

## ΑΣΚΗΣΗ 1

Στην άσκηση αυτή ο υπεύθυνος εκπαιδευτικός κάνει μια εισαγωγή στα παιδιά σχετικά με το πόσο απαραίτητη είναι η ισορροπημένη διατροφή στον οργανισμό μας. Προτείνεται να υπάρξει μια σύντομη αναφορά στις σημαντικότερες κατηγορίες τροφών και στους λόγους για τους οποίους αυτές είναι απαραίτητες για τη φυσιολογική σωματική και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών. Κρίνεται σκόπιμη μια αναφορά στο κρέας (πηγή πλούσια σε πρωτεΐνες – δομικά συστατικά του οργανισμού), στο λίπος (αποθηκευτικός χώρος ενέργειας, χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις έλλειψης άμεσων διατροφικών ενεργειακών πηγών και ως θερμομονωτικό σε συνθήκες ψύχους), υδατάνθρακες (ζάχαρη, ψωμί, δημητριακά, φρούτα – άμεση πηγή ενέργειας). Απαραίτητη είναι η αναφορά στο νερό, το πιο βασικό και άκρως απαραίτητο συστατικό της διατροφής του ανθρώπου. Μια εκτενέστερη αναφορά και βιβλιογραφία στα διατροφικά στοιχεία μπορεί να αναζητηθεί στα προηγούμενα κεφάλαια.

Στη συνέχεια ο δάσκαλος της τάξης παροτρύνει τα παιδιά να γράψουν σε ένα φύλλο χαρτί όσες τροφές δεν τους αρέσουν. Κάθε παιδί γράφει τις τροφές που δεν του αρέσουν ξεχωριστά από τα υπόλοιπα και αφού τελειώσουν όλα τα παιδιά, κάθε παιδί σηκώνεται όρθιο και διαβάζει αυτά που έγραψε στο χαρτί. Ο δάσκαλος καταγράφει με τη σειρά του στον πίνακα τις τροφές που δεν αρέσουν σε κάθε παιδί, έτσι ώστε στο τέλος να υπάρχουν στον πίνακα από μία φορά όλες οι αναφερόμενες τροφές και δίπλα ένα νούμερο που να εκφράζει τον αριθμό των παιδιών στα οποία δεν άρεσε η κάθε τροφή. Ο δάσκαλος προσπαθεί να προκαλέσει τη συζήτηση και το σχολιασμό από τα υπόλοιπα παιδιά κάθε τροφής που ακούγεται, ώστε να υπάρχει ενεργή συμμετοχή των μαθητών. Μπορεί στο άκουσμα κάθε τροφής να σχολιάζει και να ενσωματώνει στοιχεία και πληροφορίες σχετικά με τη θερμιδική αξία και τη σημασία της κάθε τροφής στην ισορροπημένη διατροφή με σκοπό την πιο εύκολη αφομοίωση της γνώσης.

Στην τελευταία φάση της άσκησης ο δάσκαλος ζητάει από τα παιδιά να προσπαθήσουν, μέσα και από τη δική του καθοδήγηση, να αναφέρουν τα προτερήματα που έχουν οι τροφές για τις οποίες έδειξαν αποστροφή. Δίνεται ιδιαίτερη σημασία στις τροφές που αναφέρονται πιο συχνά σύμφωνα με το νούμερο που αναγράφεται στον πίνακα. Πρόκειται για τα φαγητά που η πλειονότητα των μαθητών δεν επιθυμεί. Ο δάσκαλος τονίζει τα προτερήματα που έχουν οι τροφές αυτές, έτσι ώστε να δώσει κίνητρο στα παιδιά να τις ξαναδοκιμάσουν, επαναξιολογώντας τη γεύση τους και πιθανόν επανατοποθετώντας τις τροφές στο καθημερινό τους διατροφολόγιο. Έχει παρατηρηθεί για παράδειγμα ιδιαίτερη αποστροφή προς τα όσπρια, τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες, σίδηρο (απαραίτητος για σωστή ερυθροποίηση), βιταμίνη Ε (αντιγηραντική και αντινεοπλασματική δράση), βιταμίνη Β6 (ενίσχυση ανοσοποιητικού συστήματος, μεταβολισμός), τα οποία συνδυάζουν και τις ευεργετικές επιδράσεις των λαχανικών.



## ΑΣΚΗΣΗ 2

Ακολουθείται και πάλι η ίδια διαδικασία όπως και παραπάνω, με τη διαφορά ότι τα παιδιά τώρα καλούνται να καταγράψουν και στη συνέχεια να αναφέρουν στους συμμαθητές τους τις τροφές που τους αρέσουν περισσότερο και τις οποίες θα προτιμούσαν να τρώνε αν είχαν τη δυνατότητα να καθορίσουν από μόνα τους τα γεύματά τους

Στη συνέχεια, όπως και πριν, ο δάσκαλος παροτρύνει τα παιδιά να αναζητήσουν πιθανά μειονεκτήματα που θα είχε η αντικατάσταση μια πλήρους και ισορροπημένης διατροφής από αποκλειστική διατροφή με τις τροφές που προτιμούν περισσότερο. Έχει παρατηρηθεί για παράδειγμα, ιδιαίτερη προτίμηση των παιδιών στη σοκολάτα, ουσία που ενοχοποιείται για παχυσαρκία, τερηδόνα και καταστροφή των δοντιών και για την επονομαζόμενη «σοκολατομανία», αλόγιστη δηλαδή κατανάλωση σοκολάτας.

Ο σκοπός και οι επιμέρους λεπτομέρειες που απαιτούνται για τη διεξαγωγή της άσκησης είναι ίδιες όπως και πριν.



### ΑΣΚΗΣΗ 3

Ο δάσκαλος παροτρύνει τα παιδιά να χωριστούν σε ολιγομελείς ομάδες τις οποίες θα επιλέξουν από μόνα τους. Η κάθε ομάδα καλείται να παρουσιάσει στους υπόλοιπους συμμαθητές τις διατροφικές συνήθειες ενός μακρινού λαού, όπως οι Ινδιάνοι, οι Ιάπωνες.



Η κάθε ομάδα διαλέγει τις διατροφικές συνήθειες ενός λαού και θα ασχοληθεί με αυτές. Τα επιμέρους στοιχεία που προτείνονται για ανάλυση είναι ιδιαιτερότητες τόσο ως προς την επιλογή των υλικών που απαρτίζουν τα γεύματα ενός ξένου λαού (π.χ. κάποιοι λαοί δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στα μπαχαρικά, κάποιοι άλλοι στο ρύζι), όσο και ως προς τις ποσότητες από τα επιμέρους αυτά υλικά. Προτείνεται να γίνουν ιδιαίτερες αναφορές στα είδη των τροφών που χρησιμοποιούνται, πόσα κανονικά και πόσα μικρά γεύματα περιλαμβάνει μια συνηθισμένη μέρα στη διατροφή κάθε αλλοδαπής κουζίνας καθώς και πότε πραγματοποιείται χρονικά το κάθε γεύμα. Πολύτιμη θα σταθεί η εμπειρία του δασκάλου καθώς και πληροφορίες που μπορούν να αναζητηθούν από εγκυκλοπαίδειες και βιβλία της βιβλιοθήκης του σχολείου ή της οικογένειας.

Ο δάσκαλος έχει στόχο να κατανοήσουν τα παιδιά τις διατροφικές διαφορές που υπάρχουν στους επιμέρους λαούς και προσπαθεί (δίνοντας επιπλέον στοιχεία για τις επιμέρους τροφές – βλέπε εισαγωγή) να αναδείξει την αξία διατροφικών παραγόντων που είναι παραγκωνισμένοι από τα παιδιά, όπως τα όσπρια ή τα λαχανικά και φρούτα. Ιδιαίτερη αναφορά πρέπει να δοθεί στη σύγκριση με τη

μεσογειακή διατροφή και τα πλεονεκτήματα που αυτή έχει έναντι διατροφής άλλων λαών (π.χ. διατροφή άλλων λαών πλούσια σε λίπη).



Η κάθε ομάδα παρουσιάζει τα αποτελέσματα της έρευνάς της στην τάξη και ακολουθεί συζήτηση και σχολιασμός από τα παιδιά με την παρέμβαση του δασκάλου όπως και εξαγωγή συμπερασμάτων.

Μία από τις ομάδες που συμμετέχουν καλείται να αναπτύξει αναλυτικότερα την ελληνική κουζίνα ως γνήσια εκπρόσωπο της Μεσογειακής Διατροφής. Σημαντική είναι η αντιπαραβολή κάθε επιμέρους αλλοδαπής κουζίνας με την ελληνική – μεσογειακή, ο σχολιασμός διαφορών και ομοιοτήτων και η ανάπτυξη των πλεονεκτημάτων που παρέχει η τελευταία.



#### ΑΣΚΗΣΗ 4

Τα παιδιά καλούνται να καταρτίσουν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα με τις δικές τους διατροφικές συνήθειες. Ο δάσκαλος δίνει γενικές οδηγίες σύμφωνα με τις οποίες τα παιδιά καταγράφουν

- α) την ώρα των γευμάτων τους (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό, ενδιάμεσα γεύματα)
- β) τι περιλαμβάνει κάθε γεύμα ξεχωριστά

Γίνεται ιδιαίτερη προσπάθεια για όσο το δυνατόν πιο λεπτομερειακή καταγραφή των διατροφικών συνηθειών της οικογένειας καθώς επίσης και όποιες άλλες επιπλέον διατροφικές προτιμήσεις δείχνουν τα παιδιά.

Ακολουθεί παρουσίαση επιλεκτικά από κάποια παιδιά του εβδομαδιαίου διατροφικού προγράμματος. Στις επιμέρους τροφές σχολιάζεται αν τα φαγητά που αναφέρονται καταναλώνονται σε σωστές ποσότητες, αν οι ποσότητες αυτές αντιστοιχούν στις μικρομερίδες που προτείνονται για εβδομαδιαία κατανάλωση, τυχόν διατροφικές παρεκκλίσεις, παντελής έλλειψη διατροφικών παραγόντων. Δίνεται έμφαση στις ιδιαίτερες προτιμήσεις των παιδιών σε σοκολάτες, τσιπς, σάντουιτς, καραμέλες. Τονίζεται η σημασία της ορθολογικής χρήσης τους μέσα από παραδείγματα δυσμενών αποτελεσμάτων στην υγεία των παιδιών λόγω υπερβολικής κατανάλωσης





## ΑΣΚΗΣΗ 5

Ως συνέχεια της προηγούμενης άσκησης προτείνεται η κατάρτιση από τα παιδιά του ιδανικού εβδομαδιαίου διατροφικού προγράμματος. Χρησιμοποιείται η εμπειρία και η γνώση που αποκόμισαν τα παιδιά από τις προηγούμενες ασκήσεις για να διορθώσουν κάποιες ελλείψεις ή υπερβολές των δικών τους. Οι προσωπικές προτιμήσεις των παιδιών λαμβάνονται υπόψη από το δάσκαλο. Το διατροφικό πρόγραμμα πρέπει να είναι συνισταμένη της γνώσης των μικρομερίδων που πρέπει να υπάρχουν από κάθε είδος διατροφικού παράγοντα ξεχωριστά (διατροφική πυραμίδα) και της ιδιαίτερης προτίμησης των παιδιών στις τροφές. Κάποιες τροφές μπορούν να αντικατασταθούν από άλλες που θέλουν τα παιδιά, αρκεί να αντιπροσωπεύονται συνολικά όλοι οι διατροφικοί παράγοντες στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα σε σωστές αναλογίες και ποσότητες.

Το πρόγραμμα εκφράζει τη σύμφωνη γνώμη των παιδιών και προκύπτει μετά από συζήτηση και καθοδήγηση από το δάσκαλο.



## ΑΣΚΗΣΗ 6

Επίσης ως συνέχεια των δύο προηγούμενων ασκήσεων τα παιδιά με τη βοήθεια του δασκάλου υπολογίζουν πόσες θερμίδες προσλάμβαναν με το συνηθισμένο διατροφικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα και πόσες με το προτεινόμενο της προηγούμενης άσκησης. Για τον υπολογισμό λαμβάνεται υπόψη ο πλήρης θερμιδομετρητής που υπάρχει στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.

Τονίζεται η αξία της λήψης θερμίδων μέσα στα καθορισμένα πλαίσια (ούτε λιγότερες, ούτε περισσότερες) και η συσχέτιση της υπερβολικής πρόσληψης θερμίδων με την παχυσαρκία, πρόβλημα ιδιαίτερα οξύ στα Ελληνόπουλα αυτών των ηλικιών.

Γίνεται συζήτηση των παιδιών σχετικά με το αν το προηγούμενο διατροφικό πρόγραμμα ήταν μέσα στα σωστά θερμιδικά όρια.



## ΑΣΚΗΣΗ 7

Τα παιδιά καλούνται να φέρουν στο σχολείο, μια μέρα που ορίζει ο δάσκαλος, κατά προτίμηση τις πρώτες πρωινές ώρες, τα υλικά για ένα πρωινό. Ο δάσκαλος λαμβάνοντας υπόψη του τον αριθμό των μαθητών και τις απαιτήσεις σε υλικά αναθέτει σε κάθε παιδί να φέρει στο σχολείο ένα από τα παρακάτω: γάλα, βούτυρο, τυρί, αυγά, φρούτα, δημητριακά, ψωμί, νερό.

Τα υλικά μαζεύονται στο κέντρο της αίθουσας και επιλέγονται μερικά από τα παιδιά που μοιράζουν τα υλικά στους συμμαθητές τους. Με την καθοδήγηση του δασκάλου γίνεται η προετοιμασία του πρωινού. Κάθε παιδί παίρνει από ίσες ποσότητες υλικών για το πρωινό του το οποίο ετοιμάζει μόνο του. Ο δάσκαλος βρίσκει αφορμή να δείξει στα παιδιά τη χρησιμότητα ενός σωστού και ισορροπημένου πρωινού. Τα παιδιά συσχετίζουν την κάθε τροφή που τρώνε με τη θέση της στη διατροφική πυραμίδα και μαθαίνουν πόσες μικρομερίδες πρέπει να καταναλώνουν από κάθε διατροφικό παράγοντα και γιατί είναι σημαντικό να περιέχονται όλες οι τροφές στο εβδομαδιαίο διατροφολόγιο.

