



ΕΙΔΙΚΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΥΡΓΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Με επιτυχία ολοκληρώθηκε το πρόγραμμα αγωγής υγείας με τίτλο: «Υγεία και Διατροφή». Το πρόγραμμα συντόνισε το Ειδικό Βοηθητικό Μέλος του Σχολείου κ. Αλίκη Κολοβού, σε συνεργασία με την κ. Βασιλική Καλαντζή, Αναπληρώτρια Διευθύντρια του Σχολείου, τη Σχολική Νοσηλεύτρια κ. Βάλαρη Αγγελική, την Εκπαιδευτικό κ. Σιδηροπούλου Τζουλιέτα, την Κοινωνική Λειτουργό κ. Σοφία Νικολούτσου και το μέλος του Βοηθητικού προσωπικού του σχολείου, κ. Νικολία Σαραντοπούλου. Σημαντική ήταν και η συμβολή της Διαιτολόγου-Διατροφολόγου κ. Βασιλικής Παπαχριστοπούλου, που επισκέφθηκε το σχολείο μας και συνέβαλε στην ευαισθητοποίηση των μαθητών μας σε θέματα υγιεινής διατροφής. Το πρόγραμμα διήρκησε 7 μήνες (από Δεκέμβριο του 2022 έως το τέλος του σχολικού έτους) και συμμετείχαν όλοι οι μαθητές του σχολείου (συνολικός αριθμός μαθητών: 16).

Τα τελευταία χρόνια ολοένα και περισσότερες επιστημονικές μελέτες παρουσιάζουν δεδομένα, που ενισχύουν τη σημασία της σωστής διατροφής στη συγκέντρωση, στη μνήμη και στην πνευματική απόδοση. Πράγματι, η σωστή και ισορροπημένη διατροφή αποτελεί προϋπόθεση για τη σωστή νοητική, πνευματική, σωματική και ψυχική ανάπτυξη των παιδιών, ιδιαίτερα στη σχολική ηλικία, όπου οι διατροφικές συνήθειές τους επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες.

Η διατροφική εκπαίδευση κρίνεται μείζονος σημασίας ήδη από τα πρώτα στάδια της παιδικής κι εφηβικής ζωής και καθορίζει τις διατροφικές συνήθειες του ατόμου στη μετέπειτα ενήλικη ζωή του. Τα παραπάνω, σε συνδυασμό με τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τα ολοένα αυξανόμενα ποσοστά της παιδικής παχυσαρκίας και ακολούθως της παχυσαρκίας στην ενήλικη ζωή, καταδεικνύουν πόσο μεγάλη σημασία έχει η έγκαιρη διατροφική εκπαίδευση και παρέμβαση στις μικρές

ηλικίες, ώστε να προληφθούν οι επιπτώσεις στην υγεία του ατόμου που προκύπτουν λόγω φτωχών ή λανθασμένων διατροφικών συνηθειών.

Οι περισσότερες βασικές διατροφικές συνήθειες αναπτύσσονται στις μικρές ηλικίες και ακολουθούν το άτομο στην ενήλικη ζωή. Τα σχολεία οφείλουν να παρέχουν πλούσια ενημέρωση σε θέματα αγωγής – υγείας. Το υγιεινό φαγητό και η ισορροπημένη διατροφή θα πρέπει να είναι προτεραιότητα στην ατζέντα κάθε εκπαιδευτικού, καθώς συμβάλλει σ' έναν υγιεινό τρόπο ζωής και στην ομαλή ανάπτυξη του παιδιού, στην ενίσχυση της ικανότητας μάθησης και της απόδοσής του στο σχολείο. Ο εκπαιδευτικός οφείλει να δίνει το σωστό παράδειγμα, κάνοντας υγιεινές επιλογές τροφίμων, τις οποίες πιθανότατα θα μιμηθούν και οι μαθητές του. Μέσα από παιχνίδια, δράσεις και πλούσιο εποπτικό υλικό που υπάρχει στο διαδίκτυο μπορεί να επηρεάσει προς το καλύτερο τις καθημερινές διατροφικές συνήθειες των παιδιών.

Φυσικά, ο ρόλος της οικογένειας στη διαμόρφωση ορθής διατροφικής συμπεριφοράς είναι ο καθοριστικότερος όλων. Ιδιαίτερα κατά την προσχολική και νηπιακή ηλικία το παιδί καλλιεργεί συνήθειες, μιμείται τους γονείς στο τραπέζι και σχηματίζει εντυπώσεις και πρότυπα σχετικά με το φαγητό. Οι γονείς είναι υπεύθυνοι για την αγορά των τροφίμων και την προετοιμασία του φαγητού του παιδιού. Ένα πλήρες και θρεπτικό πρωινό πριν το σχολείο ή ένα υγιεινό δεκατιανό σνακ, αρκούν για να γεμίσουν τα παιδιά με ενέργεια και διάθεση, ώστε να ανταπεξέλθουν στο απαιτητικό πρόγραμμά τους. Συνεπώς, ο εκπαιδευτικός μπορεί και οφείλει να παρέχει τη σωστή ενημέρωση στους μαθητές του, ωστόσο τον τελευταίο λόγο τον έχουν οι γονείς.

Οι επιπτώσεις της κακής Διατροφής στην παιδική ηλικία

Η σχέση της σωστής διατροφής με την υγεία είναι αδιαμφισβήτητη. Μια κακή όμως διατροφή στην παιδική ηλικία μπορεί να οδηγήσει σε μια παχυσαρκία, η οποία είναι δυνατόν να συνδεθεί με την εμφάνιση σοβαρών παθολογικών παθήσεων κατά τη διάρκεια της ζωής του ατόμου, όπως σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση, στεφανιαία νόσο, αναπνευστικές διαταραχές και πολλές άλλες.

Ιδιαίτερα όταν μιλάμε για παιδιά με αναπηρία, παιδιά δηλαδή που αντιμετωπίζουν διαταραχές, αναπηρίες και σύνδρομα και πολλές φορές λαμβάνουν μακροχρόνια φαρμακευτική αγωγή, τότε η ανάγκη για τήρηση ενός ισορροπημένου διαιτολογίου κρίνεται επιτακτική. Η συμπτωματολογία των παιδιών αυτών περικλείει

ένα εύρος διαφορετικών καταστάσεων που σχετίζονται με διάφορα προβλήματα στη διατροφή και αυτός ήταν ο λόγος της υλοποίησης του συγκεκριμένου προγράμματος: Η καλύτερη δυνατή εκπαίδευση των παιδιών αυτών στο να επιλέγουν υγιεινές τροφές και να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις, ώστε να μπορούν να αντιληφθούν τις επιπτώσεις που έχει στην υγεία μας η κακή διατροφή.

Οι θεματικές ενότητες του προγράμματος ήταν:

- Το ταξίδι της τροφής στο σώμα μου
- Γνωριμία και εξοικείωση με τις υγιεινές τροφές
- Αισθητηριακή απευαισθητοποίηση/άμβλυνση επιλεκτικότητας μέσω της κοινωνικής διάστασης της τροφής-παράδειγμα-βίωμα/εμπλουτισμός γκάμας τροφών.
- Το διαιτολόγιο μου/εξατομικευμένο προσωπικό και οικογενειακό διαιτολόγιο για κάθε μαθητή
- Ετοιμάζω τη τροφή μου στην κουζίνα

Οι παιδαγωγικοί στόχοι του προγράμματος ήταν οι παρακάτω:

- Οι μαθητές να γνωρίσουν και να εξοικειωθούν με τις υγιεινές τροφές
- Να ξεχωρίζουν τις βλαβερές από τις μη βλαβερές τροφές
- Ν' αντιληφθούν τις επιπτώσεις που έχουν ορισμένες τροφές στην υγεία μας
- Ν' αποκτήσουν βασικές γνώσεις, με βιωματικές μεθόδους, για την κατανόηση της λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος
- Ν' αναπτύξουν την πραγματολογική διάσταση του λόγου
- Να έρθουν σ' επαφή με την κοινωνική σίτιση
- Να εξοικειωθούν με το δικό τους ημερολόγιο τροφής και τουαλέτας
- Να περιορίσουν τις κακές διατροφικές συνήθειες
- Ν' αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας

Οι Δραστηριότητές μας...

Οι μαθητές ήρθαν σ' επαφή με υγιεινές τροφές με στόχο τη γνωριμία και την εξοικείωσή τους μ' αυτές.



Μάθαμε για τη Διατροφική Πυραμίδα και τις ομάδες των τροφών που περιλαμβάνει.



Φτιάξαμε τη δίκη μας πυραμίδα διατροφής σε χαρτόνι, με τροφές που βρήκαμε σε καταλόγους των σούπερ μάρκετ.

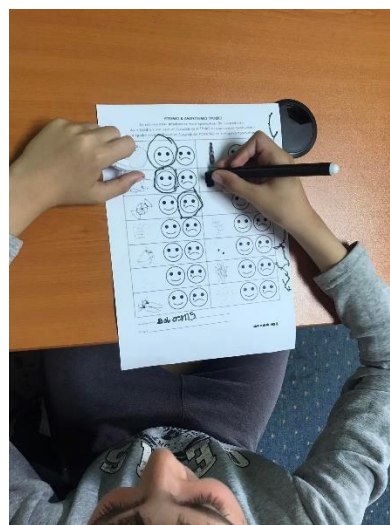


Καταλάβαμε ότι η πυραμίδα της διατροφής μάς δείχνει πόσο συχνά μπορούμε να τρώμε την κάθε τροφή. Έτσι μέσα από την κατασκευή που την ονομάσαμε «Το Φανάρι της Διατροφής» προσπαθήσαμε να κατηγοριοποιήσουμε τις τροφές, ανάλογα με τη συχνότητα κατανάλωσής τους.





Τα παιδιά έμαθαν να ξεχωρίζουν τις υγιεινές από τις ανθυγιεινές τροφές μέσα από μια σειρά διαφόρων δραστηριοτήτων.



Προστατέψαμε το σώμα μας με τις «Ασπίδες Προστασίας Υγείας». Κατασκευάσαμε ασπίδες με τις τροφές που κάνουν καλό στο σώμα μας και προστατεύουν τον οργανισμό μας.



Ετοιμάσαμε υγιεινά γεύματα με το «πιάτο της υγιεινής διατροφής». Κατασκευάσαμε ένα πιάτο σε χάρτινο δίσκο το οποίο περιελάμβανε τροφές από όλες τις ομάδες της διατροφικής πυραμίδας.

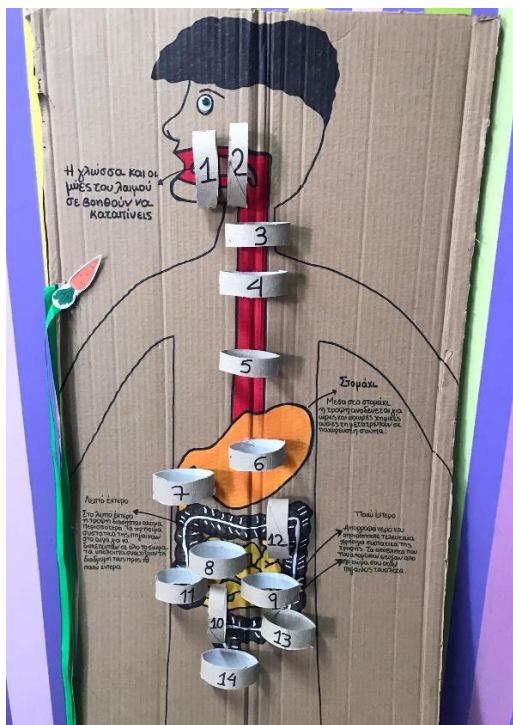
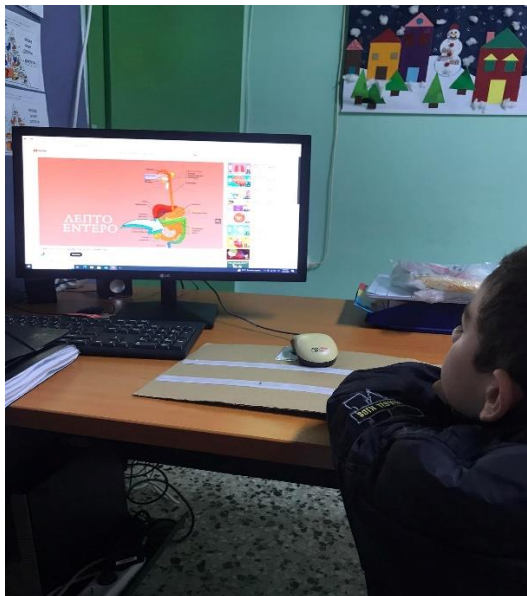




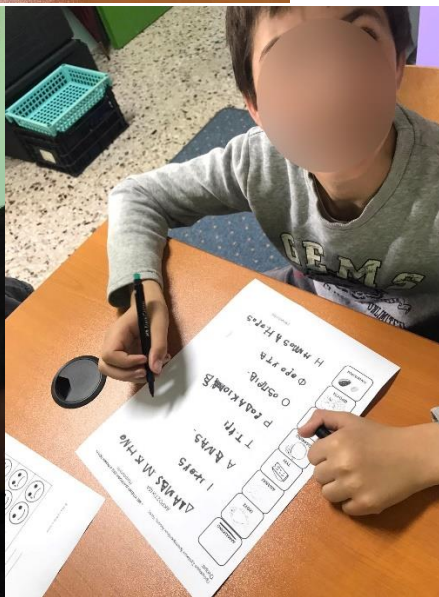
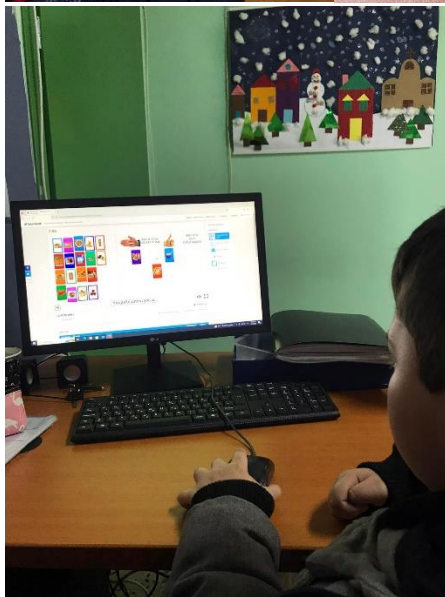
Δημιουργήσαμε το καθημερινό εξατομικευμένο διαιτολόγιο, με τις αγαπημένες μας υγιεινές τροφές.



Γνωρίσαμε το πεπτικό μας σύστημα και τα βασικά του όργανα. Κάναμε αναπαράσταση της διαδρομής της τροφής μέσα από μια κατασκευή από χαρτόνι, ώστε να γίνει πιο εύκολα αντιληπτό στους μαθητές.



Διασκεδάσαμε παίζοντας παιχνίδια σχετικά με την υγιεινή διατροφή.....



Οργανώσαμε βιωματικά εργαστήρια κοινωνικής σίτισης, όπου οι μαθητές ετοίμασαν την τροφή τους στην κουζίνα με τη βοήθεια του ΕΒΠ και στη συνέχεια τη μοιράστηκαν και την απόλαυσαν.

Πράγματι, ο καλύτερος τρόπος για να μάθουν τα παιδιά είναι μέσω της παρακολούθησης των ενηλίκων. Ως εκ τούτου, τα κοινωνικά γεύματα, στα οποία συμμετέχουν μικροί και μεγάλοι, αποτελούν μία εξαιρετική ευκαιρία για τα παιδιά να νιώσουν αυτοπεποίθηση, δεχόμενα την επιβράβευση των εκπαιδευτών τους, κι έτσι να μάθουν να τρώνε μόνα τους, υιοθετώντας ενδεδειγμένες συμπεριφορές.



