούλου  
Project Manager  
martha@akispetretzikis.com

#### Περιγραφή του υλικού:

Το εργαστήριο 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, βοηθώντας ταυτόχρονα 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. Μέσω ενός πιο ευχάριστου, βιωματικού μοντέλου εκπαίδευσης, οι μαθητές μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα την πληροφορία, να την επεξεργαστούν και να την αξιοποιήσουν, μεταδίδοντάς τη -σε πολλές περιπτώσεις- ακόμα και στο οικογενειακό τους περιβάλλον. Στην 5η Ενότητα, τα παιδιά μαθαίνουν πώς μπορούν να συνθέσουν ένα ισορροπημένο διατροφικό πιάτο συνδυάζοντας τροφές από όλες τις διατροφικές ομάδες. Τέλος, το συγκεκριμένο πρόγραμμα, έχει σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο 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 αλληλένδετοι.

#### 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 αλλά και έξυπνους τρόπους μέσω των οποίων θα μπορούσαν -αβίαστα- να τις δοκιμάσουν και -ενδεχομένως- να τις υιοθετήσουν τα παιδιά.

Επιπλέον, βοηθάει τους μαθητές:

---

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

**Επιμέρους Θεματική:** Διατροφή

**Απευθύνεται σε:** Μαθητές και μαθήτριες της Δ', Ε' και ΣΤ' Δημοτικού

---

- 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.
- Να μάθουν από πού προέρχεται το κάθε είδος τροφής, 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 ψωνίσουμε.
- Να μάθουν να επιλέγουν τα γεύματα και τα σνακ τους με πιο υγιεινά κριτήρια και να ανακαλύψουν πώς μπορούν να «χτίσουν» σωστά τα γεύματά τους ανακαλύπτοντας τι περιλαμβάνει το διατροφικό πιάτο.
- Να ανακαλύψουν τη σχέση ανάμεσα στη διατροφή και το περιβάλλον (και κατ' επέκταση την αειφόρο ανάπτυξη).

### 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 εξηγήει επιγραμματικά τι πρόκειται να μάθουν μέσα από αυτό.
- 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, παρουσιάσεις κ.ά.
- Ενημερωτικά φυλλάδια για τους γονείς.

### Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση του προγράμματος πραγματοποιείται διαδικτυακά μέσω μιας ειδικής φόρμας.

### Επεκτάσεις

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Γνωρίζω την Τροφή μου» αποτελεί έναν συντομισμένο, μακροπρόθεσμο και ολοκληρωμένο τρόπο προσέγγισης ο οποίος ως στόχο του έχει να κρατήσει τη διατροφή στο προσκήνιο και να την υπενθυμίζει στα παιδιά καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής ζωής τους βοηθώντας τα να αφομοιώσουν πιο εύκολα τη γνώση. Οι επιπλέον ενότητες, ο σχεδιασμός των οποίων έχει προβλεφθεί και οι οποίες έχουν επιλεχθεί, σχεδιάζονται και αναμένεται να προστεθούν τους επόμενους μήνες ανάμεσα στις επιλογές που θα έχουν οι εκπαιδευτικοί που θα επιλέξουν να δουλέψουν πάνω στο συγκεκριμένο πρόγραμμα, είναι οι εξής:

#### **6η Ενότητα: Δεν πετάω το φαγητό!**

Τα παιδιά ανακαλύπτουν μέσα από απλές συμβουλές πώς μπορούν να διαχειρίζονται σωστά το φαγητό τους ούτως ώστε να μην καταλήγει στα σκουπίδια.