

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



**ΕΥΖΗΝ**  
ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ



**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ  
ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΗΝΑ... ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής και την Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παχυσαρκίας, το πρόγραμμα EYZHN σχεδίασε και αποστέλλει σε όλα τα σχολεία της επικράτειας εκπαιδευτικές δραστηριότητες, με στόχο την ευαισθητοποίηση των μαθητών ως προς την υιοθέτηση ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής και τη σημασία του στην πρόληψη και αντιμετώπιση του υπερβάλλοντος σωματικού βάρους. Το υλικό απευθύνεται σε μαθητές Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου και περιλαμβάνει δραστηριότητες σχετικές με τις συνήθειες διατροφής και σωματικής δραστηριότητας των παιδιών. Οι δραστηριότητες μπορούν να εφαρμοστούν από τους εκπαιδευτικούς στον χώρο του σχολείου, είτε μεμονωμένα είτε στο πλαίσιο ενός ολοκληρωμένου προγράμματος αγωγής υγείας. Στόχος τους είναι η παρότρυνση των μαθητών να βελτιώσουν την ποιότητα της διατροφής τους, να υιοθετήσουν την κίνηση στην καθημερινότητά τους και να μειώσουν κατά το δυνατό τον χρόνο που αφιερώνουν σε καθιστικές δραστηριότητες.


Συγκεκριμένα, οι θεματικές ενότητες που καλύπτονται από τις προτεινόμενες δραστηριότητες είναι:


- 1) Η αξία του πρωινού γεύματος,
- 2) Η σημασία της κατανάλωσης ενδιάμεσων γευμάτων - σνακ,
- 3) Ροφήματα και επαρκής ενυδάτωση και
- 4) Σωματική δραστηριότητα και καθιστικές συνήθειες.

Κάθε επιμέρους θεματική ενότητα συνοδεύεται από διάφορες δραστηριότητες για κάθε εκπαιδευτική βαθμίδα, ώστε οι εκπαιδευτικοί να επιλέξουν τις κατάλληλες, ανάλογα με τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών τους. Συμπληρωματικά των δραστηριοτήτων, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις παρουσιάσεις που υπάρχουν διαθέσιμες στην ιστοσελίδα του προγράμματος EYZHN για την Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παχυσαρκίας. Οι παρουσιάσεις αυτές έχουν ως κεντρικό άξονα το τρίπτυχο ισορροπημένη διατροφή – σωματική δραστηριότητα – υγιής ανάπτυξη, και συνοδεύονται από υποστηρικτικό υλικό με αναλυτικές οδηγίες για την υλοποίησή τους από τους εκπαιδευτικούς στην τάξη.




## Η αξία του πρωινού γεύματος


 Διαγωνισμός φωτογραφίας με θέμα την αξία του πρωινού γεύματος. Οι μαθητές φωτογραφίζουν πρωινά της επιλογής τους, τυπώνουν τις φωτογραφίες τους και τις αναρτούν σε εμφανή χώρο στην τάξη. Στη συνέχεια, επιλέγεται η καλύτερη φωτογραφία με βάση τη διατροφική πληρότητα και ισορροπία του απεικονιζόμενου πρωινού αλλά και την πρωτοτυπία της φωτογραφίας.


 Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αξία του πρωινού γεύματος ανατρέξτε στους παρακάτω συνδέσμους:

- <http://eyzin.minedu.gov.gr/breakfast/>
- <http://eyzin.minedu.gov.gr/breakfast-lunch-the-beginning-of-the-day/>

## Η σημασία της κατανάλωσης ενδιάμεσων γευμάτων - σνακ


 1. Καταγραφή της κατανάλωσης ενδιάμεσων γευμάτων. Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα διήμερο ημερολόγιο που θα αναγράφει δύο ημέρες της εβδομάδας και στη συνέχεια καταγράφουν τα ενδιάμεσα γεύματα – σνακ που κατανάλωσαν τις συγκεκριμένες ημέρες. Ο εκπαιδευτικός στη συνέχεια συλλέγει τα ημερολόγια και μοιράζει στους μαθητές ημερολόγια των συμμαθητών τους. Οι μαθητές αξιολογούν τα ημερολόγια και κάνουν προτάσεις για τη βελτίωση της διατροφής των συμμαθητών τους, προτείνοντας εναλλακτικές και περισσότερο θρεπτικές επιλογές για τα ενδιάμεσα γεύματα που καταναλώνουν.


