



**ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΜΑΧΙΜΩΝ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΣΤΟ ΝΕΟ
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ**



**Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
ΣΤΟ ΝΑΠ ΑΓΩΓΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ**

**ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ – ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ
ΣΑΝΤΡΗ ΤΑΛΙΑΔΩΡΟΥ - ΕΔΕ
ΚΛΙΜΑΚΙΟ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ**

Η Διατροφική Αγωγή μέσα στο πλαίσιο της Αγωγής Υγείας

Φαγητό και Υγεία



- Τα παιδιά αναμένεται να κατακτήσουν ένα **επαρκές** και **συνεκτικό σώμα γνώσεων** για την υγιεινή διατροφή, η οποία διέπει της εργασίας, χωρίς όμως να γίνεται εμμονή. Καταλήγουμε σε απλές και όχι σύνθετες και αφηρημένες γνώσεις σχετικές με τη διατροφή, οι οποίες είναι λογικές και κατανοητές.
- Δε γίνεται αναφορά μόνο στη διατροφή, αλλά στο φαγητό σε σχέση με την υγεία, και αντιμετωπίζεται **ολιστικά**. (κοινωνική, πολιτιστική, αισθητική πτυχή κ.λ.π.)
- Δίνεται **έμφαση στην πρακτική εφαρμογή**, που είναι απαραίτητη σε κάθε ενότητα διατροφικής αγωγής, καλλιεργώντας στάσεις και δεξιότητες για την υγεία.

Η Διατροφική Αγωγή μέσα στο πλαίσιο της Αγωγής Υγείας

Φαγητό και Υγεία



- Καλλιεργείται **κριτική σκέψη**, μέσα από τον εντοπισμό των παραγόντων που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες και **προωθείται δράση**(συλλογική) μέσα από διάφορες δραστηριότητες, με στόχο **τη βελτίωση της υγείας**.
- Η κριτική σκέψη και η λήψη αποφάσεων αναπτύσσονται επίσης μέσα από τη διαδικασία της **επιλογής και αγοράς τροφίμων**. (Αγωγή καταναλωτή)
- Τα παιδιά θα πρέπει **να απολαμβάνουν τη διαδικασία της προετοιμασίας και της κατανάλωσης φαγητού** στο σχολείο, στη σχολική εκδρομή και σε χώρους αναψυχής στην κοινότητά τους.

ΑΛΛΑΓΕΣ λοιπόν:



- Ως προς το περιεχόμενο
- Ως προς τη φιλοσοφία και προσέγγιση

Η έμφαση από την τροφογνωσία μετακινείται σε μια πιο ολιστική αντιμετώπιση της διατροφικής αγωγής και το μάθημα μπορεί να οργανώνεται μέσα από **θεματικές ενότητες τύπου project.**

Μέσα από τη διατροφική αγωγή ικανοποιείται ένα μεγάλο μέρος των θεματικών ενοτήτων και υποενοτήτων της Αγωγής Υγείας όπως φαίνονται στο πιο κάτω σχήμα:

**ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ
ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
ΕΑΥΤΟΥ**

π.χ. ⇒ Η θέση του φαγητού
στη ζωή μας
⇒ Αυτοεικόνα και φαγητό

**ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΙ
ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ
ΖΩΗΣ**

π.χ. ⇒ Το κολατσιό
⇒ Εκδρομικό καλάθι
⇒ Γεύμα από τη
Μεσόγειο
⇒ Φυσική δραστηριότητα
και διατροφή

**ΣΥΝΔΕΣΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ
ΑΓΩΓΗΣ ΜΕ ΤΙΣ
ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ
ΝΑΠ ΑΓΩΓΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ**

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ
ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΟΛΙΤΗ**

π.χ. ⇒ Διαφήμιση και
τρόφιμα
⇒ Το κυλικείο
⇒ Επισκέψεις και επαφές
με μάγειρες, εστιάτορες,
παραγωγούς τροφίμων
κ.λ.π.

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ
ΕΑΥΤΟΥ**

π.χ. ⇒ Παιδικό πάρτυ
⇒ Φεστιβάλ ψωμιού
⇒ Finger food



ΑΛΛΑΓΕΣ: Συμμετοχική Δράση



- Σημαντικό ρόλο στο ΝΑΠ Αγωγής Υγείας έχουν:
η συλλογική προσπάθεια
η ενεργός συμμετοχή
και η εμπλοκή όλων
(μαθητών-εκπαιδευτικών-γονιών-κοινότητας)
στην ανάληψη και στην εφαρμογή μιας
‘δράσης φαγητού’, όπου αυτό είναι εφικτό.





ΑΛΛΑΓΕΣ: Κοινωνική Εμπλοκή



- Η τοπική κοινότητα καλείται να συμμετάσχει στη δράση:
 - ❖ ανταλλαγή απόψεων και συνεργασία για διοργάνωση μιας δραστηριότητας (όπως Μεσογειακό γεύμα).
 - ❖ οικονομική στήριξη (όπως ετοιμασία κεραστικών που θα προσφερθούν σε μια εκδήλωση).
 - ❖ παροχή 'υποστηρικτικού' περιβάλλοντος στο σχολείο, που να κάνει τις υγιεινές επιλογές 'την ευκολότερη λύση' (όπως διοργάνωση «breakfast club» στο σχολείο, ώστε τα παιδιά να μπορούν να παίρνουν πρόγευμα το πρωί, προτού ξεκινήσει το μάθημα, αφού τα περισσότερα δεν προλαβαίνουν να το πάρουν στο σπίτι).



ΑΛΛΑΓΕΣ: Γονεϊκή εμπλοκή



- Η εμπλοκή των γονιών εξίσου σημαντική, κρίνεται απαραίτητη:
 - ❖ *Συνεχής ενημέρωση για την εργασία που γίνεται στο σχολείο με μηνύματα προς το σπίτι/εισηγήσεις για ανάμιξη, υποστήριξη κλπ'.*
 - ❖ *Πρόσκληση για να βοηθήσουν στην ετοιμασία προγεύματος και μετά... «Τρώμε όλοι μαζί παρέα».*
 - ❖ *Εθελοντικά προσφέρονται να βοηθήσουν στην ετοιμασία χριστουγεννιάτικων κατασκευών και εδεσμάτων για ένα χριστουγεννιάτικο παζαράκι.*

ΑΛΛΑΓΕΣ: Μαθητική εμπλοκή και δράση



- Τονίζεται πως ο ρόλος των μαθητών παραμένει κεντρικός και σημαντικός στο ΝΑΠ, αφού εντάσσεται σε ένα ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο όπου θα μπορούν να σκέφτονται, να μαθαίνουν, να πράττουν, να συνυπάρχουν, να ζουν.

Να ζουν καλά και με υγεία!!!

- Η πρακτική εφαρμογή στα εργαστήρια Οικιακής Οικονομίας κρίνεται απαραίτητη εφόσον καλλιεργεί στάσεις και δεξιότητες/κλειδιά για την **υγεία**. Αποτελεί απαραίτητο, μελλοντικό ‘εφόδιο ζωής’ για τους μαθητές, τους αυριανούς πολίτες.

Εδραίωση Σχολικής Πολιτικής για το φαγητό και τη διατροφή με την ανάμιξη όλων των φορέων.



- Το κάθε σχολείο μπορεί και θα πρέπει να καθορίσει πολιτική «περί φαγητού»:
 - ❖ *Τι τρώω το διάλειμμα*
 - ❖ *Τι φέρνω από το σπίτι*
 - ❖ *Τι μπορώ να πάρω στην εκδρομή*
 - ❖ *Τι αγοράζω/τρώω στον κινηματογράφο*
 - ❖ *Τι μπορώ να κεράσω τους φίλους μου*
 - ❖ *Τι τρώγω στο γεύμα του ολοήμερου σχολείου*

Κοινά μηνύματα προς και από το σπίτι και την κοινότητα.

Διατροφική Αγωγή και Αγωγή Ζωής



Για τις τάξεις Α' -Δ', μέσα στο πλαίσιο του μαθήματος της Αγωγής Ζωής, **συστήνεται η εφαρμογή απλών θεματικών ενοτήτων διατροφής, όπως:**

«Το πρόγευμα»

«Τα φρούτα και λαχανικά στο σχολείο»

και **ενθαρρύνεται ιδιαίτερα η πρακτική εφαρμογή στα εργαστήρια Οικιακής Οικονομίας .**



Διατροφική Αγωγή και Αγωγή Ζωής - Εισηγήσεις



- Ειδικά για τα παιδιά των Α'-Δ' τάξεων συστήνεται **ετοιμασία απλών παρασκευασμάτων**, όπως γιαουρτοδημιουργίες, μπουσκέτα με διάφορα υλικά, φρουτοσαλάτα, σαλάτα, ροφήματα κ.ά.
- Αναμένεται ανάπτυξη και καλλιέργεια **απλών δεξιοτήτων μαγειρικής** όπως ξεφλούδισμα φρούτων, χρήση μαχαιριών για άλειμμα ή για κόψιμο μαλακών τροφών, κόψιμο μαλακών τροφών με ειδικό ψαλίδι, στύψιμο λεμονιών/πορτοκαλιών, κ.ά.



Διατροφική Αγωγή και Αγωγή Ζωής



Για την καλύτερη και ασφαλή αξιοποίηση των εργαστηρίων επισημαίνεται ότι:

- Τα εργαστήρια είναι σχεδιασμένα και εξοπλισμένα για να εργάζονται 12-13 παιδιά. Για να εργαστούν περισσότερα παιδιά είναι απαραίτητο **να οργανωθεί η εργασία** με τρόπο που να διασφαλίζεται η ασφάλεια και η υγιεινή στο εργαστήριο.



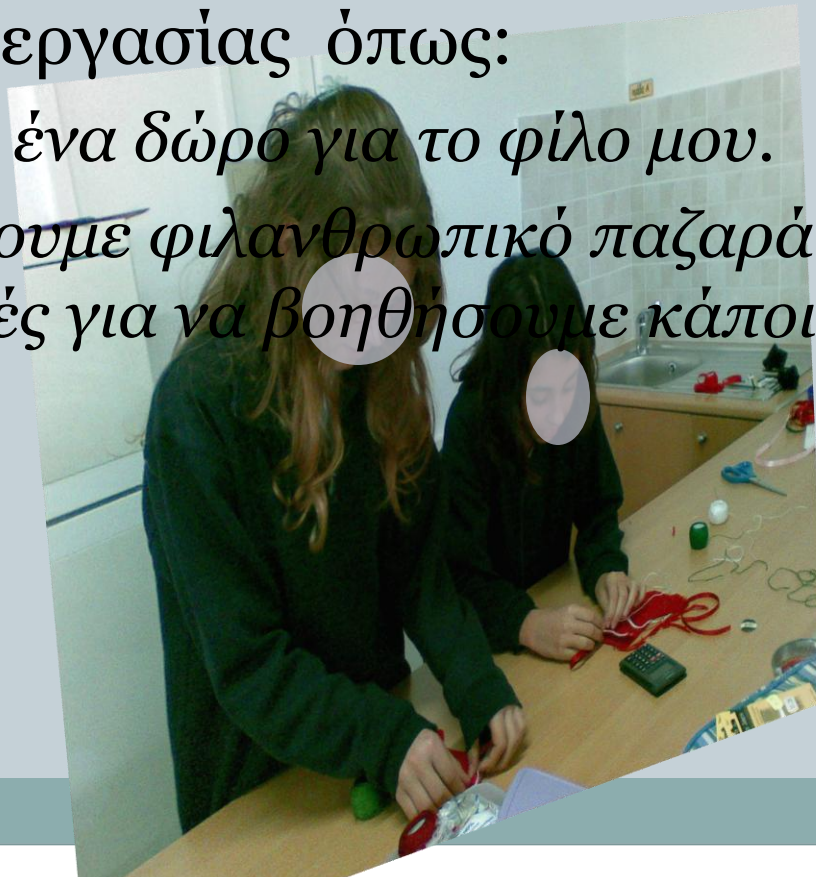
- Αξιοποίηση του κονδυλίου για αναλώσιμα και εξοπλισμό από τις Σχολικές Εφορείες .

Γενικά



Εκτός από την Πρακτική Διατροφική Αγωγή αναμένεται να αξιοποιηθεί και η **πρακτική εφαρμογή στη χρήση υφασμάτων** τουλάχιστον σε ένα σχέδιο εργασίας όπως:

- ✓ *Ετοιμάζω ένα δώρο για το φίλο μου.*
- ✓ *Οργανώνουμε φιλανθρωπικό παζαράκι με δικές μας κατασκευές για να βοηθήσουμε κάποιο σκοπό.*

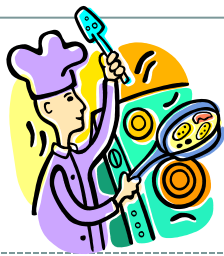


Γενικά



- Καλό θα ήταν να υπάρχει **πρακτική εφαρμογή** σε κάθε ενότητα με έμφαση πάντα στα θέματα ασφάλειας και υγιεινής.
- Το φαγητό, η προετοιμασία και η παρασκευή του θεωρούνται βασικά ως κύριες εμπειρίες, εμπειρίες **‘κλειδιά’** για τη διατροφική αγωγή και των κοινωνικών πτυχών που άπτονται του φαγητού.
- Η μαγειρική θεωρείται ως μια βασική δεξιότητα ζωής, που «ο καθένας αξίζει να διδαχθεί καλά, γιατί αν οι άνθρωποι δεν μάθουν να μαγειρεύουν, δεν μπορούν να κάνουν σωστές διατροφικές επιλογές και να έχουν πλήρη έλεγχο του φαγητού που καταναλώνουν στη ζωή τους».

(Focus on Food Campaign, 1998-2010)



Συμπερασματικά

«Κεντρικό ρόλο στο Πρόγραμμα Σπουδών Αγωγής Υγείας έχει η χρήση των εργαστηρίων της Οικιακής Οικονομίας στο σχολείο. Οι μαθητές/μαθήτριες όλων των βαθμίδων θα πρέπει να έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν δεξιότητες μαγειρικής (χειρισμού, προετοιμασίας, επεξεργασίας τροφίμων) με ευχάριστο τρόπο και να πειραματιστούν με φαγητά διαφόρων πολιτισμών.

Τα εργαστήρια της μαγειρικής, πέραν των στόχων της υποενότητας για το φαγητό, θα πρέπει να αξιοποιούνται ευκαιριακά από όλες τις τάξεις και βαθμίδες της εκπαίδευσης στα πλαίσια εκδηλώσεων του σχολείου (π.χ. ετοιμασία κεραστικών, μικρών σνακ για περίπατο κ.ά.)»

[Νέο Αναλυτικό Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας]



**Ευχαριστούμε για
την
προσοχή σας...**