

Στα πλαίσια του 1ου Θεματικού Κύκλου των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων , Ζω καλύτερα-Ευ Ζην, πραγματοποιήθηκαν 5 δίωρα εργαστήρια μεταξύ Οκτωβρίου και Νοεμβρίου 2022.

Οι δραστηριότητές μας στηρίχθηκαν στο πρόγραμμα της WWF Ελλάς.

Βασικός σκοπός του θεματικού κύκλου είναι αρχικά η γνωριμία των πιο σημαντικών ομάδων τροφών, της έννοιας της ισορροπημένης διατροφής και της σημασίας της για τη ζωή μας. Επιπλέον, μέσα από στοχευμένες δράσεις και υιοθετώντας σύγχρονες διδακτικές πρακτικές για την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης, θα επιδιωχθεί η συνειδητοποίηση του ότι τα τρόφιμα δεν παράγονται ως δια μαγείας: τόσο η παραγωγή όσο και η κατανάλωση τροφίμων φέρνουν ιδιαίτερα αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον.

Η συνταγή του Ρούλη του Τροφούλη για γερό οργανισμό

Με αφορμή το avatar του Ρούλη του Τροφούλη που παρουσιάσαμε στην τάξη τα παιδιά εισήχθησαν στις έννοιες της καλής διατροφής, τη διατροφή που μας προσφέρει υγεία, ευεξία, χαρά και μακροζωία. Καταγράφουμε την συνταγή τα παιδιά αντιστοιχούν τις εικόνες δίπλα τις λέξεις και την αναρτούμε στην γωνιά της διατροφής για να την θυμόμαστε και να την ακολουθούμε.



Διαβάσαμε το παραμύθι της Λητώ Τσακιρή Παπαθανασίου με τίτλο: "Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική"



→ Διατροφική Πυραμίδα

Με αποκόμματα φυλλαδίων από σούπερ μάρκετ, που μας προμήθευσε μία μαμά, κατασκευάζουμε την δική μας Διατροφική Πυραμίδα.





Και στις 16 Οκτωβρίου που γιορτάζεται η Παγκόσμια ημέρα Διατροφής ετοιμάσαμε τη δική μας πυραμίδα, για να την πάρουμε στο σπίτι και να την συζητήσουμε με τους γονείς μας.



Είδαμε βίντεο για την παιδική παχυσαρκία

<https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec>

**Και χορέψαμε το αγαπημένο παιδικό τραγούδι της Λιλιπούπολης
«Το χοντρό μπιζέλι»**

<http://www.youtube.com/watch?v=q-3ZGfjc5ZE>

→ Το Φανάρι της Διατροφής

Τρώω Συχνά, Τρώω Λίγες φορές, Τρώω Σπάνια. Διαχωρίζουμε τις άδειες συσκευασίες τροφίμων που έχουν φέρει τα παιδιά από το σπίτι και στη συνέχεια φτιάχνουμε το Φανάρι της Διατροφής.



→ «Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα».

Μάθαμε την παροιμία και γνωρίσαμε την διατροφική αξία των φρούτων και κυρίως των μήλων. Σύνθεση παροιμίας ομαδικά και σε ατομικά φύλλα εργασίας.





– Τραγούδι. Τα Ναι και τα ΟΧΙ της σωστής διατροφής

Μαθαίνουμε το τραγουδάκι αφού πρώτα το έχουμε συζητήσει με την βοήθεια του εικονόλεξου.



– Διαδικτυακά παιχνίδια για την διατροφή

Ασχολούμαστε με ασκήσεις εμπέδωσης από το Φωτόδεντρο και φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα.

<http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685>





→ Εκπαιδευτικό πρόγραμμα « Μπορούμε στο σχολείο»

Σαν σχολείο συμμετέχουμε στο Εκπαιδευτικό πρόγραμμα « Μπορούμε στο σχολείο», ένα πρόγραμμα περιβαλλοντικού και κοινωνικού χαρακτήρα που φέρει την έγκριση του Υπουργείου Παιδείας. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει την διαδικτυακή ανάγνωση του παραμυθιού « ΔΙΝΩΣΑΥΡΟΣ».





Στη συνέχεια τα παιδιά έχουν πρώτα την ευκαιρία να γνωρίσουν ποιο είναι το πρόβλημα της σπατάλης φαγητού, να διερευνήσουν και να γνωρίσουν τα αίτια αλλά και να μάθουν πιθανές λύσεις και τρόπους αντιμετώπισης του προβλήματος.

Δεκάλογος μείωσης της σπατάλης φαγητού

Μερικά απλά βήματα με τα οποία μπορεί ο κάθε ένας από εμάς να μειώσει την σπατάλη φαγητού γύρω του.

Ψωνίζουμε «με μέτρο» – Προγραμματίζουμε τα γεύματά μας. Χρησιμοποιούμε λίστες για τα ψώνια μας και αποφεύγουμε τις παρορμητικές αγορές. Τα επιπλέον τρόφιμα που θα αγοράζαμε, συχνά καταλήγουν στα σκουπίδια.

Επιλέγουμε τα «περίεργα» φρούτα και λαχανικά – Αγοράζουμε φρούτα και λαχανικά τα οποία μπορεί να μην έχουν το «σωστό» μέγεθος, χρώμα ή σχήμα, γιατί διαφορετικά συχνά καταλήγουν στα σκουπίδια. Είναι το ίδιο νόστιμα και υγιεινά με αυτά που έχουν «τέλεια» εμφάνιση.

Προσέχουμε τις ετικέτες στα τρόφιμα – Μαθαίνουμε πότε στα αλήθεια «χαλάει» το φαγητό. Τα περισσότερα τρόφιμα είναι ασφαλή ακόμα και μερικές ημέρες μετά την προτεινόμενη ημερομηνία κατανάλωσης τους.

Τακτοποιούμε το ψυγείο μας – Οργανώνουμε σωστά τα τρόφιμα στο ψυγείο μας και καταναλώνουμε πρώτα αυτά που είναι να «χαλάσουν» σύντομα. Τοποθετούμε τα προϊόντα στα σωστά ράφια-θήκες.

Αξιοποιούμε την κατάψυξή μας – Μπορούμε να συντηρούμε φαγητό στην κατάψυξη και με αυτόν τον τρόπο, να το διατηρούμε ασφαλές για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Ζητάμε μικρότερες μερίδες φαγητού – Όταν βρεθούμε σε κάποιο εστιατόριο/ταβέρνα μπορούμε να ρωτήσουμε εάν υπάρχει δυνατότητα να μας δώσουν μικρότερη μερίδα από την κανονική. Προσπαθούμε, όποτε μας δοθεί η ευκαιρία να σερβιριστούμε, να τοποθετούμε μικρότερες μερίδες φαγητού στο πιάτο μας και εφόσον θέλουμε να παίρνουμε συμπλήρωμα.

Παίρνουμε μαζί μας το περισσευούμενο φαγητό όταν τρώμε έξω – Δεν ξεχνάμε να

ζητάμε από το εστιατόριο/ταβέρνα να μας βάλουν το φαγητό που περίσσεψε σε πακέτο, για να το φάμε αργότερα ή να το συντηρήσουμε στο ψυγείο / κατάψυξη.
Φτιάχνουμε λίπασμα για τα φυτά μας – Χρησιμοποιούμε τα υπολείμματα τροφών για να φτιάξουμε λίπασμα.

Μεταδίδουμε την «έξυπνη» κατανάλωση τροφίμων - Διαδίδουμε το μήνυμα «Καμία μερίδα φαγητού χαμένη!», σε φίλους και συγγενείς και γινόμαστε πρότυπο καταναλωτικής συμπεριφοράς.

Δωρίζουμε το περισσευούμενο φαγητό - Τρόφιμα που είναι σε άριστη κατάσταση και δεν τα έχουμε αγγίξει, μπορούμε να τα δωρίσουμε σε ιδρύματα, συσσίτια και κοινωνικές υπηρεσίες της περιοχής μας, αφού συμβουλευτούμε τον χάρτη του www.boroume.gr.

Μπορούμε επίσης να επικοινωνήσουμε με το Μπορούμε στο 210 3237805 ή στο info@boroume.gr εφόσον χρειαζόμαστε βοήθεια να κάνουμε τη δωρεά των τροφίμων μας.

→ Επίσκεψη διατροφολόγου στο σχολείο







Πραγματοποιούνται διαδραστικές ασκήσεις αξιολόγησης για την αποτίμηση του προγράμματος και αυτοαξιολόγησης: Με τον τρόπο αυτό θα αξιολογηθεί εάν οι μαθητές κατανόησαν τη σημασία της υγιεινής διατροφής.

Φτιάξαμε τη γωνιά της Διατροφής, η οποία εμπλουτίζεται σε κάθε στιγμή..



— Γίνομαι διατροφολόγος για μία μέρα

Φτιάχνουμε το δικό μας σουπλά με το πιάτο της σωστής διατροφής και το παίρνουμε στο σπίτι μας, για να εξηγήσουμε στους γονείς μας όσα μάθαμε στο σχολείο.



