

## ΕΠΑΣ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2009-2010

#### ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Στο πλαίσιο αυτού του προγράμματος οι μαθητές/ ριες ευαισθητοποιήθηκαν σε θέματα διατροφής. Συνεργάστηκαν σε ομάδες για την επίτευξη των διαφόρων στόχων του προγράμματος. Τέλος ανέπτυξαν σωστότερη καταναλωτική συμπεριφορά σε θέματα διατροφής.

#### **Ομάδα μαθητών**

Βασιλειάδης Χρήστος  
Δαραμάρας Δημήτρης  
Δρακόπουλος Θοδωρής  
Θεοδωρίδης Βασίλης  
Καψάλας Δημήτρης  
Κέσοβ Στεφανος  
Τέλο Γκεράλντο  
Χότζα Αρμάντο

#### **Υπεύθυνοι καθηγητές**

Λάρδα Ελευθερία  
Στάμου Αναστάσιος

#### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Παρατηρώντας τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών στο χώρο της σχολικής μονάδας διαπιστώσαμε ότι οι μαθητές μας δίνουν ελάχιστη προσοχή στις τροφές που καταναλώνουν. Αυτό ήταν η αφορμή για τη δημιουργία αυτής της ομάδας εργασίας.

Αρχικά συζητήσαμε τις διατροφικές συνήθειες των μελών της ομάδας και το τι προσέχουν όταν αγοράζουν κάτι για να φάνε. Στη συνέχεια μαζέψαμε πληροφορίες σχετικά με τα ταχυφαγεία, τα μεταλλαγμένα τρόφιμα, την

παιδική παχυσαρκία και τη μεσογειακή διατροφή από το διαδίκτυο καθώς και από περιοδικά σχετικού ενδιαφέροντος. Κατασκευάσαμε ένα πόστερ με τη διατροφική πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής το οποίο αναρτήσαμε στο σχολείο, ώστε και τα υπόλοιπα παιδιά του σχολείου να μπορούν να το δουν.

Επίσης οργανώσαμε μια ανοιχτή παρουσίαση στο σχολείο από τη διατροφολόγο κ. Τάνια Μοίρα σχετικά με την υγιεινή διατροφή και την διατροφή των εφήβων. Αυτή η παρουσίαση ήταν το έναυσμα για μια διευρυμένη συζήτηση και προβληματισμό πάνω σε αυτά τα θέματα.

Παράλληλα με τις παραπάνω δραστηριότητες, θέλοντας να διερευνήσουμε τη σχέση των μαθητών με την ισορροπημένη διατροφή οργανώσαμε μία έρευνα στον πληθυσμό του σχολείου. Η έρευνα έγινε υπό μορφή ερωτηματολογίου που συνέταξαν, διένειμαν και ανέλυσαν στη συνέχεια τα μέλη της ομάδας. Τα αποτελέσματα της έρευνας ανακοινώνονται στην καθιερωμένη γιορτή κλεισίματος της σχολικής χρονιάς. Αυτή η δραστηριότητα έδωσε τη δυνατότητα στους μαθητές και τις μαθήτριες του προγράμματος να συνεργαστούν σε ομαδικό επίπεδο καθώς και να καλλιεργήσουν δεξιότητες που αφορούν στη διεξαγωγή μιας έρευνας.

Καταλήγοντας, πιστεύουμε ότι η ενασχόληση με θέματα διατροφής μας βοήθησε όλους να συνειδητοποιήσουμε πόσο σημαντικό είναι για την υγεία και τη ζωή μας, εν τέλει, ό,τι καταναλώνουμε.

Στη συνέχεια ακολουθούν φωτογραφίες από τις δράσεις της ομάδας:





Οι παραπάνω φωτογραφίες είναι από την ημέρα που φτιάχναμε την αφίσα με την διατροφική πυραμίδα, την οποία και αναρτήσαμε στο χώρο του σχολείου



Από την εκδήλωση που πραγματοποιήσαμε στο χώρο του σχολείου σχετικά με την υγιεινή διατροφή με καλεσμένη τη διατροφολόγο κ. Τάνια Μοίρα.