 2. Σχεδιασμός της συσκευασίας ενός θρεπτικού ενδιάμεσου γεύματος - σνακ για το σχολείο. Οι μαθητές επιλέγουν ένα θρεπτικό ενδιάμεσο γεύμα της επιλογής τους (π.χ. φρούτα, ξηροί καρποί, τوست με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί και λαχανικά, κ.λπ.) και δημιουργούν τη συσκευασία που θα έχει ώστε να γίνει δημοφιλές. Στο πλαίσιο αυτό, οι μαθητές καλούνται να του δώσουν μια «εμπορική» ονομασία, να φτιάξουν τη λίστα με τα βασικά συστατικά του, να προσδιορίσουν βασικές διατροφικές πληροφορίες που αφορούν τη θρεπτική του αξία και οποιαδήποτε άλλη πληροφορία θεωρούν απαραίτητη για έναν πιθανό καταναλωτή (π.χ. ημερομηνία λήξης, τρόπος συντήρησης, πιθανοί τρόποι μαγειρέματος ή προτάσεις για σερβίρισμα, κ.λπ.).


 Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την σημασία της κατανάλωσης ενδιάμεσων γευμάτων – σνακ, ανατρέξτε στους παρακάτω συνδέσμους:

- <http://eyzin.minedu.gov.gr/snack-consumption-and-body-weight/>
- <http://eyzin.minedu.gov.gr/ideal-snacks-for-better-performance/>

## Ροφήματα και επαρκής ενυδάτωση


 **1.** Παρουσίαση διαφόρων ροφημάτων στην τάξη και συζήτηση για τα θετικά και αρνητικά των διαφόρων ροφημάτων. Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει ένα ρόφημα (νερό, γάλα, φυσικοί χυμοί φρούτων, χυμοί τύπου νέκταρ ή φρουτοποτά, αναψυκτικά, ενεργειακά ποτά, καφές, τσάι, κ.ά.), το οποίο θα παρουσιάσει στην τάξη. Στο πλαίσιο της παρουσίασης, η ομάδα μαθητών τονίζει τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα του ροφήματος που έχει επιλέξει να παρουσιάσει (πχ. νερό: η καλύτερη επιλογή ενυδάτωσης, γάλα: πλούσιο σε πρωτεΐνη και ασβέστιο, στοιχεία απαραίτητα για την ανάπτυξη, αναψυκτικά ή ενεργειακά ποτά: υψηλή περιεκτικότητα σε καφεΐνη ή/και ζάχαρη). Ακολουθεί συζήτηση για το ποια είναι τα «ιδανικά» ροφήματα για την εξασφάλιση μιας επαρκούς ενυδάτωσης.

 **2.** Ανάγνωση και παρουσίαση διατροφικών ετικετών ροφημάτων. Οι μαθητές συλλέγουν και φέρνουν στο σχολείο διατροφικές ετικέτες από διάφορα ροφήματα (νερό, γάλα, φυσικοί χυμοί φρούτων, χυμοί τύπου νέκταρ ή φρουτοποτά, αναψυκτικά, ενεργειακά ποτά, καφές, τσάι, κ.ά.). Έπειτα, συζητούν και συγκρίνουν τα ροφήματα ως προς τα χαρακτηριστικά τους. Για παράδειγμα, ποιο ρόφημα είναι το καλύτερο για την ενυδάτωση (σωστή απάντηση: νερό), ποιο περιέχει την περισσότερη ζάχαρη (σωστές απαντήσεις: χυμοί τύπου νέκταρ, φρουτοποτά και αναψυκτικά με ζάχαρη), ποιο περιέχει περισσότερο ασβέστιο (σωστή απάντηση: γάλα). Δίνεται έμφαση στην ανάγνωση των ετικετών τροφίμων και τις πληροφορίες που μπορεί να αντλήσει ένας καταναλωτής από αυτές σχετικά με τα συστατικά των τροφίμων, τη θρεπτική τους αξία, τις οδηγίες συντήρησης και κατανάλωσής τους, κλπ.


 Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα ροφήματα και την επαρκή ενυδάτωση ανατρέξτε στους παρακάτω συνδέσμους:

- <http://eyzin.minedu.gov.gr/are-caffeinated-beverages-suitable-for-children/>
- <http://eyzin.minedu.gov.gr/what-should-i-drink-when-im-thirsty/>


## Σωματική δραστηριότητα και καθιστικές συνήθειες

 **1.** Διαδραστικό παιχνίδι παντομίμας που αφορά τα διάφορα είδη σωματικής δραστηριότητας. Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες, οι οποίες παίζουν με τη σειρά. Ο εκπαιδευτικός δίνει μια λέξη ή φράση σε ένα μέλος της ομάδας που αφορά κάποια δραστηριότητα με κίνηση (για παράδειγμα, για τις διάφορες κατηγορίες δραστηριοτήτων από απλές καθημερινές δραστηριότητες ή δουλειές σπιτιού έως τα αθλήματα, διάφορα ρήματα ή ενέργειες, όπως τρέχω, παίζω, σκουπίζω, σκάβω, κολύμπι, ποδηλασία, πατινάζ, ή απλώνω ρούχα,


πλένω πιάτα, πάω βόλτα το σκύλο, κ.λπ.). Το μέλος της ομάδας θα πρέπει να περιγράψει στην ομάδα του τη λέξη ή φράση αυτή με παντομίμα σε συγκεκριμένο χρόνο. Οι ομάδες παίζουν με τη σειρά και η ομάδα που θα μαντέψει σωστά τις περισσότερες λέξεις κερδίζει.



**2.** Καταγραφή καθιστικών δραστηριοτήτων. Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα ημερολόγιο που θα αναγράφει τις ημέρες τις εβδομάδας (Δευτέρα έως Κυριακή) και στη συνέχεια καταγράφουν καθημερινά για μια εβδομάδα πόση ώρα ασχολήθηκαν με καθιστικές δραστηριότητες (π.χ. τηλεόραση, βιντεοπαιχνίδια, ηλεκτρονικός υπολογιστής, tablet, κινητό, κ.ά.). Τονίζεται στους μαθητές ότι ο ύπνος δεν περιλαμβάνεται σε αυτές. Στο τέλος της εβδομάδας οι μαθητές υπολογίζουν συνολικά το άθροισμα των ωρών που αφιέρωσαν σε καθιστικές δραστηριότητες για κάθε μέρα και συζητούν στην τάξη για το πώς θα μπορούσαν να ελαττώσουν σταδιακά τον χρόνο αυτό, έχοντας ως σημείο αναφοράς την υπάρχουσα διεθνή σύσταση για ενασχόληση με καθιστικές δραστηριότητες λιγότερο από 2 ώρες ημερησίως.



**3.** Καταγραφή σωματικής δραστηριότητας. Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα ημερολόγιο που θα αναγράφει τις ημέρες τις εβδομάδας (Δευτέρα έως Κυριακή) και στη συνέχεια καταγράφουν καθημερινά πόση ώρα ήταν σωματικά δραστήριοι και το είδος σωματικής δραστηριότητας που επιτέλεσαν (π.χ. 20 λεπτά περπάτημα για το σχολείο, 15 λεπτά ποδόσφαιρο, 1 ώρα χορός, 15 λεπτά δουλειές στο σπίτι, κ.ά.). Τα είδη σωματικής δραστηριότητας μπορούν να περιλαμβάνουν οποιαδήποτε από τις ακόλουθες κατηγορίες: αθλήματα, χοροί, πολεμικές τέχνες, ενεργή μετακίνηση (π.χ. περπάτημα ή ποδήλατο), δουλειές στο σπίτι και παιχνίδι (π.χ. κρυφτό, κυνηγητό κ.ά.). Στο τέλος της εβδομάδας οι μαθητές υπολογίζουν συνολικά το άθροισμα των λεπτών σωματικής δραστηριότητας για κάθε μέρα και συζητούν στην τάξη για το πώς θα αυξήσουν τη σωματική τους δραστηριότητα καθημερινά (π.χ. πάω με τα πόδια στο σχολείο, παίζω το απόγευμα έξω από το σπίτι, συμμετέχω ενεργά στο μάθημα της γυμναστικής, χρησιμοποιώ σκάλες αντί για ανελκυστήρα, κ.ά.), ώστε να καλύπτουν καθημερινά τον επιθυμητό στόχο της τουλάχιστον μίας ώρας σωματικής δραστηριότητας ημερησίως, βάσει των διεθνών συστάσεων.




Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα και τις καθιστικές συνήθειες ανατρέξτε στους παρακάτω συνδέσμους:


- <http://eyzin.minedu.gov.gr/what-does-physical-activity-mean-to-children/>
- <http://eyzin.minedu.gov.gr/category/articles/health-science/>


## Παρουσίαση σχετικά με τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα


Πραγματοποίηση παρουσίασης από τον εκπαιδευτικό στην τάξη με τίτλο: «Τρέφομαι Ισορροπημένα! Κινούμαι Τακτικά! Αναπτύσσομαι Σωστά!». Η παρουσίαση αναφέρεται στις βασικές αρχές της ισορροπημένης διατροφής και στη σημασία ενός δραστήριου τρόπου ζωής ως μέσα εξασφάλισης μιας υγιούς ανάπτυξης κατά την εφηβεία, και συνοδεύεται από υποστηρικτικό υλικό με οδηγίες προς τους εκπαιδευτικούς για τη διεξαγωγή της παρουσίασης στο σχολείο.


[Για να δείτε την παρουσίαση και το συνοδευτικό υλικό πατήστε εδώ.](#)




**ΤΡΕΦΟΜΑΙ... !** 

**ΚΙΝΟΥΜΑΙ... !** 

**ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΑΙ... !** 

 ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Παιδείας,  
Έρευνας και Θρησκευμάτων 