

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας

Θέμα: Διατροφή και Υγεία

1.Υπεύθυνη Καθηγήτρια Προγράμματος: Κατσανού Θεονίτσα ΠΕ11

2.Συμμετοχή στο Πρόγραμμα: Πλαστάρα Βασιλική ΠΕ11
Πεταλά Θεμελία ΠΕ02

Οι μαθητές διάλεξαν το θέμα "Διατροφή και Υγεία" γιατί γνωρίζουν ότι μια σωστή και υγιεινή διατροφή είναι απαραίτητη προϋπόθεση για τη σωστή ανάπτυξη τους. Αποφασίσαμε σαν αρχή να δώσουμε ένα ερωτηματολόγιο σε 100 μαθητές σχετικά με τη διατροφή τους για 7 ημέρες.

Η επεξεργασία των αποτελεσμάτων είναι η εξής:

Πρωινό: 70% τρώνε πρωινό με γάλα, δημητριακά, ψωμί-μέλι, χυμό. 27% τρώνε κάτι που αγοράζουν στο δρόμο και 3% δεν τρώει γιατί δεν προλαβαίνει.

Δεκατιανό: 70% τρώνε δεκατιανό αλλά μόνο το 20% το φέρνει από το σπίτι.

Μεσημεριανό: Όλοι τρώνε μεσημεριανό αλλά μόνο το 24% το συνοδεύει με σαλάτα. Όσπρια τρώνε μία φορά την εβδομάδα και μόνο 25% από αυτούς.

Απογευματινό: Το 40% τρώνε απογευματινό και όχι ιδιαίτερα υγιεινό. Οι υπόλοιποι δεν προλάβαν λόγω διαβάσματος ή φροντιστηρίων, αλλά και δίαιτας.

Βραδυνό: Μόνο το 17% των μαθητών τρώει βραδινό στο σπίτι, το 60% τρώει σουβλάκι ή πίτσα απ' έξω και το 23% το αποφεύγει γιατί παχαίνει.

Από τα παραπάνω καταλάβαμε ότι οι μαθητές δεν τρώνε τα 5 γεύματα που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη τους και συγχρόνως κάνουν κακούς συνδυασμούς τροφών.

Αρχίσαμε την ενημέρωση για το σωστό βάρος που έπρεπε να έχουν ανάλογα με την ανάπτυξη τους αλλά και τη ταυτόχρονη ανάγκη τους σε ενεργεία και σε θρεπτικά στοιχεία.

Την βελτίωση της διατροφής για αποφυγή χρόνιων νοσημάτων π.χ. διαβήτη, υπέρταση, χοληστερίνη κ.α.

Να γνωρίσουν τις βασικές ομάδες τροφίμων και τον απαραίτητο συνδυασμό και πάνω απ' όλα την ποσότητα ημερησίως.

Να μπορούν οι ίδιοι να κάνουν προτάσεις για μια σωστή διατροφή.

Στο δεύτερο ερωτηματολόγιο – μετά από 5 μήνες – εξετάσαμε αν τήρησαν τους κανόνες. Έχουμε τα παρακάτω αποτελέσματα:

Οι μαθητές έμαθαν περί υγιεινής διατροφής στο καθημερινό διαιτολόγιο αλλά το εφαρμόζει το 90% των κοριτσιών. Τα αγόρια ενώ ξέρουν τι πρέπει να τρώνε μόνο το 10% το εφαρμόζει.

Ίσως την επόμενη σχολική χρονιά να ερευνήσουμε κατά πόσο το διαιτολόγιο των μαθητών επηρεάζεται από τα πρότυπα τους ή το περιβάλλον που μεγαλώνουν.

Από την εκδρομή στην θάλασσα.

