

**1. Διατροφικές συνήθειες και επιλογές: Τρέφομαι ή διατρέφομαι;**

1. Στο πλαίσιο της επεξεργασίας της έννοιας «υγιεινή κατανάλωση», γράψτε όσες περισσότερες λέξεις σας έρχονται συνειρμικά στο νου σας στο άκουσμα της λέξης «υγιεινή κατανάλωση».

.....  
.....  
.....  
.....

2. Ταξινομήστε τις λέξεις που προέκυψαν στις ακόλουθες κατηγορίες (όσες είναι δυνατόν να ενταχθούν σ' αυτές)

| Τρόφιμα | Προσωπική υγιεινή | Υγιεινή χώρων |
|---------|-------------------|---------------|
|         |                   |               |

**3. Χωριστείτε σε τρεις ομάδες, επιλέξτε μια από τις παραπάνω κατηγορίες (τρόφιμα, προσωπική υγιεινή, υγιεινή χώρων) και περιγράψτε τί σημαίνει για εσάς, υγιεινή κατανάλωση στην κατηγορία που επιλέξατε. Η κάθε μία ομάδα παρουσιάζει τα ευρήματά της.**

Ομάδα Α:

.....  
.....  
.....

Ομάδα Β:

.....  
.....  
.....

Ομάδα Γ:

.....  
.....  
.....

**4. Συζητήστε με τους συμμαθητές σας για δραστηριότητες που θα μπορούσατε να αναλάβετε, προκειμένου να συμβάλλετε στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινωνίας αναφορικά με το θέμα «κατανάλωση και υγιεινή».**

.....  
.....  
.....  
.....

**5. Διαβάστε από την ιστοσελίδα <http://www.newsdiet.gr/?p=2422> τα βασικά χαρακτηριστικά και τα πλεονεκτήματα της Μεσογειακής διατροφής. Χωριστείτε σε τρεις ομάδες και φανταστείτε ότι βρίσκεστε σε μια καθημερινή τηλεοπτική εκπομπή. Ο εκπρόσωπος από κάθε ομάδα θα αναλάβει έναν ρόλο: ένας εκπρόσωπος θα αναπαραστήσει τον παρουσιαστή της εκπομπής, ο δεύτερος εκπρόσωπος θα αναπαραστήσει τον διατροφολόγο-καλεσμένο της**

εκπομπής και ο τρίτος εκπρόσωπος θα αναπαραστήσει τον ιατρό-καλεσμένο της εκπομπής. Ο παρουσιαστής θα θέτει συγκεκριμένες ερωτήσεις βάσει του κειμένου που μελετήθηκε τόσο στον διατροφολόγο όσο και στον ιατρό, οι οποίοι θα κληθούν να τις απαντήσουν βάσει επίσης του κειμένου που μελετήθηκε.

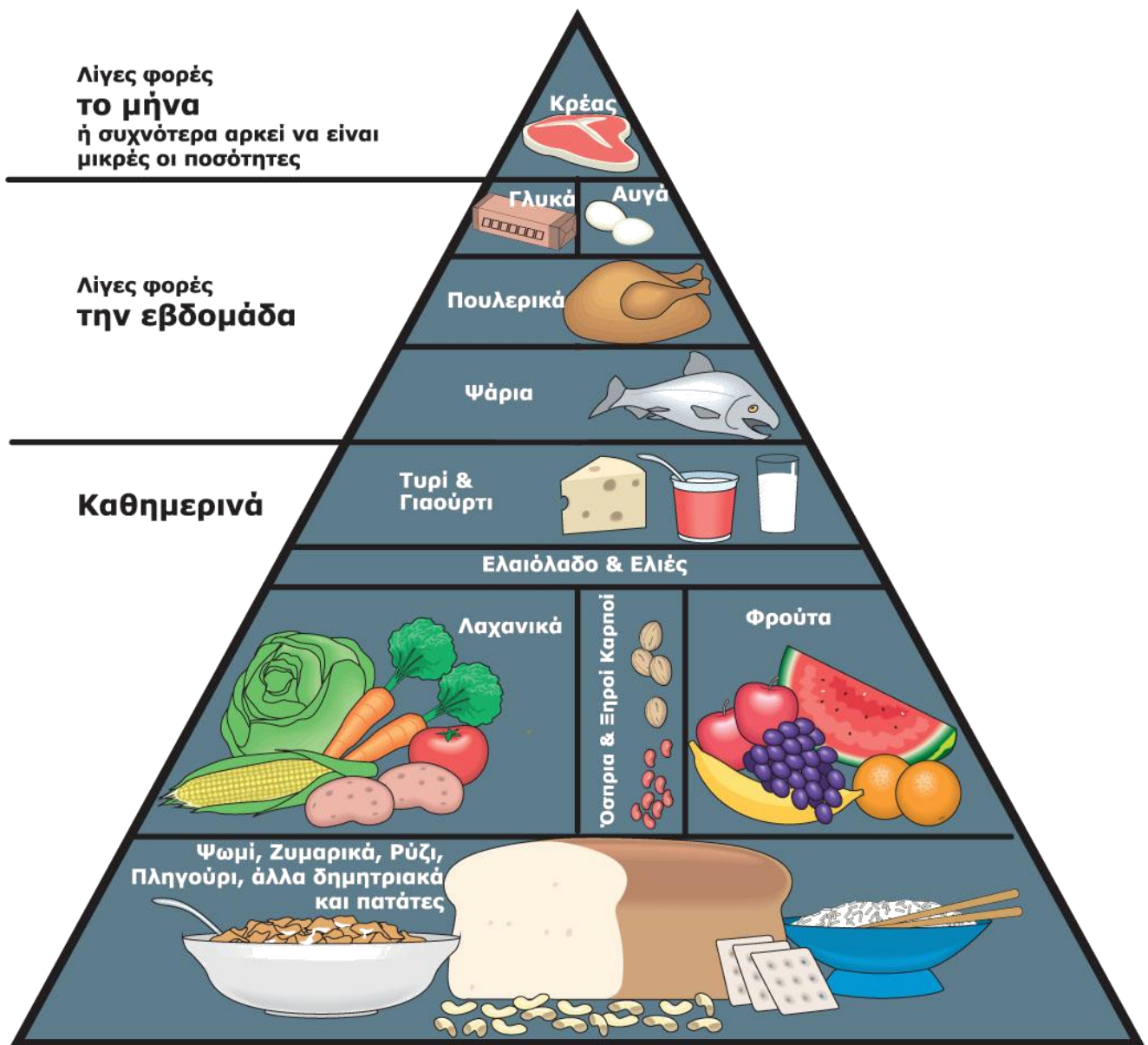
Τι σχόλια και παρατηρήσεις έχετε να κάνετε;

.....

.....

.....

.....



6. Χωριστείτε σε ομάδες των πέντε ομάδων. Καταρτήστε μια λίστα αγορών («ψώνια») για την κάλυψη των εβδομαδιαίων αναγκών διατροφής της δικής σας και της οικογένειάς σας. Επισκεφθείτε τα καταστήματα τροφίμων της περιοχής σας και μελετήστε προσεκτικά τις ετικέτες των διαφόρων τροφίμων. Επιτύχετε ώστε η λίστα σας να καλύπτει την αναλογία μεταξύ των κατηγοριών έτσι ώστε να διέπει ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο βάσει της διατροφικής πυραμίδας

.....

.....

.....

7. Με βάση την πυραμίδα διατροφής φτιάξε ένα υγιεινό πρόγραμμα διατροφής

|           | ΠΡΩΙΝΟ | ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ | ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ | ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ | ΒΡΑΔΙΝΟ |
|-----------|--------|-----------|-------------|--------------|---------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ   |        |           |             |              |         |
| ΤΡΙΤΗ     |        |           |             |              |         |
| ΤΕΤΑΡΤΗ   |        |           |             |              |         |
| ΠΕΜΠΤΗ    |        |           |             |              |         |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |        |           |             |              |         |
| ΣΑΒΒΑΤΟ   |        |           |             |              |         |
| ΚΥΡΙΑΚΗ   |        |           |             |              |         |

8. Προβολή ενός πεντάλεπτου video.

A) Παρακολουθείστε προσεκτικά το video που παρουσιάζει τις διατροφικές προτιμήσεις εφήβων της ηλικίας σας σε βραδινή έξοδο.

B) Συζητήστε στην ομάδα σας και την τάξη τις επιλογές τους και καταγράψτε τις απόψεις σας στο σημειωματάριο.

.....

.....

.....

9. Προβολή ενός πεντάλεπτου video (ένας μαθητής καλεί τους φίλους του στο σπίτι και τρώνε φαγητά που μαγείρεψε η μητέρα του – υγιεινές τροφές)

Παρακολουθήστε το 2<sup>ο</sup> σχετικό video.

Συζητήστε με τους συμμαθητές σας τις διατροφικές επιλογές τους και καταγράψτε τις απόψεις σας στο σημειωματάριο.

.....  
.....  
.....

**10. Χωριστείτε σε 2 ομάδες και οργανώστε μία συζήτηση αντιπαράθεσης απόψεων σχετικά με τα υπέρ και τα κατά στην επιλογή της υγιεινής διατροφής, όπως προκύπτουν από τα παραπάνω video.**

.....  
.....  
.....

**11. Συζητήστε με τους συμμαθητές σας για δραστηριότητες που θα μπορούσατε να αναλάβετε, προκειμένου να συμβάλλετε στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των συμμαθητών σας σε επίπεδο σχολικής μονάδας.**

.....  
.....  
.....

**12. Συμπλήρωσε τον κάτωθι πίνακα βάσει των διατροφικών σου επιλογών**

|                     | <b>Τροφή</b> | <b>Ποσότητα</b> | <b>Λόγοι επιλογής</b> |
|---------------------|--------------|-----------------|-----------------------|
| <b>Πρωινό</b>       |              |                 |                       |
| <b>Δεκατιανό</b>    |              |                 |                       |
| <b>Μεσημεριανό</b>  |              |                 |                       |
| <b>Απογευματινό</b> |              |                 |                       |
| <b>Βραδινό</b>      |              |                 |                       |