Το πρόγραμμά μας έριξε αυλαία με την επίσκεψη της κ. Βασιλικής Παπαχριστοπούλου, διαιτολόγου-διατροφολόγου και φυσικά με πολλή διασκέδαση!!!





Η κ. Βασιλική Παπαχριστοπούλου ενημέρωσε τους μικρούς μαθητές για την αξία της υγιεινής διατροφής, πρότεινε υγιεινά γεύματα-σνακ για τις ώρες που βρίσκονται στο σχολείο, αλλά και εκτός σχολείου. Μίλησαν για τις υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές και στο πλαίσιο της ενημέρωσης ζωγράρισαν και διαχώρισαν τα τρόφιμα σε «καλά» και «κακά» για την υγεία μας.

Οι μαθητές παρουσίασαν το πρόγραμμά μας «ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ» στην κ. Παπαχριστοπούλου και τις δραστηριότητές τους.

Μικροί και μεγάλοι διασκεδάσαμε με τη θεατρική παράσταση- κουκλοθέατρο με τίτλο: «ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΠΑΙΖΟΥΝ ΑΓΚΑΛΙΑ» που είχε ετοιμάσει η θεατρική ομάδα του σχολείου μας μαζί με τη θεατρολόγο και φυσικά δεν έλειψε ο χορός!

Πρόοδος -Συμπεράσματα

Καθ' όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους τα παιδιά ήρθαν σε καθημερινή επαφή με πραγματική τροφή στην πιο ακατέργαστη μορφή της, τόσο κατά τις ώρες σίτισης, όσο και στα εργαστήρια που αφορούσαν την παρασκευή εδεσμάτων.

Οι μαθητές μύρισαν, έπιασαν, ξεφλούδισαν, δοκίμασαν, λερώθηκαν, μοιράστηκαν, υιοθέτησαν και απέρριψαν τροφές, κατέκτησαν το να επικοινωνούν καλύτερα την ανάγκη τους για νερό και φαγητό, γέυτηκαν την κοινωνική διάσταση της τροφής, και μέσα από αυτή την αβίαστη διαδικασία, αρκετοί από αυτούς έγιναν λιγότερο επιλεκτικοί και απέβαλαν αρκετές εμμονές και άγχη γύρω από την τροφή. Ένας μαθητής με αλλοτριοφαγία (Pica syndrome) παρουσίασε σημαντική άμβλυνση των δυσκολιών του.

Τα παιδιά γέλασαν, έμαθαν, αλληλεπίδρασαν δημιουργικά και ισότιμα με τους εκπαιδευτικούς και τους συμμαθητές τους, και στο τέλος της χρονιάς έχουμε μαθητές με καλύτερα επίπεδα ενυδάτωσης, θρεπτικότητας, αυτονομίας σίτισης και βασικών διατροφικών γνώσεων που κατακτήθηκαν βιωματικά.

Δόθηκαν διατροφικές συμβουλές σε όλους τους γονείς, με απόλυτη εξατομίκευση, σε συνεργασία με τη νοσηλεύτρια του σχολείου, κ.α Αγγελική Βάλαρη, χωρίς την οποία τίποτε από αυτά δεν θα μπορούσε να γίνει. Οι οδηγίες αφορούσαν τόσο τον κάθε μαθητή, όσο και το οικογενειακό του περιβάλλον.

Η δια βίου αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς απαιτεί την εξυγίανση της οικογενειακής κουλτούρας διατροφής.

Τέλος, η τροφή είναι μια πολυαισθητηριακή εμπειρία με ψυχοσυναισθηματικές προεκτάσεις και ως τέτοια πρέπει να αντιμετωπίζεται.

Στο εγχείρημα αυτό συνεργάστηκε όλος ο σύλλογος του σχολείου μας, μιας και η εξειδίκευση, η εμπειρία, αλλά και η προσωπικότητα του καθενός έπαιξε καταλυτικό ρόλο στην πρόοδο που παρουσίασαν οι μαθητές.

