

**ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**  
**ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ**

<b>Ενότητα</b>	<b>2: Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιεινού τρόπου ζωής</b>
<b>Υποενότητα</b>	<b>2.2 Φαγητό και Υγεία</b>
<b>Θέμα</b>	<b>Κατανάλωση φρούτων και λαχανικών στην εφηβεία</b>
<b>Διδακτικές Περιόδους</b>	<b>1 (40')</b>
<b>Καθηγητής/τρια</b>	<b>Μαρίνα Κυριάκου</b>
<b>Τάξη/Τμήμα</b>	<b>Γ΄3</b>
<b>Αρ. Μαθητών</b>	<b>12</b>
<b>Ημερομηνία</b>	<b>21/2/2017</b>

**Προαπαιτούμενες γνώσεις**

- Σπουδαιότητα της υγιεινής διατροφής στη ζωή των ατόμων
- Βασικές έννοιες υγιεινής διατροφής:
  - Ρόλος τροφής, Θρεπτικά συστατικά, Νερό, Αλάτι, Ζάχαρη, Ομάδες τροφών, Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής
- Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των ατόμων 2.2.3
- Τρόποι βελτίωσης των διατροφικών επιλογών των ατόμων
- Ισοζυγισμένα γεύματα
  - Τροφές από όλες τις ομάδες τροφών
  - Οδηγοί σωστής διατροφής: Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής, Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής, το μοντέλο «Το Πιάτο μου»
- Σχέδιο Δράσης για τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των εφήβων

<b>Μέσα διδασκαλίας</b>	Πίνακας, ηλεκτρονικός υπολογιστής, βιντεοπροβολέας, αυτούσιες τροφές, εποπτικά μέσα, πλαστικοποιημένα άρθρα
<b>Μεθοδολογικές προσεγγίσεις και διδακτικές στρατηγικές</b>	Επίλυση προβλήματος, ατομική, ομαδοσυνεργατική, βιωματική, διαλεκτική/μαιευτική μέθοδος, συζήτηση
<b>Αξιολόγηση</b>	Συντρέχουσα, τελική

<b>Δείκτες Επιτυχίας</b> <i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να:</i>	<b>Δείκτες Επάρκειας</b> <i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>	<b>Πορεία μαθήματος/Δραστηριότητα/ες</b>
<p>Να συμβάλλουν, με ατομικές και συλλογικές δράσεις στην ενίσχυση των δυνατοτήτων υγιεινής διατροφής</p>	<p>Στάδια εφαρμογής σχεδίου δράσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εντοπισμός του προβλήματος</li> <li>2. Ανάλυση του προβλήματος στις διαστάσεις του</li> <li>3. Εξεύρεση εναλλακτικών ιδεών/λύσεων (προσθήκη)</li> <li>4. Προτερήματα και μειονεκτήματα της κάθε λύσης</li> <li>5. Επιλογή και εφαρμογή της προτεινόμενης λύσης</li> <li>6. Παρακολούθηση και αξιολόγηση</li> </ol>	
<p>Να αποκτήσουν μια υγιή στάση και σχέση με το φαγητό</p>	<p><b>1.Εντοπισμός του προβλήματος</b></p>	<p><b>Αφόρμηση: Εντοπισμός/Απόδειξη του προβλήματος.</b></p> <p><b>A) Εντοπισμός του προβλήματος σε προσωπικό επίπεδο και στον πληθυσμό της τάξης.</b></p> <p><u>Δραστηριότητα 1</u> (Χρόνος 5'): Οι μαθητές/τριες κάθονται σε κύκλο. Στο κέντρο του κύκλου τοποθετούνται από την καθηγήτρια εικόνες από τρόφιμα (φροντίζουμε να υπάρχουν εικόνες από όλες τις ομάδες τροφών και σύνθετα φαγητά, το 50% των εικόνων να είναι φρούτα και λαχανικά (φ/λ). Επίσης, θα πρέπει να υπάρχουν ίδιες εικόνες δύο ή τρεις φορές έτσι ώστε να μην επηρεαστεί η επιλογή τους). Ο/η κάθε μαθητής/τρια καλείται να επιλέξει μια εικόνα τροφής που του/της αρέσει να καταναλώνει.</p> <p>Στη συνέχεια παρουσιάζεται στον πίνακα διαφάνεια (διαφάνεια 1) με «Το πιάτο μου» συμπληρωμένο αρχικά και μετά άδειο (διαφάνεια 2). Οι μαθητές/τριες καλούνται να</p>

	<p>Αξιοποίηση αποτελεσμάτων έρευνας.</p> <p>Φυτικές Ίνες, Βιταμίνες, Σίδηρο</p>	<p>αναφέρουν ποιο από τα τρόφιμα επέλεξαν και σε ποια θέση τοποθετείται στο «πιάτο μου». Η καθηγήτρια συμπληρώνει στον πίνακα το άδειο «πιάτο μου», σύμφωνα με τις επιλογές των μαθητών/τριών.</p> <p>Αναμένεται ότι από την ομάδα των φρούτων και των λαχανικών, οι μαθητές/τριες θα έχουν καθόλου ή ελάχιστες προτιμήσεις.</p> <p>Ακολουθεί συζήτηση: Τι παρατηρείτε; Ποια τρόφιμα φαίνεται ότι δεν προτιμούνται από τους έφηβους; Οι μαθητές/τριες διαπιστώνουν τη μειωμένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.</p> <p><i>Σημείωση: Σε περίπτωση που στη δραστηριότητα αυτή οι μαθητές/τριες επιλέξουν και φρούτα και λαχανικά (π.χ. ομάδες με αθλητές ή που εφαρμόζουν υγιεινή διατροφή ή απλά επιλέγουν τη «σωστή» απάντηση), τότε επιβραβεύουμε την επιλογή τους και ρωτούμε αν πιστεύουν ότι όλοι οι έφηβοι θα έκαναν αυτές τις επιλογές.</i></p> <p><b>B) Επιστημονική τεκμηρίωση του προβλήματος</b></p> <p><u>Δραστηριότητα 2</u> (Χρόνος 5'): Παρουσιάζεται διαφάνεια (διαφάνεια 3) από την έρευνα με τίτλο: «<i>Επίπεδα Σωματικής και Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων στην Κύπρο</i>», που δείχνει τα αποτελέσματα της διατροφής των παιδιών 6-18 ετών. Επισημαίνονται από την καθηγήτρια στοιχεία της έρευνας που αποδεικνύουν τη μειωμένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών όπως: μειωμένη πρόσληψη φυτικών ινών και βιταμίνης C. Οι μαθητές/τριες ερωτούνται: Τι συμπέρασμα εξάγουμε από τα αποτελέσματα αυτά;</p> <p>Παρουσιάζεται διαφάνεια (Διαφάνεια 4) με την τελική διαπίστωση του προβλήματος, η</p>
--	---	---

	<p>Αίτια μη κατανάλωσης λ/φ</p>	<p>οποία αναφέρεται στο γεγονός ότι:</p> <p><b>Οι έφηβοι δεν καταναλώνουν αρκετά φρούτα και λαχανικά.</b></p> <p>Ακολουθεί διερευνητική ερώτηση από την καθηγήτρια: Γιατί πιστεύετε ότι συμβαίνει αυτό; (Διαφάνεια 5). Οι μαθητές/τριες παραθέτουν προφορικά την άποψη τους. Γίνεται σύντομη συζήτηση στην ολομέλεια της τάξης.</p>
<p>—</p>	<p><b>2.Ανάλυση του προβλήματος στις διαστάσεις του – συλλογή δεδομένων</b></p> <p>A. Οφέλη από την κατανάλωση λ/φ</p> <p>B. Πραγματικές μερίδες φρούτων και λαχανικών</p>	<p><b>A. Οφέλη από την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών;</b></p> <p><u>Δραστηριότητα 3</u> (Χρόνος 10’): Γιατί να τρώμε φρούτα και λαχανικά; (Διαφάνεια 6). Δίνεται σε κάθε μαθητή/τρια ένα πλαστικοποιημένο άρθρο με αποσπάσματα από ερευνητικά αποτελέσματα, το οποίο τονίζει μια ευεργετική ιδιότητα από την κατανάλωση φ/λ. Ζητείται από τον/την κάθε μαθητή/τρια να γράψει σε χαρτάκι “post it” σύντομο σημείωμα (μια ή δύο προτάσεις) την ευεργετική ιδιότητα που προβάλλεται μέσα από το άρθρο του. Στη συνέχεια ο/η κάθε μαθητής/τρια πηγαίνει στον πίνακα και τοποθετεί σε ένα χαρτόνι το χαρτάκι του στο οποίο έχει γράψει τα οφέλη. Το χαρτόνι αναρτάται στην πινακίδα της τάξης.</p> <p><b>B. Τι σημαίνει σε ποσότητα οι 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα;</b></p> <p><u>Δραστηριότητα 4:</u> Χρόνος 15’ Παρουσιάζεται διαφάνεια (Διαφάνεια 7) με την συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση λ/φ σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (5 σύνολο, δύο φρούτα και τρία</p>

λαχανικά,). Η καθηγήτρια απευθύνει ερώτηση στους/στις μαθητές/τριες, τι ακριβώς σημαίνει «μία μερίδα»; Η επόμενη διαφάνεια (Διαφάνεια 8) δίνει διευκρινήσεις και παραδείγματα για το πραγματικό μέγεθος των μερίδων των φρούτων και των λαχανικών που συστήνεται να καταναλώνονται ημερησίως. Η καθηγήτρια επεξηγεί τις διαφάνειες και δέχεται τυχόν απορίες από τους/τις μαθητές/τριες.

Βιωματικό μέρος δραστηριότητας 4:

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε 4 ομάδες. Στην κάθε ομάδα δίνεται ένας άδειος δίσκος σερβιρίσματος και δύο ενημερωτικοί πίνακες (φυλλάδια) με τις μερίδες των φρούτων και λαχανικών. Ακολούθως, αποκαλύπτεται κάτω από έναν πάγκο του εργαστηρίου (ο οποίος ήταν καλυμμένος μέχρι τώρα) μία ποικιλία από φρέσκα φρούτα και λαχανικά, άδεια ποτήρια, μικρά και μεγάλα μπολ και πιάτα.

Ζητείται από τους/τις μαθητές/τριες (Διαφ. 9) να επιλέξουν και να τοποθετήσουν στο δίσκο τους τις πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών που χρειάζονται την ημέρα.

Μέσω αυτής της βιωματικής δραστηριότητας οι μαθητές/τριες έρχονται σε επαφή με φρέσκα τρόφιμα, μπαίνουν στη διαδικασία να επιλέξουν ανάμεσα από αυτά και να αναγνωρίσουν τον πραγματικό όγκο φρούτων και λαχανικών που πρέπει να καταναλώνουν ημερησίως. Τίθενται τα θεμέλια της αναμενόμενης και επιθυμητής «αλλαγής» των μαθητών/τριων στον τρόπο που επιλέγουν τις τροφές τους. Ταυτόχρονα, βελτιώνονται οι αντιλήψεις των μαθητών/τριων σε σχέση με τις μερίδες

	<p>Γ: Συλλογή δεδομένων και τρόποι επίλυσης του προβλήματος</p> <p><b>Σημείωση:</b> Στο σημείο όπου επεξηγείται η δραστηριότητα για το σπίτι προσφέρονται στις ομάδες των παιδιών κομμένες λωρίδες λαχανικών μαζί με ντίπ γιαουρτιού, έτσι ώστε να έχουν μια βιωματική εμπειρία με την κατανάλωση λαχανικών και φρούτων. Προτείνεται στους μαθητές σαν ένας ελκυστικός τρόπος σερβιρίσματος λ/φ.</p> <p>2<sup>η</sup> διδακτική περίοδος</p>	<p>των φρούτων και λαχανικών που πρέπει να καταναλώνουν (πχ. μια φέτα τομάτας στο σάντουιτς τους δεν είναι μερίδα λαχανικών).</p> <p><b>Γ: Συλλογή δεδομένων και τρόποι επίλυσης του προβλήματος</b></p> <p><b>Εργασία για το σπίτι</b>  <u>Δραστηριότητα 5:</u>  Χρόνος 5' (για επεξήγηση της δραστηριότητας στους/στις μαθητές/τριες από την καθηγήτρια- Διαφάνεια 10).</p> <p>Στους/στίς μαθητές/τριες δίνεται ένας μικρός εβδομαδιαίος πίνακας (με μαγνητάκι στο πίσω μέρος έτσι ώστε να το τοποθετήσουν στο σπίτι τους πχ. στην πόρτα του ψυγείου). Στον πίνακα αυτόν καλούνται να καταγράψουν καθημερινά τα λαχανικά και φρούτα που κατανάλωσαν για μια εβδομάδα με στόχο τις 5 μερίδες φ/λ την ημέρα. Επίσης, κάτω από τον πίνακα ζητείται να γράψουν:</p> <p>A) Ένα ή περισσότερα λ/φ που δοκίμασαν για πρώτη φορά  B) Ιδέες για νόστιμα λαχανικά</p> <p style="text-align: center;"><b>ΤΕΛΟΣ 1<sup>ης</sup> ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ</b></p> <p>Στο επόμενο μάθημα (2<sup>η</sup> διδακτική περίοδος) οι μαθητές/τριες σχολιάζουν τα αποτελέσματα τους, την εμπειρία που είχαν με τη δοκιμή νέων για αυτούς φρούτων ή λαχανικών και τις ιδέες τους.</p> <p>Η δραστηριότητα για το σπίτι μπορεί από μόνη της να χαρακτηριστεί σαν δραστηριότητα επέκτασης. Μπορεί να ζητηθεί στη συνέχεια από τους/τις μαθητές/τριες να επιχειρήσουν την ίδια εφαρμογή σε όλα τα μέλη της οικογένειας τους και να παρακολουθήσουν τα</p>
--	--	---

	3 <sup>η</sup> διδακτική περίοδος	<p>αποτελέσματα.</p> <p>Οι ιδέες/συνταγές των μαθητών/τριων για νόστιμα φρούτα και λαχανικά θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε πρακτική εργασία στο εργαστήριο (3<sup>η</sup> διδακτική περίοδος).</p> <p>Στόχος σε πρώτη φάση είναι μικρές αλλαγές στη διατροφή των μαθητών/τριών σε ατομικό επίπεδο. Οι διδακτικές περίοδοι ακολουθούν είναι ενδεικτικές και εξαρτώνται από τον σχεδιασμό και τον προγραμματισμό του καθηγητή/τριας</p> <p>Οι επόμενες δραστηριότητες επέκτασης στοχεύουν στην αλλαγή στάσης, μέσω του σχεδιασμού και της εφαρμογής (από τους/τις μαθητές/τριες) ενός σχεδίου δράσης, στον συνολικό πληθυσμό των μαθητών/τριών του σχολείου ίσως και των οικογενειών τους.</p>
	3. Εξεύρεση εναλλακτικών ιδεών/λύσεων	<p><b>Δραστηριότητα Επέκτασης:</b> Με δεδομένο στο σχολείο μας την ύπαρξη του λαχανόκηπου και του Salad Bar μας, ζητούνται προτάσεις/δράσεις από την κάθε ομάδα με στόχο:</p> <p>α) Την αλλαγή της στάσης και των απόψεων των εφήβων στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών</p> <p>β) Την αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών στον μαθητικό πληθυσμό του σχολείου μου</p>

	4. Προτερήματα και μειονεκτήματα της κάθε λύσης	Στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες καλούνται να γράψουν προτερήματα και μειονεκτήματα για την κάθε πρόταση/δράση και γίνεται μια παρουσίαση από την κάθε ομάδα ξεχωριστά, των προτάσεών τους.
	5. Επιλογή και εφαρμογή της προτεινόμενης λύσης	<p>Καταγράφονται προτάσεις και από τις δύο ομάδες και επιλέγονται από την ολομέλεια της τάξης οι καλύτερες. Ανακοινώνεται η εφαρμογή τους.</p> <p>Σε επόμενο μάθημα σχεδιάζεται η εφαρμογή των τελικών προτάσεων, το χρονοδιάγραμμα, ανάθεση εργασιών, κ.α. (προγραμματισμός εργασιών)</p>
	6. Παρακολούθηση και αξιολόγηση	<p>Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δράσεων γίνεται παρακολούθηση για την ανταπόκριση των μαθητών/τριων, έτσι ώστε να γίνουν αν χρειαστεί απαραίτητες τροποποιήσεις και προσαρμογές.</p> <p>Μετά την πραγματοποίηση των δράσεων, η ομάδα των μαθητών/τριων αξιολογεί το αποτέλεσμα μέσω παρατήρησης, συνέντευξης, ερωτηματολογίου.</p> <p><b>Αναμενόμενο αποτέλεσμα:</b></p> <p><b>Οι μαθητές/τριες να βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες και συγκεκριμένα να αυξήσουν την καθημερινή πρόσληψη φρούτων και λαχανικών</b></p>

## **Εναλλακτική προτεινόμενη δραστηριότητα**

*Σημείωση: Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να εμπλουτιστεί ή να διαμορφωθεί κατάλληλα έτσι ώστε να τοποθετηθεί στο σχέδιο μαθήματος στη θέση της δραστηριότητας 4 ή να αποτελέσει δραστηριότητα σε επόμενο μάθημα για περεταίρω διερεύνηση και τρόπους επίλυσης του προβλήματος.*

### **Δραστηριότητα:**

**Γιατί οι έφηβοι καταναλώνουν ελάχιστα φ/λ; Προτάσεις για επίλυση του προβλήματος.**

#### **Ομαδική εργασία. Χρόνος 15'**

Παρουσιάζεται σε σενάριο ένα διατροφικό πρόβλημα. Οι μαθητές/τριες λειτουργούν σε ομάδες και καλούνται να συμπληρώσουν την ιστορία με το πρόβλημα που τους δίνεται (φύλλο εργασίας).

Στην ιστορία πρωταγωνιστούν 3 άτομα: ο διαιτολόγος, ο έφηβος και ο γονιός/κηδεμόνας. Στην ιστορία αυτή οι μαθητές/τριες πρέπει να επιλύσουν το πρόβλημα του έφηβου (παχυσαρκία, σωματικό βάρος κάτω του κανονικού, έλλειψη θρεπτικών συστατικών π.χ. σιδηροπενική αναιμία, αθλητισμός, αδυναμία/κούραση) σε μια συνάντηση με τον διαιτολόγο. Οι ομάδες είναι τρεις και κάθε ομάδα αναλαμβάνει ένα από τους ρόλους. Στη συνέχεια ένας εκπρόσωπος από την κάθε ομάδα συμμετέχει σε μια δραματοποίηση της ιστορίας που θα γίνει στην τάξη. Για τη δραματοποίηση χρησιμοποιούνται ετικέτες με τα ονόματα και τον ρόλο, ρούχα διαιτολόγου που θα βοηθήσουν τους/τις μαθητές/τριες με την υπόδοση των ρόλων. Μέσα από την δραστηριότητα αυτή καλούνται να καταγράψουν τους λόγους για τους οποίους οι έφηβοι έχουν φτωχή διατροφή σε φ/λ και ταυτόχρονα να βρουν και να προτείνουν λύσεις για το πρόβλημα αυτό (μέσα από τις συμβουλές του διαιτολόγου με τη βοήθεια του γονιού/κηδεμόνα).