

ΟΔΗΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ – ΒΟΗΘΗΜΑ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

1. Εισαγωγή

Ανάμεσα στις θεματικές ενότητες του Αναλυτικού Προγράμματος (ΑΠ) της Αγωγής Υγείας, περιλαμβάνονται οι υποενότητες που αφορούν τη διατροφή και έχουν δημιουργηθεί με κύριο σκοπό την ανάπτυξη και καλλιέργεια εργασίας και ενασχόλησης των παιδιών με το φαγητό, έτσι ώστε να εμπλουτίσουν τις εμπειρίες τους για το θέμα αυτό και να βελτιώσουν τις γνώσεις, τις στάσεις αλλά και τις δεξιότητες τους σε θέματα διαχείρισης και παρασκευής φαγητού. Επίσης στοχεύουν στην ενθάρρυνση των παιδιών να εκτιμούν, να απολαμβάνουν το ποιοτικό φαγητό και να κατανοούν τη διατροφική αλλά και την κοινωνική του αξία.

Ο Οδηγός αυτός, που έχει τίτλο «Οδηγός Εργαστηρίου Οικιακής Οικονομίας – Βοήθημα για τον/την εκπαιδευτικό», έχει στόχο να παρέχει σημαντικές πληροφορίες και να βοηθήσει τον/την εκπαιδευτικό να αξιοποιεί το Εργαστήριο Οικιακής Οικονομίας του σχολείου με τον ορθό τρόπο και τα παιδιά να απολαμβάνουν την εμπειρία παρασκευής φαγητού, κάτω από συνθήκες ασφάλειας και υγιεινής (βλ. Παράρτημα) αλλά και των σύγχρονων διδακτικών προσεγγίσεων.



2. Διατροφική Αγωγή σε σχέση με το ΑΠ Αγωγής Υγείας

Σύμφωνα με το **ΑΠ Αγωγής Υγείας**, τα θέματα που αφορούν τη **διατροφή** εμπίπτουν στη Θεματική Ενότητα του ΑΠ «Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιεινού Τρόπου Ζωής» και σχετίζονται άμεσα με τις υποενότητες 2.1 «Υγιεινός τρόπος και συνθήκες ζωής» και 2.2 «Φαγητό και Υγεία». Σχετίζονται όμως και έμμεσα με τις άλλες Θεματικές Ενότητες του ΑΠ, όπως «Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού», «Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού» και «Δημιουργία Ενεργού Πολίτη», ανάλογα με το θέμα με το οποίο καταπιάνεται μία ενότητα διατροφικής αγωγής.

Τα παιδιά αναμένεται μέσα από την εργασία τους, που θα αφορά στα θέματα της διατροφής να κατακτήσουν ένα επαρκές και συνεκτικό σώμα γνώσεων για το φαγητό, και να αναπτύξουν θετικές στάσεις και δεξιότητες υγιεινής διατροφής. Αυτό όμως θα γίνεται με παιδοκεντρικό τρόπο, χωρίς τα παιδιά να «βομβαρδίζονται» με σύνθετες και αφηρημένες γι' αυτά έννοιες διατροφής. Στόχος, τα μηνύματα της υγιεινής διατροφής να διέπουν τη διδασκαλία μας χωρίς διδακτισμό, μέσα από επισκέψεις, συνεργασίες με ειδικούς, γευσιγνωσίες και δοκιμές, ιστορίες, βιωματικές δραστηριότητες, θεατρικό παιχνίδι, χρήση εικαστικών μέσων και **κυρίως μέσα από την πρακτική εργασία που αφορά στην ετοιμασία παρασκευασμάτων και στην οργάνωση γευμάτων.**

Πρόκειται για μια **ολιστική αντιμετώπιση της διατροφικής αγωγής**, διαμέσου της οποίας προσεγγίζονται όλες οι πτυχές του φαγητού και της υγείας (κοινωνική, πολιτιστική, διαπολιτισμική, αισθητική) και όχι μόνο η βιολογική πτυχή. Οι βιολογικές μας ανάγκες, αν και αποτελούν τον πιο σημαντικό λόγο που τρώμε και καθορίζουν τη σημασία του να τρώμε σωστά και υγιεινά, δε θα πρέπει να καθορίζουν αυτές καθεαυτές τη διδασκαλία μας. Παρόλα αυτά πρέπει διακριτά να διέπουν της όλης εργασίας μας.

Απώτερος σκοπός είναι τα παιδιά να προετοιμαστούν για τη ζωή, με το να εμπλέκονται σε απλές πρακτικές δραστηριότητες, που έχουν σχέση με το φαγητό, με βάση την ηλικία τους, να μάθουν να το αγαπούν, να το σέβονται και να το εκτιμούν, κατακτώντας τις απαραίτητες δεξιότητες προετοιμασίας και παρασκευής απλών υγιεινών εδεσμάτων. Σημαντικό να τονιστεί ο Κοινός Δείκτης Επιτυχίας που αφορά στο φαγητό:

Τα παιδιά «να απολαμβάνουν στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού στο σχολείο, στη σχολική εκδρομή και σε χώρους αναψυχής στην κοινότητά τους».



(Οδηγός Εφαρμογής Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας για εκπαιδευτικούς Δημοτικής Εκπαίδευσης, 2011, Παράρτημα Β2, σ.23).

3. Θεματικές Ενότητες ή Σχέδια Εργασίας - Projects

Το μάθημα θα πρέπει να οργανώνεται μέσα από θεματικές ενότητες /σχέδια εργασίας (παραδείγματα κάποιων εισηγήσεων παρουσιάζονται στον Πίνακα 1 και είναι αναρτημένες στο υποστηρικτικό υλικό της ιστοσελίδας της Αγωγής Υγείας). Η διδασκαλία μέσα από θεματικές ενότητες κάνει το θέμα πιο ενδιαφέρον για τα παιδιά, αφού το θέτει σε ένα πιο επικοινωνιακό πλαίσιο. Οι ενότητες μπορεί να σχετίζονται άμεσα με τα θέματα της διατροφής και να εξυπηρετούν ξεκάθαρα τη δεύτερη Θεματική Ενότητα του ΑΠ «Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιεινού Τρόπου Ζωής» (2.1 Υγιεινός τρόπος και συνθήκες ζωής, 2.2 Φαγητό και Υγεία), όπως για παράδειγμα αυτή με την ονομασία «Κολατσιό». Μπορούν όμως να ανταποκρίνονται και σε άλλες θεματικές ενότητες του ΑΠ όπως για παράδειγμα στην ενότητα «Αυτοεκτίμηση και Φαγητό», όπου υπάρχει άμεση σχέση και με την πρώτη Θεματική Ενότητα του ΑΠ Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού (1.2 Συναισθηματική Υγεία και Αυτοεκτίμηση) ή στην ενότητα «Φεστιβάλ Ψωμιού», όπου ανταποκρίνεται και στην τρίτη Θεματική Ενότητα «Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού» (3.3 Διαπολιτισμικότητα, αποδοχή και διαχείριση διαφορετικότητας). Η τέταρτη επίσης ενότητα, η οποία αφορά τον ενεργό πολίτη θα πρέπει να διέπει τις ενότητες που αφορούν στο φαγητό, αφού η Αγωγή Καταναλωτή θεωρείται σημαντική.

Στο Υποστηρικτικό Υλικό της ιστοσελίδας της Αγωγής Υγείας, στη στήλη Ενδεικτικές Δραστηριότητες 2012-2014, υπάρχουν αναρτημένες ενδεικτικά κάποιες ενότητες, τις οποίες εφάρμοσαν εκπαιδευτικοί. Ο/Η κάθε εκπαιδευτικός μπορεί και ενθαρρύνεται να δημιουργήσει τις δικές του ενότητες, ανάλογα και με τις εμπειρίες και ανάγκες των μαθητών/τριών και του σχολείου του. Το ΑΠ είναι σχετικά «ανοικτό» και προσφέρει τις δυνατότητες δημιουργίας και ευελιξίας του/της κάθε εκπαιδευτικού.

Παραδείγματα Θεματικών Ενότητων:	Πυρηνικές Διατροφικές Έννοιες των ενότητων αυτών:	Τάξη
«Ένα ουράνιο τόξο στο ...πιάτο μας»	Γενικές έννοιες υγιεινής διατροφής	Α΄
«Παιδικό Πάρτι»	Ενδιάμεσα σνακ με φίλους στο σπίτι ή/και στο σχολείο	Ε΄ και Στ΄
«Τρώγοντας... έρχεται η όρεξη»	Η θέση του φαγητού στη ζωή μας	Ε΄ και Στ΄
«Κολατσιό»	Δεκατιανό, ενδιάμεσο γεύμα στο σχολείο	Ε΄ και Στ΄
Εισηγήσεις για τη διδασκαλία της Πυραμίδας της Διατροφής	Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής	Ε΄ και Στ΄
«Φεστιβάλ ψωμιού»	Το ψωμί ως βασική τροφή όλων των λαών	Ε΄
«Είμαστε αυτό που τρώμε»	Αυτοεκτίμηση και φαγητό	Ε΄

Πίνακας 1: Ενδεικτικά Παραδείγματα Θεματικών Ενότητων Διατροφικής Αγωγής

4. Υλοποίηση των Δεικτών Επιτυχίας /Δεικτών Επάρκειας

Τόσο ο προγραμματισμός των θεματικών ενοτήτων όσο και των σχεδίων μαθημάτων που θα οργανωθούν ετήσια θα πρέπει να στοχεύουν στην υλοποίηση τόσο των Δεικτών Επιτυχίας και Δεικτών Επάρκειας που αφορούν στο φαγητό, αλλά και άλλων Δεικτών Επιτυχίας και Δεικτών Επάρκειας του Αναλυτικού Προγράμματος της Αγωγής Υγείας.

Παραδείγματα		
Δείκτες Επιτυχίας	Τάξη	Ενδεικτικές Δραστηριότητες:
2. Να κατανοούν την έννοια και τη σημασία της υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής.	Α'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να διαλέξουν 5 φρούτα και λαχανικά, που να ταιριάζουν με τα 5 βασικά χρώματα και να τα ζωγραφίσουν σε ένα χάρτινο πιάτο, παρουσιάζοντας την ανάγκη κατανάλωσης 5 φρούτων και λαχανικών την ημέρα.
2. Να γνωρίζουν τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους ως καταναλωτές σε σχέση με το κυλικείο του σχολείου τους.	Γ'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να καταγράψουν παρατηρήσεις και εισηγήσεις για το κυλικείο, να το επισκεφτούν με τη δασκάλα τους και να τα αναφέρουν στον κυλικειάρχη. Μέσω του μαθητικού τους συμβουλίου ετοιμάσουν επιστολή προς την ΤΕΕΣΚ ή/και να οργανώσουν συνεδρία με την ΤΕΕΣΚ, για να υλοποιήσουν εισηγήσεις που θα συμφωνηθούν από κοινού.
2.1 Να σχεδιάζουν και να παρασκευάζουν ένα απλό υγιεινό γεύμα.	Ε'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να φτιάξουν ένα απλό και υγιεινό παρασκεύασμα π.χ. υγιεινό πρόγευμα ,το οποίο θα μπορούν να το φτιάχνουν και να το καταναλώνουν στην καθημερινότητά τους (π.χ. ένα απλό υγιεινό σάντουιτς που φέρνουν στο σχολείο).
1.4 Να σχεδιάζουν και να παρασκευάζουν ισοζυγισμένα υγιεινά γεύματα.	Στ'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Σπιτικό γεύμα: Σχεδιάζουν υγιεινά πιάτα και παρασκευάζουν ένα υγιεινό σπιτικό γεύμα (π.χ. μπιφτέκι με σαλάτα και ολικής αλέσεως ψωμί, μακαρόνια ολικής αλέσεως με κοτόπουλο και λαχανικά ή μακαρόνια με θαλασσινά και λαχανικά κτλ.). Μπορούν να παρασκευάσουν ένα υγιεινό σπιτικό μπιφτέκι (π.χ. μπιφτέκι με κοτόπουλο κιμά ή με λαχανικά).

Πίνακας 2: Παραδείγματα υλοποίησης των Δεικτών Επιτυχίας μέσα από τις ενότητες Διατροφικής Αγωγής (<http://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/agogi-ygeias/analytiko-programma>)

5. Πρακτική Διατροφική Αγωγή & Ανάπτυξη Πρακτικών Δεξιοτήτων:

Η ανάπτυξη δεξιοτήτων χειρισμού και προετοιμασίας τροφίμων (μαγειρικής) είναι ίσως ο σημαντικότερος παράγοντας που καθορίζει τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Η απόκτηση και καλλιέργεια των δεξιοτήτων αυτών είναι πολύ σημαντική, γιατί μπορούν αποδεδειγμένα, μέσα από σύγχρονες έρευνες, σε μεγάλο βαθμό να βελτιώσουν τις διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών. Χαρακτηρίζονται ως εφόδιο ζωής, αφού η κατάκτησή τους συμβάλλει στο να μην εξαρτώνται από τα έτοιμα φαγητά.

Η σύγχρονη βιβλιογραφία υπερθεματίζει ότι μέσα από την πρακτική εργασία καλλιεργείται ακόμα η κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών, προάγεται η αυτοεκτίμησή τους, ενισχύεται η συνεργασία και άλλες κοινωνικές δεξιότητες. Παράλληλα το φαγητό είναι ένα άριστο μέσο προαγωγής της διαπολιτισμικότητας και της δημιουργικότητας. Ακόμα το θέμα 'φαγητό' έχει διαθεματική χροιά και μπορεί να συνδεθεί με τη γλώσσα, τα μαθηματικά, την επιστήμη, την τέχνη και τη δημιουργία και να ενισχύσει τη νοητική ανάπτυξη των παιδιών σε όλους αυτούς τους τομείς.

Σε γενικές γραμμές τα παιδιά θα πρέπει να χρησιμοποιούν μια ποικιλία μαγειρικών μεθόδων, τεχνικών και μαγειρικού εξοπλισμού για να ετοιμάσουν μία ποικιλία υγιεινών και νόστιμων πιάτων. Συγκεκριμένα τα παιδιά θα πρέπει να αναπτύξουν ποικιλία πρακτικών μαγειρικών δεξιοτήτων:

- ✓ Να χρησιμοποιούν σκεύη, εργαλεία και άλλο εξοπλισμό με ασφάλεια.
- ✓ Να μετρούν και να ζυγίζουν με ακρίβεια και προσοχή.
- ✓ Να κατανοούν και να εκτελούν συνταγές και οδηγίες.
- ✓ Να χρησιμοποιούν διάφορες τεχνικές ανάλογες και με την ηλικία, το σωματικό τους μέγεθος και την εμπειρία τους όπως η αποφλοιώση, το κόψιμο, το τρίψιμο κλπ.
- ✓ Να χρησιμοποιούν μαγειρικές μεθόδους όπως ψήσιμο στο φούρνο, στη σχάρα, βράσιμο, σοτάρισμα.
- ✓ Να οργανώνουν το χρόνο τους με αποτελεσματικότητα.
- ✓ Να δουλεύουν σε συνθήκες ασφάλειας και υγιεινής.

5.1 Ποιες δεξιότητες μπορούν να αναπτύξουν τα παιδιά στην κάθε ηλικιακή βαθμίδα:

Ανάπτυξη δεξιοτήτων ανά ηλικία:

6 ΕΤΩΝ

- Να χρησιμοποιούν ειδικό ψαλίδι για κόψιμο μαλακών τροφών
- Να πλένουν τα φρούτα και τα λαχανικά
- Να ξεφλουδίζουν φρούτα όπως μπανάνες, μανταρίνια κλπ

- Να κόβουν μαρούλι με το χέρι
- Να ανακατεύουν και να κτυπούν υγρά ή και ξηρά υλικά μαζί
- Να βουτυρώνουν τα ταψιά
- Να χρησιμοποιούν τον πλάστη (για να ανοίγουν ζύμη και να σπάζουν μπισκότα)
- Να ξεφλουδίζουν σφικτά βρασμένα αυγά
- Να στίβουν λεμόνια ή πορτοκάλια
- Να λιώνουν λαχανικά ή φρούτα με πιρούνι ή με το εργαλείο για πουρέ πατάτας (potato masher)

7-9 ΕΤΩΝ

- Να χρησιμοποιούν ψαλίδι για κόψιμο μαλακών τροφών
- Να αναμειγνύουν τα υλικά και να πλάθουν μπισκότα
- Να κτυπούν τα υλικά με συρμάτινο αναδευτήρα ή με ηλεκτρικό
- Να τρίβουν τυρί και λαχανικά
- Να μετρούν ξηρά και υγρά υλικά με επίβλεψη
- Να ξεφλουδίζουν κρεμμύδια, σκόρδο, αγγούρια, καρότα
- Να σπάζουν ωμά αυγά
- Να αλείφουν με βούτυρο ή άλλο άλειμμα το ψωμί ή το σάντουιτς
- Να ζυμώνουν και πλάθουν ζύμη
- Να στρώνουν το τραπέζι

10-12 ΕΤΩΝ

- Να ακολουθούν συνταγές με λίγα υλικά (< 10-15)
- Να χρησιμοποιούν την ηλεκτρική εστία (‘μάτια’, φούρνο) και άλλες απλές ηλεκτρικές συσκευές όπως ο ηλεκτρικός αναδευτήρας με επίβλεψη.
- Να χρησιμοποιούν το ανοιχτήρι κονσέρβας
- Να χρησιμοποιούν τα μαχαίρια με επίβλεψη
- Να κόβουν/τεμαχίζουν λαχανικά και φρούτα
- Να ετοιμάζουν ένα ολοκληρωμένο « υγιεινό πιάτο»

6. Η χρήση του εργαστηρίου Οικιακής Οικονομίας από τα παιδιά



Η πρακτική εφαρμογή (ετοιμασία παρασκευασμάτων) αποτελεί σημαντικό στοιχείο κάθε ενότητας διατροφικής αγωγής, και όχι μόνο, γιατί έτσι καλλιεργούνται με τον πιο ευχάριστο και αποτελεσματικό τρόπο για τα παιδιά οι γνώσεις, οι στάσεις και κυρίως αποκτούνται οι δεξιότητες –«κλειδιά» για την υγεία τους. Ενθαρρύνεται λοιπόν η πλήρης αξιοποίηση του εργαστηρίου της Οικιακής Οικονομίας για τα παιδιά των Ε΄ και Στ΄ τάξεων, σύμφωνα με το Περιεχόμενο του ΑΠ της Αγωγής Υγείας (<http://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/agogi-ygeias/analytiko-programma>). Τα παιδιά των Ε΄ και Στ΄ τάξεων προνοείται σύμφωνα με το Ωρολόγιο Πρόγραμμα να μοιράζονται σε δύο ομάδες για την εργασία τους, στα εργαστήρια Οικιακής Οικονομίας και Σχεδιασμού και Τεχνολογίας αντίστοιχα, γεγονός σημαντικό για ένα πρακτικό μάθημα. Έτσι διασφαλίζεται η ασφάλεια, η υγιεινή αλλά και η αποτελεσματική μάθηση (Κανόνες Ασφάλειας και Υγείας του εργαστηρίου βλ. Παραρτημα). Το μάθημα είναι 80΄ και όπως προνοείται σύμφωνα με το Ωρολόγιο Πρόγραμμα: «... οι ώρες διδασκαλίας των μαθημάτων: Αγωγή Ζωής (Αγωγή Υγείας/ Εκπαίδευση για την Αειφόρο Ανάπτυξη), Φυσικές Επιστήμες και Τεχνολογία, Φυσικές Επιστήμες, Τέχνη, Σχεδιασμός και Τεχνολογία/Αγωγή Υγείας-Οικιακή Οικονομία, συστήνεται να τοποθετούνται την ίδια ημέρα και σε συνεχόμενες διδακτικές περιόδους, οι οποίες να μη διακόπτονται από διάλειμμα. Παρακαλείστε, επίσης, να επιδιώξετε τη διδασκαλία ενός μαθήματος σε μια τάξη/ένα τμήμα να την αναλαμβάνει και για τις δύο διδακτικές περιόδους ο ίδιος εκπαιδευτικός, ώστε να υπάρχει συνέχεια και συνέπεια στη διδασκαλία του» (<http://enimerosi.moec.gov.cy/archeia/1/dde4611a>).

Σε δημοτικά σχολεία, όπου δεν υπάρχει το εργαστήριο Οικιακής Οικονομίας, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η αίθουσα διδασκαλίας, **αφού παρθούν τα απαραίτητα μέτρα υγιεινής και ασφάλειας** (κάλυψη των θρανίων ή ψεκασμός επιφανειών με ειδικό αντιβακτηριδιακό υγρό). Στα σχολεία αυτά θα πρέπει να γίνονται πολύ απλά παρασκευάσματα και όπου είναι δυνατόν να χρησιμοποιούνται σκεύη μιας χρήσης.

Για την αντιμετώπιση των δυσκολιών αυτών είναι σημαντικό στα σχολεία να οριστεί ένα άτομο υπεύθυνο για το εργαστήριο Οικιακής Οικονομίας, το οποίο θα μεριμνεί για την οργάνωση και σωστή λειτουργία του. Εισήγηση είναι ο καταρτισμός

προγράμματος χρήσης του εργαστηρίου, έτσι ώστε να αξιοποιείται από όλες τις τάξεις, όπου είναι δυνατό. Ενθαρρύνεται, επίσης, η επέκταση των δράσεων στην τοπική κοινωνία, εμπλέκοντας σε διάφορες δραστηριότητες και γονείς αλλά και άλλα μέλη της κοινότητας που θέλουν και μπορούν να βοηθήσουν στην εργασία του σχολείου για τα θέματα διατροφικής αγωγής των παιδιών. Αυτό πάντα πρέπει να γίνεται με τη σωστή καθοδήγησή τους από τη διεύθυνση και τους/τις εκπαιδευτικούς.

Η Πρακτική Διατροφική Αγωγή αποτελεί σημαντικό κομμάτι της Διατροφικής Αγωγής και των μικρότερων παιδιών του σχολείου (Α΄-Δ΄ τάξεις). Συγκεκριμένα, για τα παιδιά των τάξεων αυτών συστήνεται η ετοιμασία **απλών και υγιεινών παρασκευασμάτων** ως μια συλλογική δράση (εμπλέκοντας και άλλους φορείς), διαθεματικά, στο πλαίσιο μιας ενότητας.

Η αξιοποίηση του εργαστηρίου από μικρές τάξεις μπορεί να γίνει με τη συμμετοχή γονέων ή άλλων φορέων για ενίσχυση. Ο αριθμός των παιδιών των μικρών τάξεων είναι μεγάλος, γι αυτό θα χρειαστεί βοήθεια ενηλίκων ατόμων για την υλοποίηση απλών, υγιεινών παρασκευασμάτων. Τα παρασκευάσματα πρέπει να είναι απλά και υγιεινά, σύμφωνα πάντα με την ηλικία τους (π.χ. παρασκευή φρέσκου χυμού, δημιουργία μιας πιατέλας με φρούτα και τυριά, απλές σαλάτες με κόψιμο λαχανικών με το χέρι). Θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι πρακτικές δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν με τη χρήση των εργαστηρίων Οικιακής Οικονομίας από τα μικρότερα παιδιά του σχολείου, αφού τα εργαστήρια είναι σχεδιασμένα και εξοπλισμένα για να εργάζονται 12-13 παιδιά το μέγιστο. Για να εργαστούν περισσότερα παιδιά είναι απαραίτητο να οργανωθεί η εργασία με τρόπο που να διασφαλίζεται η ασφάλεια και η υγιεινή στο εργαστήριο.

6.1 Βοηθοί/Γονείς στο εργαστήριο

Συστήνεται λοιπόν η αξιοποίηση γονιών στην εκπαιδευτική διαδικασία (για παράδειγμα τέσσερις μητέρες ή πατέρες, μία/ένας σε κάθε ομάδα), οι οποίες/οι θα προσκληθούν από το σχολείο επίσημα και θα τους εξηγηθεί ο ρόλος και οι ευθύνες τους στην τάξη ως βοηθών για το συγκεκριμένο πρακτικό μάθημα.

Οι πληροφορίες και οδηγίες θα πρέπει να δοθούν στους γονείς από προηγουμένως. Επίσης να τους εξηγηθεί η σημασία της διατήρησης της ασφάλειας και υγιεινής στο εργαστήριο, ο χρόνος που θα χρειαστεί να παρευρεθούν και τα ακριβή τους καθήκοντα.

6.2 Η χρήση των πάγκων εργασίας

Τα εργαστήρια είναι σχεδιασμένα μόνο για μεγάλα σε ηλικία παιδιά, όσον αφορά το ύψος των πάγκων εργασίας. Κατά συνέπεια, η χρήση τους από τα μικρότερα παιδιά είναι δύσκολη. Σε τέτοια περίπτωση μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα τραπέζια που υπάρχουν στον χώρο.

6.3 Εξωραϊσμός εργαστηρίου

Τα μικρά παιδιά επίσης δεν μπορούν να πλένουν και να συγυρίζουν σκεύη, οπότε ο/η εκπαιδευτικός τους θα πρέπει να μεριμνήσει για την καθαριότητα και υγιεινή του εργαστηρίου, όταν θα τελειώσει η πρακτική εργασία και να το διευθετήσει είτε με τις φροντίστριες του σχολείου είτε με τους γονείς/βοηθούς.

6.4 Παρασκευάσματα

Τα παρασκευάσματα που θα ετοιμάζονται από τα παιδιά θα πρέπει να είναι υγιεινά, απλά και εύκολα και να ανταποκρίνονται στις ικανότητες και δεξιότητες μπορούν να αναπτύξουν τα παιδιά με βάση την ηλικία τους. Επίσης, θα πρέπει να τους είναι ελκυστικά. Στον παρακάτω πίνακα φαίνονται κάποια παραδείγματα.

Ενότητα	Παράδειγμα παρασκευάσματος
«Ένα ουράνιο τόξο στο ...πιάτο μας»	Φρουτοσουβλάκι ή Λαχανοσουβλάκι Bruschetta με λαχανικά, τυρί και ελιά
«Η καλή μέρα από το...πρωινό φαίνεται» ή «Τρώγω πρωινό με τους φίλους μου...»	Γάλα με δημητριακά Γιαουρτοδημιουργίες: δημητριακά, φρούτα αποξηραμένα και ξηροί καρποί ανάμεικτα με γιαούρτι Φρυγανιές με μέλι ή Τοστ με τυρί “Αυγοπαρασκευάσματα”
«Τα φρούτα ή/και τα λαχανικά πάνε σχολείο»	Σαλάτες με φρούτα μόνο ή με λαχανικά ή/και ανάμεικτες
«Φεστιβάλ Ψωμιού» (Προσαρμογή της Ενότητας στις μικρές τάξεις)	Με έτοιμο (από το φούρνο) ζυμάρι να φτιάξουν το δικό τους πρωτότυπο ψωμί ή κουλουράκια κλπ

Πίνακας 3: Παραδείγματα παρασκευασμάτων για μικρά παιδιά των τάξεων Α' - Δ'

6.5 Η εργασία με ειδικούς και πώς εμπλέκονται:

Ειδικός σε θέματα που αφορούν στο φαγητό καλείται σύμφωνα με τη βιβλιογραφία αυτός που έχει εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες στην προετοιμασία, παροχή και εμπορευματοποίηση φαγητού. Κάποια παραδείγματα είναι:

Ειδικοί

- Μάγειρες/Μαγείρισσες
- Καθηγητές/Καθηγήτριες σε Ξενοδοχειακές Σχολές
- Ειδικοί στην Τεχνολογία Τροφίμων
- Διευθυντές/Διευθύντριες/Διαχειριστές/Διαχειρίστριες

εστιατορίων, καφεστιατορίων, ψησταριών, φούρνων, ειδικών καταστημάτων τροφίμων όπως delicatessen

- Εισαγωγείς τροφίμων και πωλητές
- Άτομα που παρέχουν γεύματα σε σχολεία

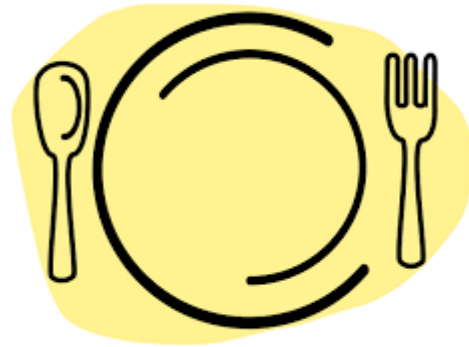
Η ανάμιξη τέτοιων προσώπων στην εκπαιδευτική διαδικασία όταν διδάσκουμε διάφορα θέματα, που αφορούν στο φαγητό και στη διατροφή γενικά, λειτουργεί θετικά για όλους /ες. Μπορεί να ενισχύσει το ενδιαφέρον των παιδιών, να διευρύνει τους σχολικούς ορίζοντές τους προς την ευρύτερη κοινωνία και να έχει θετική επίδραση στη μάθηση. Επίσης, ενισχύει τις γνώσεις και δεξιότητες του/της εκπαιδευτικού για κάποια εξειδικευμένα θέματα και δημιουργεί δεσμούς μεταξύ του σχολείου με την τοπική ή και ευρύτερη κοινότητα. Σημαντικό είναι να είμαστε προσεχτικοί στις επιλογές μας, ώστε τα παιδιά να λαμβάνουν μέρος σε βιωματικές δραστηριότητες με ενεργητική την εμπλοκή τους.

6.6 Σχολική Πολιτική για το φαγητό

Σημαντικό βήμα στην προαγωγή της υγείας των παιδιών είναι να καταρτίσει το σχολείο μία 'πολιτική' που να αφορά στο φαγητό και στην υγιεινή διατροφή. Με αυτό τον τρόπο συντονίζονται ουσιαστικά οι μαθησιακές εμπειρίες

των παιδιών και τα μηνύματα που παίρνουν από την τάξη με το όλο ήθος του σχολείου (τι προσφέρεται στο κυλικείο, τι προσφέρεται στο ολοήμερο κτλ.), τι πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς τους και τι πρέπει να φέρουν κατά συνέπεια από το σπίτι. Τα μηνύματα προς τα παιδιά από όλες αυτές τις πλευρές πρέπει να είναι κοινά δημιουργώντας έτσι θετικές στάσεις υγιεινής διατροφής αλλά και υγιεινού τρόπου ζωής.

Θα πρέπει, λοιπόν, να καθορίζεται από την αρχή της σχολικής χρονιάς, τι μπορούν να φέρουν από το σπίτι για το διάλειμμα, όπως καθορίζονται από το ΥΠΠ τα προϊόντα πώλησης του σχολικού κυλικείου, ή τα γεύματα των ολοήμερων σχολείων. Εισηγήσεις μπορούν να γίνουν και για τα γεύματα στις σχολικές εκδρομές και τις επισκέψεις.



6.7 Κονδύλι Οικιακής Οικονομίας

Υπενθυμίζεται ότι για το μάθημα της Αγωγής Υγείας - Οικιακής Οικονομίας υπάρχει το κονδύλι για σκεύη και συσκευές και κονδύλι για τα αναλώσιμα υλικά για τους/τις μαθητές/μαθήτριες της Ε΄ και Στ΄ τάξης, το οποίο θα πρέπει να αξιοποιείται πλήρως.

Ενημέρωση για το κονδύλι στην εγκύκλιο: <http://enimerosi.moec.gov.cy/archeia/1/dde4466a>. Τα κονδύλια αποστέλλονται αρχές κάθε

σχολικής χρονιάς από τη Σχολική Εφορεία και παρακαλείται κάθε σχολική μονάδα να αξιοποιήσει, πριν τη λήξη της σχολικής χρονιάς (μέχρι τον μήνα Μάιο), προς όφελος των παιδιών, τα κονδύλια.

7. Βιβλιογραφικές Πηγές

- Focus on Food Materials: Teacher's Notes (1998) RSA supported by Waitrose, UK
- Patricia F. Thonney. Adapted from: Learning through Play—Cooking. 1992. New York Scholastic Inc., p30-33.
- Παρλά-Πέτρου Ε. (2002) Unpublished PhD thesis, University of Reading, UK



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ασφάλεια και Υγιεινή στο Εργαστήριο Οικ. Οικονομίας

Η θέση της Πρακτικής Διατροφικής Αγωγής (Παρλά-Πέτρου Ε, 2002) είναι πολύ σημαντική στην εκπαίδευση των παιδιών και από μικρή ηλικία κι αυτό εξυπακούει και συμπεριλαμβάνει τη μάθηση που αφορά τα σχετικά ρίσκα αλλά και οφέλη που απορρέουν από τη διαχείριση της τροφής. Έτσι τα παιδιά αναπτύσσουν δεξιότητες ζωής, αφού μαθαίνουν να χειρίζονται την τροφή αλλά παράλληλα από πολύ νωρίς έχουν επίγνωση των ενεργειών που οφείλουν να κάνουν για να την προστατεύουν και να την απολαμβάνουν άφοβα.

Τα παιδιά της ηλικίας του Δημοτικού Σχολείου, πρέπει να μαθαίνουν να εργάζονται με το φαγητό σε ένα ασφαλές και υγιές περιβάλλον, αλλά και να γνωρίζουν γιατί τα μέτρα Ασφάλειας και Υγιεινής, που πρέπει να τηρούνται στο Εργαστήριο Οικιακής Οικονομίας, είναι αναγκαία. Γι αυτό και πρέπει να διδάσκονται οι απαραίτητες ρουτίνες στα παιδιά, που εξασφαλίζουν τις απαραίτητες συνθήκες Ασφάλειας και Υγιεινής.

1. Βασικές Αρχές για την εξασφάλιση των συνθηκών Ασφάλειας και Υγιεινής στο Εργαστήριο Οικιακής Οικονομίας:

1.1 Το εργαστήριο της Οικιακής Οικονομίας λειτουργεί ως αυτόνομο εργαστήριο και δε συνυπάρχει με άλλα εργαστήρια. Οποιαδήποτε αλλαγή γίνει στο εργαστήριο θα πρέπει να υπάρχει γραπτή έγκριση των Τεχνικών Υπηρεσιών και της Σχολικής Εφορείας.

- Πρότυπα Σχεδιασμού σχολείων : http://www.moec.gov.cy/technikes_ypiresies/protypa/schediasmos_scholeio/dimotiko_protypa_sched.pdf (σελ.26-27)
- Πρότυπο Διάταξης εργαστηρίου: http://www.moec.gov.cy/technikes_ypiresies/protypa/diataxi_choron/esoteriki_diataxi_epiplosi/T.S_4.2.2.pdf

1.2 Δημιουργία Πολιτικής για τα θέματα Ασφάλειας και Υγιεινής στο Εργαστήριο Οικιακής Οικονομίας.

1.3 Για θέματα ασφάλειας τα παιδιά στο Δημοτικό Σχολείο εργάζονται σε μικρές ομάδες και η παρουσία και επίβλεψη ενηλίκων είναι απαραίτητη.

1.4 Όταν εργάζονται τα παιδιά στους πάγκους εργασίας δεν κάθονται.

1.5 Υπάρχει μόνιμα Κουτί Πρώτων Βοηθειών στο Εργαστήριο Οικιακής Οικονομίας.

1.6 Διατηρούμε τα τρόφιμα στο εργαστήριο για μία πολύ μικρή χρονική περίοδο και πάντοτε ξεχωριστά από οποιαδήποτε άλλα υλικά π.χ. Επιστήμης.

1.7 Αγοράζουμε καλής ποιότητας υλικά και φροντίζουμε να είναι φρέσκα.

1.8 Τα τρόφιμα τα διατηρούμε στο ψυγείο στους 5^ο Κελσίου ή πιο κάτω, καλυμμένα και όμορφα τακτοποιημένα όχι το ένα πάνω στο άλλο, αφού διασφαλίσουμε ότι είναι στην κατάλληλη θερμοκρασία για να μπουν σε ψυγείο (να είναι κρύα). (Βλ 4. Υγιεινή των τροφίμων)

1.9 Ελέγχουμε τον εξοπλισμό πριν και μετά τη χρήση που γίνεται .

1.10 Εγκαθιδρύουμε μαζί με τα παιδιά ρουτίνες καθαριότητας προσωπικής αλλά και του εργαστηρίου, τις οποίες διδάσκουμε και τηρούμε ευλαβικά πριν, μετά αλλά και κατά τη διάρκεια της Πρακτικής Εργασίας. Οι ρουτίνες, αφορούν στην προετοιμασία των παιδιών (Βλ αναλυτική αναφορά στο 2. Ατομική Υγιεινή), στην ετοιμασία και καθαριότητα των πάγκων εργασίας, στην απομάκρυνση των σκουπιδιών από τον πάγκο, στην καθαριότητα των σκευών και στη σωστή τους φύλαξή τους .

1.11 Η ποσότητα φαγητού που ετοιμάζεται από τα παιδιά στο εργαστήριο είναι μικρή(τόση όση για να δοκιμάσουν και να αξιολογήσουν το παρασκεύασμά τους), το οποίο πρέπει να καταναλωθεί στο Εργαστήριο και όχι να πάει στο σπίτι μετά από τόσες ώρες παραμονής τους στο σχολείο. Επιπλέον, ελέγχεται τα παιδιά έχουν καταναλώσει από το σπίτι πρωινό, πριν την κατανάλωση άλλου εδέσματος, το οποίο παρασκεύασαν στο εργαστήριο π.χ. μπορεί να προκληθεί στομαχόπονος και αναγούλες αν το παιδί δοκιμάσει νηστικό απ' το πρωί κάποιο παρασκεύασμα, εκτός αν το παρασκεύασμα αφορά ετοιμασία προγεύματος.

1.12 Επιπλέον, βασικός στόχος της Πρακτικής Διατροφικής Αγωγής είναι να συμφάγουν με τους συμμαθητές τους, αφού καθίσουν σωστά στο τραπέζι, γι αυτό και στο εργαστήριο διατηρούμε στρογγυλά τραπέζια και καρέκλες. Επιπλέον, μαθαίνουν έτσι να 'στρώνουν' το τραπέζι, δηλαδή να τοποθετούν σωστά τα πιάτα, τα μαχαιροπίρουνα, τα ποτήρια, τις πετσέτες, αλλά και να μασάνε και να καταπίνουν σωστά και γενικά να έχουν καλούς τρόπους συμπεριφοράς την ώρα του φαγητού. Έτσι, προστατεύονται και από ατυχήματα (π.χ. πνιγμό ή τροφική δηλητηρίαση).

2. Ατομική Υγιεινή

2.1 Τα χέρια αποτελούν βασικό «εργαλείο» στο οποίο χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή. Πρέπει απαραίτητα να πλένονται με νερό και σαπούνι και να στεγνώνονται με ατομική πετσέτα ή χαρτί μιας χρήσης.

- πριν από κάθε εργασία στην κουζίνα

- πριν και μετά το φαγητό
 - μετά τη χρήση του αποχωρητηρίου
 - μετά τη χρήση απορρυπαντικών, απολυμαντικών και άλλων προϊόντων καθαρισμού
 - μετά το φτάρνισμα, βήξιμο, το καθάρισμα της μύτης
- 2.2 Τα νύχια να διατηρούνται κοντά και καθαρά και να είναι μην έχουν βερνίκι νυχιών .
- 2.3 Τα μαλλιά, αν είναι μακρύτερα να διατηρούνται καθαρά και να καλύπτονται με σκούφο ή φιλέ κατά τη διάρκεια της εργασίας.
- 2.4 Ποδιά κουζίνας: Κάθε εργαζόμενος/η στο εργαστήριο πρέπει να φορά καθαρή ποδιά.
- 2.5 Παιδιά με εκδορές/κοψίματα στα δάκτυλα πρέπει να τα καλύπτουν με τσιρότο.

Κατά την ώρα της εργασίας πρέπει να αποφεύγουμε:

- να τρώμε ή να πίνουμε
- να φταρνιζόμαστε ή να βήχουμε πάνω από τις τροφές ή τον εξοπλισμό
- να καθόμαστε πάνω στους πάγκους εργασίας
- να γευόμαστε τις τροφές με τα δάκτυλά μας
- να αγγίζουμε άσκοπα τις τροφές
- να βρέχουμε το δάκτυλο με σάλιο κατά το τύλιγμα με χαρτί
- να αγγίζουμε τα χείλη των ποτηριών, το εσωτερικό των πιάτων ή τα μέρη μαχαιροπίρουνων που θα έλθουν σε επαφή με το στόμα ή με την τροφή.

3. Υγιεινή του χώρου εργασίας

Ο χώρος και ο εξοπλισμός του εργαστηρίου πρέπει να διατηρούνται καθαροί, γιατί η παρουσία μικροβίων είναι δυνατόν να προκαλέσει τροφική δηλητηρίαση.

3.1 Πρέπει απαραίτητα να υπάρχει ικανοποιητικός φωτισμός, εξαερισμός και παροχή ζεστού και κρύου νερού. Επίσης θα πρέπει να δίνονται οδηγίες για τη σωστή χρήση και την εξοικονόμηση του νερού.

3.2 Τα σκουβαλοδοχεία να :

- είναι καλυμμένα
- αδειάζονται συστηματικά
- μην αφήνονται σκύβαλα στην κουζίνα από τη μια μέρα στην άλλη
- τοποθετούνται πάντοτε σακούλια στα σκουβαλοδοχεία προτού απορριφθούν άχρηστα σε αυτά

3.3 Πάγκοι εργασίας:

- Οι πάγκοι εργασίας πρέπει να καθαρίζονται πριν και μετά από κάθε τους χρήση, χρησιμοποιώντας απολυμαντικό υγρό καθαρισμού και καθαρή πετσέτα ή χαρτί /ειδική πετσέτα μίας χρήσης
- Στον πάγκο εργασίας πρέπει να επικρατεί τάξη και καθαριότητα

3.4 Δάπεδο

- να καθαρίζεται με απολυμαντικό
- να μην παρουσιάζει κίνδυνο ολίσθησης και επικίνδυνες κλίσεις
- να καθαρίζεται άμεσα από χυμένα υγρά

(Οι οδηγίες να δίνονται και προς τις φροντίστριες του σχολείου και να φροντίζουν για τις ευθύνες που τους αναλογούν).

4. Υγιεινή των τροφίμων

4.1 Κατά την παραλαβή τροφίμων ελέγχεται η σήμανση στη συσκευασία και ακολουθούνται οι οδηγίες του κατασκευαστή για τη σωστή αποθήκευση.

4.2 Ελέγχονται προσεκτικά οι κονσέρβες και απορρίπτονται οι φουσκωμένες, βουλωμένες και σκουριασμένες κονσέρβες.

4.3 Προμήθειες που διατίθενται σε σακούλες μεταφέρονται σε ανοξείδωτα, γυάλινα ή πλαστικά δοχεία που κλείνουν καλά με πώμα.

4.4 Τοποθετούνται τα φθαρτά (φρούτα, λαχανικά, κρέατα, πουλερικά, ψάρια, γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα) σε ψυγείο, χωριστά οι ζωικές τροφές από τις φυτικές και οι ψημένες από τις ωμές.

4.5 Αποθηκεύονται χωριστά από τον εξοπλισμό και τις προμήθειες τροφίμων τα είδη και μέσα καθαρισμού.

4.6 Απαγορεύεται να εκτίθενται τρόφιμα ή παρασκευάσματα πάνω στους πάγκους εργασίας.

5. Ασφάλεια

5.1 Να διασφαλιστεί ότι στο κάθε εργαστήριο υπάρχει εξοπλισμός ασφάλειας του εργαστηρίου (πυροσβεστήρας, κουβέρτες πυρόσβεσης, φαρμακείο, ανιχνευτής καπνού). Χρήση κατάλληλων πυροσβεστήρων για κατάσβεση της πυρκαγιάς στα αρχικά της στάδια. Απαγορεύεται η χρήση νερού για κατάσβεση πυρκαγιάς που έχει προκληθεί από εύφλεκτα υγρά, μαγειρικά λάδια ή ηλεκτρικές συσκευές (βλ.σελ.13-14 http://archeia.moec.gov.cy/sd/299/odigos_diacheirisis_asfaleias_ygeias.pdf). Η εκπαίδευση των εκπαιδευτικών στη χρήση πυροσβεστήρων πρέπει να γίνεται κάθε χρόνο.

5.2 Να οριστεί η είσοδος και η έξοδος κινδύνου του κάθε εργαστηρίου, οι οποίες θα πρέπει να είναι προσβάσιμες και ξεκλείδωτες κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

5.3 Μετά το τέλος κάθε εργαστηριακού μαθήματος, πρέπει να καθαρίζονται και να τακτοποιούνται όλα τα αντικείμενα, τα μαγειρικά σκεύη και τα υλικά που έχουν χρησιμοποιηθεί στους κατάλληλους χώρους.

5.4 Τοποθετούνται σε περίοπτη θέση χρήσιμα τηλέφωνα και βασικοί κανόνες ασφάλειας και υγιεινής εργαστηρίου

5.5 Τα ζεστά σκεύη δεν μεταφέρονται με γυμνά χέρια, παρά μόνο με ειδικά εργαλεία ή γάντια που εξυπηρετούν αυτό το σκοπό. Τα ζεστά γυάλινα σκεύη δεν τοποθετούνται σε κρύα ή βρεγμένη επιφάνεια, γιατί μπορεί να σπάσουν από την απότομη διαφορά θερμοκρασίας.

5.6 Προσοχή από ζεστές εστίες και κλείσιμο όλων των πριζών μετά το πέρας της εργασίας στα εργαστήρια.

5.7 Τα παιδιά δε μεταφέρουν φαγητό σε γυάλινα δοχεία.

5.8 Γίνεται ενημέρωση για ορθή χρήση των ηλεκτρικών συσκευών, των σκευών και των εργαλείων του εργαστηρίου.

5.9 Τα παιδιά να σερβίρονται και να κάθονται στο εργαστήριο ή σε χώρο που έχει καθαρά τραπέζια και καρέκλες, για να απολαμβάνουν τα εδέσματα, τα οποία παρασκεύασαν. Τα παιδιά να μάθουν να κινούνται σωστά και με ασφαλή τρόπο στο εργαστήριο.

5.10 Τα εργαστήρια πρέπει να είναι προσβάσιμα από όλους/ες τους/τις μαθητές/μαθήτριες με αναπηρία.

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ :

- Ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης 112
- Αριθμός έκτακτης ανάγκης για αστυνομία, πυροσβεστική, ασθενοφόρο 199 ή 112
- Σε περίπτωση καπνού ή φωτιά 112 ή 1407
- Κέντρο δηλητηριάσεων 1401
- Απευθείας κλήσεις για ασθενοφόρο 22887171



Βασικές Υποστηρικτικές Πληροφορίες

Θέματα Υγιεινής Διατροφής

Η διδασκαλία των θεμάτων της διατροφής αποτελεί σημαντικό μέρος της Αγωγής Υγείας. Το 'φαγητό' συνδέεται άμεσα με πολλές πτυχές της ζωής μας καθώς και της υγείας μας. Η διατροφική του αξία και η σημασία του για τον οργανισμό όμως, επιβάλλει η σχολική εργασία που αφορά τη χρήση και παρασκευή φαγητού να σχετίζεται άμεσα και με τα θέματα της υγιεινής διατροφής, σε απλό επίπεδο βέβαια.

Έννοιες της υγιεινής διατροφής πρέπει να εισάγονται μέσα από το Αναλυτικό Πρόγραμμα της Αγωγής Υγείας -Οικιακής Οικονομίας και να διδάσκονται μέσα από την πρακτική εργασία κυρίως και όχι σε θεωρητικό επίπεδο.

Οι πληροφορίες που παρατίθενται παρακάτω αποτελούν ένα απλό οδηγό για την ανάπτυξη διατροφικής αγωγής.

Στο επίπεδο του δημοτικού σχολείου τα παιδιά θα πρέπει:

- Να γνωρίζουν ότι το φαγητό μας έχει διάφορες πηγές προέλευσης και ποιες είναι αυτές.
- Να μπορούν να ονομάζουν και να ομαδοποιούν τις τροφές σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά τους.
- Να μπορούν να ονομάζουν τα βασικά θρεπτικά συστατικά τους και να δίνουν παραδείγματα τροφών/πηγών για το καθένα.
- Να μπορούν να εφαρμόζουν την έννοια της ισορροπημένης διατροφής και να σχεδιάζουν τα δικά τους γεύματα.
- Να κατανοούν πως το χρώμα, η γεύση και η υφή συμβάλλουν στην εμπειρία και απόλαυση του φαγητού.
- Να μπορούν να επιλέγουν, να προετοιμάζουν και να μαγειρεύουν απλά 'πιάτα' υπό καθοδήγηση.

Ισορροπημένη Διατροφή

Υγιεινή διατροφή σημαίνει ισορροπημένη διατροφή, δηλαδή το να τρως τους σωστούς συνδυασμούς μιας ποικιλίας φαγητών και στη σωστή αναλογία, σύμφωνα με την πυραμίδα ή το πιάτο της υγιεινής διατροφής το οποίο παρατίθεται πιο κάτω. Το διάγραμμα αυτό πρωτοπαρουσιάστηκε το 1994 σε ένα σχέδιο με τον τίτλο «Η ισορροπία της καλής υγείας».

Σημείωση: Οι οδηγίες αυτές δεν εφαρμόζονται στα παιδιά της προσχολικής ηλικίας (1-5), γιατί ένα διαιτολόγιο υψηλό σε φυτικές ίνες και χαμηλό σε λιπαρά δεν καλύπτει τις ανάγκες των παιδιών αυτών σε ενέργεια.



Βασικές Αρχές Υγιεινής Διατροφής

Στο Ηνωμένο Βασίλειο ισχύουν οι παρακάτω 8 βασικές αρχές για την Υγιεινή Διατροφή σύμφωνα με τους εξής οργανισμούς: The Health Education Authority, Ministry of Agriculture, Fisheries and Food (MAFF), The Department of Health:

1. Να απολαμβάνεις το φαγητό σου.
2. Να τρως ποικιλία τροφών.

3. Να τρως τη σωστή αναλογία για να έχεις ένα υγιές βάρος για το ύψος σου.
4. Να τρως μπόλικες τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες και φυτικές ίνες.
5. Να τρως μπόλικά φρούτα και λαχανικά.
6. Μην τρως πολλές τροφές που περιέχουν λίπος.
7. Μην τρως τροφές με ζάχαρη και μην πίνεις ποτά με ζάχαρη συχνά.
8. Αν πίνεις αλκοόλ, πίνε με μέτρο.

Τι θα πρέπει να γνωρίζουν τα παιδιά ηλικίας 9-12 χρονών :

- ✓ Τα οφέλη που προσφέρει το φαγητό, σε όλες τις πτυχές της υγείας μέσω της προετοιμασίας, της μαγειρικής και της κατανάλωσής του.
- ✓ Τις διατροφικές ανάγκες ατόμων ή/και ομάδων ατόμων στα διάφορα στάδια της ζωής τους (βρεφική, παιδική, εφηβική και ενήλικη ηλικία).
- ✓ Τους παράγοντες που αφορούν το άμεσο περιβάλλον και προσδιορίζουν τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων (π.χ. οικογένεια, φίλοι, ΜΜΕ).
- ✓ Την έννοια της υγιεινής διατροφής:
 - Οι βασικές τροφές και οι ομάδες στις οποίες ανήκουν σύμφωνα με τη διατροφική τους αξία («πιάτο υγιεινής διατροφής», πυραμίδα).
 - Η σημασία της ποικιλίας στο διαιτολόγιο καθώς και των ισορροπημένων γευμάτων.
 - Η χρήση του «πιάτου υγιεινής διατροφής» όταν σχεδιάζουν γεύματα ή/ και διαιτολόγια για τους εαυτούς τους ή για άλλους.
 - Οι διαφορετικοί τρόποι μαγειρέματος της τροφής, σύγκριση και επιλογή τους ανάλογα.
 - Η αναγνώριση της αξίας του σπιτικού φαγητού (του φαγητού, μαγειρεμένου με φρέσκα υλικά) για την υγεία.
 - Η παρασκευή και ετοιμασία τέτοιων απλών, υγιεινών «πιάτων».

Βάση του επαρκούς αυτού σώματος γνώσεων, και μέσα από την καλλιέργεια βασικών δεξιοτήτων και στάσεων θα πρέπει να μπορούν, σύμφωνα με το ΑΠ να:

1. Να μελετούν τη δική τους καθημερινότητα και να εντοπίζουν εύκολους τρόπους με τους οποίους μπορούν να βελτιώσουν τις επιλογές τους, που σχετίζονται με το φαγητό.
2. Να απολαμβάνουν υγιεινό φαγητό σε ευχάριστες κοινωνικές στιγμές στο σχολείο και εκτός σχολείου καθώς και τη διαδικασία προετοιμασίας και παρασκευής του.