

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ			
Τίτλος	Πρόγραμμα Little spoons		Έντυπο II
Φορέας	Μαθαίνω Διατροφή ΑΜΚΕ		
Θεματική	Ζω Καλύτερα- Ευ Ζην	Υποθεματική	Υγεία: Διατροφή- Αυτομέριμνα, Οδική Ασφάλεια
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)	Νήπιο έως ΣΤ δημοτικού		
Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου	<p>Δεξιότητες Μάθησης 21^{ου} αιώνα: Κριτική σκέψη, επικοινωνία, συνεργασία, δημιουργικότητα</p> <p>Δεξιότητες της κοινωνικής ζωής: αυτομέριμνα, κοινωνικές δεξιότητες (ενσυναίσθηση και ευαισθησία), πολιτειότητα, προσαρμοστικότητα, ανθεκτικότητα, υπευθυνότητα</p> <p>Δεξιότητες Τεχνολογίας: Δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα.</p> <p>Δεξιότητες του νου: Δεξιότητες υπολογιστικής σκέψης</p>		






Σύντομη περιγραφή του Προγράμματος Καλλιέργειας Δεξιοτήτων (έως 200 λέξεις)


Τα εργαστήρια του προγράμματος little spoons αποτελούνται από μαθήματα- διαδραστικές παρουσιάσεις (ppt) και εργασίες για τους μαθητές σε εκτυπώσιμη μορφή (pdf) καθώς και υποστηρικτικό υλικό για τη διευκόλυνση & επιμόρφωση των εκπαιδευτικών (σημειώσεις & ηλεκτρονικοί οδηγοί). Σκοπός των εργαστηρίων είναι η προαγωγή της ισορροπημένης – Μεσογειακής διατροφής ως στάση ζωής μέσω της ευαισθητοποίησης, της ενίσχυσης των γνώσεων και της καλλιέργειας νέων δεξιοτήτων.

Για τα μικρότερα παιδιά (νήπιο, Α & Β τάξη) το εργαστήριο (μάθημα- παρουσίαση & εργασία μαθητών) επικεντρώνεται στην ενίσχυση των γνώσεων σχετικά με τα φρούτα & τα λαχανικά του τόπου μας (εποχικότητα, χρώματα, ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, τρόπος που φυτρώνουν).

Για τα μεγαλύτερα παιδιά (Γ, Δ, Ε, ΣΤ τάξη) τα εργαστήρια (μαθήματα – παρουσιάσεις & εργασίες μαθητών) επικεντρώνονται στην ανάπτυξη βασικών διατροφικών δεξιοτήτων όπως η επιλογή τροφίμων σύμφωνα με τη διατροφική ετικέτα και την εποχικότητα, ο σχεδιασμός μιας ισορροπημένης διατροφής για τον άνθρωπο και το περιβάλλον, η επιλογή της κατάλληλης μορφής σωματικής άσκησης και τον περιορισμό της χρήσης οθόνης, η αυτορρύθμιση, ο σεβασμός στη διαφορετικότητα ως προς το σώμα και τις διατροφικές επιλογές (μόνο Ε, ΣΤ τάξη) και η μείωση της σπατάλης τροφίμων (μόνο Ε, ΣΤ τάξη).

