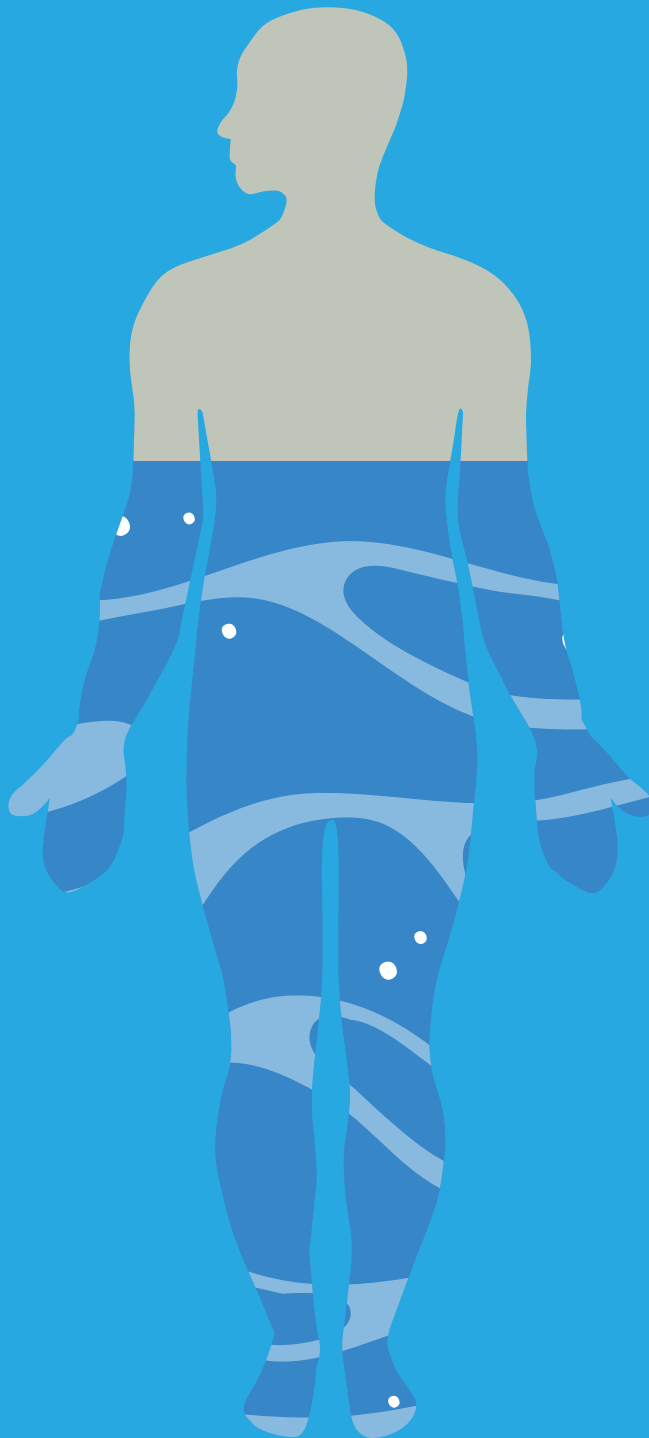


Επαρκής πρόσληψη νερού και μείωση πρόσληψης ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά



Ειδικός Οδηγός Εκπαιδευτικών Γυμνασίου - Λυκείου

Πίνακας Περιεχομένων

Εισαγωγή.....	2
Πυλώνας 1.....	3
<i>Η σημασία της επαρκούς πρόσληψης νερού και της μείωσης της κατανάλωσης ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά</i>	
Πυλώνας 2.....	7
<i>Αλλαγές στο φυσικό περιβάλλον του σχολείου</i>	
Πυλώνας 3.....	8
<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.....	10
<i>Δραστηριότητες στο σχολικό περιβάλλον για την προώθηση της κατανάλωσης νερού και της μείωσης της κατανάλωσης ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά</i>	
Πυλώνας 5.....	21
<i>Ενεργός συμμετοχή της οικογένειας</i>	
Συχνές ερωτήσεις.....	22
Χρήσιμοι σύνδεσμοι.....	23
Βιβλιογραφία.....	24
Παράρτημα.....	26

Εισαγωγή

Σε αυτόν τον Ειδικό Οδηγό θα βρείτε:

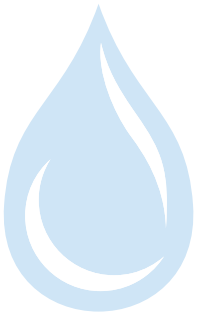
- 1 Πληροφορίες για να υποστηρίξετε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να υιοθετήσουν τη συμπεριφορά-στόχο (επαρκή κατανάλωση νερού και ταυτόχρονη μείωση της κατανάλωσης ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά) μέσα από την παρουσίαση των οφελών και συνεπειών της υιοθέτησης ή μη υιοθέτησης της επιθυμητής συμπεριφοράς,
- 2 Προτάσεις για αλλαγές στο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον του σχολείου (υποδομές και λειτουργία),
- 3 Δραστηριότητες που μπορείτε να εντάξετε κατά τη διάρκεια του προγράμματος του σχολείου,
- 4 Πρακτικές οδηγίες για την ενεργό εμπλοκή των γονέων /φροντιστών των μαθητών/μαθητριών, ώστε να τους/τις 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 επαρκούς ενυδάτωσης για τους/τις εφήβους/έφηβες.
- έχετε αποκτήσει επαρκή γνώση και ιδέες για να εφαρμόσετε στην πράξη τις συμβουλές και δραστηριότητες που προτείνονται.
- γνωρίζεται με ποιές μικρές, απλές αλλαγές στο περιβάλλον του σχολείου μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά να φτάσουν στην υιοθέτηση της επιθυμητής συμπεριφοράς.

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

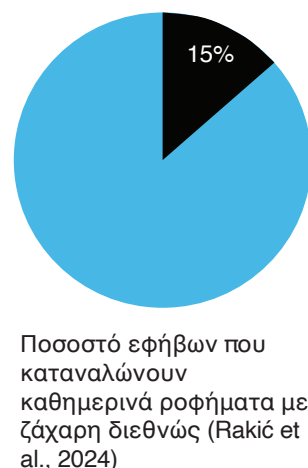
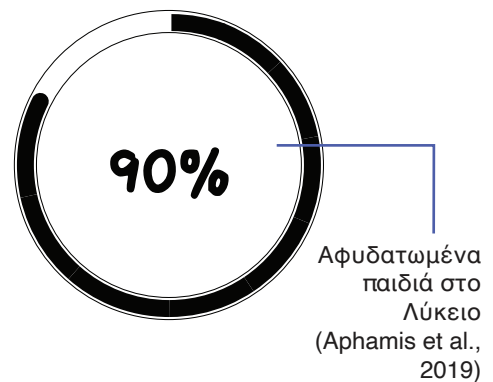
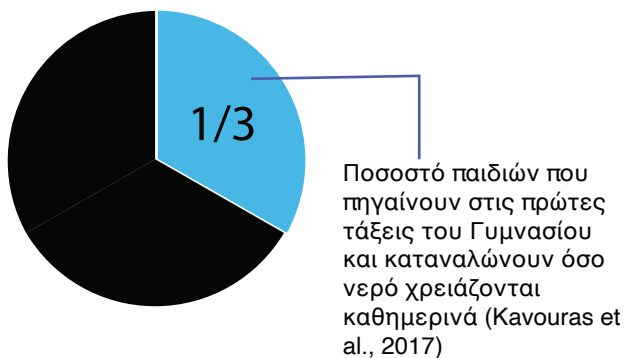
Πυλώνας 1



Η σημασία της επαρκούς πρόσληψης νερού και της μείωσης της κατανάλωσης ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά

Το νερό είναι η πηγή της ζωής, καθώς συμμετέχει σε όλες τις βιολογικές διαδικασίες του σώματος μας. Το σώμα ενός παιδιού στην εφηβεία αποτελείται από 60-70% νερό. Σε συνδυασμό με τη σωστή διατροφή, η επαρκής ενυδάτωση κατά την περίοδο της ανάπτυξης είναι βασικός σύμμαχος των εφήβων για να πετύχουν τους στόχους και να ανταπεξέλθουν στις καθημερινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν!

Τα αποτελέσματα των μελετών σχετικά με την πρόσληψη νερού κατά την εφηβεία είναι απογοητευτικά.



Το γεγονός ότι οι έφηβοι/έφηβες στην Ελλάδα καταναλώνουν λιγότερα ροφήματα με ζάχαρη ή γλυκαντικά σε σχέση με αυτούς/αυτές άλλων χωρών, πιθανότατα δείχνει την έναρξη ευαισθητοποίησής τους απέναντι στις επιπτώσεις της υπερκατανάλωσης ζάχαρης στην υγεία (Rakić et al., 2024).

Οι δύο συμπεριφορές στις οποίες στοχεύει ο παρών Οδηγός στους/στις εφήβους/έφηβες είναι:

Συμπεριφορά I: Η επαρκής κατανάλωση υγρών και κυρίως νερού ως βασικό μέσο ενυδάτωσης έναντι όλων των άλλων υγρών (Εθνικός Διατροφικός Οδηγός, 2014).

- Στόχος**
- 💧 Η κατανάλωση 6-8 ποτηριών νερού καθημερινά (για τους/τις εφήβους/έφηβες 12-13 ετών)
 - 💧 Η κατανάλωση 8-10 ποτηριών νερού καθημερινά (για τους/τις εφήβους/έφηβες 14-18 ετών).

Σε ημέρες με υψηλή θερμοκρασία (π.χ. κατά τους θερινούς μήνες) ή κατά τη διάρκεια έντονης σωματικής δραστηριότητας, οι έφηβοι/ες χρειάζονται ακόμη περισσότερο νερό.

Συμπεριφορά II: Ο περιορισμός της κατανάλωσης ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά (αναψυκτικά, ενεργειακά ποτά, αθλητικά ποτά, μη φυσικοί χυμοί φρούτων, φρουτοποτά, ανάμικτοι χυμοί φρούτων με γάλα ή παγωτό με προσθήκη ζάχαρης ή μελιού, γρανίτες, έτοιμα ροφήματα τσαγιού με ζάχαρη ή γλυκαντικά [π.χ. bubble ή boba tea], προπαρασκευασμένο ice tea κ.ά.).

- Στόχος**
- 💧 Η ανάδειξη της πρόσληψης πρωτίστως του νερού ως μέσου ενυδάτωσης, και στη συνέχεια αφεψημάτων από βότανα χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή γλυκαντικών και γάλακτος.
 - 💧 Η αποφυγή κατανάλωσης ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά και η αντικατάστασή τους με νερό. Είναι αποδεκτή η πρόσληψη έως ενός ποτηριού (240mL) ροφήματος με ζάχαρη ή γλυκαντικά την εβδομάδα (Vos et al., 2017). Τα αναψυκτικά και οι συσκευασμένοι χυμοί δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως μέσο ενυδάτωσης, καθώς περιέχουν ζάχαρη και είναι φτωχά σε φυτικές ίνες.
 - 💧 Οι φρεσκοστυμμένοι χυμοί μπορούν, ευκαιριακά, να χρησιμοποιηθούν αντί της κατανάλωσης ολόκληρου του φρούτου, ως ενδιάμεσο γεύμα, αλλά όχι ως μέσο ενυδάτωσης. Σε αυτή την περίπτωση, η κατανάλωση φρεσκοστυμμένου φυσικού χυμού δεν θα πρέπει να υπερβαίνει το μισό ποτήρι (125mL) (U.S. Department of Agriculture & U.S. Department of Health and Human Services, 2020).



Γνωρίζετε ότι σύμφωνα με τις συστάσεις του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού (2014), για τους ενήλικους 18-65 ετών συστήνεται η κατανάλωση 8-10 ποτηριών (2-2,5 λίτρα) υγρών (νερό, σούπες, ροφήματα χωρίς ζάχαρη ή γλυκαντικά) την ημέρα, εκ των οποίων τουλάχιστον τα 6-8 ποτήρια (1,5-2 λίτρα) να είναι νερό;

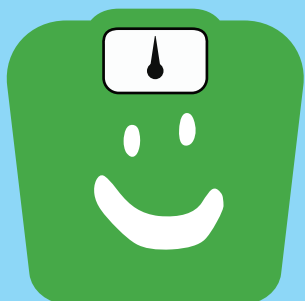
Οφέλη που αποκομίζουν οι έφηβοι/έφηβες από την επαρκή πρόσληψη νερού

(Aphamis et al., 2019; Bottin et al., 2019; Kavouras et al. 2017; Liska et al., 2019; Lukito, 2021)

Η ανεπαρκής πρόσληψη νερού επηρεάζει αρνητικά κάποιες γνωσιακές λειτουργίες των εφήβων οι οποίες εμπλέκονται στην διαδικασία της μάθησης, όπως η βραχυπρόθεσμη μνήμη, η προσοχή και η συγκέντρωση.



Το νερό φαίνεται να βοηθάει στην διατήρηση ενός υγιούς βάρους. Σε συνδυασμό, μάλιστα, με μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες (π.χ. μέσω της κατανάλωσης προϊόντων ολικής άλεσης, φρούτων, λαχανικών), το νερό βοηθάει στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας. Σε βάθος χρόνου, η επαρκής ενυδάτωση προστατεύει από διάφορα προβλήματα υγείας, όπως γαστρεντερικά προβλήματα, αλλά και πέτρες στα νεφρά. Επίσης, η επαρκής ενυδάτωση σχετίζεται με πιο λαμπερό και με ελαστικότητα δέρμα καθώς και πιο λαμπερά μαλλιά (Ebbeling et al, 2012; Kenney et al., 2015).



Ακόμη και σε συνθήκες ελαφράς αφυδάτωσης παρατηρείται **αυξημένο αίσθημα κόπωσης, μικρότερος χρόνος που αφιερώνεται σε προπονήσεις, χαμηλότερη απόδοση κατά την προπόνηση, αλλά και μειωμένη κινητοποίηση κατά την άσκηση.** (Kavouras et al., 2017; Aphamis et al., 2019; Bottin et al., 2019; Liska et al., 2019; Lukito, 2021).



Η αφυδάτωση μπορεί να επηρεάσει τη διάθεση των εφήβων. Έτσι, μπορεί να παρατηρηθεί **ευερεθιστότητα, κακή διάθεση, εντονότερη κούραση ή/και πονοκέφαλος!** Τα προαναφερθέντα συμπτώματα διορθώνονται συνήθως εντός της πρώτης μισής ώρας από τη στιγμή που θα καταναλωθεί επαρκής ποσότητα νερού (Kavouras et al., 2017; Bottin et al., 2019; Edmonds & Burford, 2009; Liska et al., 2019).

Καθώς το νερό συμμετέχει σε όλες τις βιολογικές διαδικασίες που συμβαίνουν στο σώμα μας, η ανεπαρκής πρόσληψή του επηρεάζει με τη σειρά της τις περισσότερες ανθρώπινες λειτουργίες και εκφάνσεις της καθημερινότητας.

Συνέπειες από τη συστηματική κατανάλωση ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά

Η συστηματική κατανάλωση ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά φαίνεται να έχει δυσμενείς επιδράσεις σε διάφορες παραμέτρους που σχετίζονται με την υγεία.

(Keller et al., 2015; Beaulieu et al., 2020; Benetou et al., 2020; Malik & Hu, 2022; Park et al. 2023)

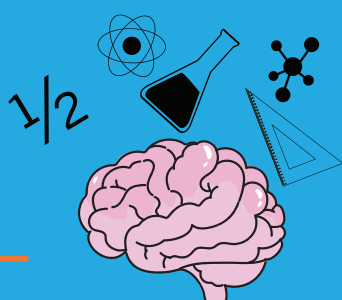


Η αυξημένη πρόσληψη ροφημάτων με ζάχαρη φαίνεται να οδηγεί σε **αύξηση του σωματικού βάρους** σε μαθητές/μαθήτριες, δεδομένου ότι παρέχουν στον οργανισμό πολλές θερμίδες, χωρίς ταυτόχρονα να προάγουν το αίσθημα του κορεσμού. Επιπλέον, η αυξημένη κατανάλωση ροφημάτων με ζάχαρη μπορεί να ευνοήσει και την **ανάπτυξη χρόνιων ασθενειών**, όπως σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, καρδιαγγειακά και άλλες χρόνιες παθήσεις. Όσον αφορά στα αναψυκτικά με γλυκαντικά, αν και δεν παρέχουν στον οργανισμό θερμίδες και δεν επιδρούν αρνητικά στην οδοντική υγεία, δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως μέσο ενυδάτωσης, καθώς με την συστηματική κατανάλωσή τους οι έφηβοι/έφηβες συνηθίζουν στη γλυκιά γεύση και **επηρεάζεται δυσμενώς η εντερική τους μικροχλωρίδα** (Malik et al., 2022; Malik et al., 2010).

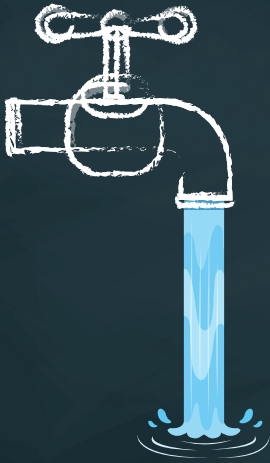
Χειρότερη οδοντική υγεία: Η τακτική κατανάλωση ροφημάτων με ζάχαρη μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη τερηδόνας και στην καταστροφή του σμάλτου και των δοντιών των εφήβων (Laniado et al., 2020).



Χειρότερη ποιότητα διαίτας: Τα ροφήματα με ζάχαρη ή γλυκαντικά παρέχουν κενές θερμίδες, δηλαδή δεν έχουν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά (όπως βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία), συμβάλλοντας στην υιοθέτηση μιας χαμηλότερης ποιότητας διατροφής από τους/τις μαθητές/μαθήτριες και στην αύξηση του κινδύνου ανάπτυξης χρόνιων νοσημάτων (Malik et al., 2010; Malik & Hu, 2022).



Χειρότερη σχολική επίδοση: Η κατανάλωση ροφημάτων με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και θερμίδες μπορεί να επηρεάσει τη **μνήμη και τη γνωστική λειτουργία** των εφήβων (Yan et al., 2022).



Πυλώνας 2

Αλλαγές στο φυσικό περιβάλλον του σχολείου

Για να υιοθετήσουν οι έφηβοι/έφηβες ως συνήθεια την κατανάλωση νερού κατά τη διάρκεια της ημέρας, πρέπει να διασφαλιστεί ότι το περιβάλλον τους έχει προσαρμοστεί με τέτοιο τρόπο, ώστε να έχουν διαρκή πρόσβαση σε νερό. Επομένως, όσον αφορά στο σχολείο, είναι πολύ σημαντικό το νερό να είναι άμεσα διαθέσιμο στους/στις εφήβους/έφηβες, σε σημεία που μπορούν εύκολα να προσεγγίσουν. Για το σκοπό αυτό, θα ήταν χρήσιμο κάθε έφηβος/έφηβη να φέρνει το δικό του/της επαναχρησιμοποιούμενο παγούρι¹. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος το παγούρι θα πρέπει να είναι κοντά του/της, ώστε να έχει διαρκώς πρόσβαση σε αυτό (π.χ. πάνω στο θρανίο του/της). Παράλληλα, θα πρέπει να έχει πρόσβαση σε σημεία (βρύσες, ψύκτες, κτλ.) μέσα στο σχολείο, από όπου θα μπορεί να γεμίζει το παγούρι με νερό.

Παρακάτω προτείνονται κάποιες τροποποιήσεις που μπορείτε να εφαρμόσετε στη σχολική μονάδα, ώστε το φυσικό περιβάλλον του σχολείου να γίνει πιο υποστηρικτικό για την διευκόλυνση και διασφάλιση της επαρκούς και συστηματικής κατανάλωσης νερού από τους/τις εφήβους/έφηβες:

- Τοποθέτηση εκπαιδευτικού υλικού (π.χ. αφίσες, φωτογραφίες, εικόνες) που προωθεί την κατανάλωση νερού μέσα στην τάξη, στους χώρους συνάθροισης των καθηγητών/τριών, αλλά και στους κοινούς χώρους. Φροντίστε να διατηρούνται σε καλή κατάσταση με τη ενεργό συμβολή των μαθητών/μαθητριών (π.χ. αντικατάσταση αφίσας σε περίπτωση φθοράς). Τοποθετήστε τις αφίσες στην ιστοσελίδα ή στα κοινωνικά δίκτυα του σχολείου (εάν υπάρχουν).
- Τοποθέτηση σε εμφανές σημείο μιας λίστας με πληροφορίες σχετικά με τα σημεία πρόσβασης σε νερό στο σχολείο.
- Προώθηση της υγιεινής, καθαριότητας και ασφάλειας στις τουαλέτες του σχολείου, καθώς πολλά παιδιά αποφεύγουν την κατανάλωση νερού ή υγρών όταν βρίσκονται στο σχολείο, λόγω ανεπαρκούς υγιεινής των σχολικών τουαλετών.

1. Σύμφωνα και με τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό (2014), προτείνεται η χρήση του νερού βρύσης όταν αυτό είναι ασφαλές. Επιπλέον, δεν προτείνεται η χρήση πλαστικών μπουκαλιών νερού, για λόγους ασφαλείας και με γνώμονα το περιβάλλον. Αντ' αυτού προτείνεται η χρήση επαναχρησιμοποιούμενων παγουριών από υλικά φιλικά προς το περιβάλλον.

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 νερού από άλλους συμμαθητές/συμμαθήτριες ή ομάδες μαθητών/μαθητριών μπορεί να προάγει την υιοθέτηση της συμπεριφοράς από τους υπόλοιπους μαθητές/μαθήτριες.

- Συστήνετε στους/στις μαθητές/τριες να πίνουν τακτικά νερό μεταξύ των διαλειμμάτων. Θα μπορούσε να εφαρμοστεί και κατά την διάρκεια του μαθήματος ένα “Διάλειμμα Νερού”, αφιερώνοντας ένα (1) λεπτό ώστε να πείτε νερό όλοι μαζί, οι μαθητές/τριες και εσείς μαζί τους.



Ο ρόλος των εκπαιδευτικών ως προτύπων συμπεριφοράς

Οι έφηβοι/έφηβες στην προσπάθειά 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 των επιθυμητών συμπεριφορών από τα παιδιά, λειτουργώντας οι ίδιοι/ες ως πρότυπο:

- Όπως ζητάμε από τα παιδιά να έχουν το δικό τους παγούρι με νερό, έτσι προτείνουμε να το κάνετε και εσείς. Είναι σημαντικό να γεμίζετε το παγούρι σας από την ίδια βρύση που είναι προσβάσιμη στους/στις μαθητές/μαθήτριες και να πίνετε νερό μπροστά τους, κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
- Αν εφημερεύετε κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, προτείνεται να έχετε μαζί σας το παγούρι σας. Αν θέλετε να καταναλώσετε οποιοδήποτε άλλο ρόφημα, προσπαθήστε να το κάνετε στο γραφείο των εκπαιδευτικών και, αν είναι δυνατόν, όχι μπροστά σε μαθητές/μαθήτριες.



Η αξία της λεκτικής επιβράβευσης

Η θετική ανατροφοδότηση των μαθητών/μαθητριών αποτελεί ένα εργαλείο που μπορείτε να αξιοποιήσετε για να ενισχύσετε την κινητοποίηση των εφήβων για την αλλαγή της συμπεριφοράς. Η καθημερινή λεκτική επιβράβευση μιας επιθυμητής συμπεριφοράς αποτελεί πολύ ισχυρό ερέθισμα για τα παιδιά, ώστε να συνδέσουν την ενέργεια (αλλαγή συμπεριφοράς) με το θετικό αποτέλεσμα (επιβράβευση), αυξάνοντας έτσι τις πιθανότητες να την επαναλάβουν.

- Επιβραβεύστε τα παιδιά όταν πίνουν νερό και όχι άλλα ροφήματα στο διάλειμμα.
- Προσπαθήστε να συνδέσετε τη λεκτική επιβράβευση με τις θετικές συνέπειες της συμπεριφοράς-στόχου.
- Όταν δεν πραγματοποιούν τη συμπεριφορά στόχο, 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 υλοποιήσουν την επιθυμητή συμπεριφορά. Για παράδειγμα “Βλέπω πως έχεις ξεχάσει το παγούρι σου σήμερα. Σκέψου μήπως βάλεις ένα post-it στην εξώπορτα του σπιτιού σου να σου το θυμίζει!”



