ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
132ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΘΗΝΑΣ

132ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
Σε συνεργασία με το Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας

Εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν: Πολυξένη Μάστορα (ΣΤ΄1)
Χρυσή Κορρέ (ΣΤ΄2)
Κλεάνθης Βουλαλάς (ολοήμερο)
Θεόδωρος Μπουσιούτης (πληροφορική)

Κεφάλαια 1 :)Χαρακτηριστικά του σχολείου
2)Η συμμετοχή μας στο πρόγραμμα
3)Προγραμματισμός σχεδίου εργασίας
4)Συνοπτική περιγραφή
5)Σχέδια των συναντήσεων
6)Ενδεικτικές δραστηριότητες-παιχνίδια
7)Υλικό των παιδιών
8)Η δουλειά στο ολοήμερο
9)Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης
10)Ενδεικτικές απαντήσεις μαθητών
11) Ονόματα μαθητών

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Το 132ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών συστεγάζεται μαζί με είκοσι δύο ακόμα σχολεία (Νηπιαγωγεία, Δημοτικά, Γυμνάσια, Λύκεια, Τ.Ε.Λ., Ι.Ε.Κ.) στο σχολικό συγκρότημα της Γκράβας, στο οποίο φοιτούν έξι χιλιάδες περίπου μαθητές. Είναι δεκαθέσιο με δεκαεφτά εκπαιδευτικούς και λειτουργεί σε βάρδια.
Ο αριθμός των μαθητών μας ξεπερνά τους διακόσιους, από τους οποίους η πλειονότητα (75%) είναι αλλόγλωσσοι, κυρίως αλβανικής υπηκοότητας.
Παράλληλα, υπάρχει μικρός αριθμός μαθητών και από άλλες χώρες (Αίγυπτος, Συρία, Ιράκ, Νιγηρία, Σουδάν, Κίνα, Πολωνία, Ρωσία, Ουκρανία κ.ά.).
Αρκετά από τα παιδιά μας αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες (ανεργία ή υποαπασχόληση των γονιών τους κ.ά.), έχουν συχνά την ευθύνη του εαυτού τους και των μικρότερων αδελφών τους και μερικά από αυτά δουλεύουν στις λαϊκές ή στο δρόμο.
Υπάρχουν, φυσικά, και πολλοί γονείς από μικρομεσαία στρώματα που στηρίζουν τη λειτουργία του Συλλόγου Γονέων και του σχολείου.
Όλοι όμως οι γονείς είναι ιδιαίτερα συνεργάσιμοι και υποστηρικτικοί στις δραστηριότητες που γίνονται.

Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΑΣ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Η συμμετοχή μας στο Πρόγραμμα του Κέντρου Εκπαιδευτικής Έρευνας (Κ.Ε.Ε.) για την παραγωγή εκπαιδευτικού υλικού με θέμα τη διατροφή απορρέει από το σκεπτικό το οποίο προαναφέραμε. Θεωρούμε επίσης πολύ σημαντική τη δυνατότητα που μας προσφέρεται να επικοινωνούμε με άλλα σχολεία, να μοιραζόμαστε προβληματισμούς, γνώσεις, εμπειρίες, να κάνουμε περισσότερο πλούσια και ενδιαφέρουσα τη δουλειά μας

Σε αυτό το πρόγραμμα συμμετέχουν οι εκπαιδευτικοί του Σχολείου μας Πολυξένη Μάστορα, Κορρέ Χρυσηίδα, Βουλαλάς Κλεάνθης, Μπουσιούτης Θεόδωρος και οι μαθητές της Έκτης τάξης. Όλοι έχουν στο παρελθόν εκπαιδευτεί και εφαρμόσει Προγράμματα Περιβαλλοντικά και Αγωγής Υγείας.

Η μέθοδος που εφαρμόζεται είναι η επικοινωνιακή σε βιωματικά εργαστήρια. Οι μαθητές έχουν μάθει να δουλεύουν σε ομάδες, υπάρχει εναλλαγή ρόλων, αυτοοργάνωση και έχουν αναπτύξει δεξιότητες όπως επικοινωνία, συνεργασία, αλληλεγγύη.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΧΕΔΙΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Στόχος:
Εμπλοκή των μαθητών σε διαδικασίες διερεύνησης των διατροφικών τους συνηθειών, ώστε να κατανοήσουν τη σημασία της υγιεινής και ειδικότερα της Μεσογειακής διατροφής**.**

Επιμέρους στόχοι:
- Παρατήρηση και βελτίωση της καθημερινής διατροφής τους. Εμπλοκή και της οικογένειας.
- Κατανόηση εννοιών όπως η κατηγοριοποίηση των τροφών, τα θρεπτικά συστατικά, κ.ά.
- Γνωριμία με τις διατροφικές συνήθειες λαών διαχρονικά, σε τοπικό και σε παγκόσμιο επίπεδο.
- Καλλιέργεια δεξιοτήτων σε σχέση με την αγορά και την επιλογή τροφίμων, καθώς και με την προετοιμασία βασικών γευμάτων.
- Ανάπτυξη της κριτικής τους σκέψης, ώστε να μάθουν να αντιστέκονται σε αρνητικές διατροφικές επιρροές (Μ.Μ.Ε., διαφήμιση, παρέα κ.ά.).
- Ανάπτυξη της επικοινωνίας, της συνεργασίας, της αλληλεπίδρασης και της αυτοοργάνωσης της ομάδας μέσα από βιωματικές δραστηριότητες.
- Επέκταση των δράσεων του προγράμματος στο Ολοήμερο σχολείο - εξοικείωση των παιδιών με εφαρμογές πληροφορικής: επεξεργασία και παρουσίαση του υλικού που έχει παραχθεί μέσα από υπολογιστή.

Επιλογή του θέματος:
Φροντίζω τον εαυτό μου - προστατεύω την υγεία μου. Σύνδεση του θέματος με τη διατροφή.

Παρατήρηση του εαυτού μου-έρευνα (ατομική και ομαδική):
-Ενεργοποίηση μέσα από παιχνίδια ρόλων.
-Παρατήρηση της καθημερινής διατροφής.
- Καταγραφή της καθημερινής διατροφής σε ατομικό πίνακα για το κάθε παιδί.

Κατηγοριοποίηση των τροφών – ερωτήματα που γεννήθηκαν σχετικά με την διατροφή:
-Παιχνίδια για την κατανόηση της χρησιμότητας των τροφίμων και την κατηγοριοποίησή τους.
-Μελέτη βιβλίων, περιοδικών, εφημερίδων κ.τ.λ.
-Επεξεργασία λογοτεχνικών κειμένων που σχετίζονται με τη διατροφή.
- Από την κατηγοριοποίηση στα θρεπτικά συστατικά και τη χρησιμότητά τους.

<u>Διατροφή στο χρόνο και στον τόπο:</u>
- Μελέτη της διατροφής άλλων λαών - αξιοποίηση του πληθυσμού του σχολείου (αλλοδαποί μαθητές κ.ά.).
-Μελέτη της διατροφής διαχρονικά (βιβλία, συνεντεύξεις).

<u>Αξιολόγηση των διατροφικών συνηθειών-Μεσογειακή δίαιτα:</u>
-Παρουσίαση μεσογειακής δίαιτας- επικέντρωση στα πλεονεκτήματά της.
-Παραδοσιακές ελληνικές συνταγές και συνταγές άλλων λαών.
-Προετοιμασία γεύματος στο σχολείο.

<u>Διαφήμιση και διατροφή-προκλήσεις και αυτοπροστασία:</u>
-Μελέτη των Μ.Μ.Ε.(ανάλυση λόγου, σύνδεση με την οικονομία κ.τ.λ., δυνατότητες παρέμβασης).
-Κριτική διαφημίσεων (κόμικς, θεατρικά δρώμενα κ.ά.).
-Αγωγή Υγείας (αντιστέκομαι στις προκλήσεις και τις αρνητικές επιρροές σχετικά με τη διατροφή μου).

<u>Τελική αξιολόγηση – Παρουσίαση:</u>
-Ερωτηματολόγιο προς τα παιδιά για την αξιολόγηση των στοιχείων του προγράμματος, των δυσκολιών που αντιμετώπισαν και της ωφέλειας που θεωρούν ότι είχαν από τη συμμετοχή τους.
-Δημιουργία θεατρικού δρώμενου και παρουσίασή του στο σχολείο.
-Δημιουργία επιτραπέζιου παιχνιδιού.
-Κατασκευή φυλλαδίου με παιχνιδόλεξα, σταυρόλεξα, παιχνίδια γνώσεων κ.ά.
-Παραγωγή C.D. που να περιέχει επιλεγμένο υλικό του προγράμματος.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Πέρυσι στην αγωγή υγείας ασχοληθήκαμε με θέματα που αφορούν στην προσωπικότητα των μαθητών μας, όπως τόνωση της αυτοεκτίμησης, αποδοχή της διαφορετικότητας, ομαδική δουλειά και αλλαγή ρόλων στην ομάδα κ.α. Συνδέσαμε λοιπόν την περσινή Αγωγή Υγείας με το πρόγραμμα της Διατροφής.

Τα παιδιά σε ομάδες ζωγράφισαν το πώς καταλαβαίνουν και πώς νιώθουν τη σημασία του «μεγαλώνω κι αλλάζω» και αναφέρθηκαν σε συγκεκριμένους τομείς (σώμα,σκέψη, κ.λ.π.). Στο τέλος επικεντρωθήκαμε στα στοιχεία εκείνα που βοηθούν στην υγιή σωματική ανάπτυξη και ιδιαίτερα στη σωστή διατροφή.

Στη συνέχεια οι μαθητές έφεραν ζωγραφισμένα από το σπίτι τρόφιμα κάθε είδους.Τα τοποθέτησαν στα θρανία φτιάχνοντας ομάδες τροφών (λαχανικά, φρούτα, ψάρια κ.ά.). Ο καθένας περνούσε από κάθε ομάδα και σημείωνε τα τρόφιμα που δεν τρώει. Έπειτα, κάθε μαθητής ζωγράφισε τον εαυτό του, με όποια μορφή ήθελε, να κρύβεται πίσω από «ανθυγιεινές τροφές» έτσι που οι υγιεινές τροφές που δεν τρώει να μην τον φτάνουν. Στη συνέχεια, τα παιδιά επεξεργάστηκαν υλικό που τους δόθηκε σχετικά με τη χρησιμότητα και την ωφέλεια των τροφών. Το υλικό αυτό ήταν : ομάδες τροφών και η σύνδεσή τους με τα θρεπτικά συστατικά και ουσίες που προσφέρουν στον άνθρωπο, το βιβλίο «χτίζω γερά το σώμα μου» της ΦΑΓΕ, το «Μενού του έξυπνου μαθητή» (φωτοτυπία από το παιδικό περιοδικό Kid’s), γλωσσικά παιχνίδια στηριγμένα στα ονόματα των θρεπτικών συστατικών και των αντίστοιχων ομάδων τροφών .

