



Π.3.2.1 Εκπαιδευτικά σενάρια και μαθησιακές δραστηριότητες,
σύμφωνα με συγκεκριμένες προδιαγραφές, που αντιστοιχούν σε
30 διδακτικές ώρες ανά τάξη

Νεοελληνική Γλώσσα

ΣΤ΄ Δημοτικού

Τίτλος:

«Μαθαίνω να τρέφομαι υγιεινά»

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΜΙΧΑΛΑΚΟΥ



**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.3.2.1. Εκπαιδευτικά σεναρία και μαθησιακές δραστηριότητες, σύμφωνα με συγκεκριμένες προδιαγραφές, που αντιστοιχούν σε 30 διδακτικές ώρες ανά τάξη.

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΠΑΡΑΔΟΤΕΟΥ: ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΟΥΤΣΟΓΙΑΝΝΗΣ

Υπεύθυνοι υπο-ομάδας εργασίας γλώσσας στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση



Κώστας Ντίνας & Σωφρόνης Χατζησαββίδης
ΦΟΡΕΑΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ: ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ
<http://www.greeklanguage.gr>
Καραμασούνα 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

Δημιουργός

Κατερίνα Μιχαλάκου

Διδακτικό αντικείμενο

Νεοελληνική Γλώσσα

(Προτεινόμενη) Τάξη

Στ' Δημοτικού

Χρονολογία

Αύγουστος 2014

Διδακτική/θεματική ενότητα

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

Διαθεματικό

Ναι

Εμπλεκόμενα γνωστικά αντικείμενα

Άλλα γνωστικά αντικείμενα

Μελέτη Περιβάλλοντος

Ημιτυπικές και άτυπες διαδικασίες εκπαίδευσης

Αγωγή Υγείας



Ευέλικτη Ζώνη

Χρονική διάρκεια

8 διδακτικές ώρες

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 είναι πρόταση διδασκαλίας.

Το σενάριο στηρίζεται

—

Το σενάριο αντλεί

Το σενάριο είναι πρωτότυπο στη σύλληψη.

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 μείρασμα 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 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 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 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

Τα τελευταία χρόνια υλοποιείται σε όλα τα σχολεία της χώρας το πρόγραμμα «ΕΥΖΗΝ». Σύμφωνα με αυτό το πρόγραμμα, οι μαθητές ελέγχονται από τους εκπαιδευτικούς της Φυσικής Αγωγής για τη σωματική τους κατάσταση, την αντοχή τους, καθώς και το σωματικό τους βάρος. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι ένα μεγάλο ποσοστό μαθητών είναι υπέρβαρα λόγω κακής διατροφής και έλλειψης σωματικής άσκησης. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο θεωρήθηκε πρόσφορο το έδαφος για την ανάπτυξη ενός σεναρίου με τη θεματική της υγιεινής διατροφής.



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

1ο διδακτικό δίωρο



Το σενάριο μπορεί να αρχίσει μετά τη διδασκαλία των συνταγών μαγειρικής που βρίσκονται στις σελίδες 48-49 του α΄ τεύχους του σχολικού εγχειριδίου «Γλώσσα Στ΄ Δημοτικού». Αρχικά, ζητάμε από τους μαθητές να φέρουν γραμμένη την αγαπημένη τους συνταγή. Πριν αρχίσουν οι μαθητές να διαβάζουν στην ολομέλεια τις συνταγές τους, ο εκπαιδευτικός κάνει μια απλή και σύντομη εισήγηση περί υγιεινής διατροφής. Ιδέες και πληροφορίες για την εισήγηση μπορεί να βρει στα προτεινόμενα *Κείμενα* (άρθρα) του σεναρίου που αναφέρονται στην υγιεινή διατροφή. Στη συνέχεια, καλούμε τους μαθητές να διαβάσουν ένας ένας τις συνταγές τους. Ενώ διαβάζει κάποιος μαθητής τη συνταγή, οι υπόλοιποι καταγράφουν και αξιολογούν τη συνταγή σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα που τούς έχουμε δώσει από πριν ([φύλλο εργασίας 1](#)).

