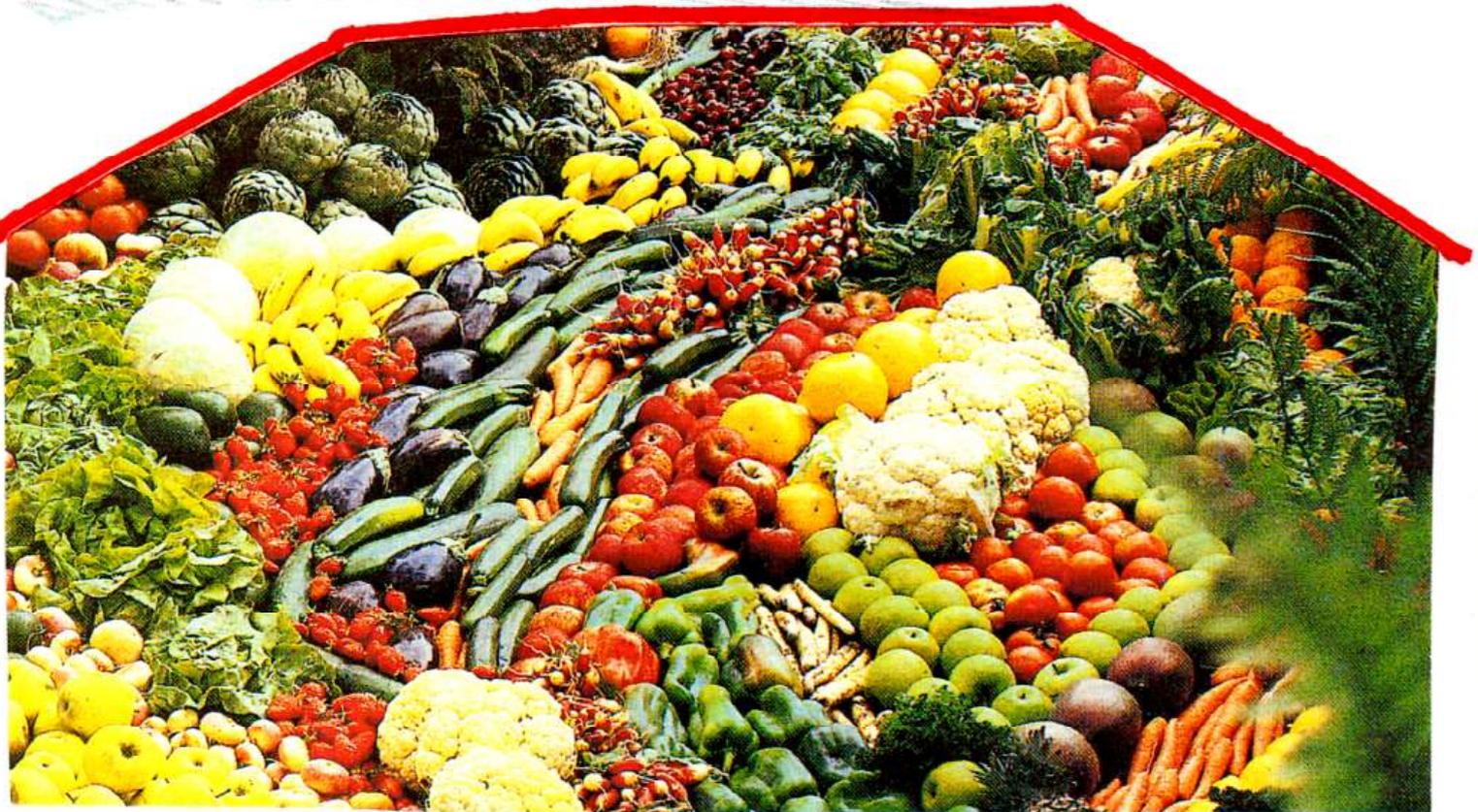


ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠ/ΣΗ ΦΛΩΡΙΝΑΣ  
3<sup>Ο</sup> ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΦΛΩΡΙΝΑΣ  
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ



ΤΑΞΗ Γ2'  
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΑΣΚΑΛΟΣ: Αλεξίου Στέφανος

ΔΕΚΕΜΒΡΗΣ 2002 – ΜΑΗΣ 2003

ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠ/ΣΗ ΦΛΩΡΙΝΑΣ  
3<sup>ο</sup> ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΦΛΩΡΙΝΑΣ  
ΤΗΛ.-ΦΑΧ. 2385028112

## **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΘΕΜΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ**

**ΤΑΞΗ : Γ'2**

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΑΞΗΣ: ΑΛΕΞΙΟΥ ΣΤΕΦΑΝΟΣ**

**Δ/ΝΤΗΣ ΣΧΟΛΕΙΟΥ: ΠΟΥΓΑΡΙΔΗΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ**

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ : 15-12-2002 έως 15-5-2003**

### **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

#### **1. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ**

Κριτήρια Επιλογής – Στόχοι- Επιμέρους θέματα –  
Μεθοδολογία και Στάδια – Μορφές διδασκαλίας –  
Δραστηριότητες – Μέσα διδασκαλίας – Χρόνος  
εφαρμογής- Αξιολόγηση

2. Οι μαθητές της Γ'2 τάξης σε ομάδες

3. Δείγμα εργασιών των μαθητών

4. Φωτογραφίες από επισκέψεις – συνεντεύξεις

5. Αντίγραφο ιστοσελίδας (Η Πυραμίδα των τροφίμων)

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ.

### **Κριτήρια επιλογής θέματος.**

1. Μετά από συζήτηση μέσα στην τάξη και μέσα από πολλά άλλα θέματα (στα πλαίσια της ευέλικτης ζώνης) επιλέξαμε το θέμα αυτό μαζί με τους μαθητές.
2. Οι διατροφικές συνήθειες και κάποιες λανθασμένες επιλογές στον τρόπο διατροφής, ξεκινώντας από το πρωινό και κυρίως από το κολατσιό στα διαλείμματα (γλυκά, γαριδάκια, σοκολάτες κ.τ.λ.).
3. Η μεγάλη σημασία αλλά και διαχρονικότητα που έχει το θέμα της υγιεινής διατροφής και μάλιστα η συχνή προβολή του από επιστήμονες, έντυπα και Μ.Μ.Ε.
4. Η παρότρυνση του υπεύθυνου Εκπ/κού Α/θμιας Εκπ/σης Φλώρινας στην «Αγωγή Υγείας» κ. Σταμίτση Αθανασίου και οι διαβεβαιώσεις για οικονομική και επιστημονική υποστήριξη του εν λόγω προγράμματος.

### **Στόχοι του Προγράμματος.**

- Να αναγνωρίσουν τη σημασία της διατροφής για τη προάσπιση και προαγωγή της υγείας.

- Να μάθουν να επιλέγουν τις σωστές τροφές ανάμεσα σε τόσες που έχουν στη διάθεσή τους.
- Να αναθεωρήσουν κάποιες λανθασμένες διατροφικές συνθήκες και να διαφωτίσουν – προβληματίσουν στο μέτρο το δυνατό και αυτούς ακόμα τους γονείς τους.
- Να γνωρίσουν τη σημασία της στοματικής υγιεινής και της σωματικής άσκησης σε συνδυασμό με την υγιεινή διατροφή.
- Να προσανατολιστούν σ' ένα υγιεινό και παραδοσιακό τρόπο διατροφής καταγράφοντας κάποια παραδοσιακά φαγητά και συνταγές.

### **Επιμέρους θέματα.**

1. Η διατροφή μου σήμερα (καταγραφή των τροφίμων σε ημερήσια αλλά και εβδομαδιαία βάση από κάθε έναν χωριστό πίνακα δημοφιλέστερων τροφίμων).
2. Οι αλλαγές στο σώμα μου και υπολογισμός του Δείκτη Σωματικής Μάζας  $\Delta.Σ.Μ.=\text{Βάρος} / \text{ύψος} \cdot \text{ύψος}$  (κάθε μαθητή).
3. Ο εαυτός μου ανάμεσα στους άλλους (σωματικά, ψυχικά χαρακτηριστικά, αυτογνωσία).
4. Πώς να σχεδιάζω πιο υγιεινά γεύματα: Σχεδιασμός πρωινού, κυρίως γεύματος, δείπνου, με βάση τις 6 βασικές ουσίες που περιέχονται στις τροφές μας

- (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη, βιταμίνες, μέταλλα, νερό).
5. Ομάδες τροφών – Μεσογειακή διατροφή – Διατροφική Πυραμίδα – μελέτη – ανάλυση – σημασία και αναγνώριση.
  6. Το γάλα, το ψωμί και το κρέας (ανάλυση και μελέτη από κάθε άποψη).
  7. «Η νηστεία στην Ορθοδοξία αλλά και η σημασία αυτής στην προαγωγή της υγείας». Νηστίσιμες τροφές.
  8. Στοματική υγιεινή και υγεία.
  9. Σχέση της καλής διατροφής με τη σωματική άσκηση.
  10. Διάφορα θέματα διατροφής και σύνταξη πίνακα διατροφικών οδηγιών.
  11. Παραδοσιακά φαγητά – τρόφιμα του Πάσχα.
  12. Αναζήτηση πληροφοριών πάνω στη «Διατροφή και υγεία μέσω του διαδικτύου (Ίντερνετ)».

