

Υγιεινή διατροφή

Εργαστήριο δεξιοτήτων
Στ' τάξη 1^{ου} Δ.Σ. Κόνιτσας
Φθινόπωρο 2020

1. Εισαγωγή, ερωτηματολόγιο, συζήτηση



A. αρχικά ζητήθηκε από τους μαθητές να συμπληρώσουν το παρακάτω ερωτηματολόγιο διατροφικών συνηθειών

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	
Στις παρακάτω ερωτήσεις σημείωσε την απάντηση που αντιστοιχεί σε αυτό που τρως συνήθως μέσα σε ΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ .	
1. Παραλείπεις το πρωινό γεύμα;	Όχι <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/>
2. Στο πρωινό, τρως κάποιο γαλακτοκομικό προϊόν (πχ. γάλα, γιαούρτι κλπ.);	Όχι <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/>
3. Στο πρωινό, τρως αλμυρά ή γλυκά αρτοσκευάσματα του εμπορίου (τσουρέκι, τυρόπιτα, κρουασάν κλπ.);	Όχι <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/>
4. Στο πρωινό, τρως δημητριακά ή τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα ψωμιού και δημητριακών (πχ. ψωμί);	Όχι <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/>
5. Τρως ένα φρούτο ή πίνεις ένα ποτήρι φυσικό χυμό κάθε μέρα;	Όχι <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/>
6. Τρως ένα δεύτερο φρούτο κάθε μέρα;	Όχι <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/>
7. Τρως ωμά ή βραστά λαχανικά μια φορά την ημέρα;	Όχι <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/>
8. Τρως ωμά ή βραστά λαχανικά περισσότερο από μια φορά την ημέρα;	Όχι <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/>
9. Τρως συχνά ψάρι (τουλάχιστον 2-3 φορές/εβδομάδα);	Όχι <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/>
10. Τρως περισσότερο από μια φορά την εβδομάδα φαγητά τύπου φαστ φουντ;	Όχι <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/>
11. Τρως όσπρια περισσότερο από μια φορά την εβδομάδα;	Όχι <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/>
12. Τρως ζυμαρικά ή ρύζι σχεδόν κάθε μέρα (5 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα);	Όχι <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/>
13. Τρως συχνά ξηρούς καρπούς (τουλάχιστον 2-3 φορές /εβδομάδα);	Όχι <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/>
14. Χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο στο σπίτι (στη σαλάτα ή στο φαγητό);	Όχι <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/>
15. Τρως 2-3 γαλακτοκομικά προϊόντα κάθε μέρα (πχ. γάλα, γιαούρτι ή τυρί);	Όχι <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/>
16. Τρως γλυκά, σοκολάτες και καραμέλες αρκετές φορές κάθε μέρα;	Όχι <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/>

Β. στη συνέχεια οι μαθητές συμπλήρωσαν το παρακάτω ερωτηματολόγιο και ακολούθησε συζήτηση

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΜΑΘΗΤΩΝ

Παιδιά, στις παρακάτω ερωτήσεις κυκλώστε τη σωστή απάντηση ή συμπληρώστε τα κενά όπου χρειάζεται.

1. Τι φύλο είσαι;  Αγόρι ή  Κορίτσι

2. Πόσο χρονών είσαι; _ Είμαι χρόνων.

3. Σίγουρα έχεις ακούσει για τη Μεσογειακή διατροφή! Γιατί πιστεύεις ότι την ονόμασαν έτσι;


A. Σύμφωνα με τις αρχές της Μεσογειακής διατροφής τρέφονταν οι κάτοικοι γύρω από τις χώρες της Μεσογείου.
B. Τους άρεσε το όνομα <<Μεσογειακή>> και γι' αυτό την ονόμασαν έτσι.
Γ. Η Μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει πολλά ψάρια που αλιεύονται στη Μεσόγειο θάλασσα.

4. Στη Μεσογειακή πυραμίδα απεικονίζονται όλες οι ομάδες τροφίμων. Ποιες ομάδες τροφίμων νομίζεις ότι έχει η Μεσογειακή πυραμίδα;

A. Τα δημητριακά, τα φρούτα, τα λίπη και τα γαλακτοκομικά
B. Τα δημητριακά, τα φρούτα, τα λίπη, τα γαλακτοκομικά, τα όσπρια και τα λαχανικά
Γ. Τα δημητριακά, τα φρούτα, τα λίπη, τα γαλακτοκομικά, τα όσπρια, τα λαχανικά, το κρέας και τα τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη και λίπος

5. Τα τρόφιμα που βρίσκονται στη βάση της Μεσογειακής πυραμίδας πρέπει να καταναλώνονται:

A. Καθημερινά **B.** 1-3 φορές την εβδομάδα **Γ.** Σπάνια



12. Ποιο ή ποια από τα παρακάτω τρόφιμα περιλαμβάνονται στην ομάδα των λιπών και των ελαίων;

A. Το ελαιόλαδο **B.** Το βούτυρο **Γ.** Οι ξηροί καρποί **Δ.** Όλα τα παραπάνω

13. Τα φρούτα είναι προτιμότερο να:

A. Τα τρώμε ολόκληρα
B. Να πίνουμε μόνο το χυμό τους
Γ. Να μη τα τρώμε καθόλου

14. Γιατί πιστεύεις ότι είναι προτιμότερο να τρώμε φρούτα από όλα τα χρώματα;

A. Για να τα ξεχωρίζουμε πιο εύκολα μεταξύ τους.
B. Γιατί περιέχουν διαφορετικές βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά που είναι ωφέλιμα για τον οργανισμό μας.
Γ. Γιατί καλλιεργούνται διαφορετικές εποχές του χρόνου.

15. Το καρπούζι είναι προτιμότερο να το τρώμε:




A. Όλο το χρόνο
B. Την άνοιξη και το καλοκαίρι
Γ. Μόνο το καλοκαίρι γιατί τότε είναι η εποχή του

16. Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα κρέατος;

A. Τα αλλαντικά **B.** Τα πουλερικά **Γ.** Τα ψάρια **Δ.** Όλα τα παραπάνω

17. Πόσο συχνά πιστεύεις ότι πρέπει να καταναλώνουμε κρεατικά;

A. Καθημερινά
B. Μερικές φορές την εβδομάδα
Γ. Όσο συχνά θέλουμε



6. Στην κορυφή της Μεσογειακής πυραμίδας ποια τρόφιμα βρίσκονται;

A. Τα φρούτα και τα λαχανικά
B. Τα λίπη και τα έλαια
Γ. Τα τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη και λίπος

7. Σύμφωνα με τη Μεσογειακή πυραμίδα, η ομάδα των δημητριακών πρέπει να καταναλώνεται καθημερινά. Γιατί πιστεύεις ότι συμβαίνει αυτό;

A. Τα δημητριακά είναι πλούσια σε υδατάνθρακες και μας δίνουν ενέργεια.
B. Τα δημητριακά είναι νόστιμα, γι' αυτό τα τρώμε συχνότερα.
Γ. Τίποτα από τα παραπάνω.

8. Στην ομάδα των δημητριακών ανήκει και το ψωμί. Ποιο ψωμί είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε;

A. Το σταρένιο ψωμί
B. Το ψωμί ολικής άλεσης
Γ. Όποιο ψωμί μας αρέσει

9. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι ωφέλιμα για την υγεία γιατί περιέχουν:




A. Ασβέστιο
B. Ασβέστιο, φώσφορο και βιταμίνη D
Γ. Τίποτα από τα παραπάνω

10. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε λίπος χωρίζονται σε πλήρη, ημίπαρα και άπαρα. Ποια γαλακτοκομικά προϊόντα είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε;

A. Τα πλήρη **B.** Τα ημίπαρα **Γ.** Τα άπαρα

11. Βασικό συστατικό της Μεσογειακής διατροφής θεωρείται:

A. Το ψωμί **B.** Το ελαιόλαδο **Γ.** Το κρέας



18. Τα αυγά σε ποια ομάδα τροφίμων πιστεύεις ότι ανήκουν;

A. Στα δημητριακά **B.** Στα όσπρια **Γ.** Στα κρεατικά

19. Γιατί πιστεύεις ότι είναι ωφέλιμο για την υγεία μας να τρώμε ψάρια;

A. Περιέχουν λιπαρά που προστατεύουν την καρδιά μας.
B. Περιέχουν λιπαρά που βοηθούν τον εγκέφαλό μας να λειτουργήσει καλύτερα.
Γ. Περιέχουν λιπαρά που μας βοηθούν να έχουμε καλύτερη μνήμη.
Δ. Όλα τα παραπάνω.

