

# ΕΕΕΕΚ ΒΕΡΟΙΑΣ

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: Οι "Ταπερίστας" των Γυμνασίων και Λυκείων 2022 – 2023**

**ΘΕΜΑ:  
«ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ  
ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ»  
Α' Μέρος**

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: Κόγιου Σοφία**

**Σιάρκου Μαρία**

**Στεφανή Ελένη**

Ακολουθεί η παρουσίαση των δράσεων  
και της έρευνας που πραγματοποιήθηκε  
στο σχολείο μας στα πλαίσια του  
προγράμματος Οι "Ταπερίστας" των  
Γυμνασίων και Λυκείων

# 1<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- ❑ Οι μαθητές ταξινομούν τις τροφές σε:
  - ✓ Επεξεργασμένες
  - ✓ Ανεπεξεργαστες και
  - ✓ Λίγο Επεξεργασμένες



# ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΗΣ





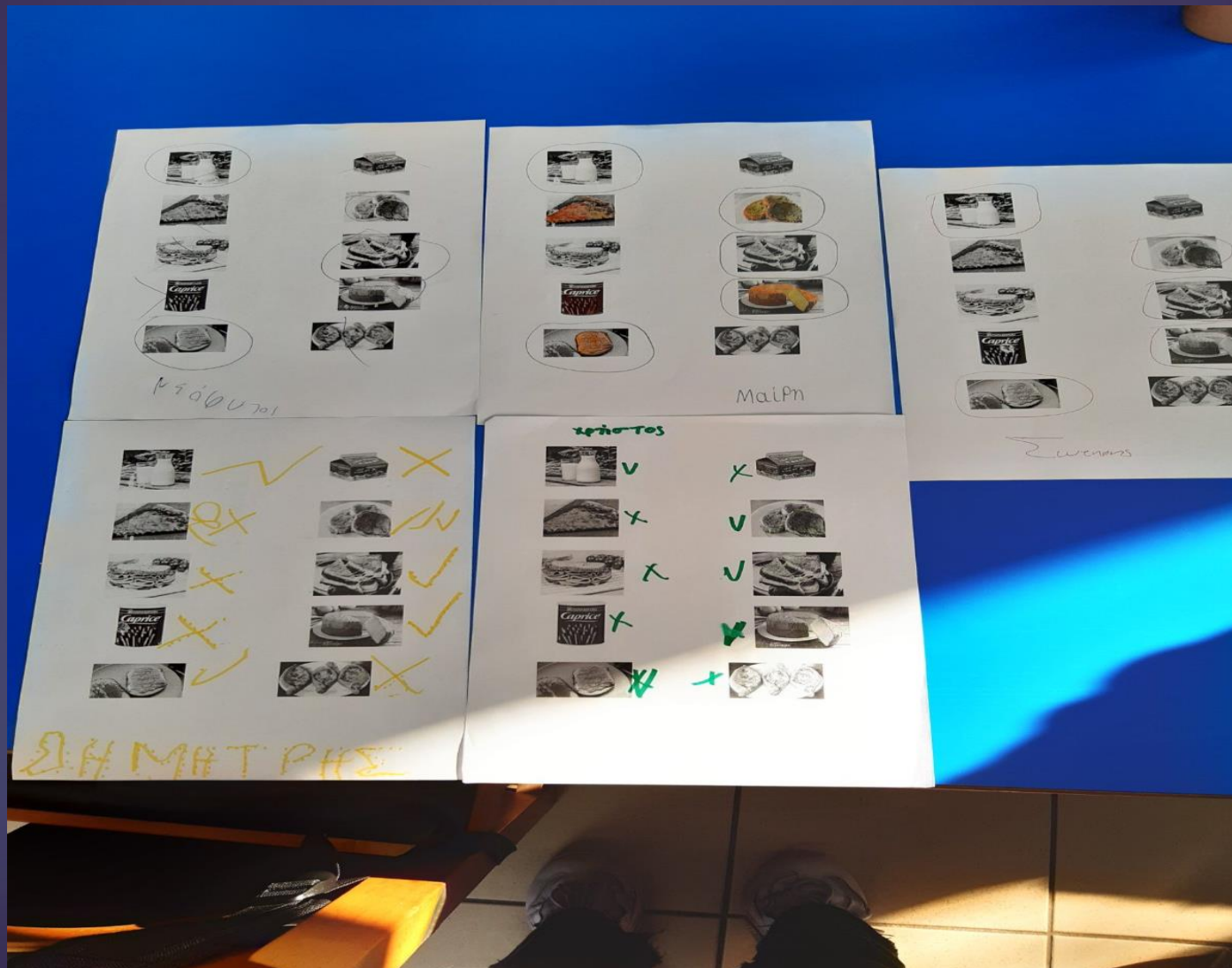
# 2<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

□ Οι μαθητές ταξινομούν τις τροφές σε:

- ✓ Υγιεινές
- ✓ Ανθυγιεινές



# ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΗΣ



# 3<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ - ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

Σε ότι αφορά το Δεκατιανό ο κάθε μαθητής επιλέγει τις τροφές που του ταιριάζουν και του αρέσουν και δημιουργεί το δικό του διατροφικό πρόγραμμα πάντα με γνώμονα **“Τρώω Νόστιμα και Υγιεινά”**





# ΕΡΕΥΝΑ

Κατά την διάρκεια των παραπάνω δραστηριοτήτων κρίθηκε αναγκαίο να μελετηθούν οι διατροφικές συνήθειες των μαθητών του σχολείου μας και σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας να πραγματοποιηθούν και οι ανάλογες δράσεις για τη βελτίωση αυτών των συνηθειών.



# ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

- ❑ Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών των μαθητών του σχολείου.
- ❑ Πιο συγκεκριμένα, ερευνάται το είδος τροφής που χρησιμοποιούν στο δεκατιανό τους γεύμα 8 από τους μαθητές μας, ο τρόπος προμήθειας του γεύματος αυτού, το είδος ροφήματος που συνοδεύει το γεύμα και το σκεύος ή συσκευασία που χρησιμοποιείται για τη μεταφορά του.
- ❑ Μελετήθηκαν 128 ατομικά γεύματα μαθητών.

# ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

# ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ: ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΗΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 3

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΩ6

ΗΜΕΡΑ	Σπιτικό επεξεργασμένο γεύμα	Σπιτικό ανεπεξεργαστο γεύμα	Ημέρας από φούρνο	Συσκευασμένο μεγάλης διάρκειας
Δευτέρα 12/12/2021	<del>✓</del>			
Τρίτη 13/12/2021	✓			
Τετάρτη 14/12/2021	X			
Πέμπτη 15/12/2021	✓		✓	
Παρασκευή 16/12/2021	X			
Σάββατο 17/12/2021				
Κυριακή 18/12/2021				
20/12/22	✓		✓	
21/12/22		✓		
22/12/22	✓			
09/01/23	✓			



# ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ: ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

Χρηστος  
Λαγαρης

ΠΙΝΑΚΑΣ 1  
ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΑ	Από το σπίτι	Από κατάστημα
Δευτέρα 28/11/202..		X
Τρίτη 29/11/202..	X	
Τετάρτη 30/11/202..		X
Πέμπτη 01/12/202..		X
Παρασκευή 2./12/202..		
Σάββατο 3./12/202..		
Κυριακή 4./12/202..		
5/12		X
6/12		X
8/12		X
9/12	X	



# ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ: ΕΙΔΟΣ ΡΟΦΗΜΑΤΟΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 4

ΗΜΕΡΑ	ΕΙΔΟΣ ΡΟΦΗΜΑΤΟΣ							
	Νερό μπουκάλι μιας χρήσης	Νερό σκεύος πολλών χρήσεων	Κουτί χυμός	Αναψυκτικό	Σοκολατούχο γάλα	Καφές	Ανακούκωση	Απόρριψη
Δευτέρα .../.../202..								
Τρίτη 13./12./202..		✓						
Τετάρτη 14./12./202..		✗						
Πέμπτη 15./12./202..		✓						
Παρασκευή 16./12./202..		✗						
Σάββατο .../.../202..								
Κυριακή .../.../202..								
20/12/22		✓						
21		✓						
22		✓						
09/01		✓						

# ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ : ΣΚΕΥΟΣ ή ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

ΣΧΗΔΙΟ 2

ΠΙΝΑΚΑΣ 2

ΣΚΕΥΟΣ-ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΑ	Σκεύος πολλών χρήσεων	Αλουμινό χαρτο	Χαρτί	Ζελατίνη	Άλλο	Ανακύκλωση	Απόρριψη
Δευτέρα 28/11/2022			X				X
Τρίτη 29/11/2022		X					X
Τετάρτη 30/11/2022			X				X
Πέμπτη 6 1/12/2022		X					
Παρασκευή 2/12/2022							
Σάββατο 3/12/2022							
Κυριακή 4/12/2022							
5/12						X	
6/12			X				X
8/12		X					X
9/12			X				X



# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



# ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

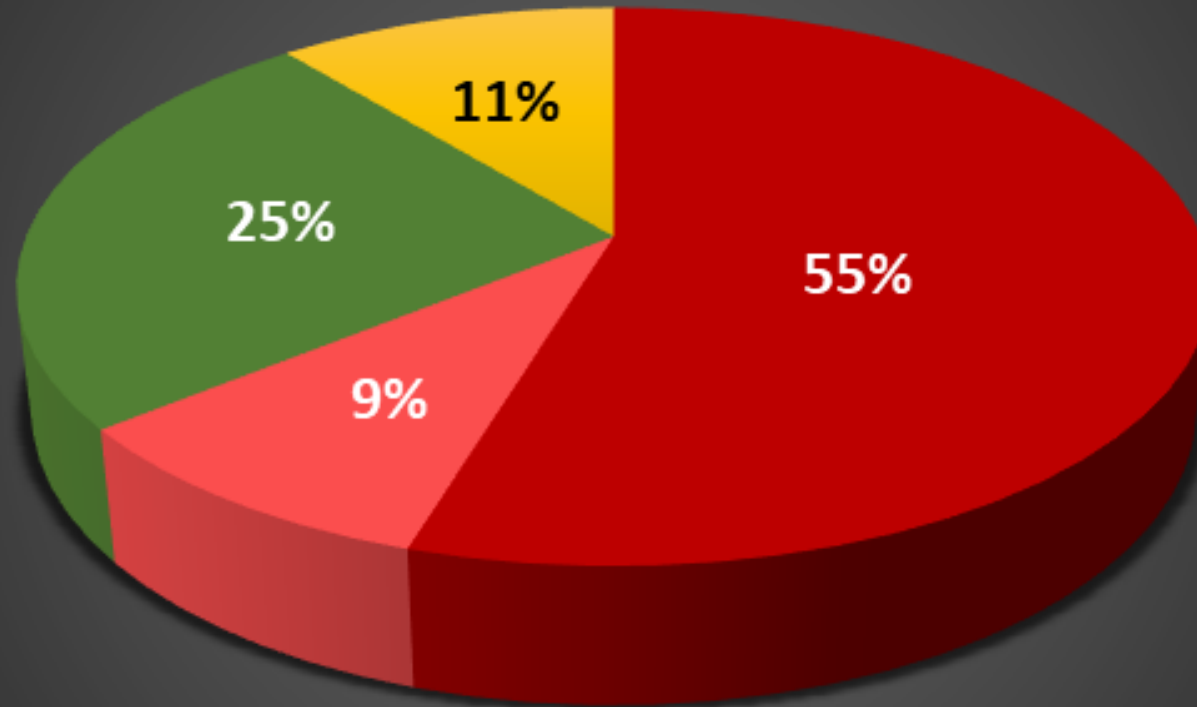


- Στον διπλανό πίνακα φαίνεται ότι σε δείγμα 128 Ατομικών Γευμάτων των μαθητών τα 70 προέρχονταν από Σπιτική Επεξεργασμένη τροφή, τα 12 από Σπιτική Ανεπεξεργαστη, τα 32 αφορούσαν τροφή που αγοράστηκε από Φούρνο ενώ τα 14 αφορούσαν Συσκευασμένη τροφή μεγάλης διάρκειας.



# ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΗΣ %

Είδος Τροφής %



■ ΣΠΙΤ. ΕΠΕΞ   ■ ΣΠΙΤ. ΑΝΕΠ.   ■ ΦΟΥΡ.   ■ ΣΥΣΚΕΥΑΣ.

