

«Διατροφή 2004-2007:
Στα πλαίσια των
Προγραμμάτων ενίσχυσης
Πρωτοβουλιών σε θέματα
Αγωγής Υγείας»

Αριστέα Βαμβακά
Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας

Δράσεις

- 3 συνεχείς χρονιές πραγματοποιήθηκαν συμπράξεις μεταξύ των σχολείων του Νομού με κύριο θέμα τη «Διατροφή»
- Με οργανωμένες έρευνες και χρήση ερωτηματολογίων διερευνήθηκαν οι διατροφικές συνήθειες των μαθητών

Σχολική χρονιά 2006-2007

Ευαισθητοποίηση σε θέματα κατανάλωσης

Ανάπτυξη καταναλωτικής συνείδησης

- ✓ Επισκέψεις σε μονάδες παραγωγής
- ✓ Προσφορά γενικών διατροφικών γνώσεων για προστασία της υγείας των μαθητών.

Διατροφή: Σχολικές δράσεις για την κατανάλωση & την προστασία της υγείας (Σύμπραξη 2006-07)

- Γαλακτοκομικά προϊόντα, Υπεύθυνοι καθηγητές: Ξαφόπουλος Γιώργος, Νάνου Ναυσικά (ΕΕΕΕΚ Ρεθύμνου)
- Φρούτα και λαχανικά, Υπεύθυνη καθηγήτρια: Σταματίνα Γκαύρου (Γυμνάσιο Φουρφουρά)
- Γεύματα τύπου “fast food”, Υπεύθυνος καθηγητής: Εμμανουήλ Σταγάκης (4^ο Γυμνάσιο)
- Μεταλλαγμένα και γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα, Υπεύθυνη καθηγήτρια: Τερζιδάκη Ανδρονίκη (Εσπερινό Λύκειο)
- Κρέας, ψάρια, πουλερικά και αυγά, Υπεύθυνη καθηγήτρια: Ασπασία Τσουρλάκη (Γυμνάσιο Κράνας)
- Ετικέτες τροφίμων, Υπεύθυνος καθηγητής: Ευάγγελος Σταυρουλάκης (Γυμνάσιο Επισκοπής)
Επιστημονικός συνεργάτης: Ελένη Αλεξίου, Διαιτολόγος/
Εκπαιδευτικός ΑΣΠΑΙΤΕ

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣ

2006-2007

«ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΟΥΜΕ ΤΙΣ
ΕΤΙΚΕΤΕΣ»

- ΟΜΑΔΑ ΜΑΘΗΤΩΝ

- Α1-Α2 16 ΜΑΘΗΤΕΣ

- ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΒΑΝΤΑΡΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΒΟΥΡΒΑΧΑΚΗ ΑΙΜΙΛΙΑ, ΚΑΛΘΙ ΣΙΝΤΟΡΕΛΑ, ΚΑΛΟΥΔΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ, ΚΑΥΚΑΛΑΣ ΙΩΣΗΦ, ΚΙΜΙΩΝΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, ΚΟΤΣΟΛΑΚΗ ΕΛΕΝΗ, ΛΟΥΣΑ ΝΕΡΙΝΤΑΝ, ΜΑΡΑΓΚΟΥΔΑΚΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ, ΜΕΤΖΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ, ΜΠΕΡΒΑΝΑΚΗ ΒΑΓΓΕΛΙΩ, ΝΕΝΕΔΑΚΗ ΗΛΕΚΤΡΑ, ΝΙΚΟΛΑΚΑΚΗ ΟΛΓΑ, ΟΓΚΑΝΕΖΟΒΑ ΒΙΚΤΩΡΙΑ, ΤΖΙΡΑΚΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ.