### **Μεθοδολογία – στάδια υλοποίησης του προγράμματος.**

- Προβληματισμός και συζήτηση – διατύπωση απόψεων και στάσεων πάνω στο θέμα της διατροφής.
- Δημιουργία ομάδων – γνωριμία μεταξύ των.
- Σχεδιασμός και ανάθεση ευθυνών για πιο συγκεκριμένες ενέργειες μεταξύ των ομάδων και των μελών.

- Συγκέντρωση πληροφοριών μέσω κειμένων, εικόνων, φωτογραφιών, συνεντεύξεων, κ.ά.
- Επισκέψεις και συνεντεύξεις σε εργαστήρια, εμπορικά καταστήματα τροφίμων.
- Ανακοίνωση – συζήτηση – έκφραση στην τάξη και στο σχολείο.

### **Μορφές διδασκαλίας.**

- Ατομική εργασία για αναζήτηση πληροφοριών στο σπίτι και στο περιβάλλον κάθε μαθητή.
- Ομαδική εργασία με επισκέψεις και συνεντεύξεις εκτός σχολείου, αλλά και δημιουργίες σε σχολείο και σπίτι (κάποιου μαθητή).
- Διάλογος και συζήτηση μεταξύ των ομάδων για την εξαγωγή συμπερασμάτων.
- Βιωματική προσέγγιση με παρατήρηση (άμεση) και σύγκριση.

### **Δραστηριότητες.**

- Οι δραστηριότητες έλαβαν πολυμορφικό χαρακτήρα:
- Ατομικές, με ομάδες και σε επίπεδο τάξης.

- Με αφορμή κάποιους προβληματισμούς ανατρέχουν σε βιβλιοθήκες, έντυπα, συλλέγουν πληροφορίες και τις ανακοινώνουν στην τάξη.
- Διατυπώνουν ερωτήματα και απορίες.
- Συλλέγουν εικόνες, βγάζουν φωτογραφίες και παίρνουν συνεντεύξεις από παραγωγούς και εμπόρους τροφίμων.
- Στην τάξη ζωγραφίζουν, κολλούν, και σχεδιάζουν.
- Παρακολουθούν εισήγηση και υποβάλλουν ερωτήσεις στον ιερέα που προσκλήθηκε στην τάξη για το θέμα της «νηστείας» και την ωφελιμότητα αυτής στην υγεία.
- Παρακολουθούν σχετική βιντεοταινία για τη στοματική υγιεινή και φέρνουν διάφορα έντυπα φυλλάδια από οδοντίατρος. Σχολιάζουν και διατυπώνουν συμπεράσματα.
- Παρακολουθούν CD για τη υγιεινή διατροφή και ανατρέχουν στο διαδίκτυο όπου βρίσκουν και μελετούν διάφορες σχετικές πληροφορίες.
- Πέρα από τις καθ' ομάδα επισκέψεις, επισκέπτονται όλοι μαζί και συλλέγουν μέσω συνεντεύξεων πληροφορίες από το αρτοποιείο, το κρεοπωλείο και το κυλικείο (του σχολείου).
- Τέλος, οργανώνουν τη γωνιά στη τάξη με έργα ζωγραφικής, κολλάζ, ανακοινώσεις και συμπεράσματα, την οποία επισκέπτονται και μελετούν και μαθητές άλλων τάξεων.

## **Μέσα διδασκαλίας.**

- Διαθεματικό Εκπ/κό Υλικό για την ευέλικτη ζώνη (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο).
- Βλέπω το σημερινό κόσμο (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο).
- Φρόντισε το σώμα σου (εγκυκλοπαίδεια, Εκδ. Δομική).
- Οδηγός Υγιεινής Διατροφής (Ζ. Θ. Σπυροπούλου).
- Τρώω σωστά; - Εγώ και το σώμα μου (Εκδ. Μοντέρνοι καιροί).
- Περιοδικό «Υγιεινή διατροφή».
- Φωτογραφημένες οδηγίες του Γραφείου «Αγωγής Υγείας». Πρωτ/μιας Εκπ/σης Φλώρινας.
- Εγκυκλοπαίδειες – περιοδικά και αποκόμματα εφημερίδων.
- CD και Βιντεοταινία για την διατροφή και τη στοματική υγιεινή.
- Φωτογραφική μηχανή.
- Δημοσιογραφικό κασετόφωνο.
- Διαφημιστικά φυλλάδια και εικόνες τροφίμων.
- Η/Υ για αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο.
- Εικαστικό υλικό.

## **Χρόνος εφαρμογής του Προγράμματος.**

Έναρξη 15/12/2002 λήξη 15/5/2003.

## **Αξιολόγηση.**

Με τη λήξη εφαρμογής του Προγράμματος «Διατροφή και Υγεία», έγινε μέσα στη τάξη μια σύντομη ανασκόπηση και συζήτηση για τις εμπειρίες και τα οφέλη που αποκόμισαν. Σήμερα μπορούμε να πούμε πως όλοι οι μαθητές έμειναν απόλυτα ικανοποιημένοι και όχι μόνο αλλά θα επιθυμούσαν να συνεχιστεί το ίδιο Πρόγραμμα και στην επόμενη σχολική χρονιά για μελέτη θεμάτων Αγωγής υγείας με μεγαλύτερη ευρύτητα.

Θεωρούμε ότι υπάρχουν και πολλά άλλα επιμέρους θέματα για διερεύνηση που δεν προλάβαμε ή και ακόμα δεν θα μπορούσαν να γίνουν απολύτως κατανοητά γιατί πρόκειται για 9χρονα παιδιά.

Ο τρόπος πάντως που προσεγγίσαμε το θέμα ήταν ικανοποιητικός και πρωτόγνωρος (συνεντεύξεις, επισκέψεις, εισηγήσεις και κυρίως η ομαδική ερευνητική εργασία των παιδιών που καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομαδιαίας σχολικής εργασίας ζητούσαν να μάθουν για το θέμα, συζητούσαν μεταξύ τους και οργάνωναν – προγραμματίζαν ομαδικά τις εργασίες τους).

Αν οι καιρικές συνθήκες το επέτρεπαν θα ήταν δυνατόν οι επισκέψεις να ξεκινήσουν από νωρίς, γιατί έτσι πιστεύουμε πως και κάποιοι άλλοι στόχοι θα προσεγγίζονταν καλύτερα.

Τέλος, πιστεύουμε πως κάποια μέσα και κυρίως ο οικονομικός παράγοντας ήταν το φρένο για περισσότερες δραστηριότητες και εμπειρίες (κάποια εκδρομή – επίσκεψη σε εργοστάσιο τροφίμων, βιντεοκάμερα, DVD, και κάποιοι ειδικοί που δεν δέχονται αφιλοκερδώς να κάνουν κάποια σχετική εισήγηση κ.ά.).

Φλώρινα, 1-6-2003.

## Οι μαθητές της Γ<sub>2</sub> σε ομάδες.



### 1<sup>η</sup> Ομάδα.

Παρλαπανίδης Γιάννης.  
Αϊβαλής Σωτήριος.  
Νταϊρετζής Θεόδωρος.  
Δαϊρετζής Γιάννης.  
Ρόμπης Αθανάσιος.  
Βέρος Διονύσιος.

### 3<sup>η</sup> Ομάδα.

Σαββίδου Σταυρούλα.  
Μουσμούλα Πολυξένη.  
Αθανασίου Ελένη.  
Κωνσταντινοπούλου Μαρία.  
Κύρκου Ραφαέλα.  
Τσιώτα Κων/να.

### 2<sup>η</sup> Ομάδα.

Χατζηστεφάνου Αναστάσιος.  
Κάππης Γιάννης.  
Μεσνισάρης Γιώργος.  
Γάστης Σπύρος.  
Τσομπανόπουλος Κων/νος.

### 4<sup>η</sup> Ομάδα.

Σκλάβου Ελένη.  
Βάμπου Αικατερίνη.  
Σταυροπούλου Μαρία.  
Δημητρίου Παρασκευή.

# **ΔΕΙΓΜΑ**

**ΕΡΓΑΣΙΩΝ (ΑΤΟΜΙΚΩΝ – ΟΜΑΔΙΚΩΝ)**



# ΥΓΕΙΑ

## ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ο όρος ΥΓΕΙΑ δηλώνει ότι η φυσική, διανοητική, ψυχική και κοινωνική κατάσταση του ανθρώπου είναι καλή και δεν έχει προβλήματα.

## ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η διατροφή είναι ένας παράγοντας που επηρεάζει τη υγεία του ανθρώπου. Για να αναπτυχθεί σωστά ο οργανισμός του, χρειάζεται όλα τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα. Έτσι προσκατεύεται από τις διάφορες αθρόνεις.

## ΘΕΤΙΚΟΙ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Εκτός από τη διατροφή και άλλοι παράγοντες βοηθούν στη διατήρηση της καλής υγείας των ανθρώπων. Αυτοί είναι: η άσκηση, η καθαριότητα, η καλή ψυχολογική κατάσταση, ο εμβολιασμός.

Παράγοντες που βλάπτουν την υγεία είναι: το κάπνισμα, το παχος, το άγχος, το αλκοόλ (οινοπνευματώδη ποτά), τα ναρκωτικά, η ακαθαρτική ζωή, η μόλυνση του περιβάλλοντος.

## ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Για να διατηρούμε την υγεία μας, πρέπει να τηρούμε το μέτρο σε όλες τις δραστηριότητές μας.

## ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΣΤΗ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Η ψυχική υγεία εξαρτάται από ένα σταθερό οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον. Η καθημερινή επιμοίωση με τους γονείς, τους συγγενείς και τους φίλους μας χαρίζει την ευτυχία.

## ΓΝΩΜΙΚΑ ΚΑΙ ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

1. "Νους ὄχις ἐν σώματι ὄχιεϊ."
2. "Πᾶν μέτρον ἄριστον."
3. "Ἡ καθαριότητα εἶναι μισή ἀρχοντία."
4. "Πῖνε νερό, ναΐχεις το κεφάλι σου ψέρο."
5. "Ἄνετις ἀρμούδε δεν χορεύει."

Τοῦσκα

Χυροσάντσα Γ2



# ΓΝΟΜΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Νους υγιής εν σώματι υγιές.

Πες νερὸ για να ρχεις το κεφάλι σου  
ζερό.

Έχε τους πόδας σου ζεστούς, την κε-  
φαλήν σου κρύα, τον στόμαχόν σου ελα-  
φρόν και ούκ έχεις ιατρον την χρείαν

✓

Αναστάσιος

○

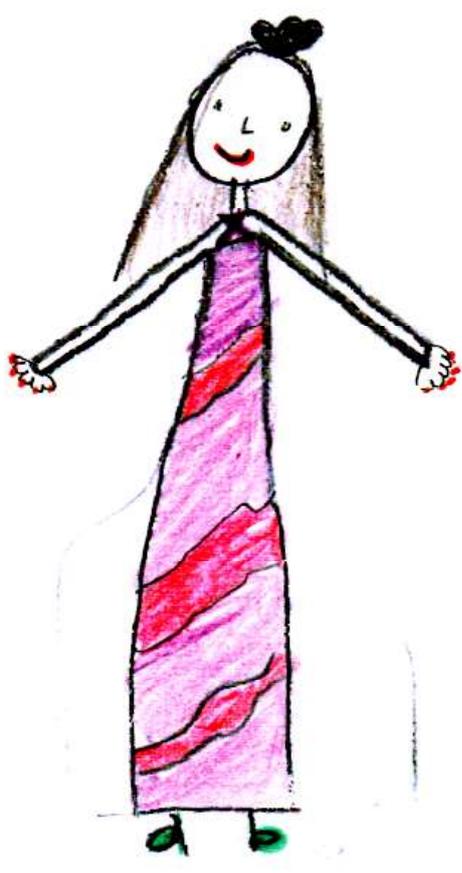
○

«Κατάλογος με τα χαρακτηριστικά μου»

(εξωτερικά και εσωτερικά μου ενφάνιση.)

Τα χαρακτηριστικά μου είναι ότι.

Με λένε Κατερίνα, είμαι ευγενικό κορίτσι έχω καστανά μαλλιά και καστανά μάτια. Τα χαρακτηριστικά μου είναι μ'αρέσει να φοράω φανταστικά παινελάκια γιαλιστέρια, μ'αρέσουν τα εθνόσημα καρδούλες. Όπως χορεύω και μου λένε ότι χορεύω καλά. Είμαι χαίρομαι μαύρα και είναι κλανοποιημένα. Έχω μεγάλα χέρια και μ'αρέσει να παίζω



Κατερίνα

Ιωάννης Παφλαπίδης

ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΟΥ



Ήδραμ γυαλιά. Είμαι φυσιολογικός. Έχω μαύρα μαλλιά, καστανά μάτια  
Μου αρέσουν τα αγγλικά, τα πομπιούζερ, το χορευτικό, το ρομπότ και  
το χαντμπολ. Είμαι 9 χρονών, με αρέσει να παίζω, το καλοκαίρι  
να κόνω ποδήλατο, να παίζω τον χειμώνα χιονοπόλεμο, με αρέσει να  
βάζω. Μου αρέσει να τρώω ψάρι και ρύζι.

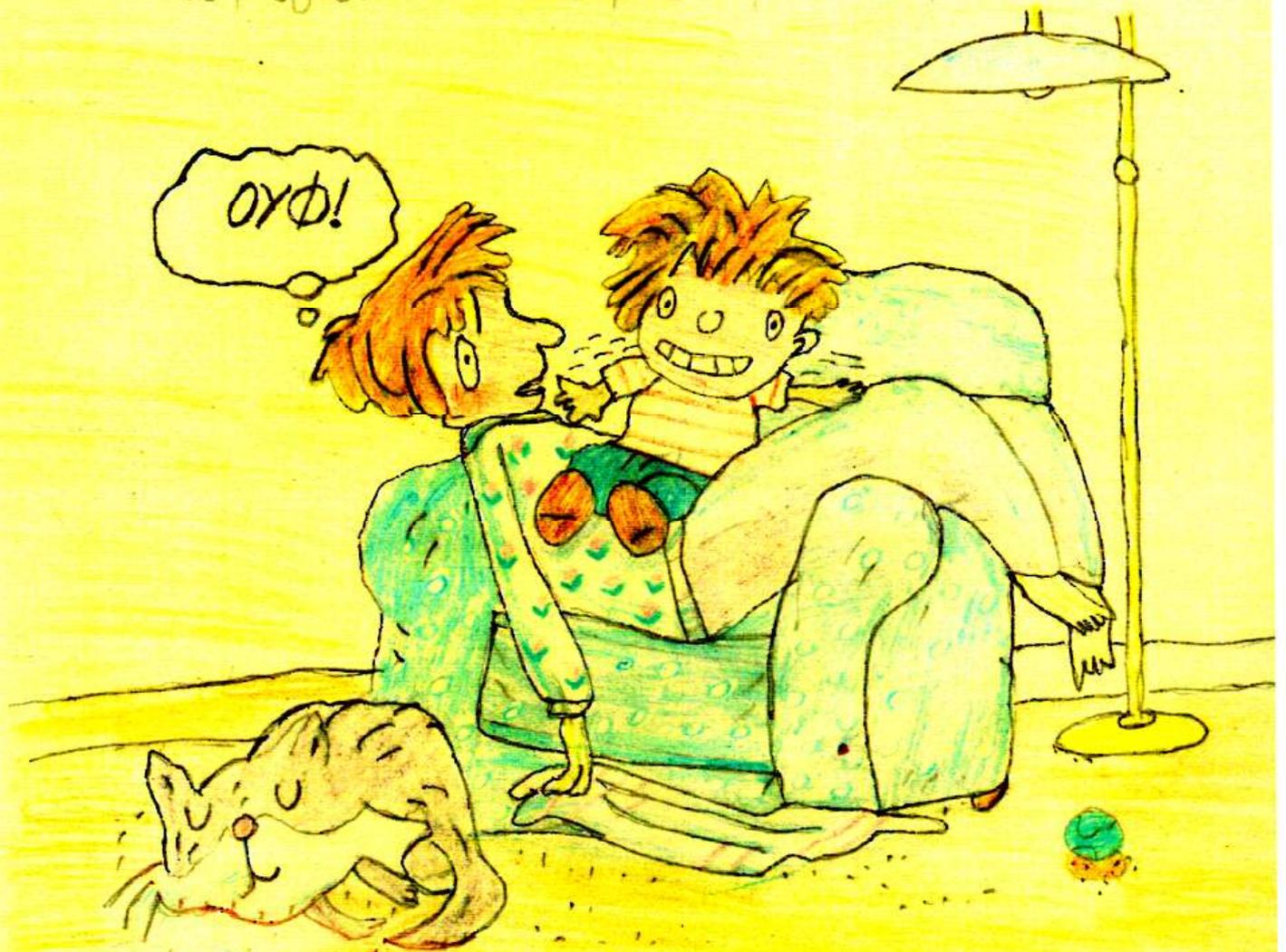
Γιάννης Καρασός

Όταν γεννήθηκα δεν έπρωχα  
και δεν έπινα τίποτε  
άλλο εκτός από γάλα.



## Γιάννης Κάντζος

Καθώς μεγαλώνω αρχίζω να τρώω  
κι άλλα φαγητά που με βοήθησαν  
να μεγαλώσω ακόμα περισσότερο.



1.

Εί.τι κάνεις εκεί γιατί .  
με σπρώχνεις. Δε βλέπεις ότι  
Είμαι ατίτη δεξιά μεριά πρέπει  
να περάσω πρώτος

3.

Έτσι όπως τρέχεις  
θα τρακάρεις πουθενά.

2.

Σε παρακαλώ κάνε στην  
άκρη να περάσω. Το δικό μου  
αυτοκίνητο είναι το χρημα-  
τότατο του κόσμου.  
Η Ferrari δεν υπολογί-  
ζει κανένα αυτοκίνητο.

4.

Τα χρηζόμενα  
αυτοκίνητα  
έχουν καλούς  
οδηγούς.



Γιώργος Μεσολτσαρης

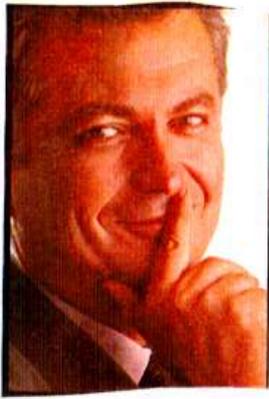
Ένας διάλογος διαφορετικός



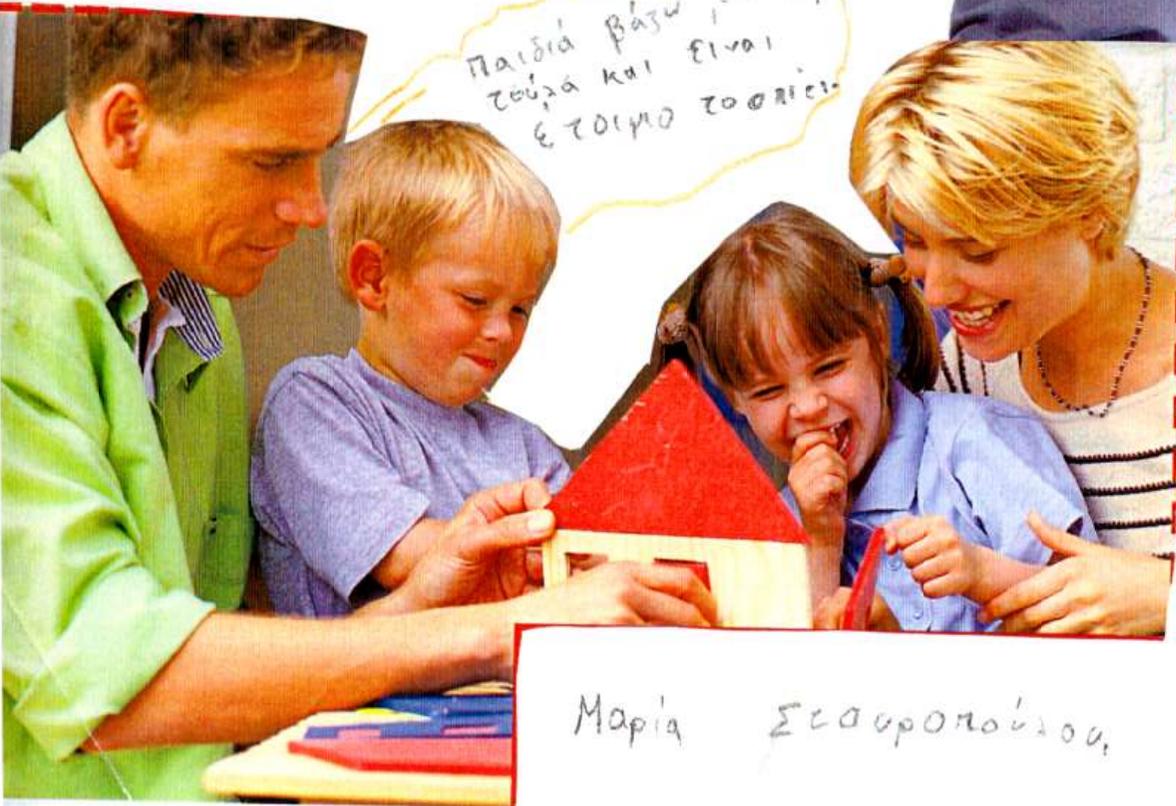
Γεαννάκη μου,  
τι συμβαίνει και  
γελάς πάνω  
ρα;



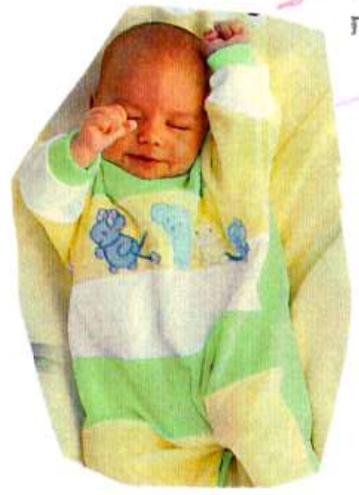
Έσα Πάρθουπες  
το χυμό σου  
και μετά παίξου-  
με.



Παιδιά βάσω, συνεργ-  
τούρα και είναι  
έτοιμο τσολιές.



Μαρία Σαουροπούλου,



Όχι, τσίρος  
πρέπει να  
βάλω την  
κρέμα  
μου.

Σου!  
κα,  
μωρό,  
κοιμώ-  
νται.

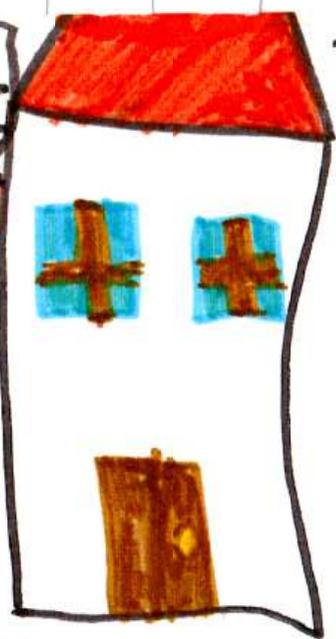


ΧΘές πέρα-  
σα πολύ  
κλά στο  
πάρτι.

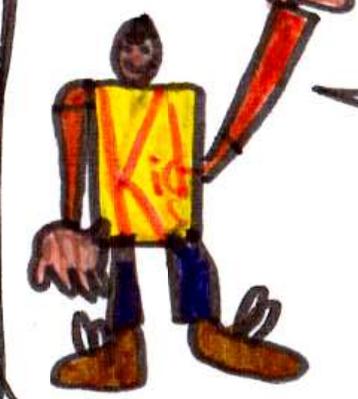
Θα έρθεις να παίξουμε;



Μόλις τελειώσω τα μαθήματά μου.



Ε! περιμένετε κι εμένα λίγο.



Είη θα



Χίλος φημι



Γκόολ!!!



Όχι

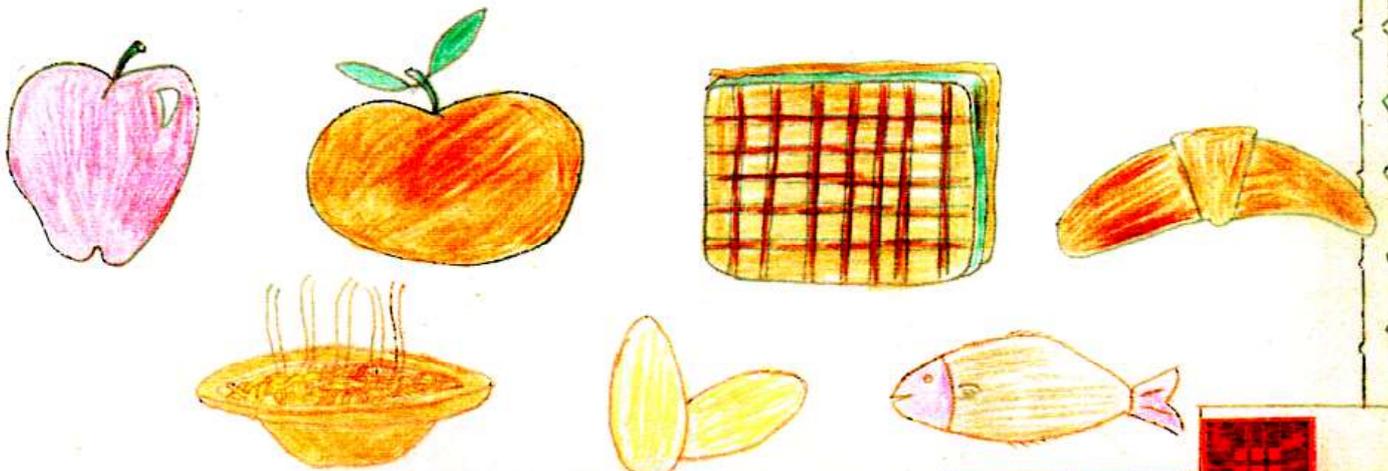


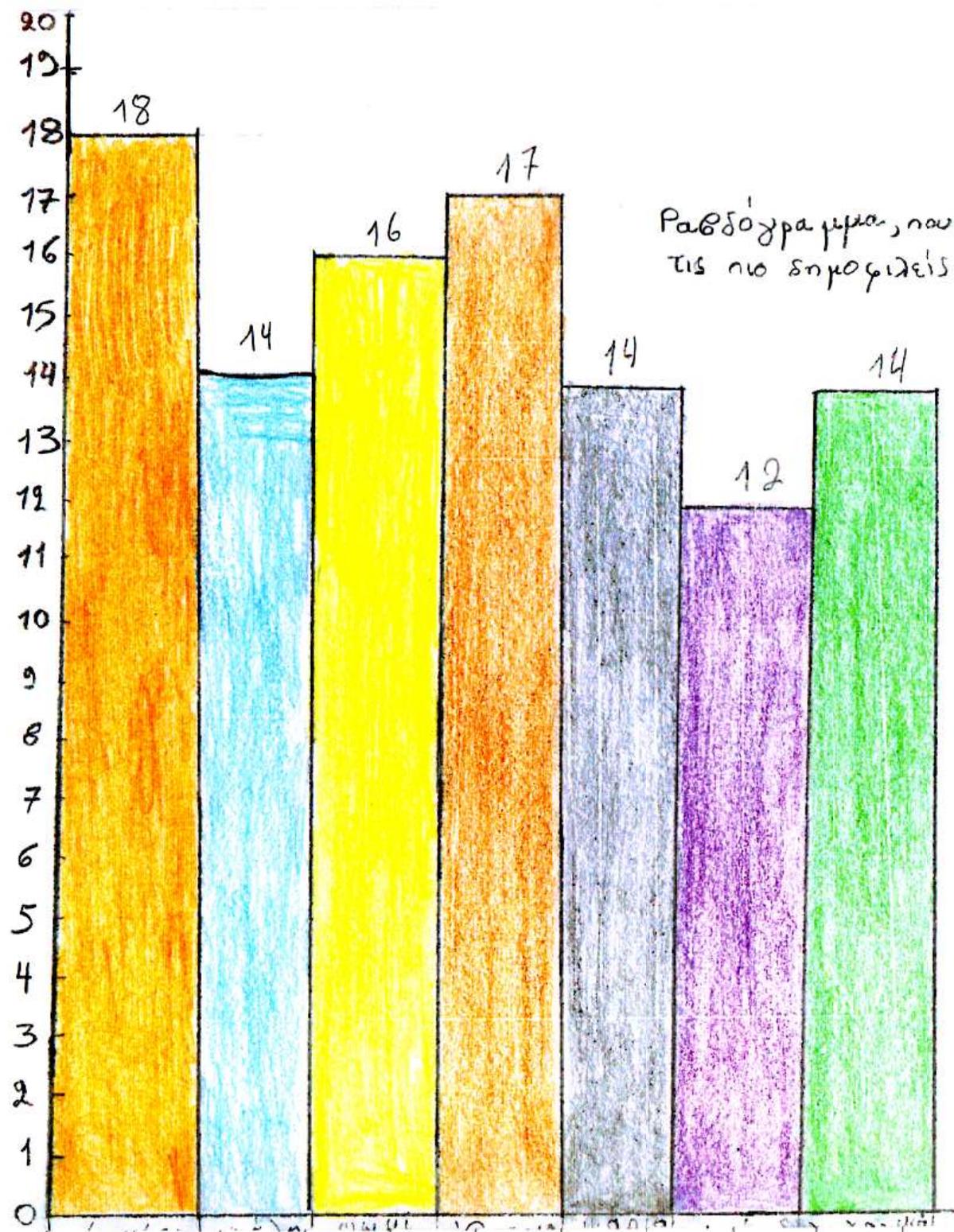
Χαζοπ-τρίανου @Anastodoros

Σύγχρονο Γάλα

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

| ΓΕΥΜΑΤΑ      | ΔΕΥΤΕΡΑ                | ΤΡΙΤΗ                     | ΤΕΤΑΡΤΗ               | ΠΕΜΠΤΗ                     | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                  | ΣΑΒΒΑΤΟ | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|--------------|------------------------|---------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------------|---------|---------|
| ΠΡΩΙΝΟ       | Γάλα με μωδικότα       | Γάλα με μωδικότα          | Γάλα με μωδικότα      | Γάλα με Κορν-Φλέις         | Γάλα με Φρούτανιές         |         |         |
| ΔΕΚΑΤΙΝΟ     | Τόστ Χυμό              | Τυρόπιτα Χυμό             | Τόστ Γάλα με κακάο    | Κρουασάν Χυμό              | Τόστ Γάλα κακάο            |         |         |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ  | Μωδικότα Σαλάτα Μηλό   | Σουίδα Σαλάτα Μανταρίνι   | Φρούτες Σαλάτα Φρούτα | Μουσαρίνια με κίμα Φρούτα  | Φασόλια Σαλάτα Φρούτα      |         |         |
| ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ | Ψωμί Καβέρι Σαλάμι     | Ψωμί με βούτυρο Μανιτάρια | Ψωμί με Μερέντα       | Ψωμί με βούτυρο Μανταρίνια | Ψωμί με καβέρι Σαλάμι      |         |         |
| ΔΕΙΠΝΟ       | Γιαούρτι Λυκοφέτα Γάλα | Πιτζα Γάλα Φρούτα         | Λυκόβρασο Γάλα Φρούτα | Σάντουιτς Γάλα με κακάο    | Γάλα με Μωδικότα Μανταρίνι |         |         |



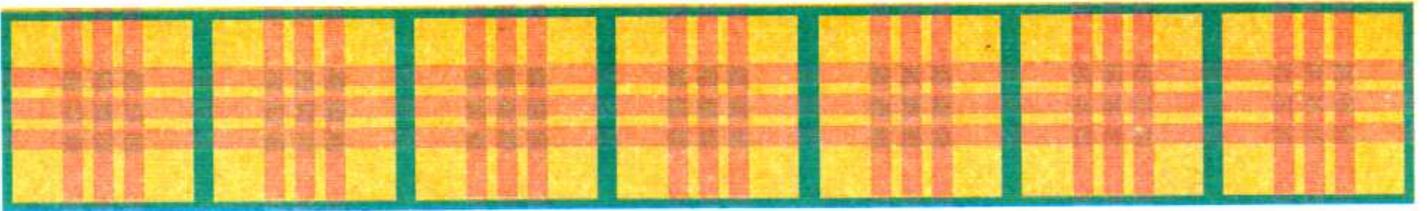


Ραβδόγραμμα, που δείχνει τις πιο δημοφιλείς τροφές.

Πίνακας

|         |    |
|---------|----|
| Σαλά    | 14 |
| Ψωμί    | 16 |
| Όσπρια  | 17 |
| Κρέας   | 12 |
| Φρούτα  | 18 |
| Ψάρι    | 14 |
| Σαχάρια | 14 |

Μαρίνα Σκαρφαλούλου



Το πρωινό μου Θεσσαλονίκη

Χυμός



Κουλούρα



Σάλα



Τόστ



Μήλο



Πορτοκάλι



Αχλάδι



# « ΕΝΑ ΚΑΛΟ ΠΡΩΙΝΟ »



γάλα



ψωμί με  
βούτυρο



αυγό



χυμός  
πορτοκαλι



κρουασάν

Τα παιδιά που τρώνε πρωινό:

- 1) Μαθαίνουν καλύτερα
- 2) Είναι πιο κινητικά και δραστήρια
- 3) Είναι πιο ευστρόφα και προσηκτικά



2<sup>η</sup> Λαχανικά



3<sup>η</sup> Φρούτα



ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

1<sup>η</sup> Ψωμί, δημητριακά, ρύζι, όσπρια, ζυμαρικά



4<sup>η</sup> Κρέας, ψάρια, θηρόικα



6<sup>η</sup> Λίπη, γαλά



5<sup>η</sup> Γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα



4, ΟΜΑΔΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ

ΠΥΡΑΜΙΔΑ

Μαγειρα Δεσποροποιώζου,  
Αναστασία Παύλου,  
Ελένη Σκλάβου  
Δημητρίου Παρασκευή.

ΛΙΠΗ, ΓΛΥΚΑ.

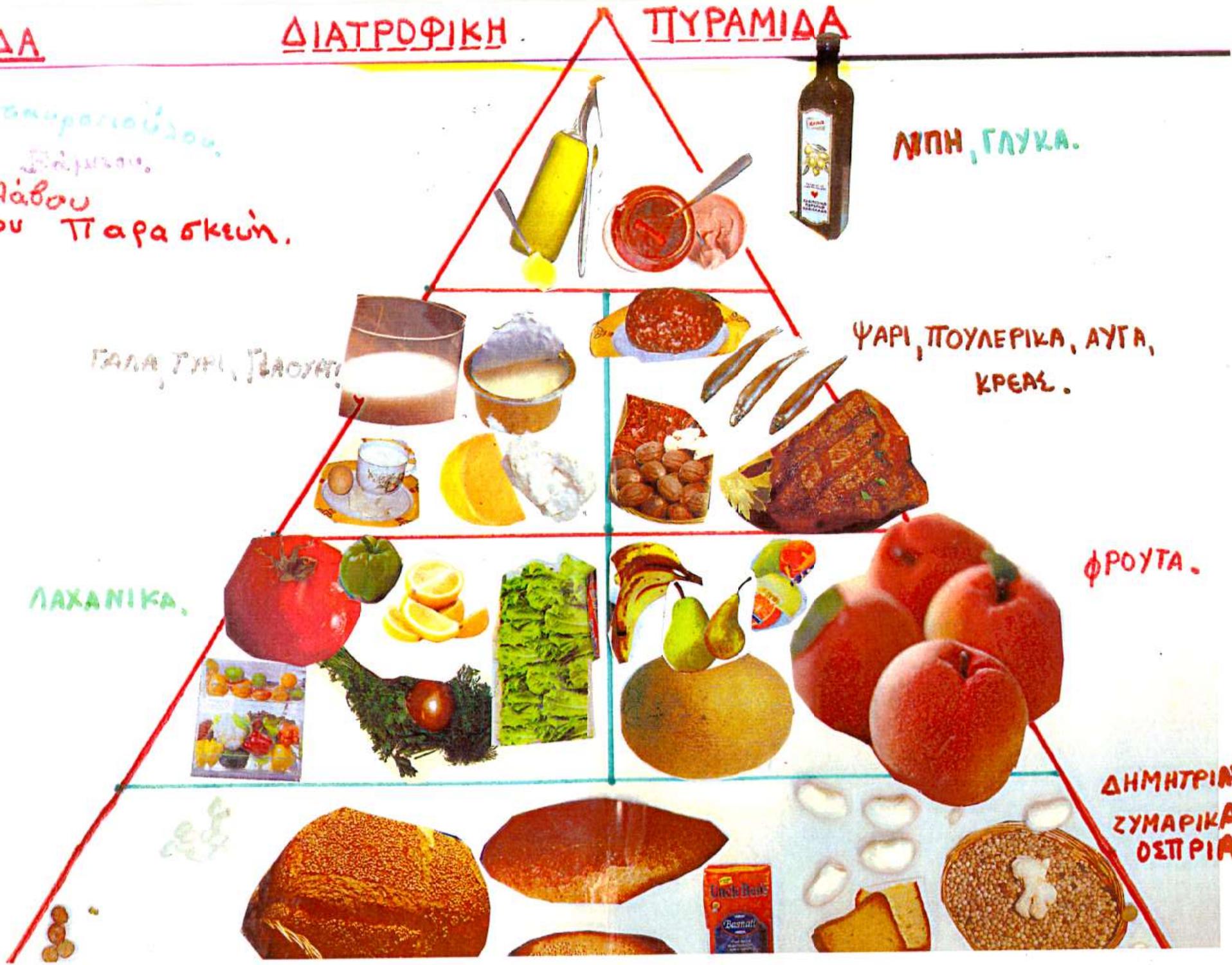
ΓΑΛΑ, ΓΥΡΙ, ΠΛΑΣΜΑ

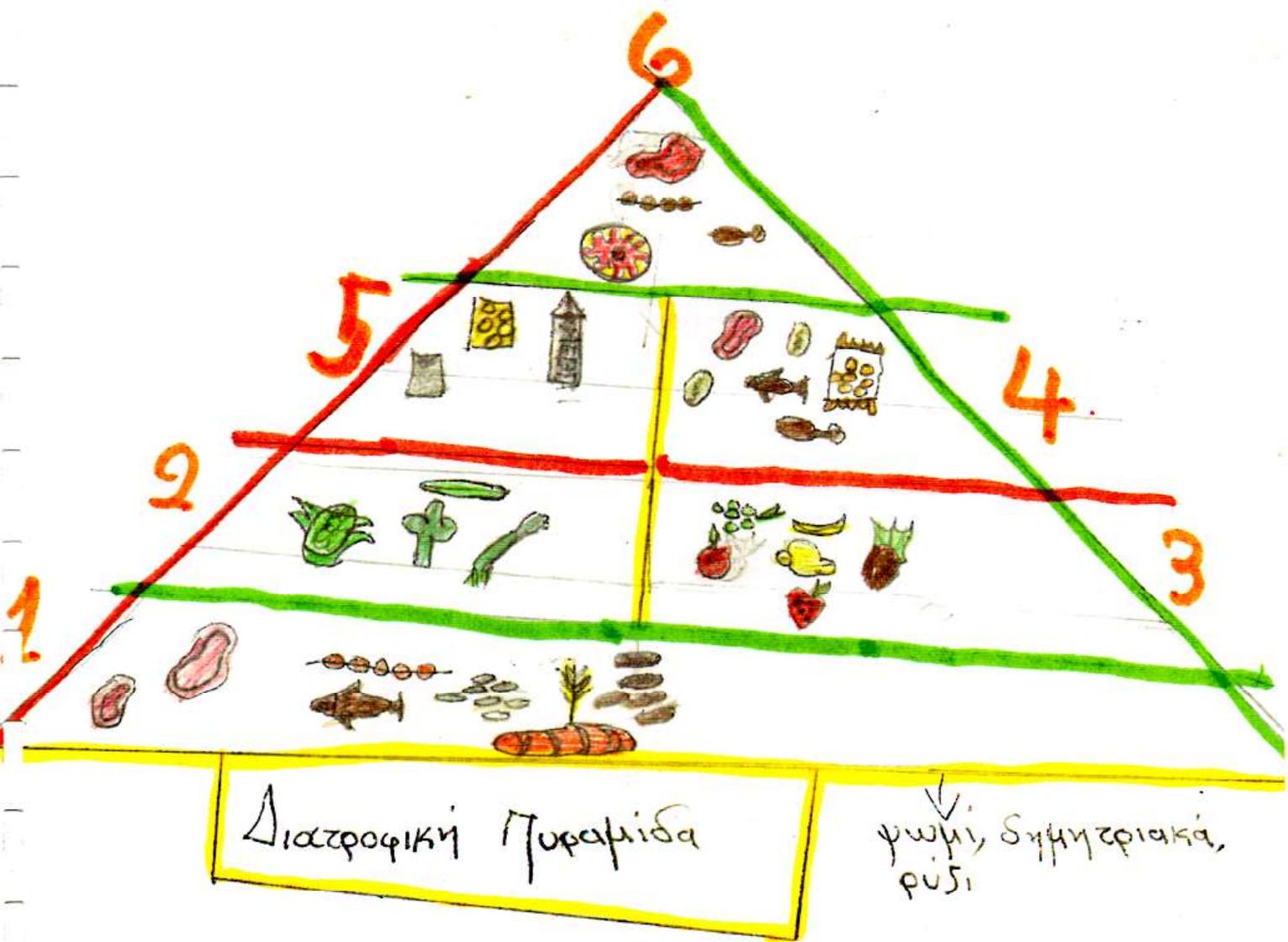
ΨΑΡΙ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ, ΑΥΓΑ,  
ΚΡΕΑΣ.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ,

ΦΡΟΥΤΑ.

ΔΗΜΗΤΡΙΑ  
ΖΥΜΑΡΙΚΑ  
ΟΣΤΡΙΑ





- 1) ψωμί, δημητριακά, ρύζι, όσπρια, συκαρικά
- 2) λαχανικά
- 3) φρούτα
- 4) κρέας-ψάρια, ξηροί καρποί
- 5) γάλα-γαλακτοκομικά-προϊόντα
- 6) λίπη-έλαια-ζυκτά

### Κατηγορίες θρεπτικών συστατικών

- 1) Υδατάνθρακες
- 2) Λίπη
- 3) Πρωτεΐνες
- 4) Οι βιταμίνες
- 5) Ανόργανα συστατικά
- 6) νερό

# Η ΝΗΣΤΕΙΑ

Η νηστεία μας τη δίδαξε ο Χριστός. Νηστεύουμε κάθε Τετάρτη, Παρασκευή, πριν από το Πάσχα, πριν από τα Χριστούγεννα και πριν την Κοίμηση της Θεοτόκου.

Νηστισιμα προϊόντα είναι εκείνα που δεν παράγονται από ζώα όπως: τα καλαμαράκια, τα χταπόδια, διάφορα λαχανικά, φρούτα, συμαρικά και οστριά.

Τα καλαμαράκια και τα χταπόδια βέβαια είναι ζώα. Αλλά επειδή δεν έχουν αίμα είναι νηστισιμα.

Νηστεία σημαίνει ότι δεν τρώμε από τα βιολογικά προϊόντα σαν: το κρέας, το γάλα, το αυγό και το τυρί.

Οι μικροί νηστεύουν μόνο από κρέας. Δεν κάνουν αυστηρή νηστεία. Ενώ οι μεγάλοι κάνουν αυστηρή νηστεία.

Επίσης η νηστεία βοηθάει και στον οργανισμό. Όταν τρώμε κρέατα πολλές φορές παράγονται τοξίνες. Μια βλαβερή ουσία για τον οργανισμό. Με νηστεία αποτοξινώνομαστε. Έτσι καθαρίζει και ο οργανισμός μας.

Χατηνοτεφάνου Αναστάσιος

# Η γιαγιά μου η Χιώτισσα

## και η κυρα - Σαρακοστή

Σαρακοστή λέμε τις σαράντα περίπου μέρες πριν από το Πάσχα. Τα παλιά χρόνια δεν είχαν τα σημερινά ημερολόγια, για να μετρούν τις μέρες αυτές κι έτσι έφτιαχναν ένα μετρητάρι. Έτσι και η γιαγιά μου, που ήταν από τη Χίο έπαιρνε ένα χαρτί και ζωγράφιζε μια κούκλα, την κυρα - Σαρακοστή.

Έβαζε στο κεφάλι και στο λαιμό της σταυρό και της δίπλωνε τα χέρια σταυρωτά, για να περνάει λέγε, όλη την ώρα της με προσευχές. Ζωγράφιζε μάτια αυτιά για να βλέπει και να ακούει. Στομαχι δεν ζωγράφιζε, ούτε μύτη, γιατί νύστενε και δεν έφρεπε να μυρίσει ούτε τις μυρωδιές.

Της έβαζε, στο τέλος, επτά πόδια, γιατί επτά είναι οι εβδομάδες της Σαρακοστής, μέχρι δηλαδή τη Μεγάλη Βδομάδα.

Όπως την τελειώνει την κρεμούσε στο εικονοστάσι.

Σε Σάββατο με έβαζε κι έκοβα ένα πόδι κι έτσι πήμαε πόσες εβδομάδες έμειναν για το Πάσχα. Το ενταίο πόδι το έκοβα το Μεγάλο Σάββατο. Μετά ένε η γιαγιά μου το πόδι σ' ένα ξερό σύκο κι όποιο έβρισκε, του έδινε ένα κόκκινο αυγό παραπάνω ή μια λιτά παφίδες και καρύδες.

Καλή Σαρακοστή

# Η κυρία Λαρακοστή

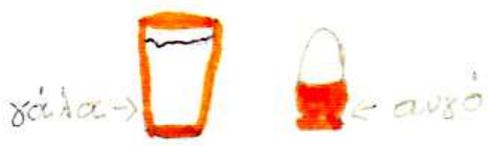


Διατροφικές οδηγίες

1) Πρώ από κάθε γεύμα πλένουμε τα χέρια μας.



2) Τα παιδιά πριν έρθουν στο σχολείο πρέπει να πίνουν ένα ποτήρι νερό.



3) Μετά από κάθε γεύμα πλένουμε τα δόντια μας.



4) Συνδυάσε τη διατροφή με μικτήρινη δραστηριότητα.



5) Τρώμε απ' όλες τις κατηγορίες τροφών.



6) Προτίμησε ένα τρόπο διατροφής με πολλά λαχανικά και φρούτα και λίγα λιπαρά και γλυκά.



Γιάννης Κίτσας

# **ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ - ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ**

Ένα παραδοσιακό τραπέζι (μεσημεριανό)  
στο σπίτι μαθητή



Ο Κρεστούλης  
τραγουδά:  
Φρούτα και  
λαχανικά πολλά,  
για δοντάκια  
πιο γερά!

"Τα παιδιά πριν πάνε  
στο σχολείο πρέπει  
να τρώνε ένα πλούσιο  
πρωινό."



Ο Κρεστούλης  
συνιστά:  
για δοντάκια  
δυνατά,  
λέμε όχι  
στα γλυκά!

Η 2<sup>η</sup> ομάδα επισκέφτηκε την ιχθυαγορά



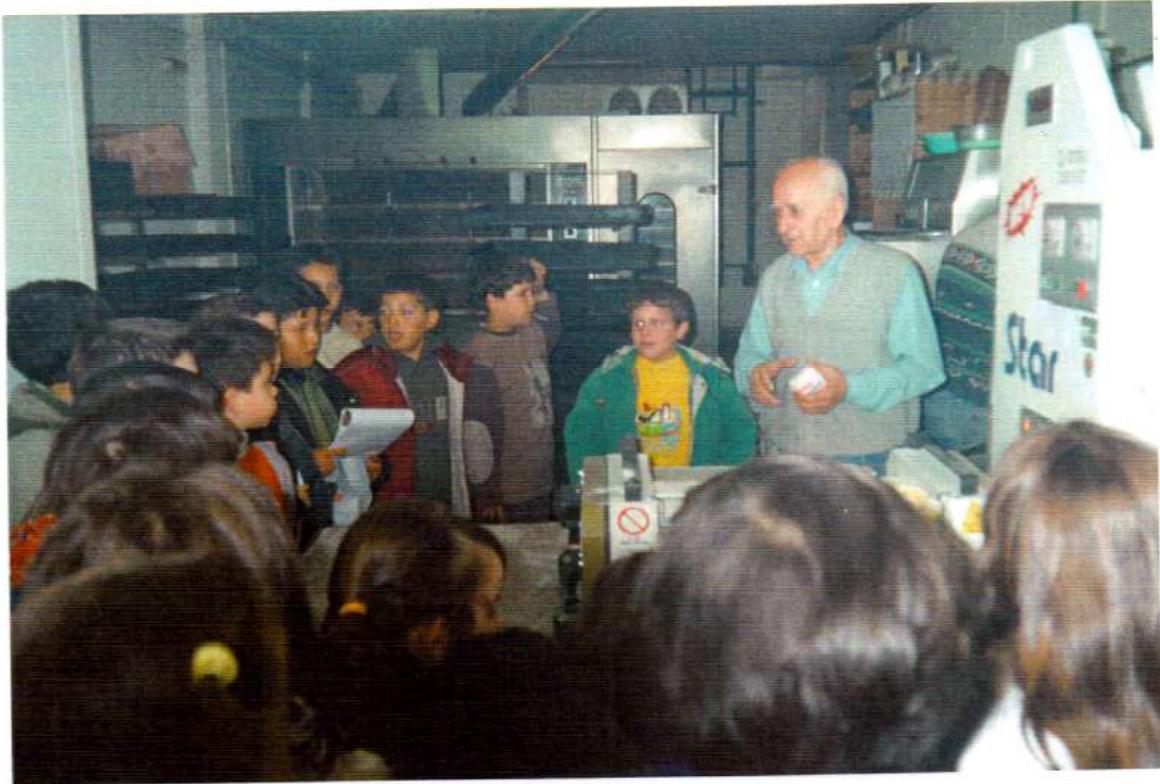
Η 4<sup>η</sup> ομάδα στο εργαστήριο ζαχαροπλαστικής  
Κ. Σταυρόπουλου.



Εισήγηση – συνέντευξη για τη «νηστεία στη Ορθοδοξία και σημασία αυτής στην προαγωγή της υγείας» από τον πατήρ Επιφάνιο.



Επίσκεψη – Συνέντευξη  
Στο εργαστήριο αρτοποιού κ. Μουσμύλα



Επίσκεψη – Ενημέρωση στο κρεοπωλείο  
κ. Γάστη

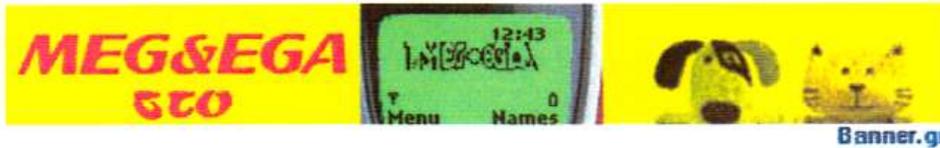


Έργα και δημιουργίες ( η γωνιά μας)



Αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο





Banner.gr



[ισοδύναμα τροφών](#) | [γυμναστική](#) | [παθήσεις](#) | [βιταμίνες](#) | [διατροφική πυραμίδα](#) | [οι 10 πιο πλήρεις τροφές](#) | [θρεπτικά συστατικά](#) | [μεταβολισμός](#) | [δείκτης σωματικού βάρους](#) | [βιβλίο επισκεπτών](#) | [message board](#) | [vote](#) | [επικοινωνία](#)