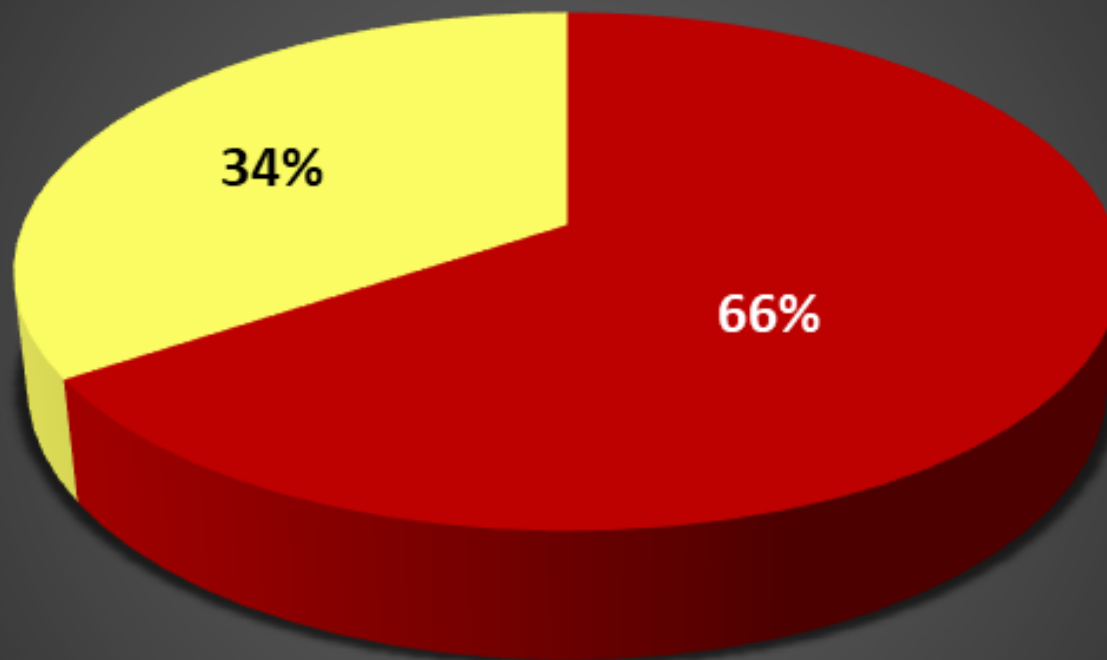
# ΠΡΟΜΥΘΕΙΑ ΓΕΥΜΑΤΟΣ



- Εδώ παρατηρούμε ότι η προμήθεια των 84 από τα 128 Ατομικά Γεύματα των μαθητών προέρχεται από το Σπίτι ενώ τα 43 από αυτά οι μαθητές τα προμηθεύτηκαν από κάποιο Κατάστημα.