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

2ο διδακτικό δίωρο

Σκοπός αυτής της διδακτικής ενότητας είναι να μάθουν οι μαθητές να αξιολογούν από μόνοι τους τις τροφές που τρώνε διαβάζοντας τις ετικέτες των συσκευασιών τους. Για τον λόγο αυτό ζητάμε από τους μαθητές να φέρουν στο σχολείο συσκευασίες από τα αγαπημένα τους προϊόντα. Ταυτόχρονα, χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες και τους ζητάμε να ετοιμάσουν μία παρουσίαση με θέμα «τι πρέπει να προσέχουμε στις ετικέτες των συσκευασιών» ([φύλλο εργασίας 2](#)).

Προκειμένου να ετοιμάσουν την παρουσίασή τους, οι μαθητές μπορούν να συμβουλευτούν κείμενα που δίνονται για αυτό τον σκοπό (βλέπε Παράρτημα), αλλά επικουρικά μπορούμε να τους δώσουμε τη δυνατότητα να βρουν πληροφορίες μόνοι



τους στο διαδίκτυο, δίνοντας μία ώθηση με αυτόν τον τρόπο στην αυτενέργεια και την προσωπική τους συμμετοχή στη διαδικασία της μάθησης.

Αφού διαβαστούν οι παρουσιάσεις στην ολομέλεια, οι ομάδες από κοινού συντάσσουν ένα κείμενο που παρουσιάζει τις διατροφικές συνήθειες του τμήματος με στοιχεία που συνέλεξαν τόσο από το φύλλο εργασίας 1 όσο και από το διάβασμα των ετικετών κατά το 2ο διδακτικό δίωρο ([φύλλο εργασίας 3](#)). Αν δεν υπάρχει χρόνος, τότε η εργασία αυτή μπορεί να ανατεθεί για το σπίτι. Στην περίπτωση αυτή, όμως, χάνουμε τα οφέλη της ομαδικής εργασίας.

3ο διδακτικό δίωρο

«Συνδυάζουμε υγεία και νοστιμιά» θα μπορούσε να είναι ο τίτλος αυτής της διδακτικής ενότητας. Προσπαθούμε να δώσουμε στα παιδιά να καταλάβουν ότι η νοστιμιά δεν κρύβεται μόνο στα ανθυγιεινά προϊόντα, αλλά, αν χρησιμοποιήσουμε λίγο τη λογική μας και τις διαθέσιμες πληροφορίες και αν ξεφύγουμε από την παγίδα των διαφημίσεων, μπορούμε να απολαύσουμε νόστιμες λιχουδιές που είναι ταυτόχρονα και υγιεινές.

Έχουμε ενημερώσει εκ των προτέρων τους εκπαιδευτικούς των υπόλοιπων τάξεων του σχολείου ότι στη διάρκεια του συγκεκριμένου διδακτικού δίωρου μία αντιπροσωπεία μαθητών της Στ' τάξης θα τους επισκεφτεί και θα απασχολήσει τους μαθητές τους για περίπου 10 λεπτά. Είναι σημαντικό να έχουμε μιλήσει από πριν με τους εκπαιδευτικούς, για να αποφύγουμε τη διατάραξη της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Ενημερώνουμε τους δικούς μας μαθητές ότι πρόκειται να κάνουν μία δημοσκόπηση σε όλο το σχολείο, όπου θα ζητούν πληροφορίες από τους υπόλοιπους μαθητές για τα τρία πιο αγαπημένα σνακ – φαγητά που όμως αποτελούν και κατά κάποιο τρόπο απαγορευμένο καρπό, υπό την έννοια ότι δεν είναι ιδιαίτερα υγιεινά. Οι μαθητές ετοιμάζουν τη δημοσκόπηση μέσω του [φύλλου εργασίας 4](#). Σαν πρώτο βήμα



κατασκευάζουν ένα πληροφοριακό κείμενο, όπου εξηγούν τον σκοπό της δημοσκόπησης – έρευνας. Στη συνέχεια, φτιάχνουν έναν δίστηλο πίνακα όπου οι μαθητές που συμμετέχουν στη δημοσκόπηση συμπληρώνουν τα αγαπημένα τους φαγητά στη μία στήλη και στη δεύτερη τον λόγο για τον οποίο νομίζουν ότι είναι απαγορευτικά. Ακολουθεί η εκτύπωση των φυλλαδίων και, αφού χωρίσουμε τους μαθητές σε ομάδες, φεύγουν με τα φυλλάδια ανά χείρας, για να συλλέξουν τις πληροφορίες τους.

4ο διδακτικό δίωρο

Στη διάρκεια αυτής της διδακτικής ενότητας οι μαθητές θα προτείνουν εναλλακτικές μεθόδους παρασκευής αγαπημένων σνακ, θα φτιάξουν συνθήματα για τα οφέλη της υγιεινής διατροφής, τα οποία και θα αναρτήσουν στους διαδρόμους του σχολείου, και θα οργανώσουν φεστιβάλ υγιεινής διατροφής όπου θα προσκαλέσουν γονείς και κηδεμόνες να περάσουν από το σχολείο και να γευτούν τους εναλλακτικούς τρόπους διατροφής που προτείνουν.

Αρχικά, συλλέγουμε τα δεδομένα από τη δημοσκόπηση. Η κάθε ομάδα φτιάχνει και από έναν δίστηλο πίνακα ([φύλλο εργασίας 5](#)), όπου στη μία στήλη καταγράφονται τα σνακ και στην άλλη στήλη θα καταγραφούν οι εναλλακτικοί τρόποι προετοιμασίας τους. Σε πρώτο στάδιο οι ομάδες καταγράφουν μόνο τα φαγητά. Όταν ολοκληρωθεί η καταγραφή, προβάλλουμε τους πίνακες στην ολομέλεια και μέσα από διαλογική συζήτηση καταγράφουμε τις εναλλακτικές προτάσεις. Συμβουλεύουμε τους μαθητές για τη συντομία των προτάσεων καθώς και για τη δομή τους. Πρόκειται για προτάσεις που θα αποτελούνται από μία κύρια και από μία δευτερεύουσα αποτελεσματική πρόταση. Για παράδειγμα: *Προτείνουμε να αντικαταστήσετε την τηγανητή πατάτα με ψητή, ώστε να αποφύγετε τα περιττά λίπη.*

Στη συνέχεια, αναθέτουμε στους μαθητές να ετοιμάσουν και από μία συνταγή όπου θα περιγράψουν αναλυτικά τη διαδικασία παρασκευής των εναλλακτικών τους



προτάσεων. Η εργασία αυτή είναι προτιμότερο να δοθεί για το σπίτι όπου οι μαθητές μπορούν να συμβουλευτούν και τους γονείς τους για τις λεπτομέρειες της παρασκευής ([φύλλο εργασίας 6](#)).

Τέλος, με τη βοήθεια του λογισμικού [Wordle](#) οι μαθητές φτιάχνουν συνθήματα για την υγιεινή διατροφή ([φύλλο εργασίας 7](#)) και αναρτούν τα συνθήματά τους στους διαδρόμους του σχολείου καθώς και σε ταμπλό, ετοιμάζοντας έτσι το φεστιβάλ υγιεινής διατροφής.



ΣΤ. ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

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 τετράστηλο 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:

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

Παράδειγμα:





Ζ. 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.

Η. ΚΡΙΤΙΚΗ

Το σενάριο αποτελεί απλά μία πρόταση και δεν είναι σε καμία περίπτωση δεσμευτικό στην εφαρμογή του. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να τροποποιήσει, να παραλείψει ή ακόμα και να εμπλουτίσει δραστηριότητες όπως εκείνος νομίζει ότι είναι ωφελιμότερο για το μαθητικό του δυναμικό. Για παράδειγμα, στη δημιουργία αφίσας, στο φύλλο εργασίας 7, θα μπορούσε εναλλακτικά του Worldde να χρησιμοποιηθεί άλλο λογισμικό ή το πρόγραμμα της ζωγραφικής ή ακόμα και μια ζωγραφιά στο χαρτί η οποία θα σκαναριστεί.

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



Κείμενο 2

Γνώρισε και αξιολόγησε ένα τρόφιμο από τα συστατικά του!

Αν μέχρι τώρα δεν παρατηρούσες τα συστατικά των τυποποιημένων τροφίμων που συνηθίζεις να καταναλώνεις, είναι καιρός να ξεκινήσεις! Θα εκπλαγείς με το πόσα πολλά και διαφορετικά συστατικά μπορεί να περιέχει ένα τρόφιμο. Για να ενημερώνεσαι, λοιπόν, για το τι ακριβώς τρως, αλλά και για να μπορείς να αξιολογείς την ποιότητα ενός τυποποιημένου τροφίμου, αρκεί να διαβάσεις τη λίστα με τα συστατικά του, την οποία συνήθως θα βρεις στο πίσω μέρος της συσκευασίας του.

Το πρώτο που πρέπει να γνωρίζεις είναι ότι στη λίστα αυτή τα συστατικά του τροφίμου αναγράφονται κατά σειρά βάρους, δηλαδή πρώτα αναφέρονται τα συστατικά που περιέχονται σε μεγαλύτερη ποσότητα στο τρόφιμο και τελευταία εκείνα που περιέχονται σε μικρότερη ποσότητα. Επομένως, καταλαβαίνεις ότι συστατικά που βρίσκονται στις πρώτες θέσεις της λίστας καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό και τη θρεπτική αξία του τροφίμου. Με βάση την παρατήρηση αυτή, τρόφιμα που στις πρώτες θέσεις των συστατικών τους αναγράφονται οι λέξεις «ζάχαρη» ή «σάκχαρο» (δηλαδή τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη) και «λίπος/η», «λιπαρά», «λάδι/α», «έλαιο/α», «μαργαρίνη» ή «βούτυρο» (δηλαδή τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος) είναι πλούσια σε θερμίδες, επομένως καλό είναι να τα καταναλώνεις περιστασιακά, με στόχο να διατηρήσεις το βάρος σου σε υγιή επίπεδα.

Φυσικά, δεν αρκεί μόνο να ξέρεις αν ένα τρόφιμο είναι πλούσιο ή όχι σε λίπος, αλλά είναι ακόμα πιο σημαντικό να αξιολογήσεις την ποιότητα του λίπους αυτού. Γενικά, έχει κατά νου ότι οι φράσεις «στερεοποιημένα λίπη ή έλαια», «μερικώς υδρογονωμένα (φυτικά) λίπη ή έλαια» και «ζωικό λίπος», «ζωικά λιπαρά», «βούτυρο» στη λίστα με τα συστατικά ενός τροφίμου συνεπάγονται την περιεκτικότητά του σε χειρότερης ποιότητας λιπαρά οξέα (τρανς και κορεσμένα), τα οποία είναι επιβαρυντικά για την υγεία της καρδιάς σου. Τέτοιες εκφράσεις θα βρεις στη λίστα με



τα συστατικά κάποιων αλμυρών και γλυκών σνακ (π.χ. κράκερ ή μπισκότα), αλλά και σε μαργαρίνες και έτοιμες σάλτσες ή σως του εμπορίου. Από την άλλη, τρόφιμα που περιλαμβάνουν «ελαιόλαδο» στα συστατικά τους αποτελούν καλύτερες επιλογές, καθώς περιέχουν καλής ποιότητας λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα και πολυακόρεστα).

Αυτό το ήξερες;

Εκτός από τη λέξη «ζάχαρη», άλλες ονομασίες σακχάρων που ίσως δεν γνωρίζεις είναι οι εξής: «γλυκόζη», «σιρόπι γλυκόζης», «φρουκτόζη», «σιρόπι φρουκτόζης», «δεξτρόζη», «μαλτόζη», «σουκρόζη», «σακχαρόζη», «μελάσα», «μερικώς υδρολυμένο άμυλο», «τροποποιημένο άμυλο», «σιρόπι αμύλου», «σιρόπι καλαμποκιού», «σιρόπι βύνης» και «εκχύλισμα βύνης». Αντιθέτως, η φράση «ολικής άλεσης» στη λίστα με τα συστατικά ενός τροφίμου (π.χ. «αλεύρι ολικής άλεσης») δηλώνει την υψηλή του περιεκτικότητα σε διαιτητικές (φυτικές) ίνες, οι οποίες, σε αντίθεση με τα σάκχαρα, έχουν πολλά οφέλη για την υγεία σου! Θυμήσου, επίσης, ότι τρόφιμα που περιέχουν «καστανό ρύζι» και «βρώμη» ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία, παρότι δεν αναφέρεται η φράση «ολικής άλεσης» στα συστατικά τους.

Κάνε εξάσκηση, προσπαθώντας να εντοπίσεις τέτοιες λέξεις ή φράσεις στη λίστα με τα συστατικά τυποποιημένων τροφίμων που συνηθίζεις να καταναλώνεις!

Πηγή: http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Teenagers/KnowWhatYouEatSV.aspx?ArticleID=25#.U_7VbaOLU3V



Κείμενο 3

Γεύματα & Ομάδες Τροφίμων

Ένα από τα ερωτήματα που μπορεί να σου γεννηθεί μαθαίνοντας το διαχωρισμό των ομάδων είναι πώς θα ενταχθούν αυτές στο καθημερινό σου διαιτολόγιο. Καταρχάς, δεν είναι απαραίτητο κάθε σου γεύμα να περιέχει από όλες τις ομάδες τροφίμων. Τα μεγαλύτερα γεύματα, όπως το πρωινό, το μεσημεριανό και το βραδινό, είναι καλό να περιέχουν τουλάχιστον τρεις ομάδες τροφίμων, ενώ τα μικρότερα ενδιάμεσα γεύματα μπορούν να περιέχουν μόνο μια με δυο ομάδες.

Πρωινό:

Ένα πλήρες πρωινό αποτελείται από συνδυασμό τροφίμων των ακόλουθων τριών ομάδων: Γαλακτοκομικά, Δημητριακά και Φρούτα. Για παράδειγμα, μια σύνθεση πρωινού θα μπορούσε να είναι: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά πρωινού και μια μπανάνα, ή ψωμί με τυρί και 1 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι. Έχε υπόψη, ειδικότερα εάν δεν συνηθίζεις να τρως πρωινό και θα προτιμούσες να ξεκινήσεις με κάτι λιγότερο, ότι επαρκές θεωρείται το πρωινό που συνδυάζει δύο από τις τρεις αυτές ομάδες.

Ενδιάμεσα γεύματα:

Το λεγόμενο δεκατιανό και το απογευματινό ως μικρότερα γεύματα μπορούν να περιέχουν μια από τις ακόλουθες ομάδες τροφίμων: Γαλακτοκομικά, Φρούτα, Λαχανικά, Δημητριακά. Για παράδειγμα, μπορείς να καταναλώσεις ως ενδιάμεσο γεύμα ένα φρούτο, ή ένα γιαούρτι ή μια μπάρα δημητριακών. Εάν πεινάς περισσότερο και μεσολαμβάνουν αρκετές ώρες μέχρι το επόμενο κύριο γεύμα, μπορείς να επιλέξεις δυο τρόφιμα από δύο διαφορετικές ομάδες. Για παράδειγμα, μπορείς να καταναλώσεις ένα γιαούρτι με ένα φρούτο ή μια μπάρα δημητριακών με ένα φρούτο.

Μεσημεριανό και βραδινό



Στα μεγάλα μαγειρεμένα γεύματα, δηλαδή το μεσημεριανό και το βραδινό, μπορείς να εντάξεις ουσιαστικά όλες τις ομάδες τροφίμων: Δημητριακά, Φρούτα, Λαχανικά, Γαλακτοκομικά, Κρέας, Όσπρια, Λίπη και Έλαια. Επειδή είναι πολύ σημαντική η αναλογία μεταξύ των ομάδων στο γεύμα σου, μπορείς να έχεις στο μυαλό σου έναν απλό και γενικό κανόνα, ο οποίος στις περισσότερες περιπτώσεις αντανακλά ένα διατροφικά ισορροπημένο γεύμα. Από τη συνολική ποσότητα του γεύματος, μεγαλύτερος όγκος (περίπου το 1/2 της ποσότητας) ενδείκνυται να προέρχεται από την ομάδα των λαχανικών και των φρούτων, και από την υπόλοιπη ποσότητα, μεγαλύτερη να προέρχεται από τρόφιμα της ομάδας των δημητριακών και η υπόλοιπη από την ομάδα του κρέατος ή των οσπρίων. Ένα τρόφιμο της ομάδας των γαλακτοκομικών μπορεί, επίσης, να συνοδεύει τα γεύματα.

Πηγή: <http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Teenagers/FoodQuantitySV.aspx?ArticleID=10#.VCQS4WfIY4c>



Κείμενο 4

Γρήγορο Φαγητό

Μια από τις αγαπημένες διατροφικές συνήθειες των εφήβων είναι το γρήγορο φαγητό, αυτό δηλαδή που προορίζεται για γρήγορη κατανάλωση, χωρίς να απαιτεί την «ιεροτελεστία» του γεύματος. Η έξοδος σε φαστ-φουντ, πιτσαρία, σουβλατζίδικο, σαντουιτσάδικο είναι για τους εφήβους κάτι περισσότερο από μια απλή βόλτα για να φάνε, ενώ ευχαρίστως απολαμβάνουν το γρήγορο φαγητό και στο σπίτι παραγγέλνοντας. Για τις αγαπημένες τους αυτές γευστικές προτιμήσεις οι έφηβοι ακούνε πολλά αρνητικά σχόλια, ειδικότερα από τους γονείς, αλλά και άλλους ενήλικες, διότι η ποιότητα του γρήγορου φαγητού σε γενικές γραμμές δεν το καθιστά μια θεραπευτική επιλογή. Είναι αλήθεια ότι σε σχέση με το «σπιτικό», το γρήγορο φαγητό είναι σχεδόν πάντα πιο πλούσιο σε λίπος, ειδικά κορεσμένο λίπος, αλάτι, ζάχαρη και πιο φτωχό σε διαιτητικές ίνες και θρεπτικά συστατικά, όπως ο σίδηρος και το ασβέστιο. Επίσης, προωθείται το μεγάλο μέγεθος στις μερίδες που μπορεί να σερβιριστεί και είναι πιο πλούσιο σε θερμίδες, χωρίς παρόλα αυτά να είναι πάντα αποτελεσματικό στο να προκαλεί «χορτασμό». Τόσο εξαιτίας της σύστασής του σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά όσο και εξαιτίας άλλων αλλαγών που μπορεί να φέρει στο καθημερινό διαιτολόγιο του εφήβου, η τακτική του κατανάλωση δεν μπορεί να συμβαδίσει με τη λεγόμενη «ισορροπημένη διατροφή», την τόσο απαραίτητη σε όλους, αλλά ειδικότερα στους εφήβους.

Αυτό, βέβαια, δεν σημαίνει ότι δεν μπορείς να απολαμβάνεις το γρήγορο φαγητό, αρκεί να είναι σε ένα πιο προσεγμένο πλαίσιο. Η βασική αρχή άλλωστε για την ισορροπημένη διατροφή είναι ότι όλα τα τρόφιμα και γεύματα έχουν θέση, τηρουμένων των αναλογιών. Για να το εφαρμόσεις αυτό σε σχέση με το γρήγορο φαγητό, σημασία έχει και η συχνότητα και οι επιλογές. Δηλαδή, θα πρέπει πρώτα να ελέγξεις πόσο συχνά καταναλώνεις γρήγορο φαγητό, κρατώντας ίσως τη συνήθεια αυτή για την έξοδό σου και προσπαθώντας να μην εκτοπίζεις καθημερινά τα πιο θρεπτικά γεύματα. Έπειτα, ένα σπουδαίο «εργαλείο» είναι να τροποποιήσεις τις επιλογές σου σε γρήγορο φαγητό, ώστε να ελαχιστοποιήσεις τις λιγότερο υγιεινές επιλογές, και να μπορείς να διατηρήσεις συνολικά μια ποιοτική διατροφή και ένα υγιές βάρος. Για παράδειγμα, πολλά από τα εστιατόρια που σερβίρουν γρήγορο φαγητό



προσφέρουν πιο υγιεινές εναλλακτικές επιλογές, ενώ υπάρχουν τρόποι να διαμορφώσεις κατάλληλα την παραγγελία σου. Για να το πετύχεις, ρίξε μια ματιά στις συμβουλές παρακάτω:

1. Μην παραγγέλνεις τις μεγάλες μερίδες.

