

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα



«Έφηβοι και σωστή διατροφή»

Οδηγός Υλοποίησης
Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση



ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Γνωστικό αντικείμενο: Αγωγή υγείας, διατροφική εκπαίδευση. Πρόληψη και Προστασία.

Σύνδεση με το Πρόγραμμα Σπουδών: Οικιακή Οικονομία, Κοινωνιολογία, Πληροφορική, Φυσική Αγωγή, Γλώσσα α & β Γυμνασίου.

Διδακτική προσέγγιση: Ενημέρωση και Πρόληψη. Οι μαθητές πρέπει να ενημερωθούν για τη σημασία της υγιεινής, ισορροπημένης διατροφής. Με τη κατάλληλη διατροφή, οι μαθητές χτίζουν γερά τον οργανισμό τους, αποτρέποντας τα προβλήματα υγείας. Εάν δεν τρέφονται υγιεινά και εάν εντάσσουν στο καθημερινό διατροφικό τους πρόγραμμα, την κατανάλωση βλαβερών τροφίμων, οι οποίες περιέχουν σε μεγάλες ποσότητες λιπαρά, ο οργανισμός τους δεν μπορεί να αναπτυχθεί σωστά. Ανάλογα με τις ανάγκες των δραστηριοτήτων, οι μαθητές εργάζονται ή ατομικά ή σε ομάδες ή όλο το τμήμα μαζί. Ο εκπαιδευτικός κρίνει τις ανάγκες για το διαχωρισμό αυτό.

Τάξη: Α', Β' και Γ' Τάξεις του Γυμνασίου.

Χρονική διάρκεια: 1 διδακτική ώρα ανά ενότητα

Χώρος: Σχολική μονάδα, στη αίθουσα διδασκαλίας με διαδραστικό πίνακα ή στην αίθουσα πληροφορικής για χρήση Internet, είτε σε εξ αποστάσεως εκπαίδευση

Υλικά & μέσα: Ηλεκτρονικός υπολογιστής, βιντεοπρωτόζεκτορας ή /και διαδραστικός πίνακας, διαφάνειες σε παρουσίαση, video, Φωτογραφίες.

Εκπαιδευτικό πρόβλημα:

- Ο ρόλος της υγιεινής διατροφής στον οργανισμό.
- Η επίδραση στο σώμα και στο πνεύμα μας από τη μη ισορροπημένη διατροφή.
- Η αντίδραση του οργανισμού στην ανθυγιεινή διατροφή.
- Προβλήματα υγείας που μπορεί να προκληθούν στους έφηβους, όταν τρέφονται με “πρόχειρο φαγητό” (junk food).
- Τι πρέπει να τα αποφεύγουν και τι πρέπει να γνωρίζουν οι έφηβοι για να διατηρούν την ευεξία, την ισορροπία και την υγεία τους σε υψηλά επίπεδα.

Στόχοι:

Οι μαθητές να:

- ενημερωθούν για την υγιεινή διατροφή, για τη σημασία της ποικιλίας, της ισορροπίας στη διατροφή τους.
- μάθουν να μην παραλείπουν κανένα γεύμα.
- ενημερωθούν για τα προβλήματα υγείας που προκαλούνται, όταν τρέφονται με “πρόχειρο φαγητό” (junk food) και για το πόσο επικίνδυνα είναι τα προπαρασκευασμένα ή συσκευασμένα τρόφιμα, λόγω της χαμηλής θρεπτικής αξίας τους.
- ενημερωθούν για το πόσο επηρεάζεται η ψυχική και σωματική ισορροπία με την ανθυγιεινή τροφή.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

- Οι μαθητές με το πέρας των δραστηριοτήτων, εκτός των στόχων που αναφέρονται παραπάνω, θα μπορούν να εντάξουν στην καθημερινότητα τους την υγιεινή διατροφή.
- Να επικοινωνούν, συνεργάζονται μεταξύ τους και να δημιουργούν κλίμα συντροφικότητας και δημιουργικότητας στην τάξη.
- Να εξασκηθούν στην ενεργή ακρόαση και συζήτηση.
- Να αναπτύσσουν επικοινωνιακή ικανότητα και γλωσσική καλλιέργεια.
- Να αποκτήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες για καλλιτεχνικές δημιουργίες και ελεύθερη έκφραση.
- Να μπορούν να χρησιμοποιούν ικανοποιητικά, εφαρμογές στον Η/Υ. Η πλοήγηση στο διαδίκτυο θα γίνεται πιο οργανωμένα και για συγκεκριμένο σκοπό.
- Να διευρύνουν τους ορίζοντες τους και να αναπτύξουν κριτικές ικανότητες.



Συνοπτική περιγραφή περιεχομένου:

Όταν οι Έφηβοι δεν τρέφονται κανονικά και δεν παίρνουν όλα τα συστατικά και τις βιταμίνες που έχει ανάγκη ο ανθρώπινος οργανισμός είναι επιρρεπείς σε ασθένειες. Επηρεάζεται η ψυχική και σωματική τους ισορροπία. Μέσω της θεματικής αυτής, ο εκπαιδευτικός έχει ως στόχο την ενημέρωση, την πρόληψη ως προς την υγιεινή διατροφή των μαθητών του και την αποφυγή διάφορων διατροφικών διαταραχών που προκαλεί η ανθυγιεινή διατροφή.

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Δραστηριότητα 1η:

Η διατροφή

Οι μαθητές παρακολουθούν τα ενημερωτικά υλικά (παρουσίαση, μελέτη, βίντεο) με γνωστικό αντικείμενο την Υγιεινή και Ισορροπημένη Διατροφή για την ηλικία τους.

Στη συνέχεια συζητούν και αναλύουν τα δεδομένα στοιχεία του ενημερωτικού υλικού. Ακολούθως συμπληρώνουν στο **Γλωσσάρι: η διατροφή** τους δικούς τους ορισμούς σχετικά με την υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή και δημιουργούν μαζί με τους συμμαθητές τους το γλωσσάρι της θεματικής. Οι μαθητές επικοινωνούν και συνεργάζονται μεταξύ τους.

- ο **Παρουσίαση: διατροφή**
- ο **Μελέτη: η διατροφή των εφήβων**
- ο **Εικόνα: κανόνες υγείας**
- ο **Βίντεο: η διατροφή των εφήβων**
- ο **Γλωσσάρι: η διατροφή**

Δραστηριότητα 2η:

Διατροφική πυραμίδα - το "πιάτο μου"

Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει την διατροφική πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής και το "πιάτο" μου.

Ζητά από τους μαθητές του να παρατηρήσουν και να περιγράψουν τι βλέπουν. Συζητούν για τις ομάδες τροφίμων, την ημερήσια/εβδομαδιαία πρόσληψη, τα θρεπτικά συστατικά.

Οι μαθητές στη συνέχεια λύνουν το Σταυρόλεξο της Διατροφής.

- ο **Διατροφικές συστάσεις για παιδιά και εφήβους**
- ο **Εικόνα: η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής**
- ο **Εικόνα: το πιάτο της υγιεινής διατροφής**
- ο **Βίντεο: το πιάτο μου**
- ο **Σταυρόλεξο: Η Διατροφή**

Δραστηριότητα 3η:

Ανθυγιεινή διατροφή

Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να γνωρίσουν οι μαθητές τα προβλήματα υγείας που μπορούν να προκληθούν όταν τρέφονται με "πρόχειρο" (junk food).

Αρχικά ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει τα βίντεο και ενημερώνει τους μαθητές για τις συνέπειες της ανθυγιεινής διατροφής.

Ζητά από τους μαθητές του να παρατηρήσουν τις εικόνες 1 & 2 και να τις περιγράψουν. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να εξηγήσουν τη φράση: "Fast Food Is Making You Sick and Tired," (το πρόχειρο φαγητό σε εξασθενεί και σε κάνει να αισθάνεσαι κουρασμένος) η οποία αναγράφεται κάτω από την Εικόνα 1.



Στη συνέχεια τους ζητά να συμπληρώσουν τη σχετική εργασία με τις ερωτήσεις και να φτιάξουν τη δική τους "διαφήμιση" για ένα νέο υγιεινό τρόφιμο. Οι μαθητές παρουσιάζουν τα αποτελέσματα στην τάξη τους.

- **Βίντεο: ανθυγιεινή διατροφή**
- **Βίντεο: πως το φαγητό που τρως επηρεάζει το μυαλό σου**
- **Βίντεο: τι κάνει η ζάχαρη στον οργανισμό σου**
- **Εργασία: ανθυγιεινή διατροφή**
- **Εργασία: η δική μου διαφήμιση "γρήγορο φαγητό; όχι εγώ!"**

4

Δραστηριότητα 4η:

Υγιεινές vs ανθυγιεινές επιλογές

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές του να παρατηρήσουν τις εικόνες και να περιγράψουν την τεχνική απεικόνιση (κολλάζ, αφίσα με μήνυμα)

Στη συνέχεια τους ζητά να χωριστούν σε δύο ομάδες και να δημιουργήσουν δύο κολλάζ σε μέγεθος αφίσας για να προβάλουν την υγιεινή διατροφή και την αναγκαιότητα δημιουργίας ενός δυνατού και με ενέργεια οργανισμού εναντίον της ανθυγιεινής διατροφής.

Οι μαθητές χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, και

- επιλέγουν θρεπτικά φαγητά / ανθυγιεινά τρόφιμα
- αναγράφουν διαφορετικά slogans για κάθε κατηγορία

Ο εκπαιδευτικός και οι μαθητές συζητούν και επεξεργάζονται τα κείμενα των αφισών. Εάν το κείμενο τους και τα μηνύματα (slogans) είναι πολλά, ψηφίζουν ποια θα γραφτούν στις αφίσες. Οι μαθητές συζητούν την εικαστική απεικόνιση των αφισών.

**Πέραν από τη χαρά της δημιουργίας, οι μαθητές έχουν το προνόμιο της καλύτερης αποτύπωσης στη μνήμη τους του μηνύματος που οι ίδιοι έχουν συντάξει.*

- **Εικόνα: κολλάζ διατροφή**
- **Εικόνα: #healthydiet**
- **Εργασία: φτιάξε τη δική σου αφίσα**
- **Υποστήριξη: εργαλείο δημιουργίας αφίσας**

Δραστηριότητα 5η:

Η σημασία των γευμάτων

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές του να μελετήσουν το κείμενο και να συζητήσουν το θέμα το σχετικά με τη σημασία των γευμάτων.

Στη συνέχεια στην σχετική εργασία να περιγράψουν το δικό τους γεύμα με τις αντίστοιχες θρεπτικές τροφές και να συνθέσουν το προσωπικό τους ημερήσιο μενού.

Οι μαθητές παρουσιάζουν τα αποτελέσματα στην τάξη τους και συζητούν τι θα μπορούσαν να βελτιώσουν.

- **Κείμενο: η σημασία των γευμάτων**
- **Εργασία: το προσωπικό μου μενού**



ΕΠΕΚΤΑΣΗ

Ημερολόγιο Διατροφής

Οι μαθητές καταγράφουν σε ένα ημερολόγιο όλες τις τροφές που καταναλώνουν και όλα τα υγρά που πίνουν για μια εβδομάδα καθώς και την ώρα. Στη συνέχεια, το ελέγχουν και σημειώνουν ποια είναι τα σημεία που τους προβληματίζουν και τα συζητούν με τον εκπαιδευτικό της τάξης ή της φυσικής αγωγής.

- ο Ημερολόγιο της εβδομαδιαίας διατροφής μου
- ο Βοηθητικό αρχείο: ημερολόγιο διατροφής

5

Δραστηριότητα 6η:

Ενεργειακό ισοζύγιο

Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει τους μαθητές σχετικά με το ενεργειακό ισοζύγιο, τις ενεργειακές ανάγκες και τις θερμίδες των τροφών παρουσιάζοντας και τα σχετικά κείμενα και πίνακα.

Στη συνέχεια τους ζητά για να εξασκηθούν να υπολογίσουν τις δικές τους ημερήσιες ανάγκες σε ενέργεια, να ασχοληθούν στο υπολογισμό των θερμίδων στην εργασία με τη φρουτοσαλάτα και τέλος να συμπληρώσουν την εργασία οι θερμίδες των γευμάτων, με βάση το προσωπικό τους ημερήσιο μενού που κατέγραψαν στην προηγούμενη δραστηριότητα και να υπολογίσουν την ημερήσια πρόσληψη θερμίδων. Είναι το συνολικό αποτέλεσμα εντός του Μ.Ο. της ημερήσιας πρόσληψης για τους έφηβους;

Προσοχή: Για την ερμηνεία των αποτελεσμάτων προτείνεται να απευθύνονται σε έναν Διαιτολόγο-Διατροφολόγο με άδεια ασκήσεως επαγγέλματος. Η εργασία στο παρόν γίνεται καθαρά για εκπαιδευτικούς και όχι ιατρικούς λόγους.

- ο Κείμενο: διατροφικές ανάγκες ενός εφήβου
- ο Κείμενο: ενεργειακές ανάγκες
- ο Κείμενο: τι είναι το ενεργειακό ισοζύγιο
- ο Κείμενο: ενέργεια - υπολογισμός ενεργειακών αναγκών
- ο Πίνακας: θερμίδες
- ο Εικόνα: φρουτοσαλάτα
- ο Εργαλείο: θερμιδομετρητής
- ο Εργασία: φρουτοσαλάτα - οι θερμίδες των Φρούτων
- ο Εργασία: οι θερμίδες των γευμάτων

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Ας δούμε τι μάθαμε

Ο εκπαιδευτικός για να αξιολογήσει την επίτευξη των στόχων του προγράμματος και για να ψυχαγωγήσει τους μαθητές μπορεί να ζητήσει μία δημιουργική δραστηριότητα, τη σύνθεση ενός ενημερωτικού φυλλαδίου ή τη δημιουργία ενημερωτικής αφίσσας στο πλαίσιο μιας υγιεινής διατροφής.

Οι μαθητές μπορούν να παράξουν ο καθένας τη δική του δημιουργία την οποία παρουσιάζουν στην τάξη τους και τελικά αναρτούν/διανέμουν στην πλατφόρμα του προγράμματος και σε διάφορους χώρους στη σχολική μονάδα, στην ιστοσελίδα του σχολείου ή σε άλλους χώρους για την αφύπνιση του κοινού.

- ο Εργασία: δημιουργία ενημερωτικού φυλλαδίου / αφίσσας