Κατόπιν τα παιδιά ζωγράφισαν τον εαυτό τους. Έβαψαν με χρώμα που δεν τους αρέσει τα σημεία εκείνα του σώματός τους που δεν είναι «χτισμένα γερά» επειδή δεν τρώνε κάποια φαγητά. Δόθηκε στα παιδιά για συμπλήρωση Ημερολόγιο στο οποίο έγραφαν ότι τρώνε καθημερινά για μια εβδομάδα.

Μετά κατασκεύασαν «Το δέντρο της διατροφής». Στη μια πλευρά του δέντρου στα φύλλα έγραψαν το αγαπημένο τους φαγητό και στην άλλη το φαγητό που δεν τρώνε και που θα προσπαθήσουν να φάνε. Απαραίτητη προϋπόθεση, ο στόχος τους να είναι ένας και εφικτός. Όταν δηλαδή θα φάνε 5 φορές το φαγητό που έβαλαν ως στόχο, τότε θα μεταφέρουν το φύλλο τους στην πλευρά του δέντρου με τα φαγητα που τρώνε και θα το αντικαταστήσουν με άλλο φύλλο-στόχο.

Από 3/11/2003-3/12/2003 οι μαθητές σημειώσαν από το σύνολο των διαφημίσεων που είδαν στη τηλεόραση, εκείνες που αναφέρονται σε τρόφιμα και ποτά με απώτερο σκοπό τα αποτελέσματα τις έρευνάς τους να συνδεθούν με τα Μαθηματικά (έρευνα-στατιστικά-ποσοστά).

Ένα μήνα περίπου μετά από τη συμπλήρωση της Εβδομαδιαίας Διατροφής τους, δόθηκε στα παιδιά ένα καινούργιο έντυπο προς συμπλήρωση για να εντοπίσουν τις διαφορές- βελτίωσεις στην καθημερινή τους διατροφή. Επίσης,

έγινε συζήτηση και προσπάθεια να ετοιμάζουν από το σπίτι το κολατσιό που τρώνε στο σχολείο-ολοήμερο.

Στη συνέχεια, για να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά ότι από μια τροφή μπορούμε να πάρουμε περισσότερα από ένα θρεπτικά συστατικά, έφτιαξαν τα χωριά των θρεπτικών συστατικών. Σε ένα χρωματιστό κανσόν χαρτόνι έφτιαξαν π.χ. το «χωριό των πρωτεϊνών», «το χωριό των μετάλλων και των ιχνοστοιχείων» κ.ά. κολλώντας ζωγραφισμένες όσες τροφές με τη λήψη τους μας δίνουν τις αντίστοιχες ουσίες. Πολλά προϊόντα, π.χ. τα γαλακτοκομικά, θα έπρεπε να υπάρχουν σε περισσότερα από ένα χωριά, αφού μας δίνουν πολλά και διαφορετικά θρεπτικά συστατικά.

Ύστερα δώσαμε στα παιδιά την εικόνα ενός «ασθενούς» που από την έλλειψη θρεπτικών συστατικών είχε αρκετά προβλήματα υγείας. Οι μαθητές σε ομάδες έκαναν «ιατρικό συμβούλιο» δίνοντας στον «ασθενή» τις κατάλληλες τροφές και μετά μας τον παρουσίασαν γερό και ευτυχισμένο.

Κατόπιν, συζητήσαμε με τους μαθητές ότι είναι καλό να παίρνουν τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός κάθε μέρα και όχι π.χ. να τρώνε σαλάτα μια φορά το μήνα. Για να γίνει αυτό περισσότερο κατανοητό, τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες έφτιαξαν ένα εβδομαδιαίο διατροφολόγιο προσπαθώντας να δημιουργήσουν μια ισορροπημένη και χωρίς ακρότητες διατροφή.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 1η

ΘΕΜΑ: Μεγαλώνω και αλλάζω

ΣΤΟΧΟΙ:Να δοθεί η ευκαιρία στους μαθητές:
1) Να αντιμετωπίσουν το γεγονός ότι μεγαλώνουν και αλλάζουν ως μια φυσική διαδικασία που αφορά όλους τους οργανισμούς.
2) Να αναγνωρίσουν πως ο κάθε άνθρωπος έχει το δικό του ατομικό ρυθμό ανάπτυξης.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ: (90΄)

ΥΛΙΚΑ : Στυλό, μαρκαδόροι, χαρτί Α3, χαρτί του μέτρου, blue tack, κάρτες για χωρισμό σε ομάδες, ατομικά τετράδια
ΕΙΣΑΓΩΓΗ: (5΄)
Καθόμαστε όλοι σε κύκλο και αναφέρουμε σύντομα στους μαθητές το σκοπό της συνάντησής μας.

ΧΩΡΙΣΜΟΣ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ: (5΄)
Φτιάχνουμε χωριάτικη σαλάτα : Μοιράζουμε σε κάθε παιδί από τον κύκλο μία κάρτα με το όνομα ενός συστατικού της χωριάτικης σαλάτας. Τα παιδιά θα πρέπει να φτιάξουν σαλάτες (ομάδες) που η κάθε μια θα περιέρχει τα συστατικά από μία φορά.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1η: (30')
Ζητάμε από την κάθε ομάδα να ζωγραφίσει σε χαρτί Α3 μια μαργαρίτα, που στα πέταλά της θα γράψουν τις αλλαγές που έχουν παρατηρήσει στον εαυτό τους τα δύο τελευταία χρόνια και σε ποιους τομείς (σωματικές αλλαγές, πνευματικές, κοινωνικής συμπεριφοράς.).
Υποβοηθούμε με ερωτήσεις όπως :
-Πώς καταλαβαίνεις ότι μεγαλώνεις;
-Τι μπορείς να κάνεις τώρα που δεν μπορούσες να κάνεις ένα με δύο χρόνια πριν;
-Έχει αλλάξει καθόλου η προσωπικότητά σου;

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΣΕ ΚΥΚΛΟ: (30')
Καθόμαστε όλοι σε κύκλο. Κάθε ομάδα ανακοινώνει στις υπόλοιπες τις αλλαγές που εντόπισαν τα μέλη της στο σώμα τους, στη σκέψη τους και στη συμπεριφορά τους.
Τις καταγράφουμε στον πίνακα ή σε μεγάλες κόλες χαρτιού του μέτρου (αφίσα).
Μέσα από την κουβέντα εντοπίζουν οι μαθητές ομοιότητες και διαφορές στο ρυθμό ανάπτυξής τους .

ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ : (15')
Το κάθε παιδί στον κύκλο αναφέρει τι έμαθε σήμερα που δεν το έχει συνειδητοποιήσει μέχρι τώρα και πώς ένιωσε.
(Παρατήρηση: Ιδιαίτερη αναφορά έκαναν οι μαθητές στο γεγονός ότι ο καθένας τους έχει το προσωπικό του "βιολογικό ρολόι".

Η πλειοψηφία ανέφερε πως ένιωσε έκπληξη, ανακούφιση και χαρά όταν συνειδητοποίησαν ότι ο διαφορετικός ρυθμός ανάπτυξής τους είναι ένα φυσιολογικό γεγονός και όχι η εξαίρεση).

ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ :
Στο ατομικό του τετράδιο κάθε μαθητής καταγράφει τις αλλαγές που εντόπισε, τις γνώσεις που αποκόμισε καθώς και τα συναισθήματά του.

(ΣΗΜΕΙΩΣΗ : Η ενότητα αυτή μπορεί να αξιοποιηθεί και μέσω άλλων μαθημάτων όπως η Γλώσσα, τα Μαθηματικά, η Φυσική κ.ά.).

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 2η

ΘΕΜΑ : Νοιάζομαι για το σώμα μου

ΣΤΟΧΟΙ: Να δοθεί η ευκαιρία στα παιδιά:
1) Να ερευνήσουν τη σχέση που έχει ο τρόπος που φροντίζουμε το σώμα μας με την αίσθηση της ευεξίας.
2) Να βρούν πρακτικούς τρόπους φροντίδας του σώματός τους και βελτίωσης της υγείας τους

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ: (90')

ΥΛΙΚΑ : Στυλό, μαρκάδοροι, χαρτί Α3 ή χαρτί του μέτρου, blue tack.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ : Σύνδεση με το θέμα της προηγούμενης συνάντησης «Μεγαλώνω και αλλάζω». Υπενθύμιση της «μοναδικότητας» του σώματός μας και της υποχρέωσής μας να το προσέχουμε.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1η : Τα παιδιά χωρίζονται στις ίδιες ομάδες της προηγούμενης συνάντησης. Ζητούμε από τα μέλη κάθε ομάδας να γράψουν σε ένα μεγάλο χαρτί σε ποιους τομείς παρατήρησαν ότι μεγάλωσαν και άλλαξαν και μια ευχή, κοντινό τους στόχο, για την ανάπτυξή τους.
Η κάθε ομάδα ζωγραφίζει τη δική της σύνθεση και μέσα σ' αυτήν καταγράφει τις ευχές των μελών της.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΣΕ ΚΥΚΛΟ : Η κάθε ομάδα ανακοινώνει στις άλλες τις ευχές της. Επιλέγουμε να αναφερθούμε πρώτα σε ότι αφορά το σώμα μας. Αναφερόμαστε σύντομα στα συστήματα του ανθρώπινου σώματος. Ρωτάμε τα παιδιά τι μπορούν να κάνουν, ώστε να βοηθήσουν στην εκπλήρωση των ευχών τους σε σχέση με το σώμα τους.
Καταγράφουμε τις απόψεις τους σε μεγάλη κόλα χαρτιού (αφίσα). Επικεντρώνουμε την προσοχή μας στον παράγοντα «σωστή διατροφή» που κάποιοι ανέφεραν ως απαραίτητη προϋπόθεση για σωστή ανάπτυξη και καλή υγεία. Έτσι εισάγουμε το θέμα των συναντήσεων μας που είναι η σωστή διατροφή και πιο συγκεκριμένα η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Ο κάθε μαθητής στον κύκλο αναφέρει τι ανακάλυψε και πώς ένιωσε.
(Παρατήρηση :οι μαθητές συνειδητοποίησαν την άμεση σχέση της φροντίδας του σώματός τους με την υγεία τους.)

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 3η

ΣΤΟΧΟΣ: Ευαισθητοποίηση και προβληματισμός των μαθητών σχετικά με το θέμα ΔΙΑΤΡΟΦΗ , μέσα από την παρατήρηση της καθημερινής τους διατροφής.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ : (90΄)

ΥΛΙΚΑ : Χαρτόνι λευκό, μαρκαδόροι, μολύβια, ψαλίδια, εικόνες τροφών, πίνακας καταγραφής εβδομαδιαίας διατροφής.

ΠΡΟΕΡΓΑΣΙΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ: Οι μαθητές χωρίζονται σε 6 ομάδες, όσες είναι και οι κατηγορίες των τροφών. Η κάθε ομάδα παίρνει το όνομα της κατηγορίας που εκπροσωπεί (π.χ. δημητριακά) και καταγράφει όσες τροφές ανήκουν στην κατηγορία αυτή. Έπειτα, κάθε μέλος της ομάδας αναλαμβάνει να ζωγραφίσει σε χαρτονάκια τροφές που ανήκουν στην κατηγορία που εκπροσωπεί.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ : (5΄)
Καθισμένοι σε κύκλο κάνουμε μια σύντομη αναφορά στο θέμα της προηγούμενης συνάντησης, τονίζοντας τη σημασία της σωστής διατροφής για τη σωστή ανάπτυξη και υγεία του σώματός μας, καθώς και για την αίσθηση της ευεξίας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1η : (20΄)
ΠΑΙΧΝΙΔΙ: «Η αγορά»
Όλες οι ομάδες τροφών στήνουν τους πάγκους τους και πουλούν τα προϊόντα τους. Καθεμιά από τις ομάδες επισκέπτεται όλους τους πάγκους της αγοράς και κάθε παιδί ξεχωριστά καταγράφει ποια από τα προϊόντα που πωλούνται δεν έχει φάει τις τελευταίες δύο εβδομάδες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2η : (25΄)
Οι μαθητές σχηματίζουν ξανά τις ομάδες τους και κάθε παιδί ατομικά ζωγραφίζει σε χαρτί Α4 τον ευατό του σαν ένα ανθρωπάκι που είναι κάπου κλεισμένο και οι τροφές που έχει καταγράψει στην προηγούμενη δραστηριότητα δεν μπορούν να το βρουν για να τις φάει.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ (σε κύκλο) : (25΄)
Το κάθε παιδί ανακοινώνει στα υπόλοιπα το αποτέλεσμα της έρευνάς του και δείχνει τη ζωγραφιά του.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: (15΄)
Κάθε παιδί με τη σειρά εκφράζει σύντομα τι ανακάλυψε σε αυτή τη συνάντηση και πώς ένιωσε.
(ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ : Όλα τα παιδιά ανέφεραν την έκπληξη που ένιωσαν, καθώς διαπίστωσαν ότι οι πιο χρήσιμες τροφές δεν περιλαμβάνονται στην καθημερινή τους διατροφή. Πολλά ένιωσαν φόβο, μπροστά σ' αυτή τη διαπίστωση, λύπη για τα τόσα χρόνια που έχασαν χωρίς να τρέφονται σωστά και χαρά γιατί σήμερα τους δόθηκε η ευκαιρία να το συνειδητοποιήσουν και να κάνουν μια νέα αρχή ως προς τη διατροφή τους.

ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ:
Δίνουμε στα παιδιά ένα πρόγραμμα εβδομαδιαίας διατροφής με τη μορφή ημερολογίου και ζητάμε να γίνουν ερευνητές για μια βδομάδα και να καταγράψουν τι θα τρώνε ολόκληρη την εβδομάδα.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 4η

ΣΤΟΧΟΣ : Κατανόηση της χρησιμότητας όλων των τροφών και συνειδητοποίηση των προβλημάτων που προκαλεί στην υγεία μας η έλλειψη ορισμένων τροφών από το καθημερινό μας διαιτολόγιο.

ΥΛΙΚΑ:
Μαρκαδόροι ή κηρομπογιές, χαρτί Α4, Α3, οι ζωγραφιές της προηγούμενης συνάντησης.
Βιβλίο: «ΧΤΙΖΩ ΣΩΣΤΑ ΕΜΕΝΑ»
Φυλλάδιο: «ΕΞΙ ΕΙΔΗ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ»

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ: (90')

ΕΙΣΑΓΩΓΗ-ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1η :
Αναφερόμαστε σύντομα στη ζωγραφική που έκαναν τα παιδιά στην προηγούμενη συνάντηση και ζητάμε να κατηγοριοποιήσουν τις τροφές που δεν τρώνε (τουλάχιστον τις τελευταίες 2 εβδομάδες). Συνειδητοποιούν έτσι ποιες ομάδες τροφών λείπουν συστηματικά από το καθημερινό τους διαιτολόγιο.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2η :
Με τη βοήθεια του βιβλίου «ΧΤΙΖΩ ΣΩΣΤΑ ΕΜΕΝΑ» και του φυλλαδίου «ΕΞΙ ΕΙΔΗ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ» τα παιδιά προσπαθούν να «ανακαλύψουν» σε ποιες ομάδες θρεπτικών ουσιών ανήκει η κάθε μια κατηγορία τροφών που αποφεύγουν.
.
ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ :
Κάθε παιδί ανακοινώνει στα υπόλοιπα τι ανακάλυψε με την παραπάνω δραστηριότητα.
(Όλα αναφέρονται στην έκπληξη που αποκόμισαν όταν συνειδητοποίησαν πως στερούν τον οργανισμό τους από πολύτιμες θρεπτικές ουσίες που εμπεριέχονται στις ομάδες τροφών που αποφεύγουν).

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3η :
Κάθε παιδί ζωγραφίζει το σώμα του (σε Α4) και χρωματίζει με χρώματα που δεν του αρέσουν τα μέρη ή όργανα του σώματός του που θα έχουν πρόβλημα υγείας αργότερα, εξαιτίας της έλλειψης των παραπάνω θρεπτικών ουσιών.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ :
Ο κάθε μαθητής παρουσιάζει στον κύκλο τη ζωγραφιά του ανακοινώνοντας ταυτόχρονα και τα συμπεράσματά του.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ :
Όλα τα παιδιά εκφράζουν την επιθυμία να αλλάξουν τον τρόπο που τρέφονται και να προσπαθήσουν να τρέφονται σωστά.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 5η

ΘΕΜΑ: Το δέντρο του « μπορώ» και του «θα ήθελα»

ΣΤΟΧΟΙ: Να αισθανθούν ικανοποίηση τα παιδιά για ό,τι έχουν καταφέρει να τρώνε μέχρι τώρα, που τα ωφελεί.
Να μάθουν να θέτουν και να πετυχαίνουν μικρούς, κοντινούς στόχους, όσον αφορά τροφές που θα επιθυμούσαν να συμπεριλάβουν στο καθημερινό τους διαιτολόγιο.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ : (90΄)

ΥΛΙΚΑ – ΜΕΣΑ:
Χαρτόνια κανσόν χρωματιστά, κηρομπογιές, μαρκαδόροι, ψαλίδια, κόλλες , χαρτί του μέτρου, χαρτοταινία, ταινία διπλής όψης, «Το μενού του σούπερ μαθητή» (άρθρο περιοδικού KIDS).

ΕΙΣΑΓΩΓΗ:
Σύνδεση με το θέμα της προηγούμενης συνάντησης. Μοιράζουμε σε κάθε παιδί το άρθρο «Το μενού του σούπερ μαθητή» και ζητούμε να επισημάνουν τις τροφές που βοηθούν το μυαλό να αναπτυχθεί γρήγορα και να είναι σε καλή φυσική κατάσταση.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:
Αφού ολοκληρώσουν την εργασία που τους αναθέσαμε, τους ζητούμε να σκεφτούν ποιες τροφές χρήσιμες για τον οργανισμό τους τρώνε τακτικά μέχρι τώρα και ποια τροφή πιστεύουν πως θα ήταν καλό να ξεκινήσουν να την τρώνε από δω και πέρα.
Θα φτιάξουμε «ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ ΤΟΥ “ΜΠΟΡΩ” ΚΑΙ ΤΟΥ “ΘΑ ΗΘΕΛΑ”». Κάθε παιδί φτιάχνει δύο φύλλα, διαφορετικού χρώματος από χαρτόνι. Στο ένα γράφει τις τροφές που τρώει και στο άλλο την τροφή που θα ήθελε να τρώει. Συμφωνούμε όλοι τις τροφές που τρώμε να τις γράφουμε στο ίδιο χρώμα φύλλων, και τις τροφές που θα θέλαμε να τρώμε σε άλλο χρώμα.
Ταυτόχρονα μια ομάδα παιδιών ζωγραφίζει το δέντρο σε 4 (τουλάχιστον) κόλλες του μέτρου ενωμένες. Χρησιμοποιούν ό,τι χρώματα τους ευχαριστούν. Δίνουν ένα τίτλο στο δέντρο.
Καθόμαστε σε κύκλο. Κάθε παιδί ανακοινώνει στα υπόλοιπα ποιες τροφές έχει γράψει στο φύλλο του «μπορώ» και ποια τροφή στο φύλλο του «θα ήθελα».΄Επειτα σηκώνεται και κολλά στην αριστερή πλευρά του δέντρου το φύλλο του «μπορώ» και στη δεξιά το φύλλο του «θα ήθελα».

ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ:
Το δέντρο του «μπορώ» και του «θα ήθελα» ολοκληρώθηκε.
(Τα παιδιά εκφράζουν τα συναισθήματά τους για το πώς πέρασαν σ’ αυτή τη συνάντηση. Ενδεικτικές εκφράσεις : υπέροχα, καταπληκτικά, φανταστικά).

ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ:
΄Ερευνα : Να καταγράψουν πόσες διαφημίσεις «πέφτουν» κάθε φορά που βλέπουν τηλεόραση, πόσες απ' αυτές αναφέρονται σε είδη διατροφής και ποια είδη διαφημίζονται.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 6η

ΣΤΟΧΟΙ :
Να γνωρίσουμε κατά πόσον οι μαθητές έχουν συνειδητοποιήσει την ανάγκη αλλαγής των διατροφικών τους συνηθειών και τις έχουν αλλάξει έστω και λίγο.
Να διαπιστώσουμε τον βαθμό εμπέδωσης των γνώσεων που έχουν πάρει μέχρι τώρα, ως προς το σωστό συνδυασμό τροφών στο καθημερινό τους διαιτολόγιο.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ : 90΄

ΥΛΙΚΑ – ΜΕΣΑ:
Κόλες Α4, μαρκαδόροι, κηρομπογιές, μολύβια, γόμες, «Χτίζω σωστά εμένα» (βιβλίο), «Το μενού του σούπερ μαθητή» (άρθρο), «Διατροφή» (άρθρο).

ΕΙΣΑΓΩΓΗ:
Ένας μαθητής υπενθυμίζει το θέμα το οποίο μας απασχόλησε στην προηγούμενη συνάντηση και αναφέρουμε στα παιδιά το σκοπό της σημερινής μας συνάντησης.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1η:
Το κάθε παιδί κάνει μια ζωγραφιά παρόμοια με εκείνη που είχε κάνει στο παρελθόν, όπου παρίστανε τον εαυτό του προφυλαγμένο από κάποιες τροφές.
Η διαφορά είναι πώς σήμερα θα ζωγραφίσει τον εαυτό του πάλι προφυλαγμένο από κάποιες τροφές, που όμως θα είναι λιγότερες από την προηγούμενη φορά, αφού κάποιες απ' αυτές κατάφεραν να «φτάσουν» το παιδί και να τις φάει (π.χ. μπήκαν κι αυτές μέσα στο κάστρο μαζί του).