Δομή Προγράμματος Καλλιέργειας Δεξιοτήτων

Εργαστήριο	Περιγραφή δραστηριοτήτων
<p>Little spoons Μάθημα Νήπιο, Α&Β τάξη</p> 	<p>Μια διαδραστική παρουσίαση για την εποχικότητα, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τον τρόπο που φυτρώνουν τα διαφορετικά φρούτα και λαχανικά του τόπου μας. Στόχος είναι η "ουδέτερη" εξοικείωση των παιδιών με τα φρούτα & τα λαχανικά και η ευαισθητοποίηση τους για την απομάκρυνση μας από τη φυσική διατροφή. Μια παρουσίαση γεμάτη χρώμα εμπνευσμένη από το ξύλινο puzzle little spoons της Μαθαίνω Διατροφή και την εικονογράφηση του βιβλίου «Τι γεύση έχουν τα χρώματα μαμά», Εκδόσεις Πάπυρος. Για τη διευκόλυνση του εκπαιδευτικού και την καλύτερη ροή της παρουσίασης κάθε διαφάνεια συνοδεύεται από σημειώσεις. Η διάρκεια της παρουσίασης είναι 1 διδακτική ώρα.</p>
<p>Little spoons Εργασία Μαθητών Νήπιο, Α & Β τάξη</p> 	<p>Πως φυτρώνει το καρότο; Πότε τρώμε τις φράουλες; Τα παιδιά ανακαλούν όλα όσα μάθανε στην παρουσίαση- μάθημα για την εποχικότητα και τον τρόπο που φυτρώνουν τα φρούτα και τα λαχανικά του τόπου μας, επιλέγουν και ζωγραφίζουν το αγαπημένο τους φρούτο ή λαχανικό και μοιράζονται τα μυστικά του με τους συμμαθητές τους. Η εργασία μπορεί να ολοκληρωθεί μέσα στην τάξη στη διάρκεια 1 διδακτικής ώρας.</p>
<p>Little spoons Μάθημα Γ & Δ τάξη</p> 	<p>Μια διαδραστική παρουσίαση για παιδιά από 8 -10 ετών με σκοπό να ανακαλύψουν διατροφικά μυστικά και να αναπτύξουν βασικές διατροφικές δεξιότητες. Οι ενότητες της παρουσίασης περιλαμβάνουν τα παρακάτω:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Έξυπνος καταναλωτής: τα παιδιά μαθαίνουν να διαβάζουν τις ετικέτες των τυποποιημένων τροφίμων και να κάνουν εύκολους μαθηματικούς υπολογισμούς προκειμένου να επιλέξουν το λιγότερο επιβαρυντικό για την υγεία τους. 2. Φρούτα & λαχανικά: τα παιδιά μαθαίνουν για την εποχικότητα και τον τρόπο που φυτρώνουν τα φρούτα και τα λαχανικά του τόπου μας αξιοποιώντας την εικονογράφηση από το βιβλίο "Τι γεύση έχουν τα χρώματα μαμά", Εκδόσεις Πάπυρος. 3. Ισορροπημένος τρόπος ζωής: τα παιδιά μέσα από μια σειρά διαφορετικών θεμάτων που αφορούν στην ισορροπημένη διατροφή, τη φυσική δραστηριότητα, την χρήση οθόνης και τους μηχανισμούς αυτορρύθμισης του οργανισμού εξοικειώνονται με την κουλτούρα του ισορροπημένου τρόπου ζωής. 4. Προστασία του περιβάλλοντος: τα παιδιά μαθαίνουν πως οι διατροφικές τους επιλογές επηρεάζουν το περιβάλλον μέσα από σύγχρονες γνώσεις αλλά και ένα ταξίδι στο παρελθόν που αξιοποιεί όσα έχουν διδαχθεί στο μάθημα της ιστορίας. Για τη διευκόλυνση του εκπαιδευτικού και την καλύτερη ροή της παρουσίασης κάθε διαφάνεια συνοδεύεται από σημειώσεις. Η διάρκεια της παρουσίασης είναι 1 διδακτική ώρα.
<p>Little spoons Εργασία Μαθητών Γ, Δ, Ε & ΣΤ τάξη</p> 	<p>Τα παιδιά μαθαίνουν να σχεδιάζουν θρεπτικά σπιτικά σνακ με βάση τις διαφορετικές ομάδες τροφίμων και την εποχικότητα και αξιολογούν τα δικά τους σχολικά σνακ. Ο εκπαιδευτικός καθοδηγεί περαιτέρω τα παιδιά με τη βοήθεια του ηλεκτρονικού οδηγού «Σνακ & Κεράσματα». Η εργασία μπορεί να ολοκληρωθεί μέσα στην τάξη στη διάρκεια 1 διδακτικής ώρας.</p>
<p>Little spoons Μάθημα Ε & ΣΤ τάξη</p> 	<p>Μια διαδραστική παρουσίαση για παιδιά 10-12 ετών με σκοπό να ανακαλύψουν διατροφικά μυστικά και να αναπτύξουν βασικές διατροφικές δεξιότητες. Οι ενότητες της παρουσίασης περιλαμβάνουν τα παρακάτω:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Έξυπνος καταναλωτής: τα παιδιά μαθαίνουν να διαβάζουν τις ετικέτες των τυποποιημένων τροφίμων προκειμένου να επιλέξουν το λιγότερο επιβαρυντικό για την υγεία τους και αποκτούν δεξιότητες προκειμένου να είναι σε θέση να συγκρίνουν τις ετικέτες παρόμοιων προϊόντων. 2. Φρούτα & λαχανικά: τα παιδιά μαθαίνουν για την εποχικότητα και τον τρόπο που φυτρώνουν τα φρούτα και τα λαχανικά του τόπου μας αξιοποιώντας την εικονογράφηση από το βιβλίο "Τι γεύση έχουν τα χρώματα μαμά", Εκδόσεις

