



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 διατροφική εκπαίδευση παιδιών από εκπαιδευτές/τριες**

**Αποτελέσματα έργου PR.2, Έκδοση: 1.0**

**PR2: Παιδαγωγικό υλικό για την διατροφική εκπαίδευση παιδιών από εκπαιδευτές/τριες**

Υπεύθυνος παραδοτέου: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών

Δημοσίευση:

Επίπεδο διάδοσης: Δημόσιο

## Μέρος Α

### Επιστημονικά δεδομένα

Τονίστηκε από το Πρόγραμμα των Ηνωμένων Εθνών για το Περιβάλλον και την Ανάπτυξη (UNED), ότι η εκπαίδευση των παιδιών είναι ο καλύτερος τρόπος για την προώθηση της βιώσιμης ανάπτυξης και την επίτευξη περιβαλλοντικής και ηθικής ευαισθητοποίησης, μέσω αξιών, στάσεων, δεξιοτήτων και συμπεριφορών που συνάδουν με τη βιώσιμη ανάπτυξη (Voukkali et al. 2014).

Η ακαδημαϊκή βιβλιογραφία σχετικά με την εκπαίδευση των παιδιών για τη βιωσιμότητα προτείνει τα ακόλουθα σημεία ως σημαντικά για την εφαρμογή αποτελεσματικών προγραμμάτων στις τάξεις της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης:

- κάθε παιδί πρέπει να λέει τη δική του εμπειρία αντί να επαναλαμβάνει απλώς τα λόγια του δασκάλου.
- τα παιδιά πρέπει να συνδυάσουν τη γνώση με τα συναισθήματά τους για να αποκτήσουν πλήρως τη γνώση για τη βιώσιμη ανάπτυξη.
- η εμπειρία μέσω δραστηριοτήτων που βασίζονται στο παιχνίδι είναι το κλειδί για να κερδηθεί η προσοχή των παιδιών προς τα βιώσιμα ερωτήματα.

Τα αποτελέσματα της ποιοτικής μας μελέτης που διεξήχθη σε τρεις χώρες (Γαλλία, Ισπανία, Ελλάδα) επιβεβαιώνουν ότι η ευαισθητοποίηση και οι πρακτικές δραστηριότητες στο σχολείο είναι ο καλύτερος τρόπος για να κινητοποιήσουν τα παιδιά σε θέματα βιώσιμης ανάπτυξης.

Γαλλία	<p>⇒ <b>1 ομάδα εστίασης - 6 άτομα</b> Προφίλ: Επιστήμονες και ειδικοί που εργάζονται με παιδιά</p> <p>⇒ <b>12 συνεντεύξεις</b> Προφίλ: Εκπαιδευτικοί, διευθυντές/ριες, υπάλληλοι σχολικών κυλικείων</p>
Ισπανία	<p>⇒ <b>1 ομάδα εστίασης - 6 άτομα</b> Προφίλ: Εκπαιδευτικοί και παιδαγωγοί</p> <p>⇒ <b>5 συνεντεύξεις</b> Προφίλ: Εκπαιδευτικοί και υπάλληλοι σχολικών κυλικείων</p>
Ελλάδα	<p>⇒ <b>3 ομάδες εστίασης - 10 άτομα</b> Προφίλ: Εκπαιδευτικοί και μουσειοπαιδαγωγοί</p> <p>⇒ <b>10 συνεντεύξεις</b> Προφίλ: Εκπαιδευτικοί</p>

### Πρόληψη για περισσότερη υπευθυνότητα

Η πρόληψη είναι όλες οι δραστηριότητες, τα κίνητρα και τα εμπόδια που

λαμβάνονται πριν από ένα γεγονός ή ένα αποτέλεσμα. Στο σχολείο, οι εκπαιδευτικοί θεωρούν την πρόληψη ως ένα σημαντικό τρόπο που βοηθά τα παιδιά και τους γονείς τους που αισθάνονται εντελώς αβοήθητοι στις περιβαλλοντικές προκλήσεις. Τονίζουν ότι το σχολείο μπορεί να βοηθήσει και να καθοδηγήσει τα παιδιά και τους γονείς τους. Οι συνεντευκτές τονίζουν ότι το σχολείο είναι ένας από τους βασικούς φορείς για την τροποποίηση της συμπεριφοράς των παιδιών.

