

Κατά τη διάρκεια των μηνών Οκτωβρίου-Νοεμβρίου εφαρμόστηκε ο 1^{ος} κύκλος των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων, με τίτλο: «Ζώ καλύτερα-Ευ ζην». Στην Α΄ τάξη υλοποιήθηκε η υποθεματική «Υγεία-Διατροφή», με προσανατολισμό στην τοπική διατροφή.

Στο πλαίσιο διεξαγωγής έγινε διαμοιρασμός ερωτηματολογίων στους γονείς της εν λόγω τάξης και σε όλους τους εκπαιδευτικούς του σχολείου.

Το ερωτηματολόγιο προς τους γονείς είχε την παρακάτω μορφή:

1. Μέσα από το εργαστήρι Δεξιοτήτων, με θέμα τη διατροφή, προσπαθούμε να βελτιώσουμε τις διατροφικές συνήθειες όλων μας. Συμφωνείτε; Σχολιάστε σύντομα την επιλογή σας.

Ναι

Όχι

2. Ποιές διατροφικές συνήθειες θεωρείτε ότι πρέπει να προωθήσουμε;

3. Υπάρχει κάτι άλλο, που θέλετε να λάβουμε υπόψη;

Οι απαντήσεις αποτυπώνονται στο παρακάτω γράφημα:

Όλοι οι γονείς συμφωνούν ότι **το σχολείο** οφείλει να προωθήσει την Μεσογειακή διατροφή, τα φρούτα τα λαχανικά, τα όσπρια και να προσανατολίσει τα παιδιά στην αποφυγή κατανάλωσης ζάχαρης κι επεξεργασμένων εδώδιμων προϊόντων και ποτών (αναψυκτικά)

Σε ποσοστό 92% επεσήμαναν τη σημασία του σωστού πρωϊνού, την κατανάλωση ψωμιού ολικής άλεσης, τις μπάρες δημητριακών, νερού και φυσικών χυμών κι εκπαίδευση στο συνδυασμό των τροφών.

Σε ποσοστό 35% πρότειναν τη βελτίωση των παρεχόμενων προϊόντων απο το κυλικείο, την εισαγωγή της άσκησης-άθλησης στην καθημερινότητα και την ενημέρωση σχετικά με την παιδική παχυσαρκία και τον παιδικό/νεανικό διαβήτη

Το ερωτηματολόγιο *πρός τους εκπαιδευτικούς* είχε την παρακάτω μορφή:

1. Συμφωνείτε με την προώθηση υγιεινής διατροφής στο σχολείο; Σχολιάστε σύντομα την απάντησή σας.

Ναι

Όχι

2. Κατά τη γνώμη σας, το σχολικό περιβάλλον βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες;

Ναι Όχι Παρακαλώ προτείνετε βελτιωτικές πρακτικές

3. Οι εκπαιδευτικοί βοηθούν να υιοθετήσουν τα παιδιά υγιεινές διατροφικές συνήθειες;

Ναι Όχι Αν ναι, με ποιό τρόπο;

4. Τί άλλο θα μπορούσαμε να κάνουμε για να αλλάξουμε τις διατροφικές συνήθειες...

α. των μαθητών _____

β. των εκπ/κων _____

γ. των γονέων _____

Όλοι οι εκπαιδευτικοί συγκλίνουν στην άποψη ότι είναι στην αρμοδιότητα του σχολείου να προάγει την υγιεινή διατροφή. Οι σχετικές παρατηρήσεις τους ήταν:

Πρέπει να γίνεται για να υιοθετήσουν υγιεινές επιλογές.

Η υγιεινή διατροφή βελτιώνει τις σχολικές επιδόσεις.

Οι καλές συνήθειες αποκτώνται σε μικρή ηλικία.

Το σχολείο είναι ο χώρος, που μπορεί να προσφέρει βιωματική μάθηση.

Με αυτόν τον τρόπο βοηθάμε στην εξάλειψη της παιδικής παχυσαρκίας.

Απαιτείται γιατί οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζουν αύξηση των παιδικών προβλημάτων υγείας.

Το 83% των εκπαιδευτικών θεωρεί ότι το σχολείο συμβάλλει στην υιοθέτηση υγιεινών επιλογών διατροφής, λόγω του ότι υπάρχουν προγράμματα διατροφής, που υπάρχουν κι εφαρμόζονται στα σχολεία.

Παραθέτουν και βελτιωτικές ενέργειες:

Βελτιωμένο κυλικείο, επισκέψεις ειδικών διατροφής στο σχολείο, προβολή σχετικών ταινιών, οργάνωση δράσεων σχετικές με διατροφή, εφαρμογή ενιαίου προγράμματος διατροφής στο μαθητικό πληθυσμό.

Ωστόσο ένα 17% των εκπαιδευτικών θεωρεί ότι το σχολείο δε βοηθά, όπως πρέπει κι ότι χρειάζεται συστηματική προσπάθεια.



Προτάσεις αλλαγής διατροφικών συνηθειών των μαθητών:

- προγράμματα διατροφής, γνωριμία με την υγιεινή διατροφή μέσα από δραστηριότητες, περισσότερη ενημέρωση, προβολή οφέλους και νοστιμιάς, σύστημα ενίσχυσης/επιβράβευσης υγιεινών επιλογών, πρόσκληση ειδικών, κατηγοριοποίηση τροφών σε υγιεινά/ανθυγιεινά

Προτάσεις αλλαγής διατροφικών επιλογών εκπ/κων:

- πρόσκληση ειδικών, ενημέρωση, σύνδεση διατροφής κι αποδοτικότητας στην εργασία, καθιστώντας εαυτούς συνειδητοποιημένα πρότυπα διατροφικής συμπεριφοράς

Προτάσεις αλλαγής διατροφικών επιλογών γονέων:

- ενημέρωση για παιδική παχυσαρκία, συσχέτιση διατροφής-ανάπτυξης, επισκέψεις ειδικών στο σχολείο

Οι απόψεις



...σε αρκετά σημεία συμπίπτουν.Γίνονται προπάθειες,αλλά υπάρχουν βήματα,που μένει να γίνουν κι όλοι συμφωνούν ότι είμαστε ακόμη σε αρχικό στάδιο.

Η εγκατάσταση της αλλαγής προϋποθέτει την ωρίμανση της ιδέας,που εξαρτάται από το σύνολο των πεποιθήσεων,που ακολουθούνται.Σε κάθε περίπτωση η προσπάθεια πρέπει να είναι αδιάπρωτη.