20. Σύμφωνα με τη Μεσογειακή πυραμίδα, πόσο συχνά πρέπει να τρώμε όσπρια;

A. Καθημερινά **B.** 1-2 φορές την εβδομάδα **Γ.** 1 φορά το μήνα




21. Το νερό που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να επιβιώσει το πίνουμε:

A. Μόνο από το νερό που πίνουμε.
B. Από τρόφιμα όπως τα φρούτα και τα λαχανικά.
Γ. Από το νερό που πίνουμε και από τρόφιμα όπως τα φρούτα και τα λαχανικά.

22. Πέρα από το να τρώμε υγιεινά, τι άλλο πιστεύεις ότι πρέπει να κάνουμε για να είμαστε υγιείς;

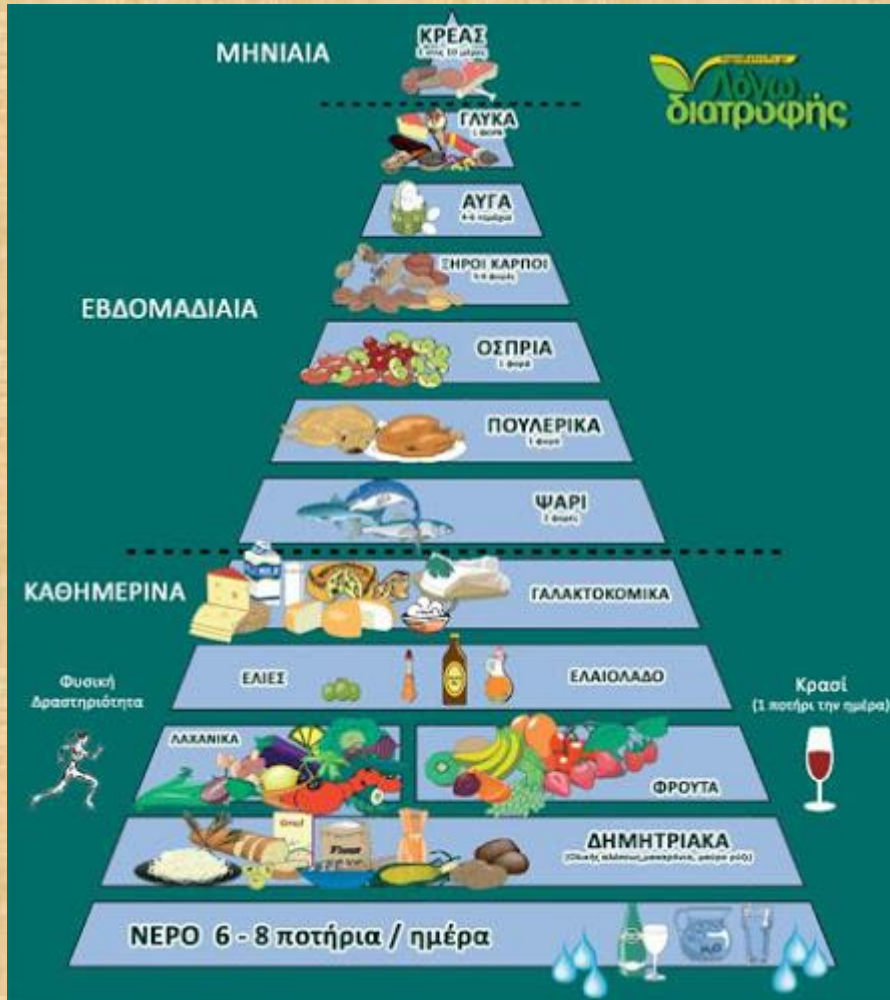
A. Να γυμναζόμαστε
B. Να κοιμόμαστε αρκετές ώρες
Γ. Να πίνουμε πολύ νερό
Δ. Όλα τα παραπάνω

Σ' ευχαριστούμε για τη βοήθειά σου!!!



2. Κατηγορίες τροφών - Πυραμίδα διατροφής

Οι μαθητές αναζήτησαν στο διαδίκτυο πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή και τις παρουσίασαν στην τάξη όπου έγινε συζήτηση



3. Παρουσίαση στο σχολείο από διατροφολόγο

A. έγινε ομιλία με ταυτόχρονη παρουσίαση από τη διατροφολόγο της πόλης κ.Φατέ

B. ακολούθησαν σχετικά παιχνίδια



4. Άσκηση μαθηματικών, ένα ημερήσιο πρόγραμμα διατροφής

Δραστηριότητα με προεκτάσεις: «Θερμίδες: Τα καύσιμα του σώματος»

Η τροφή περιέχει ουσίες που αναπληρώνουν τα συστατικά του ανθρώπινου σώματος που φθείρονται ή σχηματίζουν τους ιστούς ενός αναπτυσσόμενου οργανισμού. Τέτοιες ουσίες είναι οι πρωτεΐνες (λευκώματα), οι υδατάνθρακες και τα λίπη. Το ποσό της ενέργειας που απελευθερώνεται από την «καύση» (διάσπαση) της τροφής μέσα στον οργανισμό λέγεται **ενεργειακή ή θερμιδική αξία της τροφής** και εξαρτάται από την αναλογία σε υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες και νερό που περιέχει.

Στα 100 γρ.	Γάλα πλήρες	Τυρί φέτα	Γιαούρτι	Δημητριακά Corn Flakes	Μπισκότα	Φυσικός Χυμός	Λουκάνικα χωριάτικα
Θερμίδες (kcal)	63	276	73	360	470	48,8	320
Πρωτεΐνη (γρ.)	3,2	16,5	6,65	9	7,5	0,6	20
Υδατάνθρακες (γρ.)	4,7	0,7	3,0	75	69,5	11,6	
Λίπη (γρ.)	3,5	23	3,5	3	18	0	28

Γνωρίζοντας ότι τα παιδιά ηλικίας 12-13 ετών χρειάζονται 60 θερμίδες την ημέρα για κάθε κιλό βάρους τους και με βάση την πυραμίδα διατροφής που βλέπετε να σχεδιάσετε τη διατροφή μιας ημέρας για ένα παιδί 43 κιλών.



20 γραμμάρια σοκολάτας
1 μεγάλο αβγό
2 φέτες ψωμιού ολικής άλεσης
95 γρ. ψημένης πατάτας
ενάμισι μήλο
1 κιλό κουνουπίδι
60 γρ. κοτόπουλο
50 γρ. πατατάκια

Πόσες θερμίδες θα χρειαστεί;
 $43 \times 60 = 2.580$

Πόσα γεύματα θα φάει μέσα στη μέρα;

Πρωινό
 Δημητριακά, γάλα $360 + 63 = 423$

Δεκατιανό
 Φυσικό χυμό, μπισκότα $50 + 470 = 520$

Μεσημεριανό
 Κουνουπίδι, φέτα, κοτόπουλο, πατάτες, 2 φέτες ψωμί $50 + 276 + 100 + 100 + 100 = 620$

Απογευματινό
 Μήλο, γιαούρτι, λίγα μπισκότα $100 + 70 + 300 = 470$

Βραδινό
 Αυγό, φέτα, ψωμί, λίγα πατατάκια
 $100 + 270 + 100 + 77 = 547$

ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΡΑΣ 2.580

5. Καλλιέργεια στο σχολικό κήπο λαχανικών εποχής



6. Παρασκευή γάρου, συζήτηση για διατροφικές συνήθειες λαών με αφορμή σχετικό κείμενο στη Γλώσσα



7. Αναζήτηση, δημιουργία και παρουσίαση αινιγμάτων - Ερωτηματολόγιο τελικό αξιολόγησης εργαστηρίου

ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ

Λαχανικά

Μ' αγαπάς τηγανητή.
Τρώγομαι όμως και βραστή.
Χρώμα έχω καφετί
και με βγάζουν απ' τη γη.
Τι είμαι;

Μωβ είναι το χρώμα μου
και μακρύ το σώμα μου.
Έχω κι ένα κοτσανάκι.
Και με τρώνε «παπουτσάκι».
Ποια είμαι;

Κάνω κόκκινη τη σάλτσα.
Θα με βρεις και στη σαλάτα.
Με τ' αλάτι νοστιμίζω
και τη γεύση μου χαρίζω.
Ποια είμαι;

Είναι μεγάλο στρογγυλό
με φύλλα όλο τυλιχτό
τ' αγοράζουν για σαλάτες
και για νόστιμους ντολμάδες.
Τι είναι;

Είμαι πράσινο και τρυφερό
πολύ γνωστό λαχανικό
κι αν σαλάτα θες να κάνεις
πάντα μέσα θα με βάλεις.
Τι είμαι;

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

Στις παρακάτω ερωτήσεις σημείωσε την απάντηση που αντιστοιχεί σε αυτό που τρως συνήθως μέσα σε **ΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ**.

1. Παραλείπεις το πρωινό γεύμα;	Όχι <input checked="" type="checkbox"/> 5	Ναι <input checked="" type="checkbox"/> 3
2. Στο πρωινό, τρως κάποιο γαλακτοκομικό προϊόν (πχ. γάλα, γιαούρτι κλπ.);	Όχι <input checked="" type="checkbox"/> 3	Ναι <input checked="" type="checkbox"/> 5
3. Στο πρωινό, τρως αλμυρά ή γλυκά αρτοσκευάσματα του εμπορίου (τσουρέκι, τυρόπιτα, κρουασάν κλπ.);	Όχι <input checked="" type="checkbox"/> 8	Ναι <input checked="" type="checkbox"/> 0
4. Στο πρωινό, τρως δημητριακά ή τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα ψωμιού και δημητριακών (πχ. ψωμί);	Όχι <input type="checkbox"/> 1	Ναι <input checked="" type="checkbox"/> 7
5. Τρως ένα φρούτο ή πίνεις ένα ποτήρι φυσικό χυμό κάθε μέρα;	Όχι <input checked="" type="checkbox"/> 2	Ναι <input checked="" type="checkbox"/> 6
6. Τρως ένα δεύτερο φρούτο κάθε μέρα;	Όχι <input checked="" type="checkbox"/> 4	Ναι <input checked="" type="checkbox"/> 4
7. Τρως ωμά ή βραστά λαχανικά μια φορά την ημέρα;	Όχι <input checked="" type="checkbox"/> 2	Ναι <input checked="" type="checkbox"/> 6
8. Τρως ωμά ή βραστά λαχανικά περισσότερο από μια φορά την ημέρα;	Όχι <input checked="" type="checkbox"/> 2	Ναι <input checked="" type="checkbox"/> 6
9. Τρως συχνά ψάρι (τουλάχιστον 2-3 φορές/εβδομάδα);	Όχι <input checked="" type="checkbox"/> 8	Ναι <input type="checkbox"/>
10. Τρως περισσότερο από μια φορά την εβδομάδα φαγητά τύπου φαστ φουντ;	Όχι <input checked="" type="checkbox"/> 8	Ναι <input type="checkbox"/>
11. Τρως όσπρια περισσότερο από μια φορά την εβδομάδα;	Όχι <input type="checkbox"/> 1	Ναι <input checked="" type="checkbox"/> 7
12. Τρως ζυμαρικά ή ρύζι σχεδόν κάθε μέρα (5 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα);	Όχι <input checked="" type="checkbox"/> 4	Ναι <input checked="" type="checkbox"/> 4
13. Τρως συχνά ξηρούς καρπούς (τουλάχιστον 2-3 φορές /εβδομάδα);	Όχι <input checked="" type="checkbox"/> 7	Ναι <input type="checkbox"/> 0
14. Χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο στο σπίτι (στη σαλάτα ή στο φαγητό);	Όχι <input type="checkbox"/>	Ναι <input checked="" type="checkbox"/> 8
15. Τρως 2-3 γαλακτοκομικά προϊόντα κάθε μέρα (πχ. γάλα, γιαούρτι ή τυρί);	Όχι <input checked="" type="checkbox"/> 2	Ναι <input checked="" type="checkbox"/> 6
16. Τρως γλυκά, σοκολάτες και καραμέλες αρκετές φορές κάθε μέρα;	Όχι <input checked="" type="checkbox"/> 8	Ναι <input type="checkbox"/>