



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

EFFECT

*Erasmus για τη διατροφική διαπαιδαγώγηση
παιδιών και εκπαιδευτών/τριων*

Αριθμός έργου Erasmus+ : 2021-1-FR01-KA220-SCH-000024289

Παιδαγωγικό υλικό για την εκπαίδευση σε θέματα διατροφής για παιδιά για εκπαιδευτές/τριες

Αποτελέσματα έργου PR.2, Έκδοση: 1.0

PR2: Παιδαγωγικό υλικό για την εκπαίδευση σε θέματα διατροφής για παιδιά για εκπαιδευτές/τριες

Εκδότης του παραδοτέου: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών

Απελευθέρωση στις: 2022

Επίπεδο διάδοσης: CO: Μόνο για τα μέλη της κοινοπραξίας και τις υπηρεσίες της Επιτροπής

Μέρος Α

Το μέρος αυτό χωρίζεται σε δύο υποκεφάλαια. Το πρώτο βασίζεται στην τρέχουσα βιβλιογραφία σχετικά με το πόσο σημαντικό είναι για τα παιδιά να αναγνωρίσουν την προτεινόμενη για την ηλικία τους μερίδα για κάθε ομάδα τροφίμων. Το δεύτερο βασίζεται στα ευρήματα της ποιοτικής μας μελέτης (Αποτελέσματα έργου 1, White Book), η οποία παρείχε χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τις γνώσεις για τις μερίδες τροφίμων στις τρεις χώρες στις οποίες απευθύνεται το έργο EFFECT.

Υπάρχουσα βιβλιογραφία σχετικά με τις μερίδες στα παιδιά:

Η υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής είναι απαραίτητη για την υγεία των παιδιών. Μια ισορροπημένη διατροφή που παρέχει επαρκή ενέργεια και τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά είναι ζωτικής σημασίας για την υποστήριξη των αναγκών του μεταβολισμού και της καθημερινής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης του παιδιού. Ωστόσο, η υπερβολική πρόσληψη ενέργειας συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο υπερβαρότητας/παχυσαρκίας. Αυτό αποτελεί κύρια ανησυχία για τη δημόσια υγεία, διότι το υπερβάλλον σωματικό βάρος ή η παχυσαρκία στην παιδική ηλικία αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα (More, Lanigan, and Emmett 2021).

Η σχέση μεταξύ του δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) και της διαιτητικής πρόσληψης στα παιδιά είναι καλά τεκμηριωμένη. Υπάρχουν αρκετά δεδομένα που υποδεικνύουν ότι το μέγεθος της μερίδας που σερβίρεται σε ένα παιδί συνδέεται με την διαιτητική του πρόσληψη (Rigal et al. 2019- Hebestreit et al. 2016).

Επιπλέον, στο σημερινό περιβάλλον που ευνοεί την παχυσαρκία, οι μερίδες των ενεργειακά πυκνών και υπερ-επεξεργασμένων τροφίμων μεγάλωσαν, ενώ οι μερίδες των φρούτων και των λαχανικών μίκρυναν. Η προτίμηση των παιδιών για τα εξαιρετικά εύγευστα τρόφιμα υψηλής ενεργειακής πυκνότητας έχει επιδράσει στην αύξηση της μερίδας που καταναλώνεται από αυτά τα τρόφιμα. (Diktas et al. 2022).

Επιπλέον, οι ιδιότητες των τροφίμων μπορούν να επηρεάσουν την ενεργειακή πρόσληψη, συμπεριλαμβανομένης της ενεργειακής πυκνότητας, της ευκολίας κατανάλωσης και των αισθητηριακών παραγόντων που διεγείρουν την έναρξη του κορεσμού. Οι ιδιότητες της υφής των τροφίμων είναι οι κύριοι παράγοντες που καθορίζουν το ρυθμό κατανάλωσής τους. Τα υγρά και ημιστερεά τρόφιμα καταναλώνονται ταχύτερα από τα στερεά τρόφιμα, γεγονός που οδήγησε σε αύξηση της ενεργειακής πρόσληψης των παιδιών (Bolhuis and Forde 2020- Reigh et al. 2022).

Συνεπώς, υπάρχει ανάγκη να βοηθηθούν τα παιδιά να μειώσουν το μέγεθος της μερίδας των ενεργειακά πυκνών τροφίμων και να αυξήσουν τη μερίδα τροφίμων όπως τα φρούτα και τα λαχανικά, που συνιστώνται στις πολιτικές δημόσιας υγείας (Περιφερειακό Γραφείο ΠΟΥ για την Ευρώπη 2022).

Ορισμένες στρατηγικές σε επίπεδο τροφίμων και σε ατομικό επίπεδο έχουν δείξει ότι μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να καταναλώνουν την κατάλληλη μερίδα από κάθε τρόφιμο. Οι στρατηγικές αυτές περιλαμβάνουν τη χρήση γευμάτων με ελεγχόμενες μερίδες, τη μείωση των μεγεθών συσκευασίας των τροφίμων, τροποποιημένα σκεύη φαγητού, καθώς επίσης και στρατηγικές προσεκτικής κατανάλωσης τροφής και ελέγχου των μερίδων (Vargas-Alvarez et al. 2021).

Πρόσφατα, έχουν κυκλοφορήσει τρισδιάστατα εργαλεία ελέγχου μερίδων, που ισχυρίζονται ότι μπορούν να ελέγξουν το μέγεθος της μερίδας είτε με φυσική οριοθέτηση του όγκου (π.χ. μεριδοποιημένα σκεύη μαγειρικής και σερβιρίσματος) είτε με οπτικές υποδείξεις για τις κατάλληλες ποσότητες, όπως σημάδια βαθμονόμησης στα σκεύη φαγητού και σερβιρίσματος. Αυτά τα εργαλεία είναι πρακτικά και μπορούν να χρησιμοποιούνται από τα παιδιά. Θα μπορούσαν να αποτελέσουν ένα αποτελεσματικό εργαλείο για τη διόρθωση της λανθασμένης αντίληψης των ακατάλληλων μεγεθών μερίδας τη στιγμή του σερβιρίσματος. (Vargas-Alvarez et al. 2021).

Αποτελέσματα από την ποιοτική μας μελέτη σχετικά με τη μερίδα φαγητού στα παιδιά:

Η ποιοτική μελέτη που διεξήχθη σε τρεις χώρες επιβεβαιώνει ότι οι συνεχείς και πρακτικές δράσεις σχετικά με μια υγιεινή και ισορροπημένη διαίτα στο σχολείο είναι ο καλύτερος τρόπος για να ευαισθητοποιηθούν τα παιδιά σχετικά με το σημαντικό ρόλο που έχουν τα τρόφιμα στην υγεία τους.

Η ποιοτική μελέτη διεξήχθη στις τρεις χώρες με ενήλικες ενδιαφερόμενους που συμμετείχαν είτε σε ομάδες εστίασης είτε σε συνεντεύξεις, όπως παρουσιάζεται στον παρακάτω πίνακα:

Γαλλία	<ul style="list-style-type: none">• 1 ομάδα εστίασης - 6 άτομα Προφίλ: <i>Επιστήμονες και εμπειρογνώμονες που εργάζονται με παιδιά</i> <ul style="list-style-type: none">• 12 συνεντεύξεις Προφίλ: Εκπαιδευτικοί, διευθυντές, σχολική καντίνα
Ισπανία	<ul style="list-style-type: none">• 1 ομάδα εστίασης - 6 άτομα Προφίλ: <i>Δάσκαλοι σε δημοτικό σχολείο και εργαζόμενοι με παιδιά</i> <ul style="list-style-type: none">• 5 συνεντεύξεις Προφίλ : Εκπαιδευτικοί και εργαζόμενοι στην σχολική καντίνα
Ελλάδα	<ul style="list-style-type: none">• 3 ομάδες εστίασης - 10 άτομα Προφίλ: <i>Εκπαιδευτικοί και μουσειοπαιδαγωγοί</i> <ul style="list-style-type: none">• 10 συνεντεύξεις Εκπαιδευτικοί και Εκπαιδευτικοί ειδικής αγωγής

Εξηγώντας τι είναι μια ισορροπημένη διατροφή και γιατί είναι σημαντική για την υγεία των παιδιών

Σύμφωνα με τους ενήλικες ενδιαφερόμενους, ορισμένα παιδιά φαίνεται να δυσκολεύονται να κατανοήσουν γιατί πρέπει να ακολουθούν συγκεκριμένους "διατροφικούς κανόνες" και γιατί πρέπει να τρώνε διαφορετικά είδη τροφίμων σε συγκεκριμένη ποσότητα και συχνότητα.

" Τα παιδιά χρειάζεται να ξέρουν τι πρέπει να τρώνε, ποια λαχανικά να τρώνε, ποια όσπρια να τρώνε, χρειάζεται να ξέρουν τι να τρώνε σε κάθε γεύμα... Ότι μερικές φορές υπάρχουν τρόφιμα που δεν μας αρέσουν αλλά είναι απαραίτητα για την καθημερινή μας λειτουργικότητα και αυτά τα μηνύματα πρέπει να τα ενισχύσουμε εδώ στο σχολείο. "

Επιπλέον, οι ερωτηθέντες στις τρεις χώρες σημείωσαν ότι τα περισσότερα παιδιά φέρνουν πολλά επεξεργασμένα, πλούσια σε λιπαρά και ζάχαρη προϊόντα (κέικ, πατατάκια, αναψυκτικά) στις σχολικές τους τσάντες ως σνακ για το σχολείο. Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία της ευαισθητοποίησής τους σχετικά με το γεγονός ότι τα παραπάνω τρόφιμα θα πρέπει να καταναλώνονται περιστασιακά και σε μικρές μερίδες.

Χρήση παιχνιδιών και διαφορετικών υλικών για να κεντρίσουν το ενδιαφέρον των παιδιών και να τα βοηθήσουν να αφομοιώσουν καλύτερα

Ορισμένοι εργαζόμενοι σε κυλικεία ανέφεραν ότι χρησιμοποιούν παιχνίδια και κόλπα που δημιούργησαν οι ίδιοι για να εξηγήσουν στα παιδιά την υγιεινή διατροφή. Ωστόσο, δεν διαθέτουν επικυρωμένους πηγές από φορείς δημόσιας υγείας ή από επιστήμονες υγείας. Θέλουν τα παιδιά να απολαμβάνουν τη μάθηση και την ανακάλυψη νέων πραγμάτων. Ένας εργαζόμενο πρότεινε να καλύψουν τα μάτια των παιδιών και να δοκιμάσουν ένα πιάτο/ένα τρόφιμο για να μαντέψουν τι είναι.

Οι δάσκαλοι και οι εκπαιδευτικοί επικύρωσαν την ανάγκη συγκεκριμένων εργαλείων όπως: εργαστήρια γευσιγνωσίας, κουίζ, βίντεο, έντυπο υλικό, παρουσιάσεις στο πλαίσιο του σχολικού προγράμματος σπουδών, φωτογραφικές, παιχνίδια...

"Μερικές φορές τα παιδιά ανταποκρίνονται καλύτερα σε συγκεκριμένο υλικό από ό,τι σε λέξεις που μπορείτε να τους πείτε- ιστορίες, βίντεο, αφίσες κ.λπ. Το οπτικό είναι πάντα πιο ελκυστικό γι' αυτά"

Οι εκπαιδευτικοί χρησιμοποίησαν επίσης τα τρόφιμα που φέρνουν τα παιδιά στο σχολείο για να συζητήσουν διάφορα σχετικά θέματα. Για παράδειγμα, η συζήτηση μπορεί να αφορούσε την ετικέτα σε 3 συσκευασίες κέικ ή για το πώς μπορεί να γίνει πιο ισορροπημένο το πρωινό κάθε παιδιού.

Προσέγγιση βήμα προς βήμα με αυξανόμενη δυσκολία

Οι ερωτηθέντες εξήγησαν ότι είναι σημαντικό να *"να είναι με μέτρο η ποσότητα των μηνυμάτων"* που μεταδίδονται, ώστε να μην *"πνίγονται τα παιδιά με πληροφορίες"*.

Το μήνυμα που δίνεται στα παιδιά πρέπει επομένως να αντιστοιχεί στο επίπεδο κατανόησής τους. Θα πρέπει επίσης να υπάρχει χρόνος για ερωτήσεις και απαντήσεις, ώστε να βοηθηθούν στην καλύτερη κατανόηση των διαφόρων θεμάτων.

Συνδυασμός με τις καθημερινές συνήθειες των παιδιών

Για την διατήρηση των υγιεινών συμπεριφορών, είναι απαραίτητο να εγκαθιδρυθεί από τα παιδιά ένας τρόπος ζωής, τον οποίο θα ακολουθούν καθημερινά. Γι' αυτό το λόγο, τα παιδιά θα πρέπει να έχουν ουσιαστικά παραδείγματα που να αντικατοπτρίζουν τον καθημερινό τρόπο ζωής τους. Για παράδειγμα, να γίνεται αναφορά για την ώρα του κολατσιού που λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια του σχολικού ωραρίου: *"Οι καθημερινές ενέργειες είναι πιο αποτελεσματικές από τα περιστασιακά συμβάντα"*.

Χρειάζεται να πάρουν εργαλεία για το σπίτι που θα τα βοηθήσουν να εφαρμόσουν τις υγιεινές συμπεριφορές που τους εξηγήθηκαν στο σχολείο αλλά και θα τα κάνουν να μπορέσουν να τις συζητήσουν με την οικογένειά τους.

"Οι οικογένειες και η κοινότητα μπορούν να υποστηρίξουν τη μάθηση στην τάξη και να δραματίσουν σημαντικό ρόλο στην εκπαίδευση σε θέματα διατροφής, ώστε τα παιδιά να ενσωματώσουν αυτή τη μάθηση στη ζωή τους και να μεγιστοποιηθούν τα οφέλη που προήλθαν από την εκπαίδευση".

Βιβλιογραφία

- Bolhuis, Dieuwerke P., and Ciarán G. Forde. 2020. 'Application of Food Texture to Moderate Oral Processing Behaviors and Energy Intake'. *Trends in Food Science & Technology* 106 (December): 445–56.
- Diktas, Hanim E., Kathleen L. Keller, Liane S. Roe, and Barbara J. Rolls. 2022. 'Children's Portion Selection Is Predicted by Food Liking and Is Related to Intake in Response to Increased Portions'. *The Journal of Nutrition* 152 (10): 2287–96.

Hebestreit, Antje, Gianvincenzo Barba, Stefaan De Henauw, Gabriele Eiben, Charalampos Hadjigeorgiou, Éva Kovács, Vittorio Krogh, et al. 2016. 'Cross-Sectional and Longitudinal Associations between Energy Intake and BMI z-Score in European Children'. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 13 (February): 23.

More, J. A., J. Lanigan, and P. Emmett. 2021. 'The Development of Food Portion Sizes Suitable for 4-18-Year-Old Children Used in a Theoretical Meal Plan Meeting Energy and Nutrient Requirements'. *Journal of Human Nutrition and Dietetics: The Official Journal of the British Dietetic Association* 34 (3): 534–49.

Reigh, Nicole A., Barbara J. Rolls, Lori A. Francis, Kristin A. Buss, John E. Hayes, Marion M. Hetherington, Kameron J. Moding, Samantha M. R. Kling, and Kathleen L. Keller. 2022. 'Examining the Role of Food Form on Children's Self-Regulation of Energy Intake'. *Frontiers in Nutrition* 9: 791718.

Rigal, Natalie, Camille Champel, Pascale Hébel, and Saadi Lahlou. 2019. 'Food Portion at Ages 8-11 and Obesogeny: The Amount of Food given to Children Varies with the Mother's Education and the Child's Appetite Arousal'. *Social Science & Medicine (1982)* 228 (May): 111–16.

Vargas-Alvarez, M. Angeles, Santiago Navas-Carretero, Luigi Palla, J. Alfredo Martínez, and Eva Almiron-Roig. 2021. 'Impact of Portion Control Tools on Portion Size Awareness, Choice and Intake: Systematic Review and Meta-Analysis'. *Nutrients* 13 (6): 1978.

WHO Regional Office for Europe. 2022. 'WHO European Regional Obesity Report'. Copenhagen.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf>.

ΜΕΡΟΣ Β

Αυτό το μέρος περιλαμβάνει 4 δραστηριότητες σχετικά με τις μερίδες φαγητού για παιδιά. Είναι ταξινομημένες με αυξανόμενη δυσκολία. Οι δύο πρώτες δραστηριότητες επικεντρώνονται στις βασικές έννοιες γύρω από τις ομάδες και τις μερίδες τροφίμων και μπορούν να παρουσιαστούν σε όλα τα παιδιά ηλικίας 6-11 ετών. Οι δύο τελευταίες δραστηριότητες θα μπορούσαν να εφαρμοστούν περισσότερο σε παιδιά ηλικίας άνω των 8 ετών.

Δραστηριότητα 1. Οικογένειες τροφίμων !

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τα παιδιά χρειάζεται να κατανοήσουν τις διαφορές ανάμεσα στις ομάδες τροφίμων, ώστε να έχουν καλύτερη αντίληψη της μερίδας κάθε είδους τροφίμου που πρέπει να καταναλώνουν καθημερινά.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Με ένα εκπαιδευτικό παιχνίδι βασισμένο σε οπτικές και αξέχαστες εμπειρίες θα ασχοληθούμε με τις διάφορες ομάδες τροφίμων και τη σημασία τους σε μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή για τα παιδιά.

ΣΤΟΧΟΣ

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να αυξήσει τις γνώσεις των παιδιών σχετικά με τις ομάδες τροφίμων και τα οφέλη αυτών στην υγεία, ώστε να κατανοήσουν καλύτερα τη μερίδα του φαγητού.

Οικογένειες τροφίμων!

Διάρκεια: 2 ώρες

Κατά τη διάρκεια των ομάδων εστίασης που πραγματοποιήσαμε, αναγνωρίσαμε τη σημασία του παιχνιδιού σε αυτή την ηλικία. Έτσι, επιλέξαμε να αναπτύξουμε ένα εκπαιδευτικό ψυχαγωγικό παιχνίδι.

Πρόκειται για ένα ομαδικό παιχνίδι, με μέγιστο αριθμό τα 10 παιδιά.

Το παιχνίδι "Οικογένειες τροφίμων" θα καλύψει δύο θέματα: 1) την αναγνώριση των διαφόρων ομάδων τροφίμων και των σχετικών τροφίμων που πρέπει να καταναλώνονται σε μια ισορροπημένη διατροφή και 2) την κατανόηση των κυριότερων οφελών για την υγεία από κάθε ομάδα τροφίμων.

1) Αναγνωρίστε τις διάφορες ομάδες τροφίμων:

Θα δοθούν 36 κάρτες στα παιδιά. Κάθε κάρτα αντιστοιχεί σε ένα τρόφιμο και ανήκει σε μια ομάδα τροφίμων ως εξής:

Δημητριακά	Φρούτα & λαχανικά	Γαλακτοκομικά	Κρέας, ψάρι & αυγό	Όσπρια
Ζυμαρικά Ρύζι Ψωμί Αλεύρι	Μήλο Πορτοκάλι Μπρόκολο Καρότο Σπανάκι Μπανάνα Κολοκύθια	Γιαούρτι Γάλα Σκληρό τυρί Μαλακό τυρί	Μοσχαρίσια μπριζόλα Κοτόπουλο Σολομός Μπακαλιάρος Αυγό	Φακές Ρεβίθια Φασόλια

Ξηροί καρποί	Λίπη	Γλυκά*	Αλμυρά τηγανητά προϊόντα*
Καρύδια Αμύγδαλα	Ελαιόλαδο Βούτυρο	Παγωτό Κρουασάν Μπισκότα Σοκολάτα Κρέμες Καραμέλες	Πατατάκια Πατάτες τηγανιτές Κοτομπουκιές

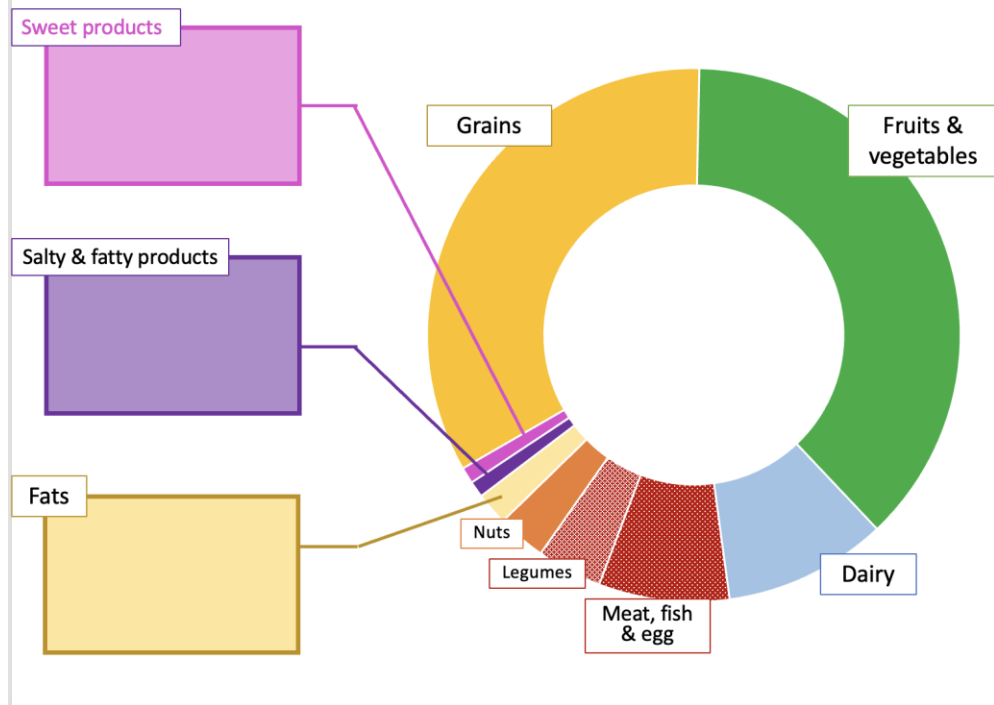
*Συμπεριλήφθηκαν πολλά γλυκά προϊόντα, προκειμένου τα παιδιά να κατανοήσουν ότι η ομάδα αυτή περιλαμβάνει μια τεράστια ποικιλία τροφίμων, τα οποία θα πρέπει να αποτελούν ένα πολύ μικρό ποσοστό από την καθημερινή τους κατανάλωση.



Παράδειγμα μιας κάρτας

Σε ένα μεγάλο φύλλο, θα τυπωθεί ένας τροχός με όλες τις ομάδες τροφίμων που αναφέρθηκαν. Σε αυτές θα αναγράφεται και η συνιστώμενη μερίδα για τα παιδιά.

Ο παίκτης θα πρέπει να τοποθετήσει κάθε κάρτα τροφίμου στον τροχό μέσα στην ομάδα τροφίμων στην οποία ανήκει.



Ο/Η εκπαιδευτής/τρια εξηγεί τις διάφορες ομάδες στο τέλος με μια συζήτηση. Ένα φύλλο δραστηριοτήτων είναι διαθέσιμο προκειμένου να εξηγήσει την κάθε ομάδα. Θα πρέπει να δοθεί έμφαση στη σημασία των φρούτων και των λαχανικών συγκριτικά με τα γλυκά προϊόντα, ακόμη και αν υπάρχουν πολλά γλυκά προϊόντα που γνωρίζουν τα παιδιά.

- 2) Υπάρχει μια άλλη στοίβα από κάρτες που θα παρουσιάζουν τα διάφορα οφέλη για την υγεία. Τα παιδιά θα πρέπει να τις αντιστοιχίσουν με την προηγούμενη ομάδα που έφτιαξαν.
 - Καλό για την πέψη (φυτικές ίνες) → αντιστοίχιση με λαχανικά, όσπρια και ολικής αλέσεως δημητριακά
 - Παρέχει ενέργεια (σύνθετοι υδατάνθρακες) → αντιστοίχιση με ολικής αλέσεως δημητριακά
 - Προστασία από το κρυολόγημα (βιταμίνες) → αντιστοίχιση με φρούτα & λαχανικά
 - Καλό για τα οστά (ασβέστιο) → αντιστοίχιση με γαλακτοκομικά προϊόντα
 - Καλό για τον εγκέφαλο (ωμέγα 3) → αντιστοίχιση με ξηρούς καρπούς και ψάρια
 - Καλό για τους μύες (πρωτεΐνες) → αντιστοίχιση με κρέας, ψάρι, αυγό, όσπρια και γαλακτοκομικά

Σε κάθε κάρτα με τα "οφέλη για την υγεία", θα υπάρχει μια σύντομη επεξήγηση σχετικά με τα θρεπτικά συστατικά που θα μπορούσε να διαβαστεί ή και όχι από τον/την υπεύθυνο/η. Αυτό θα εξαρτηθεί από την ηλικία των παιδιών.

Ο υπεύθυνος/η θα ρωτήσει τα παιδιά αν ορισμένες ομάδες τροφίμων δεν έχουν οφέλη για την υγεία. Πράγματι, τα γλυκά και τα αλμυρά τηγανητά προϊόντα δεν έχουν. Επομένως θα είναι η ώρα να επαναλάβουν ότι αυτά τα τρόφιμα θα πρέπει να περιορίζονται σε μια υγιεινή ισορροπημένη διατροφή.

Μηνύματα για το σπίτι

Μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή περιέχει τρόφιμα από διαφορετικές ομάδες τροφίμων = ποικιλία.

Μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή θα πρέπει να είναι πλούσια σε ορισμένες ομάδες τροφίμων, ενώ κάποιες άλλες ομάδες τροφίμων θα πρέπει να περιορίζονται.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2. Στην άκρη του δακτύλου σας, στο χέρι σας!

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αφού αποκτήσουν γνώσεις για τις διάφορες ομάδες τροφίμων και τα οφέλη που έχουν αυτές στην υγεία, τα παιδιά θα πρέπει να κατανοήσουν την έννοια της μερίδας των τροφίμων και να είναι σε θέση να προσαρμόζουν την ποσότητα που καταναλώνουν όταν πεινούν.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Με ένα εκπαιδευτικό και ψυχαγωγικό παιχνίδι που βασίζεται στο να έχουμε αξέχαστες εμπειρίες θα ασχοληθούμε με τη μερίδα που πρέπει να καταναλώνουν τα παιδιά.

ΣΤΟΧΟΙ

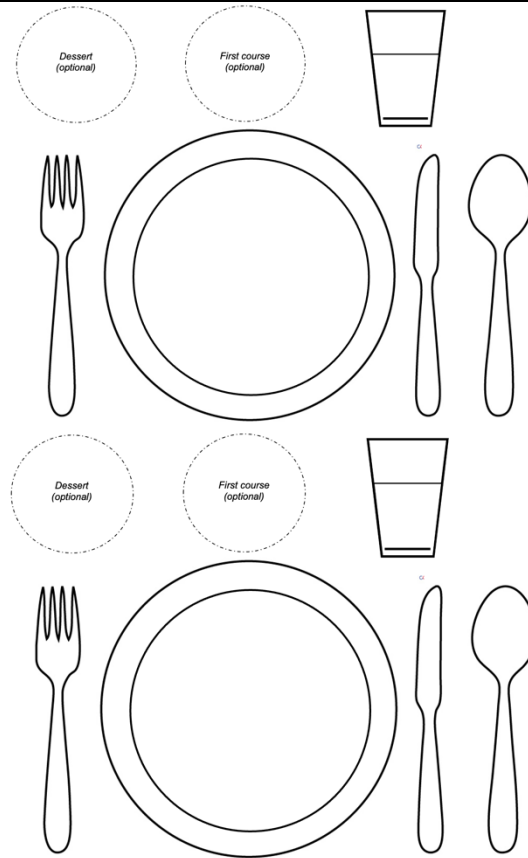
Να γίνει κατανοητό ποια είναι η κατάλληλη μερίδα ανάλογα με τις διάφορες ομάδες τροφίμων.

