

ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΜΟΥ

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

ΕΝΟΤΗΤΑ 5

Φτιάχνω το πιάτο μου σωστά!

- Ποιες ομάδες τροφίμων περιλαμβάνει το διατροφικό πιάτο;
- Πόση ποσότητα από λαχανικά/φρούτα, πρωτεΐνη και σύνθετους υδατάνθρακες θα πρέπει να καταναλώνουμε σύμφωνα με το διατροφικό πιάτο;
- Τι άλλο περιλαμβάνει το διατροφικό πιάτο εκτός από τα τρόφιμα;
- Πόσα λιπαρά έχει το διατροφικό μας πιάτο; Ποια είναι τα «καλά» και ποια τα «κακά» λιπαρά και πώς θα πρέπει να τα διαχειριζόμαστε στη διατροφή μας;
- Πόσα γεύματα είναι καλό να έχουμε μέσα στη μέρα και ανά πόση ώρα είναι καλό να τρώμε κάτι για να νιώθουμε χορτάτοι και να έχουμε ενέργεια;

Μέσα από την 5η Ενότητα του εκπαιδευτικού προγράμματος «Γνωρίζω την Τροφή μου», τα παιδιά μαθαίνουν πώς μπορούν να φτιάχνουν ένα ισορροπημένο διατροφικό πιάτο συνδυάζοντας τροφές από όλες τις διατροφικές ομάδες. Ο σκοπός του διατροφικού πιάτου είναι να μάθει τους μαθητές να συνδυάζουν από μόνοι τους σωστά τις τροφές τους και να αναγνωρίζουν τα μακροθρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνη, σύνθετους υδατάνθρακες, «καλά» λιπαρά, νερό) που πρέπει να υπάρχουν το πιάτο τους.

+ Στο μάθημα αυτό τα παιδιά μαθαίνουν πώς μπορούν να συνθέτουν ολοκληρωμένα πιάτα, τα οποία περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες, πρωτεΐνη, φρούτα, λαχανικά και «καλά» λιπαρά, συνδυάζοντάς τα πάντα με νερό και φυσική δραστηριότητα μέσα στην καθημερινότητά τους.

+ Επιπλέον, μαθαίνουν γιατί είναι καλό να κάνουν 5 γεύματα μέσα στη μέρα τους (3 κύρια γεύματα και δύο σνακ), να δίνουν βάση στο πρωινό, να πίνουν αρκετό νερό, να καταναλώνουν τροφή ανά 2 με 3 ώρες και να έχουν φυσική δραστηριότητα στην καθημερινότητά τους.

+ Μαθαίνουν να συνθέτουν ισορροπημένα πιάτα και να κάνουν σωστότερες διατροφικές επιλογές και σωστούς συνδυασμούς τροφών.

+ Ανακαλύπτουν πώς μπορούν να φτιάχνουν γεύματα με πολλά θρεπτικά συστατικά και να προσθέτουν στο πιάτο τους τρόφιμα με βάση τις θρεπτικές τους ιδιότητες, συνειδητοποιώντας ότι μια ποικιλία διαφορετικών τροφών είναι αυτή που θα τους βοηθήσει να διατηρήσουν ένα ισορροπημένο και υγιές βάρος.

+ Τέλος, και σε αυτό το μάθημα στόχος είναι να μάθουν τα παιδιά γιατί θα πρέπει να προτιμούν γεύματα που περιέχουν «καλές» θερμίδες και 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.



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 υγιές τόσο ο οργανισμός τους, όσο και το περιβάλλον. Γιατί, 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.