



**«Στάσεις νηπίων απέναντι σε
Διατροφικές συνήθειες:
Μελέτη στο πλαίσιο της
Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης»**

Δήμητρα Καφρίτσα

*Δασκάλα-Νηπιαγωγός, Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Α/θμιας
Εκπ/σης Ν. Δωδ/σου, Msc Περιβαλλοντική Εκπαίδευση*

• ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

• ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

- ανίχνευση των απόψεων και γνώσεων των παιδιών του νηπιαγωγείου απέναντι σε θέματα Διατροφής.
- υλοποίηση ενός Δημιουργικού – Διαθεματικού μοντέλου Αγωγής Υγείας επικεντρωμένο στη Διατροφή στο νηπιαγωγείο.

Συγκεκριμένα οι στόχοι της έρευνας είναι οι ακόλουθοι:

- Να ανιχνευθεί το επιθυμητό σχετικά με τη διατροφή των νηπίων
- Να ανιχνευθεί το ανεπιθύμητο σχετικά με τη διατροφή των νηπίων
- Να ανιχνευθούν οι γνώσεις των νηπίων σχετικά με την παχυσαρκία
- Να καταγραφούν οι διατροφικές συνήθειες της οικογένειας αναφορικά με καθημερινά γεύματα, αλλά και το τελετουργικό των γιορτών.
- Να ανιχνευθούν γενικότερες απόψεις των νηπίων σχετικά με τη διαχείριση των σκουπιδιών και τη ρύπανση του περιβάλλοντος.

ΤΟ ΔΕΙΓΜΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

- νήπια τα οποία φοιτούσαν σε δύο δημόσια νηπιαγωγεία της πόλεως Ρόδου
- μέθοδος: η «τυχαία δειγματοληψία κατά στρώματα», με κριτήριο το κοινωνικό – μορφωτικό επίπεδο των γονέων
- δεν είχαν υλοποιηθεί προγράμματα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης ή Αγωγής Υγείας στα συγκεκριμένα νηπιαγωγεία, τα δύο τελευταία σχολικά έτη.

ΜΕΣΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

- Ο παραμυθιακός λόγος

(Επειδή πρόκειται για παιδιά νηπιαγωγείου αποκλείστηκε η περίπτωση χρήσης ενός τυποποιημένου ερωτηματολογίου το οποίο θα χορηγείτο προφορικά και πιθανόν να ήταν αδιάφορο και βαρετό στα παιδιά.)

Παραμύθι «Χένζελ και Γκρέτελ».

.... «καλά μου παιδιά, ποιος καλός άνεμος σας έφερε εδώ; Μπείτε μέσα και μείνετε μαζί μου, δε θα πάθετε κανένα κακό. Τα πήρε λοιπόν και τα δυο απ' το χέρι και τα 'μπασε στο σπιτάκι της. Εκεί τους περίμενε ένα υπέροχο γεύμα».....

Στη συνέχεια:

Ακολουθεί η εντολή της νηπιαγωγού η οποία είναι:

«Φανταστείτε και κάντε μου ένα ωραίο σχέδιο του σπιτιού της μάγισσας όπως εσείς θέλετε».

*« Από αυτά που έχει εδώ μέσα στη
ζωγραφιά του σπιτιού της μάγισσας και
τρώγονται, εσένα ποια σου αρέσουν
περισσότερο και γιατί;»*

*«Τώρα πες μου από αυτά που έχει μέσα
το σπιτάκι της μάγισσας, ποια δε σου
αρέσουν να τα τρως καθόλου και
γιατί;»*

«Από τα φαγητά που έχει αυτό το μαγικό σπιτάκι, ποια πιστεύεις ότι θα σε έκαναν χοντρό/ή και γιατί;»

«Όταν έρχεσαι στο σχολείο σου, η μαμά τι σου ετοιμάζει συνήθως (ή τις περισσότερες φορές) στο καλάθάκι σου;»

«Σου αρέσει να τρως σπίτι με την οικογένειά σου μεσημεριανό φαγητό ή να τρώτε έξω σ' ένα fast food; για ποιο λόγο;»

«Κάνε μου μια ζωγραφιά για το πώς τρως την Κυριακή το μεσημέρι που δεν έχουμε σχολείο. Δηλαδή να φτιάξεις την εικόνα και να μου τη χαρίσεις.»

Στο τέλος η νηπιαγωγός ρωτά το κάθε παιδί που φέρνει τη ζωγραφιά του για να της τη χαρίσει: “Τι γίνεται εδώ και ποια είναι τα άτομα”».

«Κάνε μου μια ζωγραφιά για το πώς τρως την Κυριακή το μεσημέρι που δεν έχουμε σχολείο. Δηλαδή να φτιάξεις την εικόνα και να μου τη χαρίσεις.»

Στο τέλος η νηπιαγωγός ρωτά το κάθε παιδί που φέρνει τη ζωγραφιά του για να της τη χαρίσει:

“Τι γίνεται εδώ και ποια είναι τα άτομα”».

«Άνοιξες μια σοκολάτα και πέταξες το χαρτί, φυσάει ο αέρας και το παίρνει. Φαντάσου το ταξίδι του.

Τι απέγινε το χαρτί που πέταξες;»

«Έχεις τα γενέθλιά σου και συζητάς με τη μαμά σου για τα φαγητά που θα προσφέρεις στους φίλους σου και η μαμά σε ρωτάει:

“ θέλεις να τα μαγειρέψω εγώ ή να τα παραγγείλουμε σε ένα μαγαζί που τα φτιάχνει και τα φέρνει έτοιμα λίγο πριν απ’ τη γιορτή; Ποιο απ’ τα δύο θα διαλέξεις;”»

ΜΕΣΟ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

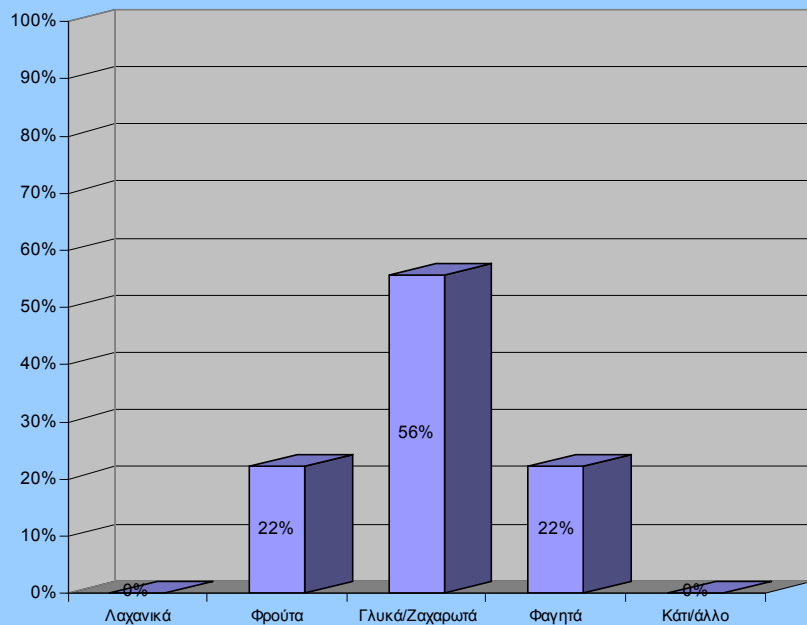
- Ανάλυση περιεχομένου στο σύνολο των απαντήσεων - συνεντεύξεων.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

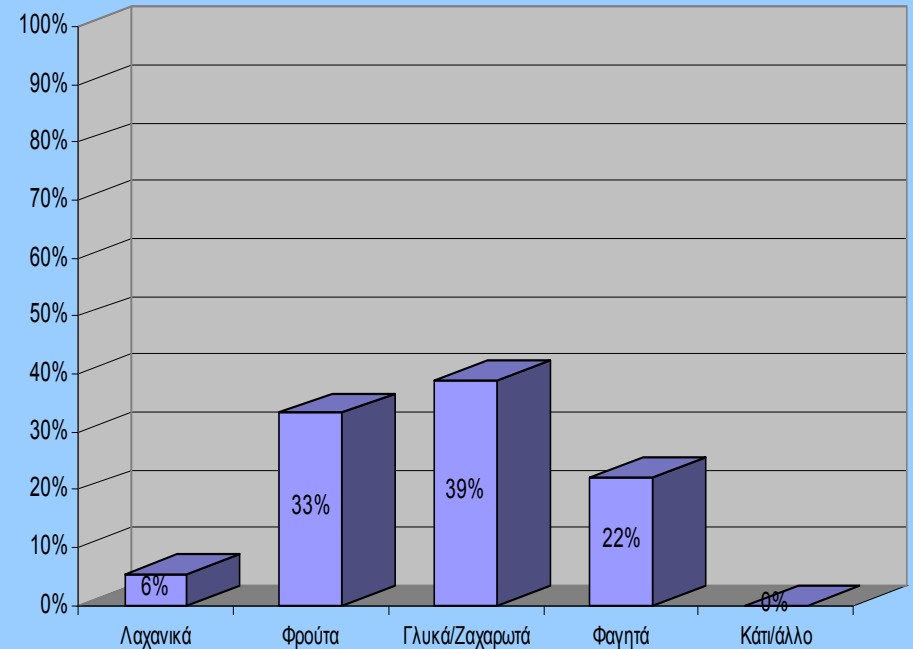
1ο Ερώτημα

- **«Από αυτά που έχει εδώ μέσα στη ζωγραφιά του σπιτιού της μάγισσας και τρώγονται, εσένα ποια σου αρέσουν περισσότερο και γιατί;»**

ΠΙΝΑΚΑΣ 1



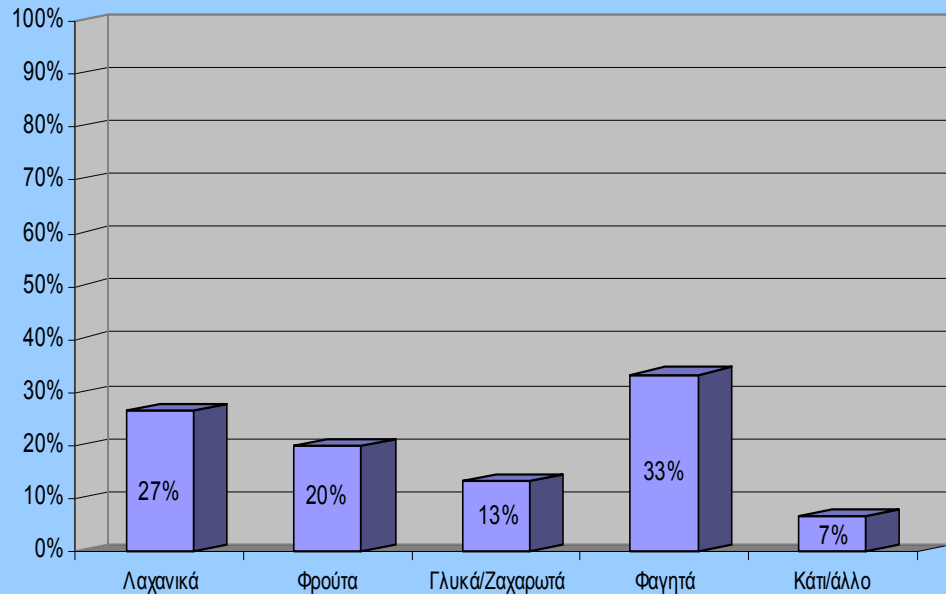
ΠΙΝΑΚΑΣ 2



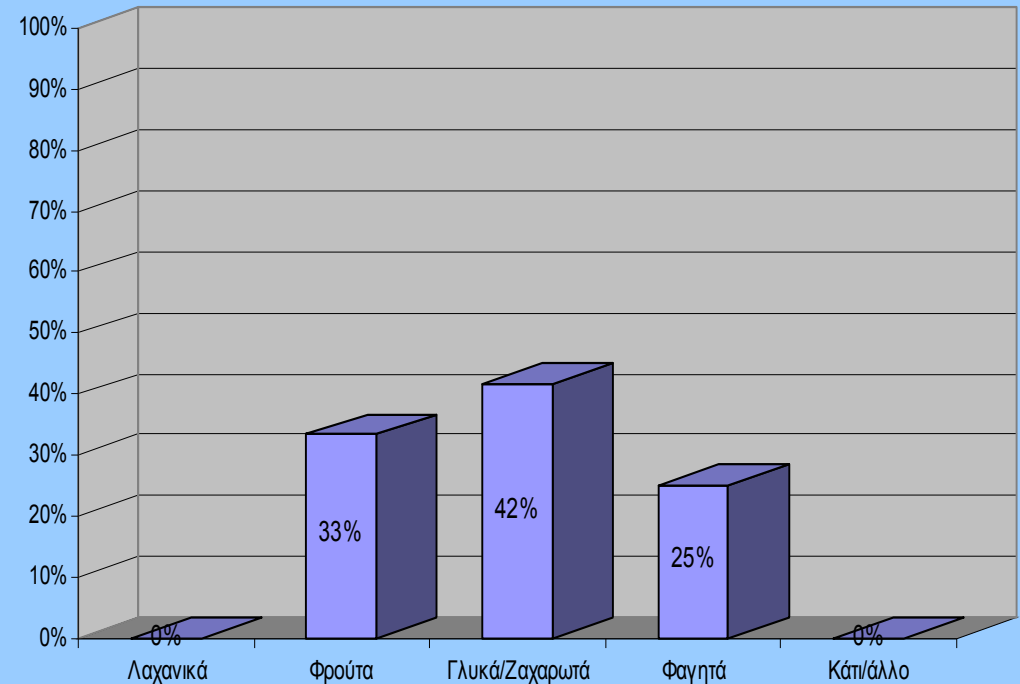
2ο Ερώτημα

- **«Τώρα πες μου από αυτά που έχει μέσα το σπιτάκι της μάγισσας, ποια δε σου αρέσουν να τα τρως καθόλου και γιατί;»**

ΠΙΝΑΚΑΣ 3



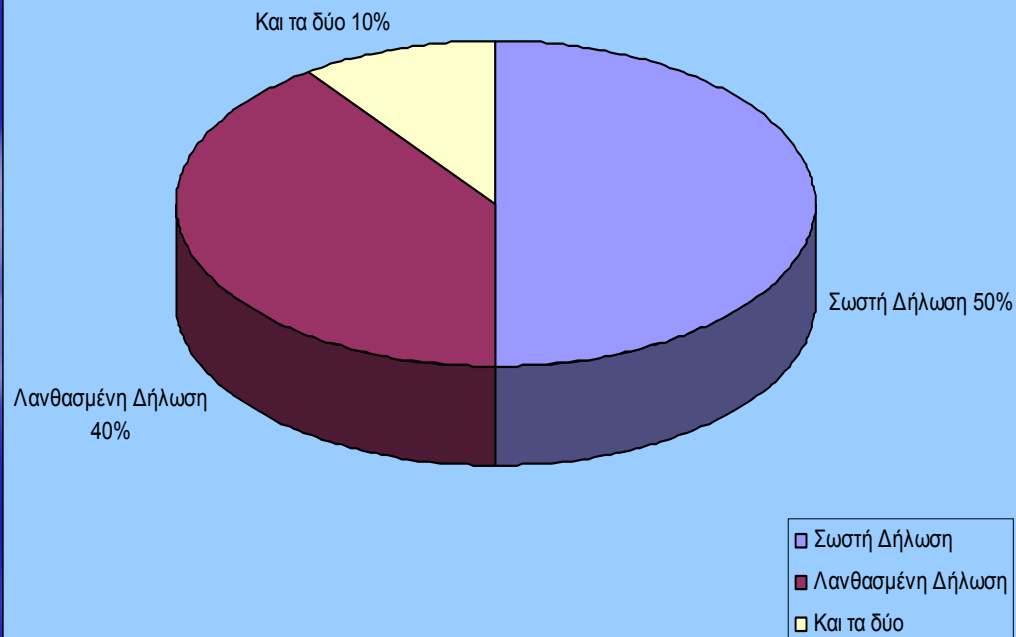
ΠΙΝΑΚΑΣ 4



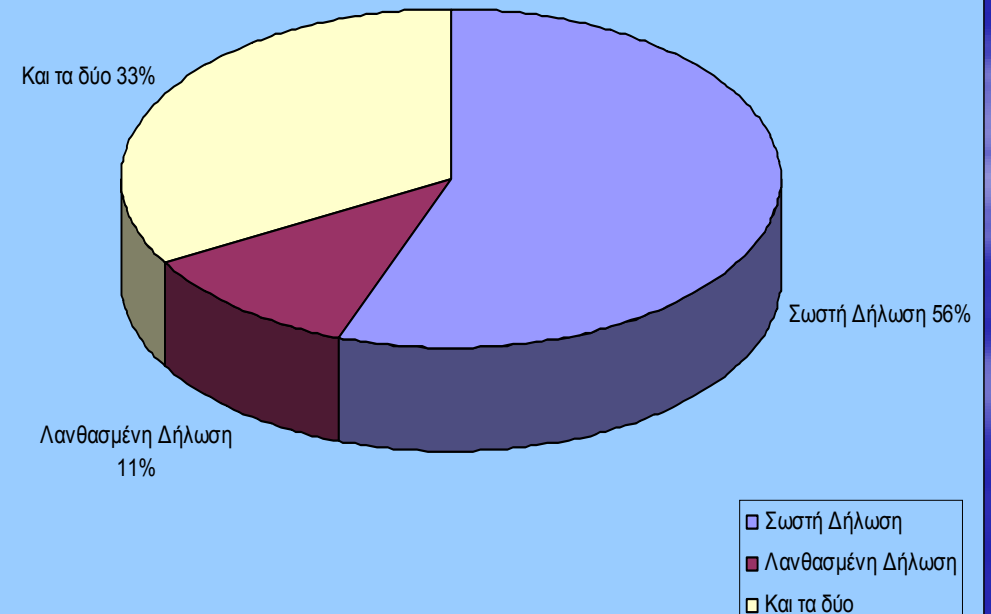
Ερώτημα 3ο

- «Από τα φαγητά που έχει αυτό το μαγικό σπιτάκι, ποια πιστεύεις ότι θα σε έκαναν χοντρό/ή και γιατί;»

