

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Οικιακή Οικονομία

2023-2024

Προγραμματισμός Διδακτέας Ύλης Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας)



Γ' Λυκείου

Το μάθημα της **Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας) Γ΄ Λυκείου Κατεύθυνσης** διδάσκεται **τέσσερις (4) περιόδους την εβδομάδα**. Ο πραγματικός διαθέσιμος διδακτικός χρόνος υπολογίζεται, με βάση την απώλεια διδακτικού χρόνου σε διάφορες δραστηριότητες του σχολείου αλλά και στην προετοιμασία και υλοποίηση δημιουργικών εργασιών και αξιολογήσεων. Η γενική κατανομή των διδακτικών περιόδων έχει, ενδεικτικά, ως εξής:

Γενική κατανομή διδακτικών περιόδων Α΄ και Β΄ Τετραμήνου:

ΣΥΝΟΛΟ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΠΕΡΙΟΔΩΝ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ (7/9/2023 - 26/4/2024) 30 Εβδομάδες x 4 Δ.Π.	120
Διαθέσιμος διδακτικός χρόνος Σχολικής Χρονιάς (56 Δ.Π. Α΄ Τετράμηνο & 44 Δ.Π. Β΄ Τετράμηνο)	100
Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ: ΣΥΝΟΛΟ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΠΕΡΙΟΔΩΝ (7/9/2023 – 15/1/2024)	64
Διαθέσιμος Διδακτικός Χρόνος	56
➤ Γνωριμία – Συμβόλαιο Συνεργασίας	2
➤ Δημιουργικές εργασίες (Project)/Αξιολόγηση	6
Θεματική Ενότητα 1: Περιβάλλον και υγεία	12
Θεματική Ενότητα 2: Βιοτεχνολογία. Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα	4
Θεματική Ενότητα 3: Βιολογική καλλιέργεια και κτηνοτροφία	4
Θεματική Ενότητα 4: Τεχνολογία τροφίμων	10
Θεματική Ενότητα 5: Συντήρηση τροφίμων	10
Θεματική Ενότητα 6: Τα οικονομικά της οικογένειας	10
Θεματική Ενότητα 7: Διατροφή (συνεχίζεται στο Β΄ τετράμηνο)	6
Β΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ: ΣΥΝΟΛΟ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΠΕΡΙΟΔΩΝ (16/1/2024 – 26/4/2024)	56
Διαθέσιμος Διδακτικός Χρόνος	44
➤ Δημιουργικές εργασίες (Project)/Αξιολόγηση	4
➤ Επαναλήψεις/Ανατροφοδότηση	10
Θεματική Ενότητα 7: Διατροφή (συνέχεια από Α΄ τετράμηνο)	30
Θεματική Ενότητα 8: Προετοιμασία για τεκνοποίηση	12

Σημείωση: Οι εκπαιδευτικοί καλούνται να ακολουθήσουν τον ετήσιο Προγραμματισμό, ώστε να υλοποιούνται οι καθορισμένοι Δείκτες Επιτυχίας και να διδάξουν υποχρεωτικά τις επτά (7) θεματικές ενότητες, με την πιο πάνω σειρά.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ (2023-2024)

ΕΝΟΤΗΤΕΣ/ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΙ ΠΕΡΙΟΔΟΙ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ	12	<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση:</i>	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>
1.1 Η επίδραση του περιβάλλοντος στην υγεία & 1.6 Ρύπανση τροφίμων	4	1.1.1 Να αναγνωρίζουν ότι η υγεία & είναι άρρηκτα συνδεδεμένη 1.6.1 με την ποιότητα του περιβάλλοντος	1.1.1 & 1.6.1 <ul style="list-style-type: none"> - Ορισμός περιβάλλοντος - Περιβαλλοντικές αλλαγές - Επιπτώσεις περιβαλλοντικών αλλαγών στην υγεία - Η ρύπανση του περιβάλλοντος στην τροφική αλυσίδα - Βαρέα μέταλλα - Ειδική σήμανση καταλληλότητας
1.2 Βιώσιμη/Αειφόρος Ανάπτυξη & 1.5 Ευρωπαϊκή στρατηγική διαχείρισης αστικών στερεών αποβλήτων	2	1.2.1 Να αναγνωρίζουν τη σημασία της αειφόρου ανάπτυξης και να αναπτύξουν θετικές στάσεις στα ζητήματα περιβάλλοντος και αειφορίας	1.2.1 <ul style="list-style-type: none"> - Ορισμός «Βιώσιμη/Αειφόρος ανάπτυξη» - Τρεις πυλώνες βιωσιμότητας: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Περιβαλλοντική βιωσιμότητα ➤ Οικονομική Βιωσιμότητα ➤ Κοινωνική Βιωσιμότητα

			<ul style="list-style-type: none"> - Ευρωπαϊκή στρατηγική για την αειφόρο χρήση των φυσικών πόρων ➤ Βασικές αρχές της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο ζήτημα διαχείρισης απορριμμάτων ➤ Ιεράρχηση της διαχείρισης των απορριμμάτων
1.3 Βιώσιμη Κατανάλωση	1	1.3.1 Να αναπτύξουν διάθεση για ενεργό συμμετοχή (ατομική και συλλογική) στην προστασία και βελτίωση του περιβάλλοντος και να εφαρμόζουν πρακτικές και συνήθειες φιλικές προς το περιβάλλον	1.3.1 <ul style="list-style-type: none"> - Πράσινη κατανάλωση - Οικολογική σήμανση - Καθημερινές πρακτικές ενός υπεύθυνου ενεργού πολίτη για αειφόρο κατανάλωση
1.4. Απορρίμματα/Απόβλητα & 1.5 Ευρωπαϊκή στρατηγική διαχείρισης αστικών στερεών αποβλήτων & 1.6 Ρύπανση τροφίμων	5	1.4.1 Να αναγνωρίζουν το πρόβλημα της αλόγιστης χρήσης αγαθών και της δημιουργίας όγκου σκουπιδιών 1.4.2 Να αξιολογούν κριτικά τις μεθόδους διαχείρισης και επεξεργασίας απορριμμάτων	1.4.1 <ul style="list-style-type: none"> - Ορισμός απορριμμάτων - Παράγοντες αύξησης του όγκου των απορριμμάτων - Στερεά απόβλητα <ul style="list-style-type: none"> ➤ Αστικά ➤ Ειδικά 1.4.2 <ul style="list-style-type: none"> - Διαχείριση αστικών στερεών αποβλήτων - Μέθοδοι διαχείρισης και επεξεργασίας απορριμμάτων - Υγειονομική ταφή - Καύση απορριμμάτων

			<ul style="list-style-type: none"> - Εναλλακτικοί τρόποι διαχείρισης των απορριμμάτων - Βιο-σταθεροποίηση (Πλεονεκτήματα/Μειονεκτήματα) - Ανακύκλωση (Οφέλη, κατηγορίες ανακυκλώσιμων υλικών, σύμβολα ανακύκλωσης) - Ιεράρχηση διαχείρισης των απορριμμάτων - Ρύπανση τροφίμων
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΒΙΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ. ΓΕΝΕΤΙΚΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ	4	<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση:</i>	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>
2.1 Βιοτεχνολογία	2	2.1.1 Να αναγνωρίζουν τη σημασία της σύγχρονης βιοτεχνολογίας στη φυτική και ζωική παραγωγή τροφίμων	2.1.1 <ul style="list-style-type: none"> - Ορισμός: Βιοτεχνολογία - Παραδείγματα σύγχρονης βιοτεχνολογίας
2.2 Γενετικά τροποποιημένα ή μεταλλαγμένα τρόφιμα	2	2.2.1 Να εντοπίζουν και να αναλύουν κριτικά τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων	2.2.1 <ul style="list-style-type: none"> - Έννοια: Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα - Πλεονεκτήματα των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων - Μειονεκτήματα των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων (επιπτώσεις στο περιβάλλον, στην ανθρώπινη υγεία, στην οικονομία, ηθικά προβλήματα) - Νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα (αρχή προφύλαξης)

			- Σήμανση γενετικά τροποποιημένων τροφίμων
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΙΑ	4	<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση:</i>	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>
3.1 Βιολογική καλλιέργεια & 3.2 Βιολογική κτηνοτροφία & 3.3 Πιστοποίηση βιολογικών προϊόντων	4	3.1.1 Να αναγνωρίζουν τα οφέλη & που προσφέρει η 3.2.1 κατανάλωση των βιολογικών & τροφίμων στην υγεία 3.3.1	3.1.1 & 3.2.1 & 3.3.1 - Έννοιες: βιολογικές καλλιέργειες βιολογική κτηνοτροφία, - βιολογικά καλλιεργημένα τρόφιμα, συμβατικά τρόφιμα - Πλεονεκτήματα των βιολογικών τροφίμων - Μειονεκτήματα των βιολογικών τροφίμων - Πιστοποίηση βιολογικών προϊόντων: Λογότυπο και σήμανση
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	10	<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση:</i>	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>
4.1 Τεχνολογία τροφίμων	3	4.1.1 Να αναγνωρίζουν τη σημασία της επιστήμης της τεχνολογίας τροφίμων 4.1.2 Να διαχωρίζουν και να επεξηγούν τους τρόπους ταξινόμησης τροφίμων	4.1.1 - Ορισμοί: Τρόφιμο, Τεχνολογία τροφίμων - Εφαρμογές της τεχνολογίας τροφίμων 4.1.2 - Τρόποι ταξινόμησης τροφίμων ➤ Ως προς την προέλευσή τους (φυτικής, ζωικής) ➤ Ως προς την πιθανή κατεργασία τους: • Ωμά τρόφιμα • Νωπά τρόφιμα

			<ul style="list-style-type: none"> • Μεταποιημένα/Επεξεργασμένα τρόφιμα • Συντηρημένα τρόφιμα • Ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα • Λειτουργικά τρόφιμα
4.2 Ασφάλεια και ποιότητα τροφίμων	1	4.2.1 Να αναγνωρίζουν το δικαίωμα στην κατανάλωση υγιεινών και ασφαλών τροφίμων	4.2.1 <ul style="list-style-type: none"> - Ορισμοί: Ασφάλεια τροφίμων, Ποιότητα τροφίμων - Συστήματα ελέγχου και ποιότητας τροφίμων <ul style="list-style-type: none"> ➤ H.A.C.C.P. ➤ ISO
4.3 Αίτια υποβάθμισης της ποιότητας και αλλοίωσης των τροφίμων	6	4.3.1 Να εντοπίζουν και να επεξηγούν τα αίτια υποβάθμισης της ποιότητας και αλλοίωσης των τροφίμων καθώς και τους παράγοντες που επηρεάζουν τον πολλαπλασιασμό των βακτηρίων στα τρόφιμα	4.3.1 <ul style="list-style-type: none"> - Έννοιες: Ποιοτικά υποβαθμισμένο τρόφιμο, Αλλοιωμένο τρόφιμο - Αίτια υποβάθμισης της ποιότητας και αλλοίωσης των τροφίμων: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Μηχανικά αίτια ➤ Μικροοργανισμοί (βακτήρια, μύκητες, ζύμες) ➤ Ενδογενή ένζυμα (ενζυματική κασπάνωση) ➤ Φυσικοί παράγοντες (υγρασία, οξυγόνο, φως, θερμοκρασία) ➤ Χημικές αντιδράσεις (μη ενζυματική κασπάνωση, οξειδώσεις) ➤ Παράσιτα, τα έντομα και τα τρωκτικά
4.4 Ανάπτυξη και πολλαπλασιασμός των βακτηρίων στα τρόφιμα		4.4.1 Να εφαρμόζουν κανόνες υγιεινής οι οποίοι συμβάλλουν στην πρόληψη μικροβιολογικών	4.4.1 <ul style="list-style-type: none"> - Παράγοντες που επηρεάζουν τον πολλαπλασιασμό των βακτηρίων στα τρόφιμα: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Τροφή (θρεπτικά συστατικά και υγρασία

			<ul style="list-style-type: none"> ➤ Θερμοκρασία ➤ Χρόνος ➤ Οξυγόνο ➤ ΡΗ - Τροφική δηλητηρίαση - Τρόποι πρόληψης μικροβιολογικών κινδύνων στα τρόφιμα από: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Σκεύη ➤ Τρόφιμα ➤ Μαγείρεμα ➤ Ψύξη
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	10	<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση:</i>	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>
5.1 Η σημασία της συντήρησης τροφίμων	6	5.1.1 Να αναγνωρίζουν τη σημασία της συντήρησης τροφίμων καθώς και τις κύριες μεθόδους συντήρησης τροφίμων οι οποίες βοηθούν στην παρεμπόδιση ή στην εξάλειψη των παραγόντων υποβάθμισης των τροφίμων.	5.1.1 <ul style="list-style-type: none"> - Έννοια: Συντήρηση τροφίμων - Πλεονεκτήματα συντήρησης τροφίμων - Μέθοδοι συντήρησης τροφίμων: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Φυσικές μέθοδοι: <ul style="list-style-type: none"> • Υψηλές θερμοκρασίες (μαγείρεμα, ζεμάτισμα/Λεύκανση, παστερίωση, αποστείρωση, ακτινοβόληση/ιονίζουσες ακτινοβολίες, μη ιονίζουσες ακτινοβολίες/φούρνος μικροκυμάτων) • Χαμηλές θερμοκρασίες (ψύξη, κατάψυξη, συσκευασία σε τροποποιημένη ατμόσφαιρα) • Απομάκρυνση νερού (αφυδάτωση/ξήρανση, συμπύκνωση)

			<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χημικές μέθοδοι: <ul style="list-style-type: none"> • Προσθήκη σακχάρων και αλατιού • Κάπνισμα • Πρόσθετα (κατηγορίες και ασφάλεια προσθέτων) ➤ Βιολογικές μέθοδοι: <ul style="list-style-type: none"> • Ζύμωση (κύριες ζυμώσεις, πλεονεκτήματα ζυμώσεων)
5.2 Μέθοδοι συντήρησης τροφίμων	4	5.2.1 Να αξιολογούν κριτικά τις κύριες μεθόδους συντήρησης τροφίμων	5.2 .1 <ul style="list-style-type: none"> - Μέθοδοι συντήρησης τροφίμων <ul style="list-style-type: none"> ➤ Τρόπος δράσης ➤ Πλεονεκτήματα/μειονεκτήματα ➤ Εφαρμογές στα τρόφιμα
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 6: ΤΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ	10	<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση:</i>	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>
6.1 Οι ανθρώπινες ανάγκες & 6.2 Οικονομικές ανάγκες & 6.3 Τρόποι πληρωμής & 6.4 Ο οικονομικός ρόλος της οικογένειας &	6	6.1.1 Να αποκτήσουν θεμελιώδεις βάσεις ορθής διαχείρισης οικονομικών θεμάτων για ικανοποίηση ατομικών και οικογενειακών αναγκών.	6.1.1 <ul style="list-style-type: none"> - Ορισμός ανάγκης - Κατηγορίες αναγκών - Οικονομικές ανάγκες - Ιδιότητες οικονομικών αναγκών - Αγαθά (ελεύθερα και οικονομικά) - Ορισμός χρήματος - Λειτουργίες χρήματος - Βασικές ιδιότητες χρήματος - Τρόποι πληρωμής προϊόντων και υπηρεσιών

<p>6.5 Οι καταναλωτικές ανάγκες στα διάφορα στάδια του κύκλου ζωής της</p>			<ul style="list-style-type: none"> - Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα του κάθε τρόπου πληρωμής - Ο οικονομικός ρόλος της οικογένειας - Το Νοικοκυριό: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Καταναλωτικός χαρακτήρας του νοικοκυριού ➤ Παραγωγικός χαρακτήρας του νοικοκυριού - Οικιακή παραγωγή - Οι καταναλωτικές ανάγκες στα διάφορα στάδια του κύκλου ζωής της οικογένειας - Καταναλωτικές αποφάσεις (ατομικές, συλλογικές) - Βήματα λήψης απόφασης για αγορά προϊόντων/υπηρεσιών
<p>6.7 Ατομικός και οικογενειακός προϋπολογισμός</p>	<p>4</p>	<p>6.7.1 Να κατανοήσουν τη σημασία του οικονομικού προγραμματισμού και της ορθολογικής διαχείρισης χρημάτων.</p>	<p>6.7.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Οικονομικός προγραμματισμός - Ατομικός και οικογενειακός προϋπολογισμός - Στάδια οργάνωσης προϋπολογισμού - Πλεονεκτήματα οικογενειακού προϋπολογισμού - Ορθολογική διαχείριση των χρημάτων
<p>ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 7: ΔΙΑΤΡΟΦΗ</p>	<p>36</p>	<p><i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση:</i></p>	<p><i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i></p>
<p>7.1 Η σημασία της υγιεινής διατροφής στα διάφορα στάδια της ζωής του ανθρώπου</p>	<p>4</p>	<p>7.1.1 Να αναγνωρίζουν τη σημασία της υγιεινής διατροφής στην προαγωγή της ολιστικής υγείας και στην πρόληψη ασθενειών στον</p>	<p>7.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Η σημασία της υγιεινής διατροφής στην προαγωγή της ολιστικής υγείας - Προσαρμογή της διατροφής στα διάφορα στάδια της ζωής του ανθρώπου

		κύκλο της ζωής του ανθρώπου	- Παράγοντες που επηρεάζουν τις ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά: ηλικία, φύλο, φυσική δραστηριότητα, γενετικοί παράγοντες, κατάσταση υγείας, καθώς και διάφορες συνήθειες όπως κάπνισμα.
7.2 Διατροφή στην εγκυμοσύνη		7.2.1 Να διακρίνουν και να δικαιολογούν τις αυξημένες ανάγκες σε ενέργεια και σε ορισμένα θρεπτικά συστατικά κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης	7.2.1 <ul style="list-style-type: none"> - Ανάγκες σε ενέργεια κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης - Διατροφικές ανάγκες κατά την εγκυμοσύνη σε: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Πρωτεΐνες ➤ Λίπος ➤ Βιταμίνες (A, C, D και Φυλλικό οξύ) ➤ Ανόργανα άλατα και ιχνοστοιχεία (ασβέστιο, σίδηρο) - Ισορροπημένη διατροφή της εγκύου για την κάλυψη των αυξημένων διατροφικών αναγκών
		7.2.2 Να αναγνωρίζουν πιθανά προβλήματα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και να επισημαίνουν τρόπους άμβλυσής τους	7.2.2 <ul style="list-style-type: none"> - Προβλήματα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης (ναυτία - εμετός, δυσκοιλιότητα, αιμορροΐδες, διαβήτης της κύησης, υπέρταση, προεκλαμψία, τροφικές δηλητηριάσεις) και τρόποι άμβλυσής τους
		7.2.3 Να δικαιολογούν την αναγκαιότητα αποφυγής συγκεκριμένων τροφών και	7.2.3 <ul style="list-style-type: none"> - Τροφές και ποτά που πρέπει να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του

		ποτών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού και να εισηγούνται τρόπους αποφυγής τροφικών	θηλασμού (καφεΐνη, οινοπνευματώδη ποτά, σικώτι, ψάρι όπως ξιφίας, καρχαρίας και σκουμπρί) <ul style="list-style-type: none"> - Πιθανές επιπτώσεις κατανάλωσης μη ενδεδειγμένων - τροφών και ποτών κατά την κύηση και τον θηλασμό - Σημεία προσοχής κατά τον χειρισμό και την κατανάλωση των τροφών για την αποφυγή - τροφικών δηλητηριάσεων
7.3 Διατροφή στο θηλασμό	2	<p>7.3.1 Να αναγνωρίζουν τη σημασία του μητρικού θηλασμού</p> <p>7.3.2 Να διακρίνουν και να δικαιολογούν τις αυξημένες ανάγκες σε ενέργεια και σε ορισμένα θρεπτικά συστατικά κατά την περίοδο του μητρικού θηλασμού</p>	<p>7.3.1</p> <p>Θρεπτική αξία μητρικού γάλακτος</p> <ul style="list-style-type: none"> - Πλεονεκτήματα μητρικού θηλασμού για το βρέφος - Πλεονεκτήματα μητρικού θηλασμού για τη μητέρα - Τι είναι το πρωτόγαλα <p>7.3.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ανάγκες σε ενέργεια και συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά κατά τη διάρκεια του θηλασμού, με έμφαση στην κατανάλωση πρωτεϊνών και υγρών
7.4 Διατροφή στη βρεφική ηλικία	2	7.4.1 Να αιτιολογούν και να συνδέουν τις αλλαγές που συμβαίνουν στη βρεφική ηλικία με τις διατροφικές ανάγκες του βρέφους	<p>7.4.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Αλλαγές στη βρεφική ηλικία: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Σωματική ανάπτυξη ➤ Αλλαγές στη σύσταση του σώματος ➤ Ψυχοκοινωνική ανάπτυξη ➤ Αλλαγές στο γαστρεντερικό σύστημα και στη νεφρική λειτουργία

		<p>7.4.2 Να επεξηγούν την αναγκαιότητα για απογαλακτισμό του βρέφους και να αναλύουν κριτικά σημεία προσοχής της βρεφικής διατροφής</p> <p>7.4.3 Να συνδέουν τη διατροφή στη βρεφική ηλικία με πιθανά προβλήματα στη μετέπειτα ζωή</p>	<p>- Διατροφικές ανάγκες του βρέφους</p> <p>7.4.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ορισμός απογαλακτισμού - Αναγκαιότητα για απογαλακτισμό του βρέφους - Ενδείξεις για εισαγωγή στερεάς τροφής στη διατροφή του βρέφους - Σημεία προσοχής στη διατροφή του βρέφους - Βασικές αρχές προετοιμασίας και χειρισμού ασφαλούς φαγητού για βρέφη και μικρά παιδιά <p>7.4.3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Η παχυσαρκία και η τερηδόνα ως προβλήματα υγείας που θα πρέπει να προληφθούν από τη βρεφική ηλικία
7.5 Διατροφή στην παιδική ηλικία	2	<p>7.5.1 Να εντοπίζουν τις αλλαγές που συμβαίνουν στην παιδική ηλικία και να τις συνδέουν με τις διατροφικές ανάγκες του παιδιού</p>	<p>7.5.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ορισμός της παιδικής ηλικίας - Αλλαγές κατά την παιδική ηλικία: σωματικές, πνευματικές και ψυχοκοινωνικές - Διατροφικές ανάγκες του παιδιού σε: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενέργεια ➤ Βιταμίνη D ➤ Ασβέστιο ➤ Σίδηρο

		7.5.2	Να εντοπίζουν και να εξετάζουν κριτικά τα κύρια σημεία προσοχής στο παιδικό διαιτολόγιο	<ul style="list-style-type: none"> - Ημερήσιες συνιστώμενες μερίδες τροφών για παιδιά, σύμφωνα με την πυραμίδα υγιεινής διατροφής <p>7.5.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Κύρια σημεία προσοχής στο παιδικό διαιτολόγιο
7.6 Διατροφή στην εφηβεία	4	7.6.1	Να εντοπίζουν και να δικαιολογούν τις ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες κατά την περίοδο της εφηβείας	<p>7.6.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Σωματικές και ψυχοκοινωνικές αλλαγές κατά τη διάρκεια της εφηβείας - Διατροφικές ανάγκες των εφήβων σε: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενέργεια ➤ Πρωτεΐνες ➤ Ασβέστιο ➤ Σίδηρο ➤ Ψευδάργυρο ➤ Βιταμίνες συμπλέγματος Β, C, D
		7.6.2	Να αξιολογούν τη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων, λαμβάνοντας υπόψη τις διατροφικές απαιτήσεις της συγκεκριμένης ηλικίας	<p>7.6.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Διατροφική συμπεριφορά των εφήβων: - Παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων - Ενδεικτικές διατροφικές συνήθειες και αντιλήψεις που συμβάλλουν στην εμφάνιση προβλημάτων κατά την περίοδο της εφηβείας : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Η παράληψη του προγεύματος στην εφηβεία

			<ul style="list-style-type: none"> ➤ Λανθασμένη επιλογή ενδιάμεσων γευμάτων (σνακ) ➤ Λανθασμένες αντιλήψεις για συγκεκριμένα τρόφιμα - Κατευθυντήριες οδηγίες για ισορροπημένη διατροφή στην εφηβεία
7.7. Η παχυσαρκία ως σύγχρονο παγκόσμιο πρόβλημα	4	<p>7.7.1 Να κατανοήσουν την αναγκαιότητα πρόληψης και αντιμετώπισης της παχυσαρκίας, ιδιαίτερα κατά την παιδική και εφηβική ηλικία</p> <p>7.7.2 Να αξιοποιούν γνώσεις, δεξιότητες και στρατηγικές σχετικές με τη διατροφή, για την πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας</p>	<p>7.7.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ορισμός της παχυσαρκίας - Αναγκαιότητα αντιμετώπισης του προβλήματος της παχυσαρκίας - Επιπτώσεις της παχυσαρκίας <p>7.7.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Αίτια πρόκλησης της παχυσαρκίας - Τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισης της παχυσαρκίας
7.8 Διατροφή αθλητών	6	7.8.1 Να διακρίνουν τη σημασία της σωστής και ισορροπημένης διατροφής για τη διατήρηση της καλής σωματικής κατάστασης του αθλητή	<p>7.8.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ο ρόλος της σωστής διατροφής για τη διατήρηση της καλής σωματικής κατάστασης του αθλητή - Διατροφικοί στόχοι για αθλητές - Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές ανάγκες του κάθε αθλητή

		<p>7.8.2 Να δικαιολογούν τις διαφοροποιήσεις σε ενέργεια και σε συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά στη διατροφή των αθλητών</p>	<p>7.8.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ενεργειακές ανάγκες του αθλητή - Ατομικοί παράγοντες που επηρεάζουν την ποσοστιαία αναλογία ενέργειας από τα θρεπτικά συστατικά για τον κάθε αθλητή - Ο ρόλος των υδατανθράκων στη διατροφή του αθλητή - Μεταβολισμός υδατανθράκων - Γλυκογόνο και η σημασία του στον οργανισμό του αθλητή - Κατανάλωση υδατανθράκων πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση - Η σημασία και ο ρόλος των πρωτεϊνών στη διατροφή του αθλητή - Διαφοροποίηση πρωτεϊνικών συστάσεων ανάλογα με το είδος του αθλήματος - Ενδεικτικός τρόπος προσέγγισης των πρωτεϊνικών συστάσεων για αθλητές - Επιπτώσεις στους αθλητές από την υπερβολική κατανάλωση πρωτεΐνης - Ο ρόλος του λίπους στη διατροφή του αθλητή - Επιπτώσεις στους αθλητές από την υπερβολική κατανάλωση λίπους - Ο ρόλος των βιταμινών και ανόργανων αλάτων στη διατροφή του αθλητή. Ειδική αναφορά στο σίδηρο και το ασβέστιο - Πρόσληψη υγρών στη διατροφή των αθλητών
--	--	--	--

		<p>7.8.3 Να αναλύουν κριτικά τις επιπτώσεις στην υγεία από τη χρήση ενεργειακών ποτών, εργογόνων βοηθημάτων και διατροφικών συμπληρωμάτων</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Κατανάλωση υγρών πριν από, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση - Ο ρόλος των αθλητικών/ισοτονικών ποτών στη διατροφή του αθλητή <p>7.8.3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τα ενεργειακά ποτά και η επικινδυνότητα από τη χρήση τους - Καφεΐνη και αθλητές - Ορισμός εργογόνων βοηθημάτων - Η επικινδυνότητα από την υπερκατανάλωση διατροφικών συμπληρωμάτων - Κύρια σημεία και στόχοι μιας ισορροπημένης διατροφής για αθλητές
7. 9 Διατροφή και καρδιαγγειακές παθήσεις	5	<p>7.9.1 Να αναγνωρίζουν τον τρόπο λειτουργίας της καρδιάς και να διακρίνουν τους παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων</p>	<p>7.9.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Λειτουργία της καρδιάς - Στεφανιαία νόσος: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Δημιουργία αθηρωματικής πλάκας – Αθηροσκλήρωση ➤ Θρόμβωση - Παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Φύλο ➤ Οικογενειακό ιστορικό ➤ Ηλικία ➤ Χοληστερόλη ➤ Σακχαρώδης διαβήτης

		<p>7.9.2 Να αναγνωρίζουν και να αιτιολογούν τον σημαντικό ρόλο της διατροφής στην πρόληψη και μείωση εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Κάπνισμα ➤ Παχυσαρκία (μεταβολικό σύνδρομο) ➤ Περιορισμένη φυσική δραστηριότητα ➤ Προσωπικότητα <p>7.9.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ο ρόλος της διατροφής στην πρόληψη και μείωση εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Μεσογειακή διαίτα και η σχέση της με τις καρδιοπάθειες ➤ Λίπη (χοληστερόλη, κορεσμένα λίπη, πολυακόρεστα λίπη, μονοακόρεστα λίπη) ➤ Ημερήσιες συνιστώμενες συστάσεις για λίπη και χοληστερόλη ➤ Φυτικές ίνες ➤ Αντιοξειδωτικές ουσίες ➤ Βασικοί κανόνες υγιεινής διατροφής για υγιή καρδιά - Περαιτέρω τρόποι μείωσης του κινδύνου για εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Αύξηση της σωματικής δραστηριότητας ➤ Κατανάλωση αλκοόλ με μέτρο ➤ Φαρμακευτική αγωγή
7.10 Διατροφή και υπέρταση	2	<p>7.10.1 Να αναγνωρίζουν και να αιτιολογούν τον σημαντικό ρόλο της διατροφής στην πρόληψη και ρύθμιση της υπέρτασης</p>	<p>7.10.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ορισμός αρτηριακής πίεσης – υπέρτασης - Συστολική και διαστολική πίεση - Μορφές υπέρτασης (πρωτοπαθής/ιδιοπαθής και δευτεροπαθής)

			<ul style="list-style-type: none"> - Παράγοντες που προκαλούν την ιδιοπαθή υπέρταση (κληρονομικότητα, ηλικία, φύλο, φυλή, παχυσαρκία, ευαισθησία στο αλάτι, κατάχρηση οιοπνεύματος, καθιστική ζωή, αντισυλληπτικά χάπια ή ορμονικά σκευάσματα) - Ημερήσιες συνιστώμενες ποσότητες για κατανάλωση αλατιού - Συνέπειες της υπέρτασης στην υγεία - Τρόποι αντιμετώπισης της υπέρτασης: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Σωστή διατροφή ➤ Άσκηση ➤ Φαρμακευτική αγωγή - Γενικοί κανόνες που πρέπει να ακολουθεί ένα άτομο με υπέρταση
7.11 Διατροφή και διαβήτης	5	7.11.1 Να αναγνωρίζουν και να αιτιολογούν τον σημαντικό ρόλο της διατροφής για τη σωστή ρύθμιση του σακχαρώδους διαβήτη	7.11.1 <ul style="list-style-type: none"> - Ορισμός σακχαρώδους διαβήτη - Μεταβολισμός του σακχάρου (επίπεδα σακχάρου στο αίμα) σε άτομα με διαβήτη - Ο ρόλος της ινσουλίνης στον οργανισμό - Συμπτώματα σακχαρώδους διαβήτη - Τύποι διαβήτη: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Διαβήτης τύπου I ή Ινσουλινοεξαρτώμενος διαβήτης ή Νεανικός διαβήτης ➤ Διαβήτης τύπου II ή Μη ινσουλινοεξαρτώμενος διαβήτης ➤ Διαβήτης εγκυμοσύνης - Ρύθμιση διαβήτη - Σακχαρώδης διαβήτης και επιπτώσεις στην υγεία

		<p>7.11.2 Να αναγνωρίζουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα από τη χρήση διαβητικών προϊόντων και να είναι σε θέση να διακρίνουν τις περιπτώσεις όπου η χρήση τους κρίνεται αναγκαία</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Διατροφή του ατόμου με διαβήτη: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Κατανάλωση υδατανθράκων και διαβήτης ➤ Γλυκαιμικός δείκτης τροφών και ρύθμιση του διαβήτη ➤ Λίπη, πρωτεΐνες, κατανάλωση αλκοόλ και διαβήτης ➤ Έλεγχος γλυκόζης στο αίμα και σωστή χρήση φαρμάκων για καλή ρύθμιση του διαβήτη ➤ Σημασία της σωματικής άσκησης στη ρύθμιση του διαβήτη <p>7.11.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ορισμός διαβητικών προϊόντων - Πλεονεκτήματα από τη χρήση διαβητικών προϊόντων - Μειονεκτήματα από τη χρήση διαβητικών προϊόντων - Σημεία προσοχής για την κατανάλωση διαβητικών προϊόντων
<p>Γενικός δείκτης επιτυχίας και δείκτες επάρκειας της θεματικής ενότητας: Διατροφή</p>		<p>Οι μαθητές και οι μαθήτριες καλούνται να αναπτύξουν διαθεματικά ή σε μια συγκεκριμένη ενότητα του κεφαλαίου «Διατροφή», σχέδιο δράσης με απώτερο σκοπό: Να συμβάλλουν με ατομικές και συλλογικές δράσεις στην ενίσχυση των δυνατοτήτων προώθησης της υγιεινής διατροφής και της υγείας σε όλα τα στάδια της ζωής,</p>	<p>Σχέδιο δράσης για τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των ιδίων, της οικογένειας και του ευρύτερου περιβάλλοντός τους.</p> <p>Βήματα υλοποίησης σχεδίου δράσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εντοπισμός του προβλήματος 2. Ανάλυση του προβλήματος στις διαστάσεις του – συλλογή δεδομένων 3. Εξεύρεση εναλλακτικών ιδεών/λύσεων (προσθήκη)

		αξιοποιώντας τις γνώσεις και δεξιότητες που έχουν αποκτήσει	<p>4. Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της κάθε λύσης</p> <p>5. Επιλογή και εφαρμογή της προτεινόμενης λύσης</p> <p>6. Παρακολούθηση και αξιολόγηση</p>
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 8: ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΕΚΝΟΠΟΙΗΣΗ	12	<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση:</i>	<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>
8.1 Δημιουργία οικογένειας	3	8.1.1 Να αναγνωρίζουν τη σπουδαιότητα της δημιουργίας οικογένειας και να αξιολογούν τις προϋποθέσεις για την ανάληψη του γονεϊκού ρόλου	8.1.1 <ul style="list-style-type: none"> - Η σπουδαιότητα της δημιουργίας οικογένειας - Βασικές προϋποθέσεις για τη δημιουργία οικογένειας και την ανάληψη γονεϊκού ρόλου - Έννοια και σημασία του Οικογενειακού Προγραμματισμού
8.2 Προγεννητική φροντίδα και Εγκυμοσύνη	6	8.2.1 Να αναγνωρίζουν τη σημαντικότητα του προγεννητικού ελέγχου και να υιοθετήσουν υγιεινές συνήθειες πριν την τεκνοποίηση	8.2.1 <ul style="list-style-type: none"> - Βασικές υγιεινές συνήθειες και τρόπος ζωής πριν από την τεκνοποίηση - Προγεννητικός έλεγχος (βασικές εξετάσεις: διαπίστωση ομάδας αίματος, αναλύσεις αίματος και ούρων, μεσογειακή αναιμία, ερυθρά, τοξοπλάσμωση, Σ.Μ.Ν., Εμβολιασμοί)
8.3 Υπογονιμότητα	3	8.3.1 Να εξετάζουν κριτικά τις μεθόδους υποβοηθούμενης αναπαραγωγής	8.3.1 <ul style="list-style-type: none"> - Εγκυμοσύνη – Τοκετός - Προβλήματα γονιμότητας

			- Μέθοδοι υποβοηθούμενης αναπαραγωγής/υιοθεσία
--	--	--	--