Συνήθως σε πολλά εστιατόρια το ίδιο τρόφιμο, π.χ. οι τηγανιτές πατάτες ή το αναψυκτικό, μπορεί να παραγγελθεί σε 3 διαφορετικά μεγέθη: μικρό, μεσαίο και μεγάλο, ή οι μερίδες ενός πιάτου διατίθενται σε μεγαλύτερο ή διπλάσιο μέγεθος, όπως είναι τα διάφορα μπέργκερς. Παρόλο που η μεγαλύτερη ποσότητα μπορεί να μην έχει μεγάλη διαφορά στην τιμή με τις μικρότερες, θα σου δώσει, αναλόγως με το τρόφιμο, πολλές επιπρόσθετες θερμίδες, λίπος, αλάτι ή ζάχαρη. Προσπάθησε, λοιπόν, να παραγγέλνεις τις μικρότερες μερίδες και να αποφεύγεις τις μεγάλες, ακόμα και εάν είναι μέρος ενός πιο οικονομικού πακέτου. Σκέψου άλλωστε ότι η ύπαρξη των μεγαλύτερων μερίδων σε ευνοϊκότερη τιμή είναι ουσιαστικά ένα τέχνασμα του μάρκετινγκ για να ευνοεί τη μεγαλύτερη κατανάλωση.

2. Απόφυγε τις σάλτσες («σως»).

Οι πρόσθετες σως, όπως η μαγιονέζα, οι σως τυριού, τα «salad dressings», περιέχουν πολλές θερμίδες και λίπος. Για να μειώσεις αυτές τις θερμίδες ζήτησε την παραγγελία σου χωρίς την σως ή ζήτησέ τη ξεχωριστά στο πλάι. Με αυτό τον τρόπο μπορείς να προσθέσεις εσύ λιγότερη, αφού στα περισσότερα εστιατόρια η ποσότητα που σου δίνουν είναι αρκετά μεγάλη. Εάν υπάρχουν, θα μπορούσες ίσως να διαλέξεις και κάποια light εκδοχή, χωρίς όμως να βάλεις μεγαλύτερη ποσότητα. Στις σαλάτες μπορείς να επιλέξεις αντί για κάποια σως μαγιονέζας, μια σως μουστάρδας, γιαουρτιού ή μόνο ελαιόλαδο ή ξύδι μπαλσάμικο.

3. Απόφυγε τις τηγανιτές επιλογές.

Οι περισσότερες επιλογές σε ένα εστιατόριο γρήγορου φαγητού αφορούν τηγανιτά τρόφιμα, με κύριο τις τηγανιτές πατάτες αλλά και άλλα, όπως το ιδιαίτερος δημοφιλές τηγανιτό παναρισμένο κοτόπουλο. Ο προβληματισμός σε σχέση με το τηγάνισμα έχει να κάνει και με τις θερμίδες και με την ποιότητα: με το τηγάνισμα το τρόφιμο απορροφά πολύ λάδι, ώστε του προστίθενται πολλές θερμίδες, η ποιότητα του λαδιού που χρησιμοποιείται στα εστιατόρια γρήγορου φαγητού δεν είναι ιδιαίτερος καλή, ενώ η ίδια η διαδικασία του τηγανίσματος



αλλοιώνει την ποιότητα κάποιων λιπαρών οξέων που περιέχει το λάδι, υποβαθμίζοντας τη θρεπτική του αξία. Σε πολλά εστιατόρια θα βρεις και ψητές εκδοχές των τροφίμων που σου αρέσουν, τις οποίες θα μπορούσες να δοκιμάσεις ως εναλλακτικές, ενώ μην ξεχνάς και την επιλογή του «λιγότερου» (π.χ. μικρότερη μερίδα ή μοίρασμα της μερίδας!).

4. Επίλεξε το παιδικό μενού.

Στο παιδικό μενού οι μερίδες είναι μικρότερες και τα τρόφιμα σε πιο απλή ή «light» έκδοση. Φαίνεται δηλαδή ότι τα παιδικά πιάτα συνδυάζουν κάποιες από τις αρχές που αναφέρθηκαν παραπάνω, και θα μπορούσαν να αποτελούν μια επιλογή σου όταν θες να φας γρήγορο φαγητό.

5. Απόφυγε τα αναψυκτικά.

Τα αναψυκτικά στα εστιατόρια γρήγορου φαγητού θεωρούνται «must»: προωθούνται ως συνοδευτικά όλων των πιάτων και αποτελούν μέρος πολλών συνδυαστικών πιάτων. Η κατανάλωσή τους στα εστιατόρια γρήγορου φαγητού ευνοείται και από την υψηλή περιεκτικότητα των τροφίμων σε αλάτι, η οποία σε κάνει τελικά να διψάς. Όμως, τα αναψυκτικά δεν συστήνονται για την καλή ενυδάτωση. Το καλύτερο μέσο ενυδάτωσης είναι το νερό, και το να μάθεις να συνοδεύεις τα γεύματά σου με νερό θα είναι μια καλή μακροχρόνια συνήθεια. Επίσης, τα αναψυκτικά light θα μπορούσαν να αποτελούν εναλλακτικές των κανονικών από την άποψη μόνο των θερμίδων και της ζάχαρης, τις οποίες ουσιαστικά τα light περιέχουν σε μηδενικές ποσότητες.

6. Απόφυγε τις πιο λιπαρές επιλογές.

Για παράδειγμα, όταν είναι να φας σουβλάκια, απόφυγε τον γύρο -χοιρινό ή κοτόπουλο- και προτίμησε τα πιο άπαχα κρέατα, όπως τη μορφή σε καλαμάκι. Παράγγειλε, επίσης, αλάδωτη πίτα στο σουβλάκι και απόφυγε να προσθέσεις τηγανιτές πατάτες και σως. Ένα σουβλάκι με αλάδωτη πίτα, κοτόπουλο, λαχανικά και γιαούρτι έχει σχεδόν τις μισές θερμίδες από το κλασικό σουβλάκι με γύρο κοτόπουλο, πατάτες και σως μαγιονέζας.

7. Διαμόρφωσε την πίτσα σου διαφορετικά.



Παράγγειλε μια πίτσα με πολλά λαχανικά και λεπτή ζύμη. Απόφυγε τα πολλά αλλαντικά και τα διαφορετικά τυριά, προσπαθώντας να βάλεις μόνο ένα είδος αλλαντικού και μόνο ένα είδος τυριού ή ακόμα και ένα από τα δύο. Επίσης, συνοδευτικά μπορείς να παραγγείλεις μια σαλάτα, ώστε να σε χορτάσει πιο εύκολα, και βέβαια μοιράσου την πίτσα με τους φίλους σου!

8. Υπάρχουν και άλλες επιλογές!

Υπάρχουν και άλλες επιλογές για γρήγορο φαγητό! Μπορείς να παραγγείλεις ένα σάντουιτς, μια μπαγκέτα ή μια κρέπα, τα οποία συνήθως είναι πιο «ελαφριά» από την άποψη των θερμίδων και του λίπους σε σχέση με τις άλλες επιλογές που συνήθως υπάρχουν στα εστιατόρια γρήγορου φαγητού. Τα σημεία, βεβαίως, που αναφέρθηκαν και παραπάνω ισχύουν και εδώ, π.χ. προσπάθησε να προσθέσεις όσο το δυνατόν λιγότερα υλικά, με εξαίρεση τα λαχανικά, απόφυγε τις τηγανιτές πατάτες και τις σως, και επίλεξε το μέγεθος ανάλογα με την πείνα σου και όχι με την προσφορά!

Πηγή:

<http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Teenagers/FAFHSV.aspx?ArticleID=9#.VCQTB2f1Y4d>