

Καθημερινή  
κατανάλωση  
θρεπτικού και  
ισορροπημένου  
πρωινού και υγιεινών  
ενδιάμεσων  
γευμάτων

## Ειδικός Οδηγός Εκπαιδευτικών Γυμνασίου-Λυκείου

# Πίνακας Περιεχομένων

Εισαγωγή.....	2
Πυλώνας 1.....	3
<i>Η σημασία της επαρκούς σωματικής δραστηριότητας για τους/τις εφήβους/έφηβες</i>	
Πυλώνας 2.....	8
<i>Αλλαγές στο φυσικό περιβάλλον του σχολείου</i>	
Πυλώνας 3.....	10
<i>Αλλαγές στο κοινωνικό περιβάλλον</i>	
<i>-Ο ρόλος των συνομηλίκων ως προτύπων συμπεριφοράς</i>	
<i>-Ο ρόλος των εκπαιδευτικών ως προτύπων συμπεριφοράς</i>	
<i>-Η αξία της λεκτικής επιβράβευσης</i>	
<i>-Επιπλέον ιδέες για να διευκολύνετε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να επιτύχουν την αλλαγή της συμπεριφοράς</i>	
Πυλώνας 4.....	12
<i>Δραστηριότητες στο σχολικό περιβάλλον για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας</i>	
Πυλώνας 5.....	27
<i>Ενεργός συμμετοχή της οικογένειας</i>	
Συχνές ερωτήσεις.....	28
Χρήσιμοι σύνδεσμοι.....	29
Βιβλιογραφία.....	30
Παράρτημα.....	32



# Εισαγωγή

## Σε αυτόν τον Ειδικό Οδηγό, θα βρείτε:

- 1** Πληροφορίες για να υποστηρίξετε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να καταναλώνουν ένα θρεπτικό και ισορροπημένο πρωινό ή/και υγιεινά ενδιάμεσα γεύματα μέσα από την παρουσίαση των οφελών και των οφελών και κινδύνων της υιοθέτησης ή μη της επιθυμητής συμπεριφοράς.
- 2** Προτάσεις για αλλαγές στο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον του σχολείου.
- 3** Δραστηριότητες που μπορείτε να εντάξετε κατά τη διάρκεια του προγράμματος του σχολείου.
- 4** Συμβουλές για να εμπλέξετε ενεργά τους γονείς/φροντιστές των μαθητών/μαθητριών, ώστε να τους ενημερώσετε, ευαισθητοποιήσετε και βοηθήσετε να κινητοποιηθούν, για να υποστηρίξουν την υιοθέτηση της επιθυμητής συμπεριφοράς στο σπίτι.

Στο τέλος αυτού του οδηγού θα:

- Έχετε κατανοήσει περισσότερο τη σημασία της καθημερινής κατανάλωσης ενός θρεπτικού και ισορροπημένου πρωινού και υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων για τους/τις εφήβους/έφηβες.
- Έχετε αποκτήσει επαρκή γνώση και ιδέες, για να εφαρμόσετε στην πράξη τις συμβουλές και δραστηριότητες που προτείνονται.
- Γνωρίζετε με ποιες μικρές, απλές αλλαγές στο περιβάλλον του σχολείου μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά να τρώνε καθημερινά θρεπτικό και ισορροπημένο πρωινό ή/και υγιεινά ενδιάμεσα γεύματα.

Οι συμβουλές που περιγράφονται στον Οδηγό μπορούν να έχουν άμεσο όφελος και σε εσάς.

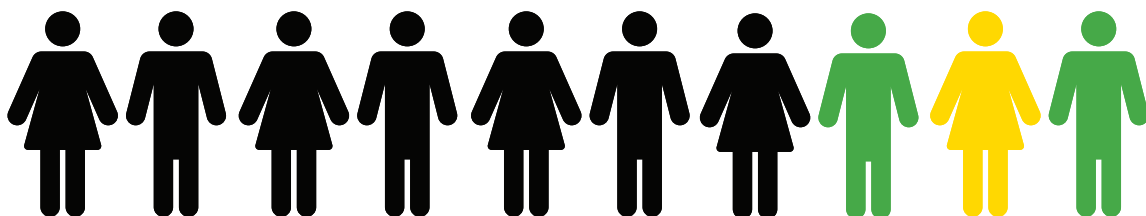
# Πυλώνας 1

## Η σημασία της καθημερινής κατανάλωσης θρεπτικού και ισορροπημένου πρωινού και υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων

Το πρωινό γεύμα είναι το πρώτο κύριο γεύμα της ημέρας, το οποίο καταναλώνεται εντός δύο (2) ωρών από την αφύπνιση. Το πρωινό αποτελεί ένα ιδιαίτερα σημαντικό γεύμα για τους/τις εφήβους/έφηβες, καθώς τους παρέχει την απαραίτητη ενέργεια και θρεπτικά συστατικά, όχι μόνο για την καλή ανάπτυξη και υγεία τους, αλλά και για να μπορούν να αντεπεξέλθουν στην πολύ απαιτητική τους καθημερινότητα. Για τον λόγο αυτό, θα πρέπει οι μαθητές/μαθήτριες να καταναλώνουν καθημερινά ένα θρεπτικό και ισορροπημένο πρωινό, το οποίο αποτελείται από τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και φυτικές ίνες.

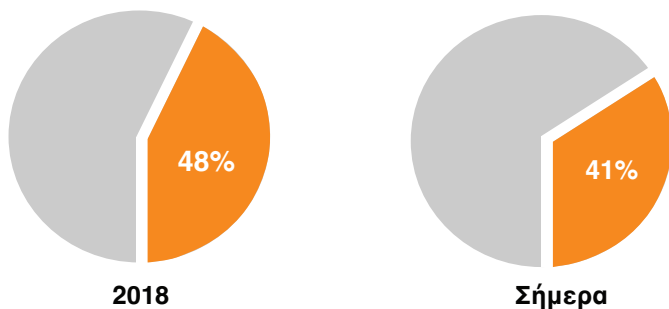
Τα ενδιάμεσα γεύματα είναι μικρότερα γεύματα τα οποία καταναλώνονται συνήθως μεταξύ των κυρίως γευμάτων μέσα στην ημέρα. Τα ενδιάμεσα γεύματα (δεκατιανό, απογευματινό και προ του ύπνου) βοηθούν στη διαχείριση της πείνας μεταξύ των κυρίως γευμάτων (πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό), ενώ είναι και μία πολύ καλή ευκαιρία για να εντάξουν οι έφηβοι/έφηβες μεγαλύτερη ποικιλία τροφίμων στην καθημερινότητά τους, καλύπτοντας ταυτόχρονα μέρος των αναγκών τους σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.

Ωστόσο, αρκετά συχνά τα ενδιάμεσα γεύματα ταυτίζονται με την κατανάλωση τυποποιημένων τροφίμων ή/και τροφίμων φτωχών σε θρεπτικά συστατικά και υψηλής περιεκτικότητας σε ενέργεια, ζάχαρη, λίπος ή/και αλάτι, όπως τα σφολιατοειδή προϊόντα, οι σοκολάτες, τα πατατάκια, τα μπισκότα και τα αναψυκτικά. Αυτού του είδους τα ενδιάμεσα γεύματα μπορούν να επιφέρουν αρνητικές επιπτώσεις στην καθημερινότητα των εφήβων.



Σύμφωνα με την μελέτη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας "Health Behavior Survey in School-aged Children (HBSC)" που δημοσιεύτηκε το 2024 (Rakić et al., 2024), που αξιολογούσε τις συμπεριφορές υγείας των εφήβων, μόνο το 30% των εφήβων στη χώρα μας καταναλώνει φρούτα και λαχανικά καθημερινά. Το χαμηλό αυτό ποσοστό είναι ιδιαίτερα ανησυχητικό δεδομένου ότι η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών έχει επιστημονικά τεκμηρωμένα οφέλη, όπως η μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων ασθενειών.

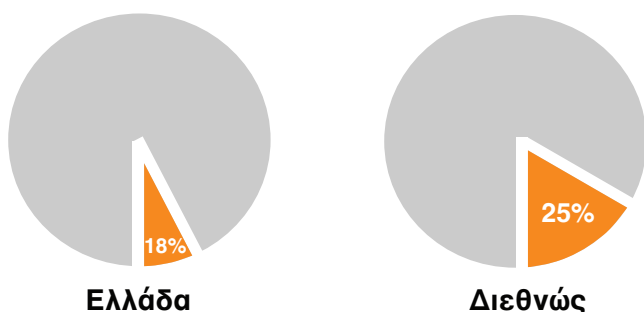
Ποσοστό (%) Ελλήνων εφήβων που ξεκινούν για το σχολείο έχοντας φάει πρωινό.



Πηγή: Rakic et al., 2024

Επιπρόσθετα, παρότι οι έφηβοι/έφηβες στην Ελλάδα καταναλώνουν λιγότερα προϊόντα με ζάχαρη σε σχέση με το εξωτερικό, αυτό που διαφαίνεται είναι ότι τα κορίτσια δείχνουν μεγαλύτερη προτίμηση στα γλυκά και στις σοκολάτες συγκριτικά με τα αγόρια.

Ποσοστό (%) εφήβων που καταναλώνουν προϊόντα με ζάχαρη.



Πηγή: Rakic et al., 2024

Είναι σημαντικό να ενισχύσετε τους/τις εφήβους/έφηβες στην καθημερινή κατανάλωση θρεπτικού και ισορροπημένου πρωινού και υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων. Πιο συγκεκριμένα, οι δύο συμπεριφορές στόχοι για τους/τις εφήβους/έφηβες είναι:

### Συμπεριφορά I

Καθημερινή κατανάλωση πρωινού γεύματος υψηλής θρεπτικής αξίας από τους/τις μαθητές/μαθήτριες στο σπίτι ή στο πρώτο σχολικό διάλειμμα (αν δεν έχει καταναλωθεί στο σπίτι).

### Συμπεριφορά II

Καθημερινή κατανάλωση τουλάχιστον ενός υγιεινού ενδιάμεσου γεύματος από τους/τις μαθητές/μαθήτριες σε σταθερές ώρες έναντι της κατανάλωσης τροφίμων πλούσιων σε ενέργεια, ζάχαρη, λίπος και αλάτι και φτωχών σε θρεπτικά συστατικά.



Γνωρίζετε ότι, όπως είναι σημαντικό για τους/τις εφήβους/έφηβες να καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά σε καθημερινή βάση, η καθημερινή κατανάλωση ποικιλίας φρούτων και λαχανικών είναι εξίσου σημαντική και για εσάς; Σύμφωνα με τις συστάσεις του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για τους ενήλικες 18-65 ετών συστήνεται η κατανάλωση τριών (3) μερίδων από ποικιλία φρούτων και τεσσάρων (4) μερίδων από ποικιλία λαχανικών (κατά προτίμηση εποχικών) την ημέρα.

"Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός 2024

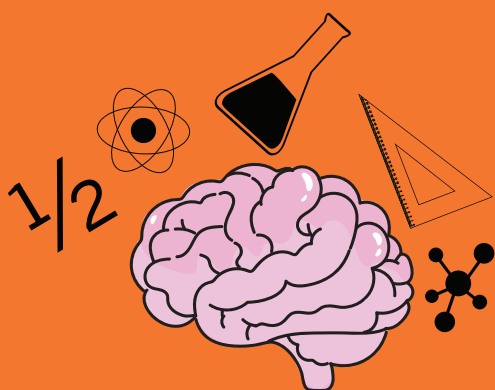
**Οφέλη που αποκομίζουν οι έφηβοι/έφηβες από την καθημερινή κατανάλωση θρεπτικού και ισορροπημένου πρωινού και υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων.**

**Καλύτερη υγεία και σωματική ανάπτυξη**

Η καθημερινή κατανάλωση θρεπτικού και ισορροπημένου πρωινού και υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων βοηθάει να καλύπτουν καλύτερα τις ανάγκες τους σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά, που είναι απαραίτητα για την υγεία και η σωματική τους ανάπτυξη, βοηθώντας τους να φτάσουν πιο εύκολα στο μέγιστο ανάστημα βάσει των γονιδίων τους (Rampersaud et al., 2005).



**Καλύτερη επίδοση στο σχολείο,** καθώς η τακτική κατανάλωση θρεπτικού και ισορροπημένου πρωινού και υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη συγκέντρωση, μνήμη, προσοχή, κατανόηση, εγρήγορση, αποδοτικότητα, γνωσιακή λειτουργία και μεγαλύτερη ικανότητα επίλυσης προβλημάτων (Correa-Burrows et al., 2015; Moller et al., 2022; Feye et al., 2023).



**Πιο δυνατό σώμα και καλύτερη φυσική κατάσταση,** γεγονός που θα τους βοηθήσει να έχουν καλύτερη επίδοση στα αθλήματα και όπου απαιτείται να είναι σωματικά δραστήριοι/ες (Hu et al., 2020).



**Βελτιωμένη διάθεση, μεγαλύτερη κοινωνικοποίηση και καλύτερη διαχείριση του άγχους,** κάτι πολύ σημαντικό δεδομένου του στρες που βιώνουν οι μαθητές/μαθήτριες στην προσπάθειά τους να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις της καθημερινότητάς τους. Μεγαλύτερο αίσθημα ευεξίας και καλύτερη ποιότητα ζωής (Smith, 2010).

**Καλύτερο έλεγχο της πείνας και πιο υγιές σωματικό βάρος** (Savige et al., 2007)



Συνέπειες από την παράλειψη κατανάλωσης θρεπτικού και ισορροπημένου πρωινού και υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων (Liu et al., 2023).



**Αυξημένο αίσθημα κόπωσης.** Η παράλειψη του πρωινού ή/και των ενδιάμεσων γευμάτων σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα ενέργειας κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αυτά, με τη σειρά τους, μπορεί να οδηγήσουν σε μειωμένη αντοχή για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες και, κατά συνέπεια, σε μια πιο καθιστική ζωή (Hu et al., 2020).

### Ανησυχία και άγχος.

Οι μαθητές/μαθήτριες που παραλείπουν το πρωινό ή/και τα ενδιάμεσα γεύματα εμφανίζουν χειρότερη διάθεση κατά τη διάρκεια της ημέρας, είναι πιο ανήσυχοι/ες και έχουν περισσότερο άγχος. Σημαντικό ρόλο παίζει και η ποιότητα των τροφίμων (Liu et al., 2023). Ένα γεύμα που περιλαμβάνει επαρκείς ποσότητες πρωτεϊνών, σύνθετων υδατανθράκων (όπως ολικής άλεσης δημητριακά και προϊόντα), καλών λιπαρών (όπως ξηροί καρποί) και φυτικών ινών, όπως για παράδειγμα γιαούρτι με βρώμη, φρούτο και ξηρούς καρπούς, θα βοηθήσει τους/τις εφήβους/έφηβες να διατηρήσουν την ενέργεια και τη διάθεσή τους σε υψηλά επίπεδα (NHS Inform, 2024).



### Αυξημένο σωματικό βάρος.

Το πρωινό γεύμα βοηθά τους/τις εφήβους/έφηβες να διατηρήσουν ένα υγιές σωματικό βάρος. Όσοι/ες μαθητές/μαθήτριες παραλείπουν το πρωινό έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να έχουν αυξημένο σωματικό βάρος.

Η καθημερινή κατανάλωση πρωινού, σχετίζεται με την υιοθέτηση μιας πιο ισορροπημένης διατροφής στο σύνολό της, καθώς οι έφηβοι/έφηβες που καταναλώνουν πρωινό είναι πιο πιθανό να καταναλώνουν τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, κατά τη διάρκεια της ημέρας, σε σύγκριση με τους/τις εφήβους/έφηβες που παραλείπουν το συγκεκριμένο γεύμα (Rampersaud et al., 2005). Αναλυτικότερα, οι μελέτες δείχνουν ότι οι έφηβοι/έφηβες που παραλείπουν το πρωινό γεύμα έχουν χειρότερες διατροφικές συνήθειες μέσα στη ημέρα καταναλώνοντας λιγότερα φρούτα, γαλακτοκομικά και φυτικές ίνες, ενώ επιπλέον φαίνεται πως η παράλειψη του πρωινού συχνά συνδέεται με χαμηλότερο έλεγχο της πείνας μέσα στην ημέρα και με υψηλότερη κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ενέργεια και λιπαρά (Monzani et al., 2019; Wang et al., 2023). Τέλος, η συσχέτιση μεταξύ της καθημερινής κατανάλωσης πρωινού γεύματος και του κινδύνου εμφάνισης υπέρβαρου και παχυσαρκίας επηρεάζεται από συγχυτικούς παράγοντες, όπως είναι η σωματική δραστηριότητα, ο ημερήσιος χρόνος χρήσης οθονών, και η κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο, μεταξύ άλλων (Wang et al., 2023).

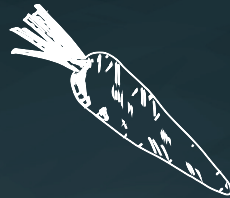


## Πώς μπορούμε να φτιάξουμε ένα θρεπτικό και ισορροπημένο πρωινό και ενδιάμεσα γεύματα;

Για να φτιάξουμε ένα θρεπτικό και ισορροπημένο πρωινό γεύμα θα πρέπει να επιλέξουμε τρόφιμα που ανήκουν σε τουλάχιστον τρεις (3) διαφορετικές ομάδες τροφίμων. Πιο συγκεκριμένα, θα πρέπει να επιλέξουμε κάτι από την κάθε κατηγορία παρακάτω:



Δημητριακά ολικής άλεσης, όπως βρώμη, ψωμί/φρυγανιές/παξιμάδι ολικής άλεσης, που προσφέρουν σύνθετους υδατάνθρακες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, και φυτικές ίνες



καλ/ή



Τα φρούτα και τα λαχανικά προσφέρουν υδατάνθρακες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες και νερό

Γάλα, κεφίρ, γιαούρτι, τυρί ή/και αυγό που προσφέρουν πρωτεΐνη και ωφέλιμα λιπαρά



καλ/ή



Μερικά παραδείγματα ενός θρεπτικού και ισορροπημένου πρωινού γεύματος είναι:

- Τυρί με κουλούρι Θεσσαλονίκης και ντομάτα/ ντοματίνια
- Τοστ ολικής άλεσης με τυρί και λαχανικά (π.χ. ντομάτα και μαρούλι)
- Γιαούρτι με βρώμη και φρούτο
- Γάλα, ψωμί ολικής άλεσης με μαρμελάδα
- Αυγό με παξιμάδι ολικής και ντοματίνια ή άλλα λαχανικά

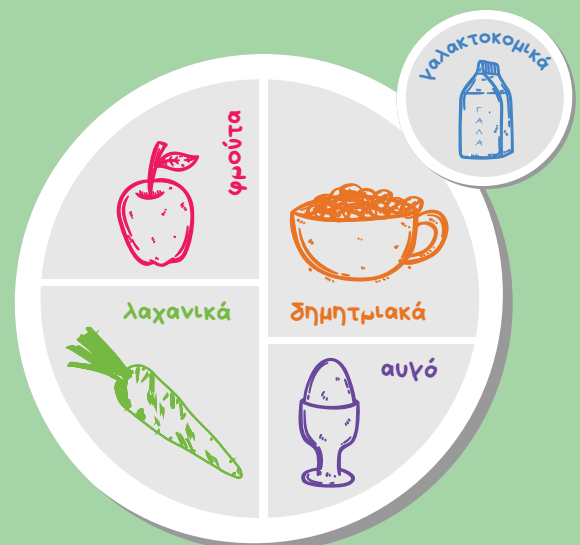
Ένα υγιεινό και ταυτόχρονα θρεπτικό ενδιάμεσο γεύμα μπορεί εύκολα να παρασκευαστεί από μία ή συνδυάζοντας τουλάχιστον δύο από τις πέντε προαναφερθείσες ομάδες τροφίμων (Holdaway, 2021).

Για παράδειγμα, μπορεί να περιλαμβάνει:

- Παξιμάδια ολικής άλεσης με τυρί
- Αποξηραμένα φρούτα (χωρίς ζάχαρη) με άψητους και ανάλατους ξηρούς καρπούς
- Ένα κομμάτι σπιτική πίτα
- Ένα αυγό βραστό με λαχανικά (π.χ. στικς αγγουριού - πιπεριάς) και κριτσίνια ολικής άλεσης
- Κομμένα λαχανικά, τυρί και ψωμί/ φρυγανιές ολικής άλεσης
- Ένα φρούτο

1. Η μέθοδος του πιάτου μπορεί να τους /τις βοηθήσει να σχεδιάσουν το πρωινό τους γεύμα έτσι ώστε να είναι πλήρες, ισορροπημένο και χορταστικό. Όπως βλέπετε στην εικόνα, το πιάτο χωρίζεται σε μέρη. Το μεγαλύτερο μέρος, δηλαδή το ½ του πιάτου τους χρειάζεται να περιλαμβάνει την ομάδα των φρούτων ή/και των λαχανικών, το ¼ να περιλαμβάνει τα γαλακτοκομικά ή/και αυγό και το υπόλοιπο ¼ να περιλαμβάνει τα δημητριακά ολικής άλεσης.

Σε περίπτωση που επιλέξετε να καταναλώσετε τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων, η μέθοδος του πιάτου<sup>1</sup> είναι μια αποτελεσματική τεχνική για να σχεδιάσετε ένα ισορροπημένο και χορταστικό πρωινό γεύμα για τους/τις εφήβους/έφηβες (NHS Inform, 2014; U.S. Department of Agriculture [USDA], 2024)

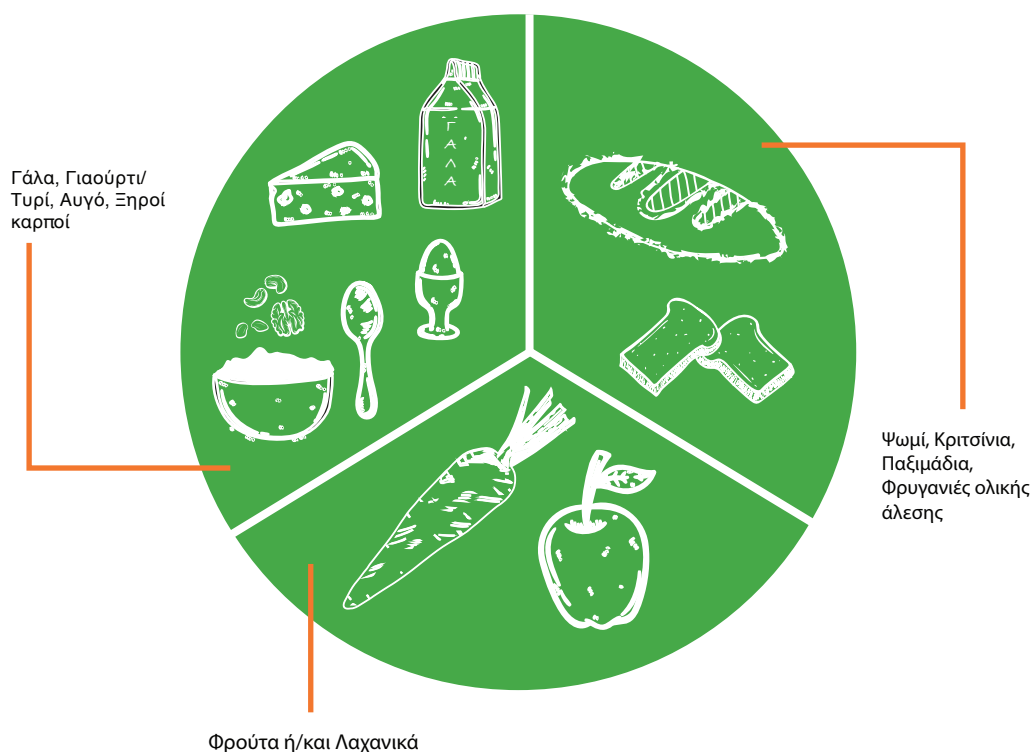


# Πυλώνας 2

## Αλλαγές στο φυσικό περιβάλλον του σχολείου

Για να υιοθετήσουν οι έφηβοι/έφηβες ως συνήθεια την κατανάλωση ενός θρεπτικού και ισορροπημένου πρωινού και υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας, πρέπει να διασφαλιστεί ότι το περιβάλλον τους έχει προσαρμοστεί με τέτοιο τρόπο, ώστε να υποστηρίζει την εν λόγω συμπεριφορά. Σας προτείνουμε κάποιες αλλαγές που μπορείτε να υλοποιήσετε σε επίπεδο σχολείου, ώστε το σχολικό περιβάλλον να γίνει πιο υποστηρικτικό για την υιοθέτηση της συμπεριφοράς:

- Δημιουργήστε ομάδες εφήβων, η κάθε μία από τις οποίες μπορεί να αναλάβει τη δημιουργία ή/και εύρεση σχετικού υλικού (αφίσες, φωτογραφίες, κολάζ) με την επιθυμητή συμπεριφορά (κατανάλωση θρεπτικού και ισορροπημένου πρωινού και υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων).
- Αναρτήστε το υλικό που θα βρουν/δημιουργήσουν οι μαθητές/μαθήτριες σε εμφανή σημεία του σχολείου (π.χ. έξω από το κυλικείο, στους διαδρόμους του σχολείου, στην τάξη).
- Το υλικό μπορεί να περιλαμβάνει:
  - την αφίσα της Μεσογειακής Πυραμίδας [https://centrostudidietaediterranea.org/wp-content/uploads/2021/11/Pyramid\\_Greek.pdf](https://centrostudidietaediterranea.org/wp-content/uploads/2021/11/Pyramid_Greek.pdf),
  - ομάδες τροφίμων και θρεπτικά συστατικά που περιέχουν,
  - οφέλη για την υγεία, αθλητική και σχολική επίδοση, διάθεση,
  - προτάσεις για θρεπτικό πρωινό και ενδιάμεσα γεύματα,
  - υπενθυμιστικά μηνύματα/ατάκες για την κατανάλωση του πρωινού ή για την ενίσχυση της κατανάλωσης υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων.



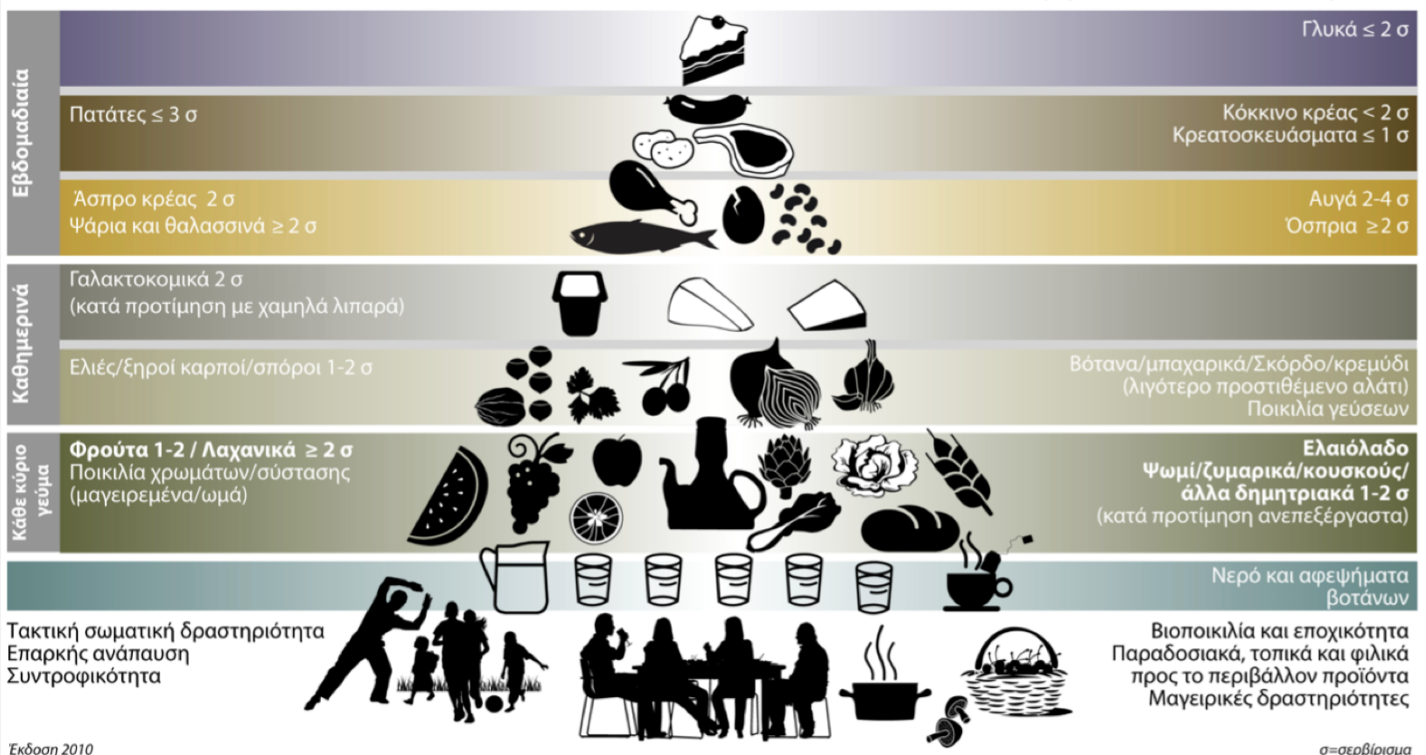
## Μεσογειακή διατροφή: ένας τρόπος ζωής για το σήμερα

Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες

Σερβίρισμα (σ): μικρότερο της τυπικής μερίδας εστιατορίου, ποικίλει ανά τρόφιμο



Κατανάλωση κρασιού με μέτρο, σεβόμενοι τις κοινωνικές πεποιθήσεις



Έκδοση 2010

σ=σερβίρισμα



Fundación  
Dieta Mediterránea

ICAF  
International Commission on the  
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed  
Prevención con Dieta Mediterránea



fens  
Federation of European Nutrition Societies

# Πυλώνας 3



## Αλλαγές στο Κοινωνικό Περιβάλλον

### Ο ρόλος των συνομηλίκων ως προτύπων συμπεριφοράς

Στην εφηβεία, τα παιδιά επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τους/τις συνομηλίκους/συνομήλικές τους, αναζητώντας την αποδοχή τους. Επομένως, η καθημερινή κατανάλωση θρεπτικού και ισορροπημένου πρωινού ή/και δεκατιανού από τους/τις συμμαθητές/συμμαθήτριες ή ομάδες μαθητών/μαθητριών μπορεί να προάγει την υιοθέτηση της συμπεριφοράς από τους υπόλοιπους μαθητές/μαθήτριες.

- Προτείνετε/υπενθυμίστε στους/στις εφήβους/έφηβες που δεν κατανάλωσαν πρωινό στο σπίτι, να το καταναλώσουν στο πρώτο ή στο δεύτερο σχολικό διάλειμμα (ως ενδιάμεσο γεύμα) καθώς ακόμα και έτσι προσφέρει σημαντικά οφέλη.
- Προτείνετε/υπενθυμίστε τους να φάνε το δεκατιανό τους όλοι μαζί στο 3ο ή 4ο διάλειμμα σε μια προσπάθεια υιοθέτησης, παρακίνησης και καθιέρωσης της συνήθειας της κατανάλωσης υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων. Επιπλέον,<sup>2</sup> συστήνεται να καταναλώνετε κι εσείς ένα ισορροπημένο δεκατιανό σας (εφόσον είναι εφικτό), μπροστά στους/στις μαθητές/μαθήτριες.

### Ο ρόλος των εκπαιδευτικών ως προτύπων συμπεριφοράς

Οι έφηβοι/έφηβες στην προσπάθεια τους να ανεξαρτητοποιηθούν επηρεάζονται σε μικρότερο βαθμό από τους/τις εκπαιδευτικούς και τους γονείς/φροντιστές τους. Ωστόσο, εξακολουθούν να έχουν ανάγκη την ουσιαστική παρουσία σας στη ζωή τους, καθώς παραμένετε πρότυπα μίμησης συμπεριφορών για εκείνους/ες. Παρακάτω, παρουσιάζονται κάποιιοι τρόποι για να ενισχύσετε την υιοθέτηση της επιθυμητής συμπεριφοράς από τα παιδιά, λειτουργώντας οι ίδιοι/ίδιες ως πρότυπο:

- Όπως ζητάμε από μαθητές/μαθήτριες να καταναλώνουν θρεπτικό και ισορροπημένο πρωινό και υγιεινά ενδιάμεσα γεύματα, έτσι είναι σημαντικό να το κάνετε και εσείς. Σας προτείνουμε να καταναλώνετε θρεπτικά τρόφιμα, όπως φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής άλεσης, κ.ά. μπροστά στους μαθητές και στις μαθήτριες.
- Σας προτρέπουμε να περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο την κατανάλωση γλυκών ή/και αλμυρών σνακ του εμπορίου μπροστά (όταν και εάν είναι εφικτό) στους/στις μαθητές/μαθήτριες. Αν θέλετε να καταναλώσετε κάποιο τρόφιμο που ανήκει σε αυτές τις κατηγορίες, προσπαθήστε να το κάνετε σε χώρους που δεν έχουν συχνή πρόσβαση οι μαθητές/μαθήτριες, όπως το γραφείο των καθηγητών/τριών. Αξιοποιήστε κάθε ευκαιρία, για να συζητήσετε μαζί τους θρεπτικές εναλλακτικές επιλογές τροφίμων.
- Προτιμήστε θρεπτικά τρόφιμα ως κέρασμα στις γιορτές του σχολείου, αλλά και ως συνοδευτικό φαγητό στις τακτικές συνεδριάσεις των εκπαιδευτικών. Παροτρύνετε και τους/τις μαθητές/μαθήτριές σας να κάνουν το ίδιο.

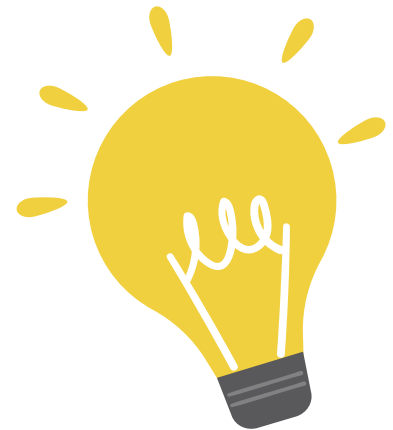
2. Έρευνες δείχνουν ότι η ομαδική κατανάλωση πρωινού στην τάξη (π.χ. προγράμματα όπως το "Breakfast In the Classroom" ή το "School Breakfast Program") συνδέεται με την κατανάλωση ισορροπημένων και θρεπτικών γευμάτων (Atif et al., 2022). Επίσης, αυτή η πρακτική μπορεί να ωφελήσει και την εκπαιδευτική διαδικασία, καθώς η κατανάλωση πρωινού συνδέεται με καλύτερη γνωστική λειτουργία, μνήμη, συγκέντρωση και σχολική επίδοση των παιδιών, διευκολύνοντας τη διαδικασία της μάθησης. (Peña-Jorquera et al., 2021; Rampersaud et al., 2005).



## Η αξία της λεκτικής επιβράβευσης

Η θετική ανατροφοδότηση των μαθητών/μαθητριών αποτελεί ένα ακόμα διαθέσιμο εργαλείο που μπορείτε να αξιοποιήσετε για να τους/τις ενδυναμώσετε και κινητοποιήσετε.

- Η λεκτική επιβράβευση μιας επιθυμητής συμπεριφοράς αποτελεί πολύ ισχυρό ερέθισμα για τα παιδιά ώστε να συνδέσουν τη δράση με το θετικό αποτέλεσμα (επιβράβευση), αυξάνοντας έτσι τις πιθανότητες να την επαναλάβουν. Πείτε τους «μπράβο» όταν έχουν προετοιμάσει από το σπίτι το δεκατιανό τους ή όταν επιλέγουν φρούτα από το κυλικείο.
- Όταν δεν πραγματοποιούν την επιθυμητή συμπεριφορά, μπορείτε με ευγενικό τρόπο να παροτρύνετε (χωρίς να επιπλήξετε, να σχολιάσετε αρνητικά ή να συγκρίνετε με άλλους/άλλες μαθητές/μαθήτριες) να σκεφτούν την επόμενη φορά να κάνουν κάτι διαφορετικό ή κάτι που θα τους υπενθυμίσει να την υλοποιήσουν. Για παράδειγμα, μπορείτε να τους/τις παροτρύνετε να κάνουν μία πιο θρεπτική επιλογή την επόμενη φορά, όπως ένα τoστ ολικής με τυρί και λαχανικά αντί για σφολιάτα, ή φρούτα με ξηρούς καρπούς αντί για μπισκότα.



Επιπλέον ιδέες για να διευκολύνετε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να επιτύχουν την αλλαγή της συμπεριφοράς:

- Δώστε στους/στις μαθητές/μαθήτριές σας να συμπληρώσουν το πλάνο<sup>3</sup> “Βρίσκω χρόνο για το πρωινό μου” και δώστε ως τάξη μία υπόσχεση αλλαγής σχετικά με την καθημερινή κατανάλωση θρεπτικού πρωινού.
- Δώστε στους/στις μαθητές/μαθήτριές σας το Συμβόλαιο Δέσμευσης Θρεπτικού Δεκατιανού σύμφωνα με το οποίο θα πρέπει να έχουν καθημερινά ένα θρεπτικό δεκατιανό μαζί τους. Ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριές σας να το υπογράψουν για να δεσμευτούν σε αυτή τη συμπεριφορά.

3. Σύμφωνα με την ταξινομία τεχνικών αλλαγής της συμπεριφοράς τα συμβόλαια δέσμευσης (συμφωνημένη γραπτή διατύπωση της συμπεριφοράς από το πρόσωπο που πρόκειται να την πραγματοποιήσει και υπό τη μαρτυρία κάποιου άλλου) αποτελούν μία τεχνική που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να υποστηρίξει τη θέσπιση στόχων και τη δημιουργία πλάνου δράσης για την υιοθέτηση της επιθυμητής συμπεριφοράς. Τα συμβόλαια δέσμευσης μπορούν να εφαρμοστούν ανεξαρτήτως ηλικιακής βαθμίδας (Michie et al., 2013).

## Πυλώνας 4

Δραστηριότητες στο σχολικό περιβάλλον για την προώθηση της κατανάλωσης θρεπτικού και ισορροπημένου πρωινού ή/και υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων

Ως εκπαιδευτικοί μπορείτε να εφαρμόσετε πλήθος δράσεων και δραστηριοτήτων για την προώθηση της κατανάλωσης θρεπτικού και ισορροπημένου πρωινού και υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων στους/στις εφήβους/έφηβες. Οι προτεινόμενες εκπαιδευτικές δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί ώστε να είναι ευέλικτες και κλιμακούμενες, επιτρέποντάς την ρύθμιση της πολυπλοκότητας τους ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών/τριων. Οι δραστηριότητες μπορούν να ενσωματωθούν σε διαφορετικά μαθήματα στο Γυμνάσιο και το Λύκειο, λειτουργώντας ως σημείο αφόρμησης για την ανάδειξη σημαντικών θεματικών. Ενδεικτικά, κάποιες δραστηριότητες μπορούν να διασυνδεθούν στο μάθημα της Βιολογίας με την ενότητα της διατροφής, ενώ στην Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή με θέματα κοινωνικής υπευθυνότητας και ενσυναίσθησης.

Για κάθε δραστηριότητα προτείνονται συγκεκριμένα μαθήματα, ενθαρρύνοντας τη διαθεματική προσέγγιση μέσω κοινών δράσεων ή εργασιών (projects) από εκπαιδευτικούς διαφορετικών ειδικοτήτων. Η δημιουργία βιωματικών εργαστηρίων, η διοργάνωση αγώνων επιχειρηματολογίας (debates) ή η ανάθεση ατομικών και ομαδικών εργασιών (projects) μπορούν να ενεργοποιήσουν τους/τις μαθητές/μαθήτριες.

Επιπλέον, οι δραστηριότητες αποτελούν χρήσιμο εργαλείο για εκπαιδευτικούς που υλοποιούν προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων ή σχετικούς εκπαιδευτικούς ομίλους, συμβάλλοντας στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού πλαισίου στο σχολείο και όχι μόνο.

## Συγκεντρωτικός πίνακας Δραστηριοτήτων Δευτεροβάθμιας



Καθημερινή κατανάλωση θρεπτικού και ισορροπημένου πρωινού και υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων

### Δράσεις

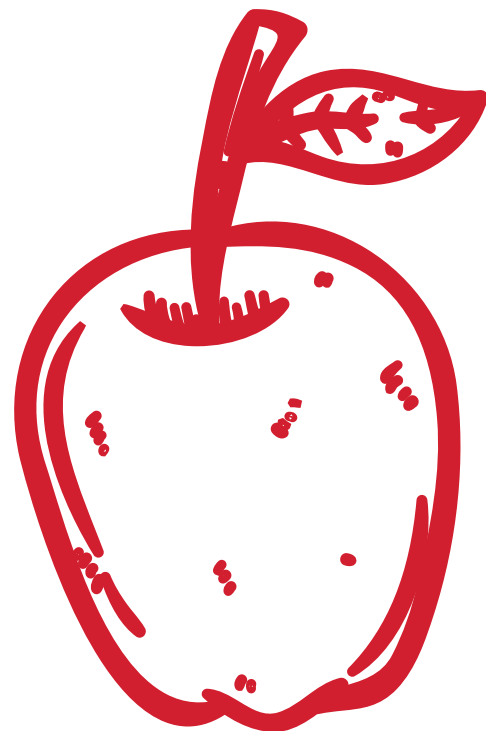
Δράση	Σύνδεση με τον οδηγό σπουδών	Διάρκεια	Είδος δραστηριότητας	Βαθμίδα
Προβολή βίντεο	<b>Γυμνάσιο:</b> Οικιακή Οικονομία Α και Β τεύχος (Ενότητα Διατροφή), Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Eu Ζην), Νεοελληνική Γλώσσα Α' Γυμνασίου (Η πρόσληψη ουσιών και πέψη στον άνθρωπο). <b>Λύκειο:</b> Βιολογία Α' Λυκείου, Πολιτική Παιδεία (Α' Λυκείου, Αγωγή Υγείας).	10 λεπτά	Προβολή βίντεο	Γυμνάσιο & Λύκειο
Συζητήσεις και αγώνες επιχειρηματολογίας (debates) για προβληματισμό των μαθητών/μαθητριών σε θέματα διατροφής	Γυμνάσιο: Οικιακή Οικονομία (Α' Γυμνασίου, Α' και Β' τεύχος, Ενότητα Διατροφή), Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Eu Ζην), Νεοελληνική Γλώσσα Α' Γυμνασίου (Φροντίζω για τη Διατροφή και την Υγεία μου), Φυσική Αγωγή, Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή (Γ' Γυμνασίου - Κοινωνικά Προβλήματα). Λύκειο: Πολιτική Παιδεία (Α' Λυκείου), Φυσική Αγωγή.	1 διδακτική ώρα	Αγώνες επιχειρηματολογίας	Γυμνάσιο & Λύκειο
Ημέρα Ομαδικού Πρωινού	<b>Γυμνάσιο:</b> Οικιακή Οικονομία Α' Γυμνασίου Α και Β τεύχος (Ενότητα Διατροφή), Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Eu Ζην), Χημεία Γ' Γυμνασίου (Υδατάνθρακες-Πρωτεΐνες-Λίπη), Βιολογία Α' Γυμνασίου (Ενότητα Η πρόσληψη ουσιών και πέψη στον άνθρωπο), Νεοελληνική Γλώσσα Α' Γυμνασίου (Φροντίζω για τη διατροφή και την υγεία μου), Φυσική Αγωγή. <b>Λύκειο:</b> Πολιτική Παιδεία Α' Λυκείου (Αγωγή Υγείας), Φυσική Αγωγή.	1 διδακτική ώρα	Κατανάλωση πρωινού ομαδικά	Γυμνάσιο & Λύκειο