ΠΙΝΑΚΑΣ 5



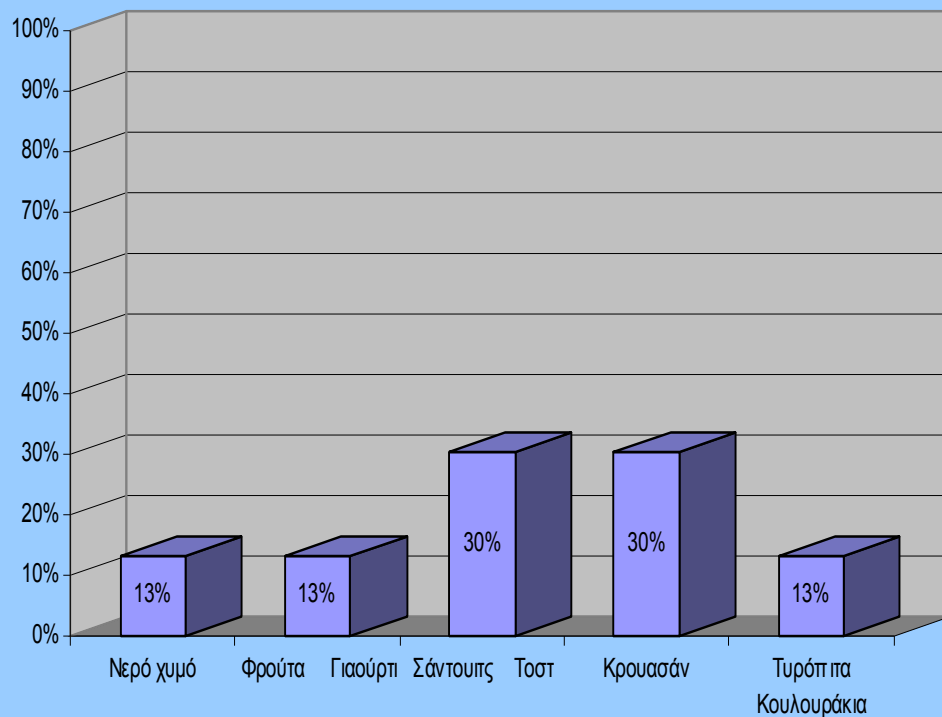
ΠΙΝΑΚΑΣ 6



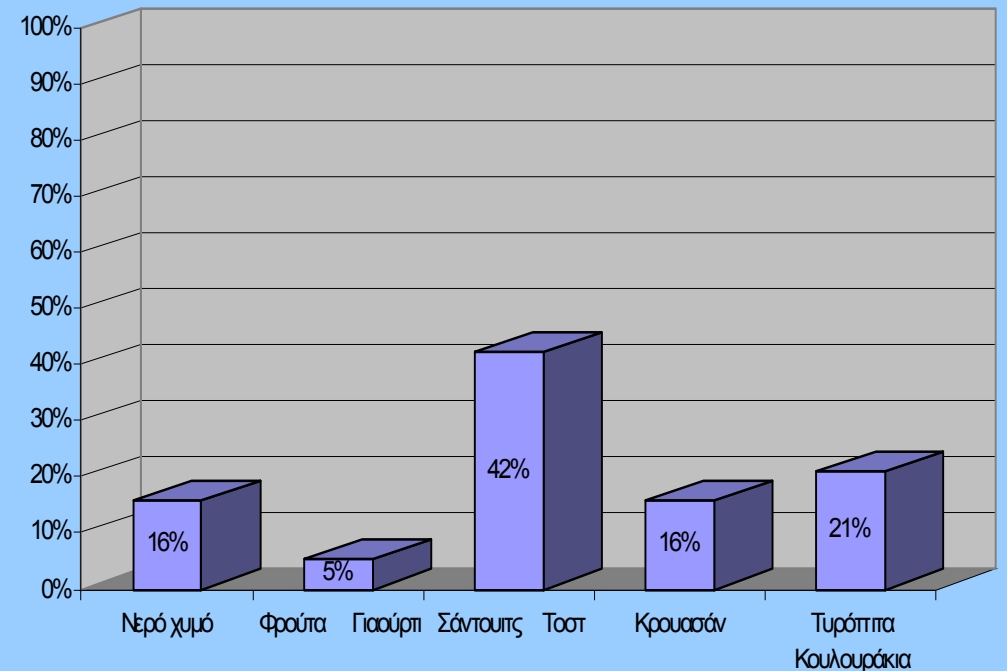
Ερώτημα 4ο

- «Όταν έρχεσαι στο σχολείο σου, η μαμά τι σου ετοιμάζει συνήθως (ή τις περισσότερες φορές) στο καλάθκι σου;

ΠΙΝΑΚΑΣ 7



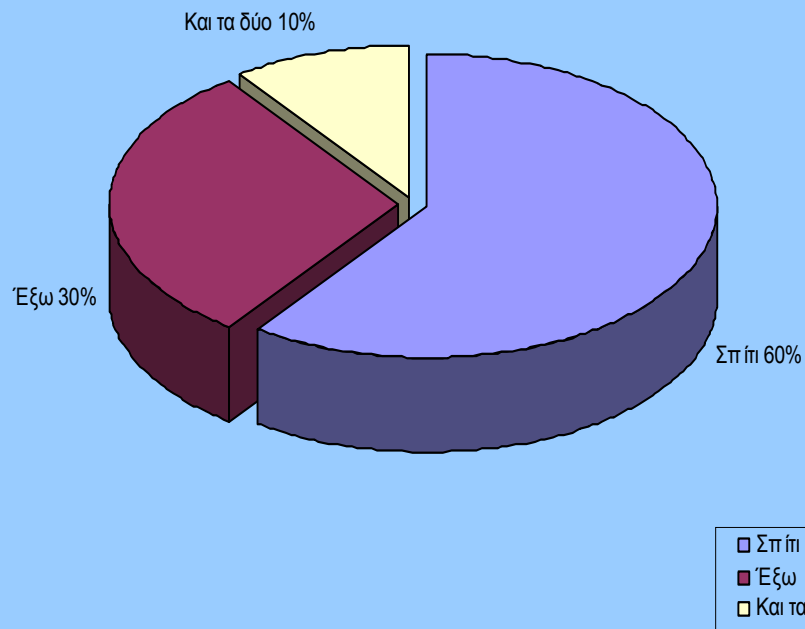
ΠΙΝΑΚΑΣ 8



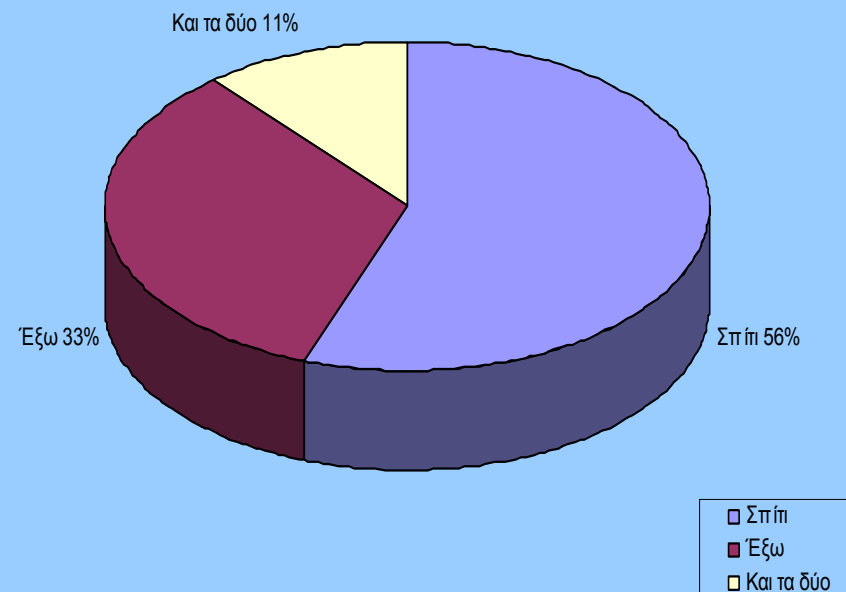
Ερώτημα 5ο

- «Σου αρέσει να τρως σπίτι με την οικογένειά σου μεσημεριανό φαγητό ή να τρώτε έξω σ' ένα *fast food*; για ποιο λόγο;»

ΠΙΝΑΚΑΣ 9



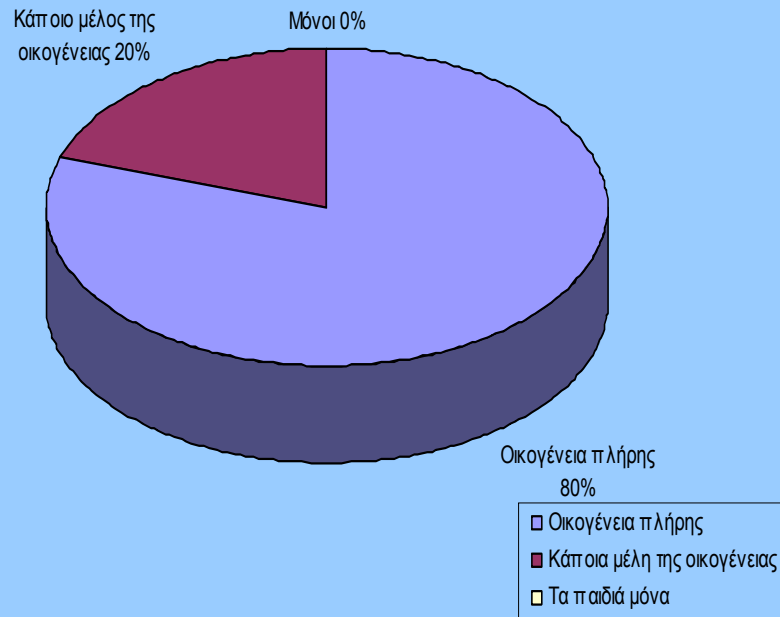
ΠΙΝΑΚΑΣ 10



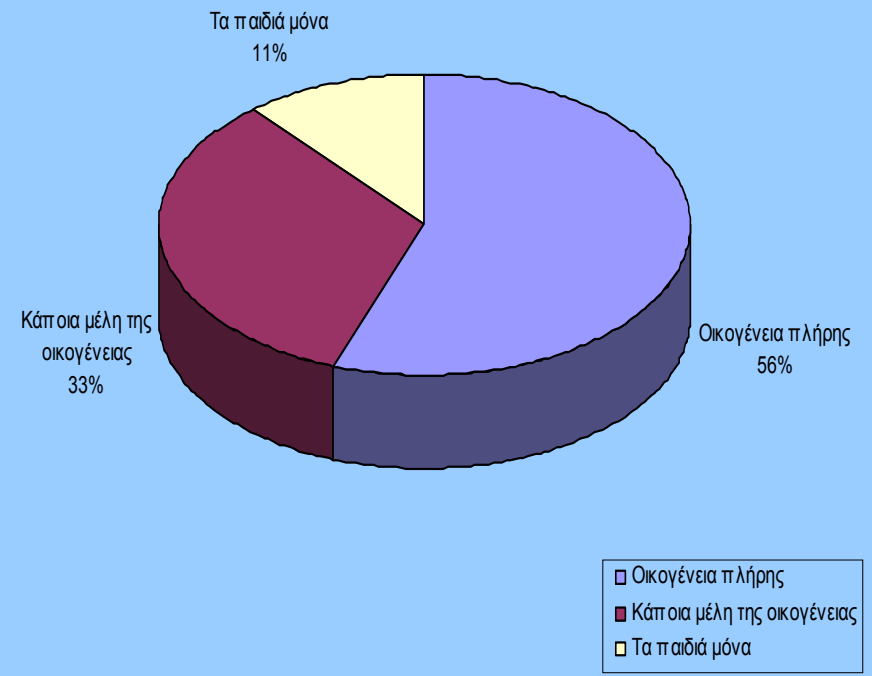
Ερώτημα 6ο

- **«Κάνε μου μια ζωγραφιά για το πώς τρως την Κυριακή το μεσημέρι που δεν έχουμε σχολείο. Δηλαδή να φτιάξεις την εικόνα και να μου τη χαρίσεις».**

ΠΙΝΑΚΑΣ 11



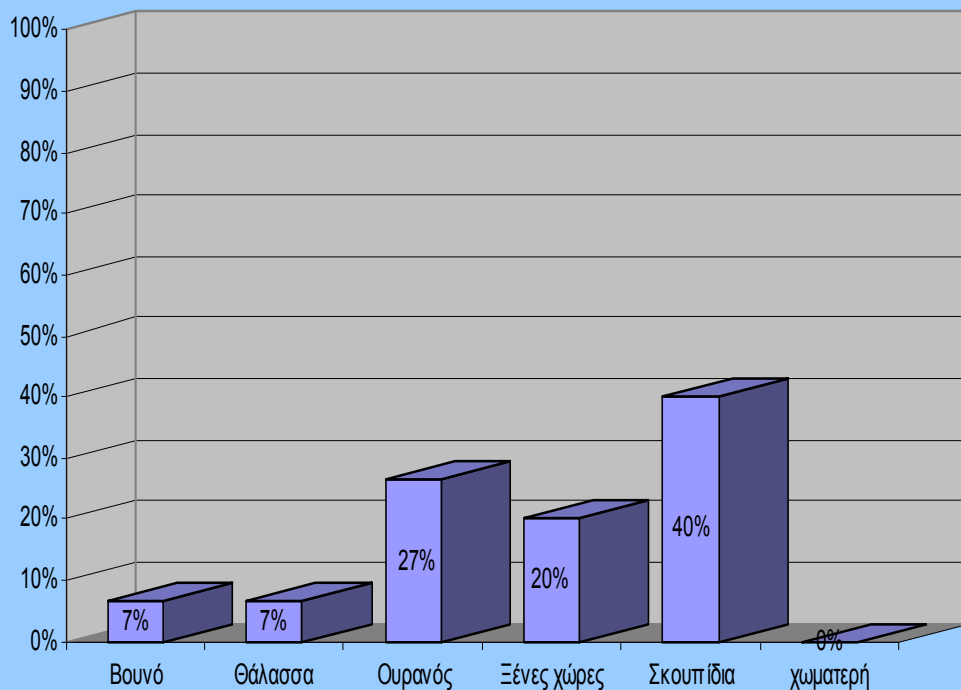
ΠΙΝΑΚΑΣ 12



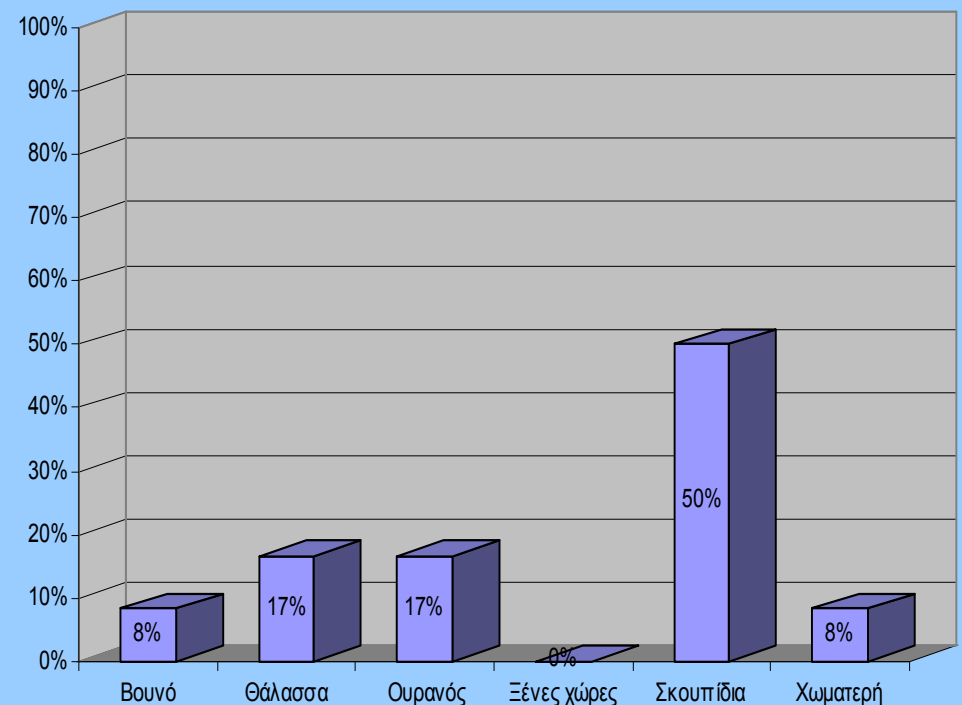
Ερώτημα 7ο

- «Άνοιξες μια σοκολάτα και πέταξες το χαρτί, φυσάει ο αέρας και το παίρνει. Φαντάσου το ταξίδι του. Τι απέγινε το χαρτί που πέταξες;»

ΠΙΝΑΚΑΣ 13



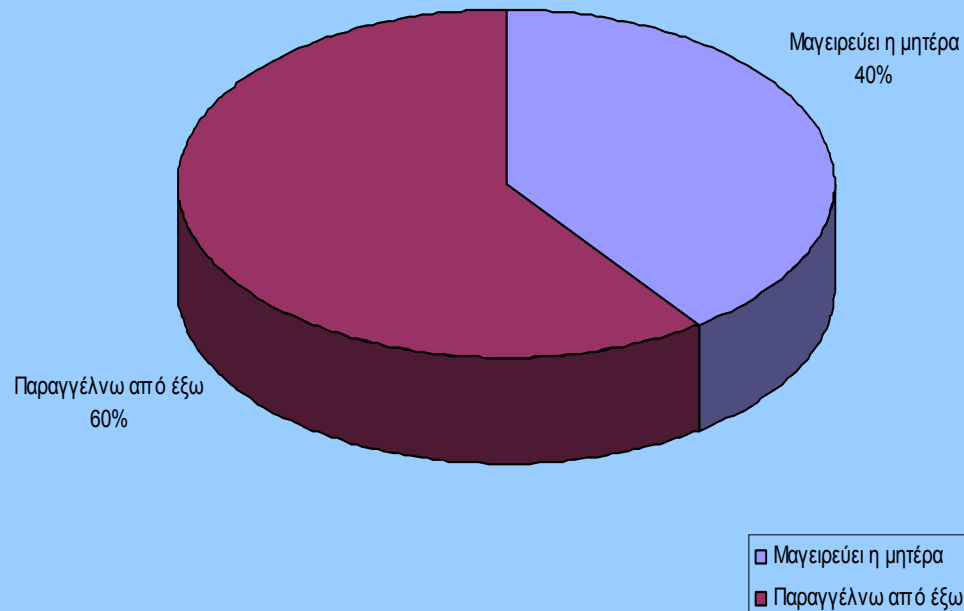
ΠΙΝΑΚΑΣ 14



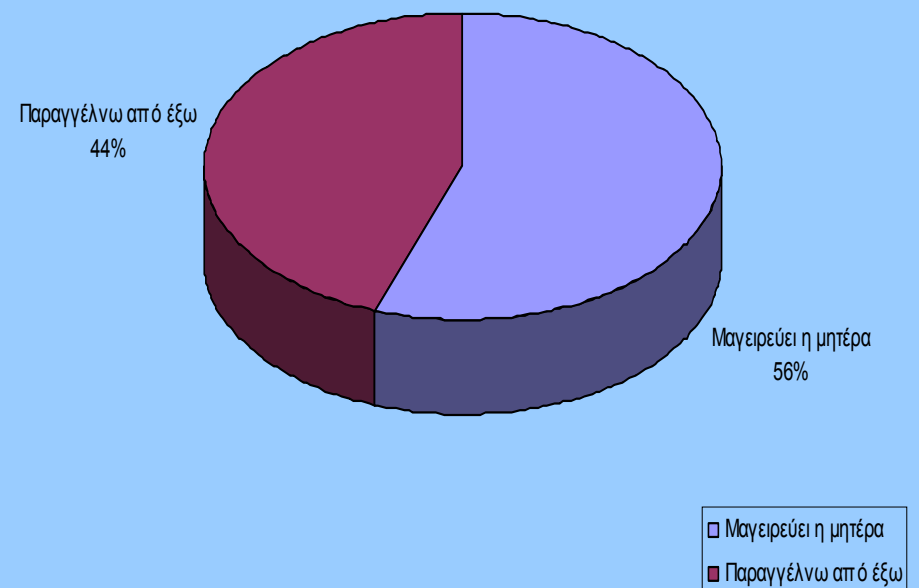
Ερώτημα 8ο

- «Έχεις τα γενέθλιά σου και συζητάς με τη μαμά σου για τα φαγητά που θα προσφέρεις στους φίλους σου και η μαμά σε ρωτάει: “ θέλεις να τα μαγειρέψω εγώ ή να τα παραγγείλουμε σε ένα μαγαζί που τα φτιάχνει και τα φέρνει έτοιμα λίγο πριν απ’ τη γιορτή; Ποιο απ’ τα δύο θα διαλέξεις;”»

ΠΙΝΑΚΑΣ 15



ΠΙΝΑΚΑΣ 16



Ερμηνεία των Αποτελεσμάτων

A/A	ΕΡΩΤΗΣΗ	ΟΜΑΔΑ Α	ΟΜΑΔΑ Β
1	Προτιμώμενες τροφές	Γλυκά / ζαχαρωτά	Γλυκά / ζαχαρωτά
2	Μη προτιμώμενες τροφές	Φαγητά	Γλυκά / ζαχαρωτά
3	Γνώση για παχυσαρκία	Σωστή Δήλωση	Σωστή Δήλωση
4	Καλάθι Νηπιαγωγείου	Σάντουιτς / τοστ, Κρουασάν	Σάντουιτς / τοστ
5	Μεσημεριανό φαγητό	Σπίτι	Σπίτι
6	Ιχνογράφημα κυριακάτικου φαγητού	Οικογένεια πλήρης	Οικογένεια πλήρης
7	Γνώση για διαχείριση απορριμμάτων	Σκουπίδια	Σκουπίδια
8	Διατροφικές συνήθειες των γιορτών	Παραγγέλνω έξω	Μαγειρεύει η μητέρα

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

- 1. Είναι απαραίτητη η υλοποίηση προγραμμάτων Διατροφής μέσα από την Περιβαλλοντική Εκπαίδευση από την προσχολική κιόλας ηλικία, όπου θα εμπλέκονται οι εκπαιδευτικοί, οι μαθητές και οι γονείς.
- 2. Για την υλοποίηση των παραπάνω προτείνεται η διεξαγωγή μιας έρευνας ευρείας κλίμακας προς την κατεύθυνση όχι μόνο του νηπιαγωγείου, αλλά και των άλλων βαθμίδων της εκπαίδευσης, ώστε να διαμορφωθεί ένας χάρτης διατροφικών συνηθειών σε διαφορετικές ηλικίες και διαφορετικά γεωγραφικά διαμερίσματα.
- 3. Κρίνεται απαραίτητη η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών και η παραγωγή εκπαιδευτικού υλικού και δραστηριοτήτων για την υλοποίηση παιδαγωγικών και εκπαιδευτικών στόχων προς την κατεύθυνση μιας υγιεινής διατροφής.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ PROJECT
«ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ»
ΓΙΑ ΤΟ ΝΗΣΙΑΓΩΓΕΙΟ

Χαρτογράφηση των εννοιών



ΓΕΝΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

- Η ευαισθητοποίηση των μαθητών, σε θέματα Διατροφής.
- Η απόκτηση δεξιοτήτων, αξιών και στάσεων, που ευνοούν την υγεία.
- Η εξοικείωση με τη συλλογή , καταγραφή, ταξινόμηση και περιγραφή δεδομένων.
- Η αναζήτηση της πληροφορίας και τρόπων αξιοποίησής της.
- Η ανάδειξη του εκπαιδευτικού ρόλου του σύγχρονου σχολείου, στην διαμόρφωση υγιούς και θετικής στάσης των μαθητών, στα θέματα διατροφής.
- Η πραγματοποίηση έρευνας, ώστε να γίνουν οι μαθητές μικροί ερευνητές (να ανακαλύπτουν έννοιες, να διακρίνουν τις υγιεινές τροφές και αυτές που βλάπτουν, τις τροφές που έχουν υποστεί κατεργασία για να έχουν ωραία εμφάνιση κ.λ.π.).
- Η εμπλοκή σε δραστηριότητες, που θα έχουν σκοπό την αύξηση της αυτοεκτίμησης των μαθητών.
- Η ικανότητα συλλογής, επεξεργασίας, κωδικοποίησης και χρήσης του ανάλογου υλικού.

- Η ανάδειξη των δεξιοτήτων των μαθητών μέσα από τη συμμετοχή τους σε καινοτόμες εκπαιδευτικές διαδικασίες και δράσεις, μέσα και από τη διαθεματική προσέγγιση και επεξεργασία του θέματος.
- Η επαφή με τις νέες τεχνολογίες και τη χρήση των Η/Υ.
- Η διαμόρφωση συστήματος αξιών, ικανού στη δημιουργία αντιστάσεων στο πλήθος των διαφημιστικών ερεθισμάτων στα οποία εκτίθενται καθημερινά.
- Η ικανότητα να ανταλλάσσουν οι μαθητές μεταξύ τους πληροφορίες.
- Η ανάπτυξη της έννοιας της ομαδικότητας και συνεργατικότητας των μαθητών.
- Η ανάπτυξη της ικανότητας παραγωγής γραπτού και προφορικού λόγου.
- Η διαμόρφωση προσωπικοτήτων που γνωρίζουν, κρίνουν και επιλέγουν σωστά ως συνειδητοποιημένοι καταναλωτές.

Πρόγραμμα Διατροφής – Διατροφικές συνήθειες

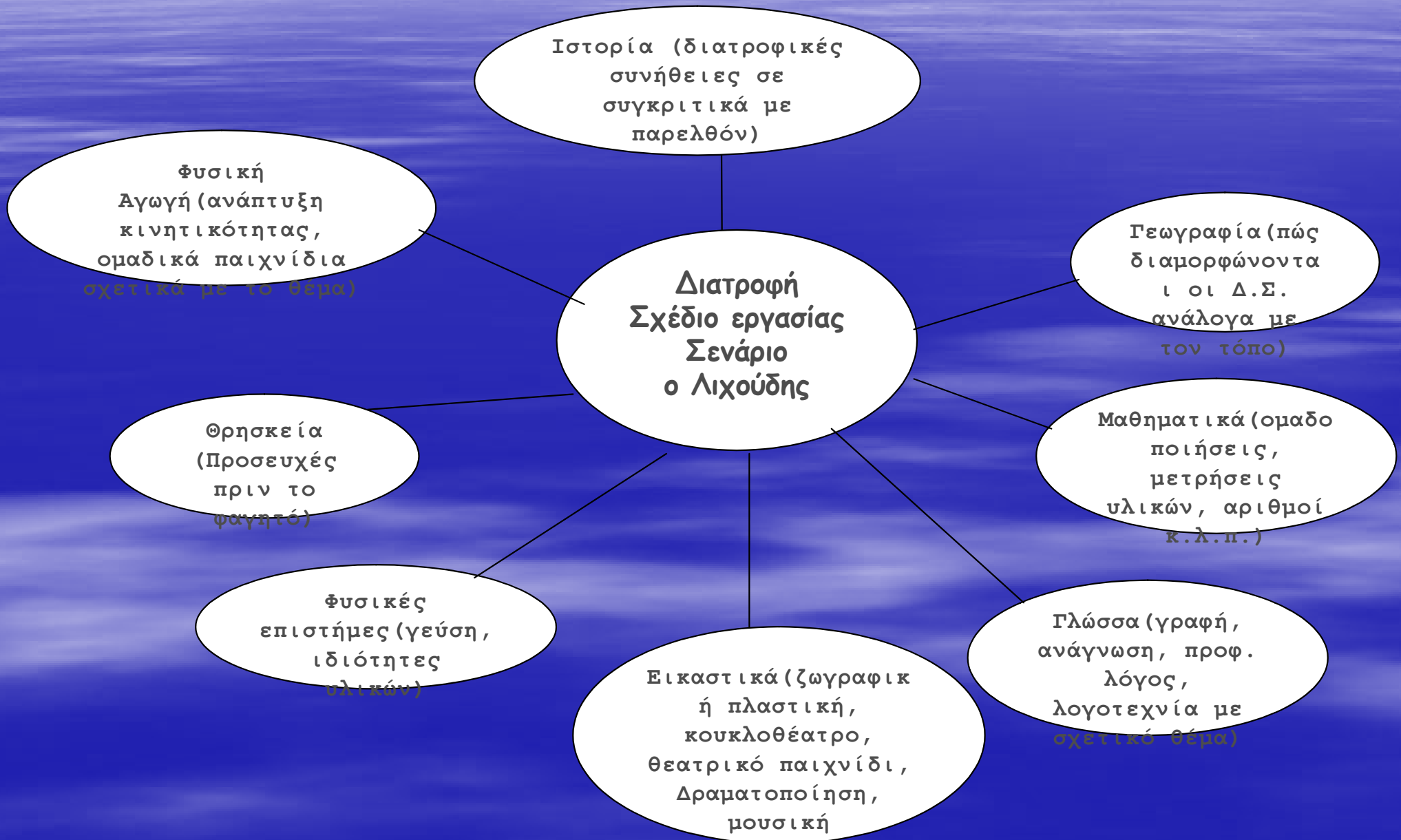
Στόχοι :

- Ο προβληματισμός, η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση των παιδιών σχετικά με το ρόλο και τη σημασία της διατροφής.
- Η γνώση μιας ισορροπημένης διαίτας, ικανής να καλύπτει της ανάγκες τους.
- Η συνειδητοποίηση της χρησιμότητας της τροφής ως βασική πηγή ενέργειας για τον άνθρωπο.
- Η κατανόηση της διαδικασίας της πέψης μέσα από το ταξίδι των τροφών, στο πεπτικό σύστημα.
- Η γνώση των θρεπτικών συστατικών που κουβαλούν οι τροφές (Υδατάνθρακες, Πρωτεΐνες, Λίπη, Άλατα, Βιταμίνες, Νερό).
- Η γνώση των κυριοτέρων κατηγοριών των τροφών (Γαλακτοκομικά, Κρέας, Λαχανικά, Δημητριακά, Φρούτα, Όσπρια).

- Η συνειδητοποίηση των επιπτώσεων που έχει στον άνθρωπο η μη σωστή διατροφή.
- Η γνώση της Παραδοσιακής Υγιεινής Μεσογειακής Πυραμίδας Διατροφής, με τις αναλογίες των συστατικών που την απαρτίζουν.
- Να κατανόηση των ευεργετικών επιπτώσεων της Μεσογειακής Διατροφής στον ανθρώπινο οργανισμό.
- Η γνώση των συνηθειών και των συμπεριφορών στη διατροφή της οικογένειας στο παρελθόν και να η σύγκριση με αυτές που διαμορφώθηκαν σήμερα.
- Η ενημέρωση για τα Μεταλλαγμένα , τα Βιολογικά και τα Λάιτ προϊόντα..
- Ο συνδυασμός των Διατροφικών συνηθειών ανάλογα και με κάποιες θρησκευτικές γιορτές ή εκδηλώσεις (Διατροφή και Παράδοση).
- Η κατανόηση του ρόλου της διαφήμισης στη ζωή των ανθρώπων, ώστε να μην δέχονται παθητικά τα όποια διαφημιστικά μηνύματα.

- Η επιλογή και η συντήρηση των τροφίμων με υγιεινό τρόπο.
- Ο σχεδιασμός υγιεινών γευμάτων.
- Η γνώση του καλού πρωινού.
- Η απόκτηση γεωγραφικών γνώσεων, ώστε να εντοπίζουν και να ζωγραφίζουν διάφορες περιοχές της Ελλάδας και γενικότερα να αναγνωρίζουν ένα γεωγραφικό χάρτη, (τόπος παραγωγής ή χώρα προέλευσης ενός προϊόντος – διατροφικές συνήθειες λαών).
- Η κατανόηση της προέλευσης των τροφίμων και των διαφορετικών γεύσεών τους.
- Η γνώση της πλούσιας θρεπτικής αξίας του ελαιόλαδου και των φρούτων, που βρίσκονται και στη βάση της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής.
- Η προφύλαξη από τυχόν διατροφικούς κινδύνους.
- Η ψυχαγωγία μέσα από δραστηριότητες που θα επιλέξουν οι ίδιοι οι μαθητές, (παιχνίδι, ζωγραφική, κολλάζ, δραματοποίηση κ.ά..).

Χαρτογράφηση Θεμάτων



«Ένα μυρμηγκάκι που το έλεγαν Λιχούδη»



Μια φορά κι ένα καιρό, σε μια μεγάλη μυρμηγκοφωλιά που ήταν στην άκρη της αυλής ενός νηπιαγωγείου, ανάμεσα σε πάρα πολλά μυρμηγκία, ζούσε ένα χαριτωμένο μυρμηγκάκι που τ' άλλα τον φώναζαν πότε Λιχούδη, πότε φαγά και πότε φαταούλα!!

- Γιατί παιδιά τον φώναζαν έτσι τα άλλα μυρμηγκία; Τι φαντάζεστε ότι έκανε την ημέρα ο λιχούδης;

«Αντί να μαζεύει σπόρους έτρωγε λοιπόν, ότι έβρισκε μπροστά του: ψιχουλάκια από κέικ, από σάντουιτς και κρουασάν, μικρά κομματάκια από γαριδάκια και πατατάκια, ζαχαρίτσα από τα ντόνατς και ότι άλλο έπεφτε από τα χέρια των παιδιών στην αυλή του σχολείου.



Αντί να παίζει με τους φίλους του ή να βοηθάει τη μαμά του για να μαζεύουν σπόρους για το χειμώνα όπως έκαναν τα αδερφάκια του, αυτό καθόταν σε μια γωνιά και έτρωγε συνεχώς. Πήγαινε λίγο παρακάτω έβρισκε άλλες λιχουδιές καθότανε πάλι και έτρωγε.

Η μαμά του του φώναζε: «σταμάτα να τρως αηδίες θα παχύνεις», αυτό ούτε που την άκουγε!! Βλέπεις όλα αυτά που κουβαλούσαν τα παιδάκια μαζί τους ήταν τόσο νόστιμα! Του άρεσαν τόσο πολύ! Δεν είχε όρεξη τίποτα να κάνει.

Τα αδερφάκια του και όλοι στη μυρμηγκοφωλιά,
δούλευαν συνέχεια, κουβαλούσαν σπόρους για τις
δύσκολες μέρες του χειμώνα.



Άλλα μυρμηγκάκια βοηθούσαν στις δουλειές του
σπιτιού. Σκούπιζαν, σφουγγάριζαν, μαγείρευαν για να
είναι η μυρμηγκοφωλιά τους καθαρή και όμορφη.

Όταν σταματούσε η δουλειά έπαιζαν στην αυλή με τα άλλα μυρμηγκάκια, κυνηγητό, κρυφτό, μήλα (για μπάλα έκαναν ένα κόκκο ζαχαρίτσας), τι τρελά παιχνίδια ήταν αυτά!!



Ένα πρωινό, ξαφνικά, ο ουρανός σκοτεινίασε γέμισε μαύρα σύννεφα, μια λάμψη έσχισε τον ουρανό και άρχισε μια δυνατή βροχή σαν να άνοιξαν οι βρύσες τ' ουρανού. Οι πρώτες στάλες της βροχής λες και ξύπνησαν το Λιχούδη που καθόταν στην άκρη της αυλής και μασουλούσε ένα κομμάτι κρουασάν γεμάτο σοκολάτα. Κατάπιε γρήγορα γρήγορα την τελευταία μπουκιά γιατί δεν ήθελε και να την πετάξει και κοίταξε γύρω του... αναρωτήθηκε: πού είναι οι φίλοι μου; Πού είναι τ' αδέρφια μου; Οι συγγενείς μου, τα μυρμήγκια; Γιατί εξαφανίστηκαν;

Όπως γνωρίζετε, παιδιά, τα μυρμηγκάκια έχουν τις κεραιούλες τους και μπορούν να καταλαβαίνουν πότε έρχεται βροχή, ώστε να τρέχουν γρήγορα στη φωλίτσα τους να κρυφτούν πριν η μπόρα τα βρει στο δρόμο και τα πνίξει.



Ο καημενούλης, όμως, ο φίλος μας ο Λιχούδης είχε αφοσιωθεί τόσο στη λαιμαργία του που δεν κατάλαβε τίποτα. Όταν συνήλθε ήταν αρκετά αργά.

Με κόπο σύρθηκε μέχρι την τρύπα της φωλιάς τους και έμεινε εκεί...ούτε μέσα ούτε έξω μπορούσε να πάει παιδιά...γιατί;

Ερωτήματα:

- Έτρωγε συνέχεια;
- Έτρωγε οτιδήποτε;
- Τρώγοντας χόντραινε;
- Καθόταν πολλές ώρες και δεν έπαιζε με τ' αδέρφια του, ούτε με τους φίλους του, αλλά και δε γυμναζόταν για να κάψει αυτά που έτρωγε;
- Επειδή ήταν αφοσιωμένος στο φαγητό δεν είχε το ένστικτο των άλλων μυρμηγκιών να προβλέψει την καταιγίδα;
- Τελικά δεν χωρούσε στη μυρμηγκότρυπα, είχε αλλάξει πολύ, δεν ήταν πλέον ένα ευκίνητο μυρμηγκάκι;

Παιδιά τι θα λέγατε στο Λιχούδη για να λύσει το πρόβλημά του;

Η ιστορία του Λιχούδη είναι η αφετηρία. Το project συνεχίζεται με θεματικές ενότητες που καταλήγει στην **Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής.**



Η Μεσογειακή Διατροφή μας συμβουλεύει.....

- Σε κάθε γεύμα πρέπει να υπάρχει τουλάχιστον μία τροφή που περιέχει άμυλο.
- Σε κάθε γεύμα πρέπει να υπάρχουν λαχανικά.
- Συνολικά, καθημερινά πρέπει όλοι να καταναλώνουν 5 μερίδες από λαχανικά και φρούτα!
- Τα παιδιά στην ανάπτυξη τους χρειάζονται καθημερινά 3-4 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων.
- Τα παιδιά πρέπει κάθε εβδομάδα να καταναλώνουν ψάρι, όσπρια και κρέας τουλάχιστον από μία φορά.
- Το ελαιόλαδο είναι σημαντικό καθημερινά!
- Προσοχή, οι λιχουδιές είναι σωστό να μην υπάρχουν καθημερινά στη διατροφή, και ΚΥΡΙΩΣ να μην παίρνουν τη θέση άλλων τροφών.

Σας ευχαριστώ πολύ!