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ
Τα παιδιά παρουσιάζουν με τη σειρά τις ζωγραφιές τους και ανακοινώνουν ποιες τροφές άρχισαν ήδη να τρώνε (αν βέβαια άρχισαν).

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2η
Χωριζόμαστε σε ομάδες και κάθε ομάδα αναλαμβάνει να φτιάξει ένα πρόγραμμα διατροφής εβδομαδιαίο, σύμφωνα με τα στοιχεία που έχουν μέχρι τώρα συλλέξει.
Υποβοηθούνται από ανάλογα άρθρα (« Διατροφή», « Το μενού του σούπερ μαθητή») και βιβλία («Χτίζω σωστά εμένα»).

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ
Παρουσιάζει η κάθε ομάδα στις υπόλοιπες το πρόγραμμα διατροφής που συνέθεσε (πίνακας διπλής εισόδου).

ΚΛΕΙΣΙΜΟ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
Κάθε παιδί με δυο λόγια εκφράζει τη γνώμη του για το πώς του φάνηκε αυτό που έγινε σήμερα.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 7η

ΘΕΜΑ : Παιχνίδια κατηγοριοποίησης των τροφών και κατανόησης της χρησιμότητάς τους

ΣΤΟΧΟΣ : Να βοηθηθούν τα παιδιά, μέσ' από το παιχνίδι, να κατανοήσουν καλύτερα τη διαφορά των εννοιών : «ομάδες τροφών» και «είδη θρεπτικών ουσιών».

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ : (80΄)
ΥΛΙΚΑ : Στυλό, μολύβια, γόμες, ατομικά τετράδια, μπαλάκι, έντυπο: «ΤΑΞΙΜΟΝΗΣΕ ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΩΝ ΘΡΕΠΙΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ», κάρτες με τα 6 είδη των θρεπτικών ουσιών, κάρτες με εικόνες ή ζωγραφιές τροφών από τις 6 τροφικές ομάδες, κάρτες με εικόνες ζώων.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ (10΄): Καθόμαστε σε κύκλο και ένας μαθητής μάς υπενθυμίζει με τι ασχοληθήκαμε στην προηγούμενη συνάντησή μας.
Επικεντρωνόμαστε στην επισήμανση της αναγκαιότητας λήψης όλων των τροφών, σε ορισμένες ποσότητες, καθώς και στην κοινωνική διάσταση του γεύματος (όπως π.χ. επίσκεψη σε Fast Food, πιτσαρία ή ταβέρνα σε αραιά χρονικά διαστήματα, χωρίς ακρότητες).
Ανακοινώνουμε το σκοπό της σημερινής μας συνάντησης.

ΧΩΡΙΣΜΟΣ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ (7΄)
Μοιράζουμε κάρτες με εικόνες διαφόρων ζώων. Το κάθε παιδί κρύβει την κάρτα του και προσπαθεί να βρει την «οικογένειά» του, μιμούμενο τη φωνή του ζώου που απεικονίζεται στην κάρτα του.
Η κάθε ομάδα που θα σχηματιστεί θα πρέπει να έχει τον «πατέρα», την «μητέρα» και το «μικρό» (ή «μικρά», για μεγαλύτερες ομάδες).

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1η (15΄)
Σε κάθε παιδί της ομάδας δίνουμε το έντυπο «ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΕ ΤΑ ΕΞΙ ΕΙΔΗ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ», το οποίο περιέχει παιχνίδια αναγραμματισμών και ερωτήσεις. Οι μαθητές εργάζονται και ατομικά και ομαδικά, υποβοηθώντας ο ένας τον άλλον.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ (10΄)
Κάνουμε κύκλο και ανακοινώνουμε τις σωστές απαντήσεις των ερωτήσεων και αναγραμματισμών.
Διατυπώνονται και επιλύονται απορίες σχετικές με τις κατηγορίες των τροφών και τα θρεπτικά τους συστατικά.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2η (15΄)
Μοιράζουμε στα παιδιά από μια εικόνα τροφής. Τους ζητάμε να βρουν την θρεπτική ομάδα στην οποία ανήκει η τροφή αυτή. Επαναλαμβάνουμε τη δραστηριότητα αυτή δίνοντας διαφορετική κάρτα κάθε φορά, μέχρι να διαπιστώσουμε ότι δεν υπάρχουν σοβαρές δυσκολίες.

(Παρατήρηση: Στην αρχή δυσκολεύονται αρκετά. Σιγά-σιγά όμως, βοηθώντας ο ένας τον άλλον, βρίσκουν την ομάδα τους).

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3η (10΄)
Σχηματίζουμε κύκλο και κάθε παιδί πετάει το μπαλάκι σε ένα άλλο, λέγοντάς του το όνομα μίας τροφής ή μιας θρεπτικής ουσίας. Το άλλο παιδί πρέπει να πει σε ποια θρεπτική ομάδα αντίστοιχα ανήκει αυτή η τροφή ή το όνομα μιας τροφής που περιέχει αυτή τη θρεπτική ουσία.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ – ΚΛΕΙΣΙΜΟ (15΄)
Τα παιδιά, σε κύκλο, αναφέρουν τη γνώμη τους για αυτή τη συνάντηση, δυσκολίες που συνάντησαν και πώς τις ξεπέρασαν, καθώς και γνώσεις που αποκόμισαν.
Στη συνέχεια, το κάθε παιδί λέει από ένα επίρρημα, που φανερώνει πώς πέρασε σήμερα. π.χ. όμορφα, ευχάριστα, αρκετά καλά κ.λπ.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 8η

ΘΕΜΑ : Τα «χωριά» των θρεπτικών ουσιών

ΣΤΟΧΟΣ :
Να κατανοήσουν οι μαθητές την πολλαπλή χρησιμότητα των τροφών στον ανθρώπινο οργανισμό, εξαιτίας των πολλών και διαφορετικών θρεπτικών ουσιών που περιέχει η κάθε μια από αυτές.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ : 90΄

ΥΛΙΚΑ
Πολύχρωμα χαρτόνια κανσόν, κάρτες με εικόνες τροφών, κάρτες με τίτλους χριστουγεννιάτικων τραγουδιών, ψαλίδια, μολύβια, μαρκαδόροι, κόλλα stick, blue tack

ΕΙΣΑΓΩΓΗ (2΄)
Ενημερώνουμε έμμεσα τα παιδιά για το σκοπό της σημερινής μας συνάντησης. Τους πληροφορούμε ότι σήμερα θα ασχοληθούμε με όμορφες και πρωτότυπες χειροτεχνίες σχετικές με τις τροφές και τις θρεπτικές τους ουσίες.

ΧΩΡΙΣΜΟΣ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ (3΄)
Επιλέγουμε 6 γνωστά τραγούδια, τα γράφουμε σε κάρτες και τα μοιράζουμε στα παιδιά. Κάθε παιδί τραγουδάει το τραγούδι του και προσπαθεί να βρει τα υπόλοιπα παιδιά που τραγουδούν το ίδιο.
Έτσι, σχηματίζονται 6 ομάδες, όσες και οι ομάδες των θρεπτικών ουσιών.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1η (15΄)
Κάθε ομάδα διαλέγει ένα χρωματιστό κανσόν. Στη συνέχεια παρακινούμε τα παιδιά να φανταστούν πως κάθε θρεπτική ουσία είναι ένα όμορφο παραμυθένιο χωριουδάκι!
Η κάθε ομάδα, με μεγάλα ευδιάκριτα γράμματα, γράφει το όνομα του «χωριού» της στο επάνω μέρος του κανσόν, π.χ. «ΒΙΤΑΜΙΝΟΧΩΡΙ»,

«ΝΕΡΟΧΩΡΙ», «ΠΡΩΤΕΪΝΟΧΩΡΙ» κ.λπ. Σε κάθε ένα από αυτά τα χωριουδάκια θα «χτίσουν» το παράξενο σπιτάκι τους οι διάφορες τροφές. Όμως, η κάθε τροφή δεν θα έχει μόνο ένα σπιτάκι αλλά πολλά, σκορπισμένα σε διαφορετικά χωριουδάκια. Το κάθε παιδί λοιπόν θα πρέπει να χτίσει τόσα σπιτάκια, όσες θρεπτικές ουσίες περιέχει η τροφή.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2η (45΄)

Ζητούμε απ' τα παιδιά μόνα τους να χωριστούν σε 6 νέες ομάδες, όσες και οι κατηγορίες των τροφών (π.χ. δημητριακά, όσπρια κ.ά.). Στην κάθε ομάδα μοιράζουμε κάρτες με εικόνες των τροφών που ανήκουν στην κατηγορία της ομάδας τους. Βοηθάμε τα παιδιά με ανάλογες ερωτήσεις να βρουν σε ποια χωριά θα χτίσουν τα σπιτάκια τους π.χ.

-Ποιες θρεπτικές ουσίες περιέχετε;

-Πού θα χτίσετε το σπιτάκι σας;

΄Ετσι η κάθε ομάδα τροφών, αφού σχεδιάσει και κόψει τα παράξενα σπιτάκια της, σε όποιο χρώμα και σχήμα θέλει, ψάχνει να βρει σε ποια χωριά θα τα χτίσει - κολλήσει.

(Παρατήρηση: Μετά από λίγη ώρα προβληματισμού, συνεργασίας και αλληλοβοήθειας, οι μαθητές κατάφεραν να δημιουργήσουν τα πιο πρωτότυπα «θρεπτικά» χωριά, διακοσμημένα με χιούμορ και φαντασία).

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΣΕ ΚΥΚΛΟ (10 ΄)

Η κάθε ομάδα θρεπτικής ουσίας μας ξεναγεί στο «χωριό» της. Μετά τοποθετεί το χαρτόνι της στο μέρος της αίθουσας που έχουμε από πριν ορίσει.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ (15΄)

Τα παιδιά μιλούν για τις πιθανές δυσκολίες που συνάντησαν και εκφράζουν πώς αισθάνονται στο τέλος της εργασίας τους.

(Παρατήρηση: Σε ερώτησή μας πώς πέρασαν σ' αυτή τη συνάντηση και τι έμαθαν, οι μαθητές εξέφρασαν τη μεγάλη τους ευχαρίστηση για τις δραστηριότητες αυτές και μας διευκρίνησαν ότι σήμερα ξεκαθάρισαν μέσα τους ακόμη καλύτερα την πολλαπλή ωφελιμότητα της κάθε τροφής).

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 9η

ΘΕΜΑ: Ποιήματα, τραγούδια, παροιμίες που αναφέρονται στη χρησιμότητα των τροφών.

ΣΤΟΧΟΙ

Να δοθεί η ευκαιρία στα παιδιά να εκφραστούν ελεύθερα, να δημιουργήσουν αβίαστα δικές τους συνθέσεις και να ψυχαγωγηθούν.

Να ανακαλέσουν στη μνήμη τους τις γνώσεις που έχουν μέχρι τώρα αποκομίσει και να τις αξιοποιήσουν καλλιτεχνικά.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 90΄

ΥΛΙΚΑ

Κόλες Α4, μολύβια, γόμες, στυλό, μαρκαδόροι.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ (5΄)
Αναφερόμαστε σύντομα στην προηγούμενή μας συνάντηση. Τους ανακοινώνουμε ότι σήμερα, με αφορμή τις ωφέλειες που προέρχονται από τις τροφές, θα εκφραστούμε με τρόπους «καλλιτεχνικούς» π.χ. συνθέσεις δικών τους τραγουδιών (στίχοι-μουσική) ή ποιημάτων ή παραφράσεις παροιμιών και γνωστών τραγουδιών.

ΧΩΡΙΣΜΟΣ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ (10΄)
Κολλάμε χρωματιστές βούλες στο μέτωπο ή στην πλάτη των παιδιών χωρίς τα ίδια να δουν το χρώμα. Χωρίς να μιλούν, πρέπει να βρουν την ομάδα τους με τη βοήθεια των άλλων, οι οποίοι μπορούν να κάνουν νοήματα με τα χέρια, τα μάτια, το πρόσωπο. Η επιτυχία του παιχνιδιού εξαρτάται από τη συνεργασία. Σχηματίζονται ομάδες οι οποίες αποτελούνται από 4 παιδιά.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1η (45΄)
Μοιράζουμε στην κάθε ομάδα από δύο κόλες Α4 (η μια θα χρησιμοποιηθεί για πρόχειρο). Τα παιδιά συνεργάζονται και συνθέτουν τραγούδια, γράφουν ποιήματα, παραφράζουν παροιμίες ή γνωστά τραγούδια, πάντοτε με θέμα τη χρησιμότητα των τροφών.
(Παρατήρηση**:** Η αίθουσα γέμισε από τα γέλια των παιδιών, που έδειξαν να διασκεδάζουν ιδιαίτερα με αυτή την εργασία).

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΣΕ ΚΥΚΛΟ (15΄)
Η κάθε ομάδα παρουσιάζει στις υπόλοιπες τις δημιουργίες της. Τραγουδά το τραγούδι που συνέθεσε, απαγγέλλει τα ποιήματα της ή διαβάζει τις παροιμίες της.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ (15΄)
Κάθε μαθητής στον κύκλο ανακοινώνει τι τον δυσκόλεψε περισσότερο, τι του άρεσε στη σημερινή συνάντηση και πώς αισθάνεται βλέποντας τα τελικά αποτελέσματα της δουλειάς των ομάδων.
(**Παρατήρηση** :Τα παιδιά είπαν πώς σήμερα διασκέδασαν πολύ και κάποια από αυτά εξέφρασαν την έκπληξη που δοκίμασαν όταν διαπίστωσαν ότι τα κατάφεραν να δημιουργήσουν καλλιτεχνικά, παρά τις αρχικές τους αμφιβολίες).

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ (10η)

ΘΕΜΑ: Η αποκατάσταση του ασθενούς

ΣΤΟΧΟΙ:
α) Κατανόηση από τους μαθητές της αναγκαιότητας της υγιεινής διατροφής και ειδικότερα της Μεσογειακής.
β) Αξιολόγηση του βαθμού κατάκτησης των γνώσεων που αποκόμισαν σχετικά με τη Μεσογειακή διατροφή.
γ) Αφομοίωση των γνώσεων με χιούμορ, γέλιο και δημιουργικότητα.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ (90΄)

ΥΛΙΚΑ
Μια κόλα Α3 με την εικόνα ενός «ασθενή» άντρα, μια κόλα Α3 με το περίγραμμα ενός στιβαρού νέου, κόλες Α4, μολύβια, γόμες, στυλό, ξυλομπογιές ή μαρκαδόροι.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ (10΄)
Δίνουμε στα παιδιά τις δύο εικόνες των ανδρών και τα πληροφορούμε ότι σήμερα θα υποδυθούν τους διατροφολόγους. Έχουν έναν νέο άνδρα ασθενή ο οποίος λόγω «κακής» διατροφής αντιμετωπίζει πολλά προβλήματα υγείας και καταφεύγει σ' αυτούς για βοήθεια.

ΧΩΡΙΣΜΟΣ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ (5΄)
Τα παιδιά μόνα τους σχηματίζουν ομάδες των τριών ατόμων.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
Μοιράζουμε σε κάθε ομάδα τις 2 κόλες Α3 (την εικόνα του ασθενή και το περίγραμμα του υγιούς.)
Επαναλαμβάνουμε τις οδηγίες που δώσαμε, διευκρινίζουμε τις τυχόν απορίες και αφήνουμε τα παιδιά να χαρούν την εργασία τους.
Ύστερα από «ιατρικό συμβούλιο» η κάθε ομάδα θα συντάξει την «ιατρική της γνωμάτευση», η οποία θα περιέχει:
α) Διάγνωση των ασθενειών του.
β)Επισήμανση και αναλυτική καταγραφή των αιτιών που προκαλούν την καθεμιά από αυτές .
γ) Συγκεκριμένες συμβουλές σωστής διατροφής για την θεραπεία και αποκατάσταση του ασθενή.
Επίσης, αφού ολοκληρωθεί η παραπάνω εργασία, η κάθε ομάδα θα «γεμίσει» το περίγραμμα του στιβαρού νέου και θα μας δείξει την εικόνα του υγιούς πλέον νέου άνδρα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΣΕ ΚΥΚΛΟ
Η κάθε ομάδα ανακοινώνει στις υπόλοιπες την «ιατρική της έκθεση» και τις προτάσεις της και παρουσιάζει την εικόνα του υγιούς και ευτυχισμένου πλέον ανθρώπου.
(Παρατήρηση:΄Ολες οι εργασίες των παιδιών είναι πολύ αξιόλογες και πραγματικά «επιστημονικότατες»).

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ – ΚΛΕΙΣΙΜΟ
Το κάθε παιδί ανακοινώνει πώς πέρασε στη σημερινή συνάντηση.
(Παρατήρηση: Στην ερώτησή μας πώς περάσαμε σήμερα, όλα τα παιδιά εκφράζουν τη χαρά τους και την ικανοποίησή τους).

ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ 11η και 12η

ΘΕΜΑ: Δημιουργία παιχνιδιών σχετικών με τη χρησιμότητα των τροφών.

ΣΤΟΧΟΙ:
α) Ανάκληση και εμπέδωση των γνώσεων, σχετικά με την υγιεινή διατροφή, που αποκόμισαν οι μαθητές καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος με τη δημιουργία ευχάριστου και κατάλληλου παιδαγωγικά κλίματος.

β) Ανάπτυξη της επικοινωνίας, της συνεργασίας, της αλληλεπίδρασης και της αυτοοργάνωσης της ομάδας με δημιουργικές δραστηριότητες.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ (150΄)

ΥΛΙΚΑ
Κόλες Α4, μολύβια, γόμες, στυλό, μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, χάρακες και γνώμονες.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ
Αναφέρουμε στα παιδιά πως ολοκληρώθηκε ο κύκλος των συναντήσεών μας που αφορούσαν τη διατροφή και ιδιαίτερα τη «Μεσογειακή δίαιτα».
Ανακοινώνουμε ότι στη σημερινή μας συνάντηση θα ασχοληθούμε με τη δημιουργία διαφόρων παιχνιδιών, όπως σταυρόλεξα, κρυπτόλεξα, φιδάκια κ.ά. με θέμα τις τροφές και τις επιπτώσεις τους θετικές ή αρνητικές στη υγεία μας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες των πέντε ατόμων. Μοιράζουμε κόλες Α4 και ζητάμε να συζητήσουν και να αποφασίσουν το παιχνίδι που προτιμά να φτιάξει η ομάδα τους.
Η κάθε ομάδα αφού επιλέξει το παιχνίδι που προτιμά να παρουσιάσει, το ανακοινώνει στις υπόλοιπες και όλες οι ομάδες ξεκινούν με προβληματισμό και κέφι. Αφού ολοκληρώσουν το παιχνίδι τους, το αντιγράφουν με καθαρά και ευανάγνωστα γράμματα και διακοσμούν τη σελίδα του με δικές τους ζωγραφιές.
Οι εργασίες ολοκληρώνονται και τα παιδιά δημιουργούν σταυρόλεξα, κρυπτόλεξα, ακροστοιχίδες και φιδάκια με εύστοχες και καυστικές παρατηρήσεις.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
Σε τρία διαφορετικά σημεία της αίθουσας έχουμε τοποθετήσει τρεις φατσούλες: μία λυπημένη, μία σοβαρή και μία χαρούμενη. Καλούμε τα παιδιά να σταθούν κάτω από τη φατσούλα που εκφράζει τα συναισθήματά τους σχετικά με το πώς πέρασαν σ’ αυτή τη συνάντηση.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 13η

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕ ΤΗ ΜΟΡΦΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ (70΄)

ΥΛΙΚΑ: Φωτοτυπίες του ερωτηματολόγιου και στυλό

<< ΙΧΝΟΜΕΤΑΛΛΟΧΩΡΙ >>

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

«Η ΑΓΟΡΑ»

Τα παιδιά χωρίζονται σε έξι ομάδες, όσες και οι κατηγορίες των τροφών. Η κάθε ομάδα παίρνει το όνομα της κατηγορίας που εκπροσωπεί π.χ. γαλακτοκομικά, δημητριακά κ.λπ.
Τα παιδιά έχουν ζωγραφίσει στο σπίτι τους σε χαρτονάκια τα προϊόντα της ομάδας τους και τα εκθέτουν στον πάγκο τους διαλαλώντας την πραμάτεια τους.
Στη συνέχεια, επισκέπτονται όλους τους πάγκους των προϊόντων και καταγράφει ατομικά το κάθε ένα τους τις τροφές που συστηματικά λείπουν από το καθημερινό του διαιτολόγιο τις δύο τελευταίες εβδομάδες.

«ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ»

Το κάθε παιδί ξεχωριστά δημιουργεί μια πρωτότυπη ζωγραφική σύνθεση: Ο εαυτός του, ένα μικρό ανθρωπάκι , είναι κάπου κλεισμένος ή σε κάστρο ή σε σπίτι ή κάτω από μία ομπρέλα ή οπουδήποτε αλλού προτιμά. Γύρω του υπάρχουν πολλές τροφές που είτε πέφτουν με μορφή βροχής, είτε το περικυκλώνουν, είτε το κυνηγούν.
Όμως δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να το φτάσουν, αφού είναι οι τροφές που δεν του αρέσουν και έχει πολύ καιρό να δοκιμάσει.

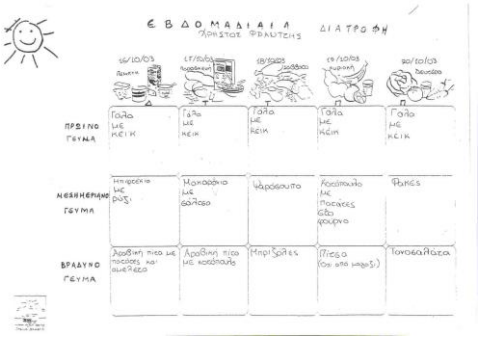
(**Παρατήρηση** : Η δραστηριότητα αυτή είναι συνέχεια της δραστηριότητας της «αγοράς». Τα παιδιά δημιούργησαν πρωτότυπες και διασκεδαστικές απεικονίσεις του εαυτού τους. Ένιωσαν μεγάλη έκπληξη καθώς συνειδητοποίησαν πόσες σημαντικές τροφές δεν τρώνε και κάποια είπαν πως αισθάνθηκαν και φόβο μπροστά σε αυτή τη διαπίστωση).

«ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ» ή «ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ ΤΟΥ ΜΠΟΡΩ ΚΑΙ ΤΟΥ ΘΕΛΩ»

Ζητάμε από τα παιδιά πρώτα να σκεφτούν ποιες τροφές τρώνε τακτικά και μετά ποιες τροφές θα ήθελαν να αρχίσουν να τρώνε.
Το κάθε παιδί φτιάχνει δύο φύλλα δέντρου τα οποία έχουμε συμφωνήσει από την αρχή τι χρώμα θα έχουν. Αφού τα κόψει, στο ένα φύλλο, του «μπορώ και τρώω», γράφει τις τροφές που τρώει και στο άλλο φύλλο, του «θα ήθελα να τρώω», την τροφή που θα αρχίσει να τρώει στο κοντινό μέλλον.
Ζωγραφίζουν ομαδικά το δέντρο σε τέσσερις τουλάχιστον κόλες του μέτρου ενωμένες. Μετά κάθονται σε κύκλο. Κάθε παιδί ανακοινώνει τι έγραψε.
Έπειτα, σηκώνεται και κολλά στην αριστερή πλευρά του δέντρου το φύλλο των τροφών που τρώει και στη δεξιά το φύλλο με τον μικρό κοντινό στόχο που έθεσε.
«Το δέντρο της σωστής διατροφής» είναι έτοιμο. Το αριστερό μέρος της φυλλωσιάς του είναι οι κατακτήσεις των παιδιών, ενώ στο δεξί μέρος οι βραχυπρόθεσμοι μικροί στόχοι τους.
Αν καταφέρουν για πέντε συνεχόμενες φορές να φάνε την τροφή που έχουν βάλει ως στόχο κοντινό, τότε ξεκολλούν από τη δεξιά πλευρά το φύλλο, το κολλούν στην αριστερή πλευρά ως κατάκτησή τους. Μετά, βάζουν νέο μικρό κοντινό στόχο στη θέση του προηγούμενου. Έτσι το δέντρο συνεχώς ανανεώνεται με νέες κατακτήσεις και νέους μικρούς βραχυπρόθεσμους στόχους.

ΥΛΙΚΟ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Σας παρουσιάζουμε στις επόμενες σελίδες ενδεικτικά μιά επιλογή από το υλικό πού δημιούργησαν τα παιδιά.

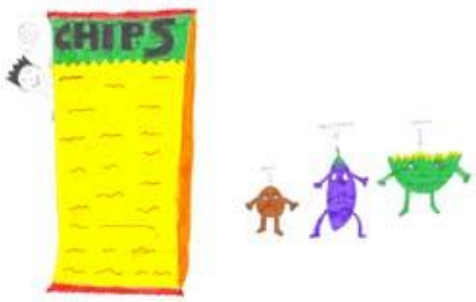


Πίνακες εβδομαδιαίας διατροφής στις αρχές του προγράμματος (Οκτώβριος) και ένα μήνα μετά (Νοέμβριος).Υπογραμμισμένες είναι οι τροφές που ο μαθητής πρόσθεσε στο διαιτολόγιό του.

Πρότυπο πρόγραμμα εβδομαδιαίας διατροφής που έφτιαξαν τα παιδιά.

Η συνεχής διαμάχη ανάμεσα σε παλιές-κακές συνήθειες και σε καινούριες προτάσεις αποτυπώθηκε με πολύ χιούμορ στις ζωγραφιές των παιδιών.

ΠΡΙΝ

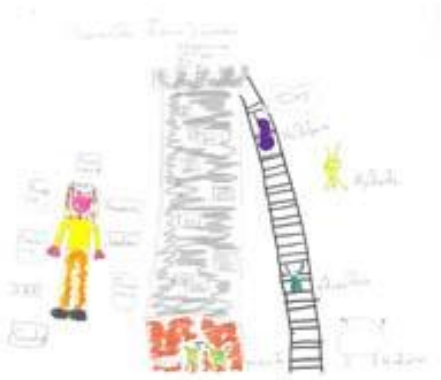


Κρυμμένος πίσω από τα τσίπς αμύνεται σε αυτά που δεν τρώει.

ΜΕΤΑ

Συμμαχία με αυτά που δεν έτρωγε ενάντια στα τσίπς.

ΠΡΙΝ



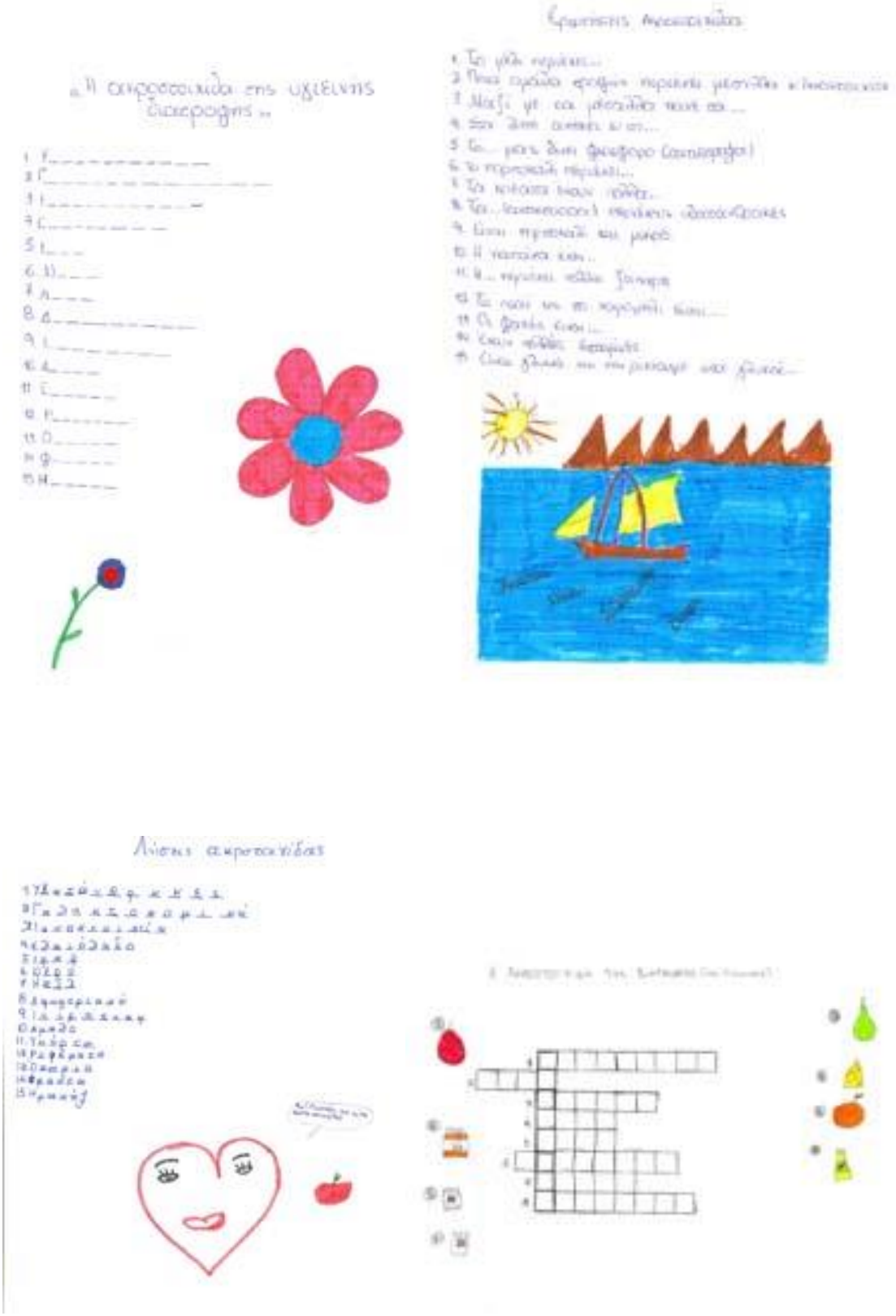
Οχυρωμένη στο κάστρο τηςαποφεύγει αυτά που δεν της αρέσουν .

ΜΕΤΑ

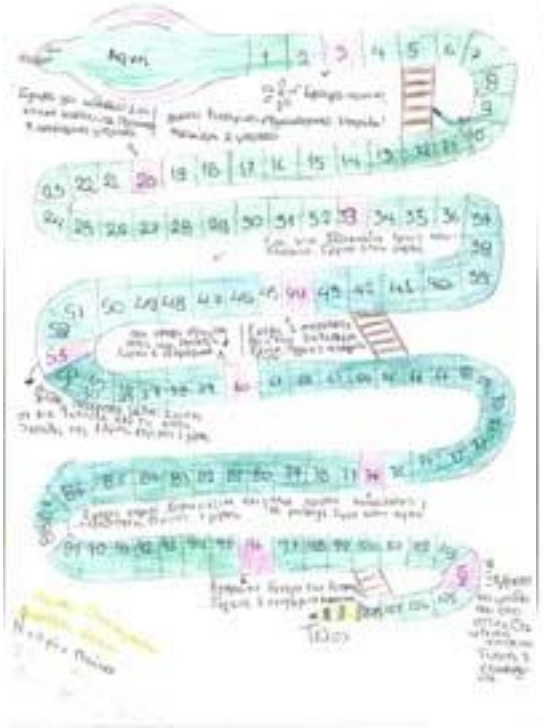
Εδώ είναι παρέα με τους παλιούς εχθρούς που έχουν γίνει οι νέοι φίλοι.

Σχέσεις των παιδιών με τις τροφές.
Διατροφή και χιούμορ...

20


Λίστες ανθρωποειδών

Συνεχίζουμε το παιχνίδι...



Αινίγματα

1. Τι είναι κίτρινο, μακρύ και το τρώει η μαιμούδα; = μ _ _ _ ά _ α
2. Ποιο είναι το παραδοσιακό φαί της Ιταλίας; = μ _ σ _ _ _ ί _ ι
3. Ποιο φαί τρώνε πολύ οι Κινέζοι; = ρ ί _ ζ _
4. Ποιο είναι το εθνικό φαί της Ταϊλάνδης; = χ _ _ _ ί _ ΕΣ
5. Τι είναι κόκκινο και το τρώνε οι άνθρωποι; = _ ά _ α
(και μάλιστα το έφαγε πρώτη η Εύα)
6. Τι είναι αυτό που σουβλίζουμε το πάσχα; = α _ χ ί _
7. Μαλάκιο με κέλυφος που το συναντάμε μετά από βροχή στις εξοχές. Τι είναι; = _ α _ _ σ _ ί _ ι
8. Ποια είναι η λιχουδιά που αρθόνει στη Γαλλική κουζίνα; = β _ _ ρ _ _ _ _ ά _ _ ρ _

Δαμανοπούλου Άννα
Μεμίλινα Μαρέλλα

Γυπαράκης Σταύρος
Νάνο Λουτσιάνο

Σταύρος

Φτιάχνουμε παροιμίες ποιήματα,τραγούδια...

Βιταμίνη μου δίνουν
φρούτα και λαχανικά
γάλα, ψάρια και αυγό
βοηθάνε στο μυαλό.

Βούτυρο, τυρί και σάλτσες
για λερή καρδιά.
Φάε λίγη μαρμελάδα
για γερό μυαλό
φάε και μία μηλαναγκόνα
για σύλληψη στο δεντρό.

Πρωτεΐνες και αυγοκάλυμα
ψάρια και πουλερικά
κάνουνε γερό το σώμα
κι αναπτύσσουν τα οστά.

Μέταλλα και ινοσαοκκέα
ποιά διαλέγεις απ' τα δύο
πολλαπλές οι λειτουργίες
που εκτελούμε απ' τ' αυγό.

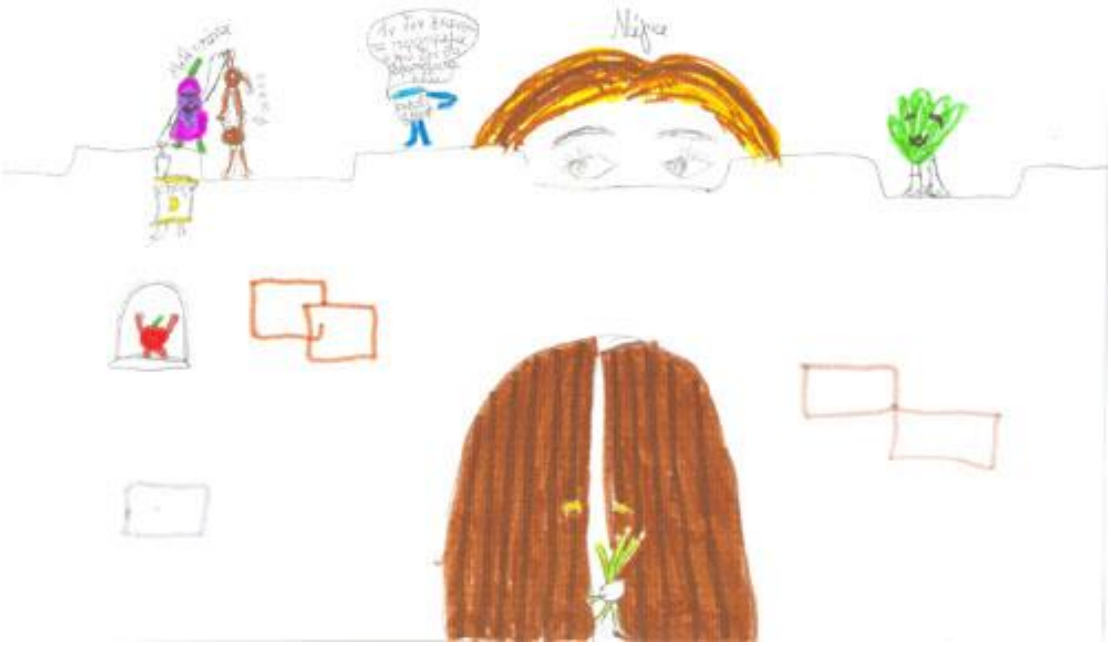
Δυνατά γιατί;

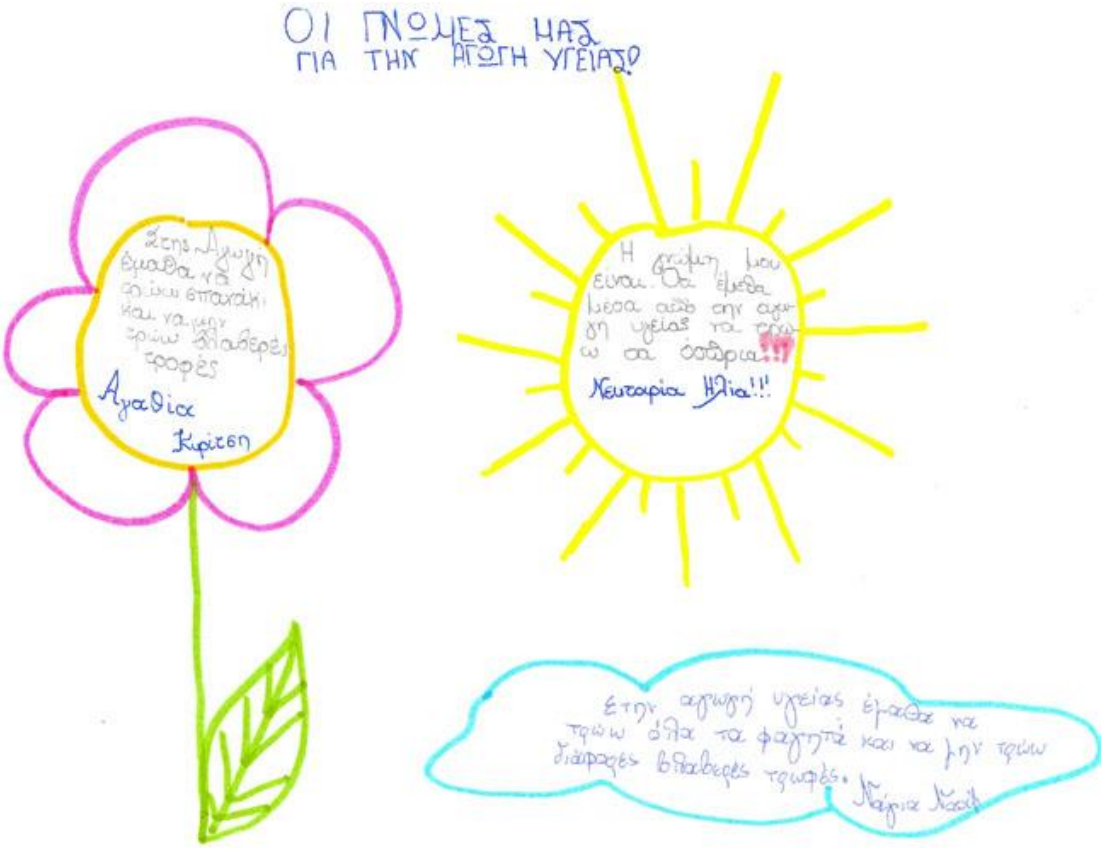
Πίνω νερό	Μάγια
γάλα ή φρουτοκυρό	Ειρήνη
ρύθμιση θερμοκρασίας	Λαυρα
κι αφομίωση τροφών.	Χρήστος Κ.
Υδατάνθρακες και λίπη	Ιωάννα
πρωτεΐνες και νερό	
μέταλλα και ινοσαοκκέα	
μας βοηθάνε στο μυαλό.	

Έχασα τη Βιταμίνη
με βοηθάνε για να δω.

Ο Γιαλίνης γίνε Motion
κάρτα γιατί γ' αυτό
Δίνε λίγο και στη Βίοση
στη Βασίλη και στο μυαλό.

Εμείς δοκιμάσαμε καινούριες γεύσεις...Εσείς;….




ΟΙ ΓΝΩΜΕΣ ΜΑΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ!
Στης Δημώδη
Έμαθα να δη
σ.ίκω σπανάκι
και να μην
τρώω διαλεφές
τροφές
Αγαθία
Κρίτση
Η γνώμη μου
είναι ότι έμεθα
μέσα από την αγω
γή υγείας να τρω
ω τα σόβρια!!!
Νεταρία Ηλία!!!
Στην αγωγή υγείας έμαθα να
τρώω όλα τα φαγητά και να μην τρώω
διάφορες βλαβερές τροφές. Μαρία Λαζή

Η ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΤΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ

Παράλληλα με τις συναντήσεις που γίνονταν στα δύο τμήματα της ΣΤ΄ τάξης, οι μαθητές που πήγαιναν στο ολοήμερο ανέλαβαν την καταγραφή και παρουσίαση του προγράμματος σε ηλεκτρονική μορφή.

Με τη βοήθεια του δασκάλου του ολοήμερου και του καθηγητή της πληροφορικής, έμαθαν να γράφουν στο WORD, να διορθώνουν και να μορφοποιούν τα κείμενά τους, να «σκανάρουν» φωτογραφίες και έργα τους, να μεταφέρουν αρχεία και να τα συνθέτουν, να εκτυπώνουν και να αντιγράφουν σε CD τη δουλειά τους,όλες δηλαδή τις βασικές δραστηριότητες για την παρουσίαση μιας εργασίας.Η παρουσίαση αυτή του προγράμματος βασίστηκε στην αρχική δουλειά των παιδιών στους υπολογιστές.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σκέψεις για το Πρόγραμμα Διατροφής

__ Τι σου άρεσε περισσότερο;.....
.....
.....
.....
.....
.....
__Τι δεν σου άρεσε; .....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
__Τι σε δυσκόλεψε πιο πολύ;.....
.....
.....
.....
.....
.....
__΄Αλλαξε κάτι στη διατροφή σου και τι;.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
__΄Εχεις κάτι να προτείνεις για την καλύτερη εφαρμογή του Προγράμματος;
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
__Τι θα πρότεινες σε άλλα παιδιά της ηλικίας σου;.....
.....
.....
.....
.....
.....

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ.

Στην ερώτηση **«Τι σου άρεσε περισσότερο;»** τα παιδιά απάντησαν:

-΄Οταν φτιάξαμε το δέντρο της διατροφής και σε κάθε φύλλο κολλούσαμε το στόχο μας, δηλαδή να συνηθίσουμε να τρώμε ένα φαγητό που δεν τρώγαμε.
-Η συνεργασία που είχαμε.
-΄Οταν ζωγραφίζαμε ομαδικά και όταν βγάλαμε ποιήματα για τα τρόφιμα.
-΄Οταν παίξαμε την αγορά και σημειώναμε τις τροφές που δεν τρώγαμε και όταν βγάλαμε τη διάγνωση για τον άρρωστο.
-Η συνεργασία και η διασκέδαση που κάναμε στις ομάδες.
-Που μαθαίναμε και διασκεδάζαμε.
-Τα γέλια, οι συζητήσεις που κάναμε, το δέντρο της διατροφής και όλα τα παιχνίδια που μέσα από αυτά καταλαβαίναμε, ο καθένας για τον εαυτό του, τα λάθη που είχαμε κάνει στο παρελθόν σχετικά με τη διατροφή μας.
-Τα μυστικά της υγείας και το εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής.
-Το ότι έμαθα να τρώω διάφορες τροφές που δεν μου άρεσαν και επίσης το ότι έμαθα να τρώω υγιεινά και το δίδαξα στην οικογένειά μου και έκανα τα πάντα και τα παιχνίδα για να τα διδάξω στα αδέλφια μου.
-Το ότι έμαθα ότι το σώμα μου πρέπει να παίρνει πολλές χρήσιμες ουσίες για να λειτουργεί σωστά και για να γίνεται δυνατό.
-Τα χωριά με τις θρεπτικές ουσίες των τροφών γιατί ήταν διδακτικά και έξυπνα.
-Περισσότερο μου άρεσε που παίζαμε παιχνίδια για την διατροφή.

