

# Ισορροπημένη διατροφή

## Υποδειγματικό Σενάριο



### Γνωστικό αντικείμενο:

*Φυσική αγωγή*

**Δημιουργός: ΙΑΚΩΒΟΣ ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΗΣ**

**ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ**  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .

## Σημείωση

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν αυτόματης δημιουργίας και εκτύπωσης του Ψηφιακού Διδακτικού Σεναρίου με Τίτλο: «**Ισορροπημένη διατροφή**».

Δημιουργήθηκε στις **18/03/2020 11:40:09** και έχει υποστηρικτικό ρόλο στο έργο του εκπαιδευτικού. Δεν αντικαθιστά το Ψηφιακό Διδακτικό Σενάριο, το οποίο περιέχει όλο το Διαδραστικό Περιεχόμενο και αξιοποιεί τις ψηφιακές δυνατότητες της Πλατφόρμας «Αίσωπος».

Το σενάριο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως «Υποδειγματικό» ύστερα από εργασία επιστημονικής επιτροπής εμπειρογνομώνων (Εκπαιδευτικός Αυξημένων Προσόντων, Σχολικοί Σύμβουλοι, Μέλος ΔΕΠ / Επιστημονικό Προσωπικό του ΙΕΠ).

Το Διαδραστικό Ψηφιακό Διδακτικό Σενάριο με το πλήρες ψηφιακό περιεχόμενό του βρίσκεται στον σύνδεσμο:

<http://aesop.iep.edu.gