

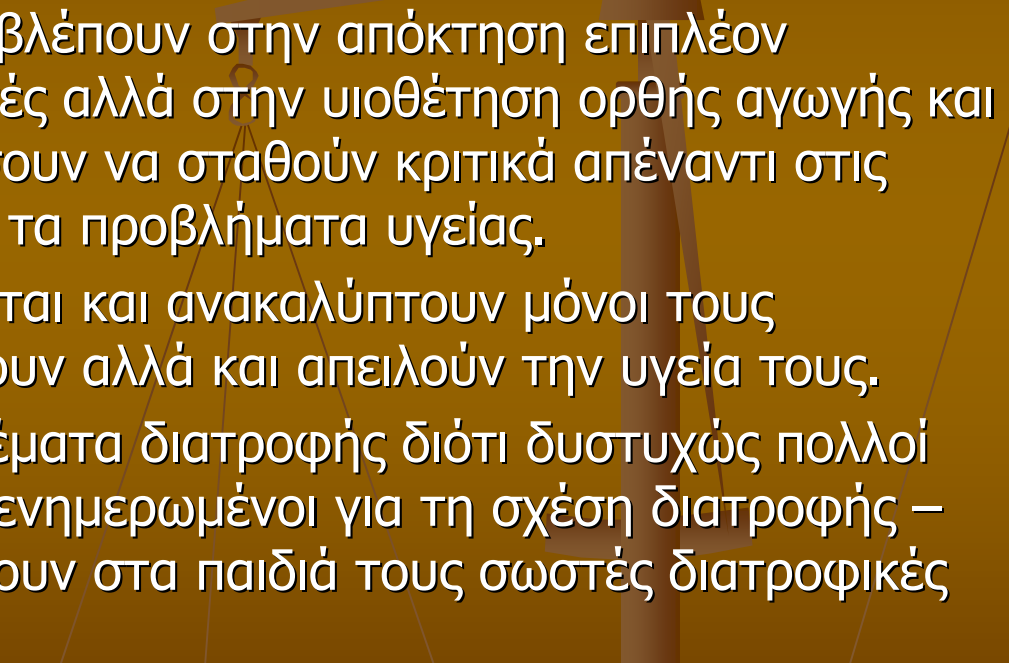
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΠΑΛΑΙΟΚΩΜΗΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ: ΒΑΦΕΙΑΔΟΥ ΜΕΡΣΙΝΑ
ΓΙΑΝΝΟΥΛΑΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

ΣΚΟΠΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- Τα προγράμματα δεν αποβλέπουν στην απόκτηση επιπλέον γνώσεων από τους μαθητές αλλά στην υιοθέτηση ορθής αγωγής και παιδείας, ώστε να μπορέσουν να σταθούν κριτικά απέναντι στις σύγχρονες απαιτήσεις και τα προβλήματα υγείας.
 - Οι μαθητές πληροφορούνται και ανακαλύπτουν μόνοι τους παράγοντες που επηρεάζουν αλλά και απειλούν την υγεία τους.
 - Ευαισθητοποιούνται σε θέματα διατροφής διότι δυστυχώς πολλοί γονείς δεν είναι επαρκώς ενημερωμένοι για τη σχέση διατροφής – υγείας, ώστε να μεταδώσουν στα παιδιά τους σωστές διατροφικές συνήθειες.
- 

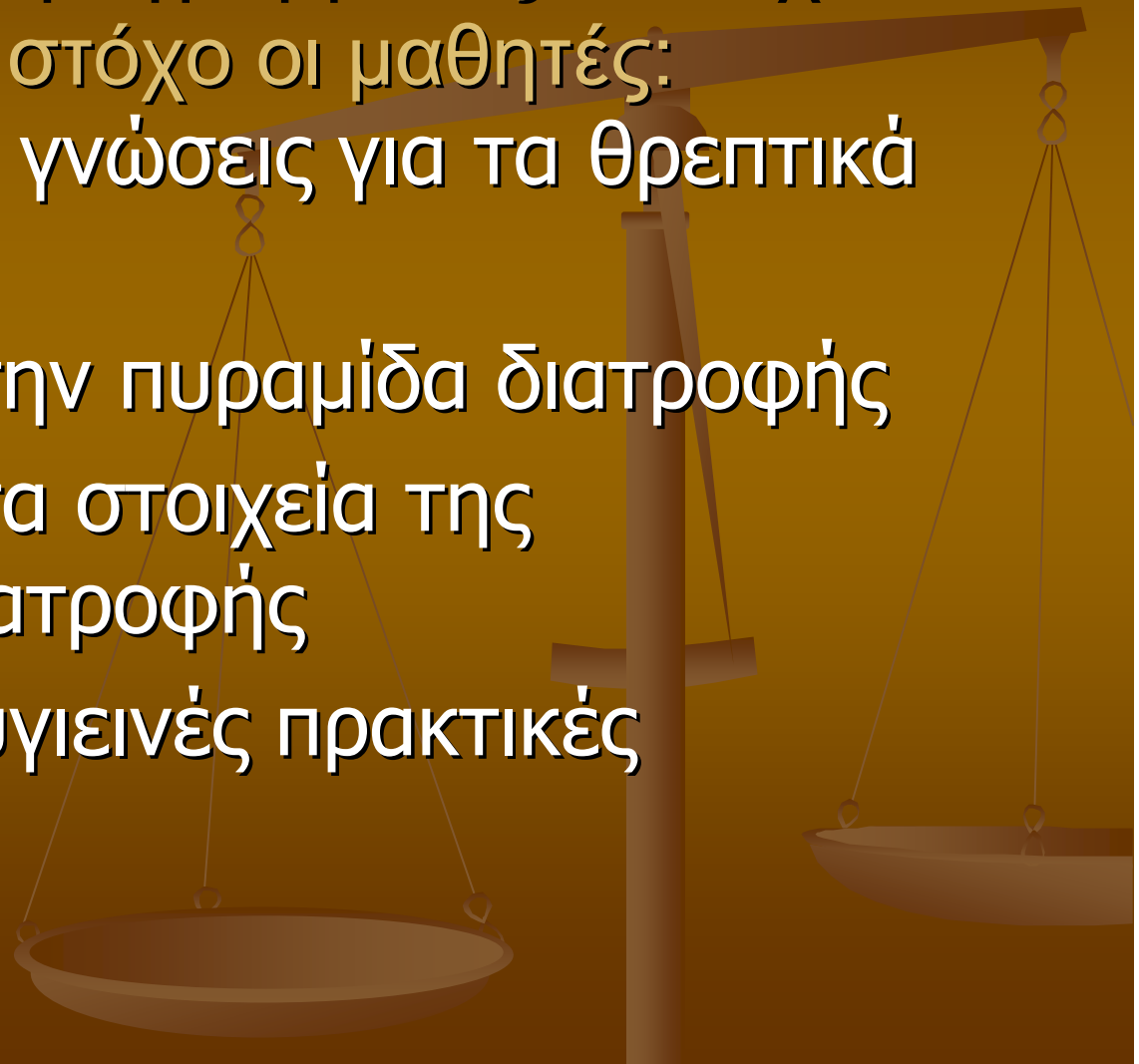
Γιατί είναι αναγκαία τα προγράμματα αγωγής υγείας με θέμα τη διατροφή;

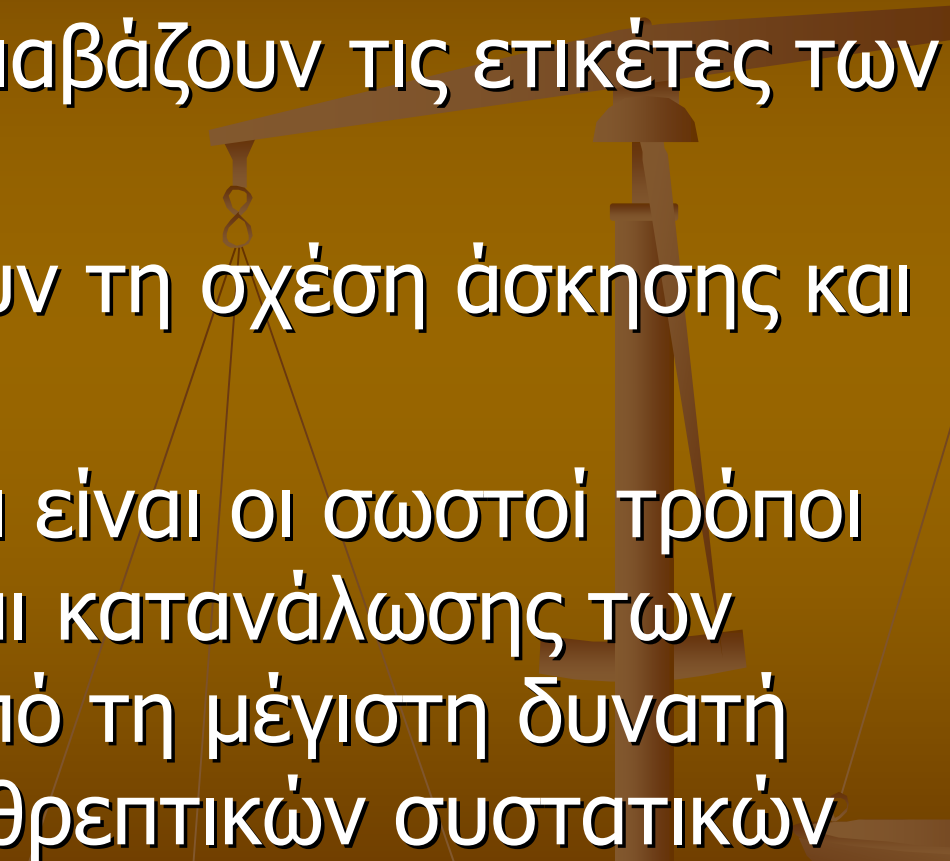
- Τα ελληνόπουλα πάσχουν από παχυσαρκία.
- Η Μεσογειακή διατροφή είναι από τις πιο υγιεινές ωστόσο τείνει να εγκαταλειφθεί από τους Έλληνες.
- Ο χρόνος που αφιερώνεται στην παρασκευή των τροφών είναι περιορισμένος.
- Η επίδραση των ΜΜΕ στην επιλογή των τροφών είναι μεγάλη ιδιαίτερα στα παιδιά.
- Επειδή ισχύει το «Είμαστε ό τι τρώμε» τα παιδιά πρέπει να διαμορφώσουν σωστή στάση απέναντι στις διατροφικές τους συνήθειες.

Στόχοι του προγράμματος

Η εφαρμογή του προγράμματος στο σχολείο είχε σαν στόχο οι μαθητές:

- Να αποκτήσουν γνώσεις για τα θρεπτικά συστατικά
- Να γνωρίσουν την πυραμίδα διατροφής
- Να γνωρίσουν τα στοιχεία της Μεσογειακής Διατροφής
- Να γνωρίσουν υγιεινές πρακτικές διατροφής



- 
- Να αντιληφθούν τη σχέση διατροφής και απώλειας ή πρόσληψης βάρους.
 - Να μάθουν να διαβάζουν τις ετικέτες των τροφίμων.
 - Να αναγνωρίσουν τη σχέση άσκησης και διατροφής.
 - Να μάθουν ποιοι είναι οι σωστοί τρόποι μαγειρέματος και κατανάλωσης των τροφών με σκοπό τη μέγιστη δυνατή πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Οι Υδατάνθρακες, τα Λίπη, οι Πρωτεΐνες, οι Βιταμίνες, τα Μέταλλα και το Νερό είναι τα βασικά θρεπτικά συστατικά, που χρησιμοποιεί ο οργανισμός μας για να αναπτυχθεί και να συντηρηθεί.

Λαμβάνοντας τις κατάλληλες ποσότητες από κάθε θρεπτικό συστατικό, βοηθάμε τον οργανισμό μας να αποδώσει καλύτερα και αναπτυχθεί σωστά.

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

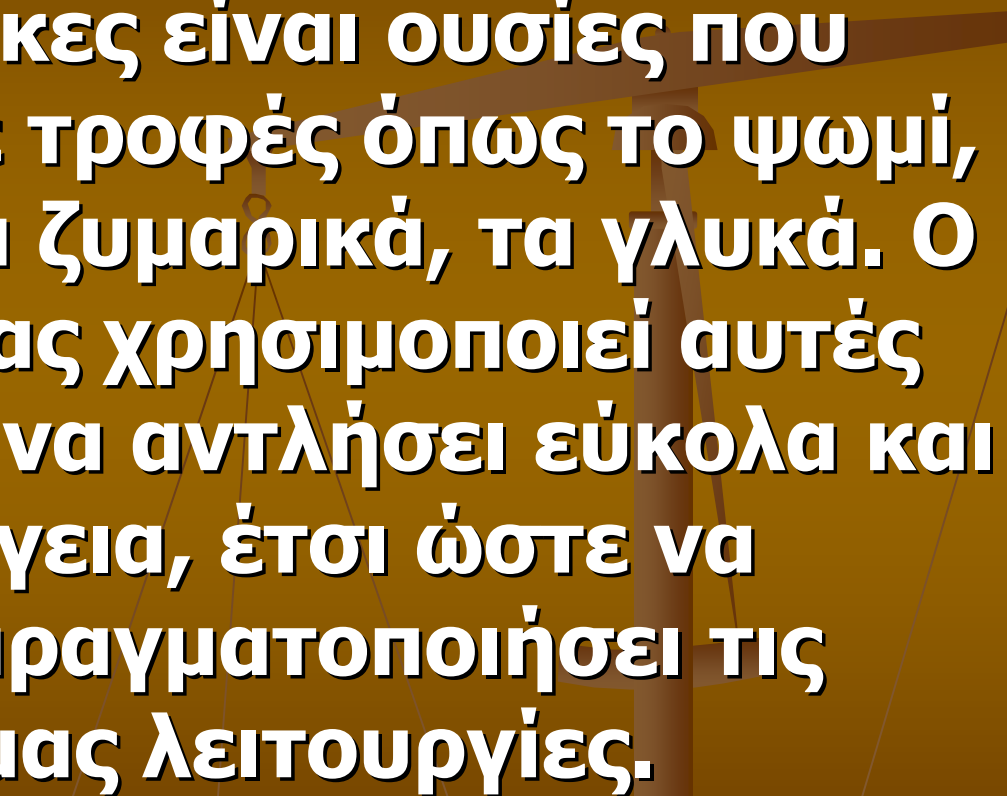
Κάποιες τροφές είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες, αλλά τι ακριβώς είναι αυτές οι ουσίες; Οι πρωτεΐνες, λοιπόν, είναι ουσίες που βρίσκονται, κυρίως, σε ζωικές τροφές όπως το κρέας, το γάλα, το ψάρι και το αυγό αλλά και σε πολλές φυτικές όπως οι ξηροί καρποί, οι φακές και τα φασόλια και οι οποίες χρησιμεύουν στην κατασκευή των οργάνων του σώματός μας αλλά και στην ομαλή λειτουργία του.

Οι μύες, το δέρμα, η καρδιά και πολλά άλλα όργανα αποτελούνται από ενώσεις πρωτεϊνών.

Κι επειδή κάθε μέρα εκατομμύρια κύτταρα των οργάνων αυτών καταστρέφονται, πρέπει να καταναλώνουμε τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες, για να μπορέσει ο οργανισμός μας να τα ξαναδημιουργήσει.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Οι υδατάνθρακες είναι ουσίες που βρίσκονται σε τροφές όπως το ψωμί, τα φρούτα, τα ζυμαρικά, τα γλυκά. Ο οργανισμός μας χρησιμοποιεί αυτές τις ουσίες για να αντλήσει εύκολα και γρήγορα ενέργεια, έτσι ώστε να μπορέσει να πραγματοποιήσει τις καθημερινές μας λειτουργίες.



ΛΙΠΗ

Τα Λίπη αποτελούν τις αποθήκες ενέργειας, στις οποίες ο οργανισμός μας προστρέχει όταν έχει ανάγκη από μεγάλες ποσότητες ενέργειας. Πρέπει να ξέρετε ότι για κάθε γραμμάριο λίπους που τρώμε, παίρνουμε 9 θερμίδες (οι θερμίδες είναι μονάδες μέτρησης ενέργειας) ενώ για κάθε γραμμάριο υδατανθράκων παίρνουμε 4 θερμίδες.

Όταν χρειαζόμαστε γρήγορα ενέργεια, (π.χ. όταν πηδάμε ψηλά για να πιάσουμε την μπάλα) ο οργανισμός μας καταφεύγει στους υδατάνθρακες. Όταν, όμως, κάνουμε δραστηριότητες που δεν απαιτούν γρήγορα πολύ μεγάλες ποσότητες ενέργειας, όπως το περπάτημα, τότε ο οργανισμός καταφεύγει στα λίπη.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Οι βιταμίνες, όπως και τα μέταλλα, είναι ουσίες που παίρνουμε από τις τροφές (κυρίως από τα φρούτα και τα λαχανικά) και τις οποίες χρειάζεται ο οργανισμός για να λειτουργήσει και να αναπτυχθεί. Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι μια πανίσχυρη και πολύπλοκη μηχανή, η οποία όμως δεν μπορεί να δημιουργήσει βιταμίνες. Τις χωρίζουμε σε δύο κατηγορίες τις υδατοδιαλυτές που είναι οι βιταμίνες Β και C και τις λιποδιαλυτές που είναι οι βιταμίνες Α, D, Ε και Κ.

ΜΕΤΑΛΛΑ

Είναι ουσίες που παίρνουμε από τις τροφές και τις οποίες χρειάζεται ο οργανισμός για να λειτουργήσει και να αναπτυχθεί. Παίζουν σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση της λειτουργίας του οργανισμού. Τα μέταλλα τα χωρίζουμε σε μακροστοιχεία, που είναι ουσίες που χρειάζεται ο οργανισμός μας σε μεγαλύτερη ποσότητα (όπως το ασβέστιο) και ιχνοστοιχεία, που είναι ουσίες που χρειάζεται ο οργανισμός σε πολύ-πολύ μικρές ποσότητες (όπως ο σίδηρος).

Τα πιο γνωστά μέταλλα είναι το ασβέστιο, ο σίδηρος, το φθόριο και ο φώσφορος.

ΝΕΡΟ

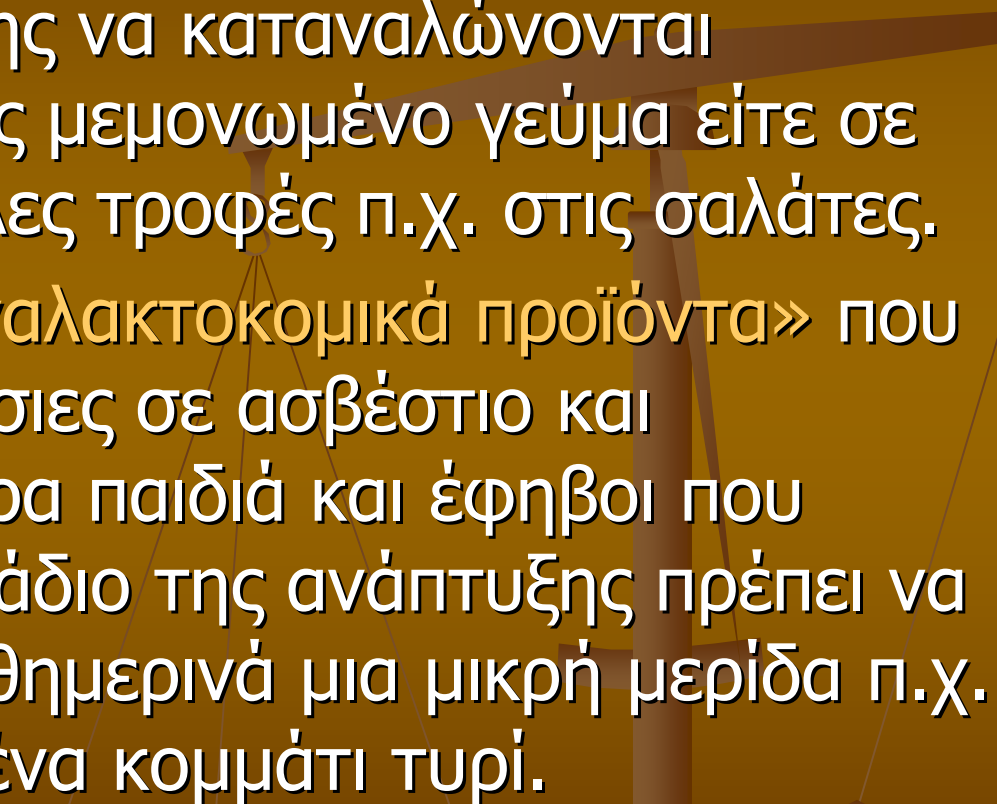


Το νερό είναι πολύ σημαντικό για την ανάπτυξη και συντήρηση του οργανισμού, και συμμετέχει σε αρκετές διαδικασίες. Για παράδειγμα, το νερό βοηθά στην αποβολή των άχρηστων συστατικών και ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος, ενώ επίσης παρέχει και ένα μέσο για όλες τις βιολογικές αντιδράσεις που πραγματοποιούνται από τον οργανισμό μας.

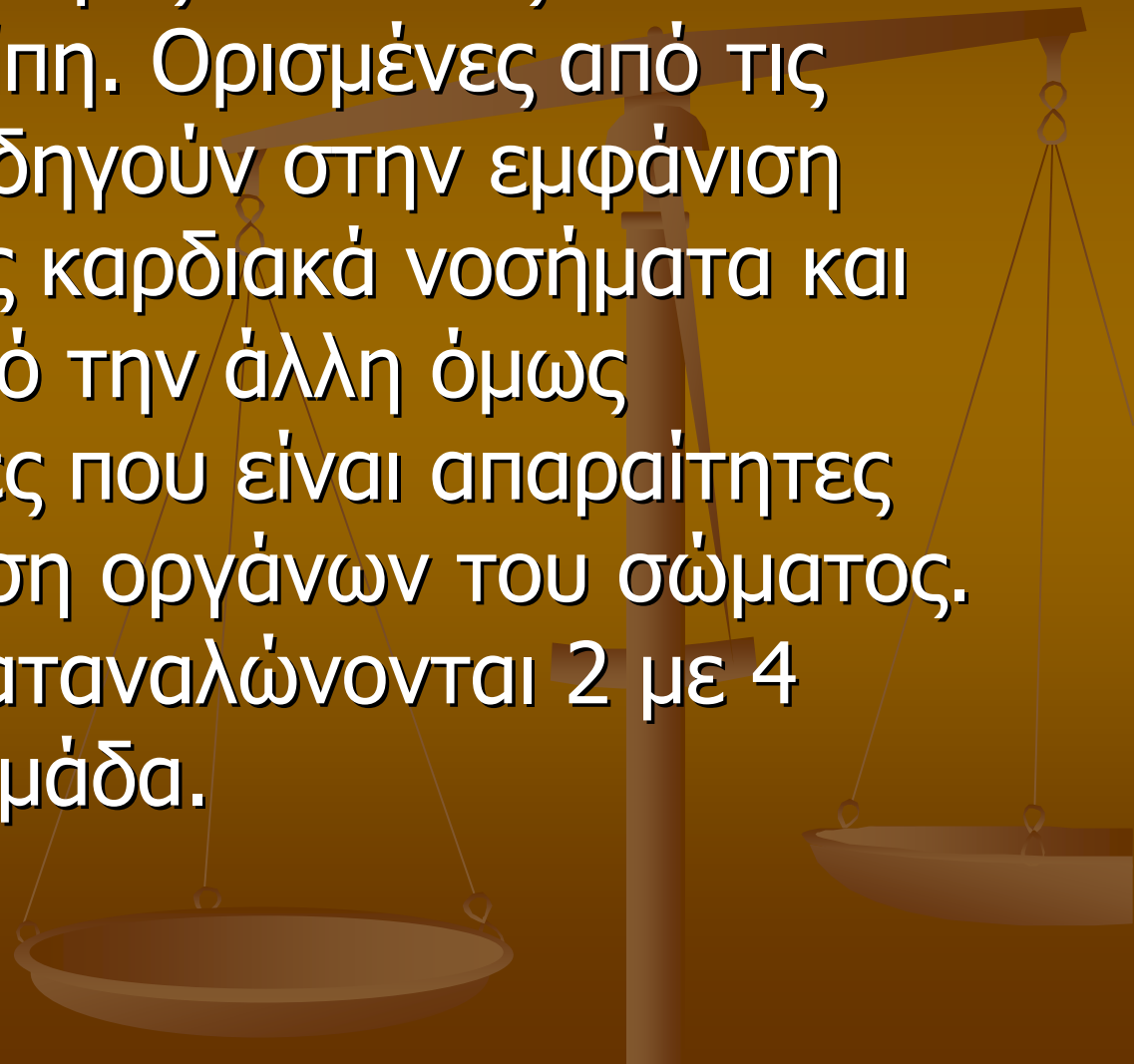
Το νερό αποβάλλεται από το σώμα μέσω των ούρων και της εφίδρωσης και πρέπει να αναπληρωθεί μέσω της διατροφής μας. Εάν κάποιος δεν καταναλώνει αρκετό νερό, μπορεί να αφυδατωθεί.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

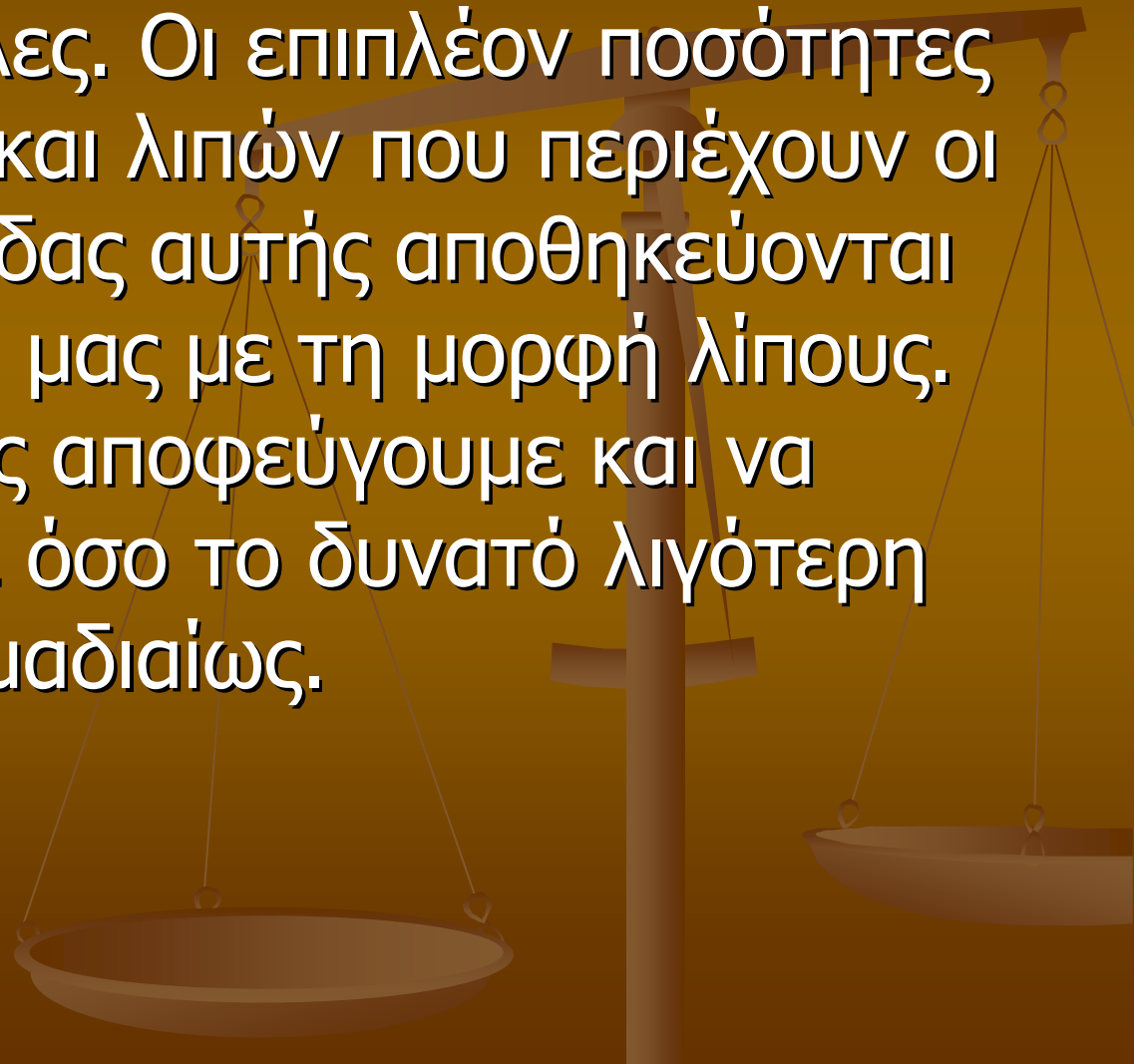
- Στη βάση της πυραμίδας βρίσκεται η ομάδα «**Δημητριακά, Ζυμαρικά, Αμυλώδη**»
Στην ομάδα αυτή βρίσκονται τρόφιμα που προσφέρουν ενέργεια απαραίτητη για τις καθημερινές μας ανάγκες και συνεπώς πρέπει στο πιάτο μας να υπάρχει καθημερινά μια ποσότητα από τις τροφές αυτές. Τέτοιες τροφές είναι το ρύζι, το ψωμί, τα μακαρόνια, οι πατάτες, το σιτάρι.

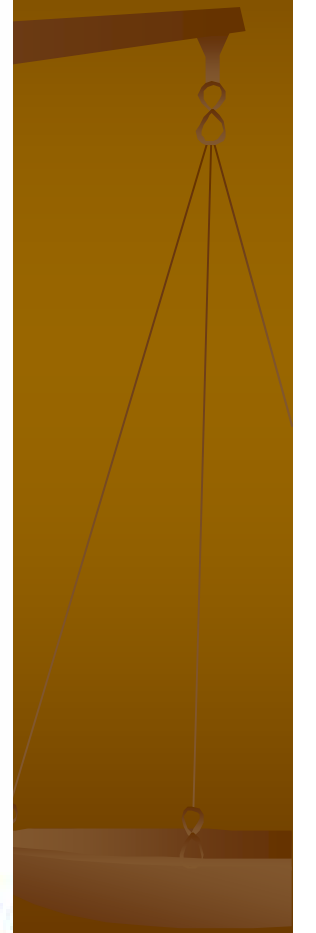
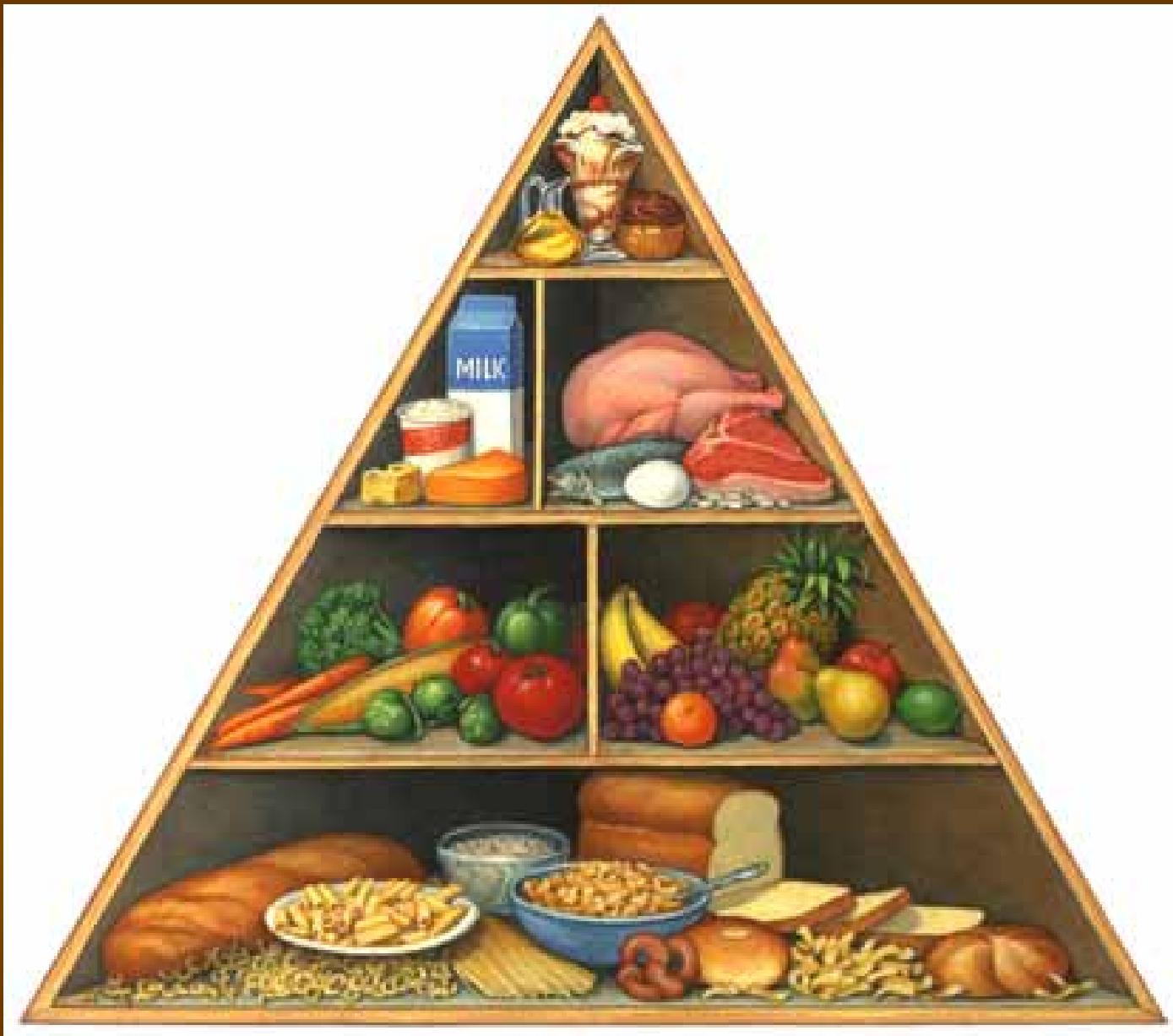
- 
- Η επόμενη ομάδα τροφών είναι η ομάδα «Φρούτα – Λαχανικά». Οι τροφές της ομάδας αυτής πρέπει επίσης να καταναλώνονται καθημερινά είτε ως μεμονωμένο γεύμα είτε σε συνδυασμό με άλλες τροφές π.χ. στις σαλάτες.
 - Ακολουθούν τα «γαλακτοκομικά προϊόντα» που είναι τροφές πλούσιες σε ασβέστιο και πρωτεΐνες. Ιδιαίτερα παιδιά και έφηβοι που βρίσκονται στο στάδιο της ανάπτυξης πρέπει να καταναλώνουν καθημερινά μια μικρή μερίδα π.χ. ένα ποτήρι γάλα, ένα κομμάτι τυρί.

- Η ομάδα «Κρέας – Ψάρια – Πουλερικά» περιλαμβάνει τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες και λίπη. Ορισμένες από τις τροφές αυτές οδηγούν στην εμφάνιση ασθενειών όπως καρδιακά νοσήματα και παχυσαρκία. Από την άλλη όμως περιέχουν ουσίες που είναι απαραίτητες για τη συντήρηση οργάνων του σώματος. Καλό είναι να καταναλώνονται 2 με 4 φορές την εβδομάδα.



- Η τελευταία ομάδα « Λίπη – Γλυκά » περιλαμβάνει τροφές που χρειαζόμαστε λιγότερο από όλες. Οι επιπλέον ποσότητες υδατανθράκων και λιπών που περιέχουν οι τροφές της ομάδας αυτής αποθηκεύονται στον οργανισμό μας με τη μορφή λίπους. Καλό είναι να τις αποφεύγουμε και να καταναλώνουμε όσο το δυνατό λιγότερη ποσότητα εβδομαδιαίως.



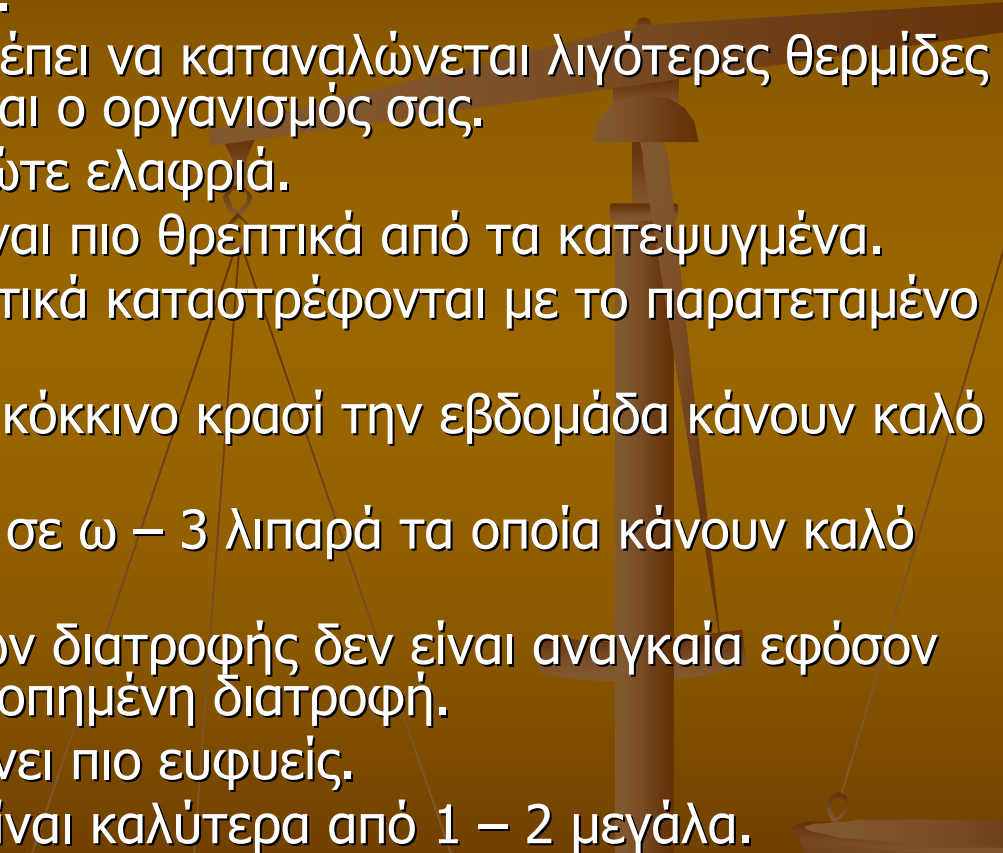


ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Η Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή, ύστερα από μελέτες, έχει αποδειχτεί η πιο υγιεινή διατροφή. Η Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Είναι ξακουστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες καθώς προφυλάσσει από εμφράγματα του μυοκαρδίου και από διάφορες μορφές καρκίνου. Είναι φτωχή σε θερμίδες, τονώνει τον οργανισμό, βοηθάει την καλή λειτουργία του εντέρου κ.ά. Το μενού είναι απλό και στηρίζεται στη λιτή διατροφή: χορταρικά, φρούτα, όσπρια, λαχανικά, αγνό τυρί, ζυμωτό μαύρο ψωμί, ωμό ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, λίγο σπιτικό κρασί και ψάρια! Αυτά τα βασικά χαρακτηριστικά της Μεσογειακής διατροφής, προστατεύουν εκτός των άλλων, και το δέρμα από τα σημάδια του χρόνου, δηλαδή τις ρυτίδες. Και σε συνδυασμό με καθημερινή σωματική άσκηση (π.χ. περπάτημα, χορός, κλπ) το Μεσογειακό διατροφικό μενού αποτελεί συνταγή για μακροζωία, υγεία και ομορφιά.



ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- 1) Να πίνετε άφθονο νερό.
 - 2) Για να χάσετε βάρος πρέπει να καταναλώνεται λιγότερες θερμίδες από αυτές που χρειάζεται ο οργανισμός σας.
 - 3) Το βράδυ πρέπει να τρώτε ελαφριά.
 - 4) Τα φρέσκα προϊόντα είναι πιο θρεπτικά από τα κατεψυγμένα.
 - 5) Κάποια θρεπτικά συστατικά καταστρέφονται με το παρατεταμένο μαγείρεμα.
 - 6) Μέχρι πέντε ποτηράκια κόκκινο κρασί την εβδομάδα κάνουν καλό στην υγεία.
 - 7) Τα ψάρια είναι πλούσια σε ω – 3 λιπαρά τα οποία κάνουν καλό στην υγεία.
 - 8) Η λήψη συμπληρωμάτων διατροφής δεν είναι αναγκαία εφόσον ακολουθούμε μια ισορροπημένη διατροφή.
 - 9) Το καλό πρωινό μας κάνει πιο ευφυείς.
 - 10) Πολλά μικρά γεύματα είναι καλύτερα από 1 – 2 μεγάλα.
- 

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Ως παχυσαρκία ορίζεται η περίσσεια σωματικού λίπους. Έχουν προταθεί κατά καιρούς διάφοροι τρόποι μέτρησης του σωματικού λίπους και ακριβούς ορισμού της παχυσαρκίας. Από αυτούς, ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ ή BMI (body mass index) = Kgr/m^2 , έχει τη μεγαλύτερη αποδοχή και χρησιμοποιείται ευρέως στη διάγνωση της. Η παχυσαρκία αποτελεί «επιδημία» της εποχής και τα στοιχεία είναι ιδιαίτερα ανησυχητικά για την Ελλάδα. Είναι ένα τυπικό παράδειγμα πολυπαραγοντικής νόσου και πρέπει να θεωρείται ως το αποτέλεσμα διαφόρων παραγόντων όπως ο τρόπος ζωής, η διαίτα, η ηλικία, το φύλο και η κληρονομικότητα.

ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΑΝΟΡΕΞΙΑ

Απώλεια βάρους ή μη πρόσληψη βάρους σε περίοδο σωματικής αύξησης, ώστε το σωματικό βάρος να υπολείπεται κατά $>15\%$ του φυσιολογικού. Ο ασθενής αισθάνεται παχύσαρκος, παρά το ότι είναι ελλιποβαρής. Το πρόβλημα είναι ότι πολλοί έφηβοι ιδιαίτερα κορίτσια βασίζονται σε διάφορες μη επικυρωμένες από ειδικούς δίαιτες ή μεθόδους αδυνατίσματος, που οδηγούν σε απότομη απώλεια βάρους μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα ή προσπαθούν να χάσουν βάρος χωρίς να είναι πραγματικά υπέρβαροι με αποτέλεσμα διάφορες επιπλοκές στην υγεία, βραχυπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Οι καλές συνήθειες υγιεινής σε σχέση με την καθαριότητα και τη διατήρηση των τροφίμων αποτελούν σημαντικό μέρος της πρόληψης των μολύνσεων και των ασθενειών. Τα τρόφιμα στα οποία γίνεται σωστή συντήρηση και διατήρηση δε χάνουν σχεδόν κανένα από τα θρεπτικά συστατικά τους. Οι τεχνικές συντήρησης των τροφίμων έχουν ως σκοπό να καταστρέψουν τους μικροοργανισμούς που χαλάνε τα τρόφιμα και να διατηρήσουν τα τρόφιμα σε καλή κατάσταση για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Βέβαια, πρέπει πάντα να ακολουθούμε την ημερομηνία λήξης που υπάρχει στα περισσότερα συντηρημένα τρόφιμα.

Στις θερμοκρασίες της συντήρησης τα ένζυμα δεν αδρανοποιούνται, απλώς επιβραδυνουμε την αλλοίωση των τροφίμων. Τα τρόφιμα πρέπει να αποθηκεύονται συσκευασμένα και όχι γυμνά.

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Υπάρχουν κάποιοι βασικοί κανόνες που πρέπει να τηρούνται κατά την προετοιμασία και το μαγείρεμα των τροφίμων:

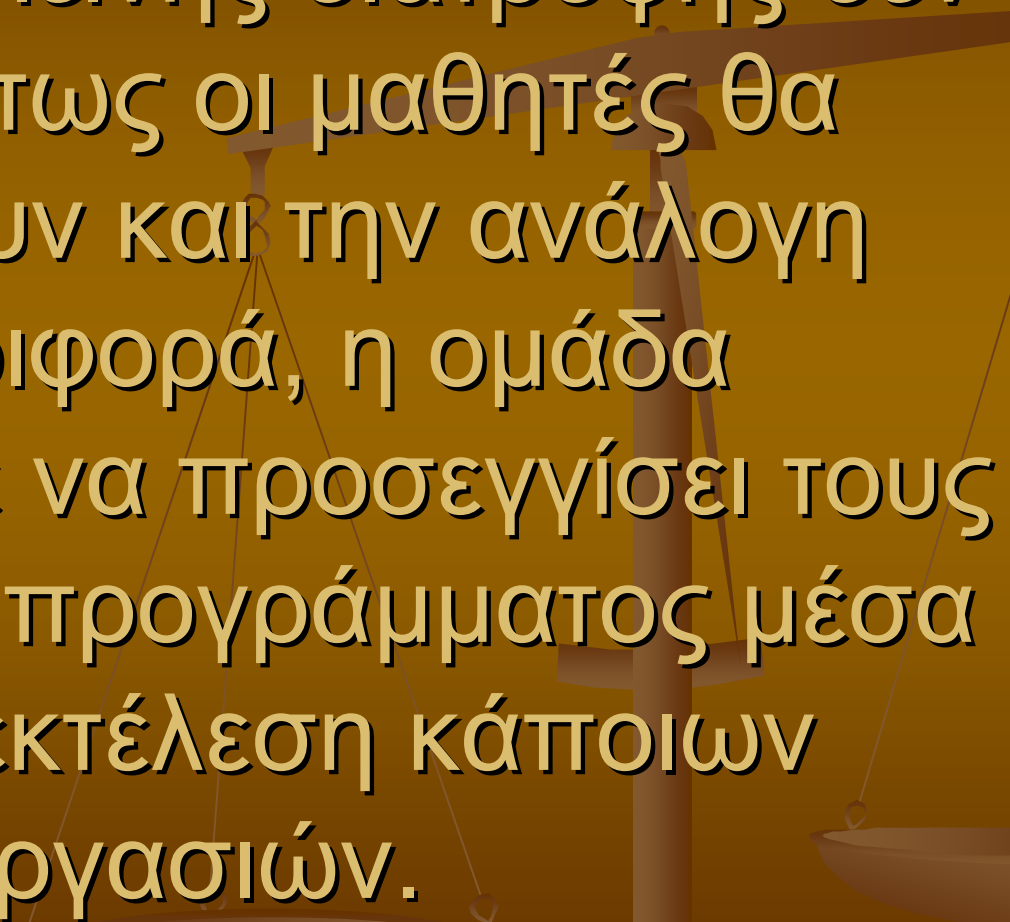
- Ελαχιστοποίηση του χρόνου παραμονής των ευάλωτων – ευαίσθητων τροφίμων εκτός ψυγείου.
- Χρήση κατάλληλων και καθαρών σκευών μαγειρικής.
- Αποφυγή χρήσης ακάθαρτων χεριών.
- Κάθε ποσότητα που ετοιμάζεται να συσκευάζεται και να μεταφέρεται άμεσα στο ψυγείο.
- Καθαρισμός νεροχύτη μετά τη χρήση.
- Το ατελές ψήσιμο βοηθά στην επιβίωση των μικροοργανισμών ή και στον πολλαπλασιασμό τους όταν γίνεται σε χαμηλή θερμοκρασία και για πολλή ώρα.
- Μαγειρεύετε την τροφή ολόκληρη ή κομμένη σε μεγάλα κομμάτια, ώστε η έκταση της επιφάνειας να είναι ελάχιστη.
- Κόβετε τις σαλάτες λίγο πριν τις φάτε
- Η απώλεια πρωτεϊνών και υδατανθράκων είναι μικρή και ασήμαντη κατά το μαγείρεμα
- Κατά το μαγείρεμα σε χύτρα ταχύτητας διατηρούνται περισσότερα θρεπτικά συστατικά από ότι το συμβατικό βράσιμο.

ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Για να είναι σε θέση οι καταναλωτές να επιλέξουν μια ισορροπημένη, υγιεινή διατροφή, πρέπει πρώτα να καταλάβουν τι υπάρχει στα τρόφιμα που αγόρασαν. Ακόμη πιο σημαντικό, οι πάσχοντες από αλλεργίες πρέπει να είναι βέβαιοι ότι δεν αγοράζουν κάτι με ενδεχομένως δυσάρεστες ή, σε μερικές περιπτώσεις, σοβαρές, ακόμα και μοιραίες, συνέπειες. Οι ετικέτες είναι το κλειδί για την επικοινωνία τέτοιων ζωτικών πληροφοριών.
- Η νομοθεσία που διέπει τις πρόσθετες ουσίες, τις γλυκαντικές και αρωματικές ύλες και τα τρόφιμα ή τα συστατικά τροφίμων που παράγονται από γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς, περιέχει συγκεκριμένους κανόνες για την επισήμανση.
- Πρέπει πάντα να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στις ημερομηνίες, προκειμένου να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος τροφικής δηλητηρίασης, και δεν πρέπει να τρώγονται ή να μαγειρεύονται τρόφιμα για τα οποία δεν είμαστε βέβαιοι

ΣΧΕΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Θα πρέπει να γίνει κατανοητό στα παιδιά ότι πιο σημαντικό είναι να ασκούνται παρά απλώς να προσέχουν τι τρώνε. Η συστηματική άσκηση μπορεί να βοηθήσει όχι μόνο στη διαμόρφωση ή διατήρηση του επιθυμητού βάρους αλλά και στην καλύτερη λειτουργία του μεταβολισμού του σώματος. Αντίθετα η κακή διατροφή και η έλλειψη σωματικής άσκησης αποτελούν τις κύριες αιτίες για νόσους που μπορούν να αποφευχθούν και πρόωρους θανάτους στην Ευρώπη. Γενικά τα παιδιά θα πρέπει να υιοθετήσουν μία ισορροπημένη διατροφή βασισμένη στους κανόνες της υγιεινής διατροφής, σε συνδυασμό πάντα με άσκηση.



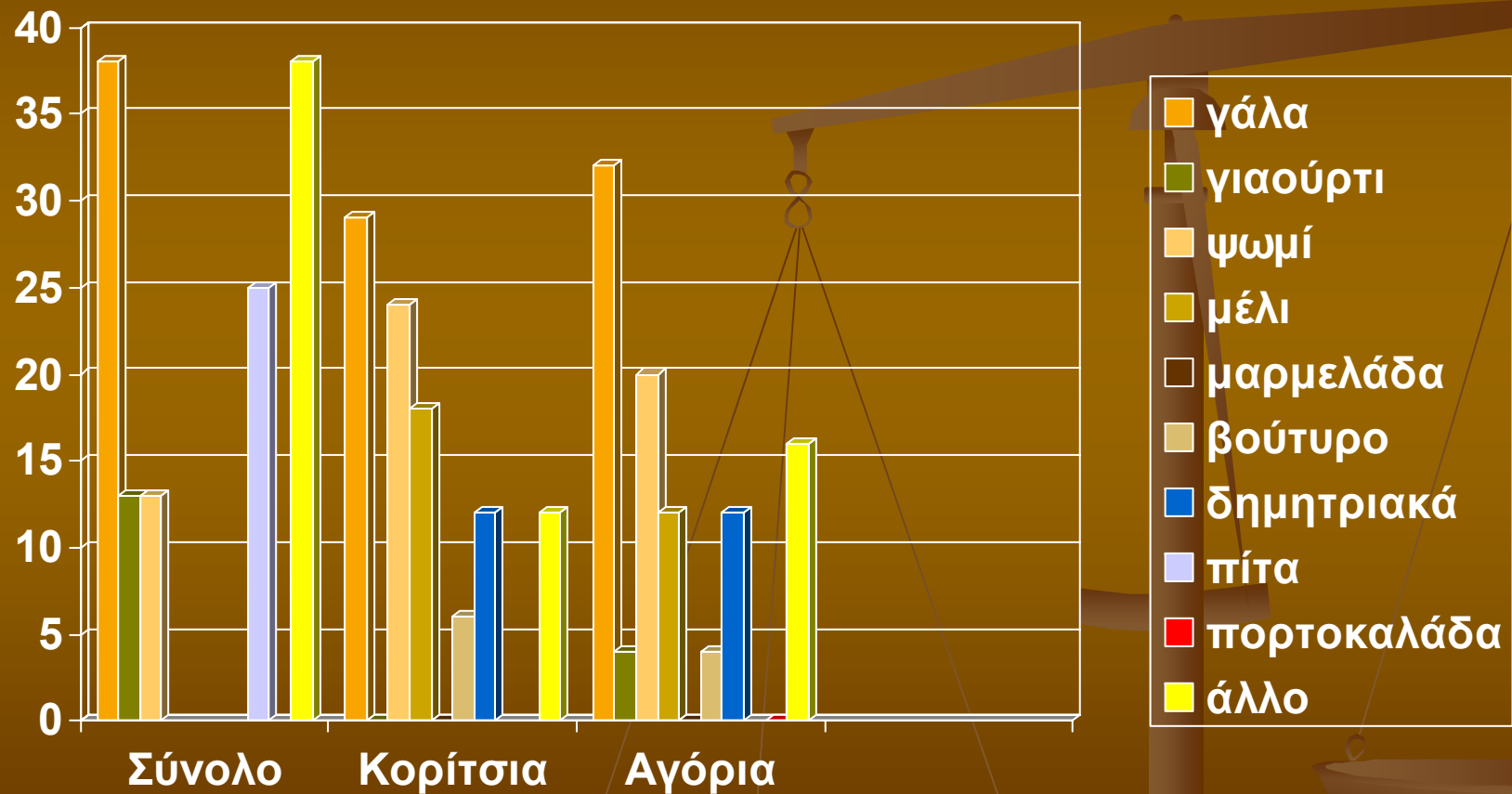
Επειδή η απλή παροχή γνώσεων σε θέματα υγιεινής διατροφής δεν σημαίνει πως οι μαθητές θα υιοθετήσουν και την ανάλογη συμπεριφορά, η ομάδα προσπάθησε να προσεγγίσει τους στόχους του προγράμματος μέσα από την εκτέλεση κάποιων εργασιών.

Συμπλήρωση ερωτηματολογίου

Τα παιδιά μοιράστηκαν και συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο που σκοπό είχε να διερευνήσει τις διατροφικές τους συνήθειες και κυρίως την στάση τους προς το πρωινό. Ο ρόλος του πρωινού αποδεικνύεται ιδιαίτερα σημαντικός στην αύξηση της απόδοσης στο σχολείο, αφού φαίνεται πως με το πρωινό η συγκέντρωση και η εγρήγορση τους είναι μεγαλύτερη. Από την άλλη, τα παιδιά χωρίς πρωινό μοιάζουν πιο κουρασμένα και νωχελικά.

Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου επεξεργάστηκαν τα παιδιά στο μάθημα της πληροφορικής.

Τι συμπεριλαμβάνει το πρωινό σας

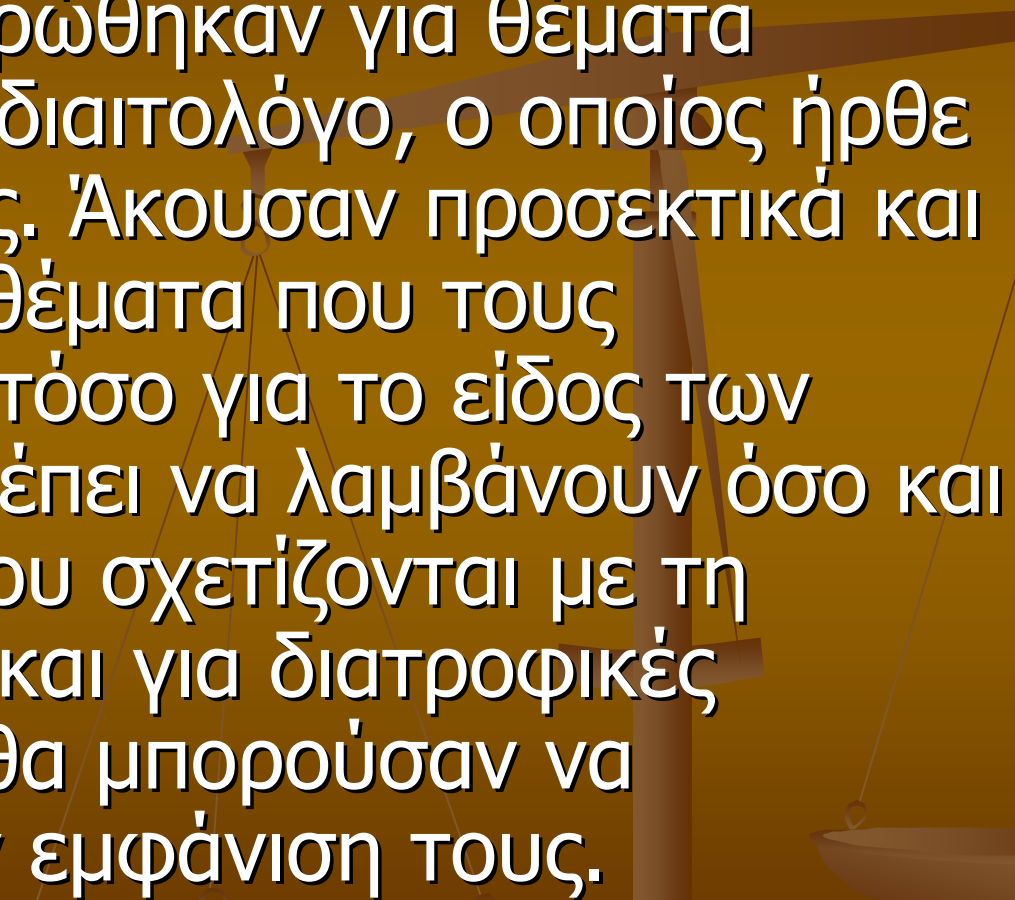


Σχεδίαση πυραμίδας διατροφής

Τα παιδιά σχεδίασαν την πυραμίδα διατροφής και την συμπλήρωσαν με φωτογραφίες τροφίμων που συγκέντρωσαν από περιοδικά. Έγραψαν αναλυτικά οδηγίες για τη συχνότητα λήψης της κάθε ομάδας τροφίμων, ενώ σχεδίασε και ο καθένας προσωπικά την πυραμίδα που αυτός θα ήθελε να ισχύει.

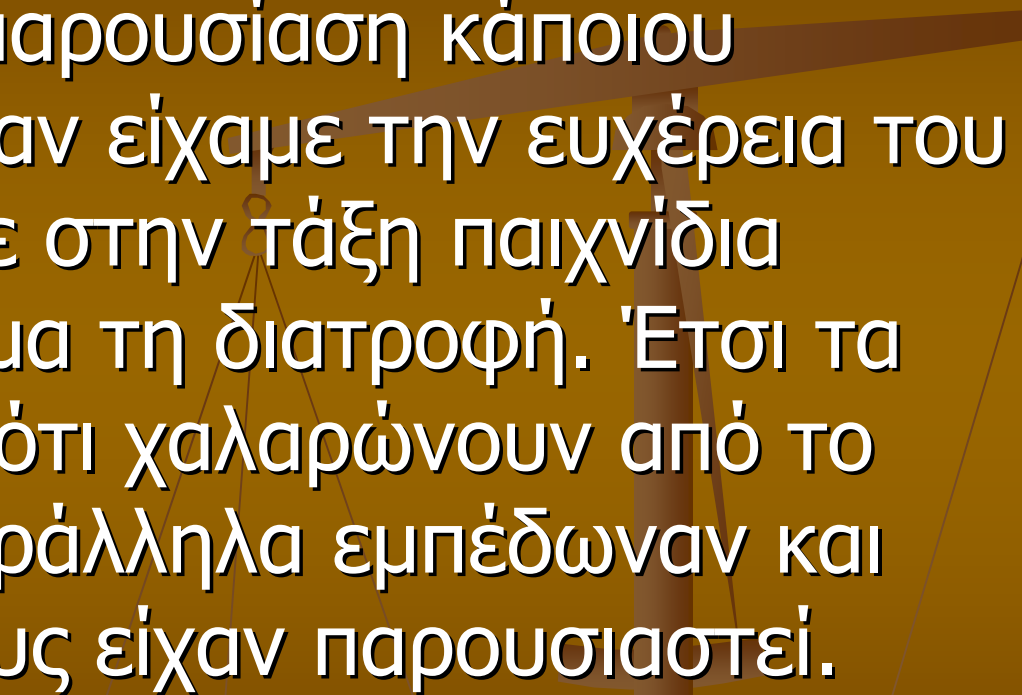
Παρακολούθηση διάλεξης

Τα παιδιά ενημερώθηκαν για θέματα διατροφής από διαιτολόγο, ο οποίος ήρθε στο σχολείο μας. Άκουσαν προσεκτικά και συζήτησαν για θέματα που τους απασχολούσαν τόσο για το είδος των τροφών που πρέπει να λαμβάνουν όσο και για ασθένειες που σχετίζονται με τη διατροφή αλλά και για διατροφικές συνήθειες που θα μπορούσαν να βελτιώσουν την εμφάνιση τους.



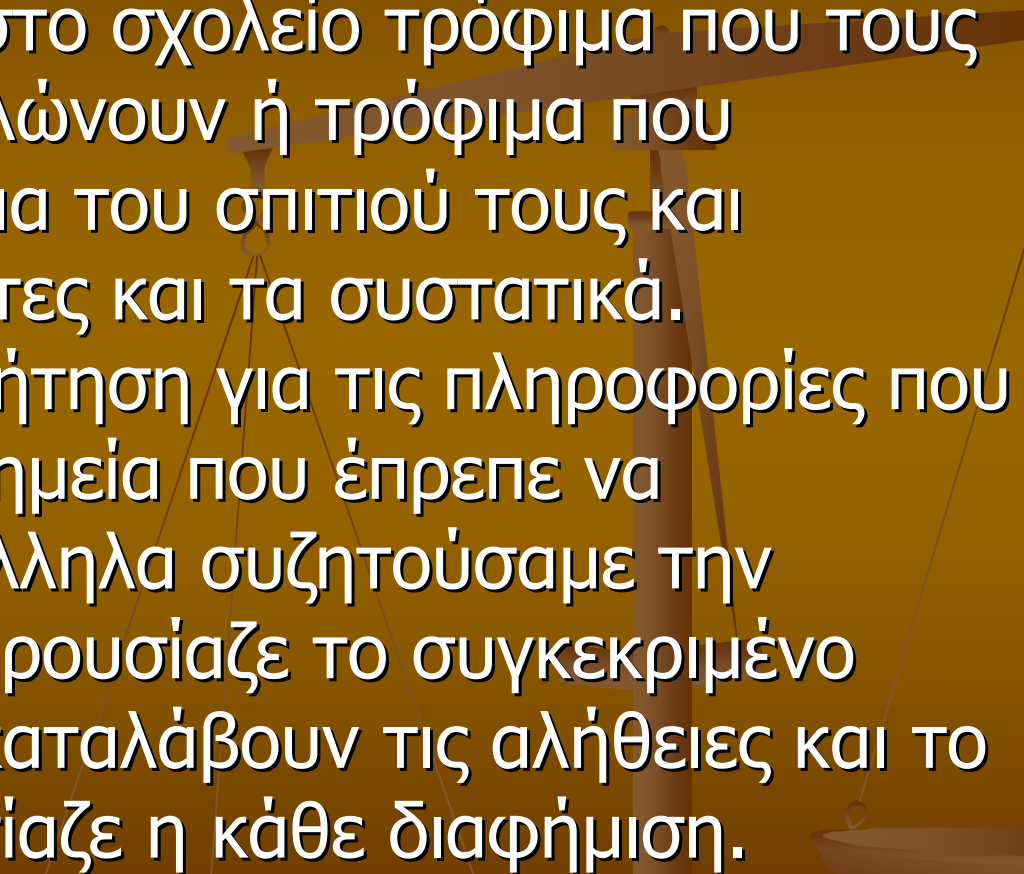
Παιχνίδια γνώσεων

Μετά από την παρουσίαση κάποιου θέματος, και όταν είχαμε την ευχέρεια του χρόνου, παίζαμε στην τάξη παιχνίδια γνώσεων με θέμα τη διατροφή. Έτσι τα παιδιά ένιωθαν ότι χαλαρώνουν από το μάθημα ενώ παράλληλα εμπέδωναν και γνώσεις που τους είχαν παρουσιαστεί.



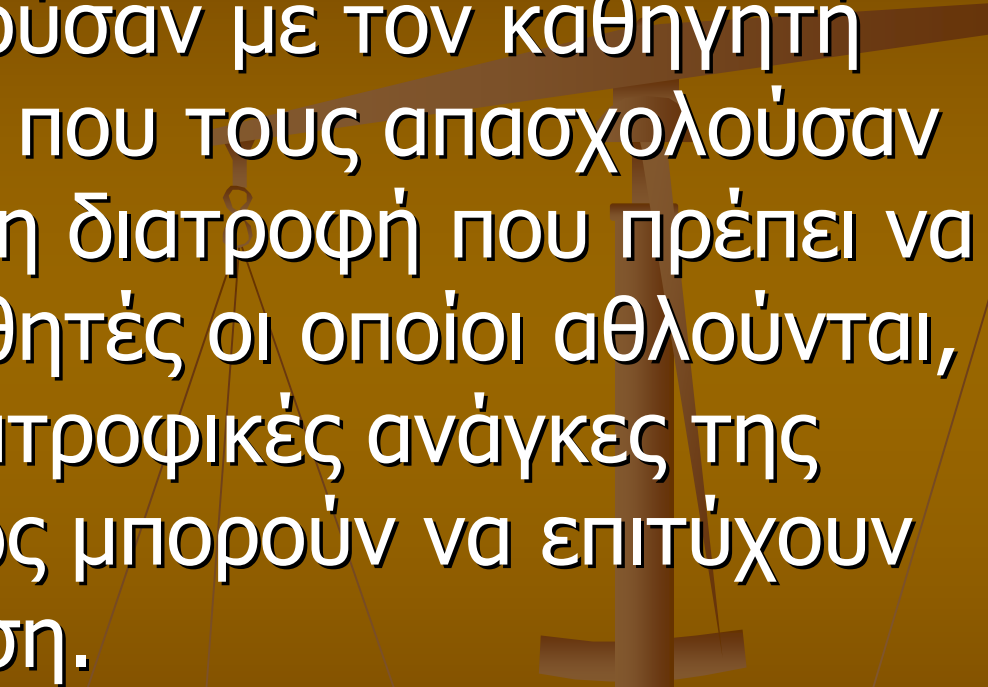
Ετικέτες τροφίμων - Διαφήμιση

Τα παιδιά έφερναν στο σχολείο τρόφιμα που τους αρέσει να καταναλώνουν ή τρόφιμα που υπήρχαν στα ράφια του σπιτιού τους και διάβαζαν τις ετικέτες και τα συστατικά. Ακολουθούσε συζήτηση για τις πληροφορίες που έπαιρναν και τα σημεία που έπρεπε να προσέξουν. Παράλληλα συζητούσαμε την διαφήμιση που παρουσίαζε το συγκεκριμένο προϊόν, ώστε να καταλάβουν τις αλήθειες και το ψέμα που παρουσίαζε η κάθε διαφήμιση.



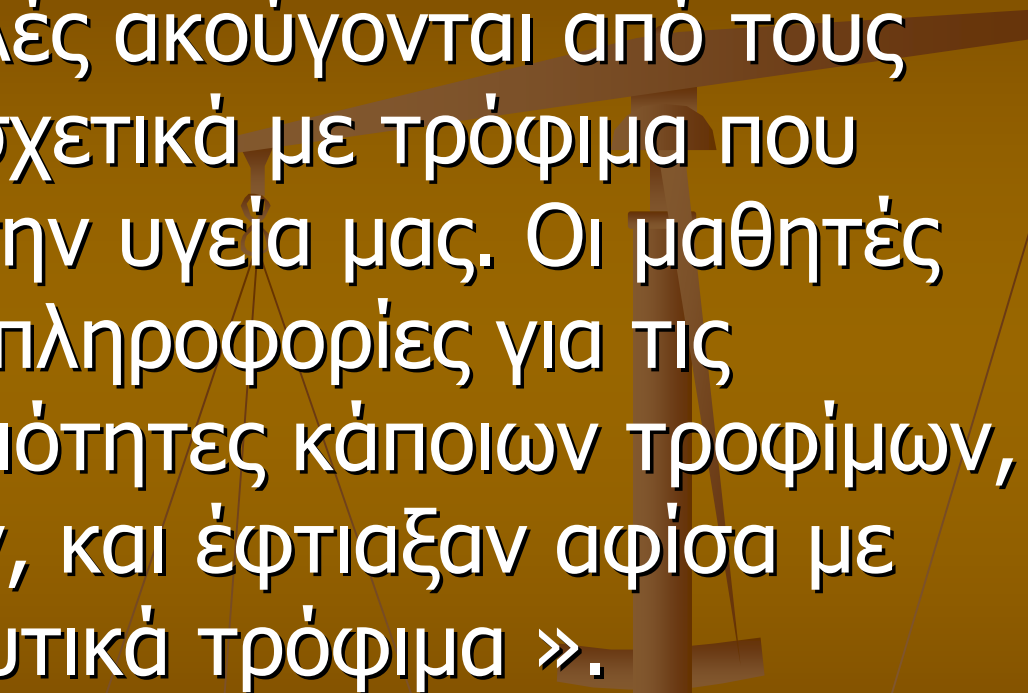
Ενημέρωση από τον καθηγητή Φ.Α.

Τα παιδιά συζητούσαν με τον καθηγητή Φ.Α. για θέματα που τους απασχολούσαν όπως ποια είναι η διατροφή που πρέπει να ακολουθούν μαθητές οι οποίοι αθλούνται, ποιες είναι οι διατροφικές ανάγκες της ηλικίας τους, πως μπορούν να επιτύχουν όμορφη εμφάνιση.



Θεραπευτικές ιδιότητες τροφίμων

Πολλές συμβουλές ακούγονται από τους μεγαλύτερους σχετικά με τρόφιμα που κάνουν καλό στην υγεία μας. Οι μαθητές συγκέντρωσαν πληροφορίες για τις θεραπευτικές ιδιότητες κάποιων τροφίμων, κυρίως φυτικών, και έφτιαξαν αφίσα με θέμα « Θεραπευτικά τρόφιμα ».



Σχεδιασμός αφίσας

Στο τέλος της εφαρμογής του προγράμματος και αφού τα παιδιά είχαν πια δεχτεί πολλές πληροφορίες σχετικά με θέματα υγιεινής διατροφής, σχεδίασαν αφίσα όπου μέσα από διάλογους που έκαναν κάποια φρούτα, έγραψαν συμβουλές που είχαν μάθει.