Να είστε σε θέση να αξιολογούν τη μερίδα που καταναλώνουν κατά τη διάρκεια ενός γεύματος χρησιμοποιώντας πρακτικά εργαλεία.

Στην άκρη του δακτύλου σας, στο χέρι σας!

Διάρκεια: 2 ώρες

Τα παιδιά θα πρέπει να ζωγραφίσουν το πιάτο με τα τρόφιμα που έφαγαν κατά τη διάρκεια του προηγούμενου μεσημεριανού και βραδινού γεύματός τους. Θα μπορούσαν να προσθέσουν μια ζωγραφιά από το επιδόρπιό τους (π.χ. ένα φρούτο, ένα κέικ, κ.λπ...). Αυτό θα αποτελέσει την αφετηρία της συζήτησης για τη μερίδα.

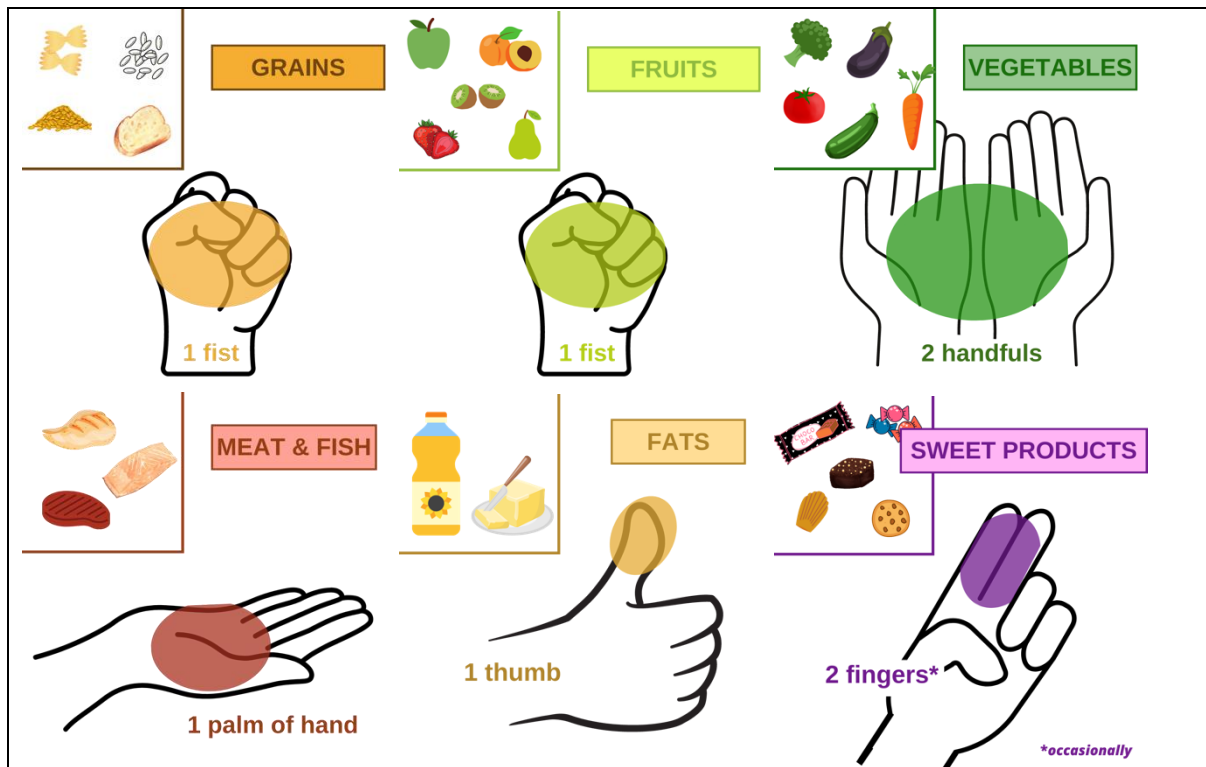


Μεσημεριανό και βραδινό γεύμα

Στη συνέχεια, τα διάφορα τρόφιμα που συνθέτουν το πιάτο θα σχολιαστούν ένα προς ένα:

- 1- Λαχανικά: τουλάχιστον το μισό πιάτο = 2 χούφτες
- 2- Δημητριακά: $\frac{2}{3}$ του πιάτου = 1 γροθιά
- 3- Πρωτεΐνες: $\frac{1}{3}$ του πιάτου = 1 παλάμη
- 4- Γαλακτοκομικά: γιαούρτι = 1 χέρι ή τυρί = 1 αντίχειρας

Θα εξηγήσουμε στα παιδιά πώς να χρησιμοποιούν το χέρι τους για να αξιολογήσουν τη μερίδα φαγητού που χρειάζονται. Αυτό θα γίνει με τις ακόλουθες εικόνες:



Για να μπορούν τα παιδιά να θυμούνται εύκολα τις διάφορες μερίδες φαγητού χρησιμοποιώντας τα χέρια τους ως εργαλεία, θα μάθουν ένα συνοπτικό τραγούδι.

Στο τελευταίο μέρος της δραστηριότητα, θα μιλήσουμε για την αίσθηση της πείνας και πώς να αναγνωρίζουν τα σημάδια. Οι ανάγκες των παιδιών είναι διαφορετικές με βάση την αίσθηση της πείνας.

Τα παιδιά θα ερωτηθούν αν τελείωσαν το μεσημεριανό ή το βραδινό τους γεύμα.

- Αν δεν το τελείωσαν, θα ερωτηθούν εάν δεν πεινούσαν άλλο.
- Θα τους εξηγηθεί ότι δεν χρειάζεται να έχουν τόσο πολύ φαγητό στο πιάτο τους όσο οι ενήλικες ή οι έφηβοι.

Ένα από τα βασικά μηνύματα είναι να κατανοηθεί ότι ένα παιδί δεν πρέπει να εξαναγκάζεται να τελειώσει ένα γεύμα. Είναι πρωταρχικής σημασίας να σέβεται το αίσθημα της πείνας.

Μηνύματα για το σπίτι

Το χέρι είναι ένα εργαλείο για να γνωρίζουμε τη μερίδα που θα πρέπει να καταναλώνουμε.

Να σεβόμαστε το αίσθημα της πείνας αναγνωρίζοντας τα σημάδια και ακούγοντας το σώμα μας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3. Φρουτοσαλάτα

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τα παιδιά πρέπει να οπτικοποιήσουν ότι η μερίδα που τρώνε μπορεί να φαίνεται διαφορετική ανάλογα με το σκεύος στο οποίο περιέχεται.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Με ένα εκπαιδευτικό και ψυχαγωγικό παιχνίδι που βασίζεται στο να έχουμε αξέχαστες εμπειρίες θα ασχοληθούμε με τη μερίδα φαγητού που πρέπει να καταναλώνουν τα παιδιά

ΣΤΟΧΟΣ

Να γίνει κατανοητό πώς να προσαρμόζουν και να συνδυάζουν μερίδες τροφίμων ανάλογα με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών.

Φρουτοσαλάτα!

Διάρκεια: 2-3 ώρες

Θα φτιάξουμε μια φρουτοσαλάτα σε μικρές ομάδες.

Δύο συνταγές ανάλογα με την εποχή: η μία με καλοκαιρινά και η άλλη με χειμερινά φρούτα. Όσο αυτό είναι δυνατόν, τα φρούτα που χρησιμοποιούνται για τη σαλάτα πρέπει να είναι τοπικά.

Αυτή η δραστηριότητα θα είναι η ευκαιρία να συζητηθούν διάφορα θέματα:

- Εποχικότητα φρούτων & λαχανικών
- Μερίδες φαγητού
- Σπατάλη τροφίμων

Η δραστηριότητα χωρίζεται σε τρία μέρη:

1- Εποχικότητα

Θα μιλήσουμε για τα εποχιακά φρούτα και λαχανικά χρησιμοποιώντας ένα ημερολόγιο. Τα παιδιά θα έχουν αυτοκόλλητα. Το πρώτο μέρος της δραστηριότητας είναι να βρουν την εποχή του κάθε φρούτου που θα χρησιμοποιηθεί στη συνταγή.

Αυτό το μέρος θα μπορούσε να συνδεθεί με τη δραστηριότητα "**Ευαισθητοποίηση και μείωση της σπατάλης φρούτων και λαχανικών**" στην ενότητα "**Σπατάλη τροφίμων**", επειδή θα μιλήσουμε για την βιωσιμότητα: χρήση φλούδων φρούτων για την παραγωγή κομπόστας, κατανάλωση φρούτων ανάλογα με την εποχή, σκέψη για τα τοπικά προϊόντα.

2- Μαγείρεμα

Στη συνέχεια αρχίζει η μαγειρική. Τα παιδιά ξεφλουδίζουν και κόβουν τα φρούτα με τη βοήθεια του/της υπεύθυνου/ης. Τα κομμάτια φρούτων συνδυάζονται για να δημιουργήσουν μια πολύχρωμη σαλάτα.

Στη συνέχεια, ο/η υπεύθυνος/η θα σερβίρει τη φρουτοσαλάτα σε 4 διαφορετικά σκεύη:

- ένα μικρό μππολ

- ένα μικρό πιάτο (πιάτο για επιδόρπιο)
- ένα πιάτο κανονικού μεγέθους
- ένα ποτήρι (200mL)

Όλες οι μερίδες θα είναι ίδιες (ισοδυναμούν με 4 κουταλιές της σούπας), μόνο το σκεύος στο οποίο θα περιέχονται θα διαφέρει.

Τα παιδιά θα πρέπει να μαντέψουν ποιο σκεύος έχει περισσότερη ποσότητα φρουτοσαλάτας. Θα είναι μια ευκαιρία να μιλήσουν για την αντίληψη.

3 - Τυφλή γευσιγνωσία (μιμητική και βιωματική):

Τα παιδιά θα είναι σε ομάδες των τεσσάρων και θα έχουν δεμένα τα μάτια. Σε κάθε παιδί θα δοθεί ένα σκεύος χωρίς να γνωρίζει ποιο. Θα τους ζητηθεί να φάνε 3 μπουκιές φρούτων μία προς μία, να περιγράψουν τα τρόφιμα που τρώνε και να τα αντιστοιχίσουν με μια γεύση (γλυκιά, ξινή, αλμυρή, πικρή). Στη συνέχεια, θα τους ζητηθεί να πάρουν ένα γεμάτο κουταλάκι του γλυκού με 2 ή 3 μπουκιές και να περιγράψουν αν αναγνωρίζουν τα φρούτα που υπήρχαν σε αυτό το κουταλάκι του γλυκού. Τα παιδιά θα περιγράψουν επίσης τα συναισθήματα που ένιωσαν ενώ έτρωγαν και τις αναμνήσεις που σχετίζονται με τη γεύση

Τέλος, θα μπορούν να καταναλώσουν όλη τη φρουτοσαλάτα που έχουν αν πεινάνε αρκετά και θα τους ζητηθεί να μαντέψουν ποιο σκεύος είχαν. Οι απαντήσεις τους θα δώσουν την ευκαιρία να μιλήσουμε για την αντίληψη.

Ένα από τα βασικά μηνύματα είναι να κατανοήσουν ότι το σκεύος μπορεί να επηρεάσει την αντίληψή μας για τη μερίδα. Έτσι, δεν χρειαζόμαστε ένα γεμάτο πιάτο όταν τρώμε, αλλά τη μερίδα που μας ταιριάζει (βλ. δραστηριότητα 2 με το χέρι).

Μηνύματα για το σπίτι

Η μερίδα μπορεί να φαίνεται διαφορετική με βάση το σκεύος στο οποίο περιέχεται → σημαντικό να σκέφτεται τη δική του πείνα

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4. Φρέσκα, πολτοποιημένα και στυμμένα!

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η κατανόηση της έννοιας της μερίδας τροφίμου: η σημασία της επεξεργασίας τροφίμων.
Παράδειγμα φρούτων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Με ένα εκπαιδευτικό και ψυχαγωγικό παιχνίδι που βασίζεται στο να έχουμε αξέχαστες εμπειρίες θα ασχοληθούμε με τη μερίδα φαγητού που πρέπει να καταναλώνουν τα παιδιά

ΣΤΟΧΟΣ

Να οπτικοποιήσουν την επίδραση της επεξεργασίας στην εμφάνιση του τροφίμου και στη συνέχεια να βιώσουν την επίδρασή της στον χρόνο κατανάλωσης, την πείνα και τον κορεσμό.

Φρέσκα, πολτοποιημένα και στυμμένα!

Διάρκεια: 2 ώρες

θα επιλεγθούν δύο φρούτα ή λαχανικά για αυτή τη δραστηριότητα ανάλογα με την εποχή (με τουλάχιστον ένα εσπεριδοειδές για να είναι δυνατό το στύψιμο).

Το παρακάτω παράδειγμα παρέχεται με μήλο και πορτοκάλι.

Το παιχνίδι θα αποτελείται από τρία μέρη:

- 1- Κουίζ για την υφή του μήλου
- 2- Γευσιγνωσία
- 3- Στύψιμο

1-Το παιχνίδι ξεκινάει με ένα κουίζ. Τα παιδιά θα έχουν μπροστά τους:

- 1 ποτήρι χυμό μήλου (150ml)
- 1 φλιτζάνι πουρέ μήλου (100 γρ.)
- 1 φρέσκο μήλο (περίπου 120g)

Θα τους ζητηθεί να μαντέψουν πόσα μήλα χρειάζονται για 1 φλιτζάνι πουρέ και 1 ποτήρι χυμό.



Αυτό θα αποτελέσει το σημείο εκκίνησης για να εξηγήσουμε ότι η διαδικασία ή ο τρόπος που μαγειρεύουμε τα τρόφιμα επιδρά στην υφή αλλά και στα συστατικά των τροφίμων.

- 1 ποτήρι χυμός μήλου = 2 μήλα σε ένα ποτήρι (ο χυμός αποδίδει = 0,6L/kg μήλου) και επίσης δεν περιέχει φυτικές ίνες ενώ περιέχει 16g ζάχαρης (=4 τετράγωνα ζάχαρης).
- 1 φλιτζάνι πουρές μήλου = 1 μήλο

2-Τα παιδιά θα κληθούν στη συνέχεια να κατατάξουν τις 3 υφές μήλων ανάλογα με το ποια πιστεύουν ότι θα καταναλώσουν πιο γρήγορα.

Στη συνέχεια, θα τους δοθούν 20 γραμμάρια από κάθε υφή. Θα τους ζητηθεί να δώσουν προσοχή στο χρόνο που θα χρειαστούν για να καταναλώσουν κάθε υφή.

Αυτό θα αποτελέσει ένα σημείο εκκίνησης για να συζητήσουμε τη σημασία της μάσησης και του να αφιερώνουμε αρκετό χρόνο για να φάμε.

Η αίσθηση του κορεσμού θα εισαχθεί χρησιμοποιώντας τη διαφορά μεταξύ του χρόνου που χρειάζεται για να καταναλωθούν τα κομμάτια και ο χυμός μήλου.

3-Τα παιδιά θα βιώσουν την επίδραση της διαδικασίας στύβοντας πορτοκάλια. Αυτό θα πραγματοποιηθεί ανά ομάδες των 4 με 1 υπεύθυνο/η που θα στύψει 1 πορτοκάλι και θα δείξει πόσος χυμός πορτοκαλιού παράγεται από 1 πορτοκάλι (δηλαδή όχι αρκετό για να γεμίσει ένα ποτήρι).

Αυτό το τρίτο μέρος θα αφορά επίσης το θέμα της βιωσιμότητας, εξηγώντας ότι οι φλούδες πορτοκαλιού μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή κομπόστας και θα μπορούσε να συνδεθεί με τη δραστηριότητα "**Ευαισθητοποίηση και μείωση της σπατάλης φρούτων και λαχανικών**" στην ενότητα "Σπατάλη τροφίμων".

Μηνύματα για το σπίτι

Η υφή των τροφίμων επηρεάζει το πόσο τρώμε.

Για να καταναλωθεί η κατάλληλη μερίδα, είναι σημαντική η διαδικασία της μάσησης και της αφιέρωσης αρκετού χρόνου στο φαγητό.