

ΣΧΟΛΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΔΡΑΣΗΣ «ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ»



Το σχολείο μας ανήκει πλέον στο Σχολικό Δίκτυο Δράσης «Ταπερίστας».

Η δράση θα υλοποιηθεί σε τρεις φάσεις:

Διερευνητική (Α΄ Φάση),

Εφαρμογής (Β΄ Φάση) και

Διάχυσης (Γ΄ Φάση).

Το θέμα της Δράσης αφορά το σχολικό γεύμα των μαθητών (δεκατιανό), τον τρόπο προμήθειάς του, το σκεύος ή τη συσκευασία μεταφοράς του, την ποσότητα, ποιότητα και τη γεωγραφική εγγύτητα των υλικών, την επιλογή των κατάλληλων τροφίμων για τις ενεργειακές ανάγκες και την υγεία των μαθητών.

Κάθε φάση της Δράσης θα χαρακτηρίζεται από τις βιωματικές ατομικές ή ομαδικές δραστηριότητες, τη διάδραση μεταξύ των μελών της ομάδας

αλλά και των μελών ομάδων διαφορετικών σχολείων και την ανατροφοδότηση.

Α΄ Φάση- Διερευνητική

Στην πρώτη φάση οι μαθητές θα κληθούν να:

-διερευνήσουν, καταγράφοντας τις καθημερινές τους πρακτικές σχετικά με το σχολικό τους γεύμα, αν συνηθίζουν το σπιτικό δεκατιανό ή την προμήθειά του από κατάστημα, αν το μεταφέρουν σε σκεύος ή σε συσκευασία, πώς διαχειρίζονται το υλικό συσκευασίας του, ποιες τροφές προτιμούν

- σημειώσουν τα αποτελέσματα της έρευνάς τους
- βγάλουν συμπεράσματα για τις προσωπικές αλλά και ομαδικές συνήθειες σχετικά με το δεκατιανό
- ερευνήσουν το περιβαλλοντικό όφελος από τη συνήθεια του σπιτικού δεκατιανού και τη χρήση σκευών πολλαπλών χρήσεων καθώς και από την επιλογή των τοπικών προϊόντων στο σχολικό τους γεύμα και όχι μόνο.

Β΄ Φάση- Εφαρμογής

Στη Φάση της Εφαρμογής οι μαθητές καλούνται να

- παίρνουν σπιτικό σχολικό γεύμα στο σχολείο
- το ετοιμάζουν κατά προτίμηση οι ίδιοι ή με τη βοήθεια μελών της οικογένειάς τους
- το μεταφέρουν σε σκεύη πολλαπλών χρήσεων τα οποία θα είναι κατάλληλα για την ασφαλή φύλαξη των γευμάτων και την υγεία των μαθητών
- επιλέγουν κατά προτίμηση τοπικά, αν είναι εφικτό βιολογικά, προϊόντα
- επιλέγουν σωστούς, διατροφικά, συνδυασμούς τροφίμων
- ελέγχουν αν η ποσότητα της τροφής που προμηθεύονται καθημερινά είναι όση χρειάζονται
- δημιουργήσουν και ενημερώνουν το προσωπικό τους ημερολόγιο σχετικά με
- τις επιλογές τους, τις προτιμήσεις τους, τις δυσκολίες που πιθανόν συναντούν, λύσεις που βρήκαν στην πορεία της δράσης, φωτογραφίες

των αγαπημένων τους γευμάτων, μοιράζονται, αν το επιθυμούν, στο Blog της Δράσης, σημειώσεις ή φωτογραφίες από τις δράσεις τους

- συζητούν στην ομάδα τις επιλογές τους, παρουσιάζουν τις δυσκολίες τους, μοιράζονται επιτυχημένες πρακτικές, βοηθούν τους συμμαθητές τους.

Γ Φάση- Διάχυσης

Στην τελευταία Φάση της Δράσης καλούνται να :

- καταγράψουν εκ νέου τις καθημερινές τους συνήθειες για το σχολικό γεύμα
- Συγκρίνουν τα δεδομένα της καταγραφής πριν και μετά την εφαρμογή της καλής πρακτικής και να βγάλουν ατομικά και ομαδικά συμπεράσματα
- δημιουργήσουν αφίσα προβολής της Δράσης τους και διάχυσης της καλής πρακτικής που εφάρμοσαν
- κοινοποιήσουν την αφίσα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης του σχολείου τους αλλά και στα
- υπόλοιπα συμμετέχοντα στη Δράση σχολεία, ΚΠΕ, Υπευθύνους Σχολικών Δραστηριοτήτων ή Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, στο Blog της Δράσης
- δημιουργήσουν ενημερωτικό φυλλάδιο για το σπιτικό δεκατιανό το οποίο μπορούν να
- αναρτήσουν στην ιστοσελίδα του σχολείου τους αλλά και στο Blog της Δράσης
- παρακινήσουν τα μέλη του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντός τους να υιοθετήσουν την πρακτική “Ταπερίστας”
- Να συνεχίσουν οι ίδιοι την πρακτική “Ταπερίστας” κάνοντάς την τρόπο ζωής

Το συγκεκριμένο Σχολικό Δίκτυο Δράσης μέσα από την εφαρμογή της πρακτικής στοχεύει:

- στη μείωση της κατανάλωσης συσκευασιών μιας χρήσης (ανακυκλώσιμων ή μη) και κατ'επέκταση στη μείωση της παραγωγής απορριμμάτων
- στην υιοθέτηση υγιεινής διατροφής και επιδιώκει την ευαισθητοποίηση των μαθητών σχετικά με την οικονομία στους πόρους και στα αγαθά
- την ανάπτυξη υπεύθυνης περιβαλλοντικά συμπεριφοράς των μαθητών σε σχέση με την ποσότητα τροφής που προμηθεύονται, ώστε να μειώσουν τη σπατάλη τροφίμων και την παραγωγή οργανικών υπολειμμάτων
- στην προτίμηση των τοπικών προϊόντων, λόγω του μικρότερου ενεργειακού αποτυπώματος, αλλά και λόγω της ενίσχυσης των τοπικών παραγωγών
- την αφύπνιση του πνεύματος ενεργού πολίτη σε μικρές, καθημερινές πράξεις οι οποίες έχουν μεγάλο περιβαλλοντικό αντίκρυσμα όταν έχουν μαζικό χαρακτήρα.



Τις φωνές σου άκου για να ελατρώσεις το σάκχαρο.

Οι φωνές σου είναι κλειδιά για υγιή συνήθειες. Ρυθμίζοντας τον αριθμό των επιδόσεων οι φωνές για τα σάκχαρά σου είναι από προτεραιότητα στη διατροφή σου. Δίπλα από το σάκχαρο υπάρχουν:

- **Ψηλά υδατάνυχα** (φρούτα, λαχανικά, ολικής άλεσης αλεύρι)
- **Πολλά υδατάνυχα** (ψωμί, ζυμαρικά, ζυμαρικά, κρέμα)
- **Χαμηλά υδατάνυχα** (αποξηραμένα φρούτα, ζυμαρικά, ζυμαρικά)
- **Πολλά λίπη** (μαργαρίνη, βούτυρο)
- **Χαμηλά υδατάνυχα** με λίπη (μαργαρίνη, βούτυρο)
- **Χαμηλά υδατάνυχα** με λίπη και κρέμα (μαργαρίνη, βούτυρο)
- **Χαμηλά υδατάνυχα** με λίπη και κρέμα (μαργαρίνη, βούτυρο)

Επισημαίνεται ότι, για να ελατρώσει τον κίνδυνο για καρδιακή νόσο, η διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει ψωμί ολικής άλεσης και φρούτα και λαχανικά. Για να ελατρώσει τον κίνδυνο για καρδιακή νόσο, η διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει ψωμί ολικής άλεσης και φρούτα και λαχανικά.

ΥΠΕΡΒΙΒΟΥΣΙΑΣ



Το υγιεινό μου κοιλιακό!

Επισημαίνεται ότι, για να ελατρώσει τον κίνδυνο για καρδιακή νόσο, η διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει ψωμί ολικής άλεσης και φρούτα και λαχανικά.

