



WWF

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

2017

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης

Οδηγός τσέπης
προς εκπαιδευτικούς



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

wwf.gr/food

Τι και γιατί;

Το εκπαιδευτικό υλικό «Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης» περιλαμβάνει 11 δραστηριότητες που έχουν στόχο την αλλαγή διατροφικών συνηθειών των παιδιών αλλά και όλης της οικογένειας. Γιατί; Γιατί, όπως βλέπουμε, αλλά και όπως τεκμηριώνουν οι έρευνες, τα παιδιά τείνουν να απομακρυνθούν από τη Μεσογειακή διατροφή. Γρήγορο, έτοιμο φαγητό, πολύ κρέας, πολλές θερμίδες, λίγη γυμναστική, κατανάλωση φαγητού μπροστά σε οθόνες....

Εκτός όμως από την υγεία, η απομάκρυνση από τη Μεσογειακή διατροφή βλάπτει σοβαρά και το περιβάλλον. Γιατί και πώς; Αυτά ακριβώς σας προτείνουμε να διερευνήσετε με το παιδαγωγικό αυτό υλικό.

Ένα υλικό που εφαρμόστηκε σε τρία πιλοτικά σχολεία της Αττικής, ένα νηπιαγωγείο και δυο δημοτικά σχολεία και «απέδειξε» τη χρησιμότητά του. Αξιολογήθηκε από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο ως προς την αλλαγή που μπορεί να φέρει στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και της οικογένειας. Και πέρασε με καλό βαθμό!

Αξιολογήθηκε όμως και από τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς που το εφάρμοσαν. Κρίθηκε ευχάριστο στην εφαρμογή του, για τα παιδιά, παιγνιώδες, πρωτότυπο, αφού εισάγει νέες έννοιες, και πρόσφορο για να ενεργοποιηθεί όλη η σχολική κοινότητα. Δηλαδή μαθητές, εκπαιδευτικοί και γονείς.

Εφαρμόστε λοιπόν αυτό το υλικό, παίξτε τα παιχνίδια, αξιοποιήστε τα φύλλα εργασίας, πάρτε ιδέες και εμπλουτίστε τις, αξιοποιήστε τον οδηγό γονέα για να κινητοποιήσετε τους γονείς και απολαύστε το.

Πριν ξεκινήσετε.

Ρίξτε μια ματιά στον Οδηγό του εκπαιδευτικού για να κατατοπιστείτε για το θέμα. Το βασικό μήνυμα είναι ότι η Μεσογειακή διατροφή είναι ιδανική όχι μόνο για την υγεία μας αλλά και για το περιβάλλον. «Κρέας με μέτρο», «τρώμε εποχικά φρούτα και λαχανικά», «δεν σπαταλάμε φαγητό», «αφήνουμε τον γόνο να γίνει γονιός», «καλύτερα σπιτικό φαγητό παρά έτοιμο», είναι ορισμένα από τα βασικότερα μηνύματα.

Διατρέξτε τον Οδηγό δραστηριοτήτων. Το υλικό είναι δομημένο στη βάση των γευμάτων ενός 24ωρου. Συμπληρώνεται όμως και από άλλες 3 εισαγωγικές δραστηριότητες και 3 για το Σαββατοκύριακο. Ο κορμός όμως είναι τα 5 γεύματα της ημέρας.

Σταθμίστε, ανάλογα με την τάξη σας, το βαθμό εμβάθυνσης στο θέμα. Σχεδιάστε την εφαρμογή του υλικού αξιοποιώντας τις ευκαιρίες που δίνονται από την ύλη των μαθημάτων (Γλώσσα, Μελέτη περιβάλλοντος κλπ.) είτε αξιοποιώντας τις ώρες της Ευέλικτης Ζώνης. Σίγουρα, η ώρα των Εικαστικών, της Μουσικής, της Γυμναστικής, των ξένων γλωσσών και της Θεατρικής Αγωγής προσφέρονται για υλοποίηση πολλών από τις δραστηριότητες.

Ζητήστε τη συνεργασία και των άλλων εκπαιδευτικών και της διεύθυνσης. Είναι καλύτερο να δουλέψετε ως σχολείο και να εμπλέξετε και τους γονείς. Αυτό είναι το κλειδί για την αλλαγή διατροφικών συνηθειών.

Πώς να ξεκινήσετε.

Το φαγητό είναι αγαπημένο θέμα των παιδιών. Οι διατροφικές προτιμήσεις τους είναι ο καλύτερος τρόπος για μια καλή αρχή. Η πρώτη δραστηριότητα του υλικού αυτό ακριβώς προτείνει. Αξιοποιήστε, στη συνέχεια, κάθε ευκαιρία που σας δίνει η σχολική ζωή για να δουλέψετε τις δραστηριότητες, για να δημιουργείτε κίνητρο στα παιδιά και για να υπενθυμίζετε αυτά που μαθαίνετε (κολασιό στο διάλειμμα, κολασιό στην εκδρομή, κεράσματα γενεθλίων, κεράσματα στις γιορτές του σχολείου κλπ).

Κατεβάστε τις αφίσες που θα βρείτε εδώ και αναρτήστε τις με τη βοήθεια των παιδιών στο σχολείο. Περιέχουν σημαντικά μηνύματα για την υγιεινή και περιβαλλοντικά ορθή διατροφή. Παίξτε παιχνίδια παρατήρησης των αφισών με τα παιδιά. («Ποιος μπορεί να βρει πόσες μερίδες κρέας πρέπει να τρώμε;» «Ποιος μπορεί να βρει τα φρούτα και τα λαχανικά της άνοιξης;» κλπ.)

Πώς να συνεχίσετε.

Μετά από τα πρώτα παιχνίδια παρατήρησης των αφισών και την καταγραφή των διατροφικών προτιμήσεων των παιδιών, εφαρμόστε τις δραστηριότητες που θα βρείτε στον Οδηγό Δραστηριοτήτων.

Μην ξεχνάτε να αξιοποιήσετε τα «διδάγματα» των δραστηριοτήτων κάθε φορά που δίνεται η ευκαιρία, όταν τρώτε μαζί με τα παιδιά κλπ.

Πώς να αλλατοπιερίστε το πρόγραμμα και να εξασφαλίστε την επιτυχία του.

- Παραπέμψτε τους γονείς στον Οδηγό που θα βρείτε σε αυτή την ιστοσελίδα. Εξηγήστε τους τη σημασία της προσπάθειάς σας.
- Οργανώστε μια συνάντηση με τους γονείς για να τους παρουσιάσετε τη σημασία του προγράμματος και τα μηνύματά του.

Ο καλύτερος τρόπος για να έρθουν, είναι να έχετε ετοιμάσει με τα παιδιά μία παρουσίαση (θεατρικό, μουσική παράσταση, σύντομες παρουσιάσεις των μηνυμάτων από τα παιδιά, σαν τηλεοπτικά σποτ, χειροτεχνίες από τις δραστηριότητες του προγράμματος, έκθεση με τις εικαστικές δημιουργίες κλπ.)

Μπορείτε να πλαισιώσετε τη συνάντηση με τους γονείς με μια σύντομη εισήγηση ενός ειδικού που θα μιλήσει για τη διατροφή των παιδιών. Εσείς και τα παιδιά θα φροντίσετε να συμπληρώσετε την εισήγησή του με την περιβαλλοντική διάσταση του θέματος.

- Οργανώστε μια συλλογική κουζίνα στο σχολείο με τη συμμετοχή μαθητών και γονέων.

Διαλέξτε μια εύκολη, υγιεινή, νόστιμη και περιβαλλοντικά ορθή συνταγή και πραγματοποιήστε την με τη συμμετοχή όλων. Π.χ. smoothies από φρούτα και λαχανικά εποχής, φρουτοσαλάτα, σαλάτες, κλπ.

Αν έχετε κάποιον σεφ που να θέλει να οργανώσει τη «συλλογική κουζίνα», ή έναν γονιό που να θέλει να βοηθήσει, αξιοποιήστε τον!

Οργανώστε τη συλλογική κουζίνα στη μεγάλη αίθουσα του σχολείου φροντίζοντας να υπάρχουν τα υλικά σε μεγάλες ποσότητες ώστε να δοκιμάσουν λίγο από τα εδέσματα όλα τα παιδιά. Καθώς ο σεφ, ο γονιός ή εσείς φτιάχνετε, μπροστά σε όλα τα παιδιά και τους γονείς τη συνταγή, καλείτε λίγα λίγα παιδιά να βοηθήνε στις απλές εργασίες (π.χ.

να πατάνε το κουμπί του blender, να ανακατεύουν κλπ.)

Όπως έδειξε η πιλοτική εφαρμογή, η εκδήλωση θα μείνει αξέχαστη.

Ιδίως αν καλέστε τους γονείς να διαγωνιστούν στην υγιεινότερη, νοστιμότερη και πιο περιβαλλοντικά ορθή συνταγή! Οι γονείς θα φέρουν τα εδέσματά τους (που θα έχουν φτιάξει μαζί με τα παιδιά τους) και θα τα υποβάλουν στον διαγωνισμό. Θα κεραστείτε και μια κριτική επιτροπή ως απονείμει συμβολικά βραβεία!

• Συνεργαστείτε με το κυλικείο.

Αν το κυλικείο «πρασινίσει», και αν τα παιδιά μάθουν να ζητάνε υγιεινά και φιλικά προς το περιβάλλον σνακ από το κυλικείο, οι διατροφικές συνήθειες γρήγορα θα αλλάξουν.

• Φυτέψτε και γεντείτε.

Από τα πιο αποτελεσματικές και διασκεδαστικές δραστηριότητες! Εξασφαλίστε λίγο χώρο στην αυλή του σχολείου για να φυτέψετε οπωροκηπευτικά εποχής ή και αρωματικά φυτά (βλ. οδηγό). Φυτεύετε, περιποιείστε τον κήπο με τα παιδιά, δρέπετε τους καρπούς, τους «μαγειρεύετε» στο σχολείο και κερνιάστε. Αυτά τα παιδιά δύσκολα θα ξεχάσουν τη γένση της χειροποίητης γένσης και τη χαρά της κηπουρικής.

Τι ψάρια πιάσατε;

Θέλετε να δείτε αν πετύχατε κάποια αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών; Αξιοποιήστε αυτό το ερωτηματολόγιο και καλέστε τον γονιό ή κηδεμόνα που είναι υπεύθυνος για τη διατροφή του παιδιού να το συμπληρώσει πριν και μετά την παρέμβασή σας. Σταθμίστε την αλλαγή. Αλλά είστε και εσείς που θα αξιολογήσετε αλλαγές σημαντικές και «παράπλευρες» όπως το πόσο συνειδητά τρώνε τα παιδιά, πόσο αντιλαμβάνονται την αξία της τροφής και το πόσο κόστισε στο περιβάλλον, το πόσο χάρηκαν τις δραστηριότητες, τα μαγειρέματα, τα φυτέματα και τη μοιρασιά της τροφής.

Τελικά...

Ο καλύτερος τρόπος για να περάσετε όμορφα με αυτό το υλικό και να πετύχετε αποτελέσματα είναι το κοινό μυστικό: να το πιστέψετε πρώτα εσείς! Και αξίζει τον κόπο να το πιστέψετε, γιατί η υγεία, ο πλανήτης μας αλλά και πολιτισμός μας περνάει μέσα από το πιάτο μας.



WWF Ελλάς

Λεμπέση 21
117 43 Αθήνα

Τηλ.: 210 3314893

Fax: 30 210 3247578

Μεγάλος δωρητής:

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Υποστηρικτής:



Κοινωνοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάτση