

## ΕΝΙΑΙΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΨΙΟΥΣ

Παρουσίαση παρεμβατικού  
προγράμματος  
« Υγιεινή Διατροφή – η σημασία της  
στην ανάπτυξη και ποιοτική ζωή του  
ανθρώπου»

### Γνωριμία με τη σχολική μας μονάδα

- Βρίσκεται στο χωριό Αψιού, επαρχίας Λεμεσού.
- Φοιτούν 33 παιδιά από τις κοινότητες Αψιούς, Γεράσας και Μαθηκολώνης.
- Ήταν από τα πρώτα προαιρετικά ολοήμερα σχολεία της Κύπρου και από το 2006 εντάχθηκε στο θεσμό του ενιαίου ολοήμερου.

- Το σχολείο είναι ενταγμένο στο πρόγραμμα «Οικολογικά Σχολεία», στο πρόγραμμα «Comenius – Life Long Learning» καθώς επίσης και στο πρόγραμμα «Adopt a Ship».
- Λειτουργεί κάτω από αντίξοες συνθήκες (παλιά κτιριακή υποδομή, προβλήματα αποχετεύσεων, εισροή νερού στις τάξεις κατά τις βροχερές μέρες, ανύπαρκτη αυλή, εργοτάξιο ... ).
- Ανεγείρεται νέο σχολείο δίπλα από το υφιστάμενο κτίριο, το οποίο και θα κατεδαφιστεί.



## Παρεμβατικό πρόγραμμα

« Υγιεινή Διατροφή – η σημασία της στην ανάπτυξη και ποιοτική ζωή του ανθρώπου»

## Περιγραφή προβλήματος

- Κατά την παραμονή των παιδιών στο σχολείο, παρέχεται σε αυτά γεύμα βάση εγκεκριμένου διαιτολογίου από το Υ.Π.Π. Παρατηρήθηκε όμως ότι κατά τις ημέρες που προσφέρονται όσπρια και λαχανικά πολλοί μαθητές αρνούνται να φάνε το φαγητό τους.

## Σκοπός

- Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές την αξία της υγιεινής διατροφής στη ζωή του ανθρώπου και να αναπτύξουν θετική στάση απέναντι στα είδη τροφών που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη και υγεία του οργανισμού τους.

## Στόχοι

- Οι μαθητές
  - > Να γνωρίσουν τη θρεπτική αξία των διαφόρων τροφών.
  - > Να κατανοήσουν την αξία της υγιεινής διατροφής για τον ανθρώπινο οργανισμό.  
( Μεσογειακή Διατροφή)
  - > Να αξιολογήσουν τις συνέπειες της κακής διατροφής για τον άνθρωπο.
  - > Να αναπτύξουν θετικές στάσεις προς την υγιεινή διατροφή και να εντάξουν στη διατροφή τους τροφές που ενισχύουν την υγεία του οργανισμού τους ( π.χ. όσπρια, λαχανικά, φρούτα).

## Πορεία Δράσης

- Συμπληρώθηκε από τα παιδιά ένα εβδομαδιαίο ημερολόγιο διατροφής για διαπίστωση της έκτασης του προβλήματος.
- Ακολουθώς δόθηκε ένα ερωτηματολόγιο για να διαπιστωθούν οι γενικές διατροφικές συνήθειες και στάσεις των παιδιών.
- Τριγωνοποίηση δεδομένων.



### Το προσωπικό μου ημερολόγιο διατροφής



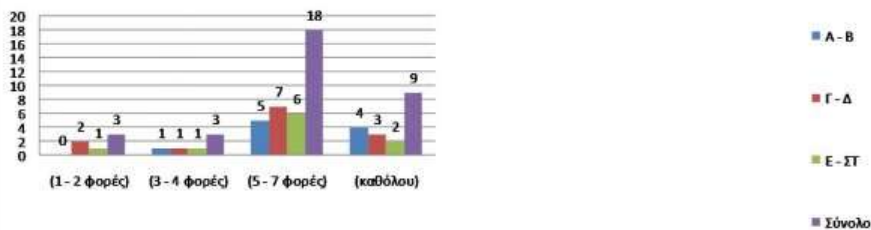
ΟΝΟΜΑ .....	ΔΕΥΤΕΡΑ .....	ΤΡΙΤΗ .....	ΤΕΤΑΡΤΗ .....	ΠΕΜΠΤΗ .....	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ .....	ΣΑΒΒΑΤΟ .....	ΚΥΡΙΑΚΗ .....
ΠΡΩΙΝΟ							
ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ							
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ							
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ							
ΒΡΑΔΙΝΟ							



1) Πόσες φορές την εβδομάδα τρως πρόγευμα;	1-2 φορές
	3-4 φορές
	5-7 φορές
	καθόλου
2) Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνεις φρούτα;	1-2 φορές
	3-4 φορές
	5-7 φορές
	καθόλου
3) Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνεις λαχανικά (σαλάτα);	1-2 φορές
	3-4 φορές
	5-7 φορές
	καθόλου
4) Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνεις όσπρια;	1-2 φορές
	3-4 φορές
	5-7 φορές
	καθόλου
5) Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα;	0 - 2
	3 - 5
	6 - 8
	8 - 10

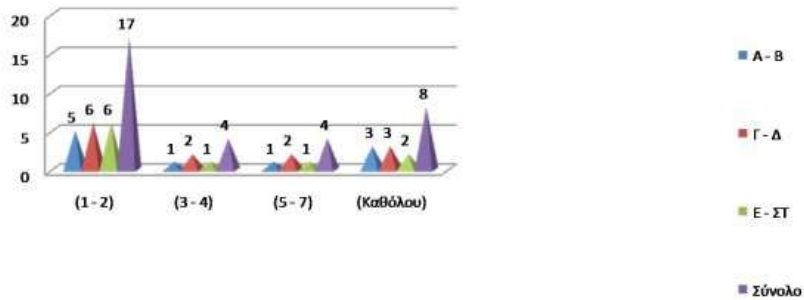


### Πόσες φορές τη βδομάδα τρως πρόγευμα;



- Φαίνεται ότι οι περισσότεροι μαθητές τρώνε πρόγευμα στο σχολείο.
- ΑΛΛΑ ...Κάποιοι μαθητές φαίνεται να θεώρησαν ως πρόγευμα, το σάντουιτς που τρώνε στο σχολείο στο πρώτο διάλειμμα.
- Τα ποσοστά των μαθητών που δεν τρώνε καθόλου πρόγευμα είναι μεγαλύτερα.

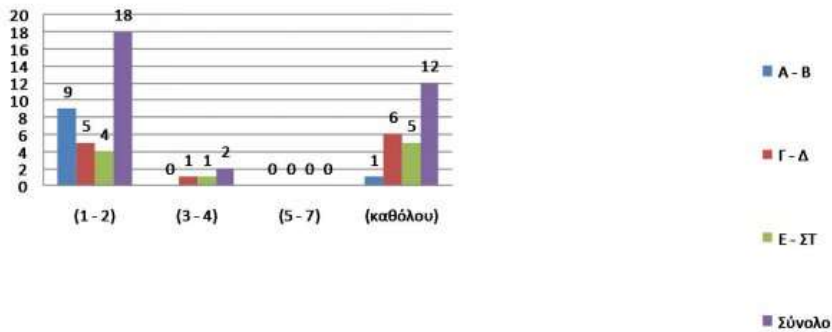
### Πόσες φορές τη βδομάδα τρως λαχανικά;



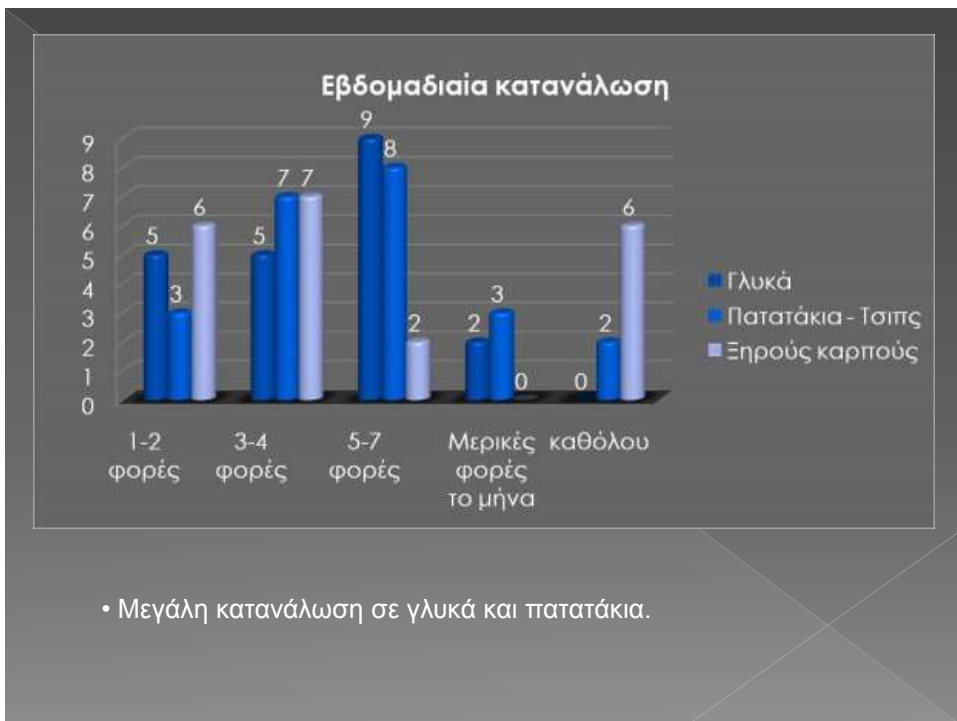
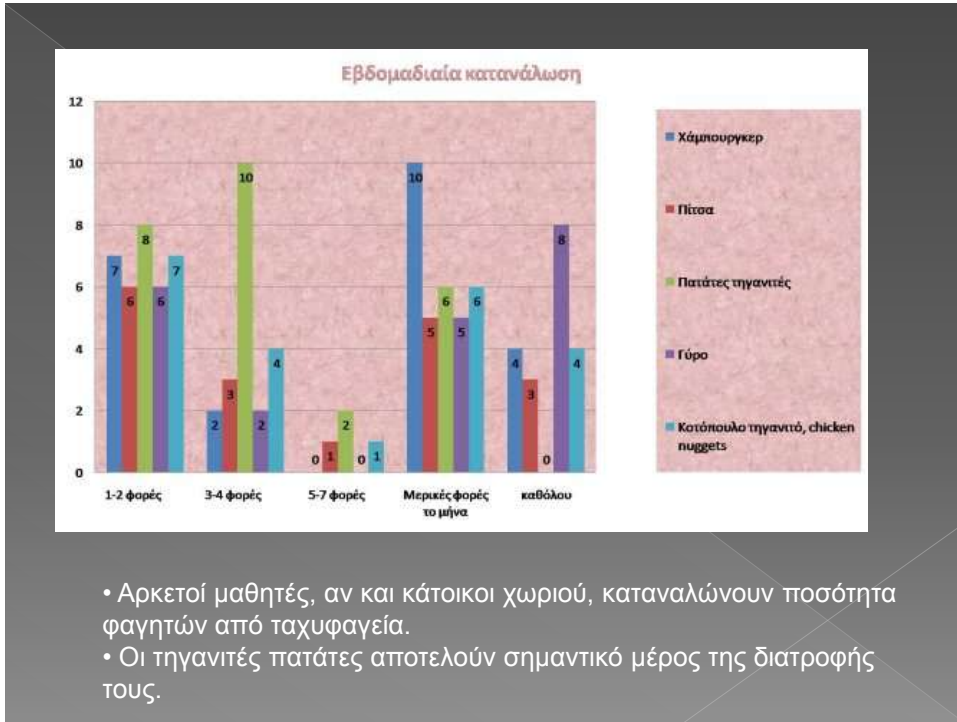
•Οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να καταναλώσουν καθημερινά λαχανικά (σαλάτα) ως συνοδευτικό με το φαγητό που τους προσφέρεται στο ολόημερο.

•Οι περισσότεροι δεν τρώνε τη σαλάτα τους.

### Πόσες φορές τη βδομάδα τρως όσπρια;



•Πέραν του 1/3 των μαθητών δεν προτιμούν τα όσπρια.





## Σύνοψη

- Πολλοί μαθητές έρχονται στο σχολείο χωρίς να τρώνε ένα ισορροπημένο πρόγευμα.
- Οι μισοί μαθητές καταναλώνουν καθημερινά το φρούτο που τους παρέχεται με το φαγητό τους ενώ υπάρχουν και μαθητές που δεν τρώνε καθόλου φρούτα.
- Οι περισσότεροι μαθητές δεν καταναλώνουν λαχανικά και όσπρια.
- Αρκετοί μαθητές, αν και κάτοικοι χωριού, καταναλώνουν ποσότητες πρόχειρων φαγητών από ταχυφαγεία.

- Υπάρχουν κάποιοι μαθητές οι οποίοι δεν τρώνε καθόλου ψάρι, ψωμί και δημητριακά.
- Οι τηγανητές πατάτες αποτελούν σημαντικό μέρος της διατροφής τους.
- Τα δημητριακά δεν καταναλώνονται σε ικανοποιητικό βαθμό από τους μαθητές.
- Γίνεται μεγάλη κατανάλωση σε γλυκά και πατατάκια.

## Ημερίδα υγιεινής διατροφής

- Μέσα στα πλαίσια του παρεμβατικού προγράμματος που εφαρμόσαμε στο σχολείο μας και είχε ως θέμα την υγιεινή διατροφή, στις 16 Φεβρουαρίου 2010 πραγματοποιήσαμε ημερίδα με θέμα τη σωστή διατροφή.
- Καλεσμένοι μας ήταν η κ. Νικολέτα Μιχαηλίδου Κλινική Διαιτολόγος / Αθλητική Διατροφολόγος (Υπεύθυνη Healthy Lifestyle Camp) και ο κ. Κωνσταντίνος Καλαποδάς, εκπαιδευτής του Healthy Lifestyle Camp.

- Η ημερίδα ήταν χωρισμένη σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος περιλάμβανε παρουσίαση με θέμα «**Σωστή Διατροφή**» από την κ. Νικολέτα Μιχαηλίδου, μέτρηση βάρους, ύψους και εξαγωγή του δείκτη μάζας για κάθε παιδί.
- Ακολούθησε μικρό διάλειμμα και ετοιμασία των ομάδων οι οποίες θα ετοίμαζαν η καθεμία ξεχωριστά μία συνταγή με υγιεινό φαγητό.
- Τα παιδιά αφού χωρίστηκαν σε ομάδες με επικεφαλής ένα εκπαιδευτικό άρχισαν την ετοιμασία των φαγητών.



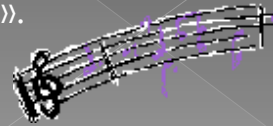
## Τέχνη

- Στα πλαίσια του μαθήματος της Τέχνης:
  - > Τα παιδιά της Α' και Β' τάξης έφτιαξαν διάφορα λαχανικά (καρότα, ντομάτες, αγγουράκια, ρεπανάκια) με χαρτοπολτό τα οποία ακολούθως έβαψαν με μπογιές. Επίσης διακόσμησαν χάρτινα πιάτα με διάφορα φρούτα χρησιμοποιώντας μαρκαδόρους.
  - > Τα παιδιά της Β' και Γ' τάξης ζωγράρισαν τη δική τους φρουτιέρα με τη μέθοδο του πουαντιγισμού.
  - > Τα παιδιά της Ε' και Στ' τάξης φτιάχνουν τη δική τους αφίσα για την υγιεινή διατροφή και τη σημασία της στην ανάπτυξη και ποιοτική ζωή του ανθρώπου.



## Μουσική

- ◉ Στα πλαίσια του μαθήματος της Μουσικής:
  - > Τα παιδιά της Α', Β', Γ' και Δ' τάξης κατασκεύασαν αυτοσχέδια μουσικά όργανα χρησιμοποιώντας διάφορα όσπρια και απλά καθημερινά υλικά.
  - > Τα παιδιά της Ε' και Στ' τάξης δημιούργησαν το δικό τους τραγούδι για την υγιεινή διατροφή χρησιμοποιώντας το ρυθμό του τραγουδιού «Θα' μαι καλό παιδί».



## Θέατρο

- Τα παιδιά της Δ', Ε' και ΣΤ' τάξης, χρησιμοποιώντας τους βασικούς ρόλους της κυπριακής σειράς «Αίγια Φούξια», έγραψαν σενάριο για ένα θεατρικό με κεντρικό θέμα την υγιεινή διατροφή. Ετοίμασαν τα σκηνικά και ακολούθως το παρουσίασαν στα υπόλοιπα παιδιά του σχολείου.



## Σχεδιασμός και Τεχνολογία

- ◉ Στα πλαίσια του μαθήματος του Σχεδιασμού και Τεχνολογίας:
  - > Τα παιδιά της Γ' και Δ' τάξης έφτιαξαν την «πρασινομάλα φακσοικογένεια». Πρόκειται για μια κατασκευή σε κουτάκια γιαουρτιού τα οποία αφού διακοσμήσαμε και τα κάναμε προσωπάκια ακολουθώντας βάλουμε σε αυτά βαμβάκι και φακές.



## ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ

- Μέσα στα πλαίσια του παρεμβατικού προγράμματος τα παιδιά ασχολήθηκαν στο μάθημα Αγωγή Ζωής με τις ομάδες τροφών και το ρόλο τους στην καθημερινή μας διατροφή.

## ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ





## Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Με συνεργατική δουλειά τα παιδιά κατάφεραν να φτιάξουν την πυραμίδα της υγιεινής διατροφής.



## Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΑΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ



## Ετοιμασία υγιεινού γεύματος για όλα τα παιδιά του σχολείου



## Εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος στα πλαίσια του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας



## Αξιολόγηση προγράμματος

- Συντρέχουσα αξιολόγηση από τα μέλη του προσωπικού.
- Ήδη έχει παρατηρηθεί σημαντική βελτίωση στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών (σχεδόν όλα τα παιδιά παίρνουν πρόγευμα και τρώνε το γεύμα που παρέχεται στο ολοήμερο το οποίο περιλαμβάνει όσπρια και λαχανικά).

- Η τελική αξιολόγηση θα γίνει μετά την ολοκλήρωση του παρεμβατικού στα τέλη του Μάη με την επαναχορήγηση των πρώτων ερωτηματολογίων ώστε να διαπιστωθεί η συνεισφορά του προγράμματος στην αλλαγή των διατροφικών στάσεων και συνθηκών των παιδιών.