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

- Μπορείτε να ρωτήσετε/υπενθυμίσετε στους/στις μαθητές/μαθήτριες αν κατανάλωσαν νερό όταν ξύπνησαν/πριν έρθουν σχολείο. Μια πρόταση είναι η υπενθύμιση να γίνει την πρώτη ώρα του σχολείου, σε χρονική στιγμή που θα επιτρέπει τη δυνατότητα άμεσης κατανάλωσης. Αυτή η πρακτική δεν πρέπει να έχει ελεγκτικό χαρακτήρα, αλλά να δρα ως υπενθύμιση.
- Πολλά παιδιά αποφεύγουν την κατανάλωση νερού ή υγρών όταν βρίσκονται στο σχολείο, καθώς δεν θέλουν να επισκεφθούν τις σχολικές τουαλέτες για λόγους υγιεινής ή/και ασφάλειας. Προωθήστε στη διεύθυνση του σχολείου, στον επαγγελματικό σας σύλλογο, στο σύλλογο γονέων/φροντιστών ή/και όπου αλλού θεωρείτε πως θα βοηθήσει την ανάγκη για ενίσχυση της υγιεινής και καθαριότητας της τουαλέτας. Ενδεικτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί κάποια λίστα.
- Ενημερωθείτε σχετικά με τα σημεία πρόσβασης σε νερό στο σχολικό περιβάλλον (π.χ. πόσα και πού υπάρχουν σε όλο το σχολείο, ποιες ώρες μπορούν να χρησιμοποιηθούν και πώς συντηρούνται οι πηγές νερού).

Πυλώνας 4

Δραστηριότητες στο σχολικό περιβάλλον για την προώθηση της κατανάλωσης νερού και της μείωσης της κατανάλωσης ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά

Στη συνέχεια θα βρείτε μια σειρά από δραστηριότητες που μπορείτε να εφαρμόσετε στην τάξη ή στο σχολικό περιβάλλον, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές και τις μαθήτριες να αυξήσουν την πρόσληψη νερού και να μειώσουν την πρόσληψη ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά.

Οι προτεινόμενες εκπαιδευτικές δραστηριότητες είναι ευέλικτες και μπορούν να ενσωματωθούν σε διαφορετικά μαθήματα στο Γυμνάσιο και το Λύκειο, λειτουργώντας ως σημείο αφόρμησης για την ανάδειξη σημαντικών θεματικών. Ενδεικτικά, στο μάθημα της Βιολογίας, δραστηριότητες μπορούν να διασυνδεθούν με την ενότητα του νερού, ενώ στην Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή, με θέματα κοινωνικής υπευθυνότητας και ενσυναίσθησης. Προτείνονται συγκεκριμένα μαθήματα για την κάθε δραστηριότητα, 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



Προώθηση της κατανάλωσης νερού και της μείωσης της κατανάλωσης ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά

Δραστηριότητα	Σύνδεση με τον οδηγό σπουδών	Διάρκεια	Είδος δραστηριότητας	Βαθμίδα
Ιστορία νερού	Γυμνάσιο: Εργαστήρια Δεξιότητων (Eu ζην - Φροντίζω το περιβάλλον), Γεωλογία - Γεωγραφία Α (Το νερό στη φύση), Φυσική Α Γυμνασίου (Οι αλλαγές κατάστασης του νερού, ο "κύκλος του νερού"), Χημεία Β Γυμνασίου (Το νερό στη ζωή μας) Λύκειο: Βιολογία Β Λυκείου (Βιογεωχημικοί κύκλοι)	1 διδακτική ώρα	Δημιουργία ιστορίας	Γυμνάσιο & Λύκειο
Υπόθεση ενυδάτωση!	Γυμνάσιο: Οικιακή Οικονομία (Α Γυμνασίου, Ενότητα Διατροφή), Εργαστήρια Δεξιότητων (Α, Β Γυμνασίου, Eu ζην), Φυσική Αγωγή. Λύκειο: Πολιτική Παιδεία Α (Αγωγή υγείας), Φυσική Αγωγή	1 διδακτική ώρα	Αναζήτηση & παρουσίαση γνώσεων	Γυμνάσιο & Λύκειο
Αναγνωρίζω την κρυμμένη ζάχαρη διαβάζοντας τις Ετικέτες Τροφίμων	Γυμνάσιο: Οικιακή Οικονομία (Ενότητα Διατροφή), Εργαστήρια Δεξιότητων (Α, Β Γυμνασίου), Βιολογία Α Γυμνασίου (Ενότητα Πρόληψη ουσιών και πείνα στον άνθρωπο), Χημεία Γ Γυμνασίου (Υδατάνθρακες, Πρωτεΐνες, Λίπη). Λύκειο: Χημεία Β Λυκείου (Υδατάνθρακες)	1 διδακτική ώρα	Ανάγνωση ετικετών τροφίμων	Γυμνάσιο & Λύκειο
Συζητήσεις, διάλογοι και αγώνες επιχειρηματολογίας (debates) για προβληματισμό των μαθητών/τριών στη συμπεριφορά-στόχο	Γυμνάσιο: Οικιακή Οικονομία (Α Γυμνασίου, Ενότητα Διατροφή), Εργαστήρια Δεξιότητων (Α, Β Γυμνασίου, Eu ζην), Φυσική Αγωγή Λύκειο: Πολιτική Παιδεία Α (Αγωγή υγείας), Φυσική Αγωγή	1 διδακτική ώρα	Αγώνας επιχειρηματολογίας	Γυμνάσιο & Λύκειο
Πίνεις αρκετό νερό;	Γυμνάσιο: Οικιακή Οικονομία (Α Γυμνασίου, Ενότητα Διατροφή), Εργαστήρια Δεξιότητων (Α, Β Γυμνασίου, Eu ζην), Φυσική Αγωγή Λύκειο: Πολιτική Παιδεία Α (Αγωγή υγείας), Φυσική Αγωγή	1 διδακτική ώρα	Αυτο-καταγραφή ή κατανάλωσης νερού	Γυμνάσιο & Λύκειο

Εναλλακτικές λύσεις	Γυμνάσιο: Οικιακή Οικονομία (Α Γυμνασίου, Ενότητα Διατροφής), Εργαστήρια Δεξιότητων (Α, Β Γυμνασίου, Ευζην), Βιολογία Α Γυμνασίου (Πρόληψη ουσιών και πείνα στον άνθρωπο), Φυσική Αγωγή, Χημεία Γ Γυμνασίου. Λύκειο: Πολιτική Παιδεία Α (Αγωγή υγείας), Φυσική Αγωγή	1 διδακτική ώρα	Ομαδικές παρουσιάσεις	Γυμνάσιο & Λύκειο
Διάλειμμα νερού	Όλα τα μαθήματα	2 λεπτά, ή 5-15 λεπτά αν το συνδυάσετε με διάλειμμα κίνησης	Ομαδική κατανάλωση νερού	Γυμνάσιο & Λύκειο
Κάνω το δικό μου ενημερωτικό φυλλάδιο	Σχέδια δράσης του σχολείου εκτός μαθημάτων	1 διδακτική ώρα	Δημιουργία φυλλαδίου ή εφημερίδας	Γυμνάσιο & Λύκειο



Ιστορία νερού

Διάρκεια: 1 διδακτική ώρα

Πολυπλοκότητα: Υψηλή

Σύνδεση με τα Προγράμματα Σπουδών

Γυμνάσιο: Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Eu ζην- Φροντίζω το περιβάλλον), Γεωλογία - Γεωγραφία Α (Το νερό στη φύση), Φυσική Α Γυμνασίου (Οι αλλαγές κατάστασης του νερού, ο “κύκλος του νερού”), Χημεία Β Γυμνασίου (Το νερό στη ζωή μας)
 Λύκειο: Βιολογία Β Λυκείου (Βιογεωχημικοί κύκλοι)

Σκοπός

Η κατανόηση από τους μαθητές τις σημαντικότητας του νερού στα οικοσυστήματα.

Εφαρμογή

Προτείνεται στους/στις μαθητές/μαθήτριες να σκεφτούν από μία ιστορία με τίτλο “Η φίλη μου η σταγόνα” ή “Οι περιπέτειες του παγουριού μου”. Η δραστηριότητα μπορεί να συνδυαστεί με τη διδασκαλία ξένων γλωσσών, όπως τα αγγλικά, όπως για παράδειγμα “A story about a water drop”. Η ιστορία θα πρέπει να αποτυπωθεί σε “ένα μικρό βιβλίο”, σε μία σελίδα Α4, δηλαδή να χωράει σε έξι (6) μικρές σελίδες.



δραστηριότητα 2

Υπόθεση ενυδάτωση!

Διάρκεια: 1 διδακτική ώρα

Πολυπλοκότητα: Μέτρια

Σύνδεση με τα Προγράμματα Σπουδών

Γυμνάσιο: Οικιακή Οικονομία (Α Γυμνασίου, Ενότητα Διατροφή), Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Α, Β Γυμνασίου, Eu ζην), Φυσική Αγωγή
 Λύκειο: Πολιτική Παιδεία Α (Αγωγή υγείας), Φυσική Αγωγή

Σκοπός

Ενίσχυση της γνώσης των μαθητών/τριων σε θέματα γύρω από την επαρκή ενυδάτωση. Σε αυτή τη δραστηριότητα οι μαθητές/μαθήτριες κατανοούν τη σημασία της κατανάλωσης νερού.

Εφαρμογή

Χωρίστε τους/τις οι μαθητές/μαθήτριες σε ομάδες 4-6. 4-6 ατόμων. Κάθε ομάδα θα πρέπει να βρει από το διαδίκτυο και να περιγράψει στην υπόλοιπη τάξη τουλάχιστον μια λειτουργία/όφελος του νερού στο ανθρώπινο σώμα. Στη συνέχεια, μπορείτε να δείτε μαζί κάποιο ενημερωτικό βίντεο π.χ. το βίντεο για το νερό που θα βρείτε στην ιστοσελίδα του **Προγράμματος** για τη σημασία του νερού στον ανθρώπινο οργανισμό με έμφαση στην καλή ενυδάτωση. Ζητήστε στη συνέχεια από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να σκεφτούν και να γράψουν στο τετράδιό τους ένα όφελος από αυτά που συζητήθηκαν έως τώρα το οποίο πιθανόν να τους ενδιέφερε προσωπικά. Τέλος, παρουσιάστε στους/στις μαθητές/μαθήτριες τις συστάσεις (**Έγκριση διατροφικών συστάσεων για γενικό πληθυσμό και ειδικές πληθυσμιακές ομάδες - Εγκύκλιος - Υπουργείο Υγείας**) για επαρκή ενυδάτωση και συζητήστε μαζί τους με τη μορφή ερωτήσεων τις περιπτώσεις που οι ανάγκες για νερό αυξάνονται (π.χ. ζεστές ημέρες, αύξηση σωματικής δραστηριότητας).



Αναγνωρίζω την κρυμμένη ζάχαρη διαβάζοντας τις Ετικέτες Τροφίμων

Διάρκεια: 1 διδακτική ώρα

Πολυπλοκότητα: Μέτρια



Σύνδεση με τα Προγράμματα Σπουδών

Γυμνάσιο: Οικιακή Οικονομία (Ενότητα Διατροφή), Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Α, Β Γυμνασίου), Βιολογία Α Γυμνασίου (Ενότητα Πρόσληψη ουσιών και πέψη στον άνθρωπο), Χημεία Γ Γυμνασίου (Υδατάνθρακες, Πρωτεΐνες, Λίπη). Λύκειο: Χημεία Β Λυκείου (Υδατάνθρακες)

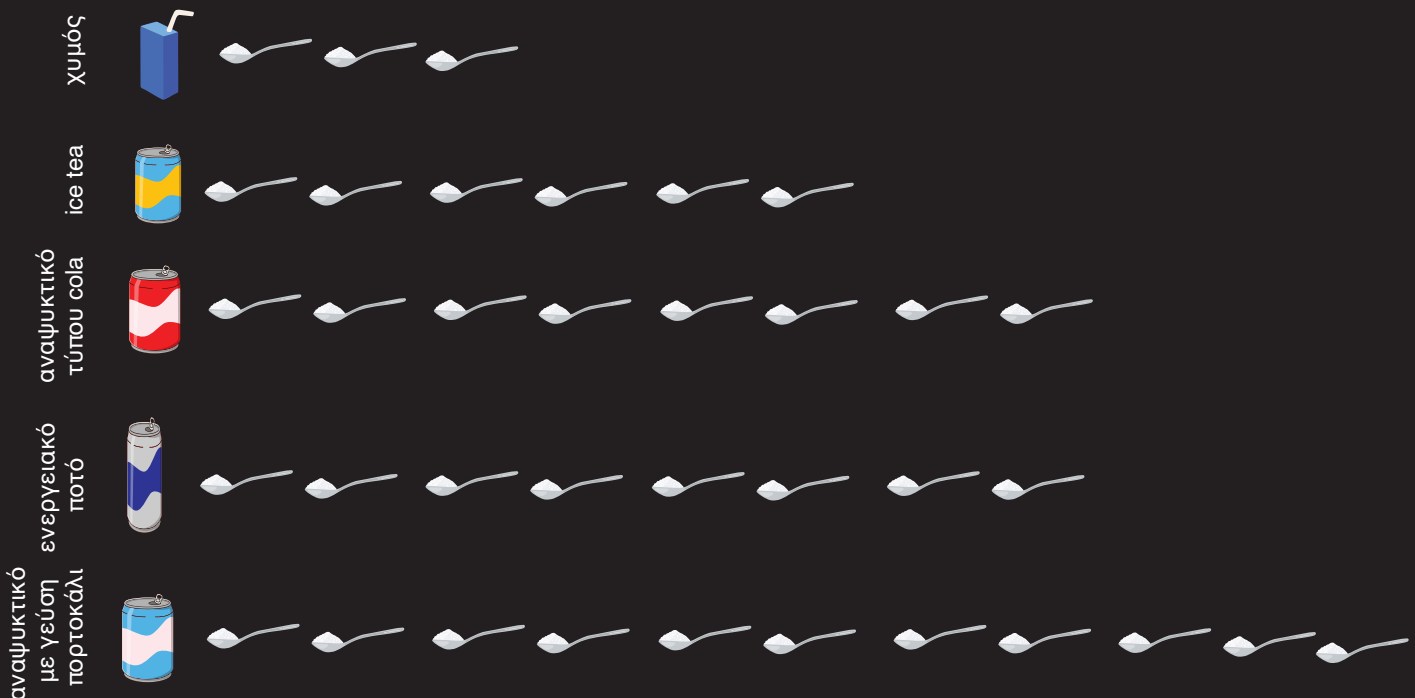
Σκοπός

Η κατανόηση του περιεχομένου σε ζάχαρη σακχαρούχων ροφημάτων

Εφαρμογή

Ενημερώστε τους/τις μαθητές/μαθήτριες σχετικά με την κρυμμένη ζάχαρη μέσα σε ροφήματα και μιλήστε για τις ετικέτες τροφίμων. Ανακαλύψτε την κρυμμένη ζάχαρη που βρίσκεται σε ροφήματα και τρόφιμα (μπορείτε να εστιάσετε σε τρόφιμα που είναι ιδιαίτερα δημοφιλή στους/στις εφήβους/έφηβες). Με δεδομένο ότι 4 γρ. ζάχαρης ισοδυναμούν με 1 κουτάλι του γλυκού, από τα συνολικά σάκχαρα που περιγράφεται στην ετικέτα του ροφήματος μπορείτε να υπολογίσετε πόσα κουτάλια του γλυκού ζάχαρης περιέχονται στο κάθε ρόφημα. Μπορείτε να δείτε το σχετικό ενημερωτικό βίντεο για την ανάγνωση της ετικέτας στην [ιστοσελίδα του Προγράμματος](#).

Επιπλέον, μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα κάποιου σούπερ-μάρκετ και να εξασκηθείτε στην ερμηνεία των διατροφικών ετικετών. Στην επίσκεψη θα εντοπίσετε όσο περισσότερα ροφήματα μπορείτε και θα σημειώσετε την περιεκτικότητά τους σε ζάχαρη. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να συνδυαστεί και με την αναζήτηση υγιεινών προτάσεων για πρωινά γεύματα και υγιεινά ενδιάμεσα γεύματα.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ 2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Σιτάρι 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

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	1.594 kJ 376 kcal	478 kJ 113 kcal
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	13 γραμ.	3,9 γραμ.
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	78 γραμ.	23,4 γραμ.
Σάκχαρα	19 γραμ.	5,7 γραμ.
ΛΙΠΗ	1,3 γραμ.	0,39 γραμ.
Κορεσμένα	0,4 γραμ.	0,12 γραμ.
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	3 γραμ.	0,9 γραμ.
ΑΛΑΤΙ	0,95 γραμ.	0,29 γραμ.
Νάτριο	0,38 γραμ.	0,11 γραμ.

Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός (2014)

δραστηριότητα 4

Συζητήσεις, διάλογοι και αγώνες επιχειρηματολογίας (debates) για προβληματισμό των μαθητών/μαθητριών στη συμπεριφορά-στόχο



Διάρκεια: 1 διδακτική ώρα

Πολυπλοκότητα: Μέτρια - Υψηλή

Σύνδεση με τα Προγράμματα Σπουδών

Γυμνάσιο: Οικιακή Οικονομία (Α Γυμνασίου, Ενότητα Διατροφή), Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Α, Β Γυμνασίου, Ευ ζην), Φυσική Αγωγή
Λύκειο: Πολιτική Παιδεία Α (Αγωγή υγείας), Φυσική Αγωγή

Σκοπός

Να προστεθεί κάτω από το Σκοπός το παρακάτω:

Ενίσχυση της γνώσης των μαθητών/τριων σε θέματα γύρω από την υιοθέτηση της συμπεριφοράς στόχου.

Στόχος της δραστηριότητας είναι να προβληματίσει τους/τις μαθητές/μαθήτριες σε θέματα γύρω από την επαρκή ενυδάτωση και τον περιορισμό της κατανάλωσης ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά, ενισχύοντας την περιέργεια και την κριτική τους σκέψη.

Μπορείτε να βρείτε αναλυτικά παραδείγματα και ιδέες για δομημένους αγώνες επιχειρηματολογίας για την επαρκή ενυδάτωση και τον περιορισμό της κατανάλωσης ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά στο Παράρτημα του Οδηγού.



Πίνεις αρκετό νερό;

Διάρκεια: 1 διδακτική ώρα

Πολυπλοκότητα: Μέτρια



Σύνδεση με τα Προγράμματα Σπουδών

Γυμνάσιο: Οικιακή Οικονομία (Α Γυμνασίου, Ενότητα Διατροφή), Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Α, Β Γυμνασίου, Ευ ζην), Φυσική Αγωγή

Λύκειο: Πολιτική Παιδεία Α (Αγωγή υγείας), Φυσική Αγωγή

Σκοπός

Αύξηση της συναίσθησης των μαθητών/μαθητριών σχετικά με το εάν πίνουν αρκετό νερό.

Εφαρμογή

Με τη χρήση μιας ατομικής φόρμας αυτο-καταγραφής (βλ. παρακάτω) θα ζητηθεί από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να καταγράψουν όλα τα υγρά που κατανάλωσαν την προηγούμενη ημέρα μαζί με τις ποσότητες αυτών σε ποτήρια. Στη συνέχεια, θα τους ζητηθεί να εντοπίσουν το καθαρό νερό και να αθροίσουν τόσο το σύνολο των υγρών όσο και το σύνολο του νερού. Ο/η εκπαιδευτικός θα γράψει στον Πίνακα τις συστάσεις για υγρά και νερό (**Έγκριση διατροφικών συστάσεων για γενικό πληθυσμό και ειδικές πληθυσμιακές ομάδες - Εγκύκλιος - Υπουργείο Υγείας**) και θα τους/τις ζητήσει να συγκρίνουν την κατανάλωσή τους με αυτές. Πόση ήταν η συνολική κατανάλωση νερού και ροφημάτων; Ποιο μέρος της κατανάλωσης αυτής αφορούσε στο νερό; Κατανάλωσαν ροφήματα που περιείχαν ζάχαρη; Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός θα τους ζητήσει να σκεφτούν ολοι/όλες μαζί πιθανά εμπόδια/δυσκολίες ως προς την κατανάλωση νερού, θα τα καταγράψει στον πίνακα και θα τα κρατήσει ώστε να τα χρησιμοποιήσει στην επόμενη δραστηριότητα (εναλλακτικές λύσεις). Επιπλέον, κάθε μαθητής/μαθήτρια μπορεί να σημειώσει στο τετράδιό του τα δικά του/της εμπόδια.

ΦΟΡΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΝΕΡΟΥ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΡΟΦΗΜΑΤΩΝ.

Εκτυπώστε ΕΔΩ

Πότε;	Τί ρόφημα ;	Πόση ποσότητα; (1 ποτήρι 200 – 250 ml 1 μπουκαλάκι 500 ml)
Το πρωί (στο σπίτι)		
Το πρωί (στο σχολείο)		
Το μεσημέρι		
Το απόγευμα (στο σπίτι)		
Το απόγευμα (εκτός σπιτιού)		
Το βράδυ		
Πριν τον ύπνο		

Εναλλακτικές λύσεις

Διάρκεια: 1 διδακτική ώρα

Πολυπλοκότητα: Μέτρια



Σύνδεση με τα Προγράμματα Σπουδών

Γυμνάσιο: Οικιακή Οικονομία (Α Γυμνασίου, Ενότητα Διατροφή), Εργαστήρια Δεξιοτήτων (Α, Β Γυμνασίου, Ευ ζην), Βιολογία Α Γυμνασίου (Πρόσληψη ουσιών και πέψη στον άνθρωπο), Φυσική Αγωγή, Χημεία (Γ Γυμνασίου). Λύκειο: Πολιτική Παιδεία Α (Αγωγή υγείας), Φυσική Αγωγή

Σκοπός

Ενίσχυση της γνώσης και της ικανότητας επίλυσης προβλημάτων των μαθητών/μαθητριών σε θέματα γύρω από την επαρκή ενυδάτωση και τον περιορισμό της κατανάλωσης ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά, ενισχύοντας την περιέργεια και την κριτική τους σκέψη.

Εφαρμογή

Θα χωριστούν οι μαθητές/μαθήτριες της τάξης σε ομάδες των 3 - 5 ατόμων και θα αναλάβει κάθε ομάδα να σκεφτεί λύσεις για ένα ή δύο προβλήματα που αναδείχθηκαν στην προηγούμενη δραστηριότητα “Πίνεις αρκετό νερό”. Πιθανά προβλήματα θα μπορούσαν να είναι η συχνή κατανάλωση ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά, ή η δυσκολία στην αντικατάσταση ροφημάτων, κτλ. Οι μαθητές/μαθήτριες μπορεί να ετοιμάσουν ερωτήσεις για συνέντευξη που θα πάρουν από Διαιτολόγο-Διατροφολόγο ως αξιόπιστη πηγή πληροφοριών για την αναζήτηση των πιθανών λύσεων. Ο/Η εκπαιδευτικός ενθαρρύνει και καθοδηγεί τους/τις μαθητές/μαθήτριες να υλοποιήσουν σχετική έρευνα στο διαδίκτυο και να αναζητήσουν σχετική βιβλιογραφία από έγκυρες πηγές [π.χ. χρήσιμες διευθύνσεις, (Έγκριση διατροφικών συστάσεων για γενικό πληθυσμό και ειδικές πληθυσμιακές ομάδες - Εγκύκλιοι - Υπουργείο Υγείας)]. Στη συνέχεια θα συζητηθούν στην τάξη και θα ζητηθεί από τον κάθε μαθητή/μαθήτρια να επιλέξει χωρίς βοήθεια μια ή περισσότερες λύσεις που θα θέσει σε εφαρμογή, βάσει και των εμποδίων που εντόπισε στην προηγούμενη δραστηριότητα. Επιπλέον, θα ζητηθεί από τον κάθε μαθητή/μαθήτρια να θέσει έναν ρεαλιστικό στόχο προς την επίτευξη της σύστασης για κατανάλωση υγρών και νερού και τον περιορισμό ροφημάτων με προστιθέμενη ζάχαρη.

Διάλειμμα νερού

Διάρκεια: 2 λεπτά, ή 5-15 λεπτά αν το συνδυάσετε με διάλειμμα κίνησης

Πολυπλοκότητα: Χαμηλή

Σύνδεση με τα Προγράμματα Σπουδών

Όλα τα μαθήματα

Σκοπός

Η ομαδική κατανάλωση νερού ως υπενθύμιση της συμπεριφοράς-στόχου

Εφαρμογή

Μπορείτε να εφαρμόσετε ένα “διάλειμμα νερού” κατά τη διάρκεια κάθε μαθήματος. Στα μέσα του μαθήματος ή σε κάποια στιγμή που να σας βολεύει, πείτε νερό και ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να πουν μαζί σας. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να συνδυαστεί και με το “διάλειμμα κίνησης” που θα βρείτε στον οδηγό για τη προώθηση της σωματικής δραστηριότητας.





Κάνω το δικό μου ενημερωτικό φυλλάδιο

Διάρκεια: 1 διδακτική ώρα

Πολυπλοκότητα: Υψηλή

Σύνδεση με τα Προγράμματα Σπουδών

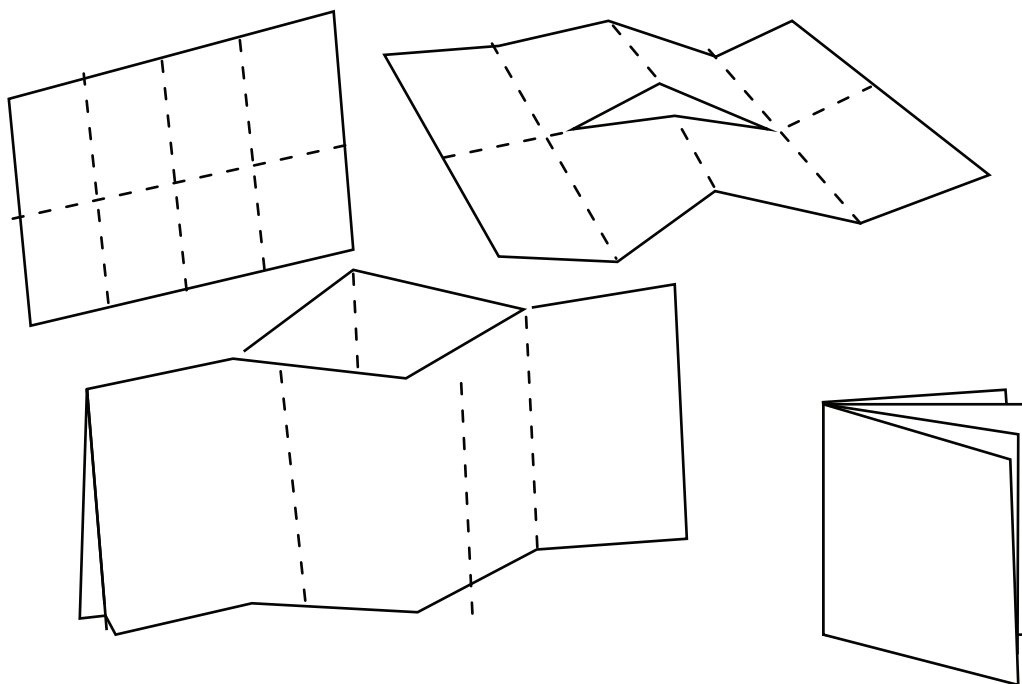
Σχέδια δράσης του σχολείου εκτός μαθημάτων, όπως όμιλοι, προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων

Σκοπός

Ευαισθητοποίηση του κοινού της σχολικής κοινότητας σχετικά με τη συμπεριφορά-στόχο και τις δράσεις του προγράμματος

Εφαρμογή

Χρησιμοποίηση της **εφαρμογής/πλατφόρμας του Πανελληνίου Σχολικού Δικτύου** για να δημιουργήσετε ένα ηλεκτρονικό ενημερωτικό φυλλάδιο/εφημερίδα με τους/τις μαθητές/μαθήτριες της τάξης σας και να ευαισθητοποιήσετε τη σχολική κοινότητα και τις οικογένειες των μαθητών/μαθητριών. Εναλλακτικά μπορείτε να ετοιμάσετε και μία εφημερίδα τοίχου στο σχολείο, για να την ανεβάσετε και στην ιστοσελίδα του σχολείου σας.



Πυλώνας 5

Ενημέρωση και 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, τον ρόλο σας και τη συμμετοχή σας σε αυτό, καθώς και για τη σημασία της ενεργού 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.
 - Το 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

Πώς μπορώ να ενημερωθώ περισσότερο για την επαρκή ενυδάτωση και την υγιεινή διατροφή των παιδιών;

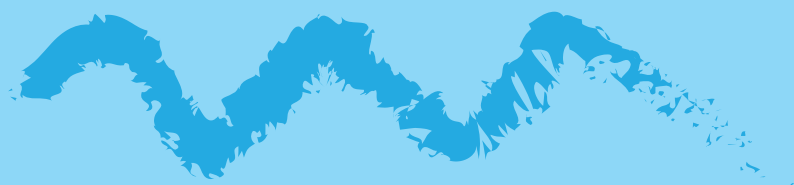
Μπορείτε να επισκεφθείτε τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους σε αυτή τη διεύθυνση. Οι Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί αποτελούν τις συστάσεις για την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα σε όλα τα στάδια της ζωής που έχουν αναπτυχθεί στο πλαίσιο του έργου ΕΣΠΑ 2007-2013 με τίτλο “ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΕΙΑ ΔΙΑΧΥΣΗ ΓΕΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΟΔΗΓΩΝ - ΕΥ ΔΙΑ...ΤΡΟΦΗΝ” με φορέα λειτουργίας το Υπουργείο Υγείας”. Αν θέλετε να εμβαθύνετε, οι οδηγοί συνοδεύονται από το κείμενο τεκμηρίωσης τους, στο οποίο βρίσκεται όλη η επιστημονική πληροφορία στην οποία βασίστηκαν!

Θέλω να εφαρμόσω τα διαλείμματα νερού, αλλά φοβάμαι πως θα μου αποσυντονίσουν την τάξη

Υπενθυμίστε στους/στις μαθητές/μαθήτριες σας κατά το διάλειμμα και πριν την έναρξη της διδακτικής ώρας να έχουν το παγούρι τους γεμάτο για να πίνουν νερό. Προτείνουμε να είστε ευέλικτοι με τα διαλείμματα νερού στην τάξη και καλό είναι οι μαθητές/μαθήτριες να έχουν τη δυνατότητα να πίνουν νερό από το παγούρι τους όταν διψάνε. Τα οφέλη της καλής ενυδάτωσης των εφήβων υπερτερούν των όποιων προβληματισμών, γιατί η επαρκής πρόσληψη νερού συνδέεται με καλύτερη συγκέντρωση στο μάθημα και γνωστική απόδοση!

Μπορώ να εφαρμόσω αυτές τις οδηγίες ώστε να αυξήσω και εγώ την πρόσληψη νερού και να μειώσω την πρόσληψη ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά;

Τα οφέλη από την κατανάλωση νερού και οι αρνητικές συνέπειες από την κατανάλωση ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά αφορούν όλες τις ηλικίες. Θυμηθείτε ότι οι συστάσεις νερού για τους ενήλικες διαφέρουν από εκείνες των παιδιών και εφήβων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για τις συστάσεις των ενηλίκων στον σχετικό Εθνικό Διατροφικό Οδηγό.



Χρήσιμοι σύνδεσμοι

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

Disclaimer

Ο παρών οδηγός δίνει κατευθυντήριες οδηγίες για κατανάλωση νερού βρύσης. Αν βρίσκεστε σε περιοχές της χώρας (π.χ. ορισμένα ορεινά χωριά, νησιά, μικρές πόλεις) με περιορισμένη πρόσβαση σε πόσιμο νερό βρύσης ή σας έχει δοθεί οδηγία από τις αρμόδιες αρχές να αποφύγετε το νερό βρύσης για κάποιο διάστημα, μπορείτε να υλοποιήσετε τις προτεινόμενες δράσεις με το νερό που συστήνεται προς κατανάλωση στην περιοχή σας (π.χ. εμφιαλωμένο, νερό πηγής, κτλ.).

Βιβλιογραφία

Aphamis, G., Stavrinou, P. S., Andreou, E., & Giannaki, C. D. (2019). Hydration status, total water intake and subjective feelings of adolescents living in a hot environment, during a typical school day. *International journal of adolescent medicine and health*, 33(4), 10.1515/ijamh-2018-0230. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0230>

Beaulieu, D., Vézina-Im, L.-A., Turcotte, S., Guillaumie, L., Boucher, D., Douville, F., & Simard, D. (2020). Correlates of sugar-sweetened beverages consumption among adolescents. *Public Health Nutrition*, 23(12), 2145–2154. <https://doi.org/10.1017/S1368980019005147>

Benetou, V., Kanellopoulou, A., Kanavou, E., Fotiou, A., Stavrou, M., Richardson, C., Orfanos, P., & Kokkevi, A. (2020). Diet-Related Behaviors and Diet Quality among School-Aged Adolescents Living in Greece. *Nutrients*, 12(12), 3804. <https://doi.org/10.3390/nu12123804>

Bottin, J. H., Morin, C., Guelinckx, I., & Perrier, E. T. (2019). Hydration in Children: What Do We Know and Why Does it Matter?. *Annals of nutrition & metabolism*, 74 Suppl 3, 11–18. <https://doi.org/10.1159/000500340>

Ebbeling, C. B., Feldman, H. A., Chomitz, V. R., Antonelli, T. A., Gortmaker, S. L., Osganian, S. K., & Ludwig, D. S. (2012). A randomized trial of sugar-sweetened beverages and adolescent body weight. *The New England journal of medicine*, 367(15), 1407–1416. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1203388>

Kavouras, S. A., Bougatsas, D., Johnson, E. C., Arnaoutis, G., Tshipouridi, S., & Panagiotakos, D. B. (2017). Water intake and urinary hydration biomarkers in children. *European journal of clinical nutrition*, 71(4), 530–535. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2016.218>

Keller, A., & Bucher Della Torre, S. (2015). Sugar-Sweetened Beverages and Obesity among Children and Adolescents: A Review of Systematic Literature Reviews. *Childhood obesity (Print)*, 11(4), 338–346. <https://doi.org/10.1089/chi.2014.0117>

Kenney, E. L., Long, M. W., Cradock, A. L., & Gortmaker, S. L. (2015). Prevalence of Inadequate Hydration Among US Children and Disparities by Gender and Race/Ethnicity: National Health and Nutrition Examination Survey, 2009-2012. *American journal of public health*, 105(8), e113–e118. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302572>

Laniado, N., Sanders, A. E., Godfrey, E. M., Salazar, C. R., & Badner, V. M. (2020). Sugar-sweetened beverage consumption and caries experience: An examination of children and adults in the United States, National Health and Nutrition Examination Survey 2011-2014. *Journal of the American Dental Association (1939)*, 151(10), 782–789. <https://doi.org/10.1016/j.adaj.2020.06.018>

Liska, D., Mah, E., Brisbois, T., Barrios, P. L., Baker, L. B., & Spriet, L. L. (2019). Narrative Review of Hydration and Selected Health Outcomes in the General Population. *Nutrients*, 11(1), 70. <https://doi.org/10.3390/nu11010070>

Lukito W. (2021). Current Evidence in Water and Hydration Science. *Annals of nutrition & metabolism*, 77 Suppl 4, 1-6. <https://doi.org/10.1159/000521769>

Malik, V. S., & Hu, F. B. (2022). The role of sugar-sweetened beverages in the global epidemics of obesity and chronic diseases. *Nature reviews. Endocrinology*, 18(4), 205–218. <https://doi.org/10.1038/s41574-021-00627-6>

Malik, V. S., Popkin, B. M., Bray, G. A., Després, J. P., & Hu, F. B. (2010). Sugar-sweetened beverages, obesity, type 2 diabetes mellitus, and cardiovascular disease risk. *Circulation*, 121(11), 1356–1364. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.109.876185>

Park, S., Lee, S. H., Merlo, C., & Blanck, H. M. (2023). Associations between Knowledge of Health Risks and Sugar-Sweetened Beverage Intake among US Adolescents. *Nutrients*, 15(10), 2408. <https://doi.org/10.3390/nu15102408>

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. Volume 4. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://iris.who.int/handle/10665/376772>

U.S. Department of Agriculture, & U.S. Department of Health and Human Services. (2020). Dietary guidelines for Americans, 2020-2025 (9th ed.). U.S. Government Publishing Office. https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf

Vos, M. B., Kaar, J. L., Welsh, J. A., Van Horn, L. V., Feig, D. I., Anderson, C. A. M., Patel, M. J., Cruz Munos, J., Krebs, N. F., Xanthakos, S. A., Johnson, R. K., & American Heart Association Nutrition Committee of the Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health; Council on Clinical Cardiology; Council on Cardiovascular Disease in the Young; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; Council on Epidemiology and Prevention; Council on Functional Genomics and Translational Biology; and Council on Hypertension (2017). Added Sugars and Cardiovascular Disease Risk in Children: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*, 135(19), e1017–e1034. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000439>

Yan, X., Xu, Y., Huang, J., Li, Y., Li, Q., Zheng, J., Chen, Q., & Yang, W. (2022). Association of consumption of sugar-sweetened beverages with cognitive function among the adolescents aged 12-16 years in US, NHANES III, 1988-1994. *Frontiers in nutrition*, 9, 939820. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.939820>

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-egkyklio/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades>

Συζητήσεις, διάλογοι και αγώνες επιχειρηματολογίας (debates) για προβληματισμό των μαθητών/τριών στη συμπεριφορά στόχο (παραδείγματα)

Ερώτηση 1: Θα μπορούσατε να εξηγήσετε μερικούς λόγους για τους οποίους αισθάνεστε ότι πρέπει να παραμείνετε ενυδατωμένοι ή να πίνετε περισσότερο νερό;

Καλύτερες απαντήσεις:

1. Για είστε υγιείς και να αρρωσταίνετε λιγότερο
2. Για να μπορείτε να εστιάσετε καλύτερα σε αυτά που κάνετε, να έχετε περισσότερη ενέργεια στην ημέρα
3. Δεδομένου ότι το σώμα μας αποτελείται κατά 70% από νερό, πρέπει να αναπληρώνετε συνεχώς το νερό που χάνει το σώμα σας. Όταν εκτελείτε δραστηριότητες, π.χ. όταν κάνετε κάποιο άθλημα ή όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι υψηλή, τότε χρειάζεστε υψηλότερη πρόσληψη νερού
4. Για να αποφεύγετε καταστάσεις, όπως η αφυδάτωση και η θερμοπληξία

Ερώτηση 2: Μπορείτε να αναφέρετε ποια εφαρμογή κοινωνικών μέσων χρησιμοποιείτε περισσότερο; Πώς μπορείτε από εκεί να επηρεάσετε κάποιον/α συνομήλικο/η σας να αυξήσει την κατανάλωση του νερού και να μειώσει την πρόσληψη ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά;

Καλύτερες απαντήσεις:

1. Instagram – ανεβάζω σε φωτογραφία ή story (α) το παγούρι νερού μου και γράφω “water is cool” ή “I am cool with my water” ή “πόσο cool είναι το δικό σου ποτό;” (β) εμένα με τον wellness buddy (βλ. δραστηριότητες των μαθητών/τριών) και γράφω “Εγώ και ο/η κολλητός μου ήπιαμε ήδη 1 παγούρι νερό! Εσύ;”
2. BeReal - ανεβάζω φωτογραφίες με το παγούρι του νερού, εμένα, τους φίλους μου, χρησιμοποιώντας διάφορα hashtags όπως αυτά που θα προταθούν στις δραστηριότητες των μαθητών/τριών
3. TikTok - ανεβάζω βίντεο που πίνω νερό από το παγούρι μου και γράφω τα θετικά της κατανάλωσης του νερού και πως αυτό με βοηθάει μέσα στην ημέρα
4. Facebook – ανεβάζω φωτογραφία ή γράφω κείμενο για να συζητήσω με τους ακολούθους μου σχετικά με τα θετικά της κατανάλωσης του νερού

Επιπλέον θεματολογίες για αγώνες επιχειρηματολογίας (debates)

1. Νερό έναντι υπόλοιπων ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά
2. Νερό σε πλαστικό έναντι νερού σε παγούρι από το σπίτι
3. Ροφήματα χωρίς ζάχαρη έναντι ροφημάτων με ζάχαρη

Επαρκής πρόσληψη νερού
και μείωση πρόσληψης ροφημάτων
με ζάχαρη ή γλυκαντικά



Ειδικός Οδηγός Εκπαιδευτικών
Γυμνασίου - Λυκείου