### Η πυραμίδα των τροφίμων

- Τα φαγητά περιέχουν όλες τις **θρεπτικές ουσίες** τις οποίες έχει ανάγκη το σώμα μας για να μεγαλώσει, να κρατηθεί σε φόρμα, να διορθώσει καμιά ζημιά στα κύτταρά του, για να κινηθεί, να σκεφτεί, να διαβάσει τέλος παντων να ζήσει!
- Αυτές οι θρεπτικές ουσίες είναι οι **Πρωτεΐνες**, τα **Λίπη**, οι **Υδατάνθρακες**, οι **Βιταμίνες**, τα **Άλατα** και το **Νερό**, τα ίδια ακριβώς στοιχεία που αποτελούν και το σώμα μας.
- Για να έχουμε μία ισορροπημένη διατροφή πρέπει να έχουμε ποικιλία στα τρόφιμα που τρώμε και να διαλέγουμε την σωστή ποσότητα για να είμαστε σίγουροι ότι παίρνουμε τις θρεπτικές ουσίες που χρειαζόμαστε.
- Από τα τρόφιμα παίρνουμε τα «**καύσιμα**» που χρειάζεται ο οργανισμός για να κάνει τις λειτουργίες του (να χτυπήσει η καρδιά, να αναπνεύσω, να πάω στη δουλειά, να πάω στο σχολείο, να βγω για παιχνίδι, κτλ). Όταν σιγά σιγά τα καύσιμα τελειώνουν πρέπει να ξαναγεμίσουμε (με το φαγητό) για να υπάρχει μία ισορροπία ανάμεσα σε αυτό που ξοδεύουμε και σε αυτό που παίρνουμε (από τα τρόφιμα). Αυτή τη ποσότητα καυσίμου την μετράμε με μία μονάδα μέτρησης που λέγεται **θερμιδα**.
- Η ποσότητα του φαγητού που ο καθένας μας έχει ανάγκη κάθε μέρα είναι διαφορετική από άνθρωπο σε άνθρωπο. Εξαρτάται από το φύλο (αν είναι αγόρι ή κορίτσι), από την επιφάνεια που πιάνει, από το τι γυμναστική κάνει, μέχρι και από το κλίμα στο οποίο ζει. Εκτός αυτού, με το πέρασμα των χρόνων, στο ίδιο άτομο μπορεί να αλλάξει με την ηλικία η ανάγκη σε θερμίδες, ή σε διάφορες καταστάσεις όπως στην ανάπτυξη, ή όταν είμαστε άρρωστοι, ή σε μία έγκυο γυναίκα, κτλ

Η επιτυχία, βασίζεται στην ποικιλία και στις σωστές αναλογίες. Ποιές είναι αυτές;

- 50-55% της ολικής θερμιδικής πρόσληψης από υδατάνθρακες (5-10% ολιγοσακχαρίτες και 90% πολυσακχαρίτες).

αποδίδεται σχηματικά με τη μορφή πυραμίδας. Η «Μεσογειακή Δίαιτα» συμβαδίζει με συστηματική σωματική άσκηση που προβλέπει και την κατανάλωση κρασιού με μέτρο.

Ένα - δύο ποτηράκια την ημέρα θα πρέπει να θεωρείται όμως προαιρετικό και να αποφεύγεται η κατανάλωση του όταν θα μπορούσε να θέσει σε κίνδυνο το άτομο και άλλους. Μεγάλο ρόλο παίζει επίσης και η κατανάλωση λαδιού, κυρίως του ελαιολάδου.

**Όλοι μας χωρίς εξαίρεση χρειαζόμαστε αυτά τα υλικά που ονομάζονται θρεπτικά συστατικά. Μια σωστή λοιπόν διατροφή περιλαμβάνει εκτός από το νερό και άλλα πέντε θρεπτικά συστατικά:**



### Πρωτεΐνες

Υλικά κατασκευής. Δημιουργούν, επισκευάζουν και διατηρούν τους ιστούς στο σώμα μας. 10-12% από την συνολική ημερήσια θερμιδική ανάγκη.



### Υδατάνθρακες

Κύριος σκοπός τους είναι να δίνουν στο σώμα μας ενέργεια, «καύσιμα» για κάθε λειτουργία του. Σε μία ισορροπημένη διατροφή το 55-60% της ολικής ενέργειας πρέπει να έρχεται από τους υδατάνθρακες.



### Λίπη

Τα λίπη είναι απαραίτητα στο σώμα μας γιατί βοηθούν στη κατασκευή των κυττάρων, στη μεταφορά βιταμινών, στο να διατηρείται σταθερή η θερμοκρασία μας κτλ, αλλά δεν πρέπει να ξεπερνάμε το 30% από τις συνολικές θερμίδες.

### Ιχνοστοιχεία

Το γάλα, το γιαούρτι και η ομάδα του τυριού παρέχουν **ασβέσπο**, βιτ. D, **πρωτεΐνη**, ριβοφλαβίνη κτλ. Κάποιες τροφές, όπως το τυρί, έχουν περισσότερο λίπος κι άλλες λιγότερο. Η θρεπτικότητα του γάλακτος δεν ελαττώνεται με την μείωση του λίπους.

Η κορυφή υποδεικνύει τροφές που πρέπει να τρώμε σε πολύ μικρές ποσότητες. Περιέχει τα **λίπη**, τα έλαια και τα γλυκά (σάλτσες, λάδια, μαργαρίνη, βούτυρα, αναψυκτικά, γλυκά). Στη σωστή ποσότητα προσθέτουν γεύση και ευχαρίστηση στα γεύματά μας αλλά σε μεγάλη ποσότητα αποτελούν την κύρια αιτία της παχυσαρκίας.

### Βιταμίνες

Οι περισσότερες τροφές στην ομάδα αυτή (κρέας, πουλερικά, ψάρια, ξερά φασόλια, αυγά) είναι ζωϊκής προέλευσης. Παρέχουν **πρωτεΐνη** (υλικά κατασκευής, δημιουργούν και αναπλάθουν τους ιστούς, δεν είναι υλικά καύσεως).

Οι

- 25-30% της ολικής θερμιδικής πρόσληψης από λιπίδια (κυρίως ακόρεστα, φυτικής προελεύσεως).
- 15-20% της ολικής θερμιδικής πρόσληψης από πρωτεΐνες.

Θα πρέπει να τονίσουμε ότι **δεν υπάρχουν υγιεινά τρόφιμα, αλλά υγιεινή διατροφή.**

Όλες οι τροφές επιτρέπονται και όλες απαγορεύονται αρκεί να υπάρχει μέτρο και σωστές αναλογίες, που από άτομο σε άτομο διαφέρει. Εξαρτώνται από το φύλλο, την ηλικία, το επάγγελμα, το βαθμό της σωματικής δραστηριότητας, υπάρχουσες παθήσεις και προδιάθεση για αυτές, καθώς και ειδικές καταστάσεις όπως: κύηση, θηλασμός, εφηβεία, κ.λ.π.

**Οι γενικές αρχές που ακολουθούν ισχύουν για όλους:**

1. **Η ποσότητα τροφής** δηλαδή οι θερμίδες, να είναι τόση ώστε να διατηρείται το βάρος στα επιθυμητά όρια.
2. **Η διατροφή** να προσφέρει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά στις ποσότητες που απαιτούνται για τον κάθε ένα.
3. **Η συνολική ποσότητα του λίπους** να μην ξεπερνά το 30% του συνόλου των θερμίδων.
4. **Περιορισμός** της κατανάλωσης **αλατιού** θα ήταν σκόπιμο.
5. 55% να καλύπτεται από **υδατάνθρακες** δηλαδή ψωμί, ρύζι, φρούτα, χόρτα, όσπρια, ζυμαρικά, πατάτες.
6. **Η κατανάλωση του καφέ** να μη υπερβαίνει τα τρία φλυτζάνια το 24ωρο.
7. Όχι πάνω από δύο ποτά την ημέρα, έτσι ώστε να μην υπερβαινουμε το 5% των ημερησίων θερμίδων.
8. **Προσοχή** στην ποσότητα της **χοληστερίνης** που λαμβάνεται από την διατροφή όχι πάνω από 250 mg.
9. **Προσοχή** στο είδος του **λίπους** που καταναλώνετε.

Ο όρος «**Μεσογειακή Δίαιτα**» βασίζεται στις διατροφικές συνήθειες και παραδόσεις της Κρήτης και της Νοτίου Ιταλίας της περιόδου του 1960 και

Τα λαχανικά εκτός από **υδατάνθρακες** είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών βιταμινών και αλάτων. Προτιμήστε τα φρέσκα και εποχιακά λαχανικά



**υδατάνθρακες** των φρούτων (γλυκόζη, φρουκτόζη) προσφέρουν άμεση ενέργεια στον οργανισμό. Είναι προτιμότερο να καταναλώνονται ως έχουν παρά με τη μορφή χυμών, γιατί χάνουν τις φυτικές ίνες και μεγάλο ποσοστό βιταμινών.

Οι τροφές που βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά, πατάτες), είναι πλούσια σε σύνθετους **υδατάνθρακες** και κάποιες βιταμίνες Β. Οι περισσότερες από αυτές τις τροφές είναι από τη φύση τους χαμηλές σε λίπος. Όταν μάλιστα περιέχουν το φλοιό τους ή είναι ολικής αλέσεως τότε παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες, με τις οποίες αντιμετωπίζεται η δυσκοιλιότητα και μειώνονται τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα.

