



Π.3.2.5 Πιλοτική εφαρμογή και αξιολόγηση αντιπροσωπευτικού αριθμού σεναρίων από κάθε τύπο σε διαφοροποιημένες εκπαιδευτικές συνθήκες πραγματικής τάξης

Νεοελληνική Γλώσσα

ΣΤ΄ Δημοτικού

Τίτλος:

«Μαθαίνω να τρέφομαι υγιεινά»

Συγγραφή: ΜΙΧΑΛΑΚΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

Εφαρμογή: ΧΟΡΟΖΙΔΟΥ ΣΑΒΒΑΤΟΥΛΑ



**ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ**

Θεσσαλονίκη 2014



ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΕΡΓΟΥ

ΠΡΑΞΗ: «Δημιουργία πρωτότυπης μεθοδολογίας εκπαιδευτικών σεναρίων βασισμένων σε ΤΠΕ και δημιουργία εκπαιδευτικών σεναρίων για τα μαθήματα της Ελληνικής Γλώσσας στην Α/βάθμια και Β/βάθμια εκπαίδευση» MIS 296579 (κωδ. 5.175), - ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΠΡΑΞΗ, στους άξονες προτεραιότητας 1-2-3 του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση», η οποία συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και εθνικούς πόρους.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ: Ι. Ν. ΚΑΖΑΖΗΣ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ: ΒΑΣΙΛΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ

ΠΑΡΑΔΟΤΕΟ: Π.3.2.5. Πιλοτική εφαρμογή και αξιολόγηση αντιπροσωπευτικού αριθμού σεναρίων από κάθε τύπο σε διαφοροποιημένες εκπαιδευτικές συνθήκες πραγματικής τάξης.

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΠΑΡΑΔΟΤΕΟΥ: ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΟΥΤΣΟΓΙΑΝΝΗΣ

Υπεύθυνοι υπο-ομάδας εργασίας γλώσσας πρωτοβάθμιας:

Κώστας Ντίνας & Σωφρόνης Χατζησαββίδης

ΦΟΡΕΑΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ: ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

<http://www.greeklanguage.gr>

Καραμαούνα 1 – Πλατεία Σκρα Τ.Κ. 55 132 Καλαμαριά, Θεσσαλονίκη

Τηλ.: 2310 459101, Φαξ: 2310 459107, e-mail: centre@komvos.edu.gr



A. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Τίτλος

Μαθαίνω να τρέφομαι υγιεινά

Εφαρμογή σεναρίου

Σαββατούλα Χοροζίδου

Δημιουργία σεναρίου

Κατερίνα Μιχαλάκου

Διδακτικό αντικείμενο

Νεοελληνική Γλώσσα

Τάξη

Στ' Δημοτικού

Σχολική μονάδα

Διαπολιτισμικό δημοτικό σχολείο Νέων Επιβατών

Χρονολογία

Από 04-11-2014 έως 14-11-2014

Διδακτική/θεματική ενότητα

Γλώσσα Στ' Δημοτικού, τεύχος α', ενότητα 4: «Διατροφή», υποενότητα «Συνταγές Μαγειρικής».

Διαθεματικό

Ναι



Εμπλεκόμενα γνωστικά αντικείμενα

I. Φιλολογικής ζώνης

Νεοελληνική γλώσσα

II. Άλλα γνωστικά αντικείμενα

Μελέτη Περιβάλλοντος

III. Ημιτυπικές και άτυπες διαδικασίες εκπαίδευσης

Αγωγή Υγείας

Χρονική διάρκεια

Για την εφαρμογή του σεναρίου απαιτήθηκαν 8 διδακτικές ώρες.

Χώρος

I. Φυσικός χώρος

Εντός σχολείου: αίθουσα διδασκαλίας, εργαστήριο Πληροφορικής, σχολική βιβλιοθήκη, διάδρομοι σχολείου κλπ.

Εκτός σχολείου: γειτονιά

Προϋποθέσεις υλοποίησης για δάσκαλο και μαθητή

Βασικές γνώσεις πλοήγησης στο διαδίκτυο και τυπικές γνώσεις χρήσης Η/Υ. Μια εξοικείωση με τα λογισμικά που περιγράφονται θα ήταν καλό να προϋπάρξει από τον/την εκπαιδευτικό που θα υλοποιήσει το σενάριο. Βιντεοπροβολέα, πρόσβαση στο διαδίκτυο και αίθουσα βιβλιοθήκης ή ηλεκτρονικών υπολογιστών θα πρέπει να διαθέτει το σχολείο.

Εφαρμογή στην τάξη

Το συγκεκριμένο σενάριο εφαρμόστηκε στην τάξη.

Το σενάριο στηρίζεται

Κατερίνα Μιχαλάκου, Μαθαίνω να τρέφομαι υγιεινά, Νεοελληνική Γλώσσα ΣΤ΄ Δημοτικού, 2014.



Το σενάριο αντλεί

Β. ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το σενάριο στοχεύει στο να φέρει σε επαφή τα παιδιά με την υγιεινή διατροφή με έναν έξυπνο και ελκυστικό τρόπο. Αρχικά, οι μαθητές συλλέγουν πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες των ίδιων και των συμμαθητών τους και στη συνέχεια προτείνουν εναλλακτικούς τρόπους παρασκευής των αγαπημένων τους σνακ. Η συνεργασία, η εμπλοκή των μαθητών σε θέματα που αφορούν την υγεία τους, το μοίρασμα αυτής της γνώσης με τους υπόλοιπους μαθητές του σχολείου και η δύναμη της προσφοράς αποτελούν στοιχεία της μαθησιακής αξίας του σεναρίου.

Γ. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σύλληψη και θεωρητικό πλαίσιο

Η υγιεινή διατροφή πάντα αποτελεί ένα από τα πιο ενδιαφέροντα θέματα στο δημοτικό σχολείο. Η ενασχόληση των μαθητών με θέματα που αφορούν την υγεία τους τούς είναι ιδιαίτερα ελκυστική, εφόσον ξεφεύγει από την απλή αναμετάδοση γνώσεων και τους καθιστά κοινωνούς της ίδια τους της γνώσης. Μαθαίνοντας να αξιολογούν τις ετικέτες των τροφίμων, μαθαίνουν να ζουν ως ενεργοί πολίτες που συμμετέχουν σκεπτόμενοι τις επιλογές τους.

Δ. ΣΚΕΠΤΙΚΟ-ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΤΟΥΣ

Γνώσεις για τον κόσμο, αξίες, πεποιθήσεις, πρότυπα, στάσεις ζωής

Μέσα από τη διδασκαλία του σεναρίου οι μαθητές/-τριες αναμένεται:

- να μάθουν να λειτουργούν ομαδικά και συνεργατικά·



- να κατανοήσουν την αξία της προσφοράς·
- να αντιληφθούν τις κακές συνέπειες που έχει η κακή διατροφή·
- να αξιολογούν την ποιότητα των τροφών που προσλαμβάνουν·
- να μάθουν να μην παρασύρονται από διαφημίσεις και έξυπνες συσκευασίες.

Γνώσεις για τη γλώσσα

Μέσα από τη διδασκαλία του σεναρίου οι μαθητές/-τριες αναμένεται:

- να εξοικειωθούν με κείμενα πληροφοριακού χαρακτήρα·
- να εξοικειωθούν με τη δημιουργία ερωτηματολογίων ή κειμένων δημοσκοπήσης·
- να δημιουργήσουν πολυτροπικά κείμενα μέσα από την κατασκευή αφίσας·
- να εξασκηθούν στη χρήση και την ορθογραφία της συνοπτικής προστακτικής·
- να εξασκηθούν στη χρήση προτάσεων αποτελέσματος.

Γραμματισμοί

Μέσα από τη διδασκαλία του σεναρίου οι μαθητές/-τριες αναμένεται:

- να φτάσουν στο σημείο να αξιολογούν τις ετικέτες των τροφίμων·
- να φτιάχνουν πολυτροπικά κείμενα·
- να μάθουν την αξία της προσφοράς προς το κοινωνικό σύνολο.

Διδακτικές πρακτικές

Μέσα από τις δραστηριότητες του σεναρίου οι μαθητές μαθαίνουν να στέκονται κριτικά απέναντι στις τροφές που προσλαμβάνουν. Επίσης, χαίρονται την αξία της προσφοράς, αφού μέσα από το σενάριο τους δίνεται η ευκαιρία τόσο να συμβουλευθούν τους υπόλοιπους μαθητές του σχολείου όσο και να προσφέρουν φαγητά που οι ίδιοι έχουν ετοιμάσει.

Ε. ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΤΑΣΗΣ

Αφετηρία



Αφετηρία για την εφαρμογή του σεναρίου αποτέλεσε η διδασκαλία της 4^{ης} ενότητας του βιβλίου της *Γλώσσας* με τίτλο «Διατροφή».

Σύνδεση με τα ισχύοντα στο σχολείο

Η ενασχόληση με κείμενα κατευθυντικού λόγου, όπως είναι οι συνταγές, με κείμενα πληροφοριακού χαρακτήρα, καθώς και με ερωτηματολόγια αποτελούν θέματα που διαπραγματεύεται το σενάριο ενώ ταυτόχρονα αποτελούν στόχους του προγράμματος σπουδών.

Αξιοποίηση των ΤΠΕ

Οι μαθητές μαθαίνουν να χειρίζονται προγράμματα δημιουργίας αφισών και να κατασκευάζουν πολυτροπικά κείμενα μαθαίνοντας να ενσωματώνουν εικόνες. Επίσης, μαθαίνουν να φτιάχνουν πίνακες, για να υποστηρίξουν τις δημοσκοπήσεις και τα ερωτηματολόγια τους. Τέλος, αξιοποιείται η χρήση βιντεοπροβολέα για την παρουσίαση των επιμέρους εργασιών των ομάδων και την ανάπτυξη συζήτησης στην ολομέλεια.

Κείμενα

Κείμενα από ιστοσελίδες

«[Τι πρέπει να προσέχεις στις συσκευασίες των τυποποιημένων τροφίμων:](#)»,

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, ΕΥΖΗΝ

«[Γνώρισε και αξιολόγησε ένα τρόφιμο από τα συστατικά του](#)», Υπουργείο Παιδείας

και Θρησκευμάτων, ΕΥΖΗΝ

«[Γεύματα και ομάδες τροφίμων](#)», Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, ΕΥΖΗΝ

«[Γρήγορο φαγητό](#)», Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, ΕΥΖΗΝ

(τα παραπάνω κείμενα δίνονται και στο Παράρτημα του σεναρίου)

Διδακτική πορεία/στάδια/φάσεις

1η & 2η διδακτική ώρα



Μετά τη διδασκαλία των συνταγών μαγειρικής που βρίσκονται στις σελίδες 48-49 του α΄ τεύχους του σχολικού εγχειριδίου *Γλώσσα Στ΄ Δημοτικού*, ζητήθηκε από τα παιδιά να φέρουν γραμμένη την αγαπημένη τους συνταγή.

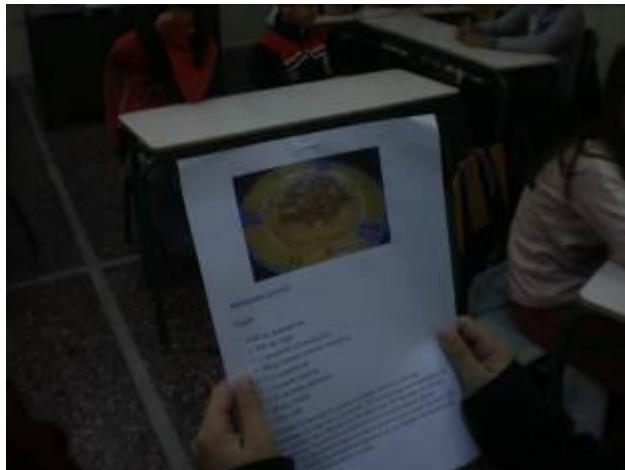


Εικόνα 1: Συνταγή παιδιών



Εικόνα 2: Συνταγή παιδιών

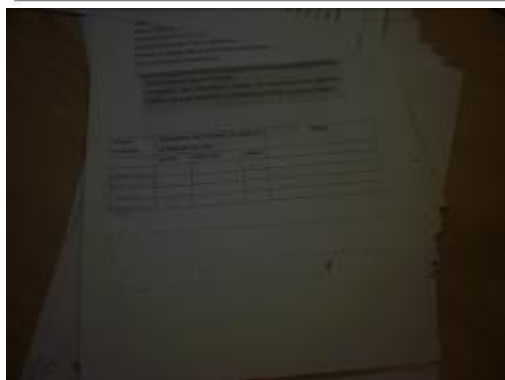
Στη συνέχεια η εκπαιδευτικός παρουσίασε με τη βοήθεια του προτζέκτορα την ερμηνεία των λέξεων του 1^{ου} Φύλλου Εργασίας, όπως ιχνοστοιχεία, μέταλλα, κεκορεσμένα λίπη, κ.λ.π., επειδή τα παιδιά δεν γνώριζαν τη σημασία τους. Κατόπιν, οι μαθητές/τριες διάβασαν τις συνταγές τους, ενώ τα υπόλοιπα παιδιά τις αξιολογούσαν με τη βοήθεια του πίνακα που προτείνεται στο 1^ο Φύλλο Εργασίας. Επειδή οι συνταγές ήταν 23 επέλεξε ο/η κάθε μαθητής/-τρια να καταγράψει 4 συνταγές (αρχείο: *fylla ergasias*).



Εικόνα 3: Τα παιδιά διαβάζουν τις συνταγές τους



Εικόνα 4: Τα παιδιά αξιολογούν τις συνταγές



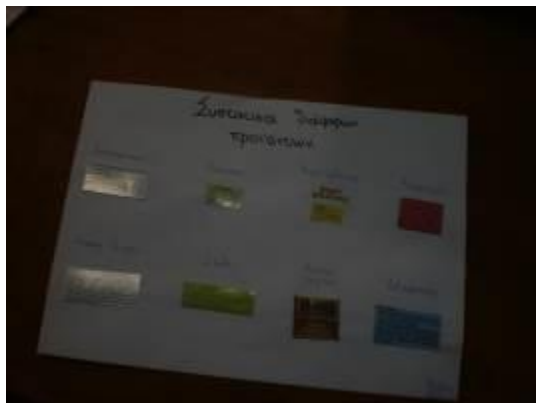
Εικόνα 5: Αξιολόγηση συνταγών

3η & 4η διδακτική ώρα

Κατά τη διάρκεια αυτού του δίωρου τα παιδιά παρουσίασαν τις ετικέτες τροφίμων που είχε ζητήσει η εκπαιδευτικός να φέρουν. Πριν την παρουσίαση διαβάστηκε το κείμενο του παραρτήματος με τη βοήθεια του οποίου τα παιδιά μπόρεσαν να εξηγήσουν το κειμενικό είδος της ετικέτας. Στη συνέχεια τα παιδιά χωρισμένα σε 4 ομάδες ετοίμασαν μία παρουσίαση με θέμα «τι πρέπει να προσέχουμε στις ετικέτες των συσκευασιών» σύμφωνα με τις οδηγίες του 2^{ου} Φύλλου Εργασίας (αρχείο: fylla ergasias).



Εικόνα 6: Παρουσίαση ετικετών



Εικόνα 7: Παρουσίαση ετικετών

5η & 6η διδακτική ώρα

Η εκπαιδευτικός πρότεινε να διερευνήσουν τις διατροφικές συνήθειες κάποιων παιδιών του σχολείου. Η μέθοδος του ερωτηματολογίου προτάθηκε από τα παιδιά και ακολούθησε η ομαδική σύνταξή του στο εργαστήριο πληροφορικής. Τα παιδιά ετοίμασαν το ερωτηματολόγιο για τη δημοσκόπηση και χωρισμένα σε ομάδες επισκέφτηκαν 4 τμήματα του σχολείου, 2 της Ε΄ Τάξης και δύο της Δ΄ Τάξης (αρχείο: fylla ergasias).

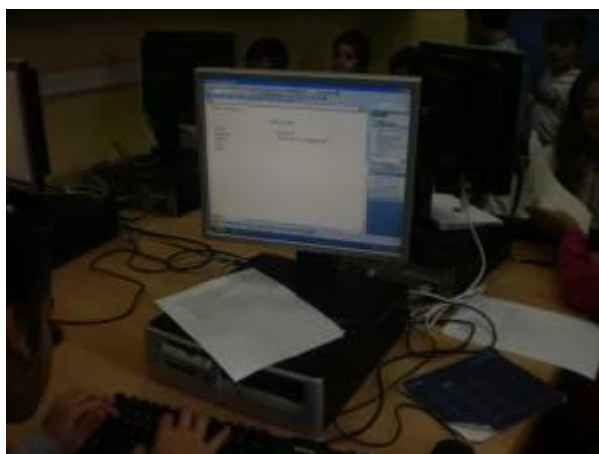


Εικόνα 8: Δημοσκόπηση

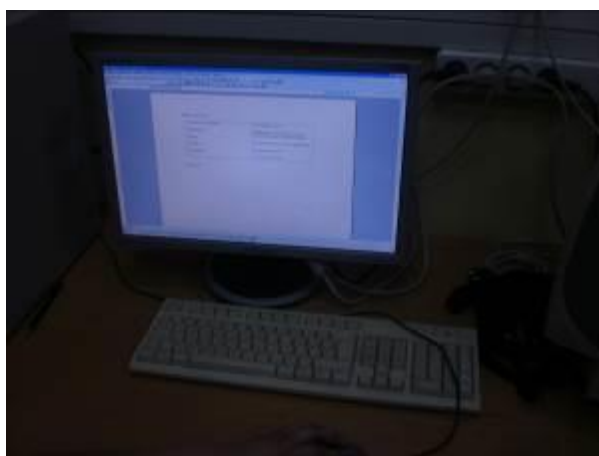


7η & 8η διδακτική ώρα

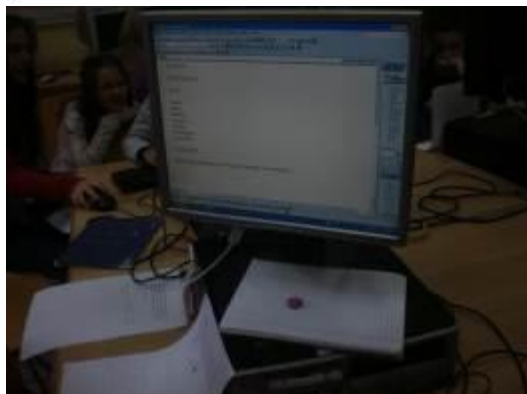
Αφού συλλέχθηκαν τα δεδομένα από τη δημοσκόπηση, οι ομάδες επεξεργάστηκαν το 5^ο Φύλλο Εργασίας. Συγκεκριμένα, η κάθε ομάδα έφτιαξε από έναν δίστηλο πίνακα, όπου στη μία στήλη κατέγραψαν τα σνακ και στην άλλη στήλη τους εναλλακτικούς τρόπους προετοιμασίας τους. Στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες ετοίμασαν από μία συνταγή όπου περιέγραψαν αναλυτικά τη διαδικασία παρασκευής των εναλλακτικών τους προτάσεων (αρχείο:fylla ergasias).



Εικόνα 9: Συμπλήρωση φύλλου εργασίας



Εικόνα 10: Συμπλήρωση φύλλου εργασίας



Εικόνα 11: Συμπλήρωση φύλλου εργασίας

Τέλος, με τη βοήθεια του λογισμικού [Wordle](#) οι μαθητές έφτιαξαν συνθήματα για την υγιεινή διατροφή (αρχείο: fylla ergasias).



ΣΤ. ΦΥΛΛΟ/-Α ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Φύλλο εργασίας 1

Θα ακούσετε τους συμμαθητές σας να διαβάζουν κάποιες συνταγές. Για κάθε μία από αυτές θα πρέπει να συμπληρώσετε και μία σειρά από τον πίνακα που ακολουθεί. Στην πρώτη στήλη σημειώστε το όνομα της συνταγής, στη δεύτερη στήλη θα βάλετε ένα ✓ στην αξιολόγησή σας και στην τρίτη στήλη θα προσπαθήσετε να δικαιολογήσετε την αξιολόγησή σας. Φροντίστε τα σχόλιά σας να περιοριστούν σε 1-2 σύντομες φράσεις. Μπορείτε να πάρετε ιδέες και από κάποιες λέξεις κλειδιά που παρατίθενται παρακάτω για να υποστηρίξετε τα σχόλιά σας.

Λέξεις κλειδιά σε θέματα διατροφής:

ιχνοστοιχεία, λίπη, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, κεκορεσμένα λίπη, βιταμίνες, ασβέστιο, καλά μονοακόρεστα, αντιοξειδωτικά, μέταλλα, πρωτεΐνες, σάκχαρα

Όνομα συνταγής	Αξιολόγηση της συνταγής σε σχέση με τη θρεπτική της αξία			Σχόλια
	άριστη	πολύ καλή	μέτρια	



Φύλλο εργασίας 2

Ετοιμάστε μία παρουσίαση με θέμα: «Τι πρέπει να προσέχουμε στις ετικέτες των συσκευασιών». Προκειμένου να πάρεις πληροφορίες για την παρουσίασή σου, διάβασε πρώτα το κείμενο 2 από τα συνοδευτικά κείμενα. Μπορείς να αναζητήσεις πληροφορίες και στο διαδίκτυο χρησιμοποιώντας λέξεις κλειδιά όπως: «συστατικά τροφών» ή «πληροφορίες για τις τροφές στις ετικέτες».



Φύλλο εργασίας 3

Με τα στοιχεία που συλλέξατε από το φύλλο εργασίας 1 όσο και από το διάβασμα των ετικετών γράψτε μία έκθεση με θέμα: «Οι διατροφικές συνήθειες των μαθητών του σχολείου μας». Η έκθεσή σας μπορεί να έχει την παρακάτω δομή:

- **Εισαγωγή:** Εξηγήστε τον σκοπό της έκθεσής σας καθώς και με ποιο τρόπο συλλέξατε τις πληροφορίες που θα παρουσιάσετε.
- **Πρώτο επίπεδο:** Αναφερθείτε στις καλές διατροφικές συνήθειες και εξηγήστε γιατί είναι καλές.
- **Δεύτερο επίπεδο :** Αναφερθείτε στις κακές διατροφικές συνήθειες και εξηγήστε γιατί είναι κακές.
- **Συμπεράσματα:** Γράψτε τα συμπεράσματά σας και τις δράσεις που πρόκειται να κάνετε.



Φύλλο εργασίας 4

Πρόκειται να κάνετε μία δημοσκόπηση στην οποία θα ζητάτε πληροφορίες από τους υπόλοιπους μαθητές για τα τρία πιο αγαπημένα σνακ – φαγητά. Κάντε πρώτα μία εισαγωγή όπου θα εξηγείτε τον λόγο της δημοσκόπησης. Στη συνέχεια, κατασκευάστε έναν τετράστιγλο πίνακα όπου οι μαθητές θα γράφουν στην πρώτη στήλη την τάξη τους και στις άλλες τρεις τα αγαπημένα τους φαγητά. Ο πίνακας μπορεί να έχει την ακόλουθη μορφή:

Τάξη	Γεύμα 1	Γεύμα 2	Γεύμα 3



Φύλλο εργασίας 5

Φτιάξτε έναν δίστηλο πίνακα όπου θα παρουσιάζετε εναλλακτικούς τρόπους προετοιμασίας των αγαπημένων σνακ που θα είναι ταυτόχρονα και υγιεινοί. Στην πρώτη στήλη γράφετε το σνακ και στη δεύτερη την πρότασή σας. Μπορείτε να συμβουλευέστε το κείμενο 2 για να υποστηρίξετε τις προτάσεις σας.



Φύλλο εργασίας 6

Επιλέξτε μία από τις προτάσεις που κάνατε στο φύλλο εργασίας 5 και φτιάξτε μία συνταγή όπου θα εξηγήτε αναλυτικά τα βήματα προετοιμασίας του εδέσματος. Μπορείτε να εμπλουτίσετε τη συνταγή σας με εικόνες που θα βρείτε στο διαδίκτυο ή ακόμα και με φωτογραφίες που μπορείτε να τραβήξετε μόνοι σας κατά τη διαδικασία παρασκευής.

Καλή συγγραφή!!



Φύλλο εργασίας 7

Πρόκειται να φτιάξετε μια αφίσα με συνθήματα για την υγιεινή διατροφή:

- Ανοίξετε το λογισμικό [Wordle](#) από το διαδίκτυο
- Επιλέξτε το *create your own*
- Γράψτε το κείμενό στο πλαίσιο που εμφανίζεται και
- Πατήστε *go*

Παράδειγμα:





Z. ΑΛΛΕΣ ΕΚΔΟΧΕΣ

Το θέμα της υγιεινής διατροφής που πραγματεύεται το σενάριο θα μπορούσε να επεκταθεί και να εμπλακεί σε προγράμματα Αγωγής Υγείας. Επίσης, θα μπορούσε να δραματοποιηθεί και να αναδειχτεί η διδακτική του αξία.

H. ΚΡΙΤΙΚΗ

Το σενάριο προκάλεσε το ενδιαφέρον των παιδιών. Ιδιαίτερα η διαδικασία της δημοσκοπήσης τους κέντρισε το ενδιαφέρον. Επίσης η ανάγνωση ετικετών ήταν κάτι πρωτόγνωρο για αυτά δεδομένου ότι ποτέ δεν τις διάβαζαν στα προϊόντα που αγόραζαν.

Θ. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική Δημοκρατία, Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, *ΕΥΖΗΝ, Εθνική Δράση Υγείας για τη Ζωή των Νέων*, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, 2013.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Κείμενο 1

Τι πρέπει να προσέχεις στις συσκευασίες των τυποποιημένων τροφίμων;

Τι συνηθίζεις να παρατηρείς στη συσκευασία ενός τυποποιημένου τροφίμου όταν το αγοράζεις; Με μια πρώτη ματιά αυτά που παρατηρείς είναι το χρώμα της συσκευασίας, τις εικόνες που ίσως υπάρχουν σε αυτήν και την εμπορική ονομασία



του τροφίμου που συνήθως δεσπόζει με μεγάλα γράμματα στην μπροστινή της όψη. Ήξερες, όμως, ότι στη συσκευασία των τυποποιημένων τροφίμων υπάρχουν πολλές άλλες πληροφορίες που πρέπει να γνωρίζεις; Δες παρακάτω τις σημαντικότερες από αυτές:

1. Η ποσότητα του τροφίμου. Η ποσότητα για τα στερεά τρόφιμα αναφέρεται στο καθαρό βάρος τους (θα το δεις να συμβολίζεται ως e και μετριέται σε g), ενώ για τα υγρά τρόφιμα αναφέρεται στον όγκο τους (μετριέται σε mL). Αξίζει να παρατηρήσεις ότι το ίδιο τρόφιμο μπορεί να διατίθεται στην αγορά σε διαφορετικά μεγέθη συσκευασίας, για παράδειγμα σε μικρή (ατομική), μεσαία ή μεγάλη (οικογενειακή) συσκευασία. Θυμήσου ότι επιλέγοντας τις μικρότερες συσκευασίες μπορείς να ελέγξεις καλύτερα την ποσότητα του τροφίμου που θα καταναλώσεις.

2. Η λίστα με τα συστατικά του τροφίμου. Έχε κατά νου ότι τα συστατικά του τροφίμου παρουσιάζονται κατά φθίνουσα σειρά, δηλαδή πρώτα αναγράφονται τα συστατικά που υπάρχουν σε μεγαλύτερη ποσότητα στο τρόφιμο. Σε περίπτωση που έχεις κάποια τροφική αλλεργία, φρόντισε να διαβάσεις προσεκτικά όλα τα συστατικά της λίστας. Τα αλλεργιογόνα συστατικά αναγράφονται υποχρεωτικά στη συσκευασία των τροφίμων, ακόμα και αν περιέχονται σε πολύ μικρές ποσότητες (π.χ. «το προϊόν μπορεί να περιέχει ίχνη ξηρών καρπών»). Για να μάθεις πώς μπορείς να αξιολογείς την ποιότητα ενός τροφίμου, με βάση τα συστατικά του, [πάτησε εδώ!](#)

3. Η διατροφική ετικέτα του τροφίμου. Στη διατροφική ετικέτα παρουσιάζεται η περιεκτικότητα του τροφίμου σε ενέργεια (θερμίδες) και θρεπτικά συστατικά (π.χ. πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, σάκχαρα, λίπη, κορεσμένα λίπη, φυτικές ίνες και



νάτριο/αλάτι). Κατανοώντας τις πληροφορίες αυτές, μπορείς αδρά να αξιολογήσεις τη θρεπτική αξία ενός τροφίμου, ενώ συγκρίνοντάς τες ανάμεσα σε διαφορετικά τρόφιμα, μπορείς να κάνεις τις δικές σου έξυπνες διατροφικές επιλογές.

4. Η διάρκεια ζωής του τροφίμου. Η φράση «ανάλωση μέχρι» αναγράφεται στις συσκευασίες των ευπαθών τροφίμων (π.χ. γαλακτοκομικά προϊόντα). Τα τρόφιμα αυτά δεν πρέπει να τα καταναλώνεις μετά την αναγραφόμενη ημερομηνία, επειδή μπορεί να έχουν χαλάσει και να είναι επικίνδυνα για την υγεία σου. Τη φράση «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από το τέλος» θα τη συναντήσεις σε συσκευασίες τροφίμων που διατηρούνται για μεγαλύτερο διάστημα (π.χ. δημητριακά). Μετά την αναγραφόμενη ημερομηνία η γεύση και η υφή των τροφίμων αυτών ίσως έχουν αλλοιωθεί, ωστόσο το πιθανότερο είναι ότι μπορείς να τα καταναλώσεις με ασφάλεια.

5. Οι συνθήκες συντήρησης και οι οδηγίες χρήσης του τροφίμου. Το να καταναλώνεις ένα τυποποιημένο τρόφιμο πριν την ημερομηνία λήξης του δεν είναι από μόνο του αρκετό για να είσαι σίγουρος/η ότι είναι ασφαλές. Θυμήσου πάντα να ακολουθείς τις οδηγίες για την αποθήκευση και τη συντήρηση του τροφίμου που αναγράφονται στη συσκευασία του (π.χ. «διατηρείται σε δροσερό και ξηρό μέρος» ή «μετά το άνοιγμά του φυλάσσεται στο ψυγείο για 3-4 ημέρες»). Ακόμα, αν το τρόφιμο δεν είναι έτοιμο προς κατανάλωση, εξάσκησε στις ικανότητές σου στην κουζίνα, ακολουθώντας προσεκτικά τις οδηγίες για την επεξεργασία ή το μαγείρεμά του.

Πηγή:

http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Teenagers/KnowWhatYouEatSV.aspx?ArticleID=24#.U_7UQqOLU3U