

1. Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία

Οδηγός Εκπαιδευτικού Γ' Γυμνασίου

Θεματική Ενότητα 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής

Σχολική Χρονιά 2014-2015

Οικιακή Οικονομία – Αγωγή Υγείας

Οδηγός Εκπαιδευτικού Γ΄ Γυμνασίου

Συγγραφή/Ηλεκτρονική σελίδωση:	Βασιλική Λουκαΐδου, Αργυρώ Καζέλα Καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας
Συνεργάστηκε:	Δέσπω Λοΐζου Καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας
Εποπτεία:	Εύα Νεοφύτου Επιθεωρήτρια Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας
Γλωσσική Επιμέλεια:	Μαριάννα Χριστόφια Παλάτου Λειτουργός Υ.Α.Π.

Ενότητα 1. Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία

Περιεχόμενα

Δείκτες επιτυχίας	3
Βασικές επισημάνσεις για τον/την εκπαιδευτικό.....	4
Κεφάλαια:	
1.1 Διατροφή και Υγεία	7
1.2 Διατροφή και Καρδιαγγειακά νοσήματα.....	14
1.2.1 Υπερλιπιδαιμία – Υπερχοληστερολαιμία.....	21
1.2.2 Αρτηριακή πίεση – Υπέρταση.....	25
1.3 Διατροφή και Μεταβολικές Διαταραχές.....	27
1.3.1 Σακχαρώδης Διαβήτης	27
Καρκίνος και Διατροφή.....	31
1.4 Στοματική υγιεινή – Διατροφή & Πρόληψη οδοντιατρικών ασθενειών	36
1.5 Πρόσληψη ασβεστίου στην εφηβεία	41
1.6 Πρόσληψη σιδήρου στην εφηβεία	44
Πρακτική εργασία: Το δημιούργημά μας – Υγιεινά σνακ	49
1.7 Συμπληρώματα διατροφής	50
1.7.1 Συμπληρώματα βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων & 1.7.2 Συμπληρώματα πρωτεϊνών.....	50
1.8 Ενεργειακά ποτά & 1.9 Ισοτονικά ποτά.....	58
1.10 Βιολογικά τρόφιμα και υγεία & 1.11 Βιοτεχνολογία – Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα.....	60
Βιβλιογραφία	63

Δείκτες επιτυχίας

Ο Οδηγός Εκπαιδευτικού για την ενότητα «**Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία**», περιλαμβάνει δραστηριότητες που καλύπτουν τους δείκτες επιτυχίας της **Θεματικής Ενότητας 2 του Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας** με τίτλο «**Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής**». Συγκεκριμένα καλύπτονται οι δείκτες επιτυχίας των υποενοτήτων: 2.1: Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής και 2.2: Φαγητό και Υγεία.

Είναι σημαντικό στο σημείο αυτό να τονισθεί, ότι ανάλογα με τη δραστηριότητα που θα επιλεγθεί να πραγματοποιηθεί, μπορεί να καλυφθούν δείκτες επιτυχίας και άλλων θεματικών του Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας (ΠΣΑΥ), όπως για παράδειγμα δείκτες επιτυχίας από τις υποενοότητες: 2.3 Φυσική δραστηριότητα και υγεία, 2.5 Ασφάλεια, 4.2 Οικονομική και Επαγγελματική Αγωγή, κ.ά. **Οι πιο κάτω δείκτες επιτυχίας ισχύουν για όλα τα κεφάλαια του κεφαλαίου αυτού.**

Θεματική Ενότητα 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής

Υποενότητα 2.1: Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής

Δείκτες επιτυχίας

Οι μαθητές/τριες:

- Να απολαμβάνουν ευχάριστες και υγιείς συμπεριφορές στο σχολείο και στην κοινότητά τους (ισχύει για όλες τις τάξεις).
- Να εντοπίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και τον τρόπο ζωής των ατόμων.
- Να εντοπίζουν και να αιτιολογούν τη σχέση αλληλεξάρτησης μεταξύ της υγείας και διάφορων συμπεριφορών.
- Να επεξηγούν την ανάγκη για φροντίδα του σώματος.
- Να διαμορφώνουν σχέδιο δράσης που να στοχεύει στη βελτίωση των συνθηκών για μια υγιή ζωή.

Υποενότητα 2.2 Φαγητό και Υγεία

Δείκτες επιτυχίας

Οι μαθητές/τριες:

- Να απολαμβάνουν στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού στην καθημερινότητά τους, στο σχολείο, στη σχολική εκδρομή και σε χώρους αναψυχής στην κοινότητά τους (ισχύει για όλες τις τάξεις).
- Να επεξηγούν τον τρόπο με τον οποίο κάποιοι παράγοντες επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων.

- Να σχεδιάζουν και να παρασκευάζουν ισοζυγισμένα γεύματα με βάση τους κανόνες υγιεινής διατροφής.
- Να αναφέρουν κανόνες υγιεινής και ασφάλειας που σχετίζονται με την παρασκευή και την κατανάλωση του φαγητού.
- Να συμβάλλουν, με συλλογικές δράσεις, στην ενίσχυση των δυνατοτήτων υγιεινής διατροφής των νέων.

Βασικές επισημάνσεις για τον/την εκπαιδευτικό για την ενότητα «Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία»

- ❖ Η ενότητα «**Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία**», διαπραγματεύεται κυρίως θέματα που αφορούν τη διατροφή σε σχέση με την υγεία του ατόμου. Είναι πλέον επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι η ποιότητα της ζωής και η μακροβιότητα του ατόμου έχουν σχέση τόσο με τις διατροφικές του επιλογές, όσο και με τις δραστηριότητες σωματικής άσκησης που ακολουθεί. Ασθένειες, όπως οι καρδιακές παθήσεις, η υπερχοληστερολαιμία, ο διαβήτης, η υπέρταση, η τερηδόνα και η ουλίτιδα, η οστεοπόρωση και η σιδηροπενική αναιμία, ταλαιπωρούν ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού και θα μπορούσαν να αποφευχθούν, εάν επιλεγόταν ένας πιο υγιεινός τρόπος ζωής. Θετικές ή αρνητικές συνέπειες στην υγεία του ανθρώπου μπορεί να έχει επίσης, η ευρεία χρήση συμπληρωμάτων διατροφής (βιταμινών και πρωτεϊνών), η κατανάλωση ισοτονικών και ενεργειακών ποτών, η επιλογή βιολογικών ή γενετικά τροποποιημένων τροφίμων.
- ❖ Για να μπορέσουν οι μαθητές/τριες να αντιληφθούν πόσο σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η διατροφή, τόσο στην υγεία του ανθρώπου γενικά, όσο και ειδικότερα στους νέους, προτείνεται η εφαρμογή μιας σειράς δραστηριοτήτων για το κάθε κεφάλαιο. Η τελική επιλογή δραστηριοτήτων, όμως, που θα αναπτυχθεί στην κάθε ενότητα, εξαρτάται από τον/την εκπαιδευτικό ο/η οποίος/α θα πρέπει να την επιλέξει βάσει της φιλοσοφίας του ΠΣΑΥ, καθώς και τις εμπειρίες, τα βιώματα, τα ενδιαφέροντα και το επίπεδο των μαθητών/τριών που βρίσκονται στη συγκεκριμένη ομάδα. Για τον λόγο αυτό, **συστήνεται να προηγηθεί η μελέτη ολόκληρης της ενότητας, έτσι ώστε να μπορεί ο/η εκπαιδευτικός να πραγματοποιήσει επιτυχώς τον προγραμματισμό των μαθημάτων του/της** (επιλογή των δραστηριοτήτων, καθορισμός του χρόνου, επιλογή πρακτικών εργασιών, σχεδιασμός ενδεχόμενης δράσης).
- ❖ Οι δραστηριότητες που προτείνονται στον Οδηγό είναι **ενδεικτικές**. Δεν είναι απαραίτητο να υλοποιηθούν όλες για να καλυφθούν οι δείκτες επιτυχίας. Ο/Η εκπαιδευτικός έχει τη δυνατότητα να επιλέξει ανάμεσα σε όσες δραστηριότητες προτείνονται, να προσαρμόσει δραστηριότητες, και αν ακόμη το κρίνει αναγκαίο, να δημιουργήσει δικές του/της δραστηριότητες, σύμφωνα με τις αρχές του

Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας και με βάση τις ιδιαιτερότητες των μαθητών/τριων που έχει απέναντι του/της.

- ❖ Μέσα από την εφαρμογή των δραστηριοτήτων της ενότητας «**Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία**», οι μαθητές/τριες θα έρθουν σε επαφή με σημαντικές έννοιες/όρους που αφορούν την υγεία, θα αναγνωρίσουν τη σημασία της υγιεινής διατροφής στην προαγωγή της σωματικής και της ψυχικής υγείας και στην πρόληψη των ασθενειών, θα συνειδητοποιήσουν την αναγκαιότητα της σωστής διατροφής κατά την περίοδο της εφηβείας. Θα τους δοθεί η ευκαιρία να αξιολογήσουν τις διατροφικές τους συνήθειες, να ενισχύσουν την κριτική και την ερευνητική τους ικανότητα, να γνωρίσουν Φορείς και Δομές που ασχολούνται με τη διατροφή και την υγεία. Επιπρόσθετα, ορισμένες δραστηριότητες που προτείνονται σε αυτή την ενότητα, συμβάλλουν στην εμπλοκή των γονέων/κηδεμόνων, κτίζοντας με αυτό τον τρόπο μια εποικοδομητική συνεργασία μεταξύ σχολείου και οικογένειας και μία συλλογική προσπάθεια για την υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών.
- ❖ Στην ενότητα «**Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία**» προτείνεται να εφαρμοστεί, όπου είναι εφικτό, η **μέθοδος Project (Σχέδιο Εργασίας)**¹. Με τη μεθοδολογική αυτή προσέγγιση ενισχύεται η πρωτοβουλία των μαθητών, συνδέεται η πνευματική με την πρακτική εργασία, ενισχύεται η ομαδική δράση, προάγονται παραγωγικές δραστηριότητες και προσφέρεται αγωγή μέσα από βιώματα (Frey, 1991). Μέσω αυτής της προσέγγισης, όλοι ανεξαιρέτως οι μαθητές/τριες συμμετέχουν στην εκπαιδευτική πράξη, ο καθένας ανάλογα με τις δυνατότητές του, προάγοντας με αυτόν τον τρόπο την κοινωνικότητα, τη συναδελφικότητα και την αλληλεγγύη μεταξύ τους, αυτονομούμενοι έτσι από τον εκπαιδευτικό (Klippert, 1989). Στη συγκεκριμένη ενότητα, μέσω της μεθόδου Project, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στις δράσεις που προάγουν την προσωπική υγεία και αναβαθμίζουν το άμεσο και το ευρύτερο περιβάλλον των μαθητών/τριων.
- ❖ Το **πληροφοριακό/ενημερωτικό υλικό για την κάθε ενότητα** περιλαμβάνεται μόνο στο **Τετράδιο Εργασιών του μαθητή** εκτός από την ενότητα «Καρκίνος και διατροφή», η οποία δεν περιλαμβάνει ούτε φύλλα εργασίας. Το πληροφοριακό υλικό του συγκεκριμένου κεφαλαίου όπως και οι δραστηριότητες που το αφορούν, περιλαμβάνονται αποκλειστικά στον Οδηγό Εκπαιδευτικού. Παρόλα αυτά,

¹ Το ανεξάρτητο Κεφάλαιο του Οδηγού Εκπαιδευτικού με τίτλο «**Η μέθοδος Project σε δώδεκα βήματα**», περιγράφει αναλυτικά τη συγκεκριμένη μέθοδο. Για να υλοποιηθεί με επιτυχία ένα σχέδιο δράσης, συστήνεται να προηγηθεί η εφαρμογή κάποιων δραστηριοτήτων που αποσκοπούν κυρίως στην απόκτηση βασικών δεξιοτήτων και γνώσεων. Το **Μοντέλο IVAC**, Investigation-Vision-Action-Change, (Έρευνα- Όραμα - Δράση - Αλλαγή), προτείνει τα βασικά στάδια που ακολουθούνται για να ολοκληρωθεί με επιτυχία ένα σχέδιο δράσης. Τα στάδια αυτά παρουσιάζονται αναλυτικά στην ιστοσελίδα: <http://www.shapeurope.net/files/media/media296.pdf>

προτείνεται πλήθος πληροφοριακών πηγών (βιβλιογραφικών και διαδικτυακών) για περαιτέρω εμβάθυνση στο συγκεκριμένο θέμα εάν κριθεί αναγκαίο.

- ❖ Συστήνεται στη Γ΄ Τάξη Γυμνασίου κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς, να πραγματοποιηθούν τουλάχιστον **τρεις πρακτικές εργασίες**. Πρακτική εργασία μπορεί να γίνει τόσο στα πλαίσια της ενότητας «Τρέφομαι σωστά, ζω με υγεία», όσο και στα πλαίσια οποιασδήποτε άλλης θεματικής ενότητας όπως για παράδειγμα στην ενότητα «Εθελοντισμός». Στον Οδηγό Εκπαιδευτικού αναφέρονται διάφορα παραδείγματα πρακτικών εργασιών που μπορούν να πραγματοποιήσουν οι μαθητές/τριες.
- ❖ Οι διδακτικές περίοδοι που θα αφιερωθούν για την εφαρμογή και υλοποίηση των δραστηριοτήτων της ενότητας «**Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία**» υπολογίζονται στις 10-12.

Ενότητα 1: Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία

1.1 Διατροφή και Υγεία

- ✚ Θεματική Ενότητα 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής
- ✚ Υποενότητα 2.1: Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής
- ✚ Υποενότητα 2.2: Φαγητό και Υγεία

Ενδεικτικές Δραστηριότητες	Επισημάνσεις και εισηγήσεις προς εκπαιδευτικούς
<p>1. Σλόγκαν/δηλώσεις/στατιστικά στοιχεία που αφορούν στην υγεία.</p> <p>Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει να προβάλλει στην τάξη ένα σλόγκαν, μια δήλωση από <u>έγκυρη πηγή ενημέρωσης</u> ή πρόσφατα στατιστικά στοιχεία που αφορούν στην Κύπρο ή άλλες χώρες, τα οποία σχετίζονται με την υγεία.</p> <p>Στη συνέχεια ακολουθεί εκτενής συζήτηση για τη σημασία της υγείας στη ζωή του ανθρώπου, για τα σύγχρονα προβλήματα υγείας που εμφανίζονται σε ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού, καθώς και για τον ρόλο της διατροφής στην εμφάνιση αλλά και στην πρόληψη των προβλημάτων αυτών.</p>	<p>Ενδεικτικές δηλώσεις που είναι δυνατό να αξιοποιηθούν:</p> <ul style="list-style-type: none">• «Οι 6 από τους 7 σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου για πρόωρο θάνατο σήμερα στην Ευρώπη (υπέρταση, υψηλή χοληστερόλη, παχυσαρκία, ελλιπής κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, έλλειψη σωματικής άσκησης και κατάχρηση αλκοόλ) έχουν σχέση με τη διατροφή και την κίνησή μας». <i>Πηγή: Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Δημόσια Υγεία, Διατροφή και Σωματική Άσκηση, Χάραξη πολιτικής, http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/policy/index_el.htm</i>• «Κάθε χρόνο στις 7 Απριλίου γιορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα Υγείας, η οποία επικεντρώνεται σε σημαντικά προβλήματα της δημόσιας υγείας που απασχολούν όλο τον κόσμο. Η 7η Απριλίου 1948 είναι η ημερομηνία «γέννησης» του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, ενός εξειδικευμένου οργάνου του ΟΗΕ για θέματα Υγείας». <i>Πηγή: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, http://www.who.int/en/</i>• «Άσε την τροφή να γίνει το φάρμακό σου και το φάρμακό σου η τροφή», <i>Ιπποκράτης, 4ος αι. π.Χ.</i>

	<ul style="list-style-type: none"> • «Η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία», Έρασμος, 1469-1536, Ολλανδός ουμανιστής • «Τρώγε, για να ζεις και μη ζεις, για να τρως», Σωκράτης (469-399 π.Χ., Φιλόσοφος) • Εάν θέλεις να δεις πώς ήταν η τροφή σου χθες, κοίτα το σώμα σου σήμερα. Εάν θέλεις να δεις πώς θα είναι το σώμα σου αύριο, κοίτα την τροφή σου σήμερα, Βέδες- Ινδικό αρχαίο σύγγραμμα • Οι άνθρωποι προσεύχονται στους θεούς και ζητούν να έχουν υγεία, ενώ δεν γνωρίζουν ότι τη δυνατότητα αυτή την έχουν οι ίδιοι. Από έλλειψη εγκράτειας, κάνοντας τα αντίθετα απ' ό,τι πρέπει, προδίνουν μόνοι τους την υγεία τους στις επιθυμίες τους. Δημόκριτος 460-370 π.Χ. (Ανθ. Στοβ. ΙΗ, 31).
<p>2. Αξιολόγησε τα επίπεδα της υγείας σου</p> <p>Οι μαθητές/τριες αξιολογούν τα επίπεδα της υγείας τους συμπληρώνοντας ατομικά το ερωτηματολόγιο στο Φύλλο εργασίας 1 με τίτλο: «Αξιολόγησε τα επίπεδα της υγείας σου». Επιλέγουν την απάντηση που τους αντιπροσωπεύει περισσότερο και αφού μελετήσουν τις οδηγίες που αναγράφονται στο τέλος του ερωτηματολογίου, υπολογίζουν τον βαθμό που οι ίδιοι φροντίζουν την υγεία τους.</p> <p>Μετά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου και την εξαγωγή των αποτελεσμάτων από τους/τις μαθητές/τριες, ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια της τάξης, για το πώς οι καθημερινές συνήθειες και η συμπεριφορά του κάθε ατόμου, προστατεύουν την υγεία του (σωματική, συναισθηματική, πνευματική), συμβάλλοντας με αυτόν τον τρόπο στην πρόληψη πιθανών παθήσεων.</p>	<p><u>Προβληματισμός και στοχοθέτηση:</u></p> <p>Εάν μέσα από αυτή τη δραστηριότητα οι μαθητές/τριες εντόπισαν ότι συγκεκριμένη συμπεριφορά τους έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία τους (αυτοαξιολόγηση), σημειώνουν τουλάχιστον έναν στόχο ή δράση/βήμα που θα ήθελαν να θέσουν για να βελτιώσουν τα επίπεδα της υγείας τους.</p> <p><u>Ενδεικτικά παραδείγματα στοχοθέτησης:</u> να αυξήσουν την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, να περπατούν μισή ώρα καθημερινά, να περιορίσουν την κατανάλωση γλυκών σε μια φορά τη βδομάδα.</p>

<p>3. Διατροφικό Μπίνγκο</p> <p>Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν το Φύλλο εργασίας 2 με τίτλο: «Διατροφικό Μπίνγκο». Η δραστηριότητα αυτή έχει ως σκοπό να ενεργοποιήσει τους/τις μαθητές/τριες αλλά και να αξιολογήσει τις διατροφικές τους γνώσεις, έτσι ώστε ο/η εκπαιδευτικός να σχεδιάσει τον προγραμματισμό της συγκεκριμένης θεματικής ενότητας.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Στο αντίστοιχο φύλλο εργασίας του Τετραδίου Εργασιών του μαθητή υπάρχουν περαιτέρω οδηγίες για την εκπόνηση της δραστηριότητας «Διατροφικό Μπίνγκο». • Ο πίνακας Μπίνγκο μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με τις γνώσεις, τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών/τριων της τάξης και να δοθεί σε ξεχωριστό φύλλο εργασίας. • Αυτή η μορφή δραστηριότητας μπορεί να εφαρμοστεί εναλλακτικά και στο τέλος ενός ή περισσότερων υποενοτήτων της διατροφής με σκοπό την αξιολόγηση των γνώσεων των μαθητών/τριων. • Ως επέκταση, οι μαθητές/τριες μπορούν να φτιάξουν τα δικά τους Διατροφικά Μπίνγκο, αξιοποιώντας τις γνώσεις τους. Οι δραστηριότητες «μπίνγκο», μπορούν να χρησιμοποιηθούν-παιχτούν από τους/τις μαθητές/τριες στο τέλος της ενότητας «Τρέφομαι σωστά, ζω με υγεία» ως μέθοδος αυτοαξιολόγησης των καινούργιων γνώσεων που απέκτησαν.
<p>4. Προβολή σύντομου βίντεο</p> <p>Προβάλλεται σύντομο βίντεο, με κεντρικό θέμα την υγεία. Μέσα από το βίντεο μπορούν να παρουσιαστούν οι παράγοντες κινδύνου που προκαλούν προβλήματα στην υγεία των ανθρώπων, τόσο στη νεανική όσο και στην ενήλικη ζωή, καθώς και οι προστατευτικοί παράγοντες που ενισχύουν την υγεία των ατόμων.</p> <p>Έχει αποδειχθεί ότι η προβολή μηνυμάτων που προωθούν, <u>τη θετική</u></p>	<p>Ενδεικτικά βίντεο που είναι δυνατό να προβληθούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Οι καθημερινές στιγμές κάνουν τη διαφορά στη ζωή μας! http://video.in.gr/health/?pg=3#1656793 • Four rules for a healthy lifestyle: http://www.youtube.com/watch?v=jKikTtcqqs • Η υγεία είναι δικαίωμα: http://www.youtube.com/watch?v=QS2kK5ih9jI

πτυχή της υγείας², συμβάλλει αποτελεσματικά στη διαμόρφωση θετικών στάσεων και στην υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών από τους/τις μαθητές/τριες.

- **Η ζωή έχει χρώμα**

- Διατροφή:

- <https://www.youtube.com/watch?v=CKXRLwPWDso>

- Άσκηση:

- <https://www.youtube.com/watch?v=kAPCeNHCQfo>

- ❖ «**Η ζωή έχει χρώμα**» είναι ο τίτλος της εκστρατείας εταιρικής κοινωνικής ευθύνης του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης της Ελλάδας. Η καμπάνια του δημόσιου φορέα έχει ως στόχο να ευαισθητοποιήσει και να ενημερώσει τους νέους (που αποτελούν και τον βασικό κοινό/στόχο) γύρω από 8 βασικούς άξονες - θεματικές ενότητες (Βία/Σχολικός εκφοβισμός, άσκηση, σεξουαλική αγωγή, διατροφή, ηλεκτρονικά παιχνίδια - διαδίκτυο, κάπνισμα, αλκοόλ, ναρκωτικά) που αφορούν την υγεία της νέας γενιάς.
- ❖ Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τους/τις μαθητές/τριες να εντοπίσουν τους άξονες της υγείας από τα πιο πάνω σποτάκια (μπορεί να αποτελέσει και δραστηριότητα για κατ' οίκον εργασία). Ακολουθεί διαλογική συζήτηση για περαιτέρω προβληματισμό και παράθεση απόψεων.

² **Θετική πτυχή της υγείας**

Βασικές αρχές:

- Να δίνουμε έμφαση στα ΝΑΙ παρά στα ΌΧΙ.
- Να δείχνουμε γιατί είναι ωφέλιμη μια συμπεριφορά παρά γιατί είναι βλαβερή.
- Να μην εκφοβίζουμε.
- Να προβάλλουμε πώς ο υγιεινός τρόπος ζωής μας βοηθά να απολαμβάνουμε τη ζωή μας.
- Να μην προβάλλεται η αποφυγή ασθένειας ως το μοναδικό κίνητρο να ακολουθήσεις μια συμπεριφορά.
- Να προβάλλεται ο υγιεινός τρόπος ζωής ως εφόδιο ζωής παρά ως αυτοσκοπός.
- Να προβάλλεται ο υγιεινός τρόπος ζωής μέσα από θετικές εικόνες ζωής.

Πηγή: ΥΓΠ, http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/themata/oikiaki_oikonomia/analytika_programmata/philosofia_oikiaki_oikonomia_agogi_ygeias.pdf

<p>5. Διαδικτυακά Κουίζ</p> <p>Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν ένα εκ των δύο διαδικτυακών κουίζ με τίτλο:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Ποιο είναι το διατροφικό σας IQ»; 2. «Τι κάνετε για να βελτιώσετε την ποιότητα ζωής σας;» <p>Τα κουίζ είναι αναρτημένα στις πιο κάτω ιστοσελίδες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Ποιο είναι το διατροφικό σας IQ»; Mednutrition, http://www.mednutrition.gr/poio-einai-diatrofiko-sas-iq <ul style="list-style-type: none"> • «Τι κάνετε για να βελτιώσετε την ποιότητα ζωής σας;» Mednutrition, http://www.mednutrition.gr/ti-kanete-gia-na-beltiosete-tin-poiotita-zwis-sas 	<p>Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να πάρει διαγωνιστική μορφή σε περίπτωση που ο αριθμός των ηλεκτρονικών υπολογιστών δεν ικανοποιεί τις ανάγκες της τάξης. Συστήνεται επομένως να γίνει προβολή του κουίζ στον πίνακα. Οι μαθητές/τριες μπορούν να χωριστούν σε δύο ή και περισσότερες ομάδες. Μετά την προβολή της κάθε ερώτησης, ο αρχηγός της κάθε ομάδας αναγράφει την απάντηση σε ένα σημειωματάριο και στη συνέχεια ακολουθεί η προβολή της σωστής απάντησης. Ακολουθεί ολιγόλεπτη συζήτηση μετά το τέλος κάθε ερώτησης. Κερδίζει η ομάδα με τις περισσότερες σωστές απαντήσεις.</p>
<p>6. Ιδεοθύελλα: Προβλήματα υγείας</p> <p>Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά από τους/τις μαθητές/τριες να αναφέρουν με τη μέθοδο της ιδεοθύελλας³ τα προβλήματα υγείας που παρατηρούνται στη σύγχρονη εποχή, τόσο στους νέους όσο και στους ενήλικες σε παγκόσμιο επίπεδο.</p> <p>Ακολουθεί γενική συζήτηση στην οποία μεταξύ άλλων αναφέρονται και οι κυριότεροι παράγοντες εμφάνισης των προβλημάτων υγείας. Η συζήτηση στη συνέχεια επικεντρώνεται, με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού, στη σημασία του παράγοντα «διατροφή» καθώς και στα</p>	<p>Ενδεικτικές απαντήσεις για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα:</p> <p>Τα σημαντικότερα προβλήματα υγείας που παρατηρούνται στη σύγχρονη εποχή σε παγκόσμιο επίπεδο είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Καρδιαγγειακά νοσήματα ▪ Διαβήτης ▪ Υπέρταση ▪ Καρκίνος ▪ Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα – AIDS ▪ Γρίπη

³ Ο **καταιγισμός ιδεών** (brainstorming ή ιδεοθύελλα) είναι μια τεχνική κατά την οποία οι μαθητές/τριες καλούνται να εκφράσουν τις αντιλήψεις ή τις ιδέες τους για ένα θέμα ελεύθερα. Με αφορμή μια ιδέα ή ένα ερώτημα οι μαθητές/τριες αναπτύσσουν τις σκέψεις τους πάνω στο θέμα χωρίς να αξιολογούνται ή να κρίνονται. Σκοπός είναι οι διάφορες ιδέες που προκύπτουν να ομαδοποιηθούν, ώστε να προκύψουν οι διαφορετικές πτυχές του προβλήματος. Η τεχνική αυτή βασίζεται στις προηγούμενες γνώσεις και εμπειρίες των μαθητών/τριών, αλλά και στη διαφορετικότητα των μελών μιας τάξης: ακριβώς επειδή κάθε μαθητής/τρια είναι διαφορετικός/ή θα έχει να προσφέρει στην ομαδική διερεύνηση του θέματος τη δική του/της πτυχή κάνοντας τη συνολική οπτική πλουσιότερη.

Πηγή: Αθηνά Κομνηνού, <http://athinakomninou.weebly.com/kappaalphataualphaitagammaiotasigmamu972sigmaf-iotadeltaepsilon974nu.html>

Επιπρόσθετες πληροφορίες για τη μέθοδο της ιδεοθύελλας: http://www.proz.com/kudoz/english_to_greek/management/3064595-brainstorming.html

<p>προβλήματα που προκαλούνται εξαιτίας των λανθασμένων διατροφικών επιλογών.</p> <p>Είναι σημαντικό να γίνει ιδιαίτερη αναφορά στους προστατευτικούς παράγοντες της υγείας, τους οποίους αν οι μαθητές/τριες υιοθετήσουν (μετά από προβληματισμό, κριτική σκέψη) θα προάγουν τη σωματική, ψυχική, συναισθηματική, κοινωνική τους υγεία και κατ' επέκταση θα προστατευτούν από τις διάφορες παθήσεις.</p> <p>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Οδοντιατρικά προβλήματα ▪ Ψυχικά Νοσήματα ▪ Προβλήματα υγείας από τους περιβαλλοντικούς ρύπους ▪ Προβλήματα υγείας από τον σύγχρονο τρόπο ζωής (κάπνισμα, αλκοόλ, άγχος, κατάθλιψη, λανθασμένες διατροφικές συνήθειες, έλλειψη σωματικής άσκησης, χρήση/κατάχρηση φαρμάκων κ.ά.) ▪ Προβλήματα υγείας από ατυχήματα (στους χώρους εργασίας, στο οδικό περιβάλλον, στο σπίτι, στο περιβάλλον) <p><u>Διατροφή και συσχέτιση ασθενειών</u></p> <p>Η επιστημονική έρευνα έχει αποδείξει ότι πολλά από τα σοβαρότερα νοσήματα στα οποία αποδίδεται το μεγαλύτερο νοσολογικό φορτίο, συνδέονται άμεσα με παράγοντες που σχετίζονται με τη σύγχρονη διατροφή.</p> <p>Η συσχέτιση αυτή έχει φέρει τη διατροφή και τις διατροφικές συνήθειες στο άμεσο ενδιαφέρον της Δημόσιας Υγείας και την έχει αναδείξει σε μια από τις πρώτες προτεραιότητες για την προστασία και προαγωγή της υγείας του πληθυσμού.</p> <p>Επομένως, η λανθασμένη διατροφή διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων, υπερλιπιδαιμίας, στεφανιαίας νόσου, παχυσαρκίας, υπέρτασης, σακχαρώδη διαβήτη, καρκίνου, οστεοπόρωσης, σιδηροπενικής αναιμίας, οδοντιατρικών προβλημάτων, καθώς και ψυχικών νοσημάτων (ψυχογενής ανορεξία, ψυχογενής βουλιμία, διαταραχή επεισοδιακής υπερφαγίας).</p>
<p>7. Μελέτη Σεναρίου: Διατροφικές συνήθειες</p> <p>Παρουσιάζεται στους/στις μαθητές/τριες ένα <u>ενδεικτικό</u> σενάριο το οποίο περιγράφει λανθασμένες διατροφικές συνήθειες ενός/μιας</p>	<p>Ενδεικτικές ερωτήσεις που μπορούν να τεθούν:</p> <p>1. Τι παρατηρείτε για τον τρόπο ζωής του Κώστα;</p>

<p>συνομήλικού τους. Οι μαθητές/τριες καλούνται να μελετήσουν στις ομάδες τους το σενάριο και μετά από προβληματισμό, να απαντήσουν τα ερωτήματα που το συνοδεύουν.</p> <p>Ενδεικτικό σενάριο</p> <p><i>«Ο Κώστας είναι μαθητής της Γ΄ Γυμνασίου. Οι γονείς του εργάζονται πολλές ώρες και σπάνια βρίσκουν χρόνο για να μαγειρέψουν στο σπίτι. Το πρωί στο σχολείο ο Κώστας συνήθως αγοράζει από τον φούρνο της γειτονιάς αλμυρά με σφολιάτα. Ο ίδιος ισχυρίζεται πως δεν έχει αρκετό ελεύθερο χρόνο για να ετοιμάσει κάτι και έτσι σχεδόν κάθε μεσημέρι παραγγέλλει έτοιμα φαγητά, όπως χάμπουργκερ με πατάτες τηγανητές, πίτσα, κ.ά. Το απόγευμα μετά το φροντιστήριο, συνηθίζει να τρώει τσιπς, σοκολάτες και να πίνει αναψυκτικά. Του αρέσει πάρα πολύ να φτιάχνει σάντουιτς και να βάζει μαγιονέζα, ολόπαχα τυριά, μπέικον και διάφορα άλλα αλλαντικά. Προτιμά να περνά τον ελεύθερο του χρόνο παίζοντας παιχνίδια στον υπολογιστή ή παρακολουθώντας τηλεόραση».</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Να αναφέρετε και να δικαιολογήσετε ορισμένα προβλήματα υγείας που πιθανόν να παρουσιαστούν στον Κώστα αν συνεχίσει να ακολουθεί αυτό τον τρόπο ζωής. 3. Να εισηγηθείτε και να δικαιολογήσετε τουλάχιστον τρεις τρόπους με τους οποίους μπορεί να βελτιώσει ο Κώστας τη διατροφή του. 4. Να ερευνήσετε και να εισηγηθείτε διάφορα σνακ, αλλά και σύντομα υγιεινά γεύματα, που μπορεί να ετοιμάζει και να καταναλώνει ο Κώστας. <p>❖ Οι εισηγήσεις των υγιεινών σνακ, μπορούν να παρασκευαστούν κατά τη διάρκεια της πρακτικής εργασίας.</p>
<p>8. Διαδικτυακό Κουίζ</p> <p>Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν το διαδικτυακό κουίζ με τίτλο: «Πόσα γνωρίζεις για το πρόχειρο φαγητό;»</p> <p>Το κουίζ είναι αναρτημένο στην πιο κάτω ιστοσελίδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • http://www.mednutrition.gr/posa-gnwrizete-gia-fast-food 	<p>Εναλλακτικός τρόπος πραγματοποίησης της δραστηριότητας αυτής: βλ. σελίδα 11, ενότητα «Τρέφομαι σωστά, ζω με υγεία», Οδηγός Εκπαιδευτικού.</p>

Ενότητα 1: Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία

1.2 Διατροφή και καρδιαγγειακά νοσήματα

- ✚ Θεματική Ενότητα 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής
- ✚ Υποενότητα 2.1: Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής
- ✚ Υποενότητα 2.2: Φαγητό και Υγεία

Ενδεικτικές Δραστηριότητες

1. Προβολή βίντεο που αφορά στον τρόπο ζωής – Συνέπειες στο καρδιαγγειακό σύστημα.

Το βίντεο προβάλλει συγκεκριμένες καθημερινές συνήθειες που φαίνεται να επιβαρύνουν ή αντίθετα να προστατεύουν το καρδιαγγειακό σύστημα των ανθρώπων.

Μετά την προβολή του βίντεο οι μαθητές/τριες καλούνται να αναφέρουν με τη μέθοδο της ιδεοθύελλας τις ενέργειες στις οποίες θα πρέπει να προβαίνουν στην καθημερινότητά τους, έτσι ώστε να προστατέψουν το καρδιαγγειακό τους σύστημα.

Επισημάνσεις και εισηγήσεις προς εκπαιδευτικούς

Ενδεικτικό βίντεο

- Η Υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος
<http://www.youtube.com/watch?v=7StaMEAbwaU>

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να υποβάλει αναστοχαστικές ερωτήσεις με στόχο οι μαθητές/τριες να αναγνωρίσουν τη σημασία των καθημερινών συνηθειών στην πρόληψη των καρδιοπαθειών.

Ενδεικτικές αναστοχαστικές ερωτήσεις:

- Ποιες από τις θετικές ενέργειες που προβλήθηκαν στο δεύτερο μισό του βίντεο εφαρμόζουν τα παιδιά της δικής σας ηλικίας στην καθημερινότητά τους;
- Πιστεύετε είναι εύκολο να υιοθετηθούν αυτές οι ενέργειες από τα παιδιά της ηλικίας σας; Δικαιολογήστε την απάντησή σας.
- Ποια οφέλη προκύπτουν στον ανθρώπινο οργανισμό από τις ενέργειες αυτές;
- Ποια αισθήματα κυριαρχούν στους ανθρώπους που ακολουθούν αυτό τον τρόπο ζωής;
- Με ποιους τρόπους μπορείτε να εντάξετε στην καθημερινότητά

	<p>σας αυτές τις συνήθειες;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Με ποιο τρόπο μπορούν να σας βοηθήσουν να υιοθετήσετε τις συνήθειες αυτές στην καθημερινότητά σας, οι γύρω σας (καθηγητές/τριες, γονείς/κηδεμόνες, φίλοι, κοινότητα κ.ά.); <p>Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τις πιο πάνω ερωτήσεις, για να ετοιμάσει σχέδιο δράσης με τους/τις μαθητές/τριες τους.</p> <p>Επιπρόσθετο βίντεο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο κεφάλαιο αυτό έχει τίτλο «World Heart Day 2014: Heart Choices Not Hard Choices». Είναι αναρτημένο στην εξής ιστοσελίδα: http://www.youtube.com/watch?v=dfhB3NJ8uTU και παρουσιάζει την εκστρατεία για την Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς 2014, η οποία επικεντρώνεται στη δημιουργία ενός υγιούς περιβάλλοντος για την καρδιά, εξασφαλίζοντας τη δυνατότητα σε κάθε άνθρωπο να κάνει υγιείς επιλογές για την καρδιά του, όπου και αν ζει, εργάζεται και ψυχαγωγείται.</p> <p><u>Δράση-Επέκταση:</u> Οι μαθητές/τριες καλούνται να δημιουργήσουν αφίσα που να περιέχει συμβουλές, θετικά μηνύματα και ενέργειες για την υγεία της καρδιάς και να την αναρτήσουν στην πινακίδα της τάξης τους ή/και του σχολείου τους. Μπορούν επίσης να δημιουργήσουν ένα σύντομο φιλμάκι που να προβάλλει μηνύματα σχετικά με τη θετική πτυχή της υγείας καθώς και υγιεινές συνήθειες του τρόπου ζωής των εφήβων.</p>
<p>2. Προβολή βίντεο ή εικόνων/animations που συμβάλλουν στην ερμηνεία διάφορων καρδιαγγειακών παθήσεων όπως:</p>	<p>Η δραστηριότητα αυτή παρουσιάζει με ενδιαφέρον τρόπο τους βασικούς τύπους των καρδιοπαθειών. Η προβολή σύντομου βίντεο</p>

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Θρόμβωση, ➤ Στεφανιαία νόσος, ➤ Εγκεφαλικό επεισόδιο, κ.ο.κ. 	<p>μπορεί να αποτελέσει ένα πολύ καλό έναυσμα για συζήτηση και επίλυση αποριών γύρω από το θέμα των καρδιαγγειακών παθήσεων.</p> <p>Ενδεικτικά βίντεο ή εικόνες/animations που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δραστηριότητα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Καρδιαγγειακές παθήσεις (American Heart Association) http://watchlearnlive.heart.org/CVML_Player.php?moduleSelect=hi_ghbp • Θρόμβωση http://www.thrombosisadviser.com/en/resources/thrombosis-videos/ • Εγκεφαλικό http://www.thrombosisadviser.com/en/resources/thrombosis-videos/?asset[id]=en_513&asset[name]=/html/video/tube/30-atrial-fibrillation-clot-formation-and-stroke.mp4
<p>3. Ενημερωτικά δελτία/Άρθρα</p> <p>Ζητείται από τους/τις μαθητές/τριες να μελετήσουν άρθρα από τους πιο κάτω συνδέσμους ή άλλα άρθρα που θα προσκομίσει ο/η εκπαιδευτικός, για να ενημερωθούν για τα καρδιαγγειακά νοσήματα και τη σχέση τους με τη διατροφή. Η κάθε ομάδα μπορεί να αναλάβει να μελετήσει ένα άρθρο και ακολούθως να παρουσιάσει τα σημαντικότερα στοιχεία στους/στις υπόλοιπους μαθητές/τριες.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς λειτουργεί η καρδιά in.gr » Αφιερώματα » Υγεία » Στεφανιαία Νόσος http://reviews.in.gr/health/coronaryheartdisease/ • Οι νέες οδηγίες για την πρόληψη της στεφανιαίας νόσου http://www.iatronet.gr/diatrofi/prolipsi-astheneiwn/article/2975/oi- 	<p>Χρήσιμες διαδικτυακές διευθύνσεις που περιέχουν πληροφορίες για την καρδιά και τα νοσήματά της:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ World Heart Federation, http://www.world-heart-federation.org/ ➤ Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία, http://www.hcs.gr/ ➤ American Heart Association (AHA), http://www.heart.org/HEARTORG/ ➤ American Heart Journal, http://journals.elsevierhealth.com/periodicals/yhmj/home ➤ The European Heart Journal, http://eurheartj.oxfordjournals.org/ ➤ Incardiology, http://www.incardiology.gr/

<p>nees-odigies-gia-tin-prolipsi-tis-stefaniaias-nosoy.html</p> <ul style="list-style-type: none"> • Οι 7 «απειλές» της καρδιάς μας http://www.clickatlife.gr/euzoia/story/16026/oi-7-apeiles-tis-kardias-mas • Καρδιά: 100% δυνατή http://www.vita.gr/ygeia/article/16132/kardia-100-dynath/ 	
<p>4. Διαδικτυακό Κουίζ Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν το διαδικτυακό κουίζ με τίτλο: «Μύθοι και αλήθειες για την υγεία της καρδιάς». Το κουίζ είναι αναρτημένο στην πιο κάτω ιστοσελίδα: http://www.mednutrition.gr/mythoi-kai-alitheies-gia-tin-ygeia-tis-kardias</p>	<p>Εναλλακτικός τρόπος πραγματοποίησης της δραστηριότητας αυτής: βλ. σελίδα 11, ενότητα «Τρέφομαι σωστά, ζω με υγεία», Οδηγός Εκπαιδευτικού.</p>
<p>5. Καρδιοαγγειακές παθήσεις Ζητείται από τους/τις μαθητές/τριες να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας 3, το οποίο προβάλλει δύο εικόνες σχετικές με την πάθηση της στεφανιαίας νόσου.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Στην πρώτη ερώτηση ζητείται από τους/τις μαθητές/τριες να παρατηρήσουν τις δυο εικόνες και να ονομάσουν την ασθένεια που απεικονίζεται. ➤ Στη δεύτερη ερώτηση οι μαθητές/τριες αναζητούν το αποτέλεσμα αυτής της πάθησης. ➤ Στην τρίτη ερώτηση οι μαθητές/τριες καλούνται να δημιουργήσουν ένα μικρό σχέδιο ή κολάζ που να παρουσιάζει τρόπους πρόληψης εμφάνισης καρδιοπαθειών. 	<p>Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να γίνει και ως μορφή αξιολόγησης. <u>Οι απαντήσεις των ερωτήσεων</u> του φύλλου εργασίας 3, αναγράφονται στο θεωρητικό πλαίσιο του αντίστοιχου κεφαλαίου στο Τετράδιο Εργασιών Μαθητή.</p> <p>Συγκεκριμένα: οι απαντήσεις των ερωτημάτων 1 και 2 του Φύλλου Εργασίας 3 είναι:</p> <p>Η πάθηση που παρουσιάζεται στις εικόνες ονομάζεται Στεφανιαία Νόσος και οφείλεται στη δημιουργία πλούσιων σε χοληστερόλη αθηρωματικών πλακών στο τοίχωμα των στεφανιαίων αρτηριών, με αποτέλεσμα τη στένωση του αυλού τους και την παρεμπόδιση της ροής του αίματος μέσα από αυτές. Έτσι, όταν το αίμα φθάνει στο μυοκάρδιο μέσω της στεφανιαίας αρτηρίας, δεν επαρκεί για τις ανάγκες της καρδιάς και τότε εμφανίζεται ανεπαρκής αιμάτωση και πόνος.</p>

<p>6. Δημιουργία ερωτηματολογίου διατροφικών συνηθειών που να απευθύνεται στα μέλη της οικογένειας.</p> <p>Οι μαθητές/τριες καλούνται να εργαστούν ομαδικά και να συντάξουν ερωτήματα για τις διατροφικές συνήθειες της οικογένειάς τους ή του στενού οικογενειακού τους περιβάλλοντος. Συστήνεται η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου να γίνει στο σπίτι μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας. Σκοπός της δραστηριότητας είναι να ευαισθητοποιηθούν τόσο οι μαθητές/τριες όσο και οι γονείς/κηδεμόνες στην τήρηση απλών καθημερινών συνηθειών που συμβάλλουν στην προάσπιση της υγείας και κυρίως της υγείας της καρδιάς. Επιπρόσθετα, μέσα από αυτή τη διαδικασία, οι ίδιοι/ες οι μαθητές/τριες βοηθούν τους γονείς/κηδεμόνες τους, να αντιληφθούν ότι πολλές φορές, η συχνότητα και η ποσότητα κατανάλωσης ουσιών, όπως το αλάτι, το κορεσμένο λίπος και η ζάχαρη, εύκολα μπορεί να ξεπεράσει την επιτρεπόμενη ημερήσια κατανάλωσή τους.</p> <p>Οι ερωτήσεις που θα ετοιμάσουν οι μαθητές/τριες της κάθε ομάδας ξεχωριστά, μπορούν να συμπεριλαμβάνουν και επιλογές απαντήσεων (Multiple choices).</p> <p>Πιο κάτω παρατίθενται ενδεικτικές ερωτήσεις, σχετικές με την κατανάλωση του <u>λίπους</u>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σημείωσε τους δυο πιο συχνούς τρόπους με τους οποίους είναι μαγειρεμένο το φαγητό που τρως. • Τι είδους λίπος χρησιμοποιείτε στο μαγείρεμα; • Τι είδους λιπαρά χρησιμοποιείτε γενικά για το τηγάνισμα; • Τι είδους γάλα χρησιμοποιείτε στις σάλτσες ή στις σούπες; • Βάζετε βούτυρο στα λαχανικά; 	<p>Τα πιο κάτω ενδεικτικά ερωτηματολόγια, μπορούν να βοηθήσουν τους/τις μαθητές/τριες στην κατάρτιση του δικού τους ερωτηματολογίου σε γενικό ή σε εξειδικευμένο επίπεδο.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Οι διατροφικές συνήθειες της οικογένειάς σας https://secure.obsurvey.com/S2.aspx?id=43797435-3D06-464F-B995-58A3324C3120 • Ερωτηματολόγιο “Διατροφικές συνήθειες ...” http://mathitiko.wordpress.com/2011/09/20/%CE%B5%CF%81%CF%89%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CE%BB%CF%8C%CE%B3%CE%B9%CE%BF-2/ • «Έρευνα για τις συνήθειες και γνώσεις των νέων ηλικίας 18-34 στο πλαίσιο της υγιεινής διατροφής» http://www.slideshare.net/clio_siragaki/ss-30035502 • «Ερωτηματολόγιο Διατροφικών συνήθειων για παιδιά», Παράρτημα VI. http://estia.hua.gr:8080/dspace/bitstream/123456789/931/1/maria%20spyropoulou_%20ptixiaki.pdf <p>Πηγή: Πτυχιακή εργασία, «Διαιτητικές συνήθειες και μεσογειακό πρότυπο διατροφής σε παιδιά με ή χωρίς συμπτώματα άσθματος», Μαρία Σπυροπούλου 2009, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.</p> <p>Επέκταση της δραστηριότητας</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αν υπάρχει η δυνατότητα η έρευνα να πάρει μεγαλύτερη έκταση, τότε το ερωτηματολόγιο μπορεί να διανεμηθεί στα υπόλοιπα παιδιά του σχολείου ή/και στους εκπαιδευτικούς. • Ανάλογα με τα αποτελέσματα της έρευνας, προτείνεται η ανάπτυξη και εφαρμογή σχεδίου δράσης με τη συμμετοχή και τη συνεργασία
---	---

<ul style="list-style-type: none"> • Πώς μαγειρεύετε το κρέας, το ψάρι ή τα πουλερικά; • Βάζετε βούτυρο στο ψωμί σας; • Χρησιμοποιείτε συχνά την κρέμα γάλακτος στα φαγητά και τα γλυκά σας; • Επιλέγετε σπιτική ζύμη ή ζύμη από σφολιάτα για την παρασκευή συγκεκριμένων γευμάτων; <p>Ανάλογα με το θέμα που θα επιλέξουν οι μαθητές/τριες να ερευνήσουν με τη βοήθεια του ερωτηματολογίου, παρουσιάζουν τα αποτελέσματα και τις εντυπώσεις τους με τρόπο που θα επιλέξουν οι ίδιοι/ες (π.χ. με τη βοήθεια προγράμματος στον ΗΥ, σε έντυπες σημειώσεις, σε μεγάλο χαρτόνι κ.λπ.).</p>	<p>όπου είναι εφικτό των γονέων, της κοινότητας και άλλων φορέων που σχετίζονται με την υγεία και τη διατροφή. Στόχος της δράσης αυτής είναι η προαγωγή υγείας στο ίδιο το άτομο αλλά και στο άμεσο και ευρύτερο περιβάλλον. Οι δραστηριότητες της προτεινόμενης δράσης μπορούν να δημοσιευτούν στην ιστοσελίδα του Υ.Π.Π., σε τοπική εφημερίδα κ.λπ.</p>
<p>7. Καρδιοπάθειες & Μεσογειακή Διατροφή</p> <p>Στο φύλλο εργασίας 5 παρουσιάζεται ένα απόσπασμα από την εφημερίδα «Το Βήμα». Το άρθρο αναφέρεται στην απομάκρυνση των κατοίκων της Κρήτης από τη μεσογειακή διατροφή και στις συνέπειες που έχει αυτή η επιλογή τους στην υγεία.</p> <p>Αρχικά ζητείται από τους/τις μαθητές/τριες να απαντήσουν ατομικά κάποια ερωτήματα και στη συνέχεια καλούνται να συνεργαστούν με τα μέλη της ομάδας τους για περεταίρω εμβάθυνση.</p>	<p>Η δραστηριότητα αυτή αποτελεί μια πολύ καλή αφορμή για να επισημανθεί η σημασία της Μεσογειακής διατροφής στην υγεία μας. Μπορεί να αποτελέσει έναυσμα για να εντρυφήσουν οι μαθητές/τριες σε βαθύτερο βαθμό στον συγκεκριμένο τρόπο διατροφής. Αποτελεί επίσης ένα ενδιαφέρον θέμα για να διερευνηθεί με τη μέθοδο Project.</p> <p><u>Δράση-Επέκταση</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Η ομαδική εργασία του συγκεκριμένου φύλλου εργασίας μπορεί επίσης να αξιοποιηθεί για την προώθηση της κυπριακής ταυτότητας της Μεσογειακής Δίαιτας και των παραδοσιακών προϊόντων. Οι εισηγήσεις δράσεων των μαθητών/τριών συστήνεται να αποσταλούν σε αρμόδιους φορείς (π.χ. Εικονικό Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής, http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/home). ❖ Εισήγηση για ετοιμασία παραδοσιακών παρασκευασμάτων με

προδιαγραφές Μεσογειακής Διατροφής. Αρθρογράφηση στο περιοδικό ή στην εφημερίδα του σχολείου ή της κοινότητας για τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής.

➤ Παραδοσιακές κυπριακές συνταγές:

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/parsintages>

Ενδεικτικές πηγές πληροφόρησης για τη Μεσογειακή Διατροφή

- Wikipedia, Μεσογειακή διατροφή, http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE
- Etwinning, Ελαιόλαδο – Μεσογειακή διατροφή, <http://etwinning.sch.gr/projects/elia/mediter.htm>
- Υγεία, http://www.hygeia.gr/page.aspx?p_id=803
- Mednutrition, Ζουμ στη Μεσογειακή διατροφή, <http://www.mednutrition.gr/zoom-sti-mesogeiaiki-diatrofi>
- Logodiatrofis, Διατροφική Πυραμίδα, <http://logodiatrofis.gr/2012-08-03-06-23-26>

Ενότητα 1: Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία

1.2.1 Υπερλιπιδαιμία - Υπερχοληστερολαιμία

- ✚ Θεματική Ενότητα 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής
- ✚ Υποενότητα 2.1: Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής
- ✚ Υποενότητα 2.2: Φαγητό και Υγεία

Ενδεικτικές Δραστηριότητες	Επισημάνσεις και εισηγήσεις προς εκπαιδευτικούς
<p>1. Προβολή βίντεο για χοληστερόλη Προβάλλεται το βίντεο με τίτλο «Διατροφή και Χοληστερόλη» το οποίο βρίσκεται αναρτημένο στην ιστοσελίδα:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mednutrition: http://www.mednutrition.gr/diatrofi-kai-holisteroli <p>2. Διαδικτυακό Κουίζ Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν το διαδικτυακό κουίζ με τίτλο: «Όλα όσα πρέπει να ξέρετε για την υπερλιπιδαιμία». Το κουίζ είναι αναρτημένο στην πιο κάτω ιστοσελίδα:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mednutrition: http://www.mednutrition.gr/ola-osa-prepei-na-xerete-qia-tin-yperlipidaimia	<p>Όποια μεθοδολογική προσέγγιση και αν επιλέξει ο/η εκπαιδευτικός, συστήνεται μετά το τέλος της να πραγματοποιηθεί σύντομη συζήτηση. Τα κύρια σημεία που πρέπει να επισημανθούν σε αυτό το κεφάλαιο είναι:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Τι είναι η χοληστερόλη;➤ Πότε γίνεται επικίνδυνη η χοληστερόλη;➤ Πώς ονομάζεται η ασθένεια που προκαλείται από τα αυξημένα επίπεδα κακής χοληστερόλης;➤ Σε ποιες κατηγορίες διακρίνεται η χοληστερόλη; Πώς κυκλοφορεί στο αίμα;➤ Τι είναι οι «αθηρωματικές πλάκες», πώς δημιουργούνται και τι επιπτώσεις έχουν στην υγεία;➤ Ποια είναι τα επιθυμητά επίπεδα χοληστερόλης (καλή και κακή) που πρέπει να έχει ένας υγιής άνθρωπος στο αίμα του;➤ Ποιες συμβουλές μπορείς να δώσεις στα μέλη της οικογένειάς σου ή στους/στις φίλους/ες σου για να μειώσουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα τους;➤ Ποιος είναι ο ρόλος της Μεσογειακής Διατροφής στην πρόληψη

<p>3. Μελέτη σεναρίων – Προβλήματα υγείας</p> <p>Ενδεικτικό σενάριο για την υπερλιπιδαιμία που μπορεί να ανακοινωθεί στην τάξη.</p> <p><i>Ο Γιάννης, 16 χρονών, έκανε πρόσφατα αναλύσεις αίματος και με έκπληξη ανακάλυψε ότι τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα του ήταν αυξημένα (ολική χοληστερόλη 270 mg/dl). Ο γιατρός τον προειδοποίησε ότι αν δεν μειώσει τα επίπεδα της χοληστερόλης, τότε πιθανόν να αντιμετωπίσει σοβαρά προβλήματα υγείας.</i></p>	<p>και θεραπεία της Υπερλιπιδαιμίας – Υπερχοληστερολαιμίας;</p> <p>Ενδεικτικά ερωτήματα που μπορούν να τεθούν προς τους/τις μαθητές/τριες από τον/την εκπαιδευτικό μετά την ανάγνωση του σεναρίου με σκοπό την επισήμανση στοιχειωδών γνώσεων για το θέμα της χοληστερόλης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τι σας έρχεται στο μυαλό ακούγοντας τη λέξη «χοληστερόλη»; (Καταιγισμός ιδεών) 2. Γιατί τα 270 mg/dl χοληστερόλης στο αίμα του Γιάννη θεωρούνται αυξημένα; Ποια θα έπρεπε να είναι τα επίπεδα της χοληστερόλης για να θεωρούνται ασφαλή; 3. Ποιες είναι οι πιθανές επιπτώσεις στην υγεία από τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης στον οργανισμό; 4. Γιατί πιστεύετε ο Γιάννης έχει ψηλά επίπεδα χοληστερόλης; Μήπως τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης είναι μια ένδειξη για τον τρόπο ζωής του; 5. Τι μπορεί να αλλάξει ο Γιάννης έτσι ώστε να βελτιωθούν τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα του; <p><u>Προβληματισμός και στοχοθέτηση:</u> Οι μαθητές/τριες γράφουν έναν τουλάχιστον στόχο που θέλουν να πετύχουν για να βελτιώσουν ή να διατηρήσουν τα επίπεδα της χοληστερόλης τους.</p> <p><u>Ενδεικτικά παραδείγματα στοχοθέτησης:</u> να προγραμματίσουν εξετάσεις αίματος με στόχο να ελέγξουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα τους, να περιορίσουν τροφές που συμβάλουν στην αύξηση της κακής χοληστερόλης, να περπατούν δύο φορές την εβδομάδα για να αυξηθεί η HDL χοληστερόλη τους, κ.λπ.</p> <p>Πηγή: Bell Institute, Health and Nutrition, Lesson One: Get Heart Healthy: Understanding Cholesterol</p> <p>http://www.bellinstitute.com/DisplayResource.aspx?ID=471</p>
--	---

<p>4. Προσκόμιση και ανάλυση άρθρων</p> <p><u>Προεργασία:</u> Ο/Η κάθε μαθητής/τρια καλείται να εντοπίσει κάποιο άρθρο, σχετικό με το θέμα της χοληστερόλης, από εφημερίδες, περιοδικά ή και από το διαδίκτυο και να καταγράψει σε ένα χαρτί τα κύρια σημεία του άρθρου που επέλεξε.</p> <p>Στο επόμενο μάθημα όλα τα στοιχεία συγκεντρώνονται στις ομάδες και ζητείται από τους/τις μαθητές/τριες να ιεραρχήσουν τα δέκα πιο σημαντικά στοιχεία που θεωρούν αναγκαία να γνωρίζει ένα άτομο για τη χοληστερόλη.</p> <p>Στη συνέχεια ζητείται από κάθε ομάδα να γράψει ένα σενάριο στο οποίο θα συμπεριλάβει τουλάχιστον 5 από αυτά τα στοιχεία.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Οι πρωταγωνιστές του σεναρίου της Ομάδας Α΄ θα είναι: ένας/μία γιατρός και ένα παιδί 10 χρονών. • Οι πρωταγωνιστές του σεναρίου της Ομάδας Β΄ θα είναι: ένας/μία γιατρός και ένας/μία έφηβος 15 χρονών. • Οι πρωταγωνιστές του σεναρίου της Ομάδας Γ΄ θα είναι: ένας/μία γιατρός και ένας/μία ενήλικας 55 χρονών. <p>❖ Η κάθε ομάδα παρουσιάζει το σενάριό της με τη μέθοδο της υπόδυσης ρόλων.⁴</p>	<p>Ενδεικτικά άρθρα για τη χοληστερόλη</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mednutrition: Focus στη Χοληστερόλη http://www.mednutrition.gr/focus-sti-holisteroli • ΤοVima:Τελικά τι να κάνω με τη χοληστερόλη μου; http://www.tovima.gr/science/article/?aid=558309 Σουφλέρη Ιωάννα Α. Δημοσίευση: 19/01/2014 05:45 • Tanea:Η «συνταγή» κατά της χοληστερίνης http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&ct=2&articleID=16685&la=1 Δημοσίευση: 14-2-2013, 07 Τελευταία ανανέωση: 14-2-2013, 17:27 Πηγές: Α. Ζαμπέλας, καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Α΄ Πανεπιστημιακή Καρδιολογική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Αμερικανική Εταιρεία Καρδιάς (AHA), MayoClinic (US) Πηγή: Εφημερίδα: ΤΑ ΝΕΑ - Ένθετο Υγεία • Medlook: Η χοληστερόλη στο αίμα και η μείωση της χωρίς φάρμακα http://diatrofi.medlook.gr/articles.php?id=401&type=1 <p>Επιπρόσθετα άρθρα από την ιστοσελίδα www.medlook.gr.</p>
---	--

⁴ **Υπόδυση ρόλων ή Παιχνίδι ρόλων:** Γενικά το παιχνίδι ρόλων είναι μια τεχνική εμπλοκής των μαθητών στη διαδικασία της μάθησης με παιγνιώδη τρόπο. Μέσω της τεχνικής αυτής οι μαθητές εμπλέκονται ενεργητικά στην παραγωγή της γνώσης, συνεργάζονται μεταξύ τους και δημιουργούν ένα παραγόμενο αποτέλεσμα που έχει νόημα για τους ίδιους. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να εμπλακούν φυσικά και νοητικά στη διαδικασία μάθησης, να εκφράσουν τις αντιλήψεις τους μέσα σε ένα ασφαλές επιστημονικό πλαίσιο και να οικοδομήσουν τη γνώση τους σε δύσκολες, αφηρημένες και σύνθετες έννοιες της επιστήμης. Σκοπός είναι η προσομοίωση μιας κατάστασης από τους μαθητές μέσω της υπόδυσης ρόλων. Η επιτυχία της τεχνικής βασίζεται στο ότι συνδυάζει τη μάθηση με το παιχνίδι κάνοντας την πρώτη διδασκαλική και εντάσσοντάς τη στο παραστατικό πλαίσιο εμπειριών των μαθητών.

Πηγή: Αθηνά Κομνηνού, <http://athinakomninou.weebly.com/pialphaiotachinu943deltaiota-rho972lambdaomeganu.html>

	<ul style="list-style-type: none"> • Χοληστερόλη, καρδία και ζυμαρικά ολικής αλέσεως • Η κακή χοληστερόλη LDL και πώς θα τη μειώσετε • Χοληστερόλη: Μείωση από φαγητά • Η δίαιτα και η χοληστερόλη: Η σημασία που έχει το ασβέστιο • Χοληστερόλη: Μερικά σημεία, που είναι καλό να θυμάστε
<p>5. Διατροφή και χοληστερόλη</p> <p>Οι μαθητές/τριες μελετούν το εξής σενάριο στο φύλλο εργασίας 4: «Μετά από αιματολογικές εξετάσεις η Ευρυδίκη, 23 χρονών, ανακάλυψε ότι τα επίπεδα τους «κακής» χοληστερόλης στο αίμα της είναι αυξημένα και τα επίπεδα τους «καλής» χοληστερόλης χαμηλά. Ο γιατρός της, τη συμβούλεψε ότι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για τη μείωση των επιπέδων τους «κακής» χοληστερόλης και την αύξηση των επιπέδων τους «καλής» χοληστερόλης, είναι η αλλαγή του τρόπου διατροφής».</p> <p>Ακολουθώντας οι μαθητές/τριες καλούνται:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Στο <u>μέρος Α'</u> να αποφασίσουν στην ομάδα τους, ποιες από τις δηλώσεις που αναγράφονται κάτω από τα σενάρια είναι ορθές. ➤ Στο <u>μέρος Β'</u> να συμπληρώσουν ένα διαιτολόγιο με σκοπό να βοηθήσουν ένα άτομο με αυξημένα επίπεδα «κακής» χοληστερόλης στο αίμα. Πιο συγκεκριμένα καλούνται να συνδυάσουν τροφές από τους ομάδες τροφίμων και να σχεδιάσουν τα γεύματα που υπολείπονται στον πίνακα του ημερήσιου διαιτολογίου. ➤ Στο <u>μέρος Γ'</u> να πραγματοποιήσουν μικρό γκάλοπ στο οικογενειακό τους περιβάλλον, γύρω από το θέμα της χοληστερόλης και να δώσουν τις κατάλληλες συμβουλές, ανάλογα με τα αποτελέσματα της έρευνάς τους. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ο τίτλος του φύλλου εργασίας 4 στο Τετράδιο Εργασιών στη σελίδα 24 ο οποίος δεν διαφαίνεται είναι: «Διατροφή και Χοληστερόλη». • Όσον αφορά το μέρος Γ' οι μαθητές/τριες μπορούν να παρουσιάσουν εν συντομία τα αποτελέσματα της έρευνας στην τάξη και να αναφέρουν τους τρόπους με τους οποίους παρείχαν συμβουλές στα μέλη της οικογένειάς τους. • Μπορεί, επίσης, να ετοιμαστεί, εάν είναι εφικτό, ένα μικρό σχέδιο δράσης – στοχοθέτηση που να αφορά στις καθημερινές διατροφικές συνήθειες των μελών της οικογένειάς τους. Για παράδειγμα, να ετοιμάζεται τηγανητό φαγητό μόνο μια φορά τον μήνα ή κάθε γεύμα να περιλαμβάνει σαλάτα ή να καταναλώνουν 5 φρούτα την ημέρα. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Βοηθητικό υλικό για τον στόχο της καμπάνιας: «5 φρούτα την ημέρα»: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Iatronet, http://www.iatronet.gr/diatrofi/paidiki-diatrofi/article/22284/5-tin-imera.html ✓ Trofoupoli, http://trofoupoli.gr/5-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B7%CE%BC%CE%AD%CF%81%CE%B1

Ενότητα 1: Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία

1.2.2 Αρτηριακή πίεση – Υπέρταση

- ✚ Θεματική Ενότητα 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής
- ✚ Υποενότητα 2.1: Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής
- ✚ Υποενότητα 2.2: Φαγητό και Υγεία

Ενδεικτικές Δραστηριότητες	Επισημάνσεις και εισηγήσεις προς εκπαιδευτικούς
<p>1. Διαδικτυακά Κουίζ: Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν ένα εκ των τριών διαδικτυακών κουίζ με τίτλο:</p> <ul style="list-style-type: none">• Quiz: Μύθοι και αλήθειες για την υπέρταση http://www.mednutrition.gr/mythoi-kai-alitheies-gia-tin-ypertasi-1• Quiz: Κουίζ για το αλάτι http://www.mednutrition.gr/koyiz-gia-alati• Quiz: Διαβάστε πριν αλατίσετε http://www.mednutrition.gr/diabaste-prinalatisete	<p>Εναλλακτικός τρόπος πραγματοποίησης της δραστηριότητας: βλ. σελίδα 11, ενότητα «Τρέφομαι σωστά, ζω με υγεία», Οδηγός Εκπαιδευτικού.</p>
<p>2. Μελέτη σεναρίων/άρθρων– Προβλήματα υγείας Ενδεικτικό σενάριο/άρθρο: <i>Η χαμηλή κατανάλωση αλατιού στους εφήβους μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακών νοσημάτων και εγκεφαλικών στο μέλλον. Οι επιστήμονες υπολόγισαν πως μειώνοντας κατά 3.000 mg (χιλιοστόγραμμα) την πρόσληψη αλατιού την ημέρα στην εφηβική ηλικία, θα μπορούσε να μειωθεί ο κίνδυνος εκδήλωσης υπέρτασης από 30% έως 43% στην ενήλικη ζωή. Επιπλέον, με λιγότερο αλάτι στην</i></p>	<p>Ενδεικτικά ερωτήματα που μπορούν να τεθούν προς τους/τις μαθητές/τριες από τον/την εκπαιδευτικό μετά την ανάγνωση του σεναρίου/άρθρου με σκοπό την επισήμανση στοιχειωδών γνώσεων για το θέμα της υπέρτασης:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ποια είναι η βασική πάθηση που μπορεί να προσκαλέσει η αυξημένη κατανάλωση αλατιού στον οργανισμό;2. Ποιες είναι οι επιπτώσεις της συγκεκριμένης πάθησης στην υγεία;

<p>καθημερινή τους διατροφή, οι έφηβοι στο μέλλον μειώνουν τον κίνδυνο εμφράγματος κατά 14% και εγκεφαλικού κατά 6%. «Το βασικό που πρέπει να γίνει από την εφηβική ηλικία είναι να εκπαιδευτούμε, ώστε οι γεύσεις μας να μη χρειάζονται πολύ αλάτι» εξηγεί ο Kirsten Bibbins-Domingo, υπεύθυνος της μελέτης από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας στο Σαν Φρανσίσκο. Η μελέτη παρουσιάστηκε στο επιστημονικό συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας Καρδιολογίας.</p> <p>Πηγή: εφημερίδα «Τα Νέα», www.tanea.gr, Τελευταία ενημέρωση: Παρασκευή, 19 Νοεμβρίου 2010.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. Σε ποια άλλη μορφή βρίσκεται το νάτριο στις τροφές, πέραν από συστατικό του αλατιού; 4. Σε ποιες τροφές υπάρχει μεγάλη ποσότητα νατρίου (αλατιού), στην καθημερινή σας διατροφή; 5. Να γράψετε τουλάχιστον πέντε τρόπους, με τους οποίους μπορείτε να μειώσετε την κατανάλωση νατρίου (αλατιού). 6. «Το βασικό που πρέπει να γίνει από την εφηβική ηλικία είναι να εκπαιδευτούμε, ώστε οι γεύσεις μας να μη χρειάζονται πολύ αλάτι» δηλώνει ο Kirsten Bibbins-Domingo στο άρθρο. Ερευνήστε στο διαδίκτυο ή ζητήστε τη βοήθεια μελών του οικογενειακού σας περιβάλλοντος και προτείνετε κάποιους άλλους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να βελτιώσουμε τη γεύση των γευμάτων μας.
<p>3. Επιλέγω τροφές που μειώνουν την πίεση στο αίμα!</p> <p>Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν το Φύλλο εργασίας 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σημειώνουν ✓ στα γεύματα που εμφανίζονται στον Πίνακα 2 τα οποία θα πρότειναν σε ένα άτομο που έχει υψηλή αρτηριακή πίεση να συμπεριλάβει στο διαιτολόγιό του. • Σημειώνουν ✗ στα γεύματα που θα πρότειναν σε ένα άτομο που έχει υψηλή αρτηριακή πίεση να αποφύγει. • Συμβουλευόνται τον Πίνακα 1 και σημειώνουν στην άδεια στήλη του Πίνακα 2, μια πιο υγιεινή επιλογή που θεωρούν πως μπορεί να συμπεριληφθεί στο διαιτολόγιο ενός ατόμου που έχει υψηλή αρτηριακή πίεση. • Κάνουν τους υπολογισμούς της ημερήσιας κατανάλωσης νατρίου των τροφών που επέλεξαν για να αξιολογήσουν εάν διάλεξαν τα σωστά γεύματα για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης. 	<p>Η δραστηριότητα αυτή μπορεί χρησιμοποιηθεί και ως <u>δραστηριότητα αξιολόγησης</u> των γνώσεων των μαθητών/τριών για το θέμα της αρτηριακής πίεσης.</p>

Ενότητα 1: Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία

1.3 Διατροφή και Μεταβολικές διαταραχές

1.3.1 Σακχαρώδης Διαβήτης

- ✚ Θεματική Ενότητα 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής
- ✚ Υποενότητα 2.1: Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής
- ✚ Υποενότητα 2.2: Φαγητό και Υγεία

Ενδεικτικές Δραστηριότητες

1. Ενδεικτικά βίντεο που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον διαβήτη:

- Διαβήτης - Η ιστορία μιας μητέρας και του παιδιού της
<http://video.in.gr/health/?pg=4#1604349>
- Τι ισχύει για τη διατροφή στον Διαβήτη;
<http://www.mednutrition.gr/ti-ishyei-gia-tin-diatrofi-ston-diabiti>
- 14 Νοεμβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη
<http://video.in.gr/health/?pg=4#1602633>

2. Διαδικτυακό Κουίζ

- Πόσο καλά γνωρίζεις τον διαβήτη;
<http://www.mednutrition.gr/poso-kala-gnwrizete-ton-diabiti>

3. Αφιερώματα για τον σακχαρώδη διαβήτη

- <http://reviews.in.gr/health/diabetes/>
- Παιδιά με διαβήτη
<http://reviews.in.gr/health/diabetes/article/?aid=1231120032>

Επισημάνσεις και εισηγήσεις προς εκπαιδευτικούς

Οι προτεινόμενες δραστηριότητες (βίντεο, κουίζ, αφιερώματα) μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε ως δραστηριότητες αφόρμησης, είτε ως κεντρικές, ακόμα και ως δραστηριότητες για κλείσιμο της ενότητας.

Όποια μεθοδολογική προσέγγιση και αν επιλεγεί για εισαγωγή στο κεφάλαιο θα ήταν καλό να ακολουθήσει καθοδηγούμενη συζήτηση από τον/την εκπαιδευτικό με σκοπό να καλυφθούν τα **καίρια στοιχεία του κεφαλαίου** τα οποία είναι:

1. Τι είναι ο σακχαρώδης διαβήτης;
2. Ποιοι είναι οι κύριοι τύποι σακχαρώδους διαβήτη;
3. Ποια είναι συμπτώματα της ασθένειας;
4. Τι είναι η ινσουλίνη και ποιος είναι ο βασικός της ρόλος στον οργανισμό; Τι σχέση έχει με τον διαβήτη;
5. Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου, που μπορεί να προκαλέσουν διαβήτη;
6. Ποιες είναι οι επιπτώσεις στην υγεία λόγω του διαβήτη;

	7. Ποιος είναι ο ρόλος της διατροφής και της άσκησης στην πρόληψη και θεραπεία του διαβήτη;
<p>4. Μελέτη σεναρίων – Διαβήτης</p> <p>Η Μαρία, 20 χρονών, φοιτήτρια, αποφάσισε να επισκεφτεί τον προσωπικό της γιατρό αφού το τελευταίο διάστημα αισθανόταν αρκετή κόπωση, συχνή και έντονη δίψα, καθώς και συχνουρία. Ο γιατρός προκειμένου να κάνει διάγνωση ζήτησε από τη Μαρία να τον ενημερώσει για τον τρόπο ζωής της, καθώς και για τις διατροφικές της συνήθειες. Η Μαρία ανέφερε ότι είναι καπνίστρια από 15 χρονών, ότι λόγω του φορτωμένου προγράμματός της και επομένως λόγω έλλειψης χρόνου δεν ασκείται τακτικά, ότι μαγειρεύει σπάνια στο σπίτι με αποτέλεσμα να τρώει συχνά πρόχειρο φαγητό απ' έξω. Η Μαρία υποβλήθηκε σε αναλύσεις αίματος. Οι αναλύσεις αίματος έδειξαν να έχει ψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα (185 mg/dl) .</p> <p>Ο γιατρός αφού μελέτησε το ιστορικό και τα αποτελέσματα των ιατρικών εξετάσεων και αναλύσεων της Μαρίας, διέγνωσε Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου II. Την ενημέρωσε πως πιθανόν να χρειαστεί να παίρνει φαρμακευτική αγωγή για να μειωθούν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα.</p>	<p>Ενδεικτικές ερωτήσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν αφού διαβαστεί το σενάριο.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τι είναι ο σακχαρώδης διαβήτης; 2. Ποιοι είναι οι κύριοι τύποι σακχαρώδους διαβήτη; 3. Ποια συμπτώματα έχει η Μαρία που πιθανόν να σχετίζονται με αυτή την πάθηση; 4. Σημειώστε, αν γνωρίζετε, κι άλλα συμπτώματα που μπορεί να παρουσιάζει αυτή η πάθηση και δεν αναφέρονται στο σενάριο. 5. Ο γιατρός της Μαρίας, της εξήγησε πως το σώμα της δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη. Τι είναι η ινσουλίνη και ποιος είναι ο βασικός της ρόλος στον οργανισμό; 6. Με βάση την περιγραφή των προσωπικών στοιχείων της Μαρίας, εντοπίστε τρεις παράγοντες κινδύνου, που μπορεί να της προκάλεσαν τον Διαβήτη τύπου II. 7. Ο γιατρός ενημέρωσε τη Μαρία, πως αν δεν ρυθμιστούν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα, τότε μπορεί να προκληθούν σοβαρότερα προβλήματα στην υγεία της. Να αναφέρετε δύο προβλήματα που μπορεί να προκληθούν στην υγεία της Μαρίας. 8. Να γράψετε τέσσερις συμβουλές που θα δίνετε στη Μαρία, σχετικές με τη διατροφή και τον γενικό τρόπο ζωής της. <p>➤ Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε <u>διάφορες εκδοχές</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μπορεί να δοθεί ως ατομικό φύλλο εργασίας στην τάξη ή ως εργασία για το σπίτι. • Μπορεί να δοθεί σε κάθε ομάδα έτσι ώστε οι μαθητές/τριες να

	<p>συνεργαστούν για να απαντήσουν τα ερωτήματα.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μπορεί να πραγματοποιηθεί με υπόδυση ρόλων.
<p>5. «Η κατασκήνωση»</p> <p>Οι μαθητές/τριες καλούνται να συμπληρώσουν το Φύλλο εργασίας 7 με τίτλο «Η κατασκήνωση». Πιο συγκεκριμένα διαβάζουν το πιο κάτω κείμενο και ακολούθως απαντούν τις ερωτήσεις που έπονται.</p> <p><i>Η ομάδα σου μόλις έχει προσληφθεί από το μεγαλύτερο Διαβητολογικό Κέντρο της Κύπρου για να σχεδιάσει ένα μενού διατροφής και άσκησης για εφήβους με διαβήτη που θα κατασκηνώσουν για μια βδομάδα στην Αγία Νάπα. Πριν παραδώσετε την τελική σας πρόταση και αφού μελετήσετε το θεωρητικό πλαίσιο του τετραδίου εργασιών σας, αλλά και διάφορα άλλα άρθρα που είναι αναρτημένα στο διαδίκτυο, δημιουργήστε ένα προσχέδιο απαντώντας τις πιο κάτω ερωτήσεις:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Τα είδη των τροφίμων που θα πρέπει να σερβίρονται ➤ Για ποιο λόγο επιλέξατε αυτά τα τρόφιμα; ➤ Παράδειγμα ενός γεύματος ➤ Τα είδη των δραστηριοτήτων που προγραμματίζετε για τους κατασκηνωτές ➤ Για ποιους λόγους είναι σημαντική η φυσική δραστηριότητα για τα παιδιά/εφήβους με διαβήτη; 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Για να πραγματοποιηθεί αυτή η δραστηριότητα οι μαθητές/τριες θα πρέπει να έχουν καλύψει ήδη μέσω άλλων δραστηριοτήτων τα κύρια σημεία της ύλης (Τετράδιο Εργασιών μαθητή, σελίδες 33 & 34). ❖ Ενημερωτικό υλικό για τον σακχαρώδη διαβήτη στα παιδιά υπάρχει στις πιο κάτω ιστοσελίδες: <ul style="list-style-type: none"> • Σακχαρώδης Διαβήτης, http://www.paidiatros.com/children/Diabetes-mellitus • Για παιδιά "ελεύθερα" από τον διαβήτη, http://www.vita.gr/paidi/article/5829/gia-paidia-eleythera-apo-to-diabhth/ • Ο σακχαρώδης διαβήτης στα παιδιά, http://www.diatrofi.gr/index.php/health/diabetes/item/933 ❖ Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να ενημερώσει τους/τις μαθητές του/της για τη λειτουργία κατασκήνωσης παιδιών με διαβήτη στην Ελλάδα και στο εξωτερικό και να συζητήσουν κατά πόσο θα ήταν χρήσιμο να γίνει κάτι αντίστοιχο και στην Κύπρο. <ul style="list-style-type: none"> • http://www.ymca.gr/kataskinosis-xanth/programmata-kataskinosewn/programs/diabetes-camp (Ελλάδα) • https://www.diabetescamps.org/ (Αμερική) • http://www.diabetesvic.org.au/type-1-diabetes/about-camps (Αυστραλία) <p><u>Δράση - Επέκταση</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Οι μαθητές/τριες μπορούν να εισηγηθούν τη δημιουργία μιας τέτοιου είδους κατασκήνωσης και στην Κύπρο, αποστέλλοντας

	<p>επιστολή σε αρμόδιους φορείς που θα εντοπίσουν από τα Παραρτήματα του Τετραδίου τους.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Εφαρμογή Σχεδίου Δράσης που να αφορά το σχολικό κυλικείο. Μέσω του κυλικείου, το σχολείο μπορεί να αποτελέσει πρότυπο στην προμήθεια και διάθεση υγιεινών, τοπικών τροφίμων, τα οποία να συμβάλουν στην προαγωγή της υγείας των μαθητών/τριών και στην πρόληψη ασθενειών όπως είναι ο σακχαρώδης διαβήτης κ.ά. ➤ Ημερίδα ενημέρωσης στις 14 Νοεμβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη.
<p>6. Το ημερολόγιο του Πάρη</p> <p>Οι μαθητές/τριες καλούνται να διαβάσουν την ιστορία του Πάρη, ενός εφήβου που πάσχει από διαβήτη, και ακολούθως να απαντήσουν τις ερωτήσεις του φύλλου εργασίας 8.</p> <p>Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι οι μαθητές/τριες να εντοπίσουν τους λόγους που προκλήθηκε η αδυναμία στον Πάρη καθώς και να εισηγηθούν εναλλακτικές ενέργειες που μπορούσε να κάνει για να μειώσει οποιοδήποτε κίνδυνο της υγείας του.</p>	<p>Το σενάριο αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να κεντρίσει το ενδιαφέρον των μαθητών/τριών στην αρχή της ενότητας και στη συνέχεια ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να υποβάλει επιπρόσθετες ερωτήσεις καλύπτοντας έτσι τα σημαντικά στοιχεία αυτού του κεφαλαίου.</p> <p>Ενδεικτικά επιπρόσθετα ερωτήματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μήπως γνωρίζετε από ποια πάθηση πάσχει ο Πάρης; • Ποια τα συναισθήματα του Πάρη κατά τη διάρκεια και στο τέλος της κατάστασης που βίωσε; • Γνωρίζετε κάποιες πληροφορίες για αυτή την πάθηση; • Ποιοι είναι οι κύριοι τύποι σακχαρώδους διαβήτη; • Ποια είναι τα συμπτώματα αυτής της ασθένειας;

Ενότητα 1: Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία

Καρκίνος και Διατροφή

- ✚ Θεματική Ενότητα 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής
- ✚ Υποενότητα 2.1: Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής
- ✚ Υποενότητα 2.2: Φαγητό και Υγεία

Βασικός σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι οι μαθητές/τριες να αναγνωρίσουν και να αντιληφθούν τους παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου, αλλά και να εντοπίσουν τους προστατευτικούς παράγοντες που μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης της ασθένειας αυτής. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στον παράγοντα διατροφή τόσο ως παράγοντα κινδύνου, όσο και ως προστατευτικό παράγοντα.

Ενδεικτικές Δράσεις: Εθελοντική συμμετοχή σε διάφορους οργανισμούς της Κύπρου που ασχολούνται με περιστατικά θεραπείας του καρκίνου αλλά και με θέματα ενημέρωσης γύρω από την ανίατη αυτή νόσο.

Σημείωση: Αυτό το κεφάλαιο καλύπτεται στις προτεινόμενες δραστηριότητες που αναφέρονται σε αυτό τον Οδηγό Εκπαιδευτικού. Δεν υπάρχουν φύλλα εργασίας και ενημερωτικό υλικό στο Τετράδιο Εργασιών μαθητή.

Ενημερωτικό υλικό για το κεφάλαιο «Διατροφή και Καρκίνος»

Μολονότι αποδεδειγμένα οι καρκινογόνοι διατροφικοί παράγοντες είναι πολύ λίγοι, εντούτοις επιδημιολογικές έρευνες αποδεικνύουν ότι η διατροφή συνδέεται με την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου σε σημαντικό βαθμό.

Από πολλούς θεωρείται ότι οι διατροφικές συνήθειες μπορεί να σχετίζονται με το 30% των καρκίνων στις αναπτυγμένες χώρες και πιθανώς με το 20% των καρκίνων στις αναπτυσσόμενες χώρες (WCRF 1997). Τα δεδομένα αυτά καθιστούν τη διατροφή ως τη δεύτερη, μετά το κάπνισμα, αιτία καρκίνου, η οποία μπορεί να προβλεφθεί.

Καρκίνος Παχέος Εντέρου: Ο καρκίνος του παχέος εντέρου αποτελεί έναν από τους συχνότερους καρκίνους στις αναπτυγμένες χώρες, όπου είναι μέχρι και 10 φορές συχνότερος από ότι στις φτωχότερες χώρες (WHO 2008). Ένας σημαντικός αριθμός ερευνών τεκμηριώνει τη συσχέτιση της νόσου με μερικά από τα κύρια χαρακτηριστικά της σύγχρονης διατροφής: Την υψηλή πρόσληψη λιπών, τη μεγάλη κατανάλωση κόκκινου

κρέατος, την υψηλή κατανάλωση αλκοόλ και την περιορισμένη πρόσληψη φυτικών ινών.

Καρκίνος Στομάχου: Ο καρκίνος του στομάχου είναι ένας από τους λίγους καρκίνους που η συχνότητά τους στις αναπτυγμένες χώρες μειώνεται. Η συχνότητα της νόσου παρουσιάζει μεγάλες διακυμάνσεις μεταξύ των διαφόρων χωρών και είναι συχνότερη σε άτομα ομάδας αίματος A (γεγονός που δείχνει την επίδραση κάποιου γενετικού παράγοντα), καθώς και σε ασθενείς με ατροφική γαστρίτιδα. Έρευνες έχουν δείξει θετική συσχέτιση του καρκίνου του στομάχου με τη μεγάλη κατανάλωση αλατισμένων τροφίμων, όπως παστά, τουρσιά και αλμυρά, καθώς και με αυξημένη περιεκτικότητα των τροφίμων σε νιτρικά άλατα εξαιτίας περιβαλλοντικών λόγων. Αντίθετα, αρνητική συσχέτιση έχει παρατηρηθεί με την κατανάλωση λαχανικών, εσπεριδοειδών και γαλακτοκομικών.

Καρκίνος Μαστού: Ο καρκίνος του μαστού είναι ο συχνότερος καρκίνος των γυναικών στις αναπτυγμένες χώρες του κόσμου. Σύμφωνα με την Αμερικανική Εταιρεία Καρκίνου (2008) ο καρκίνος του μαστού είναι μαζί με τον καρκίνο του δέρματος ο συχνότερα διαγνωσμένος καρκίνος στις γυναίκες: «Στις αναπτυγμένες χώρες οι τρεις πιο κοινοί τύποι καρκίνου στους άντρες είναι του προστάτη, των πνευμόνων και του παχέος εντέρου, ενώ στις γυναίκες, του μαστού, του παχέος εντέρου και του πνεύμονα. Στις αναπτυσσόμενες χώρες, όμως, οι πιο κοινές μορφές καρκίνου είναι των πνευμόνων, του στομάχου, του ήπατος για τους άνδρες και του μαστού, του τράχηλου της μήτρας, του στομάχου για τις γυναίκες» (Garcia et al. 2007).

Μολονότι οι κυριότεροι παράγοντες κινδύνου συνδέονται με αναπαραγωγικές και ορμονικές λειτουργίες, υπάρχουν εντούτοις μελέτες που αποδεικνύουν ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του καρκίνου του μαστού με ορισμένους διατροφικούς παράγοντες, και ειδικότερα τη συνολική πρόσληψη λιπιδίων, την κατανάλωση αλκοόλ και την παχυσαρκία.

Μερικές έρευνες διαπιστώνουν επίσης συσχέτιση με την κατανάλωση κρέατος ή με το επίπεδο πρόσληψης των κεκορεσμένων λιπαρών οξέων, ενώ άλλες παρέχουν ενδείξεις για πιθανό προστατευτικό ρόλο των βιταμινών A και E, της β-καροτίνης και της ρετινόλης.

Άλλοι Καρκίνοι: Ο καρκίνος του οισοφάγου έχει σχετισθεί με τη μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ, την κατανάλωση μπύρας από καλαμπόκι και ορισμένες παραδοσιακές μορφές διατροφής. Οι γλυκαντικές ουσίες κυκλαμάτη και σακχαρίνη προκαλούν σε πειραματόζωα καρκίνο της ουροδόχου κύστης, ενώ οι αφαλατοξίνες των τροφίμων καρκίνο του ήπατος. Αντίθετα υπάρχουν ενδείξεις ότι η επαρκής πρόσληψη βιταμίνης A με τις τροφές μπορεί να έχει προστατευτική δράση έναντι του καρκίνου του πνεύμονα.

Πηγή: Κοινωνικής Μη κερδοσκοπική Οργάνωση Φίλων Του Καρκίνου, με τον διακριτικό τίτλο "MEINE ΔΥΝΑΤΟΣ" Bestrong: <http://www.bestrong.org>

Ενδεικτικές ιστοσελίδες με ενημερωτικό υλικό για τον Καρκίνο και τη Διατροφή

- Mednutrition: Τροφές που καταπολεμούν τον καρκίνο, <http://www.mednutrition.gr/yparhoyn-trofes-poy-polemoy-n-ton-karkino>
- Διατροφή και καρκίνος - Ογκολογικό Κέντρο Τράπεζας Κύπρου, <http://www.bococ.org.cy/cache/fba9d88164f3e2d9109ee770223212a0.pdf>
- Europa Donna Κύπρου, <http://www.europadonna.com.cy/>

Ενδεικτικές Δραστηριότητες	Επισημάνσεις και εισηγήσεις προς εκπαιδευτικούς
<p>1. Προβολή βίντεο και σχολιασμός</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διατροφή - το έγκλημα της εποχής. https://www.youtube.com/watch?v=TiZzvqDq4Uc • Διατροφή & Καρκίνος https://www.youtube.com/watch?v=0e2IM3vFroc Η Διατροφολόγος - Διαιτολόγος Νίκη Βουλγαράκη παρουσιάζει την ενότητα της διατροφής στην εκπομπή "Υγεία" με τον Λευτέρη Κουρκουλό και περιγράφει τη σημασία της σωστής διατροφής στην πρόληψη των διάφορων μορφών καρκίνου. • Διατροφή και Καρκίνος https://www.youtube.com/watch?v=cHLnxNRU3Kc Δημοσιεύτηκε στις 25 Ιαν 2013 Ο Κάζης Αβραάμ Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος M.Sc., μιλάει για τον Καρκίνο και τη διατροφή. Αναλύει ποια είναι εκείνα τα τρόφιμα που σχετίζονται θετικά με την εμφάνισή του και ποια είναι εκείνα που δρουν ενάντια. 	<ul style="list-style-type: none"> • Η προβολή ενός βίντεο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως δραστηριότητα αφόρμησης με σκοπό να κεντρίσει ο/η εκπαιδευτικός το ενδιαφέρον των μαθητών/τριών του. <p>Επισημάνσεις για όλες της δραστηριότητες του κεφαλαίου:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <u>Δεν θα πρέπει να γίνει εκτενής ιατρική ανάλυση της νόσου.</u> Στόχος είναι μέσα από την ερευνητική διαδικασία οι μαθητές/τριες να αντιληφθούν τη σημασία της διατροφής στην πρόληψη αλλά και στη θεραπεία του καρκίνου. ❖ Ο/Η εκπαιδευτικός πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός/ή κατά τη διάρκεια υλοποίησης δραστηριοτήτων στην υποενότητα «Διατροφή και Καρκίνος». Απαραίτητη προϋπόθεση για τη διεξαγωγή δραστηριοτήτων βιωματικού χαρακτήρα, όπως αυτές που περιγράφονται στον Οδηγό, είναι η γνώση του προσωπικού υπόβαθρου των μαθητών/τριών μας, με απώτερο σκοπό τη διασφάλιση των προσωπικών τους δεδομένων και την αποφυγή δυσάρεστων καταστάσεων που μπορεί να προκύψουν απρόσμενα (π.χ. πληροφορίες για οικογενειακές καταστάσεις, θάνατος συγγενικού προσώπου, άτομα στην οικογένεια που νοσούν από τη συγκεκριμένη νόσο κ.λπ.). Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, ο/η εκπαιδευτικός αποφεύγει συνειδητά να ζητά από τους μαθητές/τριες να μοιραστούν στην ολομέλεια προσωπικά βιώματα. ❖ Στην εργασία τους οι μαθητές/τριες μπορούν ακόμη να συμπεριλάβουν και άλλους παράγοντες που έχουν καρκινογόνο δράση, όπως είναι ορισμένοι περιβαλλοντικοί ρύποι, καθώς και κάποιες χημικές ουσίες (περιβαλλοντική αγωγή).

<p>2. Άρθρα - δηλώσεις για σχολιασμό ή έναυσμα/κίνητρο για περαιτέρω έρευνα</p> <p>Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει έγκυρες πηγές πληροφόρησης (άρθρα) ή δηλώσεις για τον καρκίνο, οι οποίες θα αποτελέσουν κίνητρο για περαιτέρω συζήτηση ή ακόμα και για περαιτέρω έρευνα.</p>	<p>Ενδεικτικές δηλώσεις για αφόρμηση σε αυτό το θέμα (ή/και για ερευνητική μελέτη) είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Όσον αφορά την πρωτογενή πρόληψη του καρκίνου, η διατροφή φαίνεται να παίζει ουσιαστικό ρόλο μιας και το 70%-80% όλων των μορφών καρκίνου σχετίζεται με περιβαλλοντικούς παράγοντες και συνεπώς οι διαιτολογικές επιλογές μας, φαίνεται ότι επηρεάζουν σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου». Πηγή: http://oncologikoathens.gr/gr/diatrofi/1297687384 • «Ο Σύνδεσμος Καρκινοπαθών, καθώς και οι τοπικοί και διεθνείς ιατρικοί σύνδεσμοι, εισηγούνται κάποιες οδηγίες διατροφής που πρέπει να ακολουθούν οι έφηβοι και οι ενήλικες έτσι ώστε να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου. • «Οι ενδείξεις για τη σχέση της διατροφής και της πιθανότητας εμφάνισης καρκίνου δεν είναι τόσο ισχυρές, όσο οι ενδείξεις για τη σχέση μεταξύ καρκίνου και καπνίσματος ή αλκοόλ ή έκθεσης σε χημικές ουσίες. Παρόλα αυτά θεωρείται ότι οι διατροφικές συνήθειες μπορεί να σχετίζονται με το 30% των καρκίνων στις αναπτυσσόμενες χώρες και πιθανώς με το 20% των καρκίνων στις αναπτυσσόμενες χώρες. Για τον λόγο αυτό, σοβαρή σημασία θα πρέπει να δοθεί στην υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών με στόχο την πρόληψη της νόσου». Πηγή: American Institute for CancerResearch 2007) • «Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι τα προϊόντα βιολογικής καλλιέργειας, έχουν μειωμένες συγκεντρώσεις νιτρικών αλάτων, των οποίων η αυξημένη κατανάλωση προκαλεί καρκίνο του στομάχου». Πηγή: Mednutrition, http://www.mednutrition.gr/giati-na-trome-biologika-kai-mesogeika-pws-pistopoioyntai-ta-biologika-trofima-ti-prepei-na
---	--

<p>3. Ερευνητική μελέτη: Στατιστικά στοιχεία</p> <p>Παρουσιάζονται στους/στις μαθητές/τριες στατιστικά στοιχεία για τις μορφές εμφάνισης καρκίνου στην Κύπρο και ανά το Παγκόσμιο. Γίνεται σχολιασμός και ακολούθως ανατίθεται στους/στις μαθητές/τριες να ερευνήσουν ποιες από τις μορφές καρκίνου μπορεί να οφείλονται στη λανθασμένη διατροφή.</p> <p>Οι μαθητές/τριες μπορούν να εργαστούν ομαδικά και να ετοιμάσουν ένα μικρό project αναφορικά με τις τροφές που συμβάλλουν στην εμφάνιση καρκίνου αλλά και πώς η διατροφή μπορεί να αποτελέσει φάρμακο για τη θεραπεία της νόσου.</p>	<p>Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να βρει στατιστικά στοιχεία για τις μορφές καρκίνου στους πιο κάτω ιστοχώρους:</p> <ul style="list-style-type: none">• Στατιστικά στοιχεία για την Κύπρο http://www.bestrong.org.gr/el/cancer/statisticscancer/cyprus/• Στατιστικά στοιχεία ανά το Παγκόσμιο http://www.bestrong.org.gr/el/cancer/statisticscancer/global/• Πώς ο καρκίνος συσχετίζεται με τη διατροφή http://www.bestrong.org.gr/el/health/healthydiet/dietandcancer/
---	--

Ενότητα 1: Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία

1.4 Στοματική υγιεινή – Διατροφή & Πρόληψη οδοντιατρικών ασθενειών

- ✚ Θεματική Ενότητα 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής
- ✚ Υποενότητα 2.1: Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής
- ✚ Υποενότητα 2.2: Φαγητό και Υγεία

Επιμέρους δείκτες επιτυχίας του κεφαλαίου

Οι μαθητές/τριες:

- Να αποκτήσουν συνήθειες προσωπικής και ιδιαίτερα στοματικής υγιεινής.
- Να γνωρίσουν τους παράγοντες που συμβάλλουν στη σωστή υγιεινή του στόματος (διατροφή, καθημερινές συνήθειες).
- Να αναγνωρίσουν τη σχέση ανάμεσα στη στοματική υγιεινή και στην ολική σωματική και ψυχική υγεία.
- Να γίνουν κοινωνοί της γνώσης στο άμεσο συγγενικό περιβάλλον αλλά και στο ευρύτερο.

Πηγή: Πρόγραμμα Προαγωγής της Υγείας, Εκπαιδευτικό υλικό: «γερά δόντια... καλύτερη υγεία»,
http://dipe.pie.sch.gr/ypefagoyg/yliko_ypostirixis/stomatiki_ygeia_ekrko_yliko_16_11_2010.pdf

Ενδεικτικές Δραστηριότητες

1. Προβολή και σχολιασμός βίντεο

- Τερηδόνα και Στοματική Υγεία
<http://video.in.gr/health/?pg=6#1531057>
- Μικροβιακή Πλάκα και Στοματική Υγεία
<http://video.in.gr/health/?pg=6#1531059>

Επισημάνσεις και εισηγήσεις προς εκπαιδευτικούς

Ο/Η εκπαιδευτικός προβάλλει σύντομο βίντεο με σκοπό να κεντρίσει το ενδιαφέρον των μαθητών/τριών για το θέμα της στοματικής υγιεινής. Στη συνέχεια θα ήταν καλό να ακολουθήσει μια καθοδηγούμενη συζήτηση από τον/την εκπαιδευτικό για να καλυφθούν οι επιμέρους δείκτες επιτυχίας του κεφαλαίου αυτού.

2. Σχολιασμός δηλώσεων/άρθρων/ερευνών

- «Η Παγκόσμια Οδοντιατρική Ομοσπονδία (FDI) αναγνωρίζει ότι το βούρτσισμα των δοντιών δύο φορές την ημέρα με μία φθοριούχο οδοντόκρεμα έχει ευεργετική επίδραση στην υγεία των δοντιών», Παγκόσμια Οδοντιατρική Ομοσπονδία». Πηγή: <http://www.brushdayandnight.com/el-gr.aspx>
- «Αν τα μάτια είναι ο καθρέφτης της ψυχής, το στόμα, η στοματική κοιλότητα, είναι ο καθρέφτης του σώματος. Ένα καθαρό και υγιές στόμα προδιαθέτει ένα καθαρό και υγιές σώμα». Πηγή: <http://www.ilioupolisonline.gr/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=11>
- Η στοματική υγιεινή καθρέφτης της υγείας Πηγή: http://medinfo.gr/?cat_id=482&article_id=1996
- Τι πρέπει να προσέχω στη διατροφή του παιδιού μου; Πηγή: http://www.cspdcyprus.com/3_fortheparents/diatrofi.html
- "Μεξεταστέοι" οι Έλληνες έφηβοι στο... μάθημα της στοματικής υγιεινής Πηγή: <http://www.briefingnews.gr/ygeia/item/49260-meteksetateoi-o>

Επιπρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

- Οι πιο κάτω διαδικτυακοί σύνδεσμοι περιλαμβάνουν ενδιαφέρον εκπαιδευτικό υλικό, που σχετίζεται με την υγιεινή των δοντιών, καθώς και τις πιθανές παθήσεις που μπορεί να προκύψουν από την έλλειψη φροντίδας των δοντιών. Μπορείτε να κάνετε επιλογή δραστηριοτήτων και να τις προσαρμόσετε στην ηλικία και στις ανάγκες των μαθητών/τριών σας.
- Anna's Pappas Blog: Στοματική υγιεινή, <http://pappanna.wordpress.com/?s=%CF%83%CF%84%CE%BF%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE+%CF%85%CE%B3%CE%B9%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%AE>
 - «Πρόγραμμα Προαγωγής και Καταγραφής της Στοματικής Υγείας του Ελληνικού Πληθυσμού» <http://www.oral-health.gr/>
 - Εκπαιδευτικό DVD για τη στοματική υγιεινή <http://www.oral-health.gr/cdrom>
 - Γραφείο Σχολικών Δραστηριοτήτων Δυτ. Αττικής - Τομέας (Προ) Αγωγής Υγείας, http://agogiygeiasdatt.blogspot.com/2013/10/blog-post_22.html
 - Εγχειρίδιο για τα παιδιά ηλικίας 12-15 <http://www.oral-health.gr/uploads/book12-15.pdf>
 - Γερά δόντια - Υλικό για εκπαιδευτικούς http://www.geradontia.gr/index.php?mod=content&cid=teachers_material
 - Ο ιστοχώρος της Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας στο ΥΠΠ περιέχει επίσης ενδεικτικές εισηγήσεις δραστηριοτήτων http://www.schools.ac.cy/evliko/mesi/Themata/oikiaki_oikonomia/index.html

	<p>Επιπρόσθετοι χρήσιμοι σύνδεσμοι για τη στοματική υγιεινή</p> <ul style="list-style-type: none"> • Παιδοδοντιατρική Εταιρεία Κύπρου, http://www.cspdcyprus.com/ • Ελληνική Παιδοδοντική Εταιρεία, http://www.hspd.gr/
<p>3. Πειραματική εργασία⁵ Πείραμα 1: Βρες την κρυμμένη ζάχαρη Υλικά που θα χρειαστείς: Αντιδραστήριο Benedict, δοκιμαστικοί σωλήνες, πηγή θερμότητας, λαβίδα - υπάρχουν στο εργαστήριο Χημείας - μικρά κομμάτια από διάφορα τρόφιμα όπως μπισκότο, ψωμί, μήλο, τυρί, μαρούλι κ.ά. Εκτέλεση:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Βάλε ένα μικρό κομμάτι τροφίμου σε κάθε δοκιμαστικό σωλήνα. ➤ Γέμισε τον σωλήνα με 30-40 ml αντιδραστήριο Benedict. ➤ Κρατώντας με τη λαβίδα τον δοκιμαστικό σωλήνα πέρασέ τον πάνω από τη φλόγα. <p>Τι παρατηρείς;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Το αντιδραστήριο είναι μπλε. <p>Τι χρώμα έχουν οι δοκιμαστικοί σωλήνες μετά το πείραμα; Σημείωση: Η παρουσία ζάχαρης στην τροφή, αλλάζει το χρώμα στον δοκιμαστικό σωλήνα σε πορτοκαλί.</p>	<p>Διαπίστωση για το Πείραμα 1: Βρες την κρυμμένη ζάχαρη.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Η ζάχαρη βρίσκεται κρυμμένη σε πολλές τροφές που καταναλώνουμε καθημερινά. Γι' αυτό είναι σημαντικό να προσέχουμε τη συνολική ημερήσια ποσότητα ζάχαρης που προσλαμβάνουμε από την τροφή μας. ➤ Ο/Η εκπαιδευτικός θα πρέπει μετά την πιο πάνω διαπίστωση να βοηθήσει τους/τις μαθητές να συσχετίσουν τα αποτελέσματα με τη στοματική υγιεινή. <p>Πιο συγκεκριμένα οι μαθητές/τριες πρέπει να αντιληφθούν ότι η υγιεινή των δοντιών πρέπει να είναι καθημερινή φροντίδα. Αν αδιαφορήσουμε για την καθαριότητά τους, θα παρουσιαστούν σ' αυτά πολλά προβλήματα. Εκτός από τους δυνατούς πόνους που θα νιώθουμε, μπορεί ακόμα και να τα χάσουμε και γενικότερα να δημιουργήσουμε και άλλες αρρώστιες στον οργανισμό μας βλάπτοντας ζωτικά όργανα, όπως π.χ. την καρδιά. Τα προβλήματα παρουσιάζονται όταν τρώμε</p>

⁵ Η **πειραματική εργασία**, είναι μια εναλλακτική μεθοδολογική προσέγγιση. Τα δεδομένα που θα προκύψουν από τη μέθοδο αυτή μπορούν να αποτελέσουν αφορμή για να πραγματοποιηθεί μια εποικοδομητική συζήτηση όσον αφορά στο θέμα της στοματικής υγιεινής. Σύμφωνα με τις θεωρίες για τη διδασκαλία και τη μάθηση το φαινόμενο που παρουσιάζεται με το πείραμα:

- Βοηθάει τους μαθητές διότι τους προκαλεί το ενδιαφέρον, ώστε να περάσουν από την απλή θέαση στη συστηματική παρατήρηση.
- Προκαλεί προβληματισμό και προάγει τη μάθηση.
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανάδειξη των ιδεών των μαθητών σε συγκεκριμένα θέματα.
- Μπορεί να επηρεάσει τις αντιλήψεις των παιδιών για τα διάφορα φυσικά φαινόμενα.

Πηγή: Τσουμάνης Γεώργιος, Σακελλαρίου Μιλτιάδης. Η εργαστηριακή διδασκαλία και η αξία του πειράματος στο μάθημα των φυσικών επιστημών.

Πειραματικές δραστηριότητες στην Ε' και Στ' τάξη του Δημοτικού Σχολείου, <http://ekfe.eyr.sch.gr/dhmotiko/axia%20του%20πειραματος.pdf>

Πείραμα 2: Τι παθαίνει το αυγό όταν τοποθετηθεί σε ξίδι;

Αυτό το πείραμα μπορεί να πραγματοποιηθεί κατά τη διάρκεια του μαθήματος ή να το δοκιμάσουν οι ίδιοι/ες μαθητές/τριες στο σπίτι.

Οι πιο κάτω ιστοσελίδες προβάλλουν επιτυχημένα το συγκεκριμένο πείραμα:

- Infokids, <http://www.infokids.gr/2013/04/peirama-ti-pathainei-to-aygo-otan-to-val/>
- Blog/ndimitriou
<http://blogs.sch.gr/ndimitriou/2013/04/23/%CF%84%CE%B9-%CF%80%CE%B1%CE%B8%CE%B1%CE%AF%CE%BD%CE%B5%CE%B9-%CF%84%CE%BF-%CE%B1%CF%85%CE%B3%CF%8C-%CF%8C%CF%84%CE%B1%CE%BD-%CF%84%CE%BF-%CE%B2%CE%AC%CE%BB%CE%BF%CF%85%CE%BC%CE%B5-%CF%83%CE%B5-%CE%BE/>

Περιγραφή του πειράματος:

Αν τοποθετήσετε μέσα στο ποτήρι με ξίδι ένα αυγό, τότε το αυγό θα γίνει ζελεδένιο. Θα δείτε δηλαδή σταδιακά ότι θα βγει το τσόφλι εύκολα και μετά θα σχηματιστεί μία στρώση σαν ζελατίνα. Χρειάζεται να παραμείνει το αυγό στο ξίδι για τουλάχιστον τρεις μέρες, έτσι ώστε να παρατηρήσετε τις σταδιακές φθορές που συμβαίνουν στο τσόφλι του αυγού.

διάφορες τροφές, ιδιαίτερα δε αυτές που έχουν πολλή ζάχαρη, και δεν πλένουμε αμέσως τα δόντια μας. Τότε, γύρω από τα δόντια και τα ούλα συσσωρεύονται μικρές εναποθέσεις σακχάρου. Τα βακτηρίδια του στόματος εγκαθίστανται σε αυτά και παράγουν οξέα. Έτσι, δημιουργείται μια ουσία, η οδοντική πλάκα, που κολλάει πάνω στα δόντια κι αν δεν απομακρυνθεί αμέσως (με πλύσιμο των δοντιών), σε λίγο καιρό γίνεται πολύ επικίνδυνη για την υγεία τους. Είναι η αιτία που παρουσιάζονται οι δυο πιο συνηθισμένες ασθένειες των δοντιών: η τερηδόνα και η περιοδοντίτιδα.

Πηγή: Πρόγραμμα για τη στοματική υγιεινή «Γερά Δόντια...Καλύτερη Υγεία», Δημοτικό Σχολείο Κοφίνου,

http://dipe.pie.sch.gr/yfefagoyg/ergasies_ay_sholeion/ds_korinou_gera_donti_a_2010_2011.pdf

Ερμηνεία του πειράματος 2: «Τι παθαίνει το αυγό όταν τοποθετηθεί σε ξίδι»;

Σύμφωνα με τη χημεία, τα οξέα (ξίδι = οξικό οξύ) αντιδρούν με τα ανθρακικά άλατα (**τσόφλι = ως επί το πλείστον ανθρακικό ασβέστιο**) και αφενός διαλύουν το τσόφλι και αφετέρου ελευθερώνεται διοξείδιο του άνθρακα. Η μεμβράνη από μέσα δεν παθαίνει τίποτε και συγκρατεί κανονικά ασπράδι και κρόκο.

Οι φθορές που θα παρατηρηθούν στο τσόφλι, μπορούν να παρομοιαστούν με τις φθορές που προκαλούνται στα δόντια μας από τα οξέα που παράγουν οι μικροοργανισμοί στο στόμα μας (τερηδόνα). Στα σημεία δηλαδή των φθορών, τα οξέα απομάκρυναν το ασβέστιο, όπως ακριβώς συμβαίνει στην αδαμαντίνη των δοντιών όταν πάσχουμε από τερηδόνα.

<p>4. Γράμμα σε έναν/μία φίλο/η</p> <p>Ζητείται από τους μαθητές/τριες να γράψουν ένα γράμμα σε έναν/μία φίλο/η τους, που έχουν διαπιστώσει ότι δεν τηρεί τους κανόνες στοματικής υγιεινής και να αναφέρουν στο περιεχόμενο του γράμματος τουλάχιστον πέντε συμβουλές που θα ήταν καλό να υιοθετήσει, ώστε να προλάβει τις οδοντικές παθήσεις (Φύλλο εργασίας 9). Ακολουθώντας καλούνται να σχεδιάσουν με τα μέλη της ομάδας τους μία αφίσα που να απεικονίζει τους σύμμαχους των δοντιών τους (Προστατευτικοί παράγοντες στοματικής υγιεινής).</p>	<p>Μπορεί να γίνει επέκταση της δραστηριότητας δημιουργώντας μια αφίσα με τη μέθοδο του κολάζ,⁶ η οποία στη συνέχεια μπορεί να αναρτηθεί σε ένα εμφανές σημείο στην αίθουσα διδασκαλίας ή σε εξωτερική πινακίδα του σχολείου.</p> <p>Επιπρόσθετες εισηγήσεις δράσεων για το Κεφάλαιο «Στοματική υγιεινή – Διατροφή & Πρόληψη οδοντιατρικών ασθενειών»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Επίσκεψη οδοντιάτρου στο σχολείο για περαιτέρω ενημέρωση. • Διαγωνισμός συγγραφής παιδικού παραμυθιού με θέμα τη στοματική υγιεινή – Διατροφή. • Δημιουργία σύντομου βίντεο. • Δημιουργία έντυπου ενημερωτικού υλικού και διανομή στην οικογένεια και στην κοινότητα.
---	---

⁶ **Βήματα για δημιουργία αφίσας με τη μέθοδο του κολάζ**

- Σε πρώτη φάση οι μαθητές/τριες θα χωριστούν σε ομάδες εργασίας.
- Έπειτα, θα τους ανακοινωθεί το θέμα με το οποίο θα ασχοληθούν και η δραστηριότητα μέσω της οποίας θα το προσεγγίσουν, δηλαδή η τεχνική του κολάζ.
- Κάθε ομάδα θα κατασκευάσει μία αφίσα.
- Μοιράζονται σε κάθε ομάδα κόλλες (γόμες), ψαλίδια, από ένα χρωματιστό χαρτόνι και μαρκαδόροι, καθώς και έντυπο υλικό ποικίλης μορφής σχετικό με το θέμα που εξετάζουμε (φωτογραφίες και σχετικές πληροφορίες από βιβλία, περιοδικά, από το διαδίκτυο).
- Αφού μελετήσουν το υλικό που έχουν στα χέρια τους και χρησιμοποιώντας τη δημιουργική φαντασία τους, θα προσπαθήσουν να κατασκευάσουν (με την τεχνική του κολάζ) την αφίσα τους και κατόπιν να προετοιμάσουν γραπτά ή προφορικά μια περιγραφή-παρουσίαση για την αφίσα τους.
- Μόλις ολοκληρώσουν, τα μέλη κάθε ομάδας θα επιλέξουν ένα σημείο της τάξης στο οποίο θα αναρτήσουν την αφίσα και από αυτό το σημείο θα κάνουν την παρουσίαση της αφίσας τους σε όλους τους συμμαθητές και συμμαθήτριά τους.
- Μετά την παρουσίαση τα μέλη της ομάδας είναι έτοιμα να δεχθούν τις ερωτήσεις του «ακροατηρίου», δηλαδή των συμμαθητών/τριών τους.

Πηγή: Atlaswiki, <http://atlaswikigr.wikifoundry.com>

Ενότητα 1: Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία

1.5 Πρόσληψη ασβεστίου στην εφηβεία

- ✚ Θεματική Ενότητα 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής
- ✚ Υποενότητα 2.1: Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής
- ✚ Υποενότητα 2.2: Φαγητό και Υγεία

Επιμέρους δείκτες επιτυχίας του κεφαλαίου

Οι μαθητές/τριες:

- Να επεξηγούν τον ρόλο του ασβεστίου στον ανθρώπινο οργανισμό.
- Να δικαιολογούν τις αυξημένες ανάγκες ασβεστίου σε ορισμένες ηλικίες και καταστάσεις και ιδιαίτερα κατά την εφηβεία.
- Να επεξηγούν τις επιπτώσεις από την έλλειψη ασβεστίου στον οργανισμό του ανθρώπου.
- Να διακρίνουν και να επιλέγουν τροφές πλούσιες σε ασβέστιο και να τις συνδυάζουν κατάλληλα με άλλα τρόφιμα ή ροφήματα, ώστε να επιτυγχάνεται η μέγιστη δυνατή απορρόφηση του συστατικού αυτού από τον οργανισμό.

Ενδεικτικές Δραστηριότητες

1. Διαδικτυακά Κουίζ

Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν ένα εκ των δύο διαδικτυακών κουίζ με τίτλο:

- Οστεοπόρωση, μια συνολική εκτίμηση,
<http://www.mednutrition.gr/osteoporwsi-mia-synoliki-ektimisi>
- Κουίζ για το ασβέστιο,
<http://www.mednutrition.gr/koyiz-gia-asbestio>

Επισημάνσεις και εισηγήσεις προς εκπαιδευτικούς

Εναλλακτικός τρόπος πραγματοποίησης της δραστηριότητας: βλ. σελίδα 11, ενότητα «Τρέφομαι σωστά, ζω με υγεία», Οδηγός Εκπαιδευτικού.

<p>2. Δημιουργήστε τη δική σας διαφήμιση – Προωθήστε την κατανάλωση ασβεστίου</p> <p>Ατομική εργασία: Συμπλήρωση του φύλλου εργασίας 10</p> <p>Στόχος των μαθητών/τριών μέσα από αυτή τη δραστηριότητα είναι να προωθήσουν ένα τρόφιμο που είναι πλούσιο σε ασβέστιο! Θα χρειαστεί να μελετήσουν το πληροφοριακό υλικό που υπάρχει στο τετράδιό τους ή πηγές από το διαδίκτυο για να δημιουργήσουν μία όσο το δυνατόν πιο πειστική διαφήμιση. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν σλόγκαν, έντονα χρώματα, χιούμορ ή όποιες άλλες τεχνικές διαφήμισης θεωρούν απαραίτητες για να πείσουν τον καταναλωτή να αγοράσει το δικό τους προϊόν. Θα πρέπει, επίσης, να αναδείξουν τη θρεπτική του αξία και τη σημασία που έχει η κατανάλωσή του στην υγεία του ατόμου.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Οι διαφημίσεις εκτός από τον κενό χώρο στο φύλλο εργασίας μπορούν να γίνουν και σε χαρτονάκια ή ακόμη και σε τρισδιάστατη μορφή για ακόμη πιο εντυπωσιακά αποτελέσματα και στη συνέχεια να αναρτηθούν σε πινακίδες ή σε ειδικά διαμορφωμένα ράφια που υπάρχουν στην αίθουσα. ➤ Μπορεί να γίνει και διαγωνισμός για την ανάδειξη της καλύτερης διαφήμισης. ➤ Εκπαιδευτικά εργαλεία που είναι δυνατό να χρησιμοποιηθούν σε τέτοιες δραστηριότητες π.χ. δημιουργία διαφήμισης με κόμικς, υπάρχουν στην ιστοσελίδα <u>Νέες Τεχνολογίες στην Εκπαίδευση</u>: http://neestexnologies.weebly.com/ ➤ Οι μαθητές/τριες μπορούν επίσης να δημιουργήσουν διαφημίσεις χρησιμοποιώντας τα Web2.0 εργαλεία: storyboard και toonDoο . ➤ Το θεωρητικό πλαίσιο του κεφαλαίου που περιλαμβάνεται στο Τετράδιο Εργασιών συστήνεται να μελετηθεί αρχικά από τις ομάδες έτσι ώστε να προβάλλουν τα σωστά μηνύματα στις διαφημίσεις τους.
<p>3. Το ασβέστιο μετρά</p> <p>Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν το Φύλλο εργασίας 11: Στο μέρος Α΄ καλούνται να συμπληρώσουν τα κενά με τη σωστή λέξη. Στο μέρος Β΄ μελετούν δυο εικόνες και ακολούθως απαντούν σε ερωτήσεις και στο μέρος Γ΄ διερευνούν στο διαδίκτυο με σκοπό να απαντήσουν στους προβληματισμούς – ερωτήματα του κειμένου.</p>	<p>Η δραστηριότητα αυτή καλύπτει τα βασικά γνωσιολογικά στοιχεία του κεφαλαίου: «Πρόσληψη ασβεστίου στην εφηβεία».</p>
<p>4. Μύθος ή Αλήθεια (Πρόσληψη ασβεστίου και σιδήρου)</p> <p>Ανακοινώνονται στην τάξη διάφορες δηλώσεις σχετικές με την πρόσληψη ασβεστίου και σιδήρου.</p>	<p>Η περιγραφή αυτής της δραστηριότητας παρουσιάζεται στο επόμενο κεφάλαιο με τίτλο «Πρόσληψη σιδήρου στην εφηβεία» στη σελίδα 45.</p>

5. Συνταγή πλούσια σε ασβέστιο

Η δραστηριότητα αυτή προτρέπει τους/τις μαθητές/τριες, με τη βοήθεια του διαδικτύου ή/και βιβλίων Μαγειρικής, να βρουν μια συνταγή που τους αρέσει, η οποία προσφέρει αρκετή ποσότητα ασβεστίου στον οργανισμό. Στο Τετράδιο Εργασιών μαθητή αναγράφονται ιστοσελίδες οι οποίες θα βοηθήσουν τους/τις μαθητές/τριες στην έρευνά τους.

Οι μαθητές/τριες στη συνέχεια καλούνται να ακολουθήσουν κάποια βήματα για περαιτέρω δράση. Συγκεκριμένα:

1. Να καταγράψουν τον τίτλο της συνταγής, τα υλικά και τα σκεύη/εργαλεία που θα χρειαστούν, καθώς και την πορεία εκτέλεσής της στο **φύλλο εργασίας 12**.

2. Να επιλέξουν μία μέρα της βδομάδας, για να φτιάξουν το παρασκευάσμά τους. Αν χρειαστεί μπορούν να ζητήσουν βοήθεια από κάποιο/α φίλο/η ή από κάποιο μέλος της οικογένειάς τους.

3. Να γράψουν τις εντυπώσεις τους από αυτή την εμπειρία. Προτρέπονται να φωτογραφίσουν τη διαδικασία ετοιμασίας του παρασκευάσματός τους, καθώς και το τελικό αποτέλεσμα της δημιουργίας τους. Ακολούθως να ενημερώσουν τον/την καθηγητή/ριά τους ότι είναι έτοιμοι να μοιραστούν με τους/τις συμμαθητές/τριες τους αυτή την εμπειρία και να οργανώσουν την παρουσίαση της δράσης τους.

4. Αφού παρουσιάσουν όλοι/ες οι μαθητές/τριες τα παρασκευάσματά τους, ψηφίζεται η συνταγή που άρεσε πιο πολύ και οργανώνεται για να παρασκευαστεί στο εργαστήριο της Οικιακής Οικονομίας.

Δράσεις που αφορούν στη δραστηριότητα

- Οι μαθητές/τριες μπορούν να συλλέξουν όλες τις συνταγές και να εκδώσουν ένα βιβλίο συνταγών ή να το δημιουργήσουν σε ηλεκτρονική μορφή κάνοντας αναφορά και στη θρεπτική αξία του ασβεστίου. Πώληση για φιλανθρωπικό σκοπό.
- Επιλογή 2-3 συνταγών και δημιουργία τρίπτυχου. Διανομή σε συμμαθητές/εκπαιδευτικούς/γονείς και κηδεμόνες.
- Ενημέρωση από τους/τις μαθητές/τριες της Γ΄ Γυμνασίου προς τους μαθητές/τριες μικρότερων τάξεων σε ημερίδα διατροφής.

Πηγή: <http://www.e-epimorfosi.ac.cy/img/files/dimotiki%20oikiaki%2001%20K07D.pdf>

Ενότητα 1: Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία

1.6 Πρόσληψη σιδήρου στην εφηβεία

- ✚ Θεματική Ενότητα 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής
- ✚ Υποενότητα 2.1: Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής
- ✚ Υποενότητα 2.2: Φαγητό και Υγεία

Επιμέρους δείκτες επιτυχίας του κεφαλαίου

Οι μαθητές/τριες:

- Να επεξηγούν τον ρόλο του σιδήρου στον ανθρώπινο οργανισμό.
- Να δικαιολογούν τις αυξημένες ανάγκες σιδήρου σε ορισμένες ηλικίες και καταστάσεις και ιδιαίτερα κατά την εφηβεία.
- Να επεξηγούν τις επιπτώσεις από την έλλειψη σιδήρου στον οργανισμό του ανθρώπου.
- Να διακρίνουν και να επιλέγουν τροφές πλούσιες σε σίδηρο και να τις συνδυάζουν κατάλληλα με άλλα τρόφιμα ή ροφήματα, ώστε να επιτυγχάνεται η μέγιστη δυνατή απορρόφηση του συστατικού αυτού από τον οργανισμό.

Ενδεικτικές Δραστηριότητες

1. «Δώστε συμβουλές»

Οι μαθητές/τριες εργάζονται στις ομάδες τους και συμπληρώνουν το **φύλλο εργασίας 13** με τίτλο «Δώστε συμβουλές». Το σενάριο του φύλλου εργασίας αναφέρει:

«Γεια σας.. το όνομα μου είναι Ελένη, είμαι 15 χρονών, φοιτώ στην Γ΄ Γυμνασίου και είμαι αθλήτρια στίβου. Εδώ και λίγες μέρες νιώθω κουρασμένη και δυσκολεύομαι να ακολουθήσω το απογευματινό πρόγραμμα προπόνησης. Όταν διαβάζω, ζαλίζομαι και μερικές φορές νιώθω ότι «κρυώνω».

Έχω ιδιαίτερα προβληματική έμμηνο ρύση, καθώς και ιστορικό

Επισημάνσεις και εισηγήσεις προς εκπαιδευτικούς

Για να υλοποιηθεί με επιτυχία η δραστηριότητα αυτή θα πρέπει ο/η εκπαιδευτικός να ενημερώσει τους/τις μαθητές/τριες ότι μπορούν να χρησιμοποιήσουν το Τετράδιο Εργασιών τους ως πηγή πληροφοριών ή μπορεί να μοιράσει σε κάθε ομάδα επιπρόσθετο ενημερωτικό υλικό σε έντυπη ή ηλεκτρονική μορφή. Μέσα από τη δραστηριότητα αυτή καλύπτονται οι στοιχειώδεις γνώσεις για την ενότητα «Πρόσληψη σιδήρου στην εφηβεία».

Ενημερωτικό Υλικό για το κεφάλαιο: «Πρόσληψη σιδήρου στην εφηβεία»

<p>σιδηροπενικής αναιμίας, που διαγνώστηκε πριν δύο χρόνια. Ο παθολόγος μου συνέστησε συμπληρώματα σιδήρου, αλλά όταν τα πήρα μου προκάλεσαν πόνο στο στομάχι και δυσκοιλιότητα, και αποφάσισα να τα διακόψω. Τρόπος ζωής: Η Ελένη αποφεύγει το κόκκινο κρέας και τα όσπρια, τρώει όμως κάποιες φορές ψάρι και κοτόπουλο. Συνήθως καταναλώνει σε κάθε γεύμα κάποιο γαλακτοκομικό προϊόν. Τρώει κυρίως σαλάτες, αλλά ελάχιστα φρούτα».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mednutrition, «Έλλειψη σιδήρου στην εφηβεία», http://www.mednutrition.gr/elleipsi-sidiroy-stin-efibeia • Μονάδα εφηβικής υγείας, «Η διατροφή του εφήβου», http://youth-health.gr/thematikes-enotites/genika-gia-tin-efibeia/h-diatrofi-tou-efibou/#.VBbIHpR_uQk • Paidiatros, Αναιμία - Σιδηροπενική αναιμία http://www.paidiatros.com/children/Iron-deficiency-anaemia
<p>2. Μύθος ή Αλήθεια (Πρόσληψη ασβεστίου και σιδήρου) Ανακοινώνονται στην τάξη διάφορες δηλώσεις σχετικές με την πρόσληψη ασβεστίου και σιδήρου.</p> <p>Ενδεικτικές δηλώσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε αυτή τη δραστηριότητα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Μα αφού δεν τρως φακές! Φάε φακές που έχουν σίδηρο!» • «Σπανάκι. Φάε σπανάκι φρέσκο σε σαλάτα, ή σπανακόρυζο. Έχει πολύ σίδηρο το σπανάκι». • «Κρέας τρως; Να τρως συκώτι, κρέας. Τρώγε κρέας και μια χαρά θα ανέβει ο σίδηρος». • «Η πρόληψη της οστεοπόρωσης αρχίζει από την ενηλικίωση». • «Η ραχίτιδα είναι πάθηση που παρουσιάζεται στους ενήλικες». • «Η άσκηση συμβάλλει στο κτίσιμο της οστικής μας μάζας». • «Μόνο τα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν ασβέστιο». • «Τα συμπληρώματα διατροφής είναι απαραίτητα στην εφηβεία». 	<ul style="list-style-type: none"> • Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να αναπροσαρμόσει τη δραστηριότητα όπως αυτός/η επιθυμεί και κατ' επέκταση να προσθέσει ή να αφαιρέσει όσες δηλώσεις επιθυμεί. • Συνιστάται μετά από κάθε δήλωση να γίνεται σύντομη συζήτηση στην οποία οι μαθητές/τριες θα επιχειρηματολογούν υποστηρίζοντας την άποψή τους. • Αν ο/η εκπαιδευτικός το επιθυμεί, οι δηλώσεις μπορούν να δοθούν γραπτώς σε κάθε ομάδα και να γίνει συζήτηση μεταξύ των μαθητών/τριών της κάθε ομάδας. Θα ακολουθήσει συζήτηση στην ολομέλεια της τάξης όπου θα ανακοινωθούν τα τελικά αποτελέσματα της κάθε ομάδας. • Οι δηλώσεις αυτές είναι δυνατό να αποτελέσουν αφορμή, για να εργαστούν οι μαθητές/τριες ομαδικά και να ερευνήσουν στο διαδίκτυο για τη σωστή απάντηση. Η κάθε ομάδα ανακοινώνει τις απόψεις της με βάση τις έγκυρες πηγές πληροφόρησης. <p>Σημείωση: Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να προσαρμοστεί για όλα τα προβλήματα υγείας της ενότητας «Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία».</p>

<p>3. Κολάζ</p> <p>Οι μαθητές/τριες καλούνται να εργαστούν ομαδικά και να παραγάγουν μια αφίσα αποτελούμενη από εικόνες και μηνύματα (κολάζ) με βασικό θέμα τη σημασία της πρόσληψης σιδήρου στην εφηβεία. Η αφίσα θα πρέπει να περιλαμβάνει και έναν πρωτότυπο τίτλο.</p> <p>Εναλλακτικά οι μαθητές/τριες μπορούν να ετοιμάσουν δικές τους διαφημίσεις (σε χαρτόνι, σε τρίπτυχο, σε τρισδιάστατη μορφή) οι οποίες να είναι ελκυστικές και να προβάλλουν θετικά μηνύματα για την πρόσληψη σιδήρου κατά τη διάρκεια της εφηβείας.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές/τριες να εκφράσουν τους προβληματισμούς τους για όσα έχουν συζητηθεί στην τάξη και όσα είναι ήδη γνωστά γύρω από το ρόλο του σιδήρου στον ανθρώπινο οργανισμό, κυρίως κατά τη διάρκεια της εφηβείας. ❖ Τα υλικά που απαιτούνται για την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας είναι: πολύχρωμα χαρτόνια, κόλλες, ψαλίδια, μαρκαδόροι, περιοδικά με πολύχρωμες σελίδες και φωτοτυπημένες σελίδες με εικόνες που συνοδεύονται από λεζάντες σχετικές με το θέμα. ❖ Τα μέλη της ομάδας θα παρουσιάσουν το έργο τους στην ολομέλεια της τάξης και για τον λόγο αυτό θα πρέπει να είναι προετοιμασμένα να απαντήσουν στις απαντήσεις των συμμαθητών/τριών τους. Η ομάδα εξηγεί τον τρόπο με τον οποίο εργάστηκε και ποιο είναι το μήνυμα που θέλει να μεταδώσει μέσω του έργου της. Παράλληλα εισηγούνται τρόπους με τους οποίους μπορούν να ενισχύσουν τον οργανισμό τους με σίδηρο. ❖ Οι μαθητές/τριες μπορούν να αναρτήσουν τις δημιουργίες τους στην πινακίδα της τάξης ή σε περίοπτο σημείο του σχολείου.
--	---

Ενότητα 1: Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία

Ανεξάρτητη Δραστηριότητα: Ταχυφαγεία και Πρόχειρο φαγητό

Στο 1^ο μέρος της δραστηριότητας οι μαθητές/τριες μελετούν τα διάφορα μενού που έχει μοιράσει ο/η εκπαιδευτικός στις ομάδες τους. Σημειώνουν σε ένα χαρτί ή στο φύλλο εργασίας (που έχει ετοιμάσει ο/η εκπαιδευτικός), τα γεύματα που συνήθως καταναλώνουν στο σπίτι ή μετά από παραγγελία σε έξοδο.

Στη συνέχεια απαντούν στα πιο κάτω ενδεικτικά ερωτήματα:

- Τι θεωρούν πρόχειρο φαγητό;
 - Ποια είναι τα κύρια χαρακτηριστικά του πρόχειρου φαγητού;
 - Ποιες είναι οι επιπτώσεις του πρόχειρου φαγητού τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία;
- Αν οι μαθητές/τριες δεν γνωρίζουν τις απαντήσεις ενθαρρύνονται να συζητήσουν στις ομάδες τους, να ερευνήσουν στο διαδίκτυο ή σε βιβλία/εγχειρίδια διατροφής που υπάρχουν στην αίθουσα Οικιακής Οικονομίας ή στη βιβλιοθήκη του σχολείου.
- Ακολουθεί σύντομη συζήτηση όπου οι μαθητές/τριες αναφέρουν τα αποτελέσματα της έρευνας τους.

Στο 2^ο μέρος της δραστηριότητας, οι μαθητές/τριες προτρέπονται να μελετήσουν ξανά τα μενού των εστιατορίων που έχουν μπροστά τους. Αυτή τη φορά όμως, καλούνται να εντοπίσουν υγιεινά γεύματα που μπορούν να επιλέξουν στις εξόδους τους ή για κατανάλωση στο σπίτι. Αφού εντοπίσουν τα υγιεινά γεύματα, ο/η εκπαιδευτικός τους/τις καλεί

- Η δραστηριότητα με τίτλο «**Ταχυφαγεία και Πρόχειρο φαγητό**» προτείνεται στο σημείο αυτό γιατί οι μαθητές/τριες καλούνται να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις που απέκτησαν μέχρι στιγμής, για να αντικαταστήσουν το πρόχειρο φαγητό με πιο υγιεινές επιλογές.
- Για να πραγματοποιηθεί, ο/η εκπαιδευτικός φροντίζει να έχει στην τάξη διάφορα μενού από ταχυφαγεία, ή ζητά από τους/τις μαθητές/τριες να φέρουν οι ίδιοι μενού από διάφορα εστιατόρια της περιοχής τους.
- Επίσης, ο/η εκπαιδευτικός θα χρειαστεί να ετοιμάσει **φύλλο εργασίας** το οποίο θα αξιοποιηθεί στην υλοποίηση αυτής της δραστηριότητας.

Δράση-Επέκταση: Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να προσαρμοστεί κατάλληλα από τον/την εκπαιδευτικό και να πραγματοποιηθεί σε μορφή Project, έτσι ώστε να επεκταθεί ερευνητικά. Τα αποτελέσματα μπορούν να παρουσιαστούν σε ημερίδα που θα πραγματοποιηθεί στο σχολείο και θα έχει ως βασικό θέμα την υγεία και την προάσπισή της.

Πληροφορίες που είναι απαραίτητες για να δοθούν απαντήσεις στα ερωτήματα που θα τεθούν προς τους/τις μαθητές/τριες:

Το πρόχειρο φαγητό είναι ένα σύστημα διατροφής που επικράτησε σε όλο τον δυτικό κόσμο.

Κύρια χαρακτηριστικά του πρόχειρου φαγητού:

- Η άμεση παρασκευή και παραλαβή του
- Το χαμηλό κόστος αγοράς του

<p>να τα συγκρίνουν με τα αρχικά γεύματα που σημείωσαν. Στο <u>3^ο μέρος της</u> δραστηριότητας, οι μαθητές/τριες καλούνται να ερευνήσουν στο διαδίκτυο:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Συνταγές υγιεινού πρόχειρου (γρήγορου) φαγητού, καθώς και τρόπους με τους οποίους μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα του πρόχειρου φαγητού που καταναλώνουν. <p>Σημείωση: Το 3^ο μέρος μπορεί να πραγματοποιηθεί και στο σπίτι με τη συνεργασία και την ενεργό εμπλοκή των υπόλοιπων μελών της οικογένειας.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Τα επεξεργασμένα υλικά (χαμηλής θρεπτικής αξίας και πλούσια σε ζάχαρη, αλάτι, συντηρητικά, κορεσμένα λίπη). <p>Επιπτώσεις του πρόχειρου φαγητού στη σωματική και ψυχική υγεία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Παχυσαρκία • Καρδιαγγειακά νοσήματα • Καρκίνος • Διαβήτης • Σιδηροπενική Αναιμία • Αποξένωση από το οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον • Νωθρή συμπεριφορά ή τάση για εκνευρισμό. <p>Σύνδεσμοι με πληροφοριακό υλικό που μπορούν να βοηθήσουν τόσο τον/την εκπαιδευτικό όσο και τους/τις μαθητές/τριες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neadiatrofis: Οι επιπτώσεις του γρήγορου φαγητού στη διατροφή και την υγεία μας http://www.neadiatrofis.gr/2014/06/oi-epiptoseis-tou-grhgorou-faghtou-sth-diatrofh-kai-thn-ygeia-mas.html • Iatronet: Fast food: Πώς να επιλέγετε σωστά http://www.iatronet.gr/eidiseis-nea/epistimi-zwi/news/8637/fast-food-pws-na-epilegete-swsta.html • Iatronet: Συμβουλές για υγιεινό πρόχειρο φαγητό http://www.iatronet.gr/diatrofi/swsti-diatrofi/article/17691/symvoyles-gia-ygieino-proxeiro-fagito.html
---	---

Ενότητα 1: Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία

➤ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ - Το δημιούργημά μας – (υγιεινά σνακ)

Θεματική Ενότητα 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής

Δείκτες Επιτυχίας

Υποενότητα 2.1: Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής

Οι μαθητές/τριες:

- Να απολαμβάνουν ευχάριστες και υγιείς συμπεριφορές στο σχολείο και στην κοινότητά τους (για όλες τις τάξεις).
- Να διαμορφώνουν σχέδιο δράσης που να στοχεύει στη βελτίωση των συνθηκών για μια υγιή ζωή.

Υποενότητα 2.2: Φαγητό και Υγεία

Οι μαθητές/τριες:

- Να απολαμβάνουν στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού στην καθημερινότητά τους, στο σχολείο, στη σχολική εκδρομή και σε χώρους αναψυχής στην κοινότητά τους (για όλες τις τάξεις).
- Να σχεδιάζουν και να παρασκευάζουν ισοζυγισμένα γεύματα με βάση τους κανόνες υγιεινής διατροφής.
- Να αναφέρουν κανόνες υγιεινής και ασφάλειας που σχετίζονται με την παρασκευή και την κατανάλωση του φαγητού.
- Να συμβάλλουν, με συλλογικές δράσεις, στην ενίσχυση των δυνατοτήτων υγιεινής διατροφής των νέων.

Η επιτυχής υλοποίηση μιας πρακτική εργασίας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον προγραμματισμό που θα προηγηθεί.

Στο Φύλλο εργασίας 14, δίνονται οδηγίες στους/στις μαθητές/τριες για την υλοποίηση της πρακτική εργασίας. Συνοπτικά οι μαθητές/τριες καλούνται να φτιάξουν εύκολα, νόστιμα και υγιεινά παρασκευάσματα ακολουθώντας τα βήματα επίλυσης προβλήματος.

Επισημάνση!

Η πρακτική εργασία είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη, καθώς τα παιδιά μαθαίνουν τα μυστικά της υγιεινής διατροφής, ενώ παράλληλα αναπτύσσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες, καθώς εργάζονται ομαδικά για να προετοιμάσουν το γεύμα τους. «Είναι πολύ σημαντικό να αποκτά κανείς σωστή διατροφική κουλτούρα από μικρή ηλικία», (Λέσλι Κάνιγκαμ-Σάμποου).

Πηγή: Μαθήματα μαγειρικής αντίδοτο στην παιδική παχυσαρκία, <http://www.belife.gr/magazine/content/view/2052/>

- ❖ Η πρακτική εργασία μπορεί να υλοποιήσει δείκτες επιτυχίας άλλων θεματικών ενοτήτων, ανάλογα με την προεργασία και τα βήματα που θα εφαρμόσουν οι μαθητές/τριες για να πετύχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Ενότητα 1: Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία

1.7 Συμπληρώματα διατροφής

1.7.1 Συμπληρώματα βιταμινών, μετάλλων & ιχνοστοιχείων

1.7.2 Συμπληρώματα πρωτεϊνών

- ✚ Θεματική Ενότητα 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής
- ✚ Υποεότητα 2.1: Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής
- ✚ Υποεότητα 2.2: Φαγητό και Υγεία

Ενδεικτικές Δραστηριότητες

1. Προβολή βίντεο και σχολιασμός

- **Συμπληρώματα διατροφής: ΝΑΙ ή ΟΧΙ,**
Πηγή: logodiatrofis <https://www.youtube.com/watch?v=DKyeSW-pYts>
- **Προσοχή στη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής**
Πηγή: https://www.youtube.com/watch?v=IE_eHLXnrk

Επισημάνσεις και εισηγήσεις προς εκπαιδευτικούς

Όποιο από τα βίντεο και αν επιλεγεί για να προβληθεί, είναι σημαντικό να ακολουθήσει κριτικός σχολιασμός, έτσι ώστε όλοι οι μαθητές να αντιληφθούν τα **κύρια σημεία** της ενότητας:

- **τι είναι τα συμπληρώματα διατροφής,**
- **πότε είναι απαραίτητη η λήψη τους**
- **ποιοι είναι οι πιθανοί κίνδυνοι στην υγεία σε περίπτωση λανθασμένης ή/και αλόγιστης πρόσληψής τους.**
- **με ποιους τρόπους μπορεί να ενισχυθεί ο ανθρώπινος οργανισμός με συγκεκριμένο θρεπτικό συστατικό που το έχει ανάγκη;**

❖ Τα κύρια σημεία αυτού του κεφαλαίου επισημαίνονται στο θεωρητικό πλαίσιο του Τετραδίου Εργασιών Μαθητή, σελίδες 57 – 60.

<p>2. Διαδικτυακό Κουίζ: Πόσο ενημερωμένος/η είσαι για τα συμπληρώματα διατροφής;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ο/Η εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί την πιο κάτω δραστηριότητα για να ελέγξει τις γενικές γνώσεις των μαθητών/τριων όσον αφορά τα συμπληρώματα διατροφής. Η δραστηριότητα αυτή απαιτεί σύνδεση με το διαδίκτυο και είναι αναρτημένη στην ιστοσελίδα του mednutrition: http://www.mednutrition.gr/poso-enimerwmenos-eiste-gia-ta-sympliromata-diatrofis. • Εναλλακτικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί το πιο κάτω άρθρο για σχολιασμό: «Η σωστή χρήση των συμπληρωμάτων διατροφής» το οποίο είναι αναρτημένο στην ιστοσελίδα: http://www.newsbeast.gr/health/arthro/552718/i-sosti-hrisi-ton-subliromaton-diatrofis/ 	<p>Η δραστηριότητα αυτή αφορά γενικά τα συμπληρώματα διατροφής. Επισημαίνεται ότι υπάρχει ένας σχετικός βαθμός δυσκολίας λόγω των εξειδικευμένων ερωτήσεων του κουίζ.</p> <p>Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ομάδες με ιδιαίτερο ενδιαφέρον στα συμπληρώματα διατροφής αλλά ως εργαλείο αξιολόγησης.</p> <p>Εναλλακτικός τρόπος πραγματοποίησης της δραστηριότητας αυτής: βλ. σελίδα 11, ενότητα «Τρέφομαι σωστά, ζω με υγεία», Οδηγός Εκπαιδευτικού.</p>
<p>3. Μύθος ή αλήθεια;</p> <p>Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας 15, όπου καλούνται να διαβάσουν κάποιες δηλώσεις που αφορούν τα συμπληρώματα διατροφής βιταμινών και να αποφασίσουν σύμφωνα με όσα γνωρίζουν αν είναι αληθείς ή αν αποτελούν απλά μύθους. Παρακάτω παρατίθενται οι δηλώσεις καθώς και οι απαντήσεις τους.</p> <p>1. Μια σωστή διατροφή μπορεί να μας εφοδιάσει με τις κατάλληλες ποσότητες βιταμινών που χρειαζόμαστε.</p> <p>Αλήθεια: Όταν η διατροφή που ακολουθείται είναι ισορροπημένη, περιλαμβάνοντας όλες τις ομάδες τροφών, είναι ικανή να εφοδιάσει τον οργανισμό μας με όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται. Παρόλα αυτά, η σύγχρονη διατροφή παρουσιάζει ελλείψεις σε βασικά συστατικά, επειδή καθημερινά καταναλώνουμε ελάχιστα φρέσκα τρόφιμα, με χαμηλή αρκετές φορές περιεκτικότητα σε βιταμίνες, λόγω της χρήσης φυτοφαρμάκων στην καλλιέργειά τους. Έτσι, ανάλογα με την ηλικία, το</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Όταν οι μαθητές/τριες τελειώσουν την εργασία τους ακολουθεί συζήτηση, κατά την οποία επεξηγείται η κάθε δήλωση ξεχωριστά. • Εάν ο/η εκπαιδευτικός θεωρεί ότι κάποιες ερωτήσεις δεν είναι αναγκαίο να ειπωθούν μπορεί εάν επιθυμεί να τις παραβλέψει. Εάν επίσης θεωρεί χρήσιμο να αναφερθεί σε κάποιους άλλους μύθους ή αλήθειες επίσης προτρέπεται να το κάνει. Η κάθε δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στις ανάγκες της εκάστοτε ομάδας.

βάρος, το φύλο και τον τρόπο ζωής συστήνεται συχνά και η χορήγηση βιταμινούχων συμπληρωμάτων (καλό είναι να γίνεται κατόπιν υποδείξεως επιστήμονα υγείας).

2. Πολλοί υποστηρίζουν ότι οι βιταμίνες βοηθούν στην πρόληψη κατά του καρκίνου.

Αλήθεια: Υπάρχουν πολλές ενδείξεις που αποδεικνύουν ότι οι βιταμίνες έχουν αντικαρκινική δράση, κυρίως οι αντιοξειδωτικές Α και Ε. Η ευεργετική όμως αυτή δράση τους πρακτικά ισχύει μόνο όταν η πρόσληψή τους γίνεται μέσω της τροφής, και όχι με τη λήψη φαρμακευτικών σκευασμάτων, ίσως γιατί οι τροφές περιέχουν και άλλες ουσίες με αντικαρκινική δράση.

3. Οι βιταμίνες μάς δίνουν ενέργεια.

Μύθος: Οι βιταμίνες δεν περιέχουν θερμίδες και από μόνες τους δεν συνιστούν πηγή ενέργειας. Ωστόσο, βοηθούν στην απελευθέρωση της ενέργειας που βρίσκεται σε θρεπτικά συστατικά, όπως οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και τα λίπη.

4. Οι βιταμίνες μπορούν να αντικαταστήσουν κάποιο γεύμα.

Μύθος: Μπορεί μέσω των τροφίμων να παίρνουμε βιταμίνες, αλλά σε καμιά περίπτωση μέσω των βιταμινών δεν παίρνουμε το φαγητό που χρειαζόμαστε. Επομένως, οι βιταμίνες δεν μπορούν να αντικαταστήσουν το φαγητό, γιατί μέσα από αυτό ο οργανισμός μας παίρνει την απαραίτητη ενέργεια για τη συντήρησή του, καθώς και τα δομικά υλικά για την ανάπτυξη και την ανανέωση των κυττάρων.

5. Είναι καλύτερα όταν παίρνουμε τις βιταμίνες νηστικοί.

Μύθος: Είναι πιο σωστό να παίρνουμε τις βιταμίνες μαζί με την τροφή, καθώς η απορρόφησή τους γίνεται με μεγαλύτερη ασφάλεια. Παρόλο που έχουμε να κάνουμε με μία σαφώς βραδύτερη διαδικασία, εντούτοις διευκολύνεται η απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών. Προσοχή στην ταυτόχρονη λήψη μεταλλικών αλάτων, π.χ. ασβεστίου, αλλά και φαρμάκων, γιατί μπορεί να προκαλέσει προβλήματα δράσης και

απορρόφησης - και των βιταμινών στα φάρμακα και των φαρμάκων στις βιταμίνες.

6. Η λήψη βιταμινών πρέπει να γίνεται προληπτικά για να μην είμαστε επιρρεπείς σε ασθένειες.

Μύθος: Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως μια σωστή διατροφή μπορεί να μας εφοδιάσει με την ποσότητα βιταμινών που χρειαζόμαστε. Οπότε, σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να θεωρούμε ότι τα βιταμινούχα συμπληρώματα προάγουν από μόνα τους την καλή υγεία. Άλλωστε οι γιατροί επισημαίνουν ότι οι βιταμίνες, ως φάρμακα, μπορούν να ωφελήσουν αλλά και να βλάψουν τον οργανισμό μας, γι' αυτό και δεν είναι απαραίτητο οι υγιείς άνθρωποι να παίρνουν βιταμινούχα συμπληρώματα.

7. Οι καπνιστές θα πρέπει να καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες βιταμίνης C.

Αλήθεια: Το κάπνισμα, όπως και το αλκοόλ, βοηθούν στην αποβολή της βιταμίνης C από τον οργανισμό. Η βιταμίνη C, η οποία δεν αποθηκεύεται από τον οργανισμό μας, έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και εμποδίζει τη μετατροπή των νιτρικών αλάτων (π.χ. το τσιγάρο, η μόλυνση της ατμόσφαιρας, ορισμένα λαχανικά και το μπέικον) σε ουσίες που μπορούν να προκαλέσουν καρκίνο. Φυσικά, οι βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος μπορούν να αποφευχθούν μόνο με τη διακοπή του.

8. Η κατανάλωση αλκοόλ επηρεάζει τη δράση των βιταμινών που παίρνουμε.

Μύθος: Πρακτικά, η χρήση αλκοόλ δεν επηρεάζει τη δράση των βιταμινών. Αυτό που στην ουσία συμβαίνει είναι ότι τα άτομα που καταναλώνουν οινοπνευματώδη ποτά σε μεγάλες ποσότητες, έχουν αυξημένες ανάγκες σε βιταμίνες, με αποτέλεσμα να κρίνεται πολλές φορές αναγκαία η λήψη βιταμινούχων συμπληρωμάτων.

9. Όταν κάνουμε δίαιτα αδυνατίσματος θα πρέπει οπωσδήποτε να παίρνουμε βιταμινούχα συμπληρώματα.

Μύθος: Πρέπει να έχετε πάντα υπόψη σας ότι όταν μία δίαιτα απώλειας

βάρους είναι σωστή και ισορροπημένη, δεν χρειάζεται η λήψη επιπλέον βιταμινών. Σε περίπτωση βέβαια που η ποσότητα της τροφής είναι πολύ μικρή, τότε η χορήγηση βιταμινών είναι απαραίτητη, σύμφωνα πάντα με τις υποδείξεις του ειδικού γιατρού ή διαιτολόγου σας.

10. Το καλοκαίρι χρειαζόμαστε περισσότερες βιταμίνες.

Μύθος: Οι ημερήσιες ανάγκες μας σε βιταμίνες δεν εξαρτώνται από τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος. Παρόλα αυτά, την περίοδο του καλοκαιριού εκτιθέμεθα περισσότερο στις ακτίνες του ηλίου, με αποτέλεσμα να βλάπτεται το γενετικό υλικό των κυττάρων μας. Πολλοί επιστήμονες υποστηρίζουν ότι η αντιοξειδωτική δράση των βιταμινών μειώνει την επιβλαβή ζημιά που προκαλείται από τον ήλιο.

11. Είναι προτιμότερο να λαμβάνουμε την απαραίτητη για τον οργανισμό ποσότητα βιταμινών από την τροφή και όχι από συμπληρώματα και φαρμακευτικά σκευάσματα.

Μύθος: Ο οργανισμός μας δεν μπορεί να αντιληφθεί τη διαφορά μεταξύ φυσικής βιταμίνης και φαρμακευτικού σκευάσματος. Αυτό βέβαια που πρέπει να τονίσουμε είναι ότι ο ρυθμός απορρόφησης μιας φυσικής βιταμίνης είναι ταχύτερος σε σχέση με αυτόν του φαρμακευτικού συμπληρώματος. Επιπλέον, τα περισσότερα βιταμινούχα συμπληρώματα έχουν υψηλό RDA (αναγκαία ημερήσια δόση), οπότε υπάρχει κίνδυνος κάποιος να λάβει υπερβολική ποσότητα, κάτι το οποίο είναι απίθανο να συμβεί με την τροφή. Εντούτοις, σε περίπτωση υποβιταμίνωσης συνιστάται η λήψη συμπληρωμάτων, διότι η έλλειψη είναι συνήθως μεγάλη και η αποκατάσταση μέσω της τροφής πολύ αργή.

12. Οι βιταμίνες είναι ακίνδυνες, άρα δεν χρειάζεται συνταγή.

Μύθος: Οι βιταμίνες είναι εντελώς ακίνδυνες όταν λαμβάνονται σε μικρές δόσεις, τέτοιες ώστε να καλύπτουν απλώς τις ανάγκες του οργανισμού. Στην περίπτωση όμως που η λήψη τους γίνει σε μεγάλες δόσεις και χωρίς συμβουλή γιατρού, όπως γίνεται τις περισσότερες φορές, μπορεί να έχουμε τις ακόλουθες παρενέργειες:

<ul style="list-style-type: none"> • Άμεση τοξικότητα. • Αλληλεπίδραση με άλλα φάρμακα, με αποτέλεσμα την αύξηση ή τη μείωση της δράσης των βιταμινών. • Προβλήματα εθισμού και κατάσταση ανάλογη με εκείνη που προκαλούν τα ηρεμιστικά φάρμακα. • Κάλυψη των συμπτωμάτων άλλων νόσων, με αποτέλεσμα η διάγνωσή τους να γίνεται σε προχωρημένο στάδιο. <p>Οι ανεπιθύμητες αυτές ενέργειες είναι δυνατό να προκληθούν από όλες τις βιταμίνες, όταν χρησιμοποιούνται σε μεγάλες δόσεις, ακόμη και από τις υδατοδιαλυτές βιταμίνες όπως π.χ. η βιταμίνη C.</p> <p>Όταν αγοράζετε βιταμινούχα συμπληρώματα, θα πρέπει να προσέχετε τα εξής: Συνήθως, στις ετικέτες τους αναγράφονται το είδος και η ποσότητα που περιέχονται στο συγκεκριμένο σκεύασμα, ενώ δίπλα, αναγράφεται το ποσοστό των ημερήσιων αναγκών, κάθε βιταμίνης ξεχωριστά. Μία ασφαλής δόση βιταμίνης δεν θα πρέπει να ξεπερνά το συνιστώμενο RDA (Recommended Dietary Allowances), δηλαδή αυτό που πρέπει να λαμβάνει ο οργανισμός ημερησίως.</p> <p>Πηγή:http://www.antigiransi.com/vitamins5.html#sthash.UpyRst4g.sFMKCiJp.dpuf</p>	
<p>4. Διαδικτυακό Κουίζ για τα συμπληρώματα πρωτεϊνών</p> <p>Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν το διαδικτυακό κουίζ με τίτλο:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μύθοι και αλήθειες για τις πρωτεΐνες <p>http://www.mednutrition.gr/mythoi-kai-alitheies-gia-tis-prwteines</p>	<p>Εναλλακτικός τρόπος πραγματοποίησης της δραστηριότητας: βλ. σελίδα 11, ενότητα «Τρέφομαι σωστά, ζω με υγεία», Οδηγός Εκπαιδευτικού.</p>
<p>5. Σχολιασμός σεναρίου</p> <p>Δίνεται το εξής σενάριο για σχολιασμό από τους/τις μαθητές/τριες:</p> <p><i>«Γεια σας παιδιά είμαι 16 χρονών και ξεκίνησα γυμναστήριο εδώ και 1 μήνα. Ακολουθώ μία ισορροπημένη διατροφή και έχω περιορίσει τις τροφές που είναι πλούσιες σε λίπος και ζάχαρη. Προβληματίζομαι κατά πόσο είναι απαραίτητη η πρόσληψη συμπληρωμάτων πρωτεϊνών στην</i></p>	<p>Το συγκεκριμένο σενάριο αναγράφεται στο θεωρητικό πλαίσιο του κεφαλαίου: «Συμπληρώματα Πρωτεϊνών», σελίδα 59 στο Τετράδιο Εργασιών μαθητή. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως δραστηριότητα αφόρμησης για εισαγωγή στο κεφάλαιο.</p>

ηλικία μου».	
<p>6. Συμπληρώματα πρωτεϊνών</p> <p>Το σενάριο του φύλλου εργασίας 16 αναφέρει ότι: Στη χθεσινή προπόνηση ο Δημήτρης άκουσε κάποιους από τους συναθλητές του να υποστηρίζουν ότι «μόνο με τη λήψη συμπληρωμάτων πρωτεΐνης μπορεί κάποιος να αυξήσει τη δύναμή του».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ζητείται από τους/τις μαθητές/τριες να παραθέσουν την άποψή τους κατά πόσο συμφωνούν ή διαφωνούν με την άποψη των συναθλητών του Δημήτρη. • Οι μαθητές/τριες προτρέπονται να ερευνήσουν στο διαδίκτυο ή σε άλλες έγκυρες πηγές πληροφόρησης και να καταγράψουν τα βασικά ευρήματά τους για να στηρίξουν με επιχειρήματα την άποψή τους. • Αναγράφεται επίσης ένας προβληματισμός των έφηβων και καλούνται να ερευνήσουν τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες καθώς και να επιλέξουν ένα πρωτεϊνούχο ρόφημα για να το παρασκευάσουν στο εργαστήριο Οικιακής Οικονομίας. 	<p>Η προτεινόμενη δραστηριότητα μπορεί εναλλακτικά να ενισχυθεί με τη δημιουργία μιας <u>διαλογικής αντιπαράθεσης επιχειρημάτων</u>⁷ (Debate), κατά την οποία η μια ομάδα μαθητών/τριών να είναι υπέρ της κατανάλωσης συμπληρωμάτων πρωτεϊνών και η άλλη εναντίον.</p> <p>Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει στην έρευνα των μαθητών/τριών δίνοντας τους πληροφορίες για ιστοσελίδες που έχουν συνταγές με ροφήματα πλούσια σε πρωτεΐνες.</p> <p>Ενδεικτικές ιστοσελίδες είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Longevityway, http://longevityway.com/tag/%CF%83%CE%BD%CE%B1%CE%BA-%CF%85%CF%88%CE%B7%CE%BB%CE%AE%CF%82-%CF%80%CF%81%CF%89%CF%84%CE%B5%CE%90%CE%BD%CE%B7%CF%82/ • Συνταγούλης: http://www.sintagoulis.gr/rofimata/proteinoyxo-smoothie-acai-berry http://www.sintagoulis.gr/search/%CF%86%CF%81%CE%AC%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%B5%CF%82%20smoothie • Greatist, http://greatist.com/eat/high-protein-smoothie-recipes • Dailyburn, http://dailyburn.com/life/recipes/protein-smoothie-recipes/

⁷ Πληροφορίες για τη μέθοδο διαλογικής αντιπαράθεσης (Debate):

- Ο ρόλος του Debate στο Δημοτικό Σχολείο, http://www.slideshare.net/mvaso/debate-30233149?qid=59c30bef-ed5b-4312-ba99-a5a21f678cb7&v=default&b=&from_search=2
- Η στρατηγική της δημόσιας αντιπαράθεσης (Debate) στη Περιβαλλοντική Εκπαίδευση, [http://www.uowm.gr/kodifeet/?q=el/system/files/%20%CF%83%CF%84%CF%81%CE%B1%CF%84%CE%B7%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AE%20%CF%84%CE%B7%CF%82%20%CE%94%CE%B7%CE%BC%CF%8C%CF%83%CE%B9%CE%B1%CF%82%20%CE%91%CE%BD%CF%84%CE%B9%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%AC%CE%B8%CE%B5%CF%83%CE%B7%CF%82%20\(Debate\)%20%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD%20%CE%A0](http://www.uowm.gr/kodifeet/?q=el/system/files/%20%CF%83%CF%84%CF%81%CE%B1%CF%84%CE%B7%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AE%20%CF%84%CE%B7%CF%82%20%CE%94%CE%B7%CE%BC%CF%8C%CF%83%CE%B9%CE%B1%CF%82%20%CE%91%CE%BD%CF%84%CE%B9%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%AC%CE%B8%CE%B5%CF%83%CE%B7%CF%82%20(Debate)%20%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD%20%CE%A0)

7. Μελέτη άρθρων

Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε ομάδα άρθρα που αφορούν τα συμπληρώματα πρωτεϊνών και οι μαθητές/τριες αφού τα μελετήσουν καλούνται να απαντήσουν σε ενδεικτικά ερωτήματα όπως:

- Τι είναι τελικά η πρωτεΐνη;
- Γιατί όσοι ασκούνται χρειάζονται περισσότερη πρωτεΐνη;
- Ποιες οι κυριότερες πηγές;
- Πόση πρωτεΐνη χρειάζομαι καθημερινά;
- Τα συμπληρώματα πρωτεΐνης βοηθούν;
- Σε ποιες μορφές υπάρχουν στο εμπόριο;
- Ποιοι κίνδυνοι μπορούν να παρουσιαστούν από την κατάχρηση πρωτεϊνούχων σκευασμάτων;
- Σε ποιον να απευθυνθώ αν χρειάζομαι περαιτέρω συμβουλές;

Ενδεικτικά άρθρα τα οποία οι μαθητές/τριες μπορούν να μελετήσουν για να εντοπίσουν πληροφορίες για τα συμπληρώματα πρωτεϊνών.

- Προσοχή στη χρήση συμπληρωμάτων πρωτεΐνης
<http://www.newsbeast.gr/health/arthro/628610/prosohi-stin-hrisi-subliromaton-proteinis/>
- Από άχρηστα έως επικίνδυνα τα συμπληρώματα πρωτεΐνης
<http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&articleID=8877&ct=5>
- Νομίζεις πως τα ξέρεις όλα για τη διατροφή?
http://mpouri.blogspot.com/2008/12/blog-post_6311.html

Σημείωση: Οι πηγές που αναφέρονται σε αυτό το κεφάλαιο μπορούν, επίσης, να σας δώσουν περισσότερες έγκυρες πληροφορίες.

Δράση - Επέκταση

Οι μαθητές/τριες μπορούν να ετοιμάσουν ενημερωτικό υλικό για κάποιο από τα συμπληρώματα διατροφής (βιταμίνες, πρωτεΐνες), σε μορφή τρίπτυχου ή σε αφίσα.

Μπορούν να δημιουργήσουν βιβλιάριο με ροφήματα τα οποία είναι πλούσια σε βιταμίνες και πρωτεΐνες. Το βιβλιάριο μπορεί να περιλαμβάνει φωτογραφίες που να απεικονίζουν στιγμές από την πρακτική εργασία, στιγμές που απολαμβάνουν την κατανάλωση ροφήματος στην αυλή του σχολείου κ.λπ. Το βιβλιάριο μπορεί να πωληθεί για φιλανθρωπικό σκοπό αφού ετοιμάσουν το ανάλογο σχέδιο δράσης.

Ενότητα 1: Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία

Ενεργειακά ποτά & 1.9 Ισοτονικά ποτά

- ✚ Θεματική Ενότητα 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής
- ✚ Υποενότητα 2.1: Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής
- ✚ Υποενότητα 2.2: Φαγητό και Υγεία

Ενδεικτικές Δραστηριότητες

1. Ενεργειακά ποτά

Οι μαθητές/τριες καλούνται να διαβάσουν αρχικά (Μέρος Α΄) τον διάλογο στο **φύλλο εργασίας 17**, ανάμεσα στους δυο δεκαπεντάχρονους φίλους και να συζητήσουν στην ομάδα τους, με ποιον από τους δυο συμφωνούν περισσότερο.

Στη συνέχεια (Μέρος Β΄), διαβάζουν στις ομάδες τους τα δυο άρθρα που ακολουθούν και απαντούν στις ερωτήσεις.

Άρθρο 1: Αθλητικά και Ενεργειακά ποτά για Παιδιά και Εφήβους: Είναι κατάλληλα;

Πηγή: www.nutraingredients-usa.com, μεταφρασμένο στην ιστοσελίδα: www.nutrinews.gr

Άρθρο 2: Άρθρο 2: «Οι έφηβοι καταναλώνουν μέχρι και 7 λίτρα τον μήνα ενεργειακά ποτά». Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης της Ευρωπαϊκής Αρχής για την Ασφάλεια των Τροφίμων - Ακόμα και παιδιά 3-10 ετών καταναλώνουν ενεργειακά ποτά - Τι συνιστούν οι γιατροί.

Πηγή: Γιαννακοπούλου, Κ. Εφημερίδα «Το βήμα», <http://www.tovima.gr/society/article/?aid=507011>

Επισημάνσεις και εισηγήσεις προς εκπαιδευτικούς

- Εναλλακτικές μορφές υλοποίησης και δυνατότητα επέκτασης της δραστηριότητας:
 - Ο/Η εκπαιδευτικός αναφέρει στους/στις μαθητές/τριες ότι θα εμφανιστούν στο τηλεοπτικό πρόγραμμα «εις υγείαν» με σκοπό να ενημερώσουν εφήβους για τις επιδράσεις των ενεργειακών και ισοτονικών ποτών στην υγεία τους. Οι μαθητές/τριες μπορούν να ετοιμάσουν μια μικρή παρουσίαση με όλα όσα έμαθαν κατά τη μελέτη των άρθρων και να τη δραματοποιήσουν.
 - Η δραστηριότητα μπορεί εναλλακτικά να πραγματοποιηθεί με τη μέθοδο της διαλογικής αντιπαράθεσης επιχειρημάτων (Debate), κατά την οποία η μια ομάδα μαθητών/τριών να είναι υπέρ της κατανάλωσης ενεργειακών ποτών και η άλλη εναντίον.

<p>2. Διαφημίστε τον χυμό ντομάτας</p> <p>Στο Φύλλο εργασίας 18 ζητείται από τους/τις μαθητές/τριες να φανταστούν ότι δουλεύουν σε μια διαφημιστική εταιρεία όπου καλούνται να προωθήσουν στους/στις εφήβους/ες, τον χυμό ντομάτας ως ισοτονικό ποτό, εξαιτίας της ωφελιμότητάς του στον οργανισμό.</p> <p>Οι μαθητές/τριες καλούνται να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους, για να επιτύχουν τον στόχο τους. Σημειώνουν τις ιδέες τους και αποφασίζουν τον τρόπο με τον οποίο θα τις παρουσιάσουν για να επιτύχουν τον σκοπό τους.</p> <p>Το άρθρο με τίτλο «Το καλύτερο ενεργειακό ποτό: ο χυμός ντομάτας», το οποίο περιλαμβάνεται στο φύλλο εργασίας 18, συστήνεται να μελετηθεί για να βοηθηθούν στην διεκπεραίωση της αποστολής τους.</p>	<p>Δράση - Επέκταση της δραστηριότητας:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Οι ιδέες μπορούν να αναρτηθούν στην πινακίδα της τάξης ή του σχολείου με σκοπό να ευαισθητοποιήσουν και να ενημερώσουν και τους υπόλοιπους μαθητές/τριες για την ωφελιμότητα του χυμού ντομάτας ή άλλων ροφημάτων που προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό. • Ο χυμός ντομάτας μπορεί να παρασκευαστεί στην αίθουσα Οικιακής Οικονομίας και να προσφερθεί στους/στις συμμαθητές/τριες ή/και καθηγητές/τριες του σχολείου.
--	---

Ενότητα 1: Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία

1.10 Βιολογικά τρόφιμα και υγεία & 1.11 Βιοτεχνολογία – Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα

- ✚ Θεματική Ενότητα 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής
- ✚ Υποενότητα 2.1: Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής
- ✚ Υποενότητα 2.2: Φαγητό και Υγεία

Επιμέρους δείκτες επιτυχίας του κεφαλαίου

Οι μαθητές/τριες

- Να αναγνωρίζουν τι είναι τα βιολογικά καλλιεργημένα τρόφιμα.
- Να δικαιολογούν την αναγκαιότητα κατανάλωσης βιολογικών τροφίμων για τον οργανισμό.
- Να αναγνωρίζουν σε ετικέτα τροφίμου ή προϊόντος, τη σήμανση που καθορίζει εάν το τρόφιμο ή το προϊόν είναι πιστοποιημένο ως βιολογικό.
- Να εισηγούνται τρόπους με τους οποίους μπορούν να καταναλώνουν συχνότερα βιολογικά καλλιεργημένα τρόφιμα στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινότητα.
- Να αναγνωρίζουν τι είναι τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα.
- Να δικαιολογούν την ύπαρξη των ΓΤΤ (πλεονεκτήματα που προβάλλουν οι πολυεθνικές εταιρείες).
- Να αναγνωρίζουν τους κινδύνους που δημιουργούνται στην υγεία και στο περιβάλλον από την κατανάλωση των ΓΤΤ.
- Να ενημερωθούν για τη σήμανση των ΓΤΤ.
- Να προβαίνουν σε δράσεις ως σωστοί και ενημερωμένοι καταναλωτές, για να διασφαλίζουν την καλή τους υγεία.

Ενδεικτικές Δραστηριότητες	Επισημάνσεις και εισηγήσεις προς εκπαιδευτικούς
<p>1. Βιολογικά τρόφιμα - Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα Οι μαθητές/τριες καλούνται να μελετήσουν το ενημερωτικό υλικό που αναγράφεται στο τετράδιο τους: «Βιολογικά τρόφιμα και υγεία» και «Βιοτεχνολογία - Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα» και να απαντήσουν ομαδικά τις ερωτήσεις - τόσο για τα βιολογικά όσο και για τα μεταλλαγμένα τρόφιμα- που αναγράφονται στο φύλλο εργασίας 19.</p>	<p>Προεργασία: Συστήνεται να προηγηθεί η μελέτη των ερωτημάτων, ώστε ο/η εκπαιδευτικός να οργανώσει κατάλληλα το μάθημά του (εποπτικό υλικό, συσκευασίες τροφίμων κ.λπ.).</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Η ανάπτυξη κριτικής σκέψης είναι ικανότητα που μπορεί να καλλιεργηθεί κατά τη διάρκεια ανάλυσης των ερωτημάτων αυτής της δραστηριότητας. ❖ Η μελέτη ετικέτας μπορεί να κάνει τη διδασκαλία του μαθήματος πιο ενδιαφέρουσα και παράλληλα να αποκτηθούν οι ανάλογες δεξιότητες των μαθητών/τριών. ❖ Οι εισηγήσεις των μαθητών/τριών που αφορούν την κατανάλωση των βιολογικών τροφίμων στο σχολείο, στην οικογένεια και στην κοινότητα (Τετράδιο Εργασιών Μαθητή, Ερ. 6, σελ. 75) μπορούν να αξιολογηθούν και ακλουθώντας τα βήματα της μεθόδου IVAC να προχωρήσουν στην υλοποίησή τους. Το ίδιο μπορεί να επιτευχθεί και στην ερ.7γ της σελ. 76. ❖ Τονίζεται, ότι η αναφορά στη σημασία της συχνής κατανάλωσης βιολογικών προϊόντων, μπορεί να πραγματοποιηθεί κατά τη διάρκεια των διάφορων προτεινόμενων δραστηριοτήτων αυτής της ενότητας.
<p>2. Τι υπάρχει στο πιάτο μας; Το Φύλλο εργασίας 20 προτρέπει τους/τις μαθητές/τριες να ερευνήσουν «Τι υπάρχει στο πιάτο τους» μέσω της μεθοδολογίας έρευνας και επίλυσης προβλήματος (project). Δίνονται κάποιες κατευθυντήριες γραμμές οι οποίες θα τους/τις βοηθήσουν να πραγματοποιήσουν τη μελέτη τους. Το μέσο προβολής της εργασίας τους εναπόκειται από τους ίδιους/ες μαθητές/τριες.</p>	<p>Δράση - Επέκταση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Το υλικό αναρτάται στις πινακίδες της τάξης ή σε περίοπτο σημείο του σχολικού χώρου. • Κινηματογράφηση της παρουσίασης των εργασιών και προβολή τους στην ιστοσελίδα του σχολείου. • Διοργάνωση και πραγματοποίηση μικρής εκδήλωσης κατά τη διάρκεια του διαλειμματος για ενημέρωση των υπόλοιπων

	<p>μαθητών/τριών του σχολείου και των εκπαιδευτικών.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συνεργασία με εγκεκριμένο Σύνδεσμο βιοκαλλιεργητών στην Κύπρο.
<p>3. Ερευνητική Μελέτη – Σχέδιο Δράσης</p> <p>Εναλλακτική προσέγγιση για αυτό το κεφάλαιο (καθώς και όλων των προαναφερθέντων κεφαλαίων) είναι η Ερευνητική Μελέτη – Σχέδιο Δράσης.</p> <p>Η ερευνητική μελέτη, μπορεί να περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ερωτηματολόγιο για να διερευνηθούν οι γνώσεις και τα πιστεύω των νέων αλλά και των καθηγητών/γονιών-κηδεμόνων, τόσο για τα βιολογικά προϊόντα όσο και για τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα. ❖ Συνεντεύξεις από τους αρμόδιους φορείς. ❖ Επισκέψεις σε καταστήματα όπου πωλούνται βιολογικά τρόφιμα. ❖ Μελέτη ετικέτας τόσο των βιολογικών όσο και των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων. ❖ Μελέτη των εισηγήσεων και νόμων που έχει καθορίσει η Ευρωπαϊκή Ένωση. ❖ Αναφορές στις επιστημονικές έρευνες (ευρήματα, στατιστικά στοιχεία κ.ά.). ❖ Κοστολόγηση των τροφίμων. ❖ Παρασκευή σύντομων γευμάτων ή σνακ με βιολογικά τρόφιμα. ❖ Προώθηση των εισηγήσεων των μαθητών/τριών στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινότητα για να μπορούν να καταναλώνουν πιο συχνά βιολογικά τρόφιμα. 	<p>Οι δράσεις που θα πραγματοποιηθούν, η παραγωγή ενημερωτικού υλικού κ.λπ. μπορούν να προβληθούν σε ημερίδα που θα διοργανωθεί στο σχολείο ή κατά τη διάρκεια ενός διαλείμματος. Η ανάρτησή τους στην ιστοσελίδα του σχολείου καθώς και η δημοσιοποίησή τους σε τοπικές εφημερίδες μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην αλλαγή στάσεων και υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών των γονιών/κηδεμόνων και κατοίκων της κοινότητας.</p>

Βιβλιογραφία

- Hard, L., Deen D. (2006). *Τροφή για τη ζωή: Αναλυτικός Οδηγός σωστής διατροφής για καλή υγεία*. Ισόρροπον: Χαλάνδρι.
- Αγωγή Υγείας Διατροφή Διατροφικές Συνήθειες για μαθητές ηλικίας 9-12 ετών, Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικού, Υπουργείο Εθνικής Παιδείας Και Θρησκευμάτων, Διεύθυνση Συμβουλευτικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού & Εκπαιδευτικών Δραστηριοτήτων, Εθνικό Ίδρυμα Νεότητας, http://users.sch.gr/adanis/portal/ekp_yliko/diatrofi_B.pdf
- Γκούβρα, Μ., Κυρίδης, Α., Μαυρικάκη, Ε. (2005). *Αγωγή Υγείας και Σχολείο*. Τυπωθήτω: Αθήνα.
- Δημολιάτης, Γ. (2002). *ΥΓΕΙΑ 21, Το πλαίσιο πολιτικής «Υγεία για όλους» για την περιοχή της Ευρώπης του ΠΟΥ*. Τυπωθήτω: Αθήνα
- *Εθνικές Οδηγίες Διατροφής και Άσκησης για Εφήβους*. Υπουργείο Υγείας, Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου, Καρδιολογικό Ίδρυμα Κύπρου: Κύπρος.
- Ζαμπέλας, Α., Γιαννακούλια, Μ., Καλομίρη, Ν. (2000). *Διατροφικές απαιτήσεις κατά τον κύκλο της ζωής*. Ατελειέ: Εξάρχεια.
- Καραγιαννόπουλος, Σ. (2000) *Είμαστε ό,τι τρώμε*. Μοντέρνοι καιροί: Αθήνα.
- Οικονομίδου – Πιερίδου Χ. (2012). *Γίνε ο διαιτολόγος του εαυτού σου*. Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ: Αθήνα.
- Στάππα-Μουρτζίνη Μ. *Αγωγή Υγείας: Βασικές αρχές - Σχεδιασμός προγράμματος- Εγχειρίδιο για εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης*, Υπουργείο Εθνικής Παιδείας Και Θρησκευμάτων Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων - Αθήνα

Ιστοσελίδες (Αναγράφονται ανα κεφάλαιο)

Διατροφή και Υγεία/Αγωγή Υγείας

- Αγωγή και Προαγωγή της Υγείας, http://asclepion.mpl.uoa.gr/pubASPIS/%CE%91%CE%B3%CF%89%CE%B3%CE%AE_%CE%BA%CE%B1%CE%B9_%CE%A0%CF%81%CE%BF%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%B3%CE%AE.htm
- Η διατροφική Αγωγή στο ΝΑΠ Οικιακής Οικονομίας – Επιμόρφωση Μάχιμων Εκπαιδευτικών http://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/analytika/epimorf/Agogi_ygeias/diatrofiki_agogi_NAP.pdf
- Shapeup, <http://www.shapeupeurope.net>
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή – Δημόσια Υγεία http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/policy/index_el.htm

- Mednutrition, <http://www.mednutrition.gr>
- Neadiatrofis, <http://www.neadiatrofis.gr>
- Iatronet, <http://www.iatronet.gr/eidiseis-nea/epistimi-zwi/news/8637/fast-food-pws-na-epilegete-swsta.html>
- Ελληνικό Ινστιτούτο Διατροφής <http://www.eid.org.gr/>
- Newsit, Υγεία, <http://www.newsit.gr>
- Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων- Διατροφολόγων, www.hda.gr
- Hellenic Journal of Nutrition and Dietetics, www.hjnutrdiet.com
- Εικονικό Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής, <http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/contact>
- Ebelife, <http://www.belife.gr>
- Bellinstitute, Nutrition Education, <http://www.bellinstitute.com/>

Διατροφή και Καρδιοαγγειακά νοσήματα

- Incardiology, <http://www.incardiology.gr/>
- Thrombosisadviser, <http://www.thrombosisadviser.com/en/resources/thrombosis-videos/>
- American Heart Association, http://watchlearnlive.heart.org/CVML_Player.php?moduleSelect=highbp
- World Heart Federation, <http://www.world-heart-federation.org/>
- Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία, <http://www.hcs.gr/>
- American Heart Association (AHA), <http://www.heart.org/HEARTORG/>
- American Heart Journal, <http://journals.elsevierhealth.com/periodicals/ymhj/home>
- The European Heart Journal, <http://eurheartj.oxfordjournals.org/>
- BeStrong.org.gr, Καρδιοαγγειακά νοσήματα, <http://www.bestrong.org.gr/el/health/healthinfo/cardiovasculardeases/>
- Πώς λειτουργεί η καρδιά, in.gr » Αφιερώματα » Υγεία » Στεφανιαία Νόσος, <http://reviews.in.gr/health/coronaryheartdisease/>
- Οι νέες οδηγίες για την πρόληψη της στεφανιαίας νόσου, <http://www.iatronet.gr/diatrofi/prolipsi-astheneiwn/article/2975/oi-nees-odigies-gia-tin-prolipsi-tis-stefaniaias-nosoy.html>
- Οι 7 «απειλές» της καρδιάς μας, <http://www.clickatlife.gr/euzoia/story/16026/oi-7-apeiles-tis-kardias-mas>
- Καρδιά: 100% δυνατή, <http://www.vita.gr/ygeia/article/16132/kardia-100-dynath/>
- Journal of the American College of Cardiology, 2009
<http://content.onlinejacc.org/journal.aspx>

- Κουίζ: οι διατροφικές συνήθειες της οικογένειας: εσείς και η οικογένειά σας, <https://secure.obsurvey.com/S2.aspx?id=43797435-3D06-464F-B995-58A3324C3120>
- Ερωτηματολόγιο “Διατροφικές συνήθειες ...”
<http://mathitiko.wordpress.com/2011/09/20/%CE%B5%CF%81%CF%89%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CE%BB%CF%8C%CE%B3%CE%B9%CE%BF-2/>
- «Έρευνα για τις συνήθειες και γνώσεις των νέων ηλικίας 18-34 στο πλαίσιο της υγιεινής διατροφής»,
http://www.slideshare.net/cli0_siragaki/ss-30035502
- Ερωτηματολόγιο Διατροφικών συνήθειων για παιδιά», Παράρτημα VI,
http://estia.hua.gr:8080/dspace/bitstream/123456789/931/1/maria%20spyropoulou_%20ptixiaki.pdf

Υπερλιπιδαιμία – Υπερχοληστερολαιμία

- Τελικά τι να κάνω με τη χοληστερόλη μου; <http://www.tovima.gr/science/article/?aid=558309>, Σουφλήρη Ιωάννα Α. Δημοσίευση: 19/01/2014
- Η «συνταγή» κατά της χοληστερίνης, <http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&ct=2&articleID=16685&la=1>
- Η χοληστερόλη στο αίμα και η μείωσή της χωρίς φάρμακα, <http://diatrofi.medlook.gr/articles.php?id=401&type=1>
- Αθηνά Κομνηνού, Παιχνίδι ρόλων, <http://athinakomninou.weebly.com/pialphaiotachinu943deltaiota-rho972lambdaomeganu.html>
- Χοληστερόλη, <http://www.lipotest-meal.com/triglikieridia-1-triglikieridia-kai-kardiaggeiaka-nosimata.html>

Αρτηριακή πίεση – Υπέρταση

- Μανώλης Α. (2013). ΥΠΕΡΤΑΣΗ: Η τεράστια σημασία της αλλαγής τρόπου ζωής στην αντιμετώπισή της, ανάκτηση από http://www.iatros4u.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=576:2013-04-19-12-32-26&catid=13:arthra&Itemid=87
- Υγεία, http://www.medlook.net.cy/printarticle.asp?item_id=3244
- Υπερβολικό αλάτι καταναλώνουν οι έφηβοι <http://www.mednutrition.gr/yperboliko-alati-katanalonoyn-oi-efiboi>
- Αρτηριακή Υπέρταση στα παιδιά και τους εφήβους <http://www.paidiatros.com/children/Rare-diseases/ypertasi-paidia-efivoi>
- Αρτηριακή Πίεση http://www.medweb.gr/patients/hypertension_pat.htm
- [Http://www.pi-schools.gr/programs/agogi_ygeias/agogi_ygeias.pdf](http://www.pi-schools.gr/programs/agogi_ygeias/agogi_ygeias.pdf)
- European Food Information Council, <http://www.eufic.org/article/el/nutrition/salt/artid/salt-potassium-blood-control/>
- Utah Education Network, Salt, to use or not to use? www.uen.org/Lessonplan/
- European Food Information Council, <http://www.eufic.org/article/el/nutrition/salt/artid/salt-potassium-blood-control/>

Διατροφή και Μεταβολικές Διαταραχές - Σακχαρώδης Διαβήτης

- Iatropedia. Σακχαρώδης διαβήτης, <http://www.iatropedia.gr/medical/malady/252>
- Διαβήτης - Η ιστορία μιας μητέρας και του παιδιού της, <http://video.in.gr/health/?pg=4#1604349>
- Τι ισχύει για τη διατροφή στον Διαβήτη; <http://www.mednutrition.gr/ti-ishyei-gia-tin-diatrofi-ston-diabiti>
- 14 Νοεμβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη, <http://video.in.gr/health/?pg=4#1602633>
- Η σελίδα του σακχαρώδη διαβήτη http://www.diabetes-med.gr/faq_genika.htm
- Σακχαρώδης διαβήτης: «Η σιωπηλή απειλή» <http://www.advancehealth.gr/el/sections/8/articles/308-sakharodes-diabetes-e-siopere-apeile->
- Παιδικός Διαβήτης, http://www.ipiros.gr/portal2/index.php?option=com_content&view=article&id=10720:-1&catid=71:2009-11-07-06-32-34&Itemid=721
- Σακχαρώδης Διαβήτης, <http://www.paidiatros.com/children/Diabetes-mellitus>
- Παιδί, Για παιδιά "ελεύθερα" από τον διαβήτη, <http://www.vita.gr/paidi/article/5829/gia-paidia-eleythera-apo-to-diabthh/>
- Ο σακχαρώδης διαβήτης στα παιδιά, <http://www.diatrofi.gr/index.php/health/diabetes/item/933>

Καρκίνος και Διατροφή

- Bestrong, <http://www.bestrong.org.gr/el/health/healthydiet/Healthanddiet/>, <http://www.bestrong.org.gr/el/cancer/>
- Διατροφή - το έγκλημα της εποχής, <https://www.youtube.com/watch?v=TiZzvqDq4Uc>
- Διατροφή & Καρκίνος, <https://www.youtube.com/watch?v=0e2IM3vFroc>
- Διατροφή και Καρκίνος <https://www.youtube.com/watch?v=cHLnxNRU3Kc>
- Τροφές με αντικαρκινική δράση, <http://oncologikoathens.gr/gr/diatrofi/1297687384>
- Διατροφή και καρκίνος, <http://www.bococ.org.cy/cache/fba9d88164f3e2d9109ee770223212a0.pdf>

Στοματική υγιεινή – Διατροφή & Πρόληψη οδοντιατρικών ασθενειών

- Μικροβιακή Πλάκα και Στοματική Υγεία, <http://video.in.gr/health/?pg=6#1531059>
- Τερηδόνα και Στοματική Υγεία <http://video.in.gr/health/?pg=6#1531057>
- Anna's Pappas Blog: Στοματική υγιεινή,
<http://pappanna.wordpress.com/?s=%CF%83%CF%84%CE%BF%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE+%CF%85%CE%B3%CE%B9%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%AE>
- «Πρόγραμμα Προαγωγής και Καταγραφής της Στοματικής Υγείας του Ελληνικού Πληθυσμού», <http://www.oral-health.gr/>
- Εκπαιδευτικό DVD για τη στοματική υγιεινή, <http://www.oral-health.gr/cdrom>

- Γραφείο Σχολικών Δραστηριοτήτων Δυτ. Αττικής - Τομέας (Προ) Αγωγής Υγείας, http://agogiygeiasdatt.blogspot.com/2013/10/blog-post_22.html
- Εγχειρίδιο για τα παιδιά ηλικίας 12-15, <http://www.oral-health.gr/uploads/book12-15.pdf>
- Γερά δόντια - Υλικό για εκπαιδευτικούς, http://www.geradontia.gr/index.php?mod=content&cid=teachers_material
- Οικιακή Οικονομία – Αγωγή Υγείας (ΥΠΠ), http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/Themata/oikiaki_oikonomia/index.html
- Η στοματική υγιεινή καθρέφτης της υγείας, http://medinfo.gr/?cat_id=482&article_id=1996
- Τι πρέπει να προσέχω στη διατροφή του παιδιού μου; http://www.cspdcyprus.com/3_fortheparents/diatrofi.html
- "Μετεξεταστέοι" οι Έλληνες έφηβοι στο... μάθημα της στοματικής υγιεινής, <http://www.briefingnews.gr/ygeia/item/49260-meteksetateoi-o>

Πρόσληψη ασβεστίου στην εφηβεία

- Τσουμάνης Γεώργιος, Σακελλαρίου Μιλτιάδης, Η εργαστηριακή διδασκαλία και η αξία του πειράματος στο μάθημα των φυσικών επιστημών. Πειραματικές δραστηριότητες στην Ε και Στ τάξη του Δημοτικού Σχολείου, <http://ekfe.eyr.sch.gr/dhmotiko/axia%20tou%20peiramatos.pdf>
- Οστεοπόρωση, <http://dietnet.pblogs.gr/2011/02/osteoporwsh.html>
- Νέες Τεχνολογίες στην Εκπαίδευση, <http://neestexnologies.weebly.com/>

Πρόσληψη ασβεστίου στην εφηβεία

- Mednutrition, Έλλειψη σιδήρου στην εφηβεία, <http://www.mednutrition.gr/elleipsi-sidiroy-stin-efibeia>
- Inshape, Έλλειψη σιδήρου στην εφηβεία, <http://inshape.com.cy/elleipsi-sidirou-stin-efiveia>
- Ελληνικό Ινστιτούτο διατροφής, Διατροφή Κατά την Εφηβική Ηλικία, <http://www.eid.org.gr/index.php/site/article/diatrofh-Kata-thn-efhbikh-hlikia>

Συμπληρώματα διατροφής

- Iogodiatrofis, Συμπληρώματα διατροφής <https://www.youtube.com/watch?v=DKyeSW-pYts>
- Προσοχή στη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής, https://www.youtube.com/watch?v=IE_eHLXnrk
- Mednutrition, <http://www.mednutrition.gr/poso-enimerwmenos-eiste-gia-ta-sympliromata-diatrofis>
- 15 Μύθοι και Αλήθειες που Απαντούν σε Όλα τα Ερωτήματα, <http://www.antigiransi.com/vitamins5.html#sthash.UpyRst4g.fY0SsUUZ.dpuf>
- Μύθοι και αλήθειες για τις πρωτεΐνες, <http://www.mednutrition.gr/mythoi-kai-alitheies-gia-tis-prwteines>
- Προσοχή στη χρήση συμπληρωμάτων πρωτεΐνης, <http://www.newsbeast.gr/health/arthro/628610/prosohi-stin-hrisi-subliromaton-proteinis/>
- Από άχρηστα έως επικίνδυνα τα συμπληρώματα πρωτεΐνης, <http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&articleID=8877&ct=5>
- Νομίζεις πως τα ξέρεις όλα για τη διατροφή; http://mpouri.blogspot.com/2008/12/blog-post_6311.html

Ενεργειακά ποτά & Ισοτονικά ποτά

- Αθλητικά και Ενεργειακά ποτά για Παιδιά και Εφήβους: Είναι κατάλληλα; www.nutrainredients-usa.com , μεταφρασμένο στην ιστοσελίδα: www.nutrinews.gr
- «Οι έφηβοι καταναλώνουν μέχρι και 7 λίτρα τον μήνα ενεργειακά ποτά». Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης της Ευρωπαϊκής Αρχής για την Ασφάλεια των Τροφίμων - Ακόμα και παιδιά 3-10 ετών καταναλώνουν ενεργειακά ποτά - Τι συνιστούν οι γιατροί. Γιαννακοπούλου, Κ. Εφημερίδα «Το βήμα», <http://www.tovima.gr/society/article/?aid=507011>
- Ισοτονικά ποτά και άθληση, βασικά τους χαρακτηριστικά και χρήση, <http://www.mediatrofi.gr/isotonika/>
- Η σημασία των ισοτονικών ποτών στην άσκηση, <http://www.timbertrail.gr/nea-ellada/fitness/172-i-simasia-ton-isotonikon-poton-stin-askisiisotonic-drinks.html>
- Διατροφή, υγεία και άθληση, http://nikefstratioudiet.blogspot.com/2013/01/blog-post_24.html
- Βαζαίου Α, http://www.youth-health.gr/gr/documents/sem_sibliromata2.pdf
- Διατροφή στην εφηβεία και άθληση-Ενεργειακή ισορροπία και πρόσληψη, http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=586
- Συμπληρώματα διατροφής, <http://www.bestrong.org.gr/el/health/healthydiet/basicinfo/supplementsofdiet/>
- Ο ρόλος των συμπληρωμάτων στη σύγχρονη εποχή, <http://www.mednutrition.gr/o-rolos-twn-symplirwmatwn-diatrofis-sti-syghroni-diatrofi>

Βιολογικά τρόφιμα και υγεία

- Βιολογική καλλιέργεια
http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B9%CE%AD%CF%81%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1
- Βιολογικά προϊόντα και υγεία, <http://www.iatronet.gr/diatrofi/swsti-diatrofi/article/6993/viologika-proionta-kai-ygeia.html>
- Project: Μέθοδοι μέτρησης σε λαχανικά και φρούτα και προβλήματα που δημιουργούν στον άνθρωπο και τρόποι περιορισμού των προβλημάτων, 49ο Γενικό Λύκειο Αθηνών, http://49lyk-athin.att.sch.gr/EREYNHTIKES_ERGASIES_files/2_OMADA_2.pdf

Βιοτεχνολογία – Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα

- Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα
http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%93%CE%B5%CE%BD%CE%B5%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC_%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%80%CE%BF%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%B7%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%B1_%CF%84%CF%81%CF%8C%CF%86%CE%B9%CE%BC%CE%B1
- Η Ευρώπη υιοθετεί την πιο αυστηρή νομοθεσία για τα μεταλλαγμένα,

http://www.oikologos.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=139&Itemid=189

- Paidorama, Μεταλλαγμένα συστατικά σε τρόφιμα, <http://www.paidorama.com/metallagmena-sistatika-se-trofima.html>
- Medlook, Γενετικά μεταλλαγμένα τρόφιμα: Τα υπέρ και τα κατά
<http://www.medlook.net.cy/%CE%93%CE%B5%CE%BD%CE%B5%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%BC%CE%B5%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B1%CE%B3%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%B1-%CF%84%CF%81%CF%8C%CF%86%CE%B9%CE%BC%CE%B1/965.html>