Α. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΕ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
- ΣΚΟΠΟΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΤΩΝ ΕΤΙΚΕΤΩΝ

B. ΣΤΟΧΟΙ

- ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΤΩΝ ΕΤΙΚΕΤΩΝ
(ΠΟΙΟΤΗΤΑ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ)
- ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΟΜΟΕΙΔΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ
- ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ

Γ. ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΑΤΟΣ

- ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ
- ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
- ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΘΕΜΑΤΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ
- ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΜΕ ΕΤΙΚΕΤΕΣ (ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΚΥΛΙΚΕΙΟ)
- ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥΣ
- ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΕΤΙΚΕΤΩΝ

•ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΤΗΣ ΑΛΕΞΙΟΥ ΕΛΕΝΗΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΥ/ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΜΕ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

•ΟΜΑΔΕΣ ΤΩΝ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΑΣΧΟΛΗΘΗΚΑΝ
ΜΕ ΤΟ ΔΙΑΔΥΚΤΙΟ, ΛΕΖΑΝΤΑ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ,
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ.

•ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΕ ΒΑΘΥΠΕΤΡΟ (ΑΡΧΑΙΟ ΠΑΤΗΤΙΡΙ),
ΣΚΑΛΑΝΙ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΜΠΟΥΤΑΡΙ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΑΡΧΑΝΩΝ

•ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ (ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ)

•ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΑΠΟΨΕΩΝ, ΕΤΙΚΕΤΩΝ, ΚΟΥΤΙΩΝ
ΤΡΟΦΙΜΩΝ (ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ)

Διαβάζετε τις ετικέτες τροφίμων πριν τα αγοράσετε;

- **ΤΙ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΜΙΑ ΕΤΙΚΕΤΑ;**
 - • Ονομασία πώλησης
 - • Συστατικά
 - • Βάρος ή όγκος
 - • Η χρονολογία ελάχιστης διατηρησιμότητας και συνθήκες αποθήκευσης
 - • Όνομα και διεύθυνση του παρασκευαστή, ή του συσκευαστή ή του πωλητή, ο τόπος παραγωγής ή προέλευσης.
 - • Οδηγίες χρήσης

Δ. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: ΞΕΡΟΥΜΕ ΤΙ ΤΡΩΜΕ ;

- ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΞΕΡΑΝ ΜΟΝΟ ΤΗΝ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΛΗΞΗΣ & ΣΠΑΝΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΣΑΝ
- ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΑΝ ΤΑ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
- ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΔΥΟ ΟΜΟΕΙΔΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ
- ΤΟ ΚΥΡΙΟΤΕΡΟ, ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΤΗΚΑΝ ΜΕ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΤΡΩΝΕ, ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΩΝ ΕΤΙΚΕΤΩΝ
- ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ (ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ)
- ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΑΠΟΨΕΩΝ, ΕΤΙΚΕΤΩΝ, ΚΟΥΤΙΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ (ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ)

Η ομάδα



4ο Γυμνάσιο Ρεθύμνου

ΦΑΓΗΤΟ ΕΤΟΙΜΟΥ ΤΥΠΟΥ - FAST FOOD»

Υπεύθυνος Καθηγητής: Εμμανουήλ Σταγάκης

Ομάδα μαθητών: Γαλλιού Εμμανουέλα, Δατσέρης Πέτρος, Ζαΐμη Μαρία, Κλάδου Ιωάννα, Λαγουδάκης Γρηγόρης, Λέκκα Ειρήνη, Λόμπη Ιωάννα, Μαραθιανός Ραφαήλ, Μπαρκάτσα Ελένη, Παναγιώτου Νίκος, Παπαδάκης Αντώνης, Πετρομανωλάκη Μαρία, Τολιππάκη Βάσω, Χλιαουτάκη Μιχαέλα.

Α. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Συμμετείχαν μαθητές της Α' τάξης.

Σκοπός του προγράμματος ήταν να κατανοήσουν οι μαθητές τις επιπτώσεις που μπορεί να έχουν γεύματα γρήγορου τύπου στην υγεία και να προσδιορίσουν τις μεταβολές που έχει υποστεί ο πρότυπος μεσογειακός τρόπος διατροφής εξαιτίας των γρήγορων ρυθμών στον οποίο παραπέμπει και προτρέπει η ζωή σήμερα.

B. ΣΤΟΧΟΙ

- Οι μαθητές να αναζητήσουν πληροφορίες για τα φαγητά έτοιμου τύπου προκειμένου να αξιολογηθούν θρεπτικά.
- Να συγκεντρωθούν αρνητικά και ενδεχομένως θετικά στοιχεία αναφορικά με τέτοιου τύπου φαγητά.
- Να συνδέσουν τις επιπτώσεις των fast-food με το σύγχρονο τρόπο ζωής.

Γ. ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Για το πρόγραμμα αφιερώθηκαν είκοσι ώρες. Οι συναντήσεις της ομάδας γίνονταν σε εβδομαδιαία βάση. Όλα τα παιδιά που συμμετείχαν στην ομάδα εργάστηκαν με όρεξη.

Αρχικά συζητήσαμε για το θέμα του προγράμματος και οργανώσαμε χρονοδιάγραμμα, το οποίο μας βοήθησε στην έγκαιρη διεκπεραίωση όλων των στόχων που είχαμε θέσει. Η κεντρική ιδέα των εργασιών που ολοκλήρωσαν οι μαθητές συνοψίζεται στα παρακάτω σημεία.

Το φαστ-φουντ σημαίνει την πιο πρακτική, γρήγορη και σχετικώς φθηνή μέθοδο να μεταβούν από την κατάσταση του πεινασμένου στην κατάσταση του χορτάτου. Η εικόνα που προσφέρεται στους πελάτες είναι ότι αγοράζουν μια σημαντική ποσότητα τροφής με μικρό αντίτιμο. Ψωνίζουν σε ουρές, έχουν λίγες επιλογές στο μενού, κάθονται σε άβολα καθίσματα, τρώνε γρήγορα και φεύγουν. Σύμφωνα με αναλύσεις, το φαστ-φουντ στοχεύει κατά κύριο λόγο στα παιδιά, τα οποία επηρεάζονται πιο εύκολα από τη διαφήμιση απαιτώντας στη συνέχεια από την οικογένειά τους να πραγματοποιήσει τις «επιλογές» τους.

Αν εξαιρέσουμε τις πράσινες σαλάτες και τις ντομάτες, τα τρόφιμα που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή των φαστ-φουντ παραδίδονται στο εστιατόριο, κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα, αφυδατωμένα ή αποξηραμένα.

Ταυτόχρονα οι κατεψυγμένες πατάτες και το λάδι τηγανίσματος περιέχουν «φυσικά αρώματα», γεγονός που εξηγεί τη μεγάλη τους γευστικότητα.

Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία σήμερα λειτουργούν ήδη περισσότερα από 23.200 σε 115 χώρες, ενώ κάθε 7 ώρες ανοίγει ένα νέο. Τα γεύματα που σερβίρονται στα ταχυφαγεία ξεπερνούν καθημερινά τα 33 εκατομμύρια, ενώ τα χάμπουργκερ που έχουν ήδη πουληθεί υπολογίζονται σε 100 δισεκατομμύρια. Περίπου ένας στους πέντε μαθητές Λυκείου δεν κάθεται πλέον στο οικογενειακό τραπέζι, αλλά καταφεύγει στα εστιατόρια αυτά, όπου τρώει έτοιμο φαγητό από 4 μέχρι 7 φορές την εβδομάδα!!!

Δ. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι όλοι μπορούμε και πρέπει να αποκτήσουμε σωστότερες διατροφικές συνήθειες για καλύτερη ποιότητα ζωής. Πάντα υπάρχει μια καλύτερη επιλογή ακόμα και όταν αναγκαζόμαστε για διάφορους λόγους να γευματίζουμε σε κάποιο εστιατόριο τύπου fast-food.