

Μάθημα: ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**Θέμα: Πες μου τι τρως...να σου πω ποιος είσαι!**

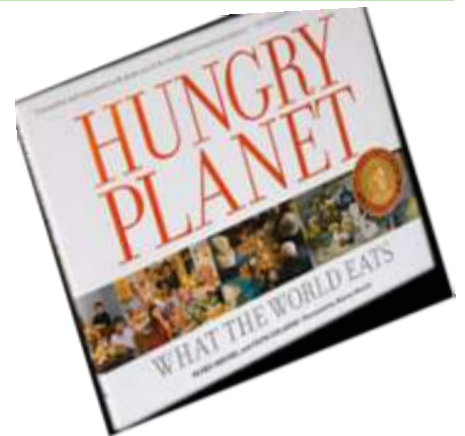
Διατηρηθείτε • Προσταθείτε • Μετακομίστε

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

Οι Peter Menzel και η σύζυγός του Faith D'Aluisio, στο λεύκωμα «Hungry Planet: What The World Eats» (2005), δημοσίευσαν φωτογραφίες 30 οικογενειών από 24 χώρες. Οι οικογένειες φωτογραφίζονται μαζί με τα ψώνια μιας βδομάδας και καταγράφεται και το ποσό που ξόδεψαν για αυτά.

Δείτε τις φωτογραφίες πατώντας στο [εξώφυλλο του βιβλίου, πιο κάτω.](#)

ΠΗΓΗ: <https://www.slideshare.net/Hellinas/anisotitestrofima>

**➤ ΕΡΓΑΣΙΑ**

- Εντόπισε και γράψε στο τετράδιο «Το σχολείο είναι εδώ» 4 διαφορές των οικογενειών αυτών ως προς:
 - I. Είδος, την ποσότητα και την ποιότητα των τροφίμων που καταναλώνει η κάθε οικογένεια ή και τις προτιμήσεις που έχει σε ορισμένα τρόφιμα.
 - II. Ύψος εβδομαδιαίας δαπάνης σε τρόφιμα .
 - III. Σύνθεση των οικογενειών (αριθμός μελών, ολιγομελείς ή πολυπληθείς).
 - IV. Άλλες διαφορές (π.χ. εμφάνιση, ενδυμασία, κατοικία κτλ.).
- Με ποια ή ποιες από τις πιο πάνω οικογένειες μοιάζει η δική σου οικογένεια; Επεξήγησε την απάντησή σου.

ΕΡΕΥΝΑ (Προαιρετική Εργασία)

Φτιάξε ένα πίνακα, όπως τον παρακάτω. Κατάγραψε τα είδη, την ποσότητα και το κόστος των τροφίμων που αγόρασε η δική σου οικογένεια αυτή τη βδομάδα. Την επόμενη βδομάδα, σημείωσε στην τελευταία στήλη του πίνακα **✓** αν το συγκεκριμένο τρόφιμο έχει καταναλωθεί και **✗** εάν όχι. Θα χαρούμε να ακούσουμε τα αποτελέσματα της έρευνας σου στην τάξη.

Ημερομηνία:		
Είδη τροφίμων	Κόστος	✓ ή ✗



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2:

A. Καθημερινά καταναλώνουμε ποικιλία τροφίμων. Παρόλο που όλοι γνωρίζουμε την πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής, δεν κάνουμε πάντοτε τις πιο υγιεινές επιλογές. Γιατί, άραγε; Ποιοι παράγοντες μας επηρεάζουν;

B. Φτιάξτε έναν πίνακα, όπως τον παρακάτω. Καταγράψτε τα τρόφιμα που κατανάλωσες **σε μια μέρα** ξεκινώντας από το πρωινό και γράψτε τους παράγοντες που επηρέασαν την επιλογή σας για τα γεύματα που καταναλώσατε σε μια μέρα. Σας θυμίζουμε τους πιο συνηθισμένους παράγοντες:

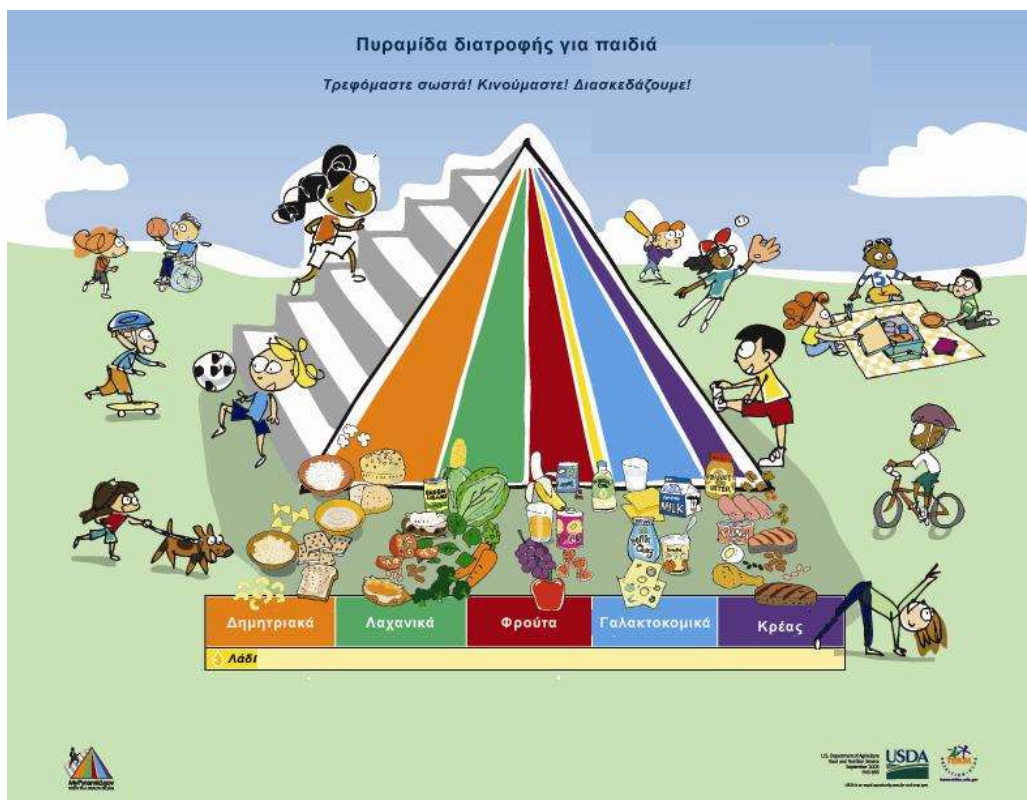
- Προσωπικά γούστα
- Φίλοι- Παρέες
- Χρήματα
- Οικογένεια
- Θρησκεία και γενικά η παράδοση
- Χρόνος
- Διαφημίσεις – προσφορές

**Τροφή****Παράγοντας Επιλογής της τροφής****Πρόγευμα****Ενδιάμεσο****Μεσημεριανό****Απογευματινό****Βραδινό**

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3:

Παρατήρησε προσεκτικά την αφίσσα της πυραμίδας διατροφής για παιδιά. Σύγκρινέ την με τα αποτελέσματα της δεύτερης εργασίας σου και με βάση τα όσα συζητήσαμε και στην τάξη γράψε:

- Τι θα μπορούσες να αλλάξεις στην καθημερινότητά σου για να είναι πιο ισορροπημένη η διατροφή σου;
- Τι θα μπορούσαμε να κάνει ο καθένας μας για να βοηθήσει να μετριαστεί το πρόβλημα της φτώχειας και της πείνας στον πλανήτη μας; (Δες πρώτα τα φιλμάκια που σου προτείνουμε παρακάτω).

**ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ ΚΑΙ ΑΥΤΟ!**

Το 1980, η Γενική Συνέλευση του Ο.Η.Ε., θέσπισε και καθιέρωσε την 16η Οκτωβρίου, ως Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής-Επισιτισμού (ημερομηνία που ιδρύθηκε το 1945 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας- FAO) με κύριο στόχο τον περιορισμό της πείνας στον πλανήτη.

- Στην ιστοσελίδα eatthink2015.org, πατώντας στον <https://bit.ly/3bgUIhF> θα βρείτε 2 ενδιαφέροντα φιλμάκια (Βίντεο 4 Chicken a la carte, Βίντεο 2B Πείνα στον κόσμο) και πολλές πληροφορίες για το θέμα αυτό.
- Δοκιμάστε να παίξετε το παιχνίδι των λέξεων στο <http://freerice.com>. Με κάθε ορθή σας απάντηση συμβάλλετε στην αντιμετώπιση της πείνας.

