

5^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ
Ε' ΤΑΞΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
(PROJECT)

«ΔΙΑΤΡΟΦΗ -ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής



ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ:
Ρήγα Βασιλική, ΠΕ70
Τζώτζου Μαρία, ΠΕ06

ΜΑΪΟΣ 2008

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Προλογικό Σημείωμα	σελ. 3
ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: «ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»	
1. ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ	σελ. 4
2. ΣΤΟΧΟΙ:	σελ. 4
-Γνωστικοί	
-Συναισθηματικοί	
-Ψυχοκινητικοί	
3. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ	σελ. 5
4. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	σελ. 5
5. ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΞΑΚΤΙΝΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	σελ. 6
6. ΟΜΑΔΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ (Ε' Τάξη)	σελ. 7
<u>Α' ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:</u>	
ΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΑ:	σελ. 8
-Στόχοι	
- Διδακτικές Ενέργειες- Δραστηριότητες	
-Πληροφορίες	
<u>Β' ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:</u>	
ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ:	σελ. 9
-Στόχοι	
- Διδακτικές Ενέργειες- Δραστηριότητες	
- Πληροφορίες	
<u>Γ' ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:</u>	
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	σελ. 14
-Στόχοι	
- Διδακτικές Ενέργειες- Δραστηριότητες	
- Πληροφορίες	

Δ' ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ	σελ. 15
-Στόχοι	
- Διδακτικές Ενέργειες- Δραστηριότητες	
- Πληροφορίες	

Ε' ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	σελ. 17
-Στόχοι	
-Πληροφορίες	

ΣΤ' ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:

ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΑ	σελ. 18
-Στόχοι	
- Διδακτικές Ενέργειες- Δραστηριότητες	
-Πληροφορίες	

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΧΕΔΙΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	σελ. 19
-----------------------------	---------

ΕΠΙΛΟΓΟΣ	σελ. 20
----------	---------

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	σελ. 21
--------------	---------

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	σελ. 22
-Η Πυραμίδα της Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής	



Προλογικό Σημείωμα

Έχει διαπιστωθεί ότι τις τελευταίες δεκαετίες σημειώθηκε μεγάλη αλλαγή στον τρόπο διατροφής των Ελλήνων και γενικότερα των ανθρώπων του λεγόμενου δυτικού κόσμου.

Η οικονομική άνεση σε συνδυασμό με την εμφάνιση όλο και περισσότερο βιομηχανοποιημένων τροφίμων μας οδήγησαν μακριά από το φυσικό τρόπο ζωής, μακριά από μία ισορροπημένη διατροφή και ταυτόχρονα δημιούργησαν προϋποθέσεις για τη μεγάλη αύξηση των χρόνιων παθήσεων.

Το τεράστιο αυτό πρόβλημα της διατροφής δεν αφορά μόνο τους ενήλικες αλλά κυρίως τους νέους και τα παιδιά, στις διατροφικές συνήθειες των οποίων έχουν σημειωθεί οι σημαντικότερες και πλέον δυσάρεστες αλλαγές ιδιαίτερες τις τελευταίες δεκαετίες.

Οι χρόνιες παθήσεις εξάλλου των ενηλίκων μπορεί να εμφανίζονται ξαφνικά, όμως όπως όλοι αντιλαμβανόμαστε, έχουν τις ρίζες τους σε κακές διατροφικές συνήθειες που υιοθετούνται από τη νεανική ίσως και παιδική ηλικία.

Εμείς οι εκπαιδευτικοί, θεωρήσαμε χρέος μας να παροτρύνουμε τους μαθητές μας να ασχοληθούν από την παιδική τους ηλικία με το θέμα της «διατροφής» υλοποιώντας σχετικό πρόγραμμα με τίτλο: «Διατροφή-Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή».

Κύριος στόχος, λοιπόν, αυτού του σχεδίου εργασίας είναι να φέρει τους μαθητές σε επαφή με ένα διαφορετικό τρόπο μάθησης, ο οποίος δεν αποβλέπει μόνο στην παροχή και απόκτηση γνώσεων, αλλά και στην αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών.

Οι μαθητές με αυτό τον τρόπο θα μπορέσουν να ανακαλύψουν ότι η διατροφή είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και τη φυσική κατάσταση των ανθρώπων.

Βασιλική Ρήγα, εκπαιδευτικός ΠΕ70

Μαρία Τζώτζου, εκπαιδευτικός ΠΕ06

ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: «ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

1. ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ

Το θέμα είναι κατάλληλο για μαθητές του Δημοτικού, καθώς τα παιδιά σε αυτή την ηλικία διαμορφώνουν στάσεις και συμπεριφορές γενικότερα και ειδικότερα τις διατροφικές τους συνήθειες. Επιχειρώντας λοιπόν να ερευνήσουν το θέμα της διατροφής θα διαπιστώσουν με βιωματικό και φυσικό τρόπο τις κακές διατροφικές τους συνήθειες, θα προβληματιστούν και θα προσανατολιστούν στην υιοθέτηση σωστών και πιο υγιεινών διατροφικών συνηθειών προκειμένου να βελτιώσουν την ποιότητα της υγείας και την ποιότητα ζωής τους στο παρόν και μέλλον, ως αυριανοί ενήλικες.

2. ΣΤΟΧΟΙ:

-Γνωστικοί

- Να αποκτήσουν οι μαθητές ικανότητα για συστηματική και μεθοδική προσέγγιση σημαντικών θεμάτων για τη ζωή.
- Να ενημερωθούν για την τεράστια σημασία της σωστής διατροφής στην υγεία και στην ανάπτυξη του ανθρώπου.
- Να κατανοήσουν την προέλευση των τροφών.
- Να γνωρίσουν τις ομάδες και τα θρεπτικά συστατικά των τροφών και να συνειδητοποιήσουν τη σημασία τους για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού μας.
- Να αντιληφθούν ότι ο άνθρωπος πρέπει να καταναλώνει τροφές από όλες τις ομάδες αλλά σε ορισμένη ποσότητα από κάθε ομάδα τροφών.
- Να γνωρίσουν την παραδοσιακή-μεσογειακή διατροφή.
- Να ερευνήσουν τη σχέση της διατροφής με τον τόπο, το χρόνο, τη θρησκεία, την οικονομία και τον πολιτισμό μέσα από μία διαθεματική προσέγγιση.

-Συναισθηματικοί

- Να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές σε θέματα διατροφής γενικά.
- Να ευαισθητοποιηθούν γύρω από το θέμα της υγιεινής διατροφής.

- Να αναπτύξουν πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας μέσα από ανάλογες δραστηριότητες.

-Ψυχοκινητικοί

- Να βιώσουν οι μικροί μαθητές τη χαρά της έρευνας και της δημιουργίας.

3. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ

Ως πλέον κατάλληλη μέθοδος για την υλοποίηση του σχεδίου εργασίας θεωρείται η **βιωματική μέθοδος** διότι:

α) έχει μαθητοκεντρικό χαρακτήρα, β) κατευθύνει στην αναζήτηση νέων γνώσεων μέσα από την προσωπική εμπειρία, γ) δίνει τη δυνατότητα για συμμετοχικές διαδικασίες και δράσεις, δ) απελευθερώνει δεξιότητες του εμπλεκόμενου μαθητή.

4. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Έρευνα για τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών του σχολείου.
- Αναζήτηση πληροφοριών για τη Μεσογειακή Διατροφή
- Αναζήτηση πληροφοριών για τη διατροφική αξία των τοπικών προϊόντων.
- Συζήτηση-συνέντευξη των μαθητών με ανθρώπους του περιβάλλοντός τους οι οποίοι πάσχουν από κάποια χρόνια πάθηση που οφείλεται σε κακή διατροφή.
- Οργάνωση διαλέξεων με ειδικούς ομιλητές, όπως διαιτολόγοι.
- Επίσκεψη σε χώρους παραγωγής προϊόντων διατροφής (ελαιοτριβείο, ζαχαροπλαστείο, αρτοποιείο).
- Επίσκεψη σε καταστήματα πώλησης τροφίμων.
- Συλλογή παραδοσιακών υγιεινών συνταγών.
- Κατασκευή αφίσας με την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής.
- Δημιουργία λεξικού σχετικού με τη διατροφή.

5. ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΞΑΚΤΙΝΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



ΓΛΩΣΣΑ:

- Αναζήτηση πληροφοριών σε βιβλία, περιοδικά, φυλλάδια.
- Δημιουργία παιχνιδιών με λέξεις: σταυρόλεξο, ακροστιχίδα.
- Δημιουργία σχετικού με το θέμα λεξιλογίου.

ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ:

- Δημιουργία στατιστικών πινάκων

Ποσοστό μαθητών του σχολείου που:

α. δεν παίρνουν καθημερινά πρωινό

β. καταναλώνουν καθημερινά βιομηχανοποιημένα προϊόντα

- Δημιουργία και λύση προβλημάτων

α. Ποσοστιαία περιεκτικότητα των τροφών σε θρεπτικά συστατικά και θερμίδες.

β. κέρδος, ζημιά από την εμπορία αγαθών διατροφής.

ΙΣΤΟΡΙΑ:

- Διατροφή πρωτόγονου ανθρώπου (τροφοσυλλέκτης-κυνηγός-καλλιεργητής).
- Μετακινήσεις και συγκρούσεις λαών για την εξασφάλιση καλλιεργήσιμης γης.
- Β' Παγκόσμιος Πόλεμος-Κατοχή στην Ελλάδα-Θάνατοι από πείνα.

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ:

- Σωματική άσκηση και κατανάλωση θερμίδων.
- Η διατροφή των αθλητών.

ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΑ:

- Η επίδραση των θρησκευτικών δοξασιών διαφόρων λαών στις διατροφικές τους συνήθειες.
- Η νηστεία και οι θετικές επιπτώσεις της στην υγεία μας.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ:

- Οι κοινωνικοοικονομικές ανισότητες και η σχέση τους με τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων.
- Υποσιτισμός των ανθρώπων του τρίτου κόσμου.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ:

- Αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο.

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ:

- Έκθεση ζωγραφικής.
- Κατασκευή φανταστικής ιστορίας.

6. ΟΜΑΔΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ (Ε' Τάξη)

1^η Ομάδα:

Βαζούρας Ευθύμιος

Ζολώτα Μαρία

Καπουρδέλη Μαρία

2^η Ομάδα:

Κοτοφώλη Λαμπρινή

Λίγγα Αναστασία

Λίγγας Χρήστος

Μαγδαληνός Στάθης

3^η Ομάδα:

Μπαμπούρη Αλεξάνδρα

Μπαούρδας Σωτήρης

Μπουκουβάλας Δημήτρης

4^η Ομάδα:

Παπαθανασίου Δήμητρα

Παπαθανασίου Διαμαντούλα

Πασπαλιάρης Δημήτρης

5^η Ομάδα:

Στάϊκος Κων/νος

Σωτηρίου Χρυσούλα

Τσιριμώκος Χρήστος

6^η Ομάδα:

Κατσαβός Παναγιώτης

Κομματά Ελένη

Πατούλια Αγγελική

Παπαθανασίου Αδαμαντία

Α' ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:

ΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΑ:

-Στόχοι

Να συνειδητοποιήσουν τη σπουδαιότητα της διατροφής για την ανθρώπινη επιβίωση, την ανάπτυξη και την υγεία, δηλ. για την ποιότητα ζωής τους.

- Διδακτικές Ενέργειες- Δραστηριότητες

- ✓ Οργάνωση διαλέξεων με ειδικούς ομιλητές, όπως διαιτολόγοι, νοσηλευτές (βλ. φωτογραφία στο παράρτημα)

- ✓ Συζήτηση-συνέντευξη των μαθητών με ανθρώπους του περιβάλλοντός τους οι οποίοι πάσχουν από κάποια χρόνια πάθηση που οφείλεται σε κακή διατροφή
- ✓ Αναζήτηση πληροφοριών σε σχετικές ιστοσελίδες του διαδικτύου

-Πληροφορίες

Ο ανθρώπινος οργανισμός, προκειμένου να διατηρηθεί στη ζωή, πρέπει να προσλαμβάνει τροφή. Γι' αυτό λέμε ότι η διατροφή είναι θέμα «ζωτικής σημασίας». Τρόφιμο ονομάζουμε κάθε ουσία, φυσική, επεξεργασμένη ή ημιεπεξεργασμένη, η οποία προορίζεται για κατανάλωση από τον άνθρωπο. Στα τρόφιμα ανήκουν συνεπώς και τα ποτά, οι καραμέλες, καθώς και τα συστατικά που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή της τροφής (π.χ. μαγιά για το ψωμί).

Από την τροφή ο οργανισμός μας θα πάρει ό, τι χρειάζεται για να αναπτυχθεί:

- ✓ να μεγαλώσει φυσιολογικά από τη γέννηση μέχρι την ενηλικίωση
- ✓ να μπορεί να είναι δραστήριος στο σπίτι, στην εργασία, στο σχολείο, στο παιχνίδι αλλά και όπου αλλού χρειαστεί
- ✓ να προλάβει τις ασθένειες ή να τις αντιμετωπίσει σε περίπτωση που αρρωστήσει
- ✓ να επουλώσει πληγές(π.χ. μία γρατσουνιά) ή να επανορθώσει βλάβες (π.χ. σπασμένο κόκαλο).

Εάν ένα άτομο δεν καταναλώνει συστηματικά όσα τρόφιμα χρειάζεται, δηλαδή εάν υποσιτίζεται, το σώμα του δεν θα μπορέσει να πραγματοποιήσει τις παραπάνω λειτουργίες και θα παρουσιαστούν «βλάβες» στον οργανισμό του. Η τροφή είναι απαραίτητη για να λειτουργήσει φυσιολογικά ο ανθρώπινος οργανισμός, προκειμένου να διατηρηθεί στη ζωή.

Β' ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

-Στόχοι

1. να κατατάσσουν τα τρόφιμα στις ομάδες τροφίμων που ανήκουν
2. να γνωρίσουν τα θρεπτικά συστατικά και την επίδρασή τους στον οργανισμό

- Διδακτικές Ενέργειες- Δραστηριότητες – Πληροφορίες

- ✓ Επίσκεψη σε χώρους παραγωγής προϊόντων διατροφής (ελαιοτριβείο, ζαχαροπλαστείο, αρτοποιείο)-βλ. φωτογραφίες στο παράρτημα
- ✓ Επίσκεψη σε καταστήματα πώλησης τροφίμων
- ✓ Αναζήτηση πληροφοριών σε σχετικές ιστοσελίδες του διαδικτύου

-Πληροφορίες

Ομάδα 1^η : Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

Στόχοι

- να αναγνωρίζουν οι μαθητές τα τρόφιμα που ανήκουν την ομάδα γάλακτος και γαλακτοκομικών.
- να γνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στην ομάδα αυτή.
- να γνωρίζουν τις μορφές κυκλοφορίας γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων.