	<p>Πάπυρος.</p> <p>3. Ισορροπημένη διατροφή: τα παιδιά προσεγγίζουν το ζήτημα της ισορροπημένης διατροφής μέσα από υγιή πρότυπα και αποκτούν γνώσεις σχετικά με τη Μεσογειακή διατροφή και την αξία της.</p> <p>4. Φυσική δραστηριότητα: τα παιδιά προσεγγίζουν το ζήτημα της φυσικής δραστηριότητας και του περιορισμού του χρόνου στην οθόνη ως αναπόσπαστα κομμάτια ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής.</p> <p>5. Σεβασμός στο σώμα και τη διαφορετικότητα: τα παιδιά αγγίζουν το ευαίσθητο θέμα διαφορετικότητας ως προς το σωματότυπο και διατροφικές προτιμήσεις και μαθαίνουν για το σεβασμό στη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού μας.</p> <p>6. Προστασία του περιβάλλοντος: τα παιδιά μαθαίνουν πως οι διατροφικές τους επιλογές επηρεάζουν το περιβάλλον μέσα από σύγχρονες γνώσεις αλλά και ένα ταξίδι στο παρελθόν που αξιοποιεί όσα έχουν διδαχθεί στο μάθημα της ιστορίας. Για τη διευκόλυνση του εκπαιδευτικού και την καλύτερη ροή της παρουσίασης κάθε διαφάνεια συνοδεύεται από σημειώσεις. Η διάρκεια της παρουσίασης είναι 1 διδακτική ώρα.</p>
<p>LittleSpoons Εργασία Μαθητών E & ΣΤ τάξη</p> 	<p>Τα παιδιά εντοπίζουν τους πιθανούς λόγους για τους οποίους μπορεί να περισσεύει το σχολικό σνακ και να το πετούν καθώς και τους πιθανούς τρόπους για να περιορίσουν τη σπατάλη τροφίμων. Τα παιδιά σχεδιάζουν το σνακ της επιλογής τους ώστε να περιορίσουν τη σπατάλη. Με τη βοήθεια του ηλεκτρονικού οδηγού «Σνακ & Κεράσματα» ο εκπαιδευτικός βοηθά τα παιδιά να σχεδιάσουν θρεπτικά σνακ.</p> <p>Η εργασία μπορεί να ολοκληρωθεί μέσα στην τάξη στη διάρκεια 1 διδακτικής ώρας.</p>

Περιγραφή βασικού θεωρητικού πλαισίου υποστήριξης του προγράμματος (Έως 300 λέξεις)

Στην Ελλάδα η παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή έχει εγκαταλειφθεί εδώ και αρκετές δεκαετίες. Παιδιά και ενήλικες υπερκαταναλώνουν δημοφιλή επεξεργασμένα τρόφιμα και έτοιμα γεύματα και τρώνε ολοένα και λιγότερα φυσικά τρόφιμα. Την ίδια στιγμή η εγκατάλειψη των οικογενειακών γευμάτων και η απουσία κατάλληλης διατροφικής διαπαιδαγώγησης, δυσκολεύουν ακόμη περισσότερο τα παιδιά να υιοθετήσουν υγιεινές συνήθειες διατροφής και άσκησης. Συνεπώς, τα παιδιά μεγαλώνουν εξαρτημένα στη γεύση του πρόχειρου φαγητού και στη ζάχαρη, παρουσιάζουν χαμηλή εξοικείωση με τα θρεπτικά φυσικά τρόφιμα και παράλληλα, μαθαίνουν να χρησιμοποιούν το φαγητό για συναισθηματικούς λόγους (επιβράβευση ή πίεση), ενώ συχνά τρώνε μπροστά σε οθόνη ασυνείδητα. Επιπλέον, η διατροφική παραπληροφόρηση που προέρχεται κυρίως από τη βιομηχανία τροφίμων και η σύνδεση μεταξύ διατροφής και βάρους που προβάλλεται στο διαδίκτυο, την τηλεόραση και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προκαλεί στα παιδιά άγχος εξαιτίας των αρνητικών και αυστηρών μηνυμάτων σε σχέση με τις θερμίδες, τον διαχωρισμό των τροφίμων σε light και «παχυντικά» και τα μη ρεαλιστικά standards για το πόσο πρέπει κάποιος να ζυγίζει.