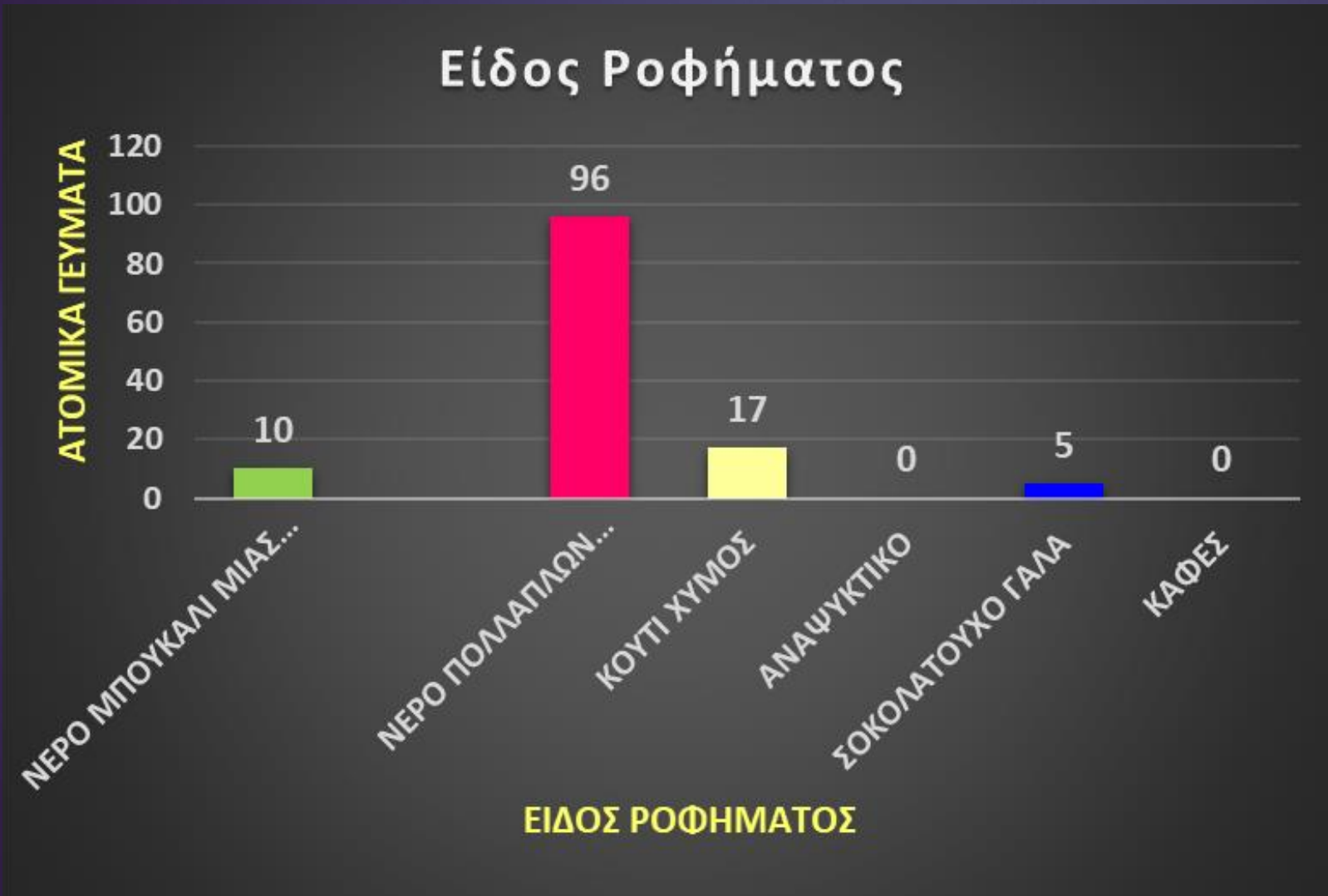
# ΠΡΟΜΥΘΕΙΑ ΓΕΥΜΑΤΟΣ %

## Προμήθεια Γεύματος



■ ΣΠΙΤΙ ■ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

# ΕΙΔΟΣ ΡΟΦΗΜΑΤΟΣ



- Εδώ παρατηρούμε ότι τα 96 από τα 128 ατομικά γεύματα των μαθητών συνοδεύτηκαν από νερό σε σκεύος πολλαπλών χρήσεων, τα 10 γεύματα συνοδεύτηκαν από νερό σε εμφιαλωμένο μπουκάλι μιας χρήσης, τα 17 από χυμό σε κουτί, τα 5 από σοκολατούχο γάλα. Ενώ κανένα γεύμα δεν συνοδεύτηκε από αναψυκτικό ή καφέ.



# ΕΙΔΟΣ ΡΟΦΗΜΑΤΟΣ %



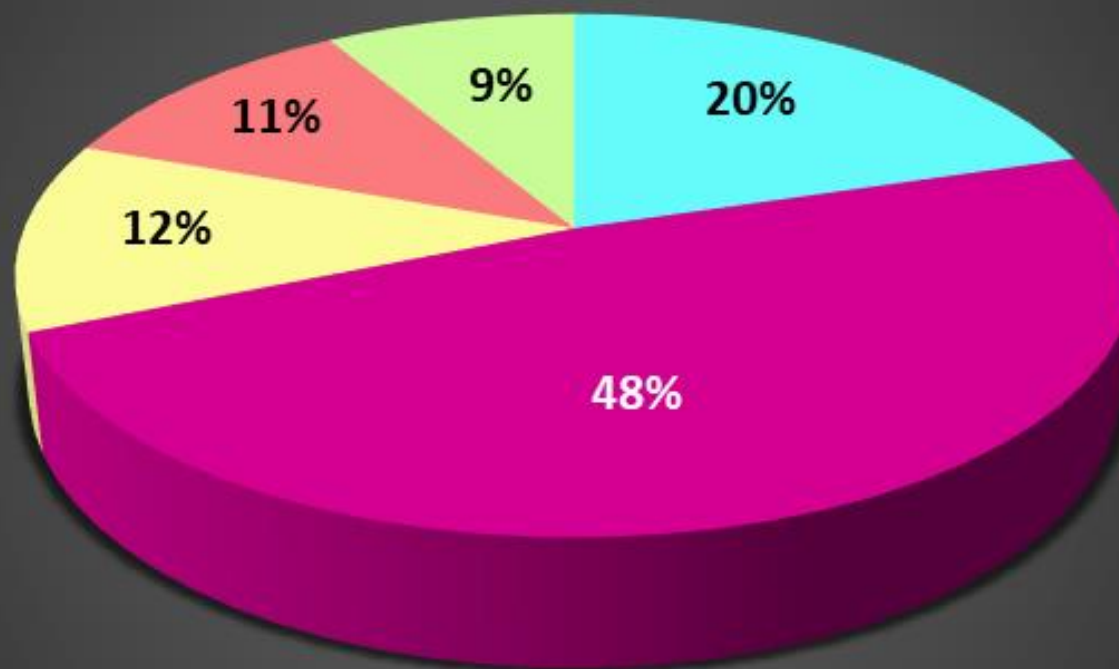
# ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΟΣ



- Στο γράφημα αυτό βλέπουμε ότι τα 62 από τα 128 ατομικά γεύματα των μαθητών ήταν συσκευασμένα σε αλουμινόχαρτο, τα 26 σε σκεύος πολλαπλών χρήσεων, τα 15 σε χαρτί, τα 14 γεύματα σε ζελατίνη και τα 11 σε κάτι άλλο.

# ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΟΣ %

## Συσκευασία Γεύματος



■ ΣΚΕΥΟΣ ΠΟΛΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ

■ ΑΛΟΥΜΙΝΟΧΑΡΤΟ

■ ΧΑΡΤΙ

■ ΖΕΛΑΤΙΝΗ

■ ΆΛΛΟ

# ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ - ΑΠΟΡΡΙΨΗ



- ❑ Παραπάνω είδαμε ότι μόλις 26 από τα 128 ατομικά γεύματα των μαθητών ήταν συσκευασμένα σε σκεύος πολλαπλών χρήσεων, ενώ τα υπόλοιπα 102 σε συσκευασία που δεν μπορεί να ξαναχρησιμοποιηθεί.
- ❑ Στο διπλανό σχήμα βλέπουμε ότι και τα 102 αυτά είδη συσκευασίας πάνε στην απόρριψη και κανένα δεν πάει στην ανακύκλωση.



# ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

- ❑ Από τα ευρήματα της έρευνας διαπιστώνουμε ότι θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στην βελτίωση του είδους τροφής που χρησιμοποιούν οι μαθητές στα γεύματά τους, πάντα με βασική αρχή τρώω νόστιμα και υγιεινά.
- ❑ Επίσης τα αποτελέσματα έδειξαν ότι είναι αναγκαίο να υιοθετήσουν οι μαθητές οικολογικές συνήθειες, όπως αυτή της ανακύκλωσης της συσκευασίας γεύματος.
- ❑ Εξίσου σημαντικό είναι μέσα σε όλα αυτά να αποκτήσουν στο μέτρο που αυτό είναι δυνατό στοιχεία του ορθού καταναλωτή.



# ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ



REDMI NOTE 6 PRO  
MI DUAL CAMERA

# ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ

Στη δράση αυτή οι μαθητές συμπεριφέρθηκαν ως πραγματικοί καταναλωτές, πάντα βέβαια με τη καθοδήγηση και εμπύχωση της εκπαιδευτικής ομάδας.

- ➔ Εφοδιάστηκαν με τα απαραίτητα καλαθάκια.
- ➔ Μπήκαν στη διαδικασία αναζήτησης προϊόντων, κατάλληλων για την παρασκευή υγιεινού δεκατιανού.
- ➔ Σύγκριναν τιμές
- ➔ Κατέληξαν στην επιλογή των προϊόντων και των ποσοτήτων τους.
- ➔ Ζύγισαν – Μετέφεραν
- ➔ Και τέλος ολοκλήρωσαν τις αγορές τους με την πληρωμή των προϊόντων.



ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ



# ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ





# ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ



# ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ





# ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ





# ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ





ΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΚΕΨΗ  
ΜΑΣ ΣΤΟ ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ ΠΡΟΧΩΡΙΣΑΜΕ ΣΤΗΝ  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ  
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΪΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΠΟΥ  
ΑΓΟΡΑΣΑΜΕ

ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΠΉ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ  
ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ



# ΠΡΕΘΟΙΜΑΣΙΑ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ



# ΠΡΕΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ





# ΠΡΕΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ





# ΠΡΕΘΟΙΜΑΣΙΑ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ




# ΠΡΕΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ





# ΠΡΕΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ





Στη συνέχεια και κατά την διάρκεια πραγματοποίησης των δράσεων για τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των μαθητών θα πραγματοποιηθεί το Β' μέρος της έρευνας μας ώστε να φανούν τα αποτελέσματα της παρέμβασης της εκπαιδευτικής ομάδας.





**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ  
ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ**