



Διατροφή και υγεία - Είμαστε ό,τι τρώμε

Στα πλαίσια των δράσεων για το πρόγραμμα «Κοινωνικό σχολείο», την περσινή σχολική χρονιά το σχολείο μας υλοποίησε το πρόγραμμα διατροφής «Διατροφή και υγεία - Είμαστε ό,τι τρώμε». Μερικοί από τους στόχους του προγράμματος ήταν να αποκτήσουν οι μαθητές γνώσεις σχετικά με τις ωφέλειες της υιοθέτησης ενός υγιεινού τρόπου διατροφής, να δημιουργήσουν εργασίες σχετικά με τις σημαντικότερες βιταμίνες, να αποκτήσουν γνώσεις συμμετέχοντας σε θεατρικά δρώμενα, να δοκιμάσουν υγιεινές τροφές, να συνειδητοποιήσουν το κακό που κάνουν στον οργανισμό τους τα πολλά αναψυκτικά και οι επεξεργασμένες τροφές, να διακρίνουν και να ερμηνεύουν τη σκοπιμότητα των διαφημίσεων και φυσικά να μάθουν να συνεργάζονται και να δημιουργήσουν φιλικές σχέσεις.

Έξι μήνες μετά, μαθητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα μας μιλούν γι' αυτό.

- ✓ Την περσινή σχολική χρονιά δημιουργήθηκε μια ομάδα, με βασικό θέμα μελέτης τις διατροφικές συνήθειες και την υγιεινή διατροφή, με υπεύθυνη καθηγήτρια την κ. Κατσιπόδα και συμμετοχή μαθητών απ' όλες τις τάξεις.
- ✓ Ήταν μια μοναδική εμπειρία που μας δίδαξε πολλά πράγματα, που αφορούσαν στη σωστή διατροφή και τους κανόνες της.
- ✓ Η καθοδήγηση για τους σωστούς τρόπους διατροφής μας έβαλε σε μια διαδικασία αξιολόγησης των τροφών που τρώμε και μάθαμε πόσο καλό ή κακό κάνουν στον οργανισμό μας.
- ✓ Γνωρίσαμε την αξία κάποιων τροφών και το πώς πρέπει να συνδυάζονται στην καθημερινότητά μας.
- ✓ Γευτήκαμε διάφορες τροφές φτιαγμένες με υγιεινές πρώτες ύλες και διαπιστώσαμε ότι δεν διέφεραν καθόλου από τα γνώριμα σε εμάς τρόφιμα, με μόνη ουσιαστική διαφορά την παρασκευή τους με υλικά πολύ πιο υγιεινά για τον οργανισμό.
- ✓ Μάθαμε για τις βιταμίνες και την ωφέλεια που προσφέρουν στον οργανισμό.
- ✓ Ασχοληθήκαμε ιδιαίτερα με τους ωμούς ξηρούς καρπούς και τα αποξηραμένα φρούτα χωρίς προσθήκη ζάχαρης, που μπορούμε να τα τρώμε αντί για γλυκά και να έχουμε ως όφελος τις βιταμίνες που μας προσφέρουν. Φάγαμε πάρα πολλά και μας έγιναν μια απαραίτητη αγαπημένη συνήθεια. Σταφίδες, κράνμπερι, παπάγια, αμύγδαλα, καρύδια, μαύρη σοκολάτα

Υγιεινές, εύγευστες προτάσεις, γεμάτες βιταμίνες για ευεξία, μακροζωία, νιάτα ως τα εκατό σας:

- ♥ Φάτε οπωσδήποτε πρωινό και επιλέξτε τροφές που σας προσφέρουν βιταμίνες και ενέργεια, ώστε να λειτουργεί ο εγκέφαλος. Προτιμήστε ό,τι σας αρέσει από αυτά: Χυμό πορτοκάλι, μήλο, μπανάνα, ακτινίδιο, ψωμί αλειμμένο με ταχίνι και μέλι, γάλα, βραστό αυγό.
- ♥ Ψωμάκι ολικής αλέσεως που είναι πλούσιο όχι μόνο σε υδατάνθρακες, αλλά και σε πρωτεΐνες. Μας χορταίνει περισσότερο από το λευκό και κρατάει χαμηλό το γλυκαιμικό μας δείκτη, ώστε να μη μας ανεβαίνει το σάκχαρο του αίματος.
- ♥ Γιαούρτι με φρούτα, ωμούς ξηρούς καρπούς, σταφίδες και μέλι, ώστε να μη μας πιάνει λιγούρα για γλυκό.
- ♥ Καρύδια και αμύγδαλα ωμά, λιναρόσπορο, μέλι, νιφάδες σταριού, ρόδια με γιαούρτι ή γάλα, ώστε να τρώμε πολυβιταμίνες που μας δίνουν ενέργεια. Δοκιμάστε τα όλα και θα μας θυμηθείτε.
- ♥ Μην ξεχνάτε ποτέ: Σαλάτα απαραίτητως με τα γεύματα, ροφήματα βοτάνων και μπόλικο νερό.
- ♥ Πώς; **Αναψυκτικά; Μακριά!!!** σας παχαίνουν και σας καταστρέφουν όλες τις βιταμίνες και το ασβέστιο που έχετε για φύλακες της υγείας σας.
- ♥ **ΠΡΟΣΟΧΗ! Όλα με μέτρο!!!** Αν φάτε τον αγλέουρα θα παχύνετε!

γεμιστή με πορτοκάλι και λεμόνι, τραγανά παστέλια ήταν μερικά από τα υγιεινά τρόφιμα που γνωρίσαμε. Τα ανακατεύαμε όλα μαζί και ήταν πεντανόστιμα.



- ✓ Στα πλαίσια αυτής της βιωματικής μάθησης επισκεφθήκαμε κατάστημα στο κέντρο της Ηλιούπολης του οποίου βασικό εμπόρευμα ήταν προϊόντα μη επεξεργασμένα όπως ξηροί καρποί, αποξηραμένα φρούτα, ροφήματα του τόπου μας, βότανα και μεγάλη ποικιλία μπαχαρικών και μάθαμε τι προσφέρει το καθένα στον οργανισμό μας.
- ✓ Δημιουργήσαμε ένα πολύ αστείο θεατρικό με πρωταγωνιστές ορισμένες πολύ σημαντικές βιταμίνες και το παρουσιάσαμε στους συμμαθητές μας, ώστε να τους πείσουμε να τρώνε υγιεινά.
- ✓ Στις πρόβες κάναμε πλάκα και περάσαμε υπέροχα. Υπήρχαν βέβαια και κάποιοι άτακτοι που έκαναν του κεφαλιού τους ορισμένες φορές και τσακώνονταν ή έκαναν φασαρία, αλλά είχε και αυτό την πλάκα του.
- ✓ Αρχίσαμε τα γυρίσματα μιας ταινίας μικρού μήκους που αφορά την ανθυγιεινή διατροφή και τις επιπτώσεις της, την οποία θα ολοκληρώσουμε τη φετινή σχολική χρονιά. Το σενάριο της ταινίας με τίτλο, «Η επιδημία των βρόμικων», το έγραψε η μαθήτριά της περσινής Γ΄ τάξης Αθηνά Μπέκου και τη σκηνοθεσία την κάναμε όλοι μαζί. Στα γυρίσματα γελάσαμε με την ψυχή μας καθώς κινηματογραφήσαμε πολλές φορές την ίδια σκηνή.
- ✓ Κάναμε πολλές εργασίες με τρόφιμα, βιταμίνες και βότανα, διαφημίσεις υγιεινών τροφών και δυσφημίσεις ανθυγιεινών.
- ✓ Προσφέραμε στους μαθητές υγιεινές τροφές στη γιορτή αποφοίτησης της Γ΄ τάξης.

- ✓ Τελικά μπήκαμε στη διαδικασία να αναρωτηθούμε τι πρέπει να κάνουμε, για να αποκτήσουμε ισορροπημένη διατροφή και πειστήκαμε πως πρέπει να αλλάξουμε διατροφικές συνήθειες για μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Δημοσιεύτηκε στο 3^ο τεύχος της σχολικής μας εφημερίδας «Το 5^ο θαύμα»

Υπεύθυνη καθηγήτρια: ΚΑΤΣΙΠΟΔΑ ΜΑΝΤΩ, συμμετείχε επίσης η καθηγήτρια ΤΑΓΚΑ ΕΡΑΣΜΙΑ
Ομάδα διατροφής: ΑΝΤΩΝΙΑ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ, ΕΡΡΙΚΑ ΓΕΩΡΓΑΚΗ, ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΓΕΩΡΓΑΚΗ, ΜΑΡΙΑ ΔΕΣΥΛΛΑ,
ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΗΣ, ΒΑΪΟΣ ΖΗΣΟΥΛΗΣ, ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΚΑΡΔΑΜΙΤΣΗΣ, ΜΑΡΙΟΣ ΚΡΑΣΣΑΣ, ΘΟΔΩΡΗΣ
ΜΑΣΤΡΟΜΑΝΩΛΗΣ, ΕΙΡΗΝΗ ΜΙΧΟΠΟΥΛΟΥ, ΜΠΕΚΟΥ ΑΘΗΝΑ, ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΝΟΠΟΥΛΟΣ, ΣΑΛΟΝΙΤΙΔΗ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ, ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΣΙΑΚΑΒΑΡΑ, ΣΙΟΥΤΗ ΔΗΜΗΤΡΑ, ΘΑΛΕΙΑ ΣΤΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΥ, ΣΠΥΡΟΣ ΤΟΥΜΠΑΣ,
ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΟΥΝΤΑΣ, ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΧΡΙΣΤΟΦΗ.