

**ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ****Κεφάλαιο:** Κεφ.5 Φαγητό, διατροφή και υγεία**Υποκεφάλαιο/α:** 5.6 Επιλογή τροφής**Θέμα:** Παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά και τρόποι βελτίωσης των διατροφικών επιλογών**Διδακτικές περίοδοι:** 1**Εκπαιδευτικός:** Παναγιώτα Μιχαήλ**Τάξη/Τμήμα:** Α΄ Γυμνασίου / Α4 (Β΄ Ομάδα)**Αρ. μαθητών/μαθητριών:** 10**Ημερομηνία:** 27/02/2026

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
2.1.2 Να αναγνωρίζουν τους καθοριστικούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και να ερμηνεύουν τον ρόλο τους στην προαγωγή της υγείας και της δημόσιας υγείας	2.1.2 - Δεκτικότητα της ανάγκης για ενίσχυση των παραγόντων προστασίας και μείωση των παραγόντων κινδύνου για την προαγωγή της υγείας
2.2.2 Να σχεδιάζουν ισοζυγισμένα γεύματα και να αναστοχάζονται τη διατροφική τους συμπεριφορά	2.2.2 - Διασαφήνιση έννοιας και σχεδιασμός ισοζυγισμένου γεύματος - Κατηγοριοποίηση παραγόντων που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των ατόμων - Αξιολόγηση διατροφικών επιλογών - Εισηγήσεις για βελτίωση των διατροφικών επιλογών

Σκοπός μαθήματος: Οι μαθητές να αξιολογούν τις διατροφικές τους επιλογές και να διαμορφώνουν προτάσεις βελτίωσης που προάγουν τη συνολική υγεία.**Πυρηνικές γνώσεις:** Κατηγοριοποίηση παραγόντων που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές, αξιολόγηση διατροφικών επιλογών στη βάση κριτηρίων, αναστοχασμός παραγόντων επιλογής, πρακτικές εισηγήσεις βελτίωσης**Προαπαιτούμενες γνώσεις:** Διαστάσεις υγείας, σπουδαιότητα της υγιεινής διατροφής στη ζωή των ατόμων, ρόλος τροφής, θρεπτικά συστατικά, ομάδες τροφών, οδηγοί και μοντέλα διατροφής, βασικές αρχές ισορροπημένης διατροφής, βασικές αρχές ισορροπημένης διατροφής**Μέσα διδασκαλίας:** Σχολικό εγχειρίδιο, πίνακας, ηλεκτρονικός υπολογιστής, βιντεοπροβολέας, λογισμικό παρουσίασης (Power Point), πίνακας flipchart, έντυπο υλικό (κάρτες, χαρτόνια), χαρτάκια post-it, μαρκαδόροι, μικροί ασπροπίνακες**Μεθοδολογικές προσεγγίσεις και διδακτικές στρατηγικές:** Διάλεξη, ιδεοθύελλα, κατευθυνόμενος διάλογος, συζήτηση, επίδειξη, διδασκαλία με χρήση τεχνολογιών ΤΠΕ, υπόδυση ρόλων, βιωματικές δραστηριότητες, συνεργατική μάθηση**Αξιολόγηση:** Συντρέχουσα, τελική



ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ Οι μαθητές/μαθήτριες να είναι σε θέση να:	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	ΠΟΡΕΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ/ Δραστηριότητα/τες	Διάρκεια
		<u>Αφόρμηση:</u> Αρχικά οι μαθητές καλούνται να καθίσουν σε κύκλο και η εκπαιδευτικός προβάλλει 5 ενδεικτικές επιλογές τροφίμων για κατανάλωση στο πρώτο διάλειμμα (σπιτικό σάντουιτς, γιαούρτι με βρώμη και φρούτα, λουκανικόπιτα, κρουασάν, σοκολάτα) (Διαφάνεια 2). Ζητείται από τους μαθητές να σκεφτούν για λίγα δευτερόλεπτα ποια επιλογή θα προτιμούσαν. Στη συνέχεια τίθενται σύντομες ερωτήσεις καθοδήγησης: - «Αποφασίσατε;» - «Τι είναι αυτό που μόλις κάνατε;» Μέσα από τις απαντήσεις των μαθητών αναδεικνύεται η έννοια της επιλογής. Η εκπαιδευτικός καταγράφει στον πίνακα το θέμα του μαθήματος «Επιλογή τροφής» και εξηγεί στους μαθητές ότι στο σημερινό μάθημα θα ανακαλύψουμε ποιοι παράγοντες επηρεάζουν τις επιλογές μας και πως μπορούμε να τους διαχειριστούμε ώστε να προστατεύουμε την υγεία μας.	2'
2.2.2 Να σχεδιάζουν ισοζυγισμένα γεύματα και να αναστοχάζονται τη διατροφική τους συμπεριφορά	2.2.2 Διασαφήνιση έννοιας και σχεδιασμός ισοζυγισμένου γεύματος	<u>Δραστηριότητα 1:</u> Αναγνωρίζω ισορροπημένα γεύματα Πραγματοποιείται σύντομη ανάκληση γνώσεων από το προηγούμενο μάθημα σχετικά με τις βασικές αρχές των εκπαιδευτικών εργαλείων υγιεινής διατροφής (ποιότητα - ποικιλία - ποσότητα) (Διαφάνεια 3). Η εκπαιδευτικός επισημαίνει ότι οι οδηγοί διατροφής με τις κατευθυντήριες γραμμές στοχεύουν στη μετατροπή της διατροφής σε παράγοντα προστασίας της υγείας. Τονίζεται ότι το ισοζυγισμένο πιάτο αποτελεί πρακτικό οδηγό για τη σύνθεση ισορροπημένων γευμάτων και συνεπώς η ισορροπία στα γεύματα συμβάλλει στη συνολική ισορροπία της καθημερινής διατροφής. Έπειτα, η εκπαιδευτικός θέτει τα εξής ερωτήματα: - «Τι θα έπρεπε να υπάρχει σε ένα γεύμα για να θεωρείται ισορροπημένο;» - «Είναι αρκετό να έχει μόνο μια ομάδα τροφών;» - «Ποια τρόφιμα χρειάζεται να καταναλώνονται πιο περιορισμένα σε ένα ισορροπημένο γεύμα;» Μέσα από τις απαντήσεις των μαθητών/τριών αναδεικνύονται τα βασικά κριτήρια αξιολόγησης (π.χ. ποικιλία τροφίμων, παρουσία φρούτων/λαχανικών, περιορισμός τροφίμων υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη/αλάτι/κορεσμένο λίπος). Στη συνέχεια, προβάλλονται 3 εικόνες ισορροπημένων γευμάτων και ζητείται από τους μαθητές να αναγνωρίσουν αν τα γεύματα είναι	5'



		ισορροπημένα και να αιτιολογήσουν τις απαντήσεις τους με αναφορά στα βασικά κριτήρια αξιολόγησης (Διαφάνειες 4-6).	
2.2.2 Να σχεδιάζουν ισοζυγισμένα γεύματα και να αναστοχάζονται τη διατροφική τους συμπεριφορά	2.2.2 Κατηγοριοποίηση παραγόντων που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των ατόμων	<u>Δραστηριότητα 2: «Τι έφαγα χθες;»</u> Ακολουθώντας, ζητείται από τους μαθητές να καταγράψουν σε χαρτάκια post-it ένα ή δύο τρόφιμα που κατανάλωσαν την προηγούμενη ημέρα, καθώς και τον λόγο επιλογής τους. Ο κάθε μαθητής κολλάει το χαρτάκι του στον πίνακα flipchart. Με βάση τις απαντήσεις τους, εντοπίζονται κοινοί λόγοι επιλογής τροφής, ομαδοποιούνται και με τη βοήθεια της εκπαιδευτικού, καταλήγουν στην ονομασία των βασικών παραγόντων που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές (Διαφάνειες 7,8). Επισημαίνονται οι κατηγορίες που τυχόν δεν αναφέρθηκαν.	5'
2.2.2 Να σχεδιάζουν ισοζυγισμένα γεύματα και να αναστοχάζονται τη διατροφική τους συμπεριφορά	2.2.2 Κατηγοριοποίηση παραγόντων που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των ατόμων	<u>Δραστηριότητα 3: «Βρες τον παράγοντα»</u> Παρουσιάζονται συγκεντρωτικά οι κατηγορίες των παραγόντων (προσωπικοί, περιβαλλοντικοί, οικονομικοί, πολιτισμικοί, κοινωνικοί) που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των ατόμων στον πίνακα flipchart (Παράρτημα 1). Έπειτα, ζητείται από κάθε μαθητή/τρια να επιλέξει τυχαία μία φωτογραφία (Παράρτημα 2) και να προσδιορίσει τον παράγοντα που αυτή αντιπροσωπεύει. Οι μαθητές/τριες κατατάσσουν τον παράγοντα στην αντίστοιχη κατηγορία και αναφέρουν ένα παράδειγμα με τον οποίο μπορεί να επηρεάσει την επιλογή τροφής. Ακολουθεί καθοδηγούμενη συζήτηση στην ολομέλεια, σχετικά με τους παράγοντες που επηρεάζουν συχνότερα τις διατροφικές επιλογές των εφήβων με ερωτήσεις όπως: - «Ποιοι από αυτούς τους παράγοντες επηρεάζουν περισσότερο τις δικές σας επιλογές τροφής; » - « Υπάρχουν παράγοντες που εμφανίζονται πιο συχνά στην καθημερινότητα των εφήβων; » - «Πιστεύετε ότι ένας παράγοντας επηρεάζει με τον ίδιο τρόπο όλα τα άτομα ή διαφορετικά; Γιατί;» - «Ποιους παράγοντες μπορούμε να ελέγξουμε πιο εύκολα και ποιους πιο δύσκολα; » - «Μπορεί κάποια επιλογή να επηρεάζεται από περισσότερους από έναν παράγοντες ταυτόχρονα; Μπορείτε να δώσετε ένα παράδειγμα;» Οι μαθητές αναμένεται να αναγνωρίσουν ότι οι διατροφικές επιλογές επηρεάζονται από ένα σύνολο παραγόντων που συχνά αλληλεπιδρούν μεταξύ τους.	6'



2.2.2 Να σχεδιάζουν ισοζυγισμένα γεύματα και να αναστοχάζονται τη διατροφική τους συμπεριφορά	2.2.2 Αξιολόγηση διατροφικών επιλογών	<u>Δραστηριότητα 4:</u> Αξιολογώ διατροφικές επιλογές σε κοινωνικές περιστάσεις Οι μαθητές/τριες επιστρέφουν στις ομάδες τους. Με αφορμή τη συζήτηση που προηγήθηκε σχετικά με τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές, η εκπαιδευτικός κατευθύνει τη συζήτηση σε καταστάσεις της καθημερινής ζωής και θέτει ερωτήματα όπως: - «Σε ποιες περιστάσεις παρεκκλίνουμε πιο εύκολα από τις βασικές αρχές ισορροπημένης διατροφής (ποιότητα-ποσότητα-ποικιλία);» Μέσα από τον κατευθυνόμενο διάλογο αναδεικνύονται οι κοινωνικές περιστάσεις ως χαρακτηριστικό παράδειγμα. Στη συνέχεια, ζητείται από τους μαθητές/τριες να αναφέρουν τρόφιμα και ροφήματα που συνήθως καταναλώνονται σε κοινωνικές περιστάσεις. Η κάθε ομάδα αναλαμβάνει να καταγράψει σε χαρτόνι μια κατηγορία τροφίμων με τον εξής τρόπο: • Α΄ Ομάδα: Σνακ / Φαγητά • Β΄ Ομάδα: Γλυκά • Γ΄ Ομάδα: Ροφήματα / Ποτά Οι εργασίες των ομάδων αναρτώνται στον πίνακα flipchart. Στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες καλούνται να αξιολογήσουν τις επιλογές τους με βάση συγκεκριμένα κριτήρια αξιοποιώντας τις προαπαιτούμενες γνώσεις τους (Διαφάνεια 9). Οι μαθητές/τριες εξετάζουν εάν οι επιλογές τους: • Περιλαμβάνουν τρόφιμα από 3 ή περισσότερες ομάδες τροφών; • Περιλαμβάνουν φρούτα/ λαχανικά; • Περιλαμβάνουν υπερβολική ποσότητα γλυκών ή ζαχαρούχων ροφημάτων; • Περιλαμβάνουν τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε πρόσθετη ζάχαρη/ αλάτι/ κορεσμένο λίπος; • Περιλαμβάνουν τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες; Μέσα από τη διαδικασία αξιολόγησης, οι μαθητές/τριες διαπιστώνουν ότι αρκετές επιλογές αποκλίνουν σε μεγάλο βαθμό από τα κριτήρια ισορροπημένης διατροφής.	7'
2.2.2 Να σχεδιάζουν ισοζυγισμένα γεύματα και να αναστοχάζονται τη διατροφική τους συμπεριφορά	2.2.2 Εισηγήσεις για βελτίωση των διατροφικών επιλογών	<u>Δραστηριότητα 5:</u> «Πως μπορώ να βελτιώσω τις διατροφικές μου επιλογές - Βήμα 1^ο» Μετά την ολοκλήρωση της αξιολόγησης των διατροφικών επιλογών που προκύπτουν σε κοινωνικές περιστάσεις, η εκπαιδευτικός διευρύνει τη συζήτηση στο γενικότερο πλαίσιο της καθημερινής ζωής και θέτει ερωτήματα όπως: - «Εκτός από τα πάρτι ή άλλες κοινωνικές περιστάσεις, σε ποιες καταστάσεις ξεφεύγουμε συχνά από τις βασικές αρχές της ισορροπημένης διατροφής; »	



		(Ενδεικτικά μπορούν να αναφερθούν περιστάσεις της επικαιρότητας όπως εορταστικές περιόδους ή γιορτές). Μέσα από τον κατευθυνόμενο διάλογο, οι μαθητές/τριες οδηγούνται στη διαπίστωση ότι οι διατροφικές επιλογές μας συχνά ξεφεύγουν από τις βασικές αρχές της ισορροπημένης διατροφής. Ως εκ τούτου, οι μαθητές/τριες καλούνται αρχικά να εργαστούν ατομικά στη δραστηριότητα 32 σελ. 202 του σχολικού εγχειριδίου όπου εντοπίζουν τους λόγους που ενδέχεται να τους εμποδίζουν να ακολουθούν υγιεινή/ισορροπημένη διατροφή. Στη συνέχεια, οι μαθητές εργάζονται σε δυάδες. Η εκπαιδευτικός αναθέτει σε κάθε δυάδα να ασχοληθεί με ένα συγκεκριμένο λόγο και να προτείνει πρακτικούς και ρεαλιστικούς τρόπους αντιμετώπισής του. Οι μαθητές καταγράφουν τις απαντήσεις τους σε ένα πινακάκι που δίνεται σε κάθε δυάδα. Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια, κατά την οποία παρουσιάζονται οι προτάσεις των δυάδων και διαμορφώνονται γενικά συμπεράσματα σχετικά με τους παράγοντες που μπορούν να τροποποιηθούν για τη βελτίωση των διατροφικών επιλογών.	8'
2.2.2 Να σχεδιάζουν ισοζυγισμένα γεύματα και να αναστοχάζονται τη διατροφική τους συμπεριφορά	2.2.2 - Διασαφήνιση έννοιας και σχεδιασμός ισοζυγισμένου γεύματος - Εισηγήσεις για βελτίωση των διατροφικών επιλογών	Δραστηριότητα 6: «Πως μπορώ να βελτιώσω τις διατροφικές μου επιλογές - Βήμα 2^ο» Έπειτα, ανατίθεται σε κάθε ομάδα να σχεδιάσει ένα μενού για πάρτι με φίλους με εναλλακτικές υγιεινές επιλογές. Ο διαχωρισμός του μενού πραγματοποιείται με τον εξής τρόπο (Παράρτημα 3): - Α' Ομάδα: Σνακ / Φαγητά - Β' Ομάδα: Γλυκά - Γ' Ομάδα: Ροφήματα Ταυτόχρονα, ζητείται από τον κάθε μαθητή να αναλάβει ένα ρόλο κατά τον σχεδιασμό και την παρουσίαση του μενού. Οι ρόλοι είναι οι ακόλουθοι: - Διατροφολόγος: Επιλέγει υγιεινές τροφές / ροφήματα. - Συντονιστής: Συντονίζει και οργανώνει την ομάδα. - Δημιουργός μενού: Συντάσσει το τελικό μενού. - Οικοδεσπότης: Παρουσιάζει το μενού της ομάδας με ελκυστικό τρόπο. Η κάθε ομάδα παρουσιάζει και επεξηγεί το μενού στην ολομέλεια της τάξης.	8'



2.1.2 Να αναγνωρίζουν τους καθοριστικούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και να ερμηνεύουν τον ρόλο τους στην προαγωγή της υγείας και της δημόσιας υγείας	2.1.2 Δεκτικότητα της ανάγκης για ενίσχυση των παραγόντων προστασίας και μείωση των παραγόντων κινδύνου για την προαγωγή της υγείας	<u>Δραστηριότητα 7:</u> Η διατροφή ως παράγοντας προστασίας της υγείας Πραγματοποιείται συζήτηση στη τάξη για τις ευκολίες και τις δυσκολίες υιοθέτησης υγιεινών επιλογών σε ένα πάρτι. Οι μαθητές καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι ακόμη και σε κοινωνικές περιστάσεις, όπου οι διατροφικές επιλογές επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες, μπορούν να γίνουν υγιεινές, ισορροπημένες και ταυτόχρονα ελκυστικές επιλογές. Η εκπαιδευτικός επισημαίνει ότι η τροφή δεν συνδέεται μόνο με βιολογικές ανάγκες αλλά και με την κοινωνική ζωή, τις σχέσεις, τις γιορτές και τις παραδόσεις. Τονίζεται ότι η ισορροπημένη διατροφή δεν συνεπάγεται απαγορεύσεις αλλά συνειδητές επιλογές και τήρηση μέτρου. Σε κοινωνικές περιστάσεις όπου οι διαθέσιμες επιλογές δεν είναι πάντοτε υγιεινές μπορούμε να εφαρμόζουμε τη βασική αρχή ισορροπημένης διατροφής που αφορά τη διαχείριση της ποσότητας. Ακολουθώντας, προβάλλεται η Διαφάνεια 10 με τις πέντε διαστάσεις της υγείας και η εκπαιδευτικός θέτει το ερώτημα: - «Με ποιον τρόπο οι διατροφικές μας επιλογές μπορούν να λειτουργήσουν ως παράγοντας προστασίας της υγείας μας;» Μέσα από τον διάλογο, οι μαθητές/τριες οδηγούνται στη διαπίστωση ότι η ισορροπημένη διατροφή συμβάλλει ουσιαστικά στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας.	2'
Ανακεφαλαίωση		Για ανακεφαλαίωση των κύριων σημείων του μαθήματος και ανατροφοδότηση ζητείται από κάθε μαθητή να συμπληρώσει το δελτίο εξόδου (Παράρτημα 4).	2'