Γάλα, γιαούρτι, τυρί: Παρέχουν ασβέστιο, βιταμίνη D, πρωτεΐνη, σίδηρο και άλλα μέταλλα κτλ. Κάποιες τροφές, όπως το τυρί, έχουν περισσότερο λίπος κι άλλες λιγότερο. Η θρεπτικότητα του γάλακτος δεν ελαττώνεται με την μείωση του λίπους, οπότε είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε γάλα με χαμηλά λιπαρά.

Ομάδα 2^η : Φρούτα και λαχανικά

Στόχοι

- να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα των λαχανικών και φρούτων.
- να γνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά των λαχανικών και φρούτων.
- να γνωρίζουν τις ημερήσιες συνιστάμενες ποσότητες.
- να συνειδητοποιήσουν την ευεργετική τους επίδραση στην υγεία.



Εσπεριδοειδή, χυμοί φρούτων, άλλα φρούτα καθώς και ξηρά φρούτα: Περιέχουν Βιταμίνες Α και Ε, φυλλικό οξύ, υδατάνθρακες, άπεπτες φυτικές ίνες, μέταλλα, νερό. Οι υδατάνθρακες των φρούτων (γλυκόζη, φρουκτόζη) προσφέρουν άμεση ενέργεια στον οργανισμό. Είναι προτιμότερο να καταναλώνονται όπως είναι παρά με τη μορφή χυμών, γιατί χάνουν τις φυτικές ίνες και μεγάλο ποσοστό βιταμινών.

Λαχανικά: Περιέχουν Βιταμίνες Α και Ε, φυλλικό οξύ, υδατάνθρακες, άπεπτες φυτικές ίνες, μέταλλα, νερό. Τα λαχανικά εκτός από υδατάνθρακες είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών βιταμινών και αλάτων. Προτιμάμε τα φρέσκα και εποχιακά λαχανικά.

Ομάδα 3^η: Δημητριακά και ψωμί

Στόχοι

- να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα των δημητριακών και του ψωμιού.
- να γνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά των δημητριακών και του ψωμιού.
- να εντοπίσουν τα οφέλη των προϊόντων ολικής άλεσης των δημητριακών.



Ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά, πατάτες: Οι τροφές αυτές βρίσκονται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας, είναι πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες, βιταμίνες της

ομάδας Β, πρωτεΐνες, άπεπτες φυτικές ίνες, σίδηρο και άλλα μέταλλα. Οι περισσότερες από αυτές τις τροφές είναι από τη φύση τους χαμηλές σε λίπος. Όταν μάλιστα περιέχουν το φλοιό τους ή είναι ολικής αλέσεως τότε παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες, με τις οποίες αντιμετωπίζεται η δυσκοιλιότητα και μειώνονται τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα.

Ομάδα 4^η : Κρέας-ψάρι-όσπρια

Στόχοι

- να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα και να διακρίνουν τα σημαντικότερα συστατικά που περιέχουν τα τρόφιμα της ομάδας αυτής.
- να γνωρίζουν γιατί συστήνεται στους ενήλικες περιορισμένη πρόσληψη κόκκινου κρέατος και να αναγνωρίσουν από ποια τρόφιμα μπορεί να αντικατασταθεί.



Κρέας, ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί:

Παρέχουν πρωτεΐνη (υλικά κατασκευής, δημιουργούν και αναπλάθουν τους ιστούς). Περιέχουν επίσης βιταμίνες, λίπη, σίδηρο και άλλα μέταλλα.

Ομάδα 5^η : Λίπη και έλαια

Στόχοι

- να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα και να διακρίνουν τα είδη λιπιδίων που περιέχει κάθε κατηγορία και την επίδρασή τους στην υγεία μας.
- να γνωρίζουν γιατί συστήνεται το ελαιόλαδο και γιατί αποφεύγουμε τα στερεά λιπίδια.



Ελιές, ελαιόλαδο, σπορέλαιο, μαγιονέζα, μαργαρίνη, βούτυρο, σάλτσες, γλυκά, ανάλατοι ξηροί καρποί): Στη σωστή ποσότητα προσθέτουν γεύση και ευχαρίστηση στα γεύματά μας αλλά σε μεγάλη ποσότητα αποτελούν την κύρια αιτία της παχυσαρκίας.

Ομάδα 6^η : Γλυκίσματα-ροφήματα-ποτά

Στόχοι

- να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στα γλυκίσματα-ροφήματα-ποτά.
- να διακρίνουν τα συστατικά που επηρεάζουν αρνητικά την υγεία μας.
- να συνειδητοποιήσουν τα οφέλη και τους κινδύνους της κατανάλωσης οινοπνεύματος.
- να γνωρίζουν ποια είδη γλυκισμάτων και αναψυκτικών πρέπει να προτιμούν και γιατί.



Γλυκίσματα-ροφήματα-ποτά: Υπάρχουν πολλά είδη γλυκισμάτων τα οποία διακρίνονται για την υψηλή περιεκτικότητά τους είτε σε ζάχαρη, είτε σε λιπίδια (κρέμα ζαχαροπλαστικής, σαντιγί, βούτυρο, λάδι) είτε και στα δύο, όπως σοκολάτες, καραμέλες, τσίγλες, παγωτά, τούρτες, πάστες, κέικ, μπισκότα, γλυκά ταψιού, μαρμελάδα, κ.α. Ένα από τα βασικά συστατικά των γλυκισμάτων είναι η ζάχαρη, η οποία προκαλεί τερηδόνα και δεν περιέχει κανένα άλλο θρεπτικό συστατικό παρά μόνο θερμίδες, κενές ή περιττές. Οι χυμοί έχουν κάποιες από τις ευεργετικές ιδιότητες των φρέσκων φρούτων, όπως βιταμίνες, μέταλλα και διαιτητικές ίνες. Τα ζαχαρούχα ανθρακούχα ποτά μας προσφέρουν κυρίως ζάχαρη, χωρίς να περιέχουν σχεδόν καθόλου θρεπτικά συστατικά, δηλ. ανήκουν στις τροφές με ‘κενές’ θερμίδες. Επιπλέον, περιέχουν συνήθως ‘πρόσθετα’ τροφίμων, δηλ. χημικά συστατικά τα οποία είναι συντηρητικά ή χρώματα ή με τεχνητή γεύση-άρωμα ή έχουν άλλες ιδιότητες για

να είναι το ποτό ευχάριστο στον καταναλωτή. Στα αλκοολούχα ποτά ανήκουν όλα τα ποτά που περιέχουν οινόπνευμα.

Γ' ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

-Στόχοι

1. να κατανοήσουν οι μαθητές τι εννοούμε όταν λέμε διατροφική συμπεριφορά
2. να γνωρίσουν οι μαθητές τους παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική μας συμπεριφορά για να υιοθετήσουν σωστές και υγιεινές διατροφικές συνήθειες από την παιδική ηλικία.

-Διδακτικές Ενέργειες- Δραστηριότητες

- ✓ Οργάνωση διαλέξεων με ειδικούς ομιλητές, όπως διαιτολόγοι
- ✓ Συζήτηση-συνέντευξη των μαθητών με ανθρώπους του περιβάλλοντός τους οι οποίοι πάσχουν από κάποια χρόνια πάθηση που οφείλεται σε κακή διατροφή
- ✓ Έρευνα για τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών του σχολείου

- Πληροφορίες

Αυτοί που μας επηρεάζουν διατροφικά είναι η οικογένειά μας, οι φίλοι, το σχολείο, τα μέσα μαζικής επικοινωνίας καθώς και τα πρότυπα κάθε εποχής. Κυρίως όμως τρώμε ό,τι προτιμάμε γευστικά, δηλαδή, ό,τι μας φαίνεται νόστιμο. Επίσης, δεν αρκεί η ρύθμιση του αισθήματος της πείνας ή του κορεσμού από τον εγκέφαλο, γιατί τρώμε όχι μόνο όταν πεινάμε αλλά και όταν είμαστε κακοδιάθετοι (ψυχολογικοί παράγοντες), όταν τρώει η παρέα μας (βιολογικοί παράγοντες) και για άλλους υποκειμενικούς λόγους.

Από την άλλη πλευρά όμως πρέπει να απολαμβάνουμε το φαγητό και να μη μας προκαλεί ούτε αίσθημα στέρησης ούτε όμως και αίσθημα υπερβολής. Γι αυτό τρώμε απ'όλα σε λογικές ποσότητες, «ακούγοντας» συγχρόνως και τα μηνύματα που μας στέλνει το σώμα μας. Καλύτερα να σταματήσουμε μόλις νιώσουμε κορεσμό και να φάμε μια άλλη ημέρα πάλι το τρόφιμο που μας άρεσε.

Σε περίπτωση που δεν ακολουθήσουμε από την παιδική μας ηλικία σωστές διατροφικές συνήθειες, θα δυσκολευτούμε να τις αλλάξουμε αργότερα όταν αποκτήσουμε διατροφική συνείδηση.

Δ' ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

-Στόχοι

1. να γνωρίσουν την ελληνική μεσογειακή διατροφή και να διακρίνουν την ευκολία στην εφαρμογή τους
2. να μάθουν με ποια συχνότητα και σε ποιες αναλογίες συστήνεται να καταναλώνουμε τα τρόφιμα κάθε ομάδας
3. να διακρίνουν τη σημασία της ποικιλίας στο ισορροπημένο διαιτολόγιο

- Διδακτικές Ενέργειες- Δραστηριότητες

- ✓ Αναζήτηση πληροφοριών για τη Μεσογειακή Διατροφή
- ✓ Αναζήτηση πληροφοριών για τη διατροφική αξία των τοπικών προϊόντων
- ✓ Συλλογή παραδοσιακών υγιεινών συνταγών
- ✓ Κατασκευή αφίσας με την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής (βλ. παράρτημα)
- ✓ Αναζήτηση πληροφοριών σε σχετικές ιστοσελίδες του διαδικτύου

-Πληροφορίες



Η Ελλάδα διαθέτει ένα συγκριτικό πλεονέκτημα το οποίο φαίνεται να αφήνει ανεκμετάλλευτο: σύμφωνα με έρευνα ελλήνων επιστημόνων, η παραδοσιακή ελληνική διατροφή είναι συνώνυμη της υγείας και της μακροζωίας. Δυστυχώς όμως

απομακρυνόμαστε όλο και περισσότερο από τη διατροφή αυτή και οι συνέπειες για την υγεία μας γίνονται αισθητές.

Σύμφωνα με το άρθρο («New England Journal of Medicine», τεύχος 384, νούμερο 26, σελ. 2599-2608) των ελλήνων ερευνητών «η παραδοσιακή μεσογειακή δίαιτα χαρακτηρίζεται από αυξημένη πρόσληψη λαχανικών, οσπρίων, φρούτων και καρπών (τα οποία στο παρελθόν ήταν κατά κύριο λόγο ανεπεξέργαστοι), αυξημένη πρόσληψη ελαιολάδου, αλλά χαμηλή πρόσληψη κορεσμένων λιπών, σχετικά υψηλή πρόσληψη ψαριού (σε συνάρτηση με την απόσταση από τη θάλασσα), χαμηλή ως μέτρια πρόσληψη γαλακτοκομικών προϊόντων (κυρίως γιαουρτιού και τυριού), χαμηλή πρόσληψη κρέατος και πουλερικών και συχνή αλλά μέτρια πρόσληψη αλκοόλ, κυρίως με τη μορφή κρασιού και γενικά κατά τη διάρκεια των γευμάτων». Με άλλα λόγια, πρόκειται για μια δίαιτα που όλοι γνωρίζουμε. Όπως επεσήμανε μιλώντας προς «Το Βήμα» η κυρία Τριχοπούλου, «αυτό που ονομάζουμε μεσογειακή δίαιτα είναι μια δίαιτα οικεία στον μέσο Έλληνα. Στην ουσία είναι η παραδοσιακή ελληνική διατροφή και κανένας μας δεν θα είχε δυσκολία να βρει τα τρόφιμα που περιλαμβάνονται σε αυτήν. Όσο για τους άλλους λαούς, αυτοί δεν θα είχαν παρά να αντικαταστήσουν τα λιπίδια που καταναλώνουν με ελαιόλαδο και να αυξήσουν την πρόσληψη λαχανικών και φρούτων».

Τι να τρώμε σύμφωνα με την Ελληνική Μεσογειακή Δίαιτα:

I. Σε μεγάλες ποσότητες

- * Λαχανικά και φρούτα εποχής
- * Όσπρια
- * Ανεπεξέργαστους ξηρούς καρπούς
- * Ελαιόλαδο
- * Ψάρια

II. Σε μέσες ποσότητες

- * Τυρί και γιαούρτι

III. Σε μικρές ποσότητες

* Πουλερικά

*Κόκκινα κρέατα

Ε' ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ



-Στόχοι

1. να γνωρίσουν και να κατανοήσουν ότι η διατροφή είναι αλληλένδετη με τη φυσική δραστηριότητα
2. να γνωρίσουν ότι η άσκηση παίζει αποφασιστικό ρόλο στη σύσταση του σώματος
3. να γνωρίσουν ότι ορισμένες διατροφικές συνήθειες βοηθούν τη βελτίωση της αθλητικής επίδοσης

-Διδακτικές ενέργειες-Δραστηριότητες

- ✓ Αναζήτηση πληροφοριών σε σχετικές ιστοσελίδες του διαδικτύου
- ✓ Αναζήτηση σχετικού υλικού από το μάθημα Φυσικής Αγωγής

-Πληροφορίες

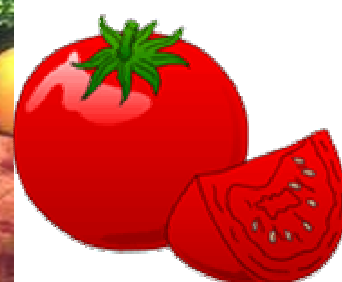
Η σχέση ανάμεσα στη διατροφή και στην άσκηση είναι αμφίδρομη. Από τη μία, οι διατροφικές ανάγκες των ατόμων επηρεάζονται πολύ από τη φυσική τους δραστηριότητα. Από την άλλη, η διατροφή συμβάλλει στην αθλητική απόδοση του ατόμου.



Άσκηση που αποτελεί μέρος της καθημερινής δραστηριότητας μπορεί να είναι εξίσου επίπονη με μία έντονη αθλητική δραστηριότητα. Όταν η φυσική άσκηση είναι έντονη, οργανισμός καλείται να επιτελέσει έργο ασυνήθιστης έντασης. Για να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της άσκησης πρώτα απ' όλα πρέπει να παράγει ενέργεια με πιο γρήγορο ρυθμό από ό,τι όταν δεν ασκείται. Η άσκηση υποβάλλει σε εντατική εργασία το μυϊκό και κυκλοφορικό σύστημα. Τα άτομα που είναι σε πολύ καλή φυσική κατάσταση καίνε πιο εύκολα λίπος. Η άσκηση παίζει αποφασιστικό ρόλο στη σύσταση του σώματος, επηρεάζει και επηρεάζεται από τις διατροφικές συνήθειες και ανάγκες των ανθρώπων.

ΣΤ' ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:

ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΑ



-Στόχοι

Να γνωρίσουν οι μαθητές τη χρήση και τη χρησιμότητα της σύγχρονης τεχνολογίας στην παραγωγή, συσκευασία και διάθεση των τροφίμων στη κατανάλωση.

- Διδακτικές Ενέργειες- Δραστηριότητες

- ✓ Επίσκεψη σε καταστήματα πώλησης τροφίμων
- ✓ Επίσκεψη σε χώρους παραγωγής προϊόντων διατροφής (ελαιοτριβείο, ζαχαροπλαστείο, αρτοποιείο)

- ✓ Αναζήτηση πληροφοριών σε σχετικές ιστοσελίδες του διαδικτύου

-Πληροφορίες

Πριν τα τρόφιμα φτάσουν στο τραπέζι για κατανάλωση έχουν υποστεί διάφορες επεξεργασίες για να γίνουν ασφαλή όταν προσληφθούν. Γιατί τα τρόφιμα χρειάζεται να υποστούν επεξεργασία πριν καταναλωθούν; Ένας από τους λόγους είναι για να γίνουν ασφαλή από:

- ✓ μικρόβια που προκαλούν ασθένειες
- ✓ χημικές ουσίες που βρίσκονται από τη φύση τους στα τρόφιμα, αλλά είναι επικίνδυνες για την υγεία μας
- ✓ κατάλοιπα που μπορεί να βρίσκονται στα τρόφιμα, όταν αυτά ήταν ακόμα στο χωράφι και τα οποία προέρχονται από βιομηχανίες, από φάρμακα για ζώα, κ.ά.

Οι κυριότεροι τρόποι που χρησιμοποιούνται για τη συντήρηση τροφίμων βασίζονται στη θέρμανση (παστερίωση, αποστείρωση, βράσιμο), στην ψύξη (ψυγείο, κατάψυξη), στην αφαίρεση ποσότητας νερού από το τρόφιμο (αφυδάτωση, συμπύκνωση, αποξήρανση), στην αφαίρεση οξυγόνου (αεροστεγής συσκευασία) ή και στο συνδυασμό τους, όπως κονσερβοποίηση (θέρμανση και αφαίρεση οξυγόνου), καθώς και η χρησιμοποίηση συντηρητικών.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΧΕΔΙΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Μετά την ολοκλήρωση του σχεδίου εργασίας κάθε ομάδα μαθητών έγινε παρουσίαση του έργου των ομάδων στην τάξη. Στη συνέχεια, οι μαθητές όλης της τάξης συμπλήρωσαν φύλλα-εργασίας με ασκήσεις-δραστηριότητες (βλ. παράρτημα), ατομικές και ομαδικές, για να αξιολογηθεί ο βαθμός στον οποίο εμπέδωσαν τις γνώσεις, στάσεις και συμπεριφορές που μελέτησαν και διερεύνησαν καθ' όλη τη διάρκεια εκτέλεσης του σχεδίου εργασίας. Ο κάθε μαθητής συμπλήρωσε το ατομικό του διαιτολόγιο εβδομάδος συμπεριλαμβάνοντας τις τροφές, τις ποσότητες και τις συχνότητες που περιλαμβάνει η ελληνική μεσογειακή διατροφή (βλ. παράρτημα).

Τέλος, όσον αφορά την αποτελεσματικότητα της διδακτικής-παιδαγωγικής προσέγγισης που ακολουθήσαμε, καταλήξαμε στα εξής συμπεράσματα:

- ✓ η διαθεματική προσέγγιση προσέλκυσε το σύνολο των μαθητών μέσα από δημιουργικές και ομαδικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικής τάξης,
- ✓ αναπτύχθηκαν συνεργατικές σχέσεις μεταξύ των μαθητών μέσα από συλλογικές-ομαδικές εργασίες,
- ✓ αναπτύχθηκε και ενισχύθηκε σε μεγάλο βαθμό η γλωσσική τους ανάπτυξη και η εξοικείωσή τους με λεξιλόγιο που αφορά θέματα διατροφής,
- ✓ υπήρξε ενθουσιασμός και ενδιαφέρον για τη συμμετοχή των μαθητών στις ποικίλες ομαδικές δραστηριότητες,
- ✓ οι μαθητές γνώρισαν και κατανόησαν με απλό και δημιουργικό τρόπο έννοιες και θέματα σχετικά με το θέμα της διατροφής.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η τροφή είναι ένας από τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και τη φυσική κατάσταση των ανθρώπων. Δύο είναι οι βασικές αρχές της ισορροπημένης διατροφής: α. κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων, ώστε ο οργανισμός να παίρνει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται, και β. τήρηση του μέτρου, ώστε να προσλαμβάνεται από την τροφή τόση ενέργεια όση χρειάζεται για την ανάπτυξη και τις φυσικές δραστηριότητές του.

Τέλος, η μεσογειακή διαίτα δεν είναι ένα ειδικό διαιτητικό σχήμα ή ένα διαιτητικό πρόγραμμα, αλλά ένα σύνολο διατροφικών συνηθειών που ακολουθούνται παραδοσιακά από τους ανθρώπους της περιοχής της Μεσογείου και έχει αποδειχθεί επιστημονικά και στατιστικά ότι αποτελεί τον πιο υγιεινό τρόπο διατροφής με πολλά πλεονεκτήματα για τον ανθρώπινο οργανισμό επειδή περιλαμβάνει τα παρακάτω σημαντικά χαρακτηριστικά (βλ. σχήμα που ακολουθεί):

- ✓ υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, πατατών, φασολιών, ξηρών καρπών, σπόρων, ψωμιού και άλλων δημητριακών
- ✓ ελαιόλαδο που χρησιμοποιείται για το μαγείρεμα και τις σάλτσες
- ✓ μέτριες ποσότητες ψαριού αλλά μικρές ποσότητες κρέατος

- ✓ χαμηλές προς μέτριες ποσότητες τυριών και γιαουρτιών με όλο τους το λίπος
- ✓ μέτρια κατανάλωση κρασιού, συνήθως με τα γεύματα
- ✓ κατανάλωση τοπικών, εποχιακών, φρέσκων προϊόντων

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Γαλανοπούλου Ν, Ζαμπετάκης Γ. Μαυρή-Βαβαγιάννη Μ. & Σιάφακα Α., 1007, *Διατροφή και Χημεία Τροφίμων*, Εκδόσεις: Σταμούλης Α.Ε. Αθήνα.

Καραγιαννόπουλος Στ., 2005, *Νικήστε τη χοληστερίνη*, σελ. 134, 136, 196, 327-335. Εκδόσεις: Μοντέρνοι Καιροί, Αθήνα.

Κοχύλα Ντ., 2007, *Η γεύση από το ΑΛΦΑ έως το ΩΜΕΓΑ-Το λεξικό της Ελληνικής Κουζίνας*, Ειδική Έκδοση εφημερίδας ΤΑ ΝΕΑ.

Μπαζαίου Κ., 2006, *Οι τροφές που χαρίζουν υγεία*, Εκδόσεις: Χρυσή Πέννα, Αθήνα.

Υδρία, 1984, *Γενική Σχολική Εγκυκλοπαίδεια στη Δημοτική Γλώσσα-Τόμος 4^{ος}*, Εκδόσεις: Γ. Αξιωτέλλης & ΣΙΑ Ε.Π.Ε., Αθήνα.

ΥΠ.Ε.Π.Θ., 2007, *Οικιακή Οικονομία (Τετράδιο Εργασιών)*, Α' Γυμνασίου. ΟΕΚΔΒ, Αθήνα.

ΥΠ.Ε.Π.Θ., 2007, *Οικιακή Οικονομία (Εργαστηριακός Οδηγός, Α' Γυμνασίου)*. ΟΕΚΔΒ, Αθήνα.

ΥΠ.Ε.Π.Θ., 2000, *Fun Way, English 3-Unit 6 (Student's Book)*, ΟΕΚΔΒ, Αθήνα.

ΥΠ.Ε.Π.Θ., 2007, *Φυσική Αγωγή, Ε' & Στ' Δημοτικού*. ΟΕΚΔΒ, Αθήνα.

Renaud Serge, 2007, *Η Μεσογειακή Διατροφή- Η Κρητική Δίαιτα*, Εκδόσεις: Τραυλός Π., Αθήνα.

*Ιστοσελίδες σχετικές με το θέμα της διατροφής στο Διαδίκτυο.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