Το αποτέλεσμα είναι τα ιδιαίτερα υψηλά ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας που φτάνουν το 40% (OECD, 2017), η αύξηση των διαταραχών πρόσληψης τροφής στους εφήβους (έως και κατά 80% από το 2019 – Ευρωπαϊκή Εταιρεία για την Ψυχική Υγεία Παίδων & Εφήβων) και η γενικότερη επιβάρυνση της υγείας του πληθυσμού.

Το σχολείο αποτελεί το κύριο μέσο ώστε τα παιδιά αφενός να ευαισθητοποιηθούν για αυτά τα ζητήματα και αφετέρου να αποκτήσουν έγκυρη γνώση, δεξιότητες και πρακτικά εργαλεία προκειμένου να αλλάξουν το διατροφικό μας μέλλον.

Προσβασιμότητα

Οι εκπαιδευτικοί θα μπορούν να έχουν πρόσβαση μέσω συνδέσμου στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης του οργανισμού μας στις παρουσιάσεις- μαθήματα και τις σημειώσεις αυτών (PPowerPoint) καθώς, στα έντυπα (pdf) για τις εργασίες μαθητών και στους ηλεκτρονικούς οδηγούς (pdf).

Δυνατότητα επέκτασης

Εργασία μαθητών για Νήπιο, Α & Β τάξη: ο εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τα παιδιά να φέρουν εποχιακά φρούτα και λαχανικά από το σπίτι για να δημιουργήσουν καλάθια με βάση τα χαρακτηριστικά τους με βάση το χρώμα τους και τον τρόπο που φυτρώνουν ή/ και μόνο φρούτα ή λαχανικά για τη δημιουργία φρουτοσαλάτας ή σαλάτας για να δοκιμάσουν. Η δραστηριότητα μπορεί να επαναλαμβάνεται ανά εποχή.

Εργασία μαθητών για Γ έως ΣΤ τάξη: Ο εκπαιδευτικός εφόσον επιθυμεί, έχει τη δυνατότητα να μετατρέψει την εργασία σε εβδομαδιαία επιβραβεύοντας τους μαθητές που φέρνουν καθημερινά το πιο θρεπτικά σχολικά σνακ από το σπίτι.

Μάθημα – Παρουσίαση & Εργασία μαθητών για Ε & ΣΤ τάξη: Με τη βοήθεια των ηλεκτρονικών οδηγιών Ζάχαρη, Αλάτι & Λίπη, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να πραγματοποιήσουν επιπλέον δραστηριότητες όπως είναι ο υπολογισμός της περιεκτικότητας των τυποποιημένων τροφίμων που διατίθενται στο κυλικείο ή έρχονται από το σπίτι σε ζάχαρη, λιπαρά και αλάτι.

Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση του προγράμματος θα γίνει αφενός με το ερωτηματολόγιο που θα σταλεί στους εκπαιδευτικούς που αξιοποίησαν το υλικό μας μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, ενώ επιπλέον η πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης στην οποία φιλοξενείται το υλικό των εργαστηρίων διαθέτει τη δυνατότητα καταγραφής της δραστηριότητας και εξαγωγής των στοιχείων των εκπαιδευτικών που κατέβασαν το υλικό μας. Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί θα έχουν τη δυνατότητα να ανεβάζουν τις εργασίες των μαθητών που σχετίζονται με το εργαστήριο.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Το υλικό των εργαστηρίων μπορείτε να το βρείτε στο Link:

<https://drive.google.com/drive/folders/1zz9PHxZnmD3qAcxBwOmNYNjgy7UdXNed?usp=sharing>