



*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: ΤΑΛΑΜΠΙΡΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**



**ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
Θεσσαλονίκη 2015**



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



## 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), - ΟΠΙΖΟΝΤΙΑ ΠΡΑΞΗ, στους άξονες προτεραιότητας 1-2-3 του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Έκπαίδευση 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 πρωτοβάθμια εκπαίδευση

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](mailto:centre@komvos.edu.gr)

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ**

Υπουργείο Πολιτισμού Παιδείας & Θρησκευμάτων

MIS: 296579 – Π.3.2.5: Πιλοτική εφαρμογή σεναρίων

Στ' Δημοτικού «Μαθαίνω να τρέφομαι υγιεινά»

Σελίδα 2 από 46



## A. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

### **Tίτλος**

Μαθαίνω να τρέφομαι υγιεινά

### **Δημιουργός**

Κατερίνα Μιχαλάκου

### **Εφαρμογή σεναρίου**

Κωνσταντίνος Ταλαμπίρης

### **Διδακτικό αντικείμενο**

Νεοελληνική Γλώσσα

### **Tάξη**

Στ' Δημοτικού

### **Σχολική μονάδα**

8<sup>ο</sup> 6/θ Δημοτικό Σχολείο Κιλκίς

### **Χρονολογία**

Από 22-1-2015 ως 13-2-2015

### **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

Ευέλικτη Ζώνη

### **Χρονική διάρκεια**

Για την εφαρμογή του σεναρίου απαιτήθηκαν 8 διδακτικές ώρες με διακοπές.

### **Χώρος**

I. Φυσικός χώρος

Εντός σχολείου: αίθουσα διδασκαλίας, εργαστήριο Πληροφορικής,

### **Προϋποθέσεις υλοποίησης για δάσκαλο και μαθητή**

Το σενάριο εφαρμόστηκε στο τμήμα Στ<sub>1</sub> του 8<sup>ου</sup> Δημοτικού Σχολείου Κιλκίς. Το τμήμα αποτελείται από 14 παιδιά, 7 μαθητές και 7 μαθήτριες. Από τους μαθητές ο ένας προέρχεται από οικογένεια παλιννοστούντων, έχει διαγνωσμένη δυσκολία στο να εκφράζεται στην ελληνική γλώσσα και για μια τριετία φοιτούσε παράλληλα στην Τάξη Υποδοχής του σχολείου. Οι υπόλοιποι μαθητές και μαθήτριες ακολουθούν την κανονική κατανομή ως προς τις επιδόσεις τους στα σχολικά μαθήματα. Οι μαθητές και οι μαθήτριες έχουν μια σχετικά καλή εξοικείωση με τους Η/Υ η οποία όμως διαβαθμίζεται ανάλογα με το φύλο και το κοινωνικοοικονομικό περιβάλλον από το οποίο προέρχονται. Τα αγόρια έχουν μια έφεση περισσότερο να χρησιμοποιούν τον Η/Υ για παιγνιώδεις δραστηριότητες, ενώ μερικά από τα κορίτσια έχουν μεγάλη άνεση στη χρήση του πληκτρολογίου και στη χρήση του κειμενογράφου. Ένας μαθητής εξαιτίας της επαγγελματικής δραστηριότητας της μητέρας του, είναι περισσότερο εξοικειωμένος και διατηρεί δικό του site.

Ο εκπαιδευτικός είναι μέτριος χρήστης των νέων τεχνολογιών και χρησιμοποιεί αρκετά τους Η/Υ στην τάξη περισσότερο όμως χρησιμοποιεί λογισμικά



προσομοιώσεων και οπτικοποιήσεων σε μαθήματα που σχετίζονται με το Περιβάλλον, την Ιστορία, τη Γεωγραφία και τις Φυσικές Επιστήμες. Επειδή ο εκπαιδευτικός υπηρετεί ως διευθυντής στη σχολική μονάδα, δεν είναι ο ίδιος ο δάσκαλος της τάξης που εφαρμόστηκε το σενάριο, αλλά διδάσκει σ' αυτήν ιστορία, ενώ το σενάριο υλοποιήθηκε τις ώρες της Ευέλικτης Ζώνης.

Ως αίθουσα του Τμήματος, λόγω έλλειψης χώρου, χρησιμοποιείται το Εργαστήριο Πληροφορικής του σχολείου το οποίο διαθέτει 9 Η/Υ οι οποίοι υποστηρίζουν επαρκώς ικανοποιητικές ταχύτητες στο διαδίκτυο, καθώς και σύγχρονα λογισμικά. Σύγχρονος επίσης είναι και ο Η/Υ που χρησιμοποιεί ο εκπαιδευτικός, ο οποίος είναι συνδεδεμένος με βιντεοπροβολέα.