*"Στο δημοτικό σχολείο, υπάρχει ένας «οικολογικός» εκπρόσωπος μεταξύ των παιδιών που λέει, για παράδειγμα, "σήμερα, βάζουμε τα κουκούτσια των μήλων στον κομποστοποιητή".*

### **Οι πρακτικές δραστηριότητες είναι ο καλύτερος τρόπος για την αλλαγή της συμπεριφοράς των παιδιών.**

Από την ποιοτική μελέτη αναδείχθηκε ότι είναι σημαντικό για τους/τις εκπαιδευτικούς και τους/τις παιδαγωγούς να χρησιμοποιούν συγκεκριμένα εργαλεία όπως: εργαστήρια γευσιγνωσίας, κουίζ, βίντεο, έντυπο υλικό, παρουσιάσεις στο πλαίσιο του προγράμματος σπουδών, φωτογραφίες, παιχνίδια κ.ο.κ. Το παιχνίδι χρησιμοποιείται ευρέως και θεωρείται η πιο αποτελεσματική τεχνική από το προσωπικό εστίασης των σχολικών μονάδων.

*"Για παράδειγμα, μπορούμε να παρακολουθήσουμε βίντεο σχετικά με το πώς να κλείνουμε σωστά τις βρύσες όταν πλένουμε τα χέρια μας ή όταν κάνουμε μπάνιο, ή βίντεο σχετικά με τη διαλογή των απορριμμάτων".*

Η δημιουργία αφισών σχετικά με το τι μπορεί να μπει σε έναν κομποστοποιητή ή η δημιουργία από τα παιδιά ενός ενημερωτικού υλικού για διάφορα θέματα, όπως τα οργανικά απορρίμματα.

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

Η αντιμετώπιση ενός θέματος από διαφορετικές οπτικές αυξάνει τις πιθανότητες το παιδί να κατανοήσει την ορθή συμπεριφορά

#### **❖ Απορρίμματα ψωμιού**

Η ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σπατάλη των τροφίμων, όπως για παράδειγμα του ψωμιού, εξηγώντας τα διάφορα στάδια παραγωγής του, από τον σπόρο μέχρι την κατανάλωση μπορεί επίσης να είναι πολύ σημαντική για τα παιδιά.

*"Η διατροφική εκπαίδευση μπορεί να γίνει μέσω της κηπουρικής, μαθημάτων μαγειρικής και εκδρομών στη φύση κ.ο.κ. "*

*"Τα εργαστήρια γύρω από τη βιωσιμότητα και ειδικά για τα οικιακά απορρίμματα εκτιμώνται από τα παιδιά. Παρατηρώ, με ορισμένους γονείς, ότι τα παιδιά μαζεύουν χαρτιά στην αυλή και στο δρόμο. Είναι πολύ χαρούμενα που κάνουν μία "καλή πράξη".*

### ❖ Κομποστοποιητής

Η κομποστοποίηση στο σχολείο είναι ένας καλός τρόπος για να ευαισθητοποιηθούν τα παιδιά σε θέματα ανακύκλωσης και διαχείρισης οργανικών απορριμμάτων.

*"Η διατροφική εκπαίδευση μπορεί να γίνει μέσω κηπουρικής, μαθημάτων μαγειρικής, εκδρομών στη φύση κ.ο.κ."*

*"Όλα τα οργανικά απορρίμματα που παράγουν τα παιδιά την ώρα των διαλειμμάτων συλλέγονται στον κομποστοποιητή"*

*"Η κομποστοποίηση λειτουργεί καλύτερα στο νηπιαγωγείο απ' ό,τι στο δημοτικό. Τα παιδιά μπορούν να φέρουν τα οργανικά απορρίμματα από το σπίτι τους ή από το σχολικό κυλικείο."*

### ❖ Εργαστήριο:

Διάφορες ιδέες προτάθηκαν γύρω από τις βιωματικές δραστηριότητες που μπορούν να πραγματοποιηθούν με τη συμμετοχή των παιδιών. Παραδείγματος χάρη, η παροχή ενός ατομικού παγουριού θα μπορούσε να έχει θετικό αντίκτυπο στην κατανάλωση νερού.

*"Το κάθε παγούρι αποθηκεύεται σε ένα συγκεκριμένο μέρος, ώστε το παιδί να έχει πρόσβαση σε αυτό μόλις το χρειαστεί."*

## **Μέρος Β**

Δραστηριότητες

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ :** Ευαισθητοποίηση και μείωση της σπατάλης τροφίμων: μελέτη περίπτωσης ψωμιού

### **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ**

Η τρέχουσα δραστηριότητα έχει χρονική διάρκεια κατά μέσο όρο μίας εβδομάδας και θα λάβει χώρα στο κυλικείο του σχολείου. Αποτελείται από τρία στάδια: 1) Μέτρηση της σπατάλης ψωμιού, 2) Προτάσεις για τη μείωση της σπατάλης ψωμιού, 3) Εργαστήριο μαγειρικής για την αξιοποίηση του σκληρού ψωμιού.

### **ΣΤΟΧΟΣ**

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να ευαισθητοποιήσει τα παιδιά σχετικά με τη σπατάλη τροφίμων και να προτείνει λύσεις. Για το σκοπό αυτό, θα χρησιμοποιηθεί το ψωμί που του κυλικείου

### **Κύρια δραστηριότητα/παιχνίδι/κουίζ κ.λπ.**

Με το ψωμί προτείνονται τρεις κύριες δραστηριότητες:

- 1) Μέτρηση της ποσότητας ψωμιού που πετιέται
- 2) Προτάσεις για τη μείωση της σπατάλης ψωμιού
- 3) Εργαστήριο μαγειρικής για την αξιοποίηση του σκληρού ψωμιού

**Μέτρηση της ποσότητας ψωμιού που πετιέται:** Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί μεμονωμένα σε μία τάξη ή στο σύνολο της σχολικής μονάδας. Στόχος της δραστηριότητας είναι να παρατηρηθεί η ποσότητα του ψωμιού που πετιέται κατά τη διάρκεια μίας εβδομάδας. Για το σκοπό αυτό ο δάσκαλος θα τοποθετήσει μια διαφανή σακούλα απορριμμάτων στο κυλικείο και τα παιδιά θα πρέπει να πετάνε το ψωμί στη σακούλα κάθε μέρα. Ο δάσκαλος αλλάζει τη σακούλα κάθε μέρα. Στο τέλος της εβδομάδας, τα παιδιά μπορούν να συζητήσουν με τον δάσκαλο για τις ποσότητες του ψωμιού που απορρίφθηκε κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.

Για τα παιδιά που δεν τρώνε στο κυλικείο, μπορούν να φέρουν το ψωμί του σπιτιού τους.

Βίντεο με προτάσεις για τη δημιουργία δοχείων συλλογής και μέτρησης του ψωμιού που πετιέται:  
<https://www.youtube.com/watch?v=tuIr46M1ne0>

**Προτάσεις για τη μείωση της σπατάλης ψωμιού :** Η ιδέα αυτής της δραστηριότητας είναι να προβληματίσει τα παιδιά σχετικά με τους διάφορους τρόπους μείωσης της σπατάλης ψωμιού. Αρχικά, πραγματοποιείται η προαναφερόμενη μέτρηση της εβδομαδιαίας απόρριψης ψωμιού και στη συνέχεια κατά τη διάρκεια μίας ομαδικής εργασίας τα παιδιά καλούνται να προτείνουν μια λύση για τη μείωση του ψωμιού που πετιέται.

Όλες οι ιδέες θα παρουσιαστούν στην τάξη και θα προσπαθήσουν να εφαρμοστούν από τα παιδιά την επόμενη/μεθεπόμενη εβδομάδα. Ο δάσκαλος θα μετρήσει τις ποσότητες που θα απορριφθούν στο τέλος της δραστηριότητας.

**Εργαστήριο μαγειρικής για την αξιοποίηση του σκληρού ψωμιού :** Αρχικά, ο δάσκαλος ζητά από τα παιδιά να εντοπίσουν στο σπίτι ή στη βιβλιοθήκη (σε βιβλία ή ιστοσελίδες) διάφορες συνταγές για να αξιοποιήσουν το σκληρό ψωμί.

Οι συνταγές καταγράφονται και οι ίδιοι οι μαθητές ή/και ο εκπαιδευτικός επιλέγουν μία συνταγή την οποία θα πραγματοποιήσουν όλοι μαζί στο σχολείο.

### **Συμβουλή ή μήνυμα για το σπίτι**

Ποσότητα ψωμιού που πετιέται εβδομαδιαίως από τους μαθητές

Λύσεις για τη μείωση της σπατάλης ψωμιού

Συνταγές για την αναβάθμιση του σκληρού ψωμιού

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ :** Ευαισθητοποίηση και μείωση της σπατάλης φρούτων και λαχανικών

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ**

Γρήγορη και ευχάριστη δραστηριότητα η οποία λαμβάνει χώρα σε δύο βήματα. Αρχικά, συζητάνε τα παιδιά με τη βοήθεια του δασκάλου για τα διάφορα στάδια ωρίμανσης των φρούτων και των λαχανικών και στη συνέχεια πραγματοποιείται ένα εργαστήριο μαγειρικής.

**ΣΤΟΧΟΣ**

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι η ευαισθητοποίηση των παιδιών σχετικά με τη σπατάλη τροφίμων: μελέτη περίπτωσης φρούτων και τα λαχανικών

### **Κύρια δραστηριότητα/παιχνίδι/κουίζ κ.λπ.**

- 1) Επισημαίνει τη διαφορά αντίληψης των παιδιών, συζήτηση σχετικά με ποια τρόφιμα μπορούν να καταναλωθούν
- 2) Εργαστήριο μαγειρικής για τη μετατροπή των παραγενομένων φρούτων και λαχανικών, σε γεύματα προς κατανάλωση

### **Επισημαίνει τη διαφορά αντίληψης των παιδιών :**

Με την βοήθεια μίας σειράς φωτογραφιών, συζητήστε με τα παιδιά της τάξης για το τι είναι ακόμα φαγώσιμο



Συζητήστε μαζί τους για τα κριτήρια που χρησιμοποιήθηκαν....

**Εργαστήριο μαγειρικής για το μαγείρεμα παραγενομένων φρούτων και λαχανικών:** Αρχικά, ο δάσκαλος ζητά από τα παιδιά να εντοπίσουν στο σπίτι ή στη βιβλιοθήκη (σε βιβλία ή ιστοσελίδες) διαφορετικές συνταγές που χρησιμοποιούν παραγενομένα φρούτα και λαχανικά.

Οι συνταγές καταγράφονται και οι ίδιοι οι μαθητές ή/και ο εκπαιδευτικός επιλέγουν μία συνταγή την οποία θα πραγματοποιήσουν όλοι μαζί στο σχολείο.

### **Συμβουλή ή μήνυμα για το σπίτι**

Λύσεις για τη μείωση της σπατάλης φρούτων και λαχανικών

Συνταγές για την αναβάθμιση των παραγενομένων φρούτων και λαχανικών



**ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ :** Ευαισθητοποίηση και μείωση της ατομικής συσκευασίας

### **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ**

Δραστηριότητα δύο σταδίων, στην οποία θα χρησιμοποιηθούν οι συσκευασίες τροφίμων που υπάρχουν στο σπίτι και θα χρειαστεί οι μαθητές/τριες να αγοράσουν ένα προσωπικό παγούρι

### **ΣΤΟΧΟΣ**

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να ευαισθητοποιήσει τα παιδιά σχετικά με όλες τις συσκευασίες που χρησιμοποιούν, να εξηγήσει τους διαφορετικούς τύπους συσκευασίας και να προτείνει λύσεις για τη μείωση του αριθμού των μεμονωμένων συσκευασιών που χρησιμοποιούνται

### **Κύρια δραστηριότητα/παιχνίδι/κουίζ κ.λπ.**

Προτείνονται δύο κύριες δραστηριότητες :

- 1) Συζήτηση σχετικά με τις συσκευασίες που χρησιμοποιούνται στο σπίτι
- 2) Χρήση παγουριού

**Συζήτηση σχετικά με τις συσκευασίες που χρησιμοποιούνται στο σπίτι :** Ο/Η δάσκαλος/α ζητά από τα παιδιά να φέρουν στο σχολείο 5 διαφορετικές συσκευασίες. Ο/Η δάσκαλος/α "βάζει σε σειρά" όλες τις συσκευασίες και ζητά από τα παιδιά να ταξινομήσουν τις συσκευασίες ανάλογα με το υλικό από το οποίο έχουν παρασκευαστεί.

Συζήτηση με τον/την εκπαιδευτικό σχετικά με το μέγεθος της συσκευασίας (ατομική ή όχι) το υλικό της συσκευασίας (ανακυκλώσιμη ή όχι).

**Χρήση παγουριού :** Η ίδια άσκηση μπορεί να γίνει και με ένα δοχείο φαγητού.

### **Συμβουλή ή μήνυμα για το σπίτι**

Μεγάλες ποσότητες συσκευασιών χρησιμοποιούνται στο σπίτι με διαφορετικά μεγέθη και σύνθεση. Ορισμένες από αυτές είναι πιο σημαντικές από περιβαλλοντική άποψη. Υπάρχουν ορισμένες λύσεις για την αποφυγή της ατομικής συσκευασίας

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ :** Ανακύκλωση οργανικών απορριμμάτων

### **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ**

Γρήγορη δραστηριότητα με φωτογραφίες για την ευαισθητοποίηση και τον εντοπισμό διαφορών ανάμεσα στα παραγενομένα/ αλλοιωμένα τρόφιμα και τα οργανικά απορρίμματα.

### **ΣΤΟΧΟΣ**

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να ευαισθητοποιήσει τα παιδιά σχετικά με τη διαλογή των οργανικών απορριμμάτων και να αποσαφηνίσει τον ορισμό αυτών (αποφεύξιμα οργανικά απορρίμματα/ αναπόφευκτα οργανικά απορρίμματα).

### **Κύρια δραστηριότητα/παιχνίδι/κουίζ κ.λπ.**

Με μία σειρά από εικόνες διαφόρων κατεστραμμένων ή μη καταναλωμένων προϊόντων (κόκαλα, παλιά ζυμαρικά, ζαμπόν, κομμάτια φρούτων, δέρμα κοτόπουλου, κέλυφος αυγού...) ζητήστε από τα παιδιά να αντιδράσουν για το καθένα και ρωτήστε τα αν:

- Θέλουν να το φάνε
- Σε ποιον κάδο πρέπει απορριφθεί το προϊόν

Ζητήστε από τα παιδιά να εξετάσουν τις λύσεις που έχουν εγκατασταθεί στην πόλη τους για την αναβάθμιση αυτών των προϊόντων (δοχείο κομποστοποίησης, σίτιση ζώων...)

Εργαστήριο με θέμα τη δημιουργία ενός δοχείου κομποστοποίησης στο σχολείο.

### **Συμβουλή ή μήνυμα για το σπίτι**

Ανάλογα με τη φύση του προϊόντος θα μιλήσουμε για τι ανήκει στα οικιακά απορρίμματα και τι όχι.

Εύρεση διαθέσιμων λύσεων στην περιοχή κατοικίας των παιδιών για την ανακύκλωση των οικιακών απορριμμάτων.