

ΜΕ07.011 Μεθοδολογικές προσεγγίσεις στην υποενότητα «Φαγητό και Υγεία», στο πλαίσιο του Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας

Το σεμινάριο απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης της ειδικότητας της Οικιακής Οικονομίας.

Σκοπός:

Η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών και η εξοικείωσή τους με τις βασικές αρχές οργάνωσης και σχεδιασμού δραστηριοτήτων που αφορούν στη διατροφή.

Περιεχόμενο:

1η συνάντηση: Τάξη Α΄

- Ρόλος τροφών, θρεπτικά συστατικά, νερό, αλάτι, ζάχαρη, οδηγοί σωστής διατροφής.
- Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των ατόμων.
- Βελτίωση των διατροφικών επιλογών των ατόμων.
- Σχεδιασμός και προετοιμασία ισοζυγισμένων γευμάτων/σνακ.
- Στοχοθέτηση - διαμόρφωση σχεδίου δράσης για τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των εφήβων.

2η συνάντηση: Τάξη Β΄

- Οι τροφές ως πηγή ενέργειας για τον ανθρώπινο οργανισμό.
- Ισορροπημένη διατροφή κατά την περίοδο της εφηβείας: ποσότητα, ποιότητα, ποικιλία τροφών.
- Βασικός μεταβολισμός.
- Ενεργειακό ισοζύγιο - παχυσαρκία.
- Σχεδιασμός και προετοιμασία ισοζυγισμένων γευμάτων/σνακ.
- Στοχοθέτηση – στάδια υλοποίησης σχεδίου δράσης για την ενίσχυση των δυνατοτήτων υγιεινής διατροφής των νέων

3η συνάντηση: Τάξη Γ΄

- Η συμβολή της υγιεινής διατροφής στην πρόληψη και αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας.
- Προβλήματα υγείας που πιθανόν να οφείλονται σε λανθασμένες διατροφικές συνήθειες, όπως: καρδιαγγειακά νοσήματα, υπερλιπιδαιμία, υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης, μορφές καρκίνου.
- Σημασία της μεσογειακής διατροφής.
- Συμπληρώματα διατροφής.
- Ενεργειακά και ισοτονικά ποτά.
- Στάδια εφαρμογής σχεδίου δράσης.
- Ψυχογενείς διατροφικές διαταραχές, εικόνα σώματος και ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης.

Τόπος και χρόνος:

ΛΕΜΕΣΟΣ, ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΛΙΝΟΠΕΤΡΑΣ

13/5/2016 (16:00-18:30)

14/5/2016 (09:00-14:00)

15/5/2016 (09:00-14:00)

ΛΕΥΚΩΣΙΑ, ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ

23/10/2015 (16:00-18:30)

24/10/2015 (09:00-14:00)

25/10/2015 (09:00-14:00)

Αριθμός συναντήσεων: 3

Μέγιστος αριθμός συμμετοχών: 20

Εισηγητές:

ΚΑΖΕΛΑ ΑΡΓΥΡΩ

ΛΟΙΖΟΥ ΔΕΣΠΩ