Σχετικά με τις προϋποθέσεις υλοποίησης τηρήθηκαν αυτές που είχαν τεθεί από την συντάκτρια. Τα παιδιά είχαν βασικές γνώσεις πλοιήγησης στο διαδίκτυο και τυπικές γνώσεις χρήσης Η/Υ. Παράλληλα επειδή το σενάριο αυτό ήταν το τελευταίο που υλοποιούσε η συγκεκριμένη τάξη υπήρχε η απαραίτητη εξουκείωση με τα λογισμικά που περιγράφονται και από τον εκπαιδευτικό που υλοποίησε το σενάριο, αλλά και από τα παιδιά.

Τέλος, μια διευκρίνιση που πρέπει να γίνει ήταν ότι επειδή το σενάριο εφαρμόστηκε χειμώνα και εποχή ιώσεων, ο αριθμός των μαθητών δεν ήταν πάντα σταθερός καθ' όλη την διάρκεια της εφαρμογής του με αποτέλεσμα ο αριθμός των ομάδων να αυξομειώνεται.

### **Εφαρμογή στην τάξη**

Το συγκεκριμένο σενάριο εφαρμόστηκε στην τάξη.

### **To σενάριο στηρίζεται**

Κατερίνα Μιχαλάκου, Μαθαίνω να τρέφομαι υγιεινά, Νεοελληνική Γλώσσα Στ' Δημοτικού, 2014.

### **To σενάριο αντλεί**



Το σενάριο δεν αντλεί επιμέρους στοιχεία από άλλα σενάρια (εκτός από το συνταγμένο σενάριο που εφαρμόζεται).

## B. 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 έγινε προσπάθεια:



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



- 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 έγινε προσπάθεια:

- να εξοικειωθούν με κείμενα πληροφοριακού χαρακτήρα·
- να εξοικειωθούν με τη δημιουργία ερωτηματολογίων ή κειμένων δημοσκόπησης·
- 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 έγινε προσπάθεια:

- 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 τούς δίνεται η ευκαιρία τόσο να συμβουλεύσουν 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, EYZHN

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

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

(τα παραπάνω κείμενα δίνονται και στο Παράρτημα του σεναρίου)

### **Διδακτική πορεία/στάδια/φάσεις**

#### **1η & 2η διδακτική ώρα**

Το σενάριο για πρακτικούς λόγους δεν άρχισε μετά τη διδασκαλία των συνταγών μαγειρικής που βρίσκονται στις σελίδες 48-49 του α' τεύχους του σχολικού εγχειριδίου *Γλώσσα Στ' Δημοτικού*, αλλά πραγματοποιήθηκε μετά τις διακοπές των Χριστουγέννων. Παρά το γεγονός ότι το σενάριο δεν υλοποιήθηκε στον προβλεπόμενο από την συντάκτρια χρόνο δεν υπήρξε πρόβλημα μιας και το τμήμα ήδη εκπονούσε πρόγραμμα σχετικό με την υγιεινή διατροφή στο πλαίσιο της ευέλικτης ζώνης, οπότε το σενάριο αποτέλεσε βασικό μέρος του. Ο δάσκαλος για να εντάξει τα παιδιά στο πλαίσιο ζήτησε από τους μαθητές να αναζητήσουν στο διαδίκτυο τις αγαπημένες τους συνταγές και να τις παρουσιάσουν στην τάξη. Οι ομάδες αφού αναζήτησαν στο διαδίκτυο τις αγαπημένες τους συνταγές τις αντέγραψαν με την επιλογή της «αντιγραφής – επικόλλησης» σε ένα φύλλο word και αφού προσέθεσαν και εικόνες, τις παρουσίασαν στην τάξη (Φάκελος Synodeytika>1o Dioro> Tekmiria> Agapimena Fagita). Καθώς οι ομάδες παρουσίαζαν διαδοχικά τις συνταγές τους ο δάσκαλος προσανατόλισε τη συζήτηση στο κατά πόσο αυτά που παρουσιάζονται είναι ωφέλιμα για τη υγεία των παιδιών ή όχι. Τα παιδιά από τις μέχρι τώρα γνώσεις τους εξέφρασαν μια κριτική σχετικά με το τι πιστεύουν για την ποιότητα της διατροφής τους με βάση τα όσα γνωρίζουν από τους γονείς τους, το σχολείο, αλλά και από άλλες πηγές πληροφόρησης.



Παίρνοντας αφορμή από τις πρότερες ιδέες των μαθητών ο εκπαιδευτικός πρότεινε να διερευνήσουν περαιτέρω το θέμα υλοποιώντας κάποιες δραστηριότητες στο πλαίσιο ενός σεναρίου. Στο σημείο αυτό ο εκπαιδευτικός που εφάρμοσε το σενάριο θεώρησε ότι τα παιδιά δεν είχαν τις γνώσεις και τις δυνατότητες να αξιολογήσουν ένα τρόφιμο ή μια συνταγή, αν δεν γνωρίζουν κάποια βασικά στοιχεία για τα συστατικά των τροφών, καθώς και τη χρησιμότητα των συστατικών αυτών στη διατροφή του ανθρώπου. Για τον λόγο αυτό δεν χρησιμοποιήθηκε αρχικά το φύλλο εργασίας 1 όπως προέβλεπε το σενάριο, αλλά δόθηκε στους μαθητές σε ηλεκτρονική μορφή το Φύλλο Εργασίας 8 το οποίο κατασκεύασε ο δάσκαλος της τάξης. Με τη βοήθεια αυτού του φύλλου εργασίας τα παιδιά κλήθηκαν να βρουν πληροφορίες για τις λέξεις κλειδιά σε θέματα διατροφής, όπως για το τι είναι τα ιχνοστοιχεία, τα μέταλλα, οι βιταμίνες, κ.α., σε τι χρειάζονται, αλλά και σε ποιες τροφές βρίσκονται (Εικόνες 1 και 2).



Εικόνα 1



Εικόνα 2

Σκοπός της δραστηριότητας ήταν αφενός οι μαθητές να βρουν τις χρήσιμες αυτές πληροφορίες και να τις καταγράψουν και αφετέρου να έχουν στην κατοχή τους ένα χρήσιμο εργαλείο το οποίο θα τους βοηθήσει στις επόμενες δραστηριότητες να αξιολογούν τη θρεπτική αξία μαγειρεμένων φαγητών, αλλά και τυποποιημένων τροφίμων, να αξιολογήσουν τις διατροφικές συνήθειες της τάξης τους, αλλά και να δημιουργήσουν τις παρουσιάσεις τους στις οποίες θα αποτυπώνονται οι θέσεις και οι



προτάσεις τους πάνω σε θέματα διατροφής (Φάκελος Synodeytika> 1o Dioro> Tekmilia> Lexeis Kleidia se themata diatrofis).

#### *Αξιολόγηση των μαθητών και της δραστηριότητας*

Στην πρώτη δραστηριότητα τα παιδιά εργάστηκαν ομαδικά και εντόπισαν τις αγαπημένες τους συνταγές, τις οποίες αποτύπωσαν σε έγγραφο χρησιμοποιώντας με ευκολία τα εργαλεία του κειμενογράφου. Στον σχολιασμό που ακολούθησε χρησιμοποίησαν επιχειρήματα με ακρίβεια και σαφήνεια και έδωσαν την ευκαιρία στον εκπαιδευτικό να τα εισάγει με ευκολία στο θέμα. Το δεύτερο σκέλος της εργασίας ήταν πιο απαιτητικό, μιας και οι ομάδες έπρεπε με τη βοήθεια του Φύλλου Εργασίας να αναζητήσουν στο διαδίκτυο πληροφορίες σχετικά με τα στοιχεία των τροφών, να εντοπίσουν και να απομονώσουν αυτές που τους ήταν απαραίτητες και στη συνέχεια να τις καταγράψουν. Και σε αυτό το κομμάτι οι ομάδες ανταποκρίθηκαν ικανοποιητικά, αν και σε αρκετές περιπτώσεις ζητήθηκε και η βοήθεια του δασκάλου μιας και οι ιστοσελίδες που γινόταν η αναζήτηση εμπεριείχαν και αρκετούς επιστημονικούς όρους. Παρόλα αυτά, οι ομάδες ανταποκρίθηκαν με επιτυχία, ενώ τα στοιχεία που συλλέχθηκαν τροφοδότησαν ικανοποιητικά τη συζήτηση που ακολούθησε.

#### **3η & 4η διδακτική ώρα**

Σκοπός της διδακτικής αυτής ενότητας ήταν να μάθουν οι μαθητές να αξιολογούν από μόνοι τους τις τροφές που τρώνε διαβάζοντας τις ετικέτες των συσκευασιών τους. Για τον λόγο αυτό ζητήθηκε από τους μαθητές να φέρουν στο σχολείο συσκευασίες από τα αγαπημένα τους προϊόντα. Ταυτόχρονα οι μαθητές χωρίστηκαν σε ομάδες και τους ζητήθηκε να συμπληρώσουν ένα Φύλλο Εργασίας με θέμα «τι πρέπει να προσέχουμε στις ετικέτες των συσκευασιών» ([φύλλο εργασίας 2](#)), με τη βοήθεια και του παρακάτω πίνακα.

Όνομα	Αξιολόγηση της συνταγής σε σχέση με τη θρεπτική	Σχόλια
-------	-------------------------------------------------	--------



συσκευασίας	της αξία			
	άριστη	πολύ καλή	μέτρια	

Οι μαθητές και οι μαθήτριες βασιζόμενοι στον πίνακα, αλλά και στην προεργασία που είχαν κάνει στην προηγούμενη δραστηριότητα αξιολόγησαν αρκετές συσκευασίες. Κάθε συσκευασία περνούσε από τα χέρια της μιας ομάδας στα χέρια της άλλης (Εικόνες 3 και 4). Με αυτό τον τρόπο οι ομάδες αξιολόγησαν περίπου τις ίδιες συσκευασίες. Όσες ομάδες ολοκλήρωσαν γρήγορα τη διαδικασία παρήγαγαν παράλληλα και ένα πληροφορικό κείμενο με τα συμπεράσματα τους. Μάλιστα μια ομάδα το κείμενο αυτό το έκανε σε μορφή παρουσίασης (Φάκελος Synodeytika> 2o Dioro> Tekmilia).



Εικόνα 3



Εικόνα 4

Κατόπιν ακολούθησε συζήτηση κατά τη διάρκεια της οποίας οι ομάδες ανακοίνωσαν τα αποτελέσματά τους στην ολομέλεια και δικαιολόγησαν τις



αξιολογήσεις τους. Οι υπόλοιπες ομάδες έλεγχαν τον τρόπο που είχαν αξιολογήσει οι ίδιες την συσκευασία και καλούνταν να αναφέρουν αν συμφωνούν ή όχι με την αξιολόγηση. Στο πλαίσιο αυτό έγινε συζήτηση όπου να παιδιά έκριναν τις διατροφικές τους συνήθειες σχετικά με τα τυποποιημένα τρόφιμα και έβγαλαν συμπεράσματα σχετικά με το τι πρέπει να προσέχουν από δω και στα εξής όταν καλούνται να αγοράσουν ένα παρόμοιο προϊόν.

#### *Αξιολόγηση των μαθητών και της δραστηριότητας*

Οι μαθητές και οι μαθήτριες και πάλι λειτούργησαν συνεργατικά και αξιολόγησαν με επιτυχία την ποιότητα των τροφών που προσλαμβάνουν. Αξιοποίησαν δημιουργικά τις πρότερες γνώσεις που αποκόμισαν από την προηγούμενη δραστηριότητα και τεκμηρίωσαν με επιχειρήματα τις απόψεις τους. Πέρα από τη συμπλήρωση του πίνακα οι τέσσερις από τις πέντε ομάδες που εργάστηκαν παρουσίασαν και τα συμπεράσματα τους (οι τρεις σε μορφή κειμένου και οι μια σε μορφή παρουσίασης) Από τη συζήτηση που ακολούθησε έγινε αντιληπτό ότι πολλές φορές τα παιδιά, αλλά και οι μεγάλοι παρασύρονται σε διατροφικά ολισθήματα από τις διαφημίσεις και από τις έξυπνες συσκευασίες, γεγονός που τους προβλημάτισε και τους έκανε να σκεφτούν διαφορετικά.

#### **5η & 6η διδακτική ώρα**

«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.

Για τον λόγο αυτό, ο δάσκαλος έχει κατασκευάσει ένα ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο (Φάκελος Synodeytika> 3o Dioro> Tekmiria> Ερωτηματολόγιο) με



το οποίο θα διερευνηθούν οι απόψεις των παιδιών του τμήματος. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να επισημανθεί ότι για οικονομία χρόνου, αλλά και για πρακτικούς λόγους δε πραγματοποιήθηκε έρευνα στις υπόλοιπες τάξεις του σχολείου αλλά μόνο στο τμήμα που διενεργούνταν το σενάριο.

Ακολούθως, ενημερώθηκαν οι μαθητές του τμήματος ότι πρόκειται να κάνουν μία δημοσκόπηση απαντώντας σε ένα ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο όπου θα διερευνήσουν τις διατροφικές τους συνήθειες. Το ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο επιλέχθηκε γιατί μπορεί να συμπληρωθεί σε ελάχιστο χρόνο, ενώ τα αποτελέσματα μπορούν να είναι προσβάσιμα αμέσως μετά τη συμπλήρωσή του. Αφού τα παιδιά συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια μετέβησαν στην ιστοσελίδα που μπορούσαν να δουν τις απαντήσεις τους και να τις σχολιάσουν (Φάκελος Synodeytika> 3o Dioro> Tekmilia> Απαντήσεις Ερωτηματολογίου) (Εικόνες 5, 6, 7 και 8).



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ  
επένδυση στην παιδεία της γνώσης  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ



ΕΣΠΑ  
2007-2013  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο  
Επίχειρησιακό Πρόγραμμα για την ανάπτυξη

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Εικόνα 5



Εικόνα 6



Εικόνα 7



Εικόνα 8

Ο σχολιασμός πραγματοποιήθηκε μέσω του [φύλλου εργασίας 4](#). Σαν πρώτο βήμα τα παιδιά κατασκεύασαν ένα πληροφοριακό κείμενο, όπου εξήγησαν τον σκοπό της δημοσκόπησης-έρευνας. Στη συνέχεια αναφέρθηκαν στις καλές διατροφικές συνήθειες, ενώ εξήγησαν γιατί είναι καλές. Ακολούθως απαρίθμησαν τις κακές διατροφικές συνήθειες και δικαιολόγησαν την άποψή τους. Τέλος, με βάση αυτά που κατέγραψαν, έκαναν τις διαπιστώσεις τους, διατύπωσαν τα συμπεράσματά τους καθώς και στις δράσεις που πρόκειται να προβούν προκειμένου να ενημερώσουν τους συμμαθητές του σχολείου τους σχετικά με τα διατροφικά σφάλματα που κάνουν,



αλλά και τα θετικά της υγιεινής διατροφής (Φάκελος Synodeytika> 3o Dioro> Tekmiria> Φύλλο Εργασίας 4). Ενδεικτικά παρατίθενται τα κείμενα που προέκυψαν από τη δεύτερη και έκτη ομάδα:

### *Ομάδα 2*

«Αυτή η έκθεση έχει σκοπό να μάθει αν τα παιδιά τρων αρκετά και υγιεινά ώστε να έχουν δυνάμεις για το σχολείο και μια καλή διατροφή.

Έχει ζωτική σημασία να τρώμε υγιεινά γιατί έτσι θα είμαστε ποιο δυνατοί και ποιο υγιείς.

Αντιθέτως η άσχημες διατροφικές συνήθειες βλάπτουν σοβαρά την υγεία μας με αποτέλεσμα να αρρωσταίνουμε πιο εύκολα ή να πάθουμε κάτι χειρότερο.

Το θετικό είναι ότι τα περισσότερα παιδιά λαμβάνουν πρωινό στο σπίτι αλλά υπάρχει και το αρνητικό το οποίο είναι το ότι δεν τρων κάθε μέρα. Ένα άλλο θετικό είναι ότι το πρωινό μας περιλαμβάνει σαν βασικό ρόφημα το γάλα που περιέχει ασβέστιο και άλλα θρεπτικά συστατικά.

Σχεδόν όλα τα παιδιά καταναλώνουν δεκατιανό (κολατσιό) το οποίο προετοιμάζουν από το σπίτι. Οι περισσότεροι παίρνουν κουλούρι από το κυλικείο που είναι καλό γιατί δεν έχει λιπαρά. Ευτυχώς τα περισσότερα παιδιά τρώνε την συγκεκριμένη ποσότητα κρεατής αλλά τρώνε κάθε εβδομάδα ψάρι και πολλά όσπρια αλλά και λίγα γλυκά καθώς και πολλά φρούτα, τέλος το 50% σχεδόν τρώνε συγνά ζυμαρικά.

Τα αρνητικά είναι πως τρώνε fast food το οποίο είναι κακό για την υγεία».

Συμπέρασμα: Η τάξη τρώει αρκετά υγιεινά και αποφεύγει τις κακές διατροφικές συνήθειες. Θα προσπαθήσουμε με μια σωστή ενημέρωση να πείσουμε τους ανθρώπους να τρώνε υγιεινά.



### Ομάδα 6

«Κάναμε αυτή την έκθεση για να εξηγήσουμε τις καλές και τις κακές διατροφικές συνήθειες της τάξης μας.

Οι καλές διατροφικές συνήθειες είναι καλό να τρώμε ένα υγιεινό πρωινό γεμάτο ενέργεια, σχεδόν όλοι τρώμε κολατσιό στο σχολείο και οι περισσότεροι παίρνουμε φαγητό από το σπίτι. Όσοι αγοράζουν φαγητό από το κυλικείο παίρνουν συνήθως κουλούρι, το οποίο είναι καλό γιατί δεν περιέχει λάδια, ζάχαρη ή αλάτι. Στα περισσότερα παιδιά το μεσημεριανό τους περιλαμβάνει κρέας 1-2 φορές την εβδομάδα. Ευτυχώς τα μισά σχεδόν παιδιά της τάξης μας καταναλώνουν ψαρί 1-2 φορές την εβδομάδα, το οποίο παρέχει βιταμίνες και βοηθά στην όραση. Σχεδόν όλοι οι μαθητές τρώνε αρκετές φορές την εβδομάδα όσπρια γιατί είναι πλούσια σε βιταμίνες Β και Ε, σε άλατα σιδήρου, φωσφόρου, νατρίου, καλίου και ασβεστίου, καθώς επίσης και σε διαιτητικές ίνες. Όλα τα παιδιά τρώνε ζυμαρικά σχεδόν καθημερινά. Είναι καλό να τρώμε φρούτα και λαχανικά, δυστυχώς όμως πάνω από τα μισά παιδιά της τάξης μας δεν τα τρώνε καθημερινά. Οι περισσότεροι τρώνε 1-2 φορές την εβδομάδα γλύκα και αυτό είναι καλό γιατί δεν καταναλώνουν πολύ ζάχαρη, σάκχαρα ή αλάτι. Τέλος η πλειοψηφία των μαθητών μας τρώνε μια φορά την εβδομάδα 1 γεύμα από κάποιο fast Food».

Το συμπέρασμα που βγάλαμε είναι ότι οι μαθητές της τάξης μας τρώνε, σχετικά, υγιεινά και θα προσπαθήσουμε να τρώμε ακόμα πιο υγιεινά με την κατάλληλη ενημέρωση.

### Αξιολόγηση των μαθητών και της δραστηριότητας

Οι ομάδες απάντησαν γρήγορα και με ευκολία στο ερωτηματολόγιο, ενώ όπως ήταν αναμενόμενο δυσκολεύτηκαν λίγο στην αποτύπωση των αποτελεσμάτων σε μορφή κειμένου. Από τις έξι ομάδες που εργάστηκαν, οι τρεις κατάφεραν και μετέτρεψαν σε πολύ ικανοποιητικό βαθμό τα γραφικά των αποτελεσμάτων σε ένα πληροφορικό



κείμενο. Οι δύο ομάδες τα κατάφεραν σε μικρότερο βαθμό, μιας και στο κείμενό τους είχαν αρκετά αριθμητικά στοιχεία, ενώ μία ομάδα δεν μπόρεσε να ανταποκριθεί όπως ήταν επιθυμητό, μιας και στην ουσία αντέγραψε τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου σε ένα έγγραφο κειμενογράφου. Σε γενικές γραμμές όμως τα παιδιά ερμήνευσαν ικανοποιητικά τα δεδομένα ενώ τα συμπεράσματα που έβγαλαν ήταν σωστά και κυρίως τεκμηριωμένα.

## 7η & 8η διδακτική ώρα

Στη διάρκεια της διδακτικής αυτής ενότητας οι ομάδες κλήθηκαν να συγκεντρώσουν αυτά που έμαθαν και να τα παρουσιάσουν στους συμμαθητές της τάξης τους, αλλά και στους μαθητές των άλλων σχολείων, κατά την ημέρα παρουσίασης σχολικών δραστηριοτήτων που θα πραγματοποιηθεί στην πόλη κατά το τέλος της σχολικής χρονιάς με τη συμμέτοχή όλων των σχολικών μονάδων.

Οι ομάδες εργάστηκαν με βάση τα προηγούμενα φύλλα εργασίας, τις απαντήσεις του ερωτηματολογίου, τις πληροφορίες από τα κείμενα που βρίσκονται στο παράρτημα του σεναρίου, αλλά είναι και δημοσιευμένα στην ιστοσελίδα του προγράμματος [ΕΥΖΗΝ](#). Τα παιδιά εργάστηκαν σε τέσσερις ομάδες και παρήγαγαν αντίστοιχο αριθμό παρουσιάσεων (Εικόνες 9 και 10).



Εικόνα 9



Εικόνα 10



Εικόνα 11



Εικόνα 12

Οι τρεις από αυτές ήταν κατασκευασμένες με το λογισμικό παρουσιάσεων Power Point, ενώ η μια με το λογισμικό παρουσιάσεων Prezi και είναι διαθέσιμη on line [εδώ](#). Οι υπόλοιπες βρίσκονται στα συνοδευτικά του σεναρίου (Φάκελος Synodeytika> 4o Dioro> Τεκμήρια).

Μετά την ολοκλήρωση των παρουσιάσεων οι ομάδες παρουσίασαν τις εργασίες τους στον πίνακα με τη βοήθεια του βιντεοπροβολέα, ενώ ακολούθησε κριτική και συζήτηση (Εικόνες 11 και 12).

Τέλος, όπως προέβλεπε και το σενάριο με τη βοήθεια του λογισμικού [Wordle](#) οι μαθητές κατασκεύασαν ένα σύννεφο λέξεων σχετικό με την υγιεινή διατροφή ([φύλλο εργασίας 7](#)) και αφού το εκτύπωσαν το ανάρτησαν στους πίνακες ανακοινώσεων των διαδρόμων και των τάξεων (Εικόνα 13).



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



**ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ  
επένδυση στην καινοτομία της γνώσης**


**ΕΣΠΑ**  
 2007-2013  

 εργασία για την ανάπτυξη  
**ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Εικόνα 13

*Αξιολόγηση των μαθητών και της δραστηριότητας*

Κατά την δραστηριότητα αυτή που ήταν και η τελευταία, οι ομάδες με τις παρουσιάσεις που έκαναν έδειξαν ότι αντιλήφθηκαν τις συνέπειες που έχει η κακή διατροφή, δημιουργησαν με επιτυχία πολυτροπικά κείμενα, ενώ λειτούργησαν με γνώμονα την προσφορά στο κοινωνικό σύνολο, το οποίο προθυμοποιήθηκαν να ενημερώσουν.



## 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/φράσεις-κλειδιά σε θέματα διατροφής:

ιχνοστοιχεία, λίπη, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, κορεσμένα 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	



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

## Φύλλο εργασίας 2

Ετοιμάστε μια 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/φράσεις-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.



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



## Φύλλο εργασίας 4

Πρόκειται να κάνετε μια δημοσκόπηση στην οποία θα ζητάτε πληροφορίες από τους υπόλοιπους μαθητές για τα τρία πιο αγαπημένα σνακ-φαγητά. Κάντε πρώτα μια 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



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



## 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 συμβουλεύεστε 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 εξηγείτε 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!!



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



## 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:





## Φύλλο εργασίας 8

Βρίσκω πληροφορίες για τις λέξεις κλειδιά σε θέματα διατροφής

Ιχνοστοιχεία:

Τι είναι:

Σε τι χρειάζονται στον οργανισμό:

Σε ποιες τροφές βρίσκονται:

Λίπη:

Τι είναι:

Σε τι χρειάζονται στον οργανισμό:

Σε ποιες τροφές βρίσκονται:

Υδατάνθρακες:

Τι είναι:

Σε τι χρειάζονται στον οργανισμό:

Σε ποιες τροφές βρίσκονται:

Κορεσμένα λίπη:

Τι είναι:

Σε τι χρειάζονται στον οργανισμό:

Σε ποιες τροφές βρίσκονται:



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ  
επένδυση στην παιδεία της γνώσης  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Βιταμίνες:

Τι είναι:

Σε τι χρειάζονται στον οργανισμό:

Σε ποιες τροφές βρίσκονται:

Ασβέστιο:

Τι είναι:

Σε τι χρειάζονται στον οργανισμό:

Σε ποιες τροφές βρίσκονται:

Καλά μονοακόρεστα:

Τι είναι:

Σε τι χρειάζονται στον οργανισμό:

Σε ποιες τροφές βρίσκονται:

Αντιοξειδωτικά

Τι είναι:

Σε τι χρειάζονται στον οργανισμό:

Σε ποιες τροφές βρίσκονται:

Μέταλλα:



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ  
*επένδυση στην παιδεία της γνώσης*  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Εθνικό Πρόγραμμα για την ανάπτυξη

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Τι είναι:
Σε τι χρειάζονται στον οργανισμό:
Σε ποιες τροφές βρίσκονται:

Πρωτεΐνες:
Τι είναι:
Σε τι χρειάζονται στον οργανισμό:
Σε ποιες τροφές βρίσκονται:

Σάκχαρα:
Τι είναι:
Σε τι χρειάζονται στον οργανισμό:
Σε ποιες τροφές βρίσκονται:



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ  
*επένδυση στην μακρινή της γνώση*  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



## Ερωτηματολόγιο Διατροφής

### Καταναλώνετε δεκατιανό (κολατσιό)

- Ναι
- Ήχτι

### Έάν ναι, αυτό προετοιμάζεται από το σπίτι ή αγοράζετε στο κυλικείο;

- Αγοράζω από το κυλικείο
- Αγοράζω από τα καταστήματα κοντά στο σχολείο.
- Προετοιμάζεται από το σπίτι.

### Ποια είδη προτιμάτε από κυλικείο;

- Καυλαύρι
- Τυρόπιτε/Σπανακόπιτε
- Κρουσσάν
- Διάφορα συσκευασμένα προϊόντα
- Χυμό
- Διάφορα Γλυκίσματα
- Αναψυκτικά

### Το γεύμα σας περιλαμβάνει κρέας;

- Καθόλου
- 1-2 φορές την εβδομάδα
- 3-4 φορές την εβδομάδα
- 5-6 φορές την εβδομάδα
- Καθημερινά



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ  
επένδυση στην παιδεία της γνώσης  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



## Ερωτηματολόγιο Διατροφής

Λαμβάνετε πρωινό στο σπίτι;

- Ναι
- Ήδη

Εάν ναι, πόσες ημέρες την εβδομάδα λαμβάνετε πρωινό;

Το πρωινό σας περιλαμβάνει σταν βασικό ρόρημα:

- Γάλα
- Τσάι
- Χυμός
- Other:



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ  
*επένδυση στην παιδεία της γνώσης*  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Το γεύμα σας περιλαμβάνει ψάρι;

- 1-2 φορές την εβδομάδα
- 3-4 φορές την εβδομάδα
- μια φορά τον μήνα
- καθόλου

Το γεύμα σας περιλαμβάνει όσπρια;

- 1-2 φορές την εβδομάδα
- 3-4 φορές την εβδομάδα
- μια φορά τον μήνα
- καθόλου

Το γεύμα σας περιλαμβάνει ζυμαρικά;

- Καθόλου
- 1-2 φορές την εβδομάδα
- 3-4 φορές την εβδομάδα
- 5-6 φορές την εβδομάδα
- Καθημερινά

Το γεύμα σας περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά;

- Καθόλου
- 3-4 φορές την εβδομάδα
- 5-6 φορές την εβδομάδα
- Καθημερινά



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ  
*επένδυση στην κοινωνία της γνώσης*  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το γεύμα σας περιλαμβάνει γλυκά;

- Καθόλου
- 1-2 φορές την εβδομάδα
- 3-4 φορές την εβδομάδα
- 5-6 φορές την εβδομάδα
- Καθημερινά

Πόσα γεύματα πραγματοποιείτε εκτός σπιτιού την εγδομάδα σε κάποιο fast food;

- Κανένα
- 1 γεύμα
- 2-3 γεύματα
- 4-5 γεύματα
- 6-7 γεύματα
- Καθημερινά

**Submit**

Never submit passwords through Google Forms.

100% You made it.

Powered by  
 Google Forms

This content is neither created nor endorsed by Google.

[Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Additional Terms](#)



## Z. ΆΛΛΕΣ 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 ήταν το τελευταίο που εφάρμοσε το συγκεκριμένο τμήμα οπότε και η εφαρμογή του πραγματοποιήθηκε χωρίς δυσκολίες και σε ευχάριστο κλίμα. Το θέμα ήταν επίκαιρο και άπτονταν των ενδιαφερόντων των παιδιών. Στο τέλος μάλιστα δήλωσαν ότι ήταν το πιο ωραίο από τα σενάρια που είχαν υλοποιήσει.

Ο εκπαιδευτικός που το εφάρμοσε προχώρησε σε κάποιες αλλαγές σε σχέση με το συνταγμένο στον σχεδιασμό των δραστηριοτήτων έχοντας σαν γνώμονα τις αντικειμενικές δυσκολίες που θα προέκυπταν, τους χρονικούς περιορισμούς, την υλικοτεχνική υποδομή αλλά και τις δυνατότητες των παιδιών. Οι αλλαγές αυτές αφορούσαν κυρίως την πρώτη και την τέταρτη δραστηριότητα, ενώ κατά την τρίτη δραστηριότητα το συμβατικό ερωτηματολόγιο που προτείνονταν από τη συντάκτρια αντικαταστάθηκε για οικονομία χρόνου από ένα ηλεκτρονικό.

Σε γενικές γραμμές επιχειρήθηκε να διατηρηθεί το πνεύμα του σεναρίου και να επιτευχθούν οι στόχοι που είχαν τεθεί από την συντάκτρια. Μάλιστα επειδή όπως αναφέρθηκε τα παιδιά είχαν ήδη υλοποιήσει αρκετά σενάρια κατά το παρελθόν, είχαν κατακτήσει ήδη αρκετούς από τους γραμματισμούς και έτσι δόθηκε περισσότερο βάρος στην κριτική αποτίμηση των πληροφοριών και στην αλλαγή στάσης ζωής σχετικά με το θέμα της διατροφής.



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ  
*επένδυση στην παιδεία της γνώσης*  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



## Θ. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### *Κείμενο I*

**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.** Έχει 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](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 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 «σάκχαρα» (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](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 μεσολαβούν 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  $\frac{1}{2}$  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 θρεπτική 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 ιδιαιτέρως 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 ιδιαιτέρως 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 γρήγορού 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 κλασσικό 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#.VCQTB2flY4d>