

Σχέδιο μαθήματος "Υγιεινή διατροφή"

Περιγραφή της δραστηριότητας

Το σχέδιο μαθήματος που παρουσιάζεται είναι ένα διεπιστημονικό διδακτικό σενάριο. Οι εκπαιδευτικοί όλων των σχετικών κλάδων μπορούν να το υλοποιήσουν. Βασίζεται στην αρχή της Νέας Καθοδηγούμενης Μάθησης χρησιμοποιώντας τη μέθοδο των σταθμών εργασίας. Εκτείνεται σε περίπου δύο 45 λεπτές διδακτικές περιόδους με 20 μαθητές χωρισμένους σε 4 ομάδες εργασίας. Κάθε ομάδα εργάζεται σε έναν καθορισμένο σταθμό εργασίας. Κατά τα πρώτα 45 λεπτά, οι μαθητές μελετούν τις οδηγίες που δίνουν οι εκπαιδευτικοί. Επίσης, μελετούν το υλικό σε κάθε σταθμό και κατανέμουν ευθύνες μεταξύ των μελών της ομάδας εργασίας. Κατά τη δεύτερη διδακτική περίοδο των 45 λεπτών, οι μαθητές συνθέτουν και παρουσιάζουν τα αποτελέσματά τους. Οι 4 σταθμοί εργασίας ονομάστηκαν:

1. Σταθμός 1: **Ημερολόγιο τροφίμων τριών ημερών (5 μαθητές)**
2. Σταθμός 2: **κατασκοπεύω με το υγιεινό μου μάτι (5 μαθητές)**
3. Σταθμός 3: **Η δίψα ικανοποιείται πρώτη! (5 μαθητές)**
4. Σταθμός 4: **Έξυπνο σνακ (5 μαθητές)**

Μεθοδολογία

Κάθε σταθμός λειτουργεί όπως φαίνεται παρακάτω:

Σταθμός εργασίας	Εφαρμογή της δραστηριότητας	Στόχοι και / ή αποτελέσματα της δραστηριότητας
Ημερολόγιο τροφίμων τριών ημερών	<ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές πρέπει να παρακολουθούν τη διατροφή τους για 3 ημέρες πριν από τη δραστηριότητα σε ένα φύλλο εργασίας που ονομάζεται "Ημερολόγιο τριών ημερών (όνομα μαθητή)". Χρησιμοποιώντας τη σύνδεση στο Internet του σχολείου, αναφέρονται στο http://www.diatrofikioidigoi.gr/?page=diatrofikioidigoi-paidia-systaseis • Ο Ελληνικός Επίσημος Οδηγός Τροφίμων, ειδικά το Τμήμα Παιδιών και Εφήβων για αναφορά και σύγκριση - υπάρχουν ελληνικές και αγγλικές εκδόσεις • Φύλλο εργασίας: «Παρόμοιο ή διαφορετικό;» Οι μαθητές συγκρίνουν τη διατροφική ρουτίνα τους 	<p>Οι μαθητές θα καταγράψουν τις διατροφικές τους συνήθειες για 3 ημέρες και στη συνέχεια θα τις συγκρίνουν με τον Εθνικό Οδηγό Διατροφής, προκειμένου να προσδιορίσουν κατά πόσον το πρότυπο κατανάλωσης συμμορφώνεται με τις επίσημες</p>

	<p>με εκείνη που προτείνει ο Εθνικός Οδηγός Διατροφής, συμπληρώνοντας το φύλλο εργασίας.</p> <ul style="list-style-type: none"> • απαντούν στις ερωτήσεις που ακολουθούν. • Αναφέρουν τα ευρήματά τους στην τάξη. 	<p>συστάσεις της Nutrition Guide.</p>
<p>Κατασκοπεύω με το υγιές μου μάτι</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές αυτής της ομάδας πρέπει να βρουν μια διαφήμιση σχετικά με τα συμπληρώματα διατροφής, τις συμβουλές διατροφής, τα προγράμματα δίαιτας ή σκευάσματα απώλειας βάρους. • Φύλλο εργασίας: «Μύθος ή Αλήθεια;» Οι μαθητές συγκρίνουν τη διαφήμιση με τις ερωτήσεις στο φύλλο εργασίας για να διαπιστώσουν εάν αυτές οι διαφημίσεις είναι αξιόπιστες ή όχι. • Αναφέρουν τα ευρήματά τους στην τάξη. 	<p>Οι μαθητές θα αξιολογήσουν την αξιοπιστία της προώθησης της διατροφής στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και θα μάθουν πώς να βρουν αξιόπιστες πληροφορίες διατροφής.</p>
<p>Η δίψα ικανοποιείται πρώτη!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ο δάσκαλος παρέχει στους μαθητές ετικέτες των ποτών που είναι δημοφιλή στους εφήβους. Οι μαθητές συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας "Είστε ό, τι πίνετε" με πληροφορίες από τις ετικέτες. Στην τελευταία στήλη του γραφήματος καταγράφουν τις σημειώσεις και τα συμπεράσματά τους • Στη συνέχεια, απαντούν στις ερωτήσεις που ακολουθούν και αναφέρουν στην τάξη. 	<p>Οι μαθητές θα μάθουν να διαβάζουν τις ετικέτες των τροφίμων και να γνωρίζουν τις κρυφές διατροφικές παγίδες ή επιπλέον ζάχαρη που περιέχονται σε μερικά ποτά, ιδιαίτερα δημοφιλή σε αυτούς.</p>
<p>Έξυπνο σνακ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ο εκπαιδευτικός παρέχει στους μαθητές ένα εβδομαδιαίο ημερολόγιο και μια λίστα με τρόφιμα. • Οι μαθητές πρέπει να κάνουν εβδομαδιαίο σχεδιασμό των "έτοιμων σνακ" τους για το σχολείο και το Σαββατοκύριακο. Όλα τα σνακ θα πρέπει να έχουν τροφές από το http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?page=diatrofikoiodigoi-paidia-systaseis για να δημιουργηθεί το εβδομαδιαίο πλάνο των σνακ. 	<p>Οι μαθητές θα χρησιμοποιήσουν τη μέχρι στιγμής τη δημιουργικότητά τους και την ως τώρα υγιεινή διατροφική τους γνώση, προκειμένου να δημιουργήσουν το δικό τους εβδομαδιαίο μενού σνακ για το</p>

		<p>σχολείο. Θα εφαρμόσουν τις ικανότητές σχεδιασμού τους , τη διαμόρφωση κριτηρίων, τις προηγούμενες γνώσεις και τις συνθετικές τους δεξιότητες.</p>
--	--	--

Φύλλα εργασίας για όλες τις δραστηριότητες

Φύλλο εργασίας - Σταθμός 1

Αρχείο καταγραφής τροφίμων τριών ημερών:

Αρχείο καταγραφής τροφίμων τριών ημερών (όνομα μαθητή)

Διαβάστε τις ομάδες τροφίμων. Για κάθε ομάδα δίπλα στο παράδειγμα μιας μερίδας, γράψτε τον αριθμό των μερίδων που είχατε κατά την Ημέρα 1, Ημέρα 2, Ημέρα 3.

Αρχείο καταγραφής τροφίμων τριών ημερών(όνομα μαθητή)				
Ομάδα φαγητού	Παράδειγμα 1 μερίδας	Ημέρα 1	Ημέρα 2	Ημέρα 3
Λαχανικά	<ul style="list-style-type: none"> • φρέσκα φρούτα = 1 μεσαίο κομμάτι (όπως μια μπάλα τένις) • Νωπά, κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα = 1/2 φλιτζάνι • Αποξηραμένα φρούτα = 1/2 ενός φλιτζανιού • Πράσινα φυλλώδη λαχανικά <ul style="list-style-type: none"> - Μαγειρεμένο = 1/2 ενός φλυτζανιού - Ωμό= 1/2 ενός φλυτζανιού 			
Γαλακτοκομικά προϊόντα	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ποτήρι γάλα • 1 φλιτζάνι γιαούρτι 200γρ • 30 γρμ σκληρό σκληρό τυρί • 60 γραμμάρια μαλακού τυριού 			
Σιτηρά: Ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες	<ul style="list-style-type: none"> • 1 φέτα ψωμιού • ½ ένα φλιτζάνι μαγειρεμένα ζυμαρικά ή ρύζι • 1 μέση πατάτα 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένα 			
Κόκκινο κρέας, Λευκό κρέας, Πουλερικά	<ul style="list-style-type: none"> • μαγειρεμένα = 120-150 γραμμάρια 			
Αυγά	<ul style="list-style-type: none"> • 4 έως 7 την εβδομάδα (εκτός εάν ο γιατρός συμβουλεύει διαφορετικά) 			

Ψάρι & Θαλασσινά Τρόφιμα	<ul style="list-style-type: none"> • Μαγειρεμένα = 150 γραμμάρια 			
Όσπρια	<ul style="list-style-type: none"> • Μαγειρεμένα & στραγγισμένα = 150-200 γραμμάρια 			
Πρόσθετα λιπη, λάδι(α), ελιές και ξηροί καρποί	<ul style="list-style-type: none"> • 1 κουταλιά ελαιόλαδο • 1 κουταλιά της σούπας άλλα φυτικά έλαια • 1 χούφτεα ξηροί καρποί • 10-12 ελιές • 1 κουταλιά βούτυρο ή μαργαρίνη 			
Αλάτι	<ul style="list-style-type: none"> • Όσο πιο περιορισμένο γίνεται 			
Προσθετη ζάχαρη	<ul style="list-style-type: none"> • Όσο πιο περιορισμένη γίνεται • Αποκλείστε τα ποτά, τους εμπορικούς χυμούς και τα ενεργειακά ποτά με επιπλέον ζάχαρη από την καθημερινή διατροφή σας 			
Νερό & Υγρά	<ul style="list-style-type: none"> • 10-12 ποτήρια υγρών την ημέρα • 8-10 ποτήρια νερό ανά ημέρα 			
Άλλα τρόφιμα ή ποτά	<ul style="list-style-type: none"> • μαρμελάδες, σιρόπια, καραμέλες, πατατάκια, παγωτό • Πίτες, κέικ, ντόνατς, αρτοσκευάσματα, μπισκότα • Cola ποτά, ανθρακούχα αναψυκτικά 			
Για την τελευταία κατηγορία τροφίμων, γράψτε τον αριθμό των φορών που κατανάλωσες κάποια από αυτά π.χ. 1 σακούλι πατατάκια, 2 ντόνατς, 2 ποτά cola				

Παρόμοια ή διαφορετικά;

Χρησιμοποιήστε το ημερολόγιο τροφίμων τριών ημερών. Κάνετε τους υπολογισμούς όπως στο παράδειγμα και βρείτε την μέση κατανάλωσή σας στις 3 ημέρες. Δείτε το <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?page=diatrofikoi-odigoi-paidia-systaseis> και σημειώστε τις συνιστώμενες μερίδες για την ηλικία σας.

Παρόμοια ή διαφορετικά;		
Ομάδα Τροφίμων	Η πρόσληψή μου σε μερίδες κατά τη διάρκεια των 3 ημερών	Η πρόσληψή μου σε μερίδες που μου προτείνει ο Εθνικός Οδηγός
Παράδειγμα: Λαχανικά & φρούτα	(... 4 ... + ... 4 ... + ... 4 ..) / 3 = 4 (Ημέρα 1 + Ημέρα 2 + Ημέρα 3) / 3 ημέρες = Μέση πρόσληψη σε 3 ημέρες	7
Λαχανικά	(..... + +) / 3 =	
Φρούτα		
Γαλακτοκομικά προϊόντα	(..... + +) / 3 =	
Δημητριακά	(..... + +) / 3 =	
Κόκκινο κρέας, Λευκό κρέας, Πουλερικά	(..... + +) / 3 =	
Αυγά		
Ψάρια και θαλασσινά	(..... + +) / 3 =	
Όσπρια	(..... + +) / 3 =	
Πρόσθετα λίπη, λάδι(α), ελιές και ξηροί καρποί	(..... + +) / 3 =	
Αλατι		
Πρόσθετη ζάχαρη		
Νερό και υγρά	(..... + +) / 3 =	
Άλλα τρόφιμα ή ποτά	(..... + +) / 3 =	

Απάντησε τις παρακάτω ερωτήσεις.

1. Καταγράψτε τις ομάδες τροφίμων για τις οποίες η πρόσληψη σας ανταποκρίνεται στη σύσταση του Εθνικού Οδηγού Διατροφής.
2. Καταγράψτε τις ομάδες για τις οποίες δεν πληροίτε τις συστάσεις του Εθνικού Οδηγού Διατροφής.
3. Τι θα μπορούσατε να κάνετε για να βελτιώσετε τα τρόφιμά σας;
4. Ορίστε 2 στόχους για τις επόμενες 3 ημέρες

Φύλλο εργασίας - Σταθμός 2

«Κατασκοπεύω με το υγιές μου μάτι»

Απάντησε στις ερωτήσεις:

1. Τι υπόσχεται η διαφήμιση;
2. Χρησιμοποιήστε τις ερωτήσεις στο φύλλο εργασίας "Μύθος ή Γεγονός" για να αξιολογήσετε τη διαφήμισή σας.

Μύθος ή γεγονός;		
Ερώτηση	ναι	όχι
1. Υπόσχεται γρήγορα αποτελέσματα;		
2. Υπόσχεται αποτελέσματα αβίαστα κ χωρίς κόπο;		
3. Προσπαθεί να σας πουλήσει κάτι; (συμπλήρωμα, πρόγραμμα;)		
4. Η διαφήμιση προωθεί οποιοσδήποτε ανθυγιεινές συνήθειες; (κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών, με εξαίρεση ορισμένες κατηγορίες από τη διατροφή σας, χρήση καθαριστικών προϊόντων;)		
Αν υπάρχει ακόμη 1 απάντηση ΝΑΙ για τις παραπάνω ερωτήσεις, η διαφήμιση δεν είναι αλήθεια.		
5. Παρέχονται αποδεικτικά στοιχεία από πιστοποιημένους επαγγελματίες;		

6. Το προϊόν έχει άδεια από το Εθνικό Ίδρυμα Διατροφής της χώρας μας;		
7. Η διαφήμιση δείχνει αξιόπιστα στοιχεία των ισχυρισμών της;		
Εάν υπάρχει τουλάχιστον 1 ΟΧΙ απάντηση στις παραπάνω ερωτήσεις, η διαφήμιση δεν είναι αλήθεια.		

3. Θα χρησιμοποιούσατε αυτό το προϊόν; Γιατί; Γιατί όχι?
4. Τι θα σας έπειθε να χρησιμοποιήσετε ένα προϊόν σαν αυτό;

Φύλλο εργασίας - Σταθμός 3

«Είστε αυτό που πίνετε»

Υποθετικό Σενάριο: Δεν υπάρχει παροχή νερού στο σχολείο μας για μία ημέρα. Δεν βρίσκετε νερό πουθενά στις εγκαταστάσεις. Αναλύστε τα συστατικά των ετικετών ποτών που έχετε, ώστε να βρείτε το λιγότερο επιβλαβές ποτό για να περάσετε από αυτή τη δύσκολη μέρα στο σχολείο. Συμπληρώστε το φύλλο και απαντήστε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

Είστε αυτό που πίνετε					
Όνομα ποτού	Συστατικά: Αναφέρετε όλα τα συστατικά της ετικέτας	Μερίδες ποτού που καταναλώσεις	Ζάχαρη (γραμμάρια και / ή κουταλάκια του γλυκού: 1 κουταλάκι του γλυκού = 5 γραμμάρια)	καφεΐνη	Θα το επιλέξετε; Πόσο συχνά? Θα το αποφύγετε;

1. Ποιο ποτό θεωρείτε την καλύτερη επιλογή; Γιατί;
2. Ποιο ποτό περιέχει το μεγαλύτερο μέρος της ζάχαρης;

3. Ποιο ποτό περιέχει την περισσότερη καφεΐνη;
 4. Ποιο ποτό θα θεωρούσατε τη χειρότερη επιλογή;

5. Η δραστηριότητα αυτή σας κάνει να επιθυμήσετε το πολύτιμο νερό; 

Φύλλο εργασίας - Σταθμός 4

«Έξυπνο σνακ»

Εβδομαδιαίο ημερολόγιο σνακ

Ημέρες εβδομάδας	Τροφές
Δευτέρα:	Αμύγδαλα, Φέτες ψητού κοτόπουλου, Μήλα, Χαμηλού λίπους κρέας γαλοπούλας, Αβοκάντο, Κέικ, ψωμακι ολικής αλέσεως, Μπανάνες, Τορτίγιες, Βατόμουρα, Ζυμαρικά, Μπρόκολα, Αυγά, ψάρι ψητό, Γάλα, πατάτα, Καρότα, Γάλα Τυρί φέτα, ξηροί καρποί, τυρί Cheddar, αγγούρι, ξηροί καρποί, δημητριακά, γιαούρτι, σταφύλια, μαρούλι, ντονατ, πικρή σοκολάτα, μουστάρδα, ελαιόλαδο, βούτυρο, φυσιτικοβολουτρο, ταχίνι, μέλι
Τρίτη:	
Τετάρτη:	
Πέμπτη:	
Παρασκευή:	
Σάββατο:	
Κυριακή:	