Παρατήρηση: Από όλες τις απαντήσεις των μαθητών στη συγκεκριμένη ερώτηση διαπιστώσαμε ότι η παιγνιώδης μορφή των διαφόρων δραστηριοτήτων είχε θετική απήχηση σε αυτούς.

Στην ερώτηση **«Τι δεν σου άρεσε;»** απάντησαν:

-Οι συζητήσεις ήταν λίγο βαρετές και οι πολλές οδηγίες στα παιχνίδια.
-Δεν υπήρχε κάτι που να μη μου αρέσει, όλα ήταν τέλεια επειδή κάτι καινούριο μάθαινα από αυτά και όσο θα μεγαλώνω θα μαθαίνω.
-΄Οταν κάποια παιδιά δεν συνεργάζονταν.
-΄Οταν μάθαινα ότι έτρωγα πράγματα που δεν ήταν καθόλου σωστά.
-΄Οταν ήμουν το μόνο κορίτσι στην ομάδα και επίσης το ότι νομίζω ότι είχαμε λίγο χρόνο.
-΄Οτι κάποια παιδιά μιλούσαν όταν δεν έπρεπε ή όταν γελούσαν για κάτι άσχετο.
-΄Οταν μας χώριζε σε ομάδες η κυρία και όταν δεν συνεργαζόμαστε σωστά.
-΄Οταν έμαθα πόσες πολλές τροφές δεν έτρωγα.
-΄Οταν ζωγραφίσαμε τον εαυτό μας με χρώματα που δεν μας άρεσαν.
-΄Οταν δεν παίζαμε και κάναμε κάτι άλλο.
-΄Οταν χωριζόμαστε μόνοι μας, επειδή οι φίλες πήγαιναν μαζί και άφηναν τα άλλα παιδιά.
-΄Οταν έπρεπε σε κάποιες συναντήσεις να γράφουμε πολύ και να δουλεύουμε ατομικά και όχι ομαδικά.

Παρατήρηση: Αρκετοί μαθητές στη συγκεκριμένη ερώτηση απάντησαν ότι όλα τους άρεσαν.

Στην ερώτηση **«Τι σε δυσκόλεψε πιο πολύ;»** έγραψαν:

-Να μάθω ποιες τροφές είναι βλαβερές και ποιες υγιεινές.
-΄Οταν έπρεπε να φάω και τροφές που δεν έτρωγα, όπως σπανάκι, λαχανικά και όσπρια.
-΄Οταν έφαγα τις φακές.
-΄Οταν δεν μπορούσα να φάω ψάρι και μπάμιες.
-΄Οταν δεν μπορούσα να πετύχω το στόχο μου, δηλαδή να φάω σπανακόρυζο.
-Να συνεργαστώ με τα παιδιά..
-΄Οταν κάναμε τον άρρωστο καλά ΄Ηταν διασκεδαστικό αλλά ταυτόχρονα και κουραστικό.
-Να είμαι συνεπής.
-Το δέντρο της Διατροφής επειδή δεν ήξερα ποιο φαγητό να βάλω στο φύλλο «Θα προσπαθήσω να φάω», γιατί πριν το πρόγραμμα της διατροφής δεν έτρωγα πολλά φαγητά.
-΄Οταν κάποιος συμμαθητής μου δεν άφηνε τους άλλους να μιλάνε και δεν έλεγαν όλοι τις απόψεις τους.
-΄Οταν λέγαμε ιδέες και έπρεπε μετά να διαλέξουμε την καλύτερη.
-΄Οταν μερικές φορές δεν καταλάβαινα τι έλεγε η κυρία.
-Να αλλάξω διατροφή και να τρώω και αυτά που δεν έτρωγα. Επίσης να αλλάξω χαρακτήρα.
-Το ότι πολλές φορές προσπαθούσα να φάω κάτι που δεν μου άρεσε και στο τέλος δεν τα κατάφερνα.
-Να σταματήσω να τρώω τις τροφές που δεν ήταν υγιεινές.
-Να συνεργάζομαι με τα αγόρια, γιατί ήταν λίγο εχθρικά και απομονωμένα. Ακόμα το να είμα σοβαρή. Έκανα λίγα αστεία..
-Η δημιουργία του τραγουδιού.
-Οι ομαδικές εργασίες.

<u>Παρατήρηση:</u>Στη συγκεκριμένη ερώτηση υπάρχουν περισσότερες απαντήσεις σε σχέση με τις υπόλοιπες ερωτήσεις, επειδή οι απαντήσεις των παιδιών ήταν διαφορετικές και δεν ήταν δυνατή η μεγαλύτερη ομαδοποίησή τους.

Στην ερώτηση **«΄Αλλαξε κάτι στη διατροφή σου και τι;»** μας είπαν:

-Ναι, άρχισα να τρώω πιο υγιεινά, αλλά είναι δύσκολο.
-Ναι! Εγώ δεν έτρωγα σπανάκι και δεν έπινα πολύ γάλα, αλλά τώρα πια πίνω γάλα και τρώω σπανάκι!! Και είμαι περήφανη.
-Ναι, άλλαξε.΄Εβαλα ένα στόχο να τρώω φακές. Σιγά σιγά άρχιζα να τις συνηθίζω και από τότε τις τρώω.
-Ναι, άλλαξε. Κατάφερα να τρώω σπανάκι, όσπρια και λαχανικά
-΄Εμαθα να τρώω ρύζι και φασολάδα.
-Τώρα πια το ψάρι μου αρέσει πολύ, το ίδιο και οι μπάμιες λιγότερο βέβαια από το ψάρι.
-Ενώ εγώ συνήθιζα να μην τρώω σπανακόπιτα, τώρα τρελαίνομαι.
-Ναι, τώρα τρώω όσπρια και χόρτα.
-΄Αλλαξαν πολλά. ΄Αρχισα να τρώω τα φαγητά που δεν έτρωγα τόσα χρόνια, αλλά τον αρακά δεν θα τον φάω ποτέ και δεν θα τρώω πια πατατάκια και γαριδάκια.

-Για να πω την αλήθεια δεν άλλαξαν και πολλά πράγματα στη διατροφή μου, όχι όμως και τίποτα π.χ. παλιά δεν έτρωγα αρακά, τώρα όμως τον τρώω, δεν έτρωγα λάχανο και τώρα μ' αρέσει.
-΄Αρχισα να τρώω το λάχανο, το κουνουπίδι, τη φασολάδα, τα γεμιστά, τους λαχανοντολμάδες, τα κολοκυθάκια και το μαρούλι.
-Βέβαια! ΄Αρχισα να τρώω σαλάτες με τα φαγητά και να πίνω γάλα με δημητριακά.
-Τρώω λιγότερα έτοιμα φαγητά και πατατάκια, γαριδάκια κ.λπ.

Παρατήρηση:Ομαδοποιήσαμε αρκετές απαντήσεις των παιδιών που ανέφεραν ότι μετά το πρόγραμμα Διατροφής κατάφεραν να εντάξουν πια στο διαιτολόγιό τους τα ψάρια, τα λαχανικά και τα όσπρια. Επίσης αρκετά ανέφεραν ότι τρώνε λιγότερα πατατάκια κ.λπ.

Στην ερώτηση **«΄Εχεις κάτι να προτείνεις για την καλύτερη εφαρμογή του Προγράμματος;»** απάντησαν:

-Περισσότερα παιχνίδια και λιγότερη συζήτηση.
-Να μη βάζουν τα παιδιά να γράφουν.
-Λίγο γέλιο ακόμα.
-΄Οταν βάζετε ένα στόχο ο οποίος λέει τι θα προσπαθήσετε να φάτε, να βάζετε ένα φαγητό που σας αρέσει λίγο. Πρέπει να πηγαίνετε από τα εύκολα στα λίγο δύσκολα και μετά στα πολύ δύσκολα.
-Περισσότερες δραστηριότητες με ομαδική ζωγραφική.
-Να υπάρχουν τραγούδια στο Πρόγραμμα.
-Το δίωρο της κάθε συνάντησης είναι λίγο.
-Να φέρνουμε πληροφορίες κάθε φορά για ένα συγκεκριμένο φαγητό, χυμό, λαχανικό, φρούτο ή και όσπριο ακόμα

Παρατήρηση: Σ' αυτή την ερώτηση οι περισσότεροι μαθητές απάντησαν ότι δεν έχουν κάτι άλλο να προτείνουν.

Στην ερώτηση **«Τι θα πρότεινες σε άλλα παιδιά της ηλικίας σου;»** μας είπαν:

-Να προτείνουν στους δασκάλους τους να αρχίσουν στο σχολείο τους το Πρόγραμμα, επειδή μάθαμε σημαντικά πράγματα με χαρά και ευχαρίστηση.
-Να καταλάβουν ότι το να είσαι όμορφος εξαρτάται και από τις τροφές που τρως, γι' αυτό ας προσέξουμε τη διατροφή μας λίγο περισσότερο.
-Να σκεφτούν ποιες τροφές δεν τρώνε και να προσπαθήσουν να τις φάνε.
-Να ξεκινήσουν από εύκολους στόχους σχετικά με τα φαγητά που θα αρχίσουν να τρώνε.
-Να μην τρώνε γρήγορα και κυρίως να μην τρώνε βλέποντας τηλεόραση.
-Να συνεργάζονται πολύ και να ακούν τις ιδέες των άλλων παιδιών.
-Να κάνουν και εκείνα αυτό το Πρόγραμμα και να το διδάξουν και αυτά με τη σειρά τους σε άλλα παιδιά και στους γονείς τους.
-Να τρώνε υγιεινά φαγητά και όχι «απ' έξω» έτοιμα φαγητά.
-Να μην τρώνε πολλά τηγανητά, πολλές σάλτσες και το κυριώτερο, όχι συνέχεια πατατάκια, γαριδάκια, κ.λπ.

Παρατήρηση: Σ' αυτή την ερώτηση οι περισσότεροι μαθητές απάντησαν ότι θα πρότειναν και στα άλλα παιδιά να κάνουν το Πρόγραμμα Διατροφής.