



ΥΓΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

-
- ✘ Στις πρώτες συναντήσεις έγινε η δημιουργία ενός ερωτηματολογίου από τους ίδιους τους μαθητές για να ανιχνεύσουμε τις διατροφικές συνήθειες των ίδιων και των οικογενειών τους.
 - ✘ Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η μεγαλύτερη μερίδα μαθητών έχει εσφαλμένες αντιλήψεις και συνήθειες στη διατροφή .
 - ✘ Τα αίτια της λάθος διατροφής ξεκινάνε από την οικογένεια , τον βομβαρδισμό διαφημίσεων με βλαβερά τρόφιμα , την υπερπροσφορά σε κακής ποιότητας τρόφιμα σε χαμηλές τιμές, την τάση να συνδέεται η διασκέδαση πάντα με το φαγητό , την έλλειψη χρόνου για να μαγειρευτεί το φαγητό στο σπίτι κ.τ.λ.
 - ✘ Με τους μαθητές είδαμε διάφορες συσκευασίες τροφίμων που έφεραν οι ίδιοι και αναλύσαμε όλη την σύστασή τους : τις βιταμίνες , τις θερμίδες , τα λίπη, τα Ε κ.τ.λ.

-
- ✘ Είδαμε επίσης σε επόμενες συναντήσεις τρόφιμα σε εικόνες (λαχανικά: ντομάτες ολοστρόγγυλες , φρούτα: φράουλες τεράστιες) τα οποία καλλιεργούνται με προσθήκη βελτιωτικών και τα συγκρίναμε στην όψη με αντίστοιχα βιολογικής καλλιέργειας για να μάθουμε να τα ξεχωρίσουμε οπτικά. Έτσι έκριναν τα παιδιά πως η τέλεια εμφάνιση δεν εξασφαλίζει και την καλύτερη γεύση και ποιότητα.
 - ✘ Στη διάρκεια των συναντήσεων μας οι μαθητές ενημερώνονταν για το θέμα της ημέρας μέσω παρουσιάσεων ενδειγμένων ταινιών και συζητήσεων μέσα στην τάξη και απαντούσαν κατόπιν γραπτώς στο σπίτι ανά ομάδα σε ερωτήσεις που προέκυπταν από την παρουσίαση και την συζήτηση αυτή.

**ΣΕ ΜΙΑ ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ ΑΤΥΠΗ ΈΡΕΥΝΑ Ο
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟΣ ΦΑΚΟΣ ΤΟΥΣ ΣΥΝΕΛΑΒΕ ΣΕ
ΣΤΙΓΜΕΣ ΧΑΛΆΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΕ ΤΙΣ
ΑΡΧΙΚΕΣ ΜΑΣ ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ !!!**





















-
- ✘ Έπειτα από συζήτηση και έγκυρη ενημέρωση κρίναμε πως τα τρόφιμα χαμηλής ποιότητας είναι και πολύ φτηνότερα από ένα αντίστοιχο βιολογικό προϊόν και έτσι σε πολλές οικογένειες είναι δύσκολο να επιλέξουν την ποιότητα και να χάσουν από ποσότητα.
 - ✘ Η ερώτηση που ακούστηκε πολύ συχνά από τα παιδιά αφού ενημερώθηκαν για φαστ-φουντ, μεταλλαγμένα, λίπη, φυτοφάρμακα κ.τ.λ. ήταν ΜΑ ΚΥΡΙΑ ΤΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ. Η χρονιά που πέρασε ήταν σίγουρα λίγη για να καλύψει ένα τέτοιο εκτενές θέμα. Αυτό απαιτεί την συνεχή ενημέρωση της ίδιας της οικογένειας και επιπλέον συνέχιση του προγράμματος τα επόμενα χρόνια.
 - ✘ Οι ομάδες μας ήταν :

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΙΩΑΝΝΑ
ΜΠΑΡΜΠΑ ΒΑΣΙΛΕΙΑ
ΜΠΑΚΑ ΑΠΟΣΤΟΛΙΑ ΜΑΡΙΑ
ΜΠΑΚΑ ΠΟΛΥΞΕΝΗ



ΜΠΑΡΜΠΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΘΕΟΧΑΡΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ - ΦΟΙΒΟΣ
ΑΡΖΟΓΛΟΥ ΙΟΥΡΔΑΝΗΣ
ΜΟΥΡΑΜΠΕΤΖΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ



ΝΙΚΟΛΑΟΣ

**ΞΑΝΘΙΝΙΔΟΥ ΙΩΑΝΝΑ
ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ ΜΑΡΘΑ
ΕΛΕΜΕΝΟΓΛΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ
ΙΣΑΚΟΥ ΓΚΡΑΤΣΙΕΛΑ**



ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ
ΚΑΛΩΝΗΣ ΠΑΥΛΟΣ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΝΤΟΥΜΑΝΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ



**ΝΥΜΦΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ
ΚΟΥΤΣΟΥΡΝΑ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ
ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ ΜΑΡΙΑ
ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ ΔΑΦΝΗ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΟΥ ΜΑΡΙΝΑ**