## Δραστηριότητες

Δραστηριότητα	Σύνδεση με τον οδηγό σπουδών	Διάρκεια	Είδος δραστηριότητας	Βαθμίδα
Γιατί να τρώω πρωινό/ενδιάμεσα γεύματα;	<b>Γυμνάσιο:</b> Κοινωνική και πολιτική Αγωγή (Γ' Γυμνασίου), Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Ευ ζην), Νεοελληνική Γλώσσα Α' Γυμνασίου (Φροντίζω για τη Διατροφή και την Υγεία μου), Βιολογία Α' Γυμνασίου (Η πρόσληψη ουσιών και πέψη στον άνθρωπο), Οικιακή Οικονομία Α' Γυμνασίου (Ενότητα Διατροφή), Φυσική Αγωγή, Αγγλικά Α' Γυμνασίου (Food for thought), Χημεία Γ' Γυμνασίου (Υδατάνθρακες-Πρωτεΐνες-Λίπη).	1 διδακτική ώρα	Συζήτηση οφελών κατανάλωσης πρωινού	Γυμνάσιο
Ερευνητική δραστηριότητα: Τρώνε οι μαθητές/ μαθήτριες πρωινό	<b>Γυμνάσιο:</b> Νεοελληνική Γλώσσα Α' Γυμνασίου (Ενότητα Φροντίζω για τη Διατροφή και την Υγεία μου), Οικιακή Οικονομία (Α' Γυμνασίου, Ενότητα Διατροφή), Πληροφορική (Α', Β', Γ' Γυμνασίου, επεξεργασία δεδομένων και υπολογιστικά φύλλα), Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Ευ ζην, Α' και Β' Γυμνασίου).	1 διδακτική ώρα	Υπολογισμός συχνότητας κατανάλωσης πρωινού τάξης	Γυμνάσιο
Τρώω πολύχρωμα	<b>Γυμνάσιο:</b> Νεοελληνική Γλώσσα Α' Γυμνασίου (Ενότητα Φροντίζω για τη Διατροφή και την Υγεία μου), Καλλιτεχνικά (Εικαστικά Α' Γυμνασίου), Οικιακή Οικονομία Α' Γυμνασίου (Ενότητα Διατροφή), Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Ευ ζην).	1 διδακτική ώρα	Εξοικείωση με τα φρούτα	Γυμνάσιο
Ανακαλύπτοντας την Διατροφική Αξία: Από το Ράφι στο Πρωινό μας	<b>Γυμνάσιο:</b> Οικιακή Οικονομία (Α' Γυμνασίου και Α' Β' τεύχος, Ενότητα Διατροφή), Εργαστήρια Δεξιοτήτων Α' και Β' Γυμνασίου (Ευ Ζην), Χημεία Γ' Γυμνασίου (Υδατάνθρακες-Πρωτεΐνες-Λίπη) , Βιολογία Α' Γυμνασίου (ενότητα πρόσληψη ουσιών και πέψη στον άνθρωπο), <b>Λύκειο:</b> Πολιτική Παιδεία Α' Λυκείου (Ενότητα Η Οικονομία), Βιολογία Α' Λυκείου.	1 διδακτική ώρα	Ανάγνωση διατροφικών ετικετών	Γυμνάσιο & Λύκειο

<p>Ανακάλυψε τα τρόφιμα του τόπου σου</p>	<p><b>Γυμνάσιο:</b> Εργαστήρια Δεξιότητων (Eu Ζην), Οικιακή Οικονομία Α' Γυμνασίου, Νεοελληνική Γλώσσα Α' Γυμνασίου (Ενότητα: Φροντίζω για τη Διατροφή και την Υγεία μου), Βιολογία Α' Γυμνασίου (Πρόσληψη ουσιών και πέψη στον άνθρωπο), Αγγλικά Α' Γυμνασίου (Food for thought), Γεωγραφία Β' Γυμνασίου (μάθημα 40, οι πρωτογενείς τομείς στην Ελλάδα). <b>Λύκειο:</b> Πολιτική Παιδεία Α' Λυκείου (Αγωγή Υγείας, Αγωγή Καταναλωτή).</p>	<p>1 διδακτική ώρα</p>	<p>Εύρεση τοπικών παραδοσιακών προϊόντων</p>	<p>Γυμνάσιο &amp; Λύκειο</p>
<p>Προϋπολογισμός Πρωινού</p>	<p><b>Γυμνάσιο:</b> Οικιακή Οικονομία (Α' Γυμνασίου και Α' Β' τεύχος, Ενότητα Διατροφή, και Οικονομικά της Οικογένειας), Εργαστήρια Δεξιότητων (Eu Ζην), Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή (Γ' Γυμνασίου- Κοινωνικά προβλήματα). <b>Λύκειο:</b> Πολιτική Παιδεία Α' Λυκείου.</p>	<p>1-2 διδακτικές ώρες</p>	<p>Εκτίμηση προϋπολογισμού πρωινού</p>	<p>Γυμνάσιο &amp; Λύκειο</p>
<p>Δημιουργώντας Χρόνο για Πρωινό</p>	<p>Σε όλα τα μαθήματα.</p>	<p>5-10 λεπτά</p>	<p>Δημιουργία ατομικού χρονοπρογραμματισμού για κατανάλωση πρωινού</p>	<p>Γυμνάσιο &amp; Λύκειο</p>
<p>Παιχνίδι Ρόλων: επίλυση προβλημάτων</p>	<p><b>Γυμνάσιο:</b> Εργαστήρια Δεξιότητων (Eu ζην), Οικιακή Οικονομία Α' Γυμνασίου (Ενότητα Διατροφή και την Υγεία μου), Βιολογία Α' Γυμνασίου (Πρόσληψη ουσιών και πέψη στον άνθρωπο), Αγγλικά Α' Γυμνασίου (Food for Thought). <b>Λύκειο:</b> Πολιτική Παιδεία Α' Λυκείου (Αγωγή Υγείας), Βιολογία Α' Λυκείου, Φυσική Αγωγή.</p>	<p>1 διδακτική ώρα</p>	<p>Παιχνίδι ρόλων</p>	<p>Γυμνάσιο &amp; Λύκειο</p>

<p>Αναγνώριση "θρεπτικών" ενδιάμεσων γευμάτων</p>	<p><b>Γυμνάσιο:</b> Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Eu ζην), Οικιακή Οικονομία Α' Γυμνασίου (Ενότητα Φροντίζω για τη Διατροφή και την Υγεία μου), Νεοελληνική Γλώσσα Α' Γυμνασίου (Ενότητα Φροντίζω για τη Διατροφή και την Υγεία μου), Βιολογία Α' Γυμνασίου (ενότητα πρόσληψη ουσιών και πέψη), Αγγλικά Α' Γυμνασίου (Food for Thought), <b>Λύκειο:</b> Πολιτική Παιδεία Α' Λυκείου (Αγωγή Υγείας), Βιολογία Α' Λυκείου, Φυσική Αγωγή.</p>	<p>1 διδακτική ώρα</p>	<p>Ομαδική καταγραφή ενδιάμεσων γευμάτων με βάση τη συχνότητα</p>	<p>Γυμνάσιο &amp; Λύκειο</p>
<p>Παιδαγωγική συζήτηση σε θέματα διατροφής</p>	<p><b>Γυμνάσιο:</b> Νεοελληνική Γλώσσα Α' Γυμνασίου (Ενότητα-Φροντίζω για τη Διατροφή και την Υγεία μου), Οικιακή Οικονομία (Α' Β' Γυμνασίου, Ενότητα Διατροφή), Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Eu Ζην). <b>Λύκειο:</b> Πολιτική Παιδεία Α' Λυκείου (Αγωγή Υγείας).</p>	<p>1 διδακτική ώρα</p>	<p>Ομαδική συζήτηση σχετικά με τους στόχους της διαφήμισης τροφίμων και ποτών</p>	<p>Γυμνάσιο &amp; Λύκειο</p>



## Δράση 2 : Προβολή Βίντεο

### Σκοπός

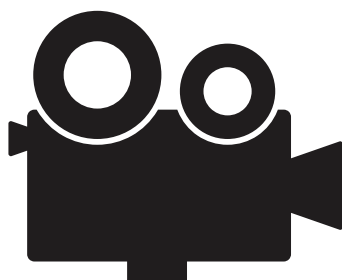
Η ενημέρωση των μαθητών/μαθητριών σε θέματα διατροφής.

### Σύνδεση με τα Προγράμματα Σπουδών

Γυμνάσιο: Οικιακή Οικονομία Α και Β' τεύχος (Ενότητα Διατροφή), Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Ευ ζην), Νεοελληνική Γλώσσα Α' Γυμνασίου (Φροντίζω για τη διατροφή και την υγεία μου), Βιολογία Α' Γυμνασίου (Η πρόσληψη ουσιών και πέψη στον άνθρωπο)

Λύκειο: Βιολογία Α' Λυκείου Πεπτικό σύστημα, Πολιτική Παιδεία Α' Λυκείου-Αγωγή Υγείας.

**Εφαρμογή:** Προβολή ενός από τα βίντεο που θα βρείτε στην πλατφόρμα και την ιστοσελίδα του Προγράμματος "Τροφή για Δράση" με θέμα την ανάγνωση διατροφικής ετικέτας, το πλήρες πρωινό γεύμα ή τα υγιεινά ενδιάμεσα γεύματα για το σχολείο. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να αποτελέσει αφορμή για συζήτηση, να θέσει ερωτήματα προς διερεύνηση από τους/τις μαθητές/μαθήτριες ή να πλαισιώσει βιωματικές δράσεις.



Δράση 3: Συζητήσεις και αγώνες επιχειρηματολογίας (debates) για προβληματισμό των μαθητών/μαθητριών σε θέματα διατροφής

### Σκοπός

Στόχος της δραστηριότητας είναι να προβληματίσει τους/τις μαθητές/μαθήτριες σε θέματα γύρω από τη διατροφή, ενισχύοντας την περιέργεια και την κριτική τους σκέψη.

### Σύνδεση με τα Προγράμματα Σπουδών

Γυμνάσιο: Οικιακή Οικονομία (Α' Γυμνασίου, Α' και Β' τεύχος, Ενότητα Διατροφή), Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Ευ ζην), Νεοελληνική Γλώσσα Α' Γυμνασίου-Ενότητα Φροντίζω για τη Διατροφή και την Υγεία μου), Φυσική Αγωγή, Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή (Γ' Γυμνασίου - Κοινωνικά Προβλήματα). Λύκειο: Πολιτική Παιδεία (Α' Λυκείου), Φυσική Αγωγή Βιολογία (Γ' Λυκείου - Προσανατολισμού).

### Εφαρμογή

Συζητήστε και συμφωνήστε με την τάξη θέματα διατροφής που απασχολούν τους/τις μαθητές/μαθήτριες και οργανώστε έναν αγώνα επιχειρηματολογίας (debate). Για να το κάνετε αυτό χωρίστε την τάξη σε δύο ομάδες. Ζητήστε από την κάθε ομάδα να προετοιμάσει επιχειρήματα για να υποστηρίξει τη δική της οπτική επί του θέματος. Εξασφαλίστε τους τη βοήθεια και καθοδήγησή σας όπου χρειάζεται. Ο στόχος είναι να λάβει χώρα μία εποικοδομητική συζήτηση, να μάθουν οι μαθητές και οι μαθήτριες να χρησιμοποιούν κριτική σκέψη και να αποκτήσουν άποψη για σημαντικά θέματα διατροφής. Παραθέστε τα υπέρ και τα κατά κάθε θέματος και αφήστε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να ψηφίσουν.

Μπορείτε να βρείτε αναλυτικά παραδείγματα για δομημένους αγώνες επιχειρηματολογίας σε θέματα διατροφής στο Παράρτημα του Οδηγού.

Δράση 1: «Ημέρα Ομαδικού Πρωινού»

**Σκοπός**

Η ενθάρρυνση και η υποστήριξη των μαθητών/μαθητριών στην προσπάθειά τους για καθημερινή κατανάλωση θρεπτικού και ισορροπημένου πρωινού γεύματος και η δημιουργία καλής σχέσης μεταξύ των μαθητών/μαθητριών.

**Σύνδεση με το Πρόγραμμα Σπουδών**

Γυμνάσιο: Οικιακή Οικονομία Α' Γυμνασίου Α και Β τεύχος (Ενότητα Διατροφή), Εργαστήρια Δεξιότητων (Ευ ζην), Χημεία Γ' Γυμνασίου (Υδατάνθρακες-Πρωτεΐνες-Λίπη), Βιολογία Α' Γυμνασίου (Ενότητα Η πρόσληψη ουσιών και πέψη στον άνθρωπο), Νεοελληνική Γλώσσα Α' Γυμνασίου (Φροντίζω για τη διατροφή και την υγεία μου), Φυσική Αγωγή. Λύκειο: Πολιτική Παιδεία (Α' Λυκείου, Αγωγή Υγείας), Φυσική Αγωγή

**Εφαρμογή**

Καθιερώστε την πρώτη Δευτέρα κάθε μήνα ως την ημέρα ομαδικού πρωινού. Αφιερώστε την πρώτη σχολική ώρα για την κατανάλωση πρωινού ως ομάδα μέσα στην τάξη. Οι μαθητές/μαθήτριες θα αναλάβουν την επιλογή των υλικών για το ομαδικό πρωινό, σύμφωνα με τις αρχές του ισορροπημένου θρεπτικού γεύματος (γαλακτοκομικά ή/και αυγό & δημητριακά ολικής αλέσεως & φρούτα ή/και λαχανικά).

Ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να χωριστούν σε δύο (2) ομάδες και να φτιάξουν έναν πίνακα συλλέγοντας πέντε (5) αγαπημένες θρεπτικές επιλογές πρωινών και πέντε (5) ενδιαμέσων γευμάτων και τοποθετήστε τον πίνακα στον τοίχο της τάξης.

Ζητήστε από κάθε μαθητή/μαθήτρια, ατομικά ή ανά ομάδες, να φέρουν κάποια από τα σπιτικά εδέσματα και υλικά που έχουν καταγράψει, όπως γάλα, σπιτική πίτα, φρούτα, φρυγανιές ολικής άλεσης, τυρί ή αυγά, βάσει του τι θεωρείται θρεπτικό. Προσοχή! Τα σπιτικά κέικ, κρουασάν, κτλ. δεν θεωρούνται προτιμητέες επιλογές. Απολαύστε όλοι μαζί ένα υποδειγματικό πρωινό γεύμα, χωρίς απαραίτητα να είναι το ίδιο για όλους. Φροντίστε οι επιλογές τροφίμων να προέρχονται από τουλάχιστον τρεις (3) από τις πέντε (5) ομάδες τροφίμων. Επίσης, προτρέψτε τα παιδιά να συμμετέχουν ενεργά στον καθαρισμό της τάξης και την απομάκρυνση τυχόν απορριμμάτων στο τέλος του γεύματος.



### **Δραστηριότητα 1: Γιατί να τρώω πρωινό/ενδιάμεσα γεύματα;**

**Διάρκεια:** 1 διδακτική ώρα

**Πολυπλοκότητα:** Μέτρια

#### **Σύνδεση με τα Προγράμματα Σπουδών**

Κοινωνική και πολιτική Αγωγή (Γ' Γυμνασίου), Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Ευ ζην), Νεοελληνική Γλώσσα και Λογοτεχνία Α' Γυμνασίου (Ενότητα Φροντίζω για τη Διατροφή και την Υγεία μου), Βιολογία Α' Γυμνασίου (Πρόσληψη ουσιών και πέψη στον άνθρωπο), Οικιακή Οικονομία Α' Γυμνασίου (Ενότητα Διατροφή), Φυσική Αγωγή, Αγγλικά Α' Γυμνασίου (Food for thought), Χημεία Γ' Γυμνασίου (Υδατάνθρακες-Πρωτεΐνες-Λίπη)

#### **Σκοπός**

Η ανάδειξη και κατανόηση της αξίας της κατανάλωσης πρωινού γεύματος και ενδιάμεσων γευμάτων.

#### **Εφαρμογή**

Χωρίστε τους/τις μαθητές/μαθήτριες σε δύο ομάδες και αναθέστε στην κάθε ομάδα να καταγράψει σε ένα χαρτί τι κερδίζουν από την κατανάλωση πρωινού γεύματος, όπως και από την κατανάλωση ενδιάμεσων γευμάτων. Η κάθε ομάδα θα ανακοινώσει τι σκέφτηκε και όλα τα οφέλη θα καταγραφούν στον πίνακα. Μετά το πέρας της δραστηριότητας συζητήστε τις απόψεις των μαθητών/μαθητριών και δείξτε στην τάξη ένα (1) βίντεο, στο οποίο παρουσιάζονται τεκμηριωμένες πληροφορίες.

Στην ιστοσελίδα της Δράσης θα βρείτε ενημερωτικά βίντεο για το πρωινό και τα ενδιάμεσα γεύματα που απευθύνονται τόσο στους/στις μαθητές/μαθήτριες όσο και στους/στις εκπαιδευτικούς.



GYMNASIO

### **Δραστηριότητα 3: Ερευνητική δραστηριότητα: Τρώνε οι μαθητές/μαθήτριες πρωινό**

**Διάρκεια:** 1 διδακτική ώρα

**Πολυπλοκότητα:** Μέτρια

#### **Σύνδεση με τα Προγράμματα Σπουδών**

Γυμνάσιο: Νεοελληνική Γλώσσα Α' Γυμνασίου (Ενότητα Φροντίζω για τη Διατροφή και την Υγεία μου), Οικιακή Οικονομία (Α' Γυμνασίου, Ενότητα Διατροφή), Πληροφορική (Α', Β', Γ' Γυμνασίου, επεξεργασία δεδομένων και υπολογιστικά φύλλα), Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Ευ ζην, Α' και Β' Γυμνασίου)

#### **Σκοπός**

Η ενημέρωση των μαθητών/μαθητριών για το ποσοστό των μαθητών/μαθητριών που καταναλώνουν πρωινό αποκτώντας μια καλύτερη εικόνα της πραγματικότητας, που μπορεί να διεγείρει τον προβληματισμό τους για την κατανάλωση πρωινού.

#### **Εφαρμογή**

Σε αυτή τη δραστηριότητα οι μαθητές/μαθήτριες υπολογίζουν το ποσοστό των μαθητών/μαθητριών σε κάθε τμήμα που καταναλώνει πρωινό γεύμα καθημερινά. Οι μαθητές/μαθήτριες κάθε τμήματος καταγράφουν σε ένα μικρό αυτοκόλλητο χαρτάκι (post-it) αν έχουν καταναλώσει ή όχι πρωινό. Τα χαρτάκια μαζεύονται και καταγράφεται το πλήθος αρνητικών και θετικών απαντήσεων κάθε τμήματος σε μία κόλλα χαρτί ή ένα φύλλο ή ένα υπολογιστικό φύλλο στον Η/Υ του σχολείου. Το τμήμα με τη μεγαλύτερη συχνότητα κατανάλωσης πρωινού μοιράζεται με τις υπόλοιπες τάξεις και τμήματα τρόπους για το πώς το καταφέρνει και ιδέες για πρωινό.



GYMNASIO

## Δραστηριότητα 5: Τρώω πολύχρωμα

**Διάρκεια:** 1 διδακτική ώρα

**Πολυπλοκότητα:** Μέτρια

### Σύνδεση με τα Προγράμματα Σπουδών

Νεοελληνική Γλώσσα Α' Γυμνασίου (Ενότητα Φροντίζω για τη Διατροφή και την Υγεία μου), Καλλιτεχνικά (Εικαστικά Α' Γυμνασίου), Οικιακή Οικονομία Α' Γυμνασίου (Ενότητα Διατροφή), Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Ευ ζην)

### Σκοπός

Να κατανοήσουν οι μαθητές/μαθήτριες τη σημασία της ποικιλίας των τροφίμων, ώστε να καλύπτουν καλύτερα τις ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά. Να συνδέσουν οι έφηβοι/έφηβες τα φρούτα με μια ευχάριστη και δημιουργική εμπειρία, ενώ παράλληλα να ενημερωθούν για τη σημασία τους στην υγεία.

### Εφαρμογή

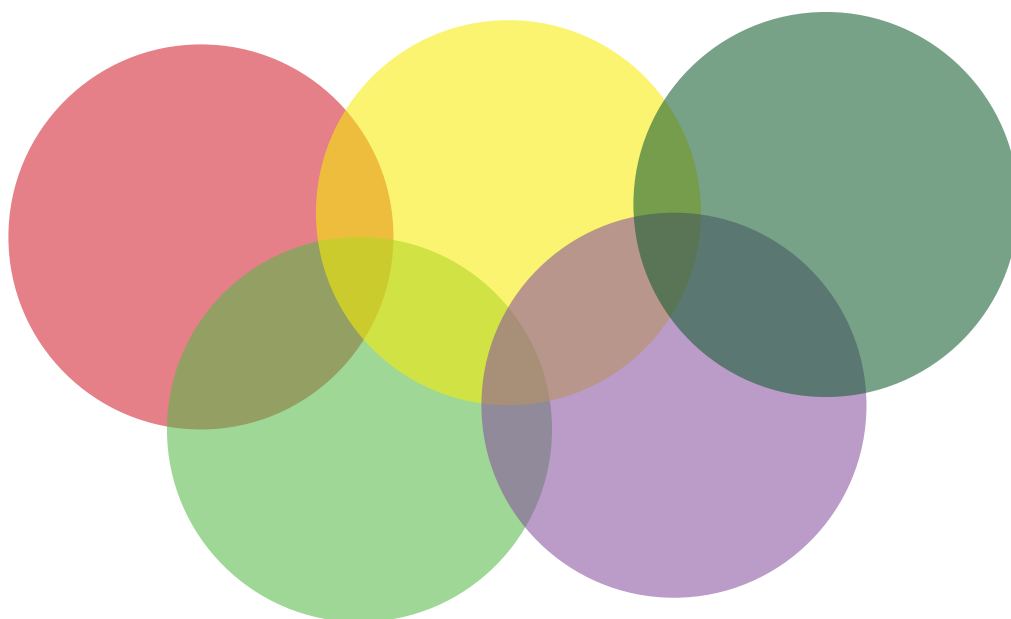
Ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να φέρουν, ο καθένας και η καθεμία, ένα φρούτο με στόχο να δημιουργήσουν όλοι μαζί ένα πολύχρωμο "ουράνιο τόξο".

Καταγράψτε στον πίνακα τα φρούτα που έφεραν οι μαθητές/μαθήτριες και ομαδοποιήστε τα με βάση το χρώμα τους (π.χ. κόκκινα, πράσινα, κτλ.).

Στη συνέχεια χωρίστε τους/τις μαθητές/μαθήτριες σε ομάδες, με κάθε ομάδα να αναλαμβάνει ένα χρώμα. Ζητήστε τους να αναζητήσουν πληροφορίες για τα οφέλη των φρούτων του χρώματός τους (π.χ. αντιοξειδωτικά, βιταμίνες, κτλ.). Κάθε ομάδα παρουσιάζει στην τάξη τα ευρήματά της με δημιουργικό τρόπο. Για παράδειγμα, μπορούν να δημιουργήσουν ένα σύνθημα ή μια ψηφιακή αφίσα που να προωθεί την κατανάλωση φρούτων αυτού του χρώματος.

Δώστε την ευκαιρία στους/στις μαθητές/μαθήτριες να δοκιμάσουν φρούτα που δεν έχουν ξαναδοκιμάσει. Προτείνετε να φτιάξουν φρουτοσαλάτες ή ροφήματα από φρούτα, συνδυάζοντας γεύσεις και χρώματα.

ΓΥΜΝΑΣΙΟ



## Δραστηριότητα 2: Ανακαλύπτοντας την Διατροφική Αξία: Από το Ράφι στο Πρωινό μας

**Διάρκεια:** 1 διδακτική ώρα

**Πολυπλοκότητα:** Μέτρια

### Σύνδεση με τα Προγράμματα Σπουδών

Γυμνάσιο: Οικιακή Οικονομία (Α' Γυμνασίου και Α' Β' τεύχος, Ενότητα Διατροφή), Εργαστήρια Δεξιοτήτων Α' και Β' Γυμνασίου (Ευ ζην), Χημεία Γ' Γυμνασίου (Υδατάνθρακες-Πρωτεΐνες-Λίπη), Βιολογία Α' Γυμνασίου (Πρόσληψη ουσιών και πέψη στον άνθρωπο). Λύκειο: Πολιτική Παιδεία Α' Λυκείου (Ενότητα Η Οικονομία), Βιολογία Α' Λυκείου Πεπτικό σύστημα.

### Στόχος

Να μάθουν οι μαθητές/μαθήτριες να αποκωδικοποιούν τις πληροφορίες στις ετικέτες τροφίμων και να κάνουν συνειδητές επιλογές για ένα θρεπτικό και ισορροπημένο πρωινό.

### Εφαρμογή

Ζητήστε από κάθε μαθητή/μαθήτρια να φέρει μια συσκευασία από ένα τυποποιημένο τρόφιμο που καταναλώνουμε συνήθως για πρωινό. Συγκεντρώστε τις συσκευασίες σε ένα τραπέζι. Χωρίστε τους/τις μαθητές/μαθήτριες σε ομάδες των 2-3 ατόμων και δώστε σε κάθε ομάδα 2-3 διαφορετικά προϊόντα. Ζητήστε από τους/τις μαθητές/τριες να εντοπίσουν και να σημειώσουν:

- Την ποσότητα της μερίδας
- Τις θερμίδες ανά μερίδα
- Την περιεκτικότητα σε σάκχαρα, λιπαρά (κορεσμένα, trans), πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα. Δημιουργήστε στον πίνακα της τάξης έναν πινακάκι με στήλες για κάθε θρεπτικό συστατικό και γραμμές για κάθε προϊόν. Συμπληρώστε τον πίνακα με τα στοιχεία που συνέλεξαν οι ομάδες. Συζητήστε:
  - Ποια προϊόντα έχουν μεγαλύτερη ή μικρότερη μερίδα;
  - Ποια είναι η διαφορά στις θερμίδες και τα θρεπτικά συστατικά μεταξύ παρόμοιων προϊόντων;
  - Τι παρατηρούμε για την περιεκτικότητα σε σάκχαρα και λιπαρά;

Συζητήστε πώς οι πληροφορίες στην ετικέτα μπορούν να μας βοηθήσουν να κάνουμε πιο υγιεινές επιλογές. Δώστε έμφαση στη σημασία της σύγκρισης προϊόντων και της επιλογής τροφίμων με χαμηλότερα λιπαρά, σάκχαρα και περισσότερες φυτικές ίνες και πρωτεΐνες.

Για περισσότερες πληροφορίες δείτε το βίντεο στην ιστοσελίδα του Προγράμματος "Διατροφική Ετικέτα".

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ 1**

**ΗΜΙΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ/ΗΜΙΠΑΧΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2%**

**ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ** • Φρέσκο αποβουτυρωμένο αγελαδινό γάλα  
• Ανθόγαλα • Ζωντανή καλλιέργεια γαλακτοκύττατων  
• Πρωτεΐνη γάλακτος

**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ** Ενέργεια 58 kcal/243 kJ – Πρωτεΐνες 6,0 g –  
Υδατάνθρακες 4,0 g – Σάκχαρα 4,0 g – Λιπαρά 2,0 g –  
(ανά 100 g) Κορεσμένα 1,1 g – Εδώδιμες ίνες 0 g – Αλάτι 0,1 g

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ 2**

**ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ**  
Σπύρι ολικής άλεσης, σιτάρι, ρύζι, ζάχαρη, αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, αλάτι

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΓΑΛΑ, ΣΙΤΑΡΙ**

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

	Ανά 100 γραμ. προϊόντος	Ανά μερίδα (30 γραμ.) προϊόντος
<b>ΕΝΕΡΓΕΙΑ</b>	1.594 kJ 376 kcal	478 kJ 113 kcal
<b>ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ</b>	13 γραμ.	3,9 γραμ.
<b>ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ</b>	78 γραμ.	23,4 γραμ.
Σάκχαρα	19 γραμ.	5,7 γραμ.
<b>ΛΙΠΗ</b>	1,3 γραμ.	0,39 γραμ.
Κορεσμένα	0,4 γραμ.	0,12 γραμ.
<b>ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ</b>	3 γραμ.	0,9 γραμ.
<b>ΑΛΑΤΙ</b>	0,95 γραμ.	0,29 γραμ.
Νάτριο	0,38 γραμ.	0,11 γραμ.

Πηγή Ετικέτας: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός, 2014

## Δραστηριότητα 7: Ανακάλυψε τα τρόφιμα του τόπου σου

**Διάρκεια:** 1 διδακτική ώρα

**Πολυπλοκότητα:** Μέτρια

ΓΥΜΝΑΣΙΟ  
& ΛΥΚΕΙΟ

### Σύνδεση με τα Προγράμματα Σπουδών

Γυμνάσιο: Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Eu ζην), Οικιακή Οικονομία Α' Γυμνασίου (Ενότητα Διατροφή), Νεοελληνική Γλώσσα και Λογοτεχνία Α' Γυμνασίου (Ενότητα Φροντίζω για τη Διατροφή και την Υγεία μου), Βιολογία Α' Γυμνασίου (πρόσληψη ουσιών και πέψη στον άνθρωπο), Αγγλικά Α' Γυμνασίου (Food for thought), Γεωγραφία Β' Γυμνασίου (μάθημα 40, ο πρωτογενής τομέας στην Ελλάδα). Λύκειο: Πολιτική Παιδεία Α' Λυκείου (Αγωγή Υγείας, Αγωγή Καταναλωτή)

### Σκοπός

Η ανάδειξη παραδοσιακών τροφίμων και η ενσωμάτωσή τους στο πρωινό και στα ενδιάμεσα γεύματα.

### Εφαρμογή

Η δραστηριότητα πραγματοποιείται σε ομάδες. Χωρίστε τους/τις μαθητές/μαθήτριες σε ομάδες ανάλογα με το νομό απ' όπου κατάγονται (ή τη χώρα, αν έχετε μαθητές/μαθήτριες από άλλες χώρες) ή τυχαία. Η κάθε ομάδα δουλεύει ανεξάρτητα στην αίθουσα Η/Υ και αναλαμβάνει να ψάξει και να βρει θρεπτικά παραδοσιακά τρόφιμα του τόπου από τον οποίο κατάγεται, καθώς και να τυπώσει φωτογραφίες αυτών από το διαδίκτυο (εφόσον υπάρχει η δυνατότητα). Στο τέλος, μαζεύονται όλες οι ομάδες στην τάξη και συζητάνε για τις διαφορές που υπάρχουν στις διατροφικές συνήθειες των ατόμων ανά τόπους και περιοχές, ποια τρόφιμα θα ταίριαζαν σε ένα παραδοσιακό πρωινό και ποια σε ενδιάμεσα γεύματα.

## Δραστηριότητα 8: Προϋπολογισμός Πρωινού

**Διάρκεια:** 1-2 διδακτικές ώρες

**Πολυπλοκότητα:** Μέτρια-Υψηλή

ΓΥΜΝΑΣΙΟ  
& ΛΥΚΕΙΟ

### Σύνδεση με τα Προγράμματα Σπουδών

Γυμνάσιο: Οικιακή Οικονομία (Α' Γυμνασίου και Α' Β' τεύχος, Ενότητα Διατροφή, και Οικονομικά της Οικογένειας), Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Eu ζην), Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή (Γ' Γυμνασίου- Κοινωνικά προβλήματα). Λύκειο: Πολιτική Παιδεία (Α' Λυκείου)

### Σκοπός

Στόχος της δραστηριότητας είναι να εμπνευστούν οι μαθητές/μαθήτριες και να δημιουργήσουν οι ίδιοι προτάσεις για θρεπτικά, ισορροπημένα, γευστικά και οικονομικά πρωινά. Για τον σκοπό αυτό, θα κληθούν να αναζητήσουν τιμές τροφίμων ή/και ροφημάτων σε διάφορα σημεία πώλησης (π.χ. σούπερ μάρκετ, λαϊκή αγορά) και να τις συγκρίνουν, ώστε να διαπιστώσουν πως η υγιεινή διατροφή μπορεί να είναι και οικονομικά προσβάσιμη.

### Εφαρμογή

Η δραστηριότητα υλοποιείται από όλη την τάξη, χωρισμένη σε ομάδες τριών (3) έως πέντε (5) ατόμων. Κάθε ομάδα έχει ως στόχο να δημιουργήσει ένα γευστικό και οικονομικό πρωινό βασισμένη στις αρχές του τι συνιστά ένα θρεπτικό και ισορροπημένο πρωινό γεύμα. Στη συνέχεια συζητούνται τα πρωινά ως προς τις ομάδες τροφίμων που καλύπτουν, τα χρήματα που κοστίζουν και τον χρόνο προετοιμασίας που απαιτούν, καθώς και κατά πόσο μπορούν να προετοιμαστούν από την προηγούμενη ημέρα. Για τις τιμές των προϊόντων τη δεδομένη χρονική στιγμή μπορείτε να επισκεφτείτε τον ιστότοπο του παρατηρητηρίου αγοράς ([e-Καταναλωτής-Παρατηρητήριο Αγοράς](#)) ή σελίδες από σούπερ μάρκετ που προσφέρουν διαδικτυακές αγορές.

## Δραστηριότητα 9: Δημιουργώντας Χρόνο για Πρωινό

Διάρκεια: 5-10'

Πολυπλοκότητα: Χαμηλή

ΓΥΜΝΑΣΙΟ  
& ΛΥΚΕΙΟ

Σύνδεση με το πρόγραμμα σπουδών: Όλα τα μαθήματα.

### Εφαρμογή

Σε αυτή τη δραστηριότητα, χρησιμοποιήστε την ακόλουθη φόρμα ή ζητήστε από τον/την έφηβο/έφηβη να χρησιμοποιήσει μια σελίδα από το τετράδιό του/ της ώστε να σκεφτεί και να καταγράψει:

1. τις δραστηριότητες που κάνει από τη στιγμή που ξυπνάει το πρωί μέχρι να φύγει από το σπίτι για το σχολείο.
2. τη διάρκεια που του/της παίρνει κάθε δραστηριότητα, σε μια παρένθεση στα δεξιά της δραστηριότητας.

Στη συνέχεια, ξεκινήστε ζητώντας από τους/τις έφηβους/έφηβες να συμπληρώσουν πρώτα στα αριστερά της δραστηριότητας. Συνεχίστε ζητώντας τους να σκεφτούν και να συμπληρώσουν τι ώρα πρέπει να πραγματοποιήσουν κάθε δραστηριότητα, ώστε να υπάρξει ο επαρκής χρόνος και για την προετοιμασία και κατανάλωση πρωινού. Ολοκληρώστε τη διαδικασία με τη συμπλήρωση της ώρας αφύπνισης. Συζητήστε με τους/τις έφηβους/έφηβες το ενδεχόμενο να προετοιμάζουν κάποια πράγματα από το προηγούμενο βράδυ.

Αναφέρετέ τους ότι ο εκ των προτέρων προγραμματισμός πιθανώς να βοηθήσει να νιώσουν λιγότερο πιεσμένοι/πιεσμένες και έτοιμοι/έτοιμες να αντιμετωπίσουν την ημέρα!

### Η Πρωινή Μου Ρουτίνα

- ..... π.μ. - Ξύπνημα
- ..... π.μ. - Ντους, ντύσιμο (15 με 20 λεπτά)
- ..... π.μ. - Πρωινές δουλειές (στρώσιμο κρεβατιού, βόλτα με το σκύλο, κλπ.) (10 λεπτά)
- ..... π.μ. - Προετοιμασία και κατανάλωση πρωινού (10 με 15 λεπτά)
- ..... π.μ. - Βούρτσισμα δοντιών, χτένισμα μαλλιών, κλπ. (10 λεπτά)
- ..... π.μ. - Οργάνωση σχολικής τσάντας, παγούμι για νερό, δεκατιανό (10 λεπτά)
- ..... π.μ. - Αναχώρηση για το σχολείο



## Δραστηριότητα 6: Παιχνίδι Ρόλων: επίλυση προβλημάτων

**Διάρκεια:** 1 διδακτική ώρα

**Πολυπλοκότητα:** Μέτρια

### Σύνδεση με τα Προγράμματα Σπουδών

Γυμνάσιο: Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Eu ζην), Οικιακή Οικονομία Α' Γυμνασίου (Ενότητα Διατροφή), Νεοελληνική Γλώσσα και Λογοτεχνία Α' Γυμνασίου (Ενότητα Φροντίζω για τη Διατροφή και την Υγεία μου), Βιολογία Α' Γυμνασίου (Πρόσληψη ουσιών και πέψη στον άνθρωπο), Αγγλικά Α' Γυμνασίου (Food for thought). Λύκειο: Πολιτική Παιδεία Α' Λυκείου (Αγωγή Υγείας), Βιολογία Α' Λυκείου Πεπτικό, Φυσική Αγωγή

### Σκοπός

Η ενίσχυση της γνώσης και ο προβληματισμός των μαθητών/μαθητριών σε θέματα γύρω από την κατανάλωση πρωινού και ενδιάμεσων γευμάτων διεγείροντας την περιέργεια και την κριτική τους σκέψη.

### Εφαρμογή

Σε αυτή τη δραστηριότητα οι μαθητές/μαθήτριες καλούνται να φανταστούν τον εαυτό τους σε μια υποθετική κατάσταση και να σκεφτούν πως θα την αντιμετώπιζαν ή πως θα ήταν καλύτερο να την αντιμετωπίσουν. Στόχος της δραστηριότητας είναι να είναι σε θέση να παίρνουν πιο σωστές αποφάσεις όταν έρχονται αντιμέτωποι με διλήμματα ή καταστάσεις που τους δυσκολεύουν να καταναλώνουν θρεπτικό και ισορροπημένο πρωινό ή υγιεινά ενδιάμεσα γεύματα.

Εδώ μπορείτε να ζητήσετε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να σκεφτούν τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν και δεν καταναλώνουν πρωινό ή ενδιάμεσα γεύματα, καθώς και τις συνθήκες ή δυσκολίες που συνεισφέρουν στην κατανάλωση λιγότερο θρεπτικών τροφίμων στα γεύματα αυτά. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να κάνουν παιχνίδι ρόλων, στο οποίο κάποιος/α έφηβος/έφηβη θα περιγράφει τη δυσκολία και τις συνέπειες αυτής στα γεύματά του/της, ενώ η ομάδα που υποστηρίζει την αλλαγή θα συζητάει τι πρέπει να κάνει ο/η έφηβος/έφηβη σε αυτήν την περίπτωση παρέχοντάς του/της επιλογές.

### Πιθανά σενάρια ρόλων που μπορεί να σας βοηθήσουν στην υλοποίηση:

#### Σενάριο Α

Πριν την έναρξη του σχολείου ο Κώστας και ο Πέτρος περιμένουν στο περίπτερο κοντά στο σχολείο για το κουδούνι. Ο Πέτρος αγοράζει ένα πακέτο μπισκότα γιατί δεν πρόλαβε να φάει πρωινό στο σπίτι. Ο Κώστας πεινάει και αναρωτιέται αν πρέπει να του κάνει παρέα αγοράζοντας και εκείνος ένα ανάλογο προϊόν ή αν θα πρέπει να επισκεφτεί το κυλικείο του σχολείου, ώστε να επιλέξει ένα πιο θρεπτικό και ισορροπημένο πρωινό, καθώς ούτε εκείνος έφαγε στο σπίτι επειδή δεν του άρεσε κάτι από αυτά που υπήρχαν. Προτρέψτε τις ομάδες να συζητήσουν τι πρέπει να κάνει ο Κώστας και γιατί. Τι επιλογές έχει για ένα θρεπτικό πρωινό;

### Σενάριο Β

Μόλις τελείωσε η πρωινή προπόνηση, ο καιρός είναι ζεστός και η Τζένη νιώθει κουρασμένη, πεινασμένη και πολύ διψασμένη. Θέλει να φάει κάτι γρήγορα για να καλύψει την πείνα της και να ανακτήσει τις δυνάμεις της, μέχρι να φτάσει σπίτι και να πει κάτι δροσερό. Επιλέγει ένα τοστ και μία κρύα πορτοκαλάδα με ανθρακικό και ζάχαρη από το φούρνο της γειτονιάς. Συζητήστε την επιλογή της Τζένης. Ήταν η καλύτερη ή όχι; Τι άλλες εναλλακτικές επιλογές θα μπορούσε να είχε;

### Σενάριο Γ

Η Αλίκη και η παρέα της, κάθε απόγευμα το καλοκαίρι, μαζεύονται στο πάρκο όπου όλοι συζητούν και περνούν το χρόνο τους όμορφα. Κάποιοι από την παρέα καταναλώνουν αναψυκτικά με ζάχαρη, ενώ άλλοι επιλέγουν μία κρέπα με σοκολάτα και μπισκότο από το απέναντι κατάστημα. Η Αλίκη τρώει το μεσημεριανό της πολύ νωρίς και παραλείπει το απογευματινό της, καθώς δηλώνει ότι δεν έχει χρόνο να φτιάξει κάτι. Κατά συνέπεια, πεινάει πολύ στη βόλτα και ακολουθεί τις διατροφικές επιλογές της παρέας της. Τι επίδραση έχουν οι επιλογές αυτές στη διάθεση και ευεξία των παιδιών αν πραγματοποιούνται κάθε απόγευμα για όλο το καλοκαίρι; Τι πιστεύετε ότι θα μπορούσε να κάνει διαφορετικά η Αλίκη;

## Δραστηριότητα 4: Αναγνώριση “θρεπτικών” ενδιάμεσων γευμάτων

**Διάρκεια:** 1 διδακτική ώρα

**Πολυπλοκότητα:** Μέτρια

### Σύνδεση με τα Προγράμματα Σπουδών

Εργαστήρια Δεξιότητων (Eu ζην), Οικιακή Οικονομία Α (Ενότητα Διατροφή), Νεοελληνική Γλώσσα και Λογοτεχνία Α' Γυμνασίου (Ενότητα Φροντίζω για τη Διατροφή και την Υγεία μου), Βιολογία Α' Γυμνασίου (ενότητα πρόσληψη ουσιών και πέψη), Αγγλικά Α' Γυμνασίου (Food for thought). Λύκειο: Πολιτική Παιδεία Α' Λυκείου (Αγωγή Υγείας), Βιολογία Α Λυκείου Πεπτικό, Φυσική Αγωγή

### Σκοπός

Ο προβληματισμός γύρω από τη θρεπτική αξία των τροφίμων που επιλέγουν οι έφηβοι/έφηβες από το κυλικείο για την ενίσχυση της κριτικής τους σκέψης.

### Εφαρμογή

Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή/μαθήτρια ξεχωριστά. Θα χρειαστούν δύο (2) μεγάλες κόλλες χαρτί Α4, όπου θα σημειωθούν οι εξής 2 επικεφαλίδες: “Επιλέγω περισσότερο συχνά” και “Επιλέγω λιγότερο συχνά”. Κολλήστε τις κόλλες Α4 με τις επικεφαλίδες σε δύο (2) διαφορετικά σημεία μέσα στην αίθουσα. Ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να γράψουν σε ένα μικρό αυτοκόλλητο χαρτί σημειώσεων (post-it) ένα ενδιάμεσο γεύμα που επιλέγουν από το κυλικείο. Μόλις τελειώσουν, θα πρέπει να το κολλήσουν κάτω από την επικεφαλίδα που θεωρούν ότι αντιστοιχεί σε αυτούς/αυτές. Στη συνέχεια, αξιολογήστε τις επιλογές της κατηγορίας “επιλέγω περισσότερο συχνά” και συζητήστε εάν υπάρχουν πιο θρεπτικές εναλλακτικές για τα τρόφιμα που ανήκουν στην κατηγορία αυτή και δεν αποτελούν θρεπτικές και υγιεινές επιλογές.



## Δραστηριότητα 10: Παιδαγωγική συζήτηση σε θέματα διατροφής

### Σύνδεση με τα Προγράμματα Σπουδών

Γυμνάσιο: Νεοελληνική Γλώσσα Α' Γυμνασίου (Ενότητα-Φροντίζω για τη Διατροφή και την Υγεία μου), Οικιακή Οικονομία (Α' Γυμνασίου και Α' Β' τεύχος, Ενότητα Διατροφή), Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Ευ ζην)

Λύκειο: Πολιτική Παιδεία Α' Λυκείου (Αγωγή Υγείας)

### Σκοπός

Ο προβληματισμός των μαθητών/μαθητριών σε θέματα γύρω από τη διατροφή ενισχύοντας την περιέργεια και την κριτική τους σκέψη.

### Εφαρμογή

Ξεκινήστε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με το ότι ο στόχος των διαφημίσεων των τροφίμων και ροφημάτων είναι η αύξηση των πωλήσεων των προϊόντων αυτών και όχι η βελτίωση της διατροφής του πληθυσμού. Συνεπώς, οι πληροφορίες που περιέχουν δεν βασίζονται αποκλειστικά σε επιστημονικά δεδομένα και άρα μπορεί να παραπλανούν το κοινό. Μπορείτε να λάβετε υπόψιν σας τις συμβουλές που σας παρέχουμε για την ορθή ανάγνωση των διατροφικών ετικετών, καθώς εκεί περιέχονται οι ορθές πληροφορίες για το κάθε προϊόν.

- Ξεκινήστε μια ομαδική συζήτηση στην τάξη σχετικά με τους προσωπικούς λόγους που οι μαθητές/μαθήτριες καταναλώνουν ή όχι πρωινό/φρούτα/λαχανικά. Ποιοι είναι οι παράγοντες που επιδρούν σε αυτή τη συμπεριφορά; Ποιες είναι οι επιπτώσεις που έχουν οι μαθητές/μαθήτριες για τη συγκεκριμένη συμπεριφορά; Ποιες είναι οι επιπτώσεις της μη κατανάλωσης πρωινού; Στη συνέχεια, παροτρύνετε τους/τις έφηβους/έφηβες να προτείνουν ιδέες και λύσεις, ώστε να ξεπεράσουν τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν σε προσωπικό επίπεδο για την κατανάλωση ενός θρεπτικού και ισορροπημένου πρωινού και υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων.
- Ξεκινήστε μια συζήτηση σχετικά με τα τρόφιμα που καταναλώνουν συνήθως οι έφηβοι/έφηβες στα πάρτι και απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:

1) Τι τρόφιμα υπάρχουν συνήθως στα πάρτι;

2) Στην πλειονότητά τους, τα τρόφιμα που υπάρχουν στα πάρτι είναι υψηλής θρεπτικής αξίας ή όχι;

3) Οι έφηβοι/έφηβες επιλέγουν να φάνε περισσότερο ή λιγότερο από τα θρεπτικά τρόφιμα στα πάρτι και γιατί;

4) Ποιοι παράγοντες ενθαρρύνουν την κατανάλωση λιγότερο θρεπτικών τροφίμων σε ένα πάρτι;

Γράψτε τις απαντήσεις στον πίνακα. Παροτρύνετε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να προτείνουν τρόφιμα για πάρτι που να περιέχουν φρούτα και λαχανικά. Ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να εργαστούν μεμονωμένα, σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες για να σκεφτούν μια ιδέα ή συνταγή για φαγητό για πάρτι, που να περιέχει φρούτα και λαχανικά. Οι μαθητές και οι μαθήτριες καταγράφουν την συνταγή τους, συμπεριλαμβανομένων των ιδεών για το πώς θα ενθαρρύνουν τους/τις άλλους/άλλες να τρώνε περισσότερα φρούτα ή λαχανικά. Ζητήστε να σας μεταφέρουν εντυπώσεις από την επόμενη φορά που θα κάνουν πάρτι, σχετικά με το πόσα από αυτά που συζητήθηκαν εφαρμόστηκαν και πώς τους φάνηκε.

# Ενότητα 5

## Ενεργός συμμετοχή της οικογένειας

Για την επιτυχή εφαρμογή του προγράμματος, είναι πολύ σημαντικό να ενημερώσετε και να εμπλέξετε ενεργά τους γονείς/φροντιστές των μαθητών/μαθητριών στις δράσεις. Μερικοί απλοί τρόποι περιγράφονται παρακάτω:

- Ενημερώστε τους γονείς/φροντιστές για το πρόγραμμα “Τροφή για Δράση” και τις συμπεριφορές-στόχους που προάγει, το ρόλο σας και τη συμμετοχή σας σε αυτό, καθώς και για τη σημασία της ενεργούς συμμετοχής και εμπλοκής τους, με στόχο την υλοποίηση των επιθυμητών συμπεριφορών και στο σπίτι.
- Είναι σημαντικό να ενημερώνετε τους γονείς/φροντιστές για το υλικό που απευθύνεται σε αυτούς (π.χ. μπορείτε να προωθήσετε τα ενημερωτικά φυλλάδια και τις κάρτες συμβουλών στην ομάδα γονέων/φροντιστών της τάξης σας μέσω email, να τα εκτυπώσετε ή να τους παραπέμψετε στην [ιστοσελίδα του Προγράμματος](#)), ώστε να υποστηρίξουν τη δράση που θα υλοποιηθεί στο σχολείο.
- Εξηγήστε σε κάθε ευκαιρία αλληλεπίδρασης με τους γονείς/φροντιστές:
  - Τα οφέλη που θα έχουν οι έφηβοι/έφηβες από τη συμμετοχή στο πρόγραμμα «Τροφή για Δράση».
  - Τον ρόλο των σημαντικών άλλων (γονείς/φροντιστές, εκπαιδευτικοί, κτλ.) στην αλλαγή συμπεριφοράς των εφήβων.
  - Τη σημασία του να έχετε όλοι μια κοινή προσέγγιση και να μη δίνετε αντιφατικά μηνύματα για την προώθηση της αλλαγής συμπεριφοράς στους/στις εφήβους/έφηβες.
  - Τα οφέλη που θα αποκομίσετε και εσείς οι ενήλικες υιοθετώντας τις συμπεριφορές που προτείνονται στο πρόγραμμα.



# Συχνές ερωτήσεις

**Μπορώ να εφαρμόσω αυτές τις οδηγίες ώστε να αυξήσω και εγώ την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και να φτιάχνω πιο θρεπτικά γεύματα;**

Φυσικά! Τα οφέλη της κατανάλωσης θρεπτικού και ισορροπημένου πρωινού και υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων αφορούν και τους ενήλικες! Εκμεταλλευτείτε την Εθνική Δράση ώστε να αλλάξετε και τις δικές σας συνήθειες προς το καλύτερο. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για τις συστάσεις των ενηλίκων στον παρακάτω σύνδεσμο:

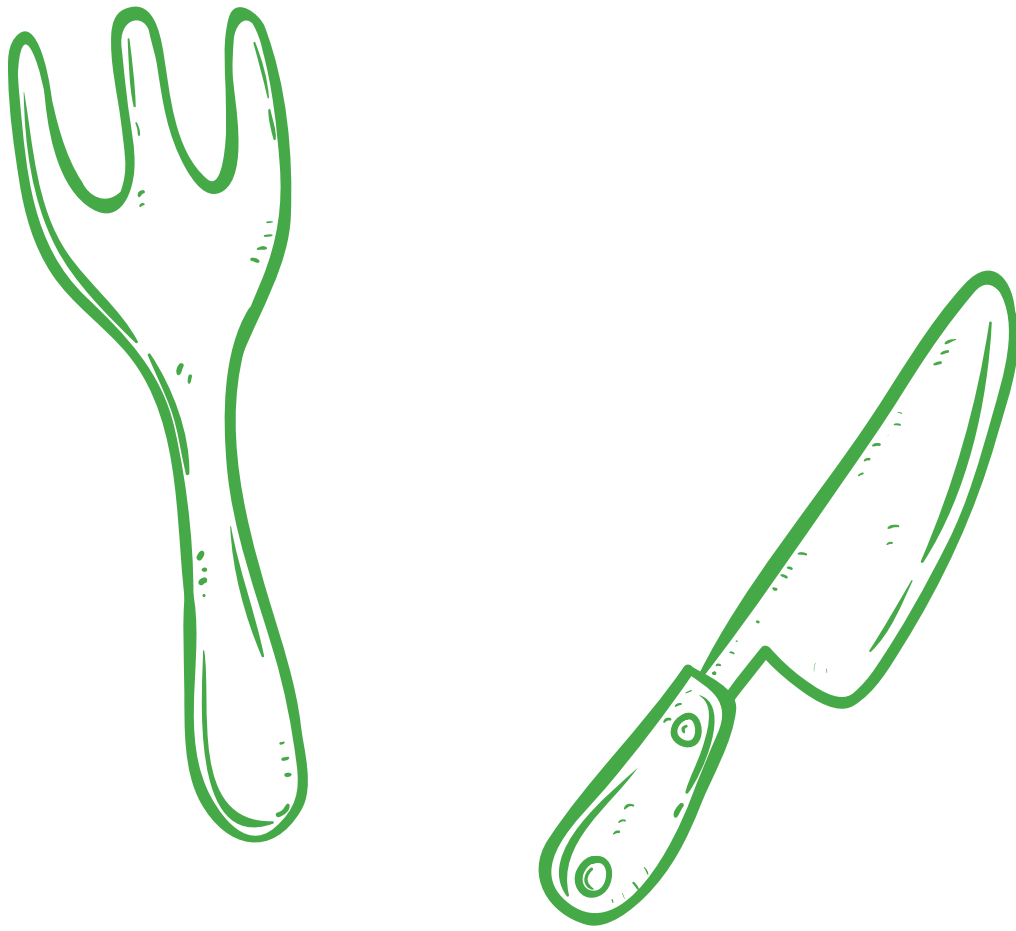
**Έγκριση διατροφικών συστάσεων για γενικό πληθυσμό και ειδικές πληθυσμιακές ομάδες - Εγκύκλιοι - Υπουργείο Υγείας.**

**Κάποιοι/κάποιες μαθητές/μαθήτριες αρνούνται να συμμετέχουν στις δράσεις και δραστηριότητες γύρω από την κατανάλωση θρεπτικού και ισορροπημένου πρωινού και υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων. Πώς να τους βοηθήσω;**

Εάν συμβαίνει αυτό δεν υπάρχει λόγος να τους/τις πείσετε να κάνουν κάτι που δε θέλουν. Μπορείτε να τους/τις ρωτήσετε κατ' ιδίαν τι τους συμβαίνει, τους λόγους για τους οποίους δε θέλουν να συμμετέχουν και αν μπορείτε να τους/τις βοηθήσετε. Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος ασφάλειας και εμπιστοσύνης μπορεί να τους/τις βοηθήσει να τολμήσουν να συμμετέχουν σε αυτές τις δράσεις.

**Πού υπάρχουν περισσότερες πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή των εφήβων;**

**Οι Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί** αποτελούν τις συστάσεις που έχει υιοθετήσει το Υπουργείο Υγείας και η Πολιτεία για την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα σε όλα τα στάδια της ζωής. Αν θέλετε να εμβαθύνετε, οι οδηγοί συνοδεύονται από το κείμενο τεκμηρίωσης τους, στο οποίο βρίσκεται όλη η επιστημονική πληροφορία στην οποία βασίστηκαν!



#### Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

1. Εθνικοί διατροφικοί οδηγοί για παιδιά και εφήβους/έφηβες  
<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklio/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikhes-plhthysmiakes-omades>
2. Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων  
Εγκύκλιος «Διατροφή παιδιών και εφήβων στα σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης - Κανόνες υγιεινής για την σίτιση σε ολόημερα σχολεία πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης»

#### Disclaimer

Οι οδηγίες που παρέχονται αφορούν σε όλους τους έφηβους και όλες τις έφηβες, ανεξαρτήτως φύλου. Για έφηβους/έφηβες με ιατρικές διαγνώσεις όπου απαιτείται ειδική διατροφική θεραπεία συστήνεται η συμβουλή του θεράποντος ιατρού και προσωπικού διαιτολόγου-διατροφολόγου.

## Βιβλιογραφία

- Atif, H., Peck, L., Connolly, M., Endres, K., Musser, L., Shalaby, M., Lehman, M., & Olympia, R. P. (2022). The Impact of Role Models, Mentors, and Heroes on Academic and Social Outcomes in Adolescents. *Cureus*, 14(7), e27349. <https://doi.org/10.7759/cureus.27349>
- Correa-Burrows, P., Burrows, R., Orellana, Y., & Ivanovic, D. (2015). The relationship between unhealthy snacking at school and academic outcomes: A population study in Chilean schoolchildren. *Public Health Nutrition*, 18(11), 2022–2030. <https://doi.org/10.1017/S1368980014002602>
- Feye, D., Gobena, T., Brewis, A., & Roba, K. T. (2023). Adolescent breakfast skipping is associated with poorer academic performance: A school-based study from Hidhabu Abote District, Ethiopia. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 42(1), 79. <https://doi.org/10.1186/s41043-023-00424-z>
- Holdaway, M. (2021). 5 Tips for Healthy Snacking. Let's Eat Healthy. <https://www.healthyeating.org/blog/detail/5-tips-for-healthy-snacking>
- Hu, J., Li, Z., Li, S., Li, H., Wang, S., Wang, S., Xu, L., Yang, D., Ruan, T., Li, H., Han, S., Gong, Q., & Han, L. (2020). Skipping breakfast and physical fitness among school-aged adolescents. *Clinics (Sao Paulo, Brazil)*, 75, e1599. <https://doi.org/10.6061/clinics/2020/e1599>
- Liu, L., Guo, C., Lang, F., & Yan, Y. (2023). Association of breakfast, total diet quality, and mental health in adolescents: A cross-sectional study of HBSC in Greece. *European Journal of Pediatrics*, 182(12), 5385–5397. <https://doi.org/10.1007/s00431-023-05180-0>
- Michie, S., Richardson, M., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J., Hardeman, W., Eccles, M. P., Cane, J., & Wood, C. E. (2013). The behavior change technique taxonomy (v1) of 93 hierarchically clustered techniques: building an international consensus for the reporting of behavior change interventions. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 46(1), 81–95. <https://doi.org/10.1007/s12160-013-9486-6>
- Moller, H., Sincovich, A., Gregory, T., & Smithers, L. (2022). Breakfast skipping and cognitive and emotional engagement at school: A cross-sectional population-level study. *Public Health Nutrition*, 25(12), 3356–3365. <https://doi.org/10.1017/S1368980022001741>
- NHS inform. (2024). Eatwell guide: How to eat a healthy balanced diet. <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/food-and-nutrition/eating-well/eatwell-guide-how-to-eat-a-healthy-balanced-diet/>
- Peña-Jorquera, H., Campos-Núñez, V., Sadarangani, K. P., Ferrari, G., Jorquera-Aguilera, C., & Cristi-Montero, C. (2021). Breakfast: A Crucial Meal for Adolescents' Cognitive Performance According to Their Nutritional Status. The Cogni-Action Project. *Nutrients*, 13(4), 1320–1320. <https://doi.org/10.3390/nu13041320>
- Rakić, J. G., Hamrik, Z., Dzielska, A., Felder-Puig, R., Oja, L., Bakalár, P., et al. (2024). A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada (Vol. 4). WHO Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/376772>
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metzler, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743–760. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2005.02.007>

Savidge, G., MacFarlane, A., Ball, K., Worsley, A., & Crawford, D. (2007). Snacking behaviours of adolescents and their association with skipping meals. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4, 1–9. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-4-9>

Smith, A. P. (2010). An investigation of the effects of breakfast cereals on alertness, cognitive function, and other aspects of the reported well-being of children. *Nutritional Neuroscience*, 13(5), 230–236. <https://doi.org/10.1179/147683010X12611460764642>

U.S. Department of Agriculture. (2024). What is MyPlate? <https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate>

Wang, K., Niu, Y., Lu, Z., Duo, B., Effah, C. Y., & Guan, L. (2023). The effect of breakfast on childhood obesity: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Nutrition*, 10, 1222536. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1222536>

Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για υγιή βρέφη, παιδιά και έφηβους". (2014). Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντολογικής και Εργασιακής Ιατρικής. Υπουργείο Υγείας. <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades>

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Σύνοψη για αγώνες επιχειρηματολογίας μαθητών/μαθητριών στην τάξη.

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι η ανάπτυξη κριτικής σκέψης γύρω από τη διατροφή και τα τρόφιμα και η αύξηση των γνώσεων των μαθητών/μαθητριών σε θέματα διατροφής και υγείας. Για τον λόγο αυτό σας παραθέτουμε παραδείγματα για δομημένους αγώνες επιχειρηματολογίας σε θέματα διατροφής. Ευχόμαστε να αποτελέσουν χρήσιμο υλικό για μία εποικοδομητική και ευχάριστη διδακτική ώρα.

- 1) Υπέρ/Κατά των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων.
- 2) Υπέρ/Κατά φθηνών τροφίμων για μια ισορροπημένη διατροφή.
- 3) Επεξεργασμένα έναντι Μη-επεξεργασμένων/φυσικών τροφίμων.
- 4) Μεσογειακή Διατροφή έναντι Δυτικού Τύπου Διατροφή.

### 1) Θέμα: Υπέρ/Κατά των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων

Παραδείγματα γενετικά τροποποιημένων τροφίμων	Σολομός, ντομάτα, σόγια
Κύρια επιχειρήματα υπέρ	Αύξηση παραγωγής, μείωση πείνας, μείωση τιμών τροφίμων, πρόσβαση σε τρόφιμα υψηλότερης διατροφικής αξίας με χαμηλότερη τιμή, βελτίωση ανθεκτικότητας ποικιλίας φυτών (σε καιρικές συνθήκες και έντομα).
Κύρια επιχειρήματα κατά	Δεν υπάρχουν μακροχρόνιες μελέτες της επίδρασης στην υγεία των ανθρώπων, γίνεται παρέμβαση στη φύση και το φυσικό οικοσύστημα, μελέτες σε πειραματόζωα <sup>1</sup> δείχνουν προβλήματα υγείας.
Περισσότερες πληροφορίες	<a href="https://blogs.sch.gr/vasgeorgia/archives/516">https://blogs.sch.gr/vasgeorgia/archives/516</a> <a href="https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/el/MEMO_04_102">https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/el/MEMO_04_102</a>
Τελικό συμπέρασμα	Μιας και οι έρευνες δεν οδηγούν ακόμα σε κάποιο βέβαιο συμπέρασμα, καλό είναι να βασίζουμε τη διατροφή μας σε φυσικά τρόφιμα και, περιστασιακά, αν είναι ανάγκη, να καταναλώνουμε γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα.

1. Για επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τα γενετικά τροποποιημένα:

<https://www.fda.gov/food/agricultural-biotechnology/gmo-crops-animal-food-and-beyond>

Για τους πιθανούς κινδύνους:

Η χρήση της Γλυφασάτης έχει στη γεωργία και τη φυτοκομία για την καταπολέμηση των ζιζανίων πριν από τη σορά σε καλλιέργειες γενετικώς τροποποιημένων φυτών έχει απαγορευτεί στην Ευρωπαϊκή Ένωση λόγω καρκινογόνου δράσης

<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/are-GMO-foods-safe-for-my-child>

-AAP-policy-explained.aspx

<https://echa.europa.eu/el/hot-topics/glyphosate>

Υπάρχουν μερικές μελέτες που έχουν εντοπίσει μόνο σπάνια γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα με τη δυνατότητα να οδηγήσουν σε ανοσολογικές αντιδράσεις. Συνολικά όμως μέχρι σήμερα τα δεδομένα σχετικά με την ανάπτυξη αλλεργιών στον άνθρωπο από την κατανάλωση ΓΤΤ δεν επαρκούν για να υποστηρίξουν αυξημένο κίνδυνο..

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11250554/>

<https://sites.manchester.ac.uk/foodallergens/allergy-facts/genetically-modified-foods-and-food-allergy/>

## 2) Θέμα: Υπέρ/Κατά φθηνών τροφίμων για μια ισορροπημένη διατροφή

<p>Παραδείγματα ακριβών τροφίμων που είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά</p>	<p>Ψάρια, τυρί, βιολογικά φρούτα και λαχανικά, βιολογικό κρέας και ξηροί καρποί</p>
<p>Κύρια επιχειρήματα για τα τρόφιμα με χαμηλή τιμή</p>	<p>Το ακριβό δεν είναι πάντα το πιο θρεπτικό, με τα φθηνά τρόφιμα χορταίνεις με λιγότερη οικονομική επιβάρυνση, πολλά τρόφιμα έχουν ακριβή συσκευασία, το καλάθι του νοικοκυριού περιέχει φθηνά και θρεπτικά τρόφιμα, τα τρόφιμα που έρχονται κατευθείαν από τη λαϊκή/παραγωγό είναι φρέσκα και πιο φθηνά, τα συσκευασμένα τρόφιμα είναι πιο ακριβά από τα χύμα, συγκεκριμένα σούπερ μάρκετ/ντελικάτessen είναι πιο ακριβά, πολλά ακριβά τρόφιμα είναι περισσότερο επεξεργασμένα, π.χ. γάλα αγελαδινό έναντι γάλα αμυγδάλου εμπλουτισμένο σε ασβέστιο και βιταμίνες (το δεύτερο είναι ακριβότερο).</p>
<p>Κύρια επιχειρήματα για τα ακριβά τρόφιμα</p>	<p>Τα βιολογικά φρούτα και λαχανικά είναι πιο ακριβά, τα προϊόντα τοπικών μικρών παραγωγών είναι πιο ακριβά, πολλά προϊόντα που δεν έχουν συντηρητικά είναι πιο ακριβά, τα φρέσκα ψάρια/κρέατα και φρούτα/λαχανικά είναι ακριβότερα από τα κατεψυγμένα ή αυτά σε κονσέρβες, τρόφιμα για ειδικές καταστάσεις υγείας, όπως χωρίς λακτόζη, χωρίς γλουτένη έχουν μεγαλύτερο κόστος.</p>
<p>Περισσότερες πληροφορίες</p>	<p><a href="https://www.eufic.org/en/food-production/article/understanding-food-processing-examples-benefits-and-risks">https://www.eufic.org/en/food-production/article/understanding-food-processing-examples-benefits-and-risks</a></p> <p><a href="https://www.nutritionrx.ca/wp-content/uploads/2011/12/Cost-Nutrition-Analysis-Convenience-vs-Homemade-Foods.pdf">https://www.nutritionrx.ca/wp-content/uploads/2011/12/Cost-Nutrition-Analysis-Convenience-vs-Homemade-Foods.pdf</a></p>
<p>Τελικό συμπέρασμα</p>	<p>Τελικά, για να έχει κανείς μια ισορροπημένη διατροφή δεν απαιτείται υψηλό κόστος. Υπάρχουν πολλές επιλογές με χαμηλή τιμή που μπορούν να καλύψουν πλήρως τις ανάγκες μας σε ενέργεια και απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.</p>

### 3) Θέμα: Υπερ/Κατά των επεξεργασμένων τροφίμων

Παραδείγματα επεξεργασμένων τροφίμων	Έτοιμα σάντουιτς, τυρόπιτες, μπισκότα, κ.α.
Κύρια επιχειρήματα υπέρ	Συχνά μπορεί να είναι φθηνότερα από τα φρέσκα, απαιτούν λιγότερο ή καθόλου χρόνο προετοιμασίας, αποτελούν την εύκολη λύση για εκτός σπιτιού, δεν απαιτούν καθάρισμα σκευών, όπως στην περίπτωση γευμάτων που μαγειρεύονται στο σπίτι.
Κύρια επιχειρήματα κατά	Έχουν μικρότερο περιεχόμενο σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, δε μας βοηθούν να λάβουμε τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε για υγεία και ανάπτυξη, συνήθως είναι πλούσια σε ζάχαρη, αλάτι, “μη ωφέλιμα” λίπη και συντηρητικά, τα επεξεργασμένα τρόφιμα σχετίζονται με αυξημένο σωματικό βάρος και χειρότερους δείκτες υγείας.
Περισσότερες πληροφορίες	<a href="https://blogs.sch.gr/vasgeorgia/archives/516">https://blogs.sch.gr/vasgeorgia/archives/516</a> <a href="https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/el/MEMO_04_102">https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/el/MEMO_04_102</a>
Τελικό συμπέρασμα	Η διατροφή ενός ατόμου για να είναι ισορροπημένη χρειάζεται να βασίζεται στα μη επεξεργασμένα τρόφιμα και στα γεύματα που παρασκευάζονται στο σπίτι, χωρίς αυτό να αποκλείει κάποια σπανιότερη κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων. Με αυτό τον τρόπο εξασφαλίζει κανείς το μέγιστο δυνατό όφελος για την υγεία και την ανάπτυξη.

#### 4) Θέμα: Μεσογειακή Διατροφή έναντι Δυτικού Τύπου Διατροφή

Στοιχεία Μεσογειακής διατροφής	Βασίζεται σε φυτικά τρόφιμα. όπως δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, όσπρια. Κύρια λιπαρά είναι το ελαιόλαδο, οι ελιές και οι ξηροί καρποί. Συχνή είναι η κατανάλωση ψαριού και πουλερικών και σπάνια η κατανάλωση κρέατος και γλυκών.
Κύρια επιχειρήματα υπέρ της Μεσογειακής Διατροφής	Αποτελεί ένα υγιεινό διατροφικό πρότυπο, βοηθά στην σωστή ανάπτυξη σώματος και εγκεφάλου, προάγει ευεξία και υγεία, είναι το παραδοσιακό μας μοντέλο διατροφής, χρησιμοποιεί τοπικά προϊόντα, έχει μικρό περιβαλλοντικό αποτύπωμα, προάγει το υγιές σωματικό βάρος, περιλαμβάνει ποικιλία γεύσεων και χρωμάτων.
Κύρια επιχειρήματα υπέρ Δυτικού Τύπου Διατροφής	<p>Μπορεί να είναι γευστική και φθηνή, εύκολη λύση όταν ο χρόνος είναι περιορισμένος.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Για την εξοικονόμηση χρόνου <a href="https://www.ers.usda.gov/amber-waves/2016/november/americans-spend-an-average-of-37-minutes-a-day-preparing-and-serving-food-and-cleaning-up/">https://www.ers.usda.gov/amber-waves/2016/november/americans-spend-an-average-of-37-minutes-a-day-preparing-and-serving-food-and-cleaning-up/</a></li><li>2. Για την εξοικονόμηση χρημάτων <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24309174/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24309174/</a> <a href="https://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/healthy-vs-unhealthy-diet-costs-1-50-more/">https://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/healthy-vs-unhealthy-diet-costs-1-50-more/</a></li><li>3. Προτίμηση &amp; γευστικότητα των υπε-επεξεργασμένων τροφίμων <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10260459/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10260459/</a></li></ol>
Περισσότερες πληροφορίες	<p><a href="https://medies.net/wp-content/uploads/2023/05/GR-layout-final-preview.pdf">https://medies.net/wp-content/uploads/2023/05/GR-layout-final-preview.pdf</a></p> <p><a href="https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/the-mediterranean-diet">https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/the-mediterranean-diet</a></p>
Τελικό συμπέρασμα	Οι έρευνες έχουν επιβεβαιώσει ότι η υιοθέτηση της Μεσογειακής Διατροφής συνεισφέρει τόσο στην πρόληψη όσο και στην αντιμετώπιση νοσημάτων φθοράς σωματικής και ψυχικής υγείας. Συνεπώς συστήνεται να ακολουθείται η Μεσογειακή Διατροφή.

Καθημερινή  
κατανάλωση  
θρεπτικού και  
ισορροπημένου  
πρωινού και υγιεινών  
ενδιάμεσων  
γευμάτων

