



Μαθαίνω να τρώω σωστά!

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ??.

Η ιστορία της διατροφής και η ιστορία της ανθρωπότητας είναι δρόμοι παράλληλοι. Κάθε κύτταρο του σώματός μας καταγράφει όχι μόνο τις δικές μας διατροφικές συνήθειες αλλά και εκείνες των προπατόρων. Η διατροφή καθορίζει αν βαδίζουμε στο δρόμο της υγείας και της ευεξίας ή της αρρώστιας.

Οι τεράστιες αλλαγές που σηματοδότησαν τον 20^ο αιώνα και εξακολουθούν να σηματοδοτούν και τον 21^ο δεν έχουν πάντα θετικά αποτελέσματα για την πραγματική « ποιότητα ζωής » του ανθρώπου. Οι διάφορες « ευκολίες » στη ζωή μας αλλάζουν δυστυχώς τις διατροφικές μας συνήθειες.

Fast
food
,

delivery

, σάντουιτς, γαριδάκια, πατατάκια κτλ κατακλύζουν την καθημερινότητά μας θέτοντας την υγεία μας σε μεγάλο κίνδυνο. Το φαινόμενο της παχυσαρκίας και δη της παιδικής έχει πάρει πολύ μεγάλες διαστάσεις μην αφήνοντας κανένα περιθώριο εφησυχασμού.

Παρατηρώντας τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών στον προαύλιο χώρο του σχολείου μας, διαπιστώσαμε ότι τα παιδιά τρέφονται κατά ένα μεγάλο ποσοστό με έτοιμα ? ανθυγιεινά προϊόντα όπως : κρουασάν, σοκολάτες, σοκολατένια μπισκότα, χυμούς σε κουτί κ.α. Αποφασίσαμε να κάνουμε την εργασία αυτή, με στόχο να αφυπνίσουμε παιδιά και γονείς, να ενημερώσουμε και να προσπαθήσουμε όλοι μαζί να αλλάξουμε κάποιες «κακές» διατροφικές συνήθειες, πιστεύοντας ότι η ενημέρωση και η πρόληψη προλαβαίνουν τη θεραπεία.

Χωριστήκαμε λοιπόν σε ομάδες και δουλέψαμε με την ομαδοσυνεργατική μέθοδο. Κάθε ομάδα ανέλαβε και μία διαφορετική δράση. Σκοπός μας, πέρα από την συγγραφή και παρουσίαση της εργασίας αυτής, ήταν να δείξουμε στα παιδιά «να μαθαίνουν πώς να μαθαίνουν», και στους γονείς ότι στις δύσκολες μέρες που περνάμε όλοι μας, η επιμονή μας σε μία σωστή διατροφική συμπεριφορά, βοηθάει όχι μόνο την υγεία των ίδιων και των παιδιών (ψυχική και σωματική) αλλά και την οικονομία στον οικογενειακό προγραμματισμό.

Υπεύθυνοι καθηγητές:

Φυσικής Αγωγής-Πληροφορικής

Ζαχαριαδάκη Κωνσταντίνα

Κοτσάφτης Μιχαήλ

Παναγιώτου Ιωάννης

3^ο Δημοτικό Σχολείο Ιεράπετρας

Δεκέμβριος 2012

Για να δείτε την εργασία [πατήστε εδώ](#) .

Για να δείτε φωτογραφίες απο την παρουσίαση της εργασίας [πατήστε εδώ](#) .