

ΕΝΙΑΙΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΕΛΕΝΔΡΙΟΥ

Παρεμβατικό Πρόγραμμα: "Υγιεινή Διατροφή"



Σχολική Μονάδα

- 6 μονά τμήματα (Α', Β', Γ', Δ', Ε', Στ')
- Αίθουσα Η/Υ και οικοκυρικών
- Αίθουσα επιστήμης και μουσικής
- Αίθουσα τέχνης και σχ.&τεχνολογίας
- Αίθουσα σίτισης
- Κλειστή αίθουσα αθλοπαιδιών

Σύνολο μαθητών: 60 (μόνο 2 εκτός Πελενδρίου)

Αριθμός εκπαιδευτικών: 15

Θέμα: Υγιεινή Διατροφή

- ΠΩΣ ΠΡΟΕΚΥΨΕ:**
Παρατηρήθηκε ότι τα παιδιά απέφευγαν να τρώνε σαλάτα και όσπρια κατά τη διάρκεια της σίτισης
- ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ:**
«Μήνας Υγιεινής Διατροφής»
Μέρα Δημιουργικότητας

Στόχοι προγράμματος

- Τα παιδιά να:
- ενημερωθούν για τις ωφέλειες των λαχανικών, των φρούτων και των οσπρίων
 - εντάξουν στο διατροφολογίο τους φρούτα, λαχανικά και όσπρια
 - αντικαταστήσουν τα ενδιάμεσα σνακ (γλυκά, σοκολάτες, πατατάκια) με φρούτα και λαχανικά.

- Έρευνα με θέμα τις διατροφικές συνήθειες (διαγνωστική αξιολόγηση)

ΒΕΒΗΜΑΤΩΔΕΣ

1. Πόσες φορές την ημέρα τρώτε;

2. Βουρμάτε να κοιμηθείτε τα γράδια που σε κοιμάται;

καθαρά	πολύ	λίγο	πολύ λίγο	πολύ πολύ
καθαρά	πολύ	λίγο	πολύ λίγο	πολύ πολύ

3. Τα λαχανικά που καταναλώνετε τακτικά;

καθαρά	πολύ	λίγο	πολύ λίγο	πολύ πολύ
καθαρά	πολύ	λίγο	πολύ λίγο	πολύ πολύ

4. Πόσο συχνά τρώτε (σνακ):

3 ή 4 φορές τη μέρα
 1 ή 2 φορές τη μέρα
 καμία

5. Πόσο συχνά τρώτε (σνακ) στα ελεύθερα του σχολείου που:

λαχανικά φρούτα γλυκά πατατάκια

- Καταγραφή αποτελεσμάτων σε πίνακα και σε γραφικές παραστάσεις



Παρατηρήσεις

- Αρκετά παιδιά αναφέρουν ότι αποφεύγουν να τρώνε σαλάτα ως συνοδευτικό στα γεύματά τους.
- Τα περισσότερα παιδιά προτιμούν να τρώνε γλυκά και πατατάκια στα ενδιάμεσα γεύματα.
- Ένα μεγάλο μέρος των παιδιών επιλέγουν να τρώνε μια φορά τη μέρα γλυκά αντί φρούτα ή λαχανικά.
- Διαπιστώθηκε ότι τα περισσότερα παιδιά τρώνε όσπρια 1 ή 2 φορές την εβδομάδα λόγω της υποχρεωτικής σίτισής τους στο ολοήμερο.

Δραστηριότητες:

- Διευκρίνιση εννοιών σχετικών με την υγιεινή διατροφή (θρεπτική αξία τροφών, θρεπτικές ουσίες και ισορροπημένη διατροφή)
- Γνωριμία με τα όσπρια



- Συζήτηση για τις ασθένειες που μπορεί να προκληθούν από την υπερκατανάλωση μη υγιεινών τροφών αλλά και για ασθένειες που μπορεί να προκληθούν από την έλλειψη συγκεκριμένων τροφών.



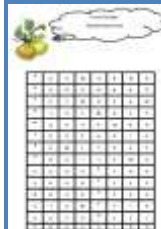
- Συζήτηση για το υγιεινό πρόγευμα και τη σημασία του προγεύματος στη ζωή μας.
- Εισήγηση υγιεινών επιλογών για «σνακ»



- Παρασκευή φρουτοσαλάτας υπό την καθοδήγηση έμπειρου σεφ



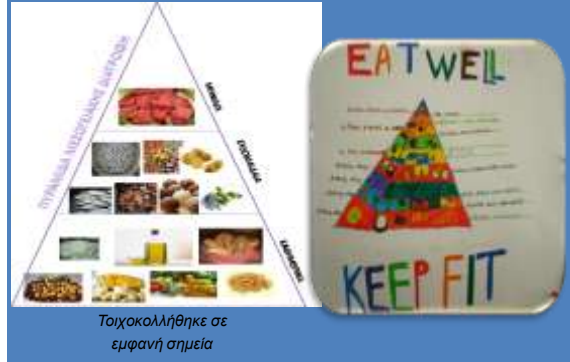
- Παροιμίες και αινίγματα που σχετίζονται με την υγιεινή διατροφή, την άσκηση, τα φρούτα κ.τ.λ.



• Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής



• Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής



Τοιχοκολλήθηκε σε εμφανή σημεία

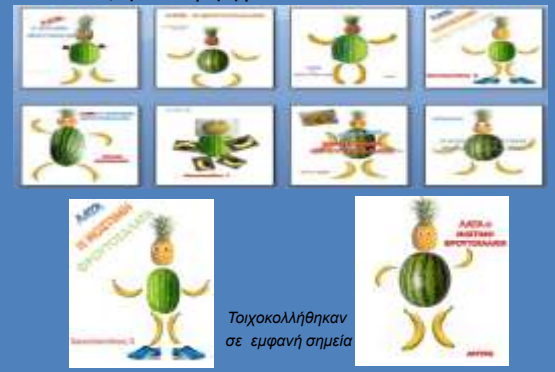
• Ομαδοποίηση τροφών σε υγιεινές και μη



• Γραπτές δημιουργικές δραστηριότητες



• «Λάτα, η νόστιμη φρουτοσαλάτα»



Τοιχοκολλήθηκαν σε εμφανή σημεία

• Ενημερωτικό τρίπτυχο που δόθηκε στους γονείς



- Ως τελική αξιολόγηση, χορηγήσαμε το ίδιο ερωτηματολόγιο

ΒΕΒΗΧΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

2. Σημειώστε αν τρώτε συχνά (ανά μέρα):

3. Συμπεριλάβετε τα συστατικά που τρώτε:

αποξηραμένα φρούτα				
λάχανα				
αποξηραμένα φρούτα				

4. Τα συστατικά που καταναλώνετε περιλαμβάνουν:

συστατικό	σε ποσότητα (ανά μέρα)	Μία φορά την ημέρα	2-3 φορές την ημέρα	Περισσότερες από 3 φορές την ημέρα
αποξηραμένα φρούτα				
λάχανα				
αποξηραμένα φρούτα				

5. Πόσες φορές τρώτε λαχανικά:

0-1 φορές τη βδομάδα

2-3 φορές τη βδομάδα

4-5 φορές τη βδομάδα

6. Πόσες φορές τρώτε φρούτα:

1-2 φορές τη βδομάδα

3-4 φορές τη βδομάδα

5-6 φορές τη βδομάδα

- Καταγραφή αποτελεσμάτων σε πίνακα και σε γραφικές παραστάσεις



Συμπεράσματα

- Τα περισσότερα παιδιά επιδιώκουν πλέον να συνοδεύουν με σαλάτα τα γεύματά τους.
- Αυξήθηκε ο αριθμός των παιδιών που προτιμούν να τρώνε φρούτα και παράλληλα μειώθηκε ο αριθμός των παιδιών που τρώνε γλυκά και πατατάκια στο ενδιάμεσο των γευμάτων.
- Αυξήθηκε ο αριθμός των παιδιών που επιδιώκουν να τρώνε φρούτα και λαχανικά τουλάχιστον μια φορά την ημέρα.
- Μειώθηκε ο αριθμός των παιδιών που δεν τρώνε καθόλου όσπρια ενώ αυξήθηκε ο αριθμός των παιδιών που τρώνε 3-4 φορές τη βδομάδα.