— Κολατσίζουμε όλοι μαζί

Έχουμε συμφωνήσει από πριν με τους μαθητές να φάμε το κολατσιό μας όλοι μαζί στην αυλή του σχολείου μας. διοργανώνουμε ένα γιορτινό πικ νικ. Παρουσιάζει ο καθένας αυτό που έφερε από το σπίτι. Συζητάμε γιατί είναι καλύτερο να φέρνουμε φαγητό που ετοιμάστηκε στο σπίτι, παρά κάτι αγοραστό. Συνοψίζουμε τον χρυσό κανόνα: όσο λιγότερο επεξεργασμένη και βιομηχανοποιημένη είναι η τροφή μας, τόσο καλύτερη για την υγεία μας και το περιβάλλον. Κάνουμε καταιγισμό ιδεών πώς θα μπορούσαμε να βελτιώσουμε τις επιλογές μας, ώστε το κολατσιό μας να είναι πιο

υγιεινό. Τρώμε το κολατσιό μας, κερνάμε ο ένας τον άλλον, ακούμε μουσική, τραγουδάμε.



Στα πλαίσια της ολοκλήρωσης του πρώτου εργαστηρίου δεξιοτήτων, πραγματοποιήθηκε εκδρομή στο ΚΠΕ Ιεράπετρας με τίτλο «Η διατροφή του τόπου μας, διατροφή για τον τόπο μας»

Το πρόγραμμα είναι υποστηρικτικό του υπο ίδρυση περιφερειακού θεματικού δικτύου «*Διατροφή, υγεία & περιβάλλον*» είναι μονοήμερο, ή διήμερο και απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς και μαθητές Νηπιαγωγείου, Δημοτικού, Γυμνασίου, Λυκείου, ΕΠΑΛ-ΕΠΑΣ, ΙΕΚ, ΣΔΕ .

Οι βασικοί σκοποί και στόχοι του Προγράμματος είναι η εκπαίδευση μικρών και μεγάλων σε θέματα διατροφικών επιλογών αλλά και η σχέση αυτού με την επιβάρυνση του περιβάλλοντος . Τα παιδιά να αντιληφθούν την αξία της μεσογειακής διατροφής και να γνωρίσουν την έννοια του οικολογικού αποτυπώματος στην διατροφή .

Σε αυτό το πρόγραμμα προσφέρθηκε υγιεινό βιολογικό δεκατιανό στο πλαίσιο του συντονισμού από το δικό μας ΚΠΕ του περιφερειακού δικτύου «Διατροφή περιβάλλον & Υγεία» αλλά και της συμμετοχής στο δίκτυο παραδοσιακών προϊόντων του ΚΠΕ Κρεστένων . Σύντομη παρουσίαση για τα οφέλη της κρητικής διατροφής αλλά του περιβαλλοντικού αποτυπώματος της διατροφής εμπεριέχεται σε όλα τα προγράμματα του ΚΠΕ Ιεράπετρας Νεάπολης **στα πλαίσια της αειφόρου εκπαίδευσης** . Οι συμμετέχοντες στα προγράμματα του ΚΠΕ Ιεράπετρας - Νεάπολης είδαν εκπαιδευτικό υλικό, **συζήτησαν και γνώρισαν τη Μεσογειακή διατροφή, τα βιολογικά προϊόντα**, την αξία τους τη διασύνδεση τους με την ποιότητα και εντοπιότητα των πρώτων υλών, το περιβαλλοντικό αποτύπωμα, τη βιοποικιλότητα, το περιβάλλον, την εποχικότητα, την υγιεινή διαβίωση.







Σκοπός μας είναι η διεύρυνση και ενδυνάμωση των απαραίτητων γνώσεων, δεξιοτήτων και αξιών των μελών των περιβαλλοντικών ομάδων (εκπαιδευτικών και μαθητών) – αλλά και ευρύτερα των μελών των τοπικών κοινωνιών – για την προώθηση και ανάπτυξη της παραγωγής και κατανάλωσης, μέσω αειφορικών πρακτικών, των τοπικών προϊόντων . Η ανάδειξη, επίσης, του ρόλου τους στην αειφορία των τοπικών κοινωνιών, στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των μελών τους καθώς και στη μείωση του οικολογικού και ενεργειακού αποτυπώματος. Στο δεκατιανό προσφέρθηκε κρητικός ντάκος. Το κολατσιό των προγόνων μας με μεγάλη θρεπτική και βιολογική αξία αλλά και με μικρό οικολογικό αποτύπωμα. Ενδεικτικά φωτογραφικά αποσπάσματα από την επίσκεψή μας εκεί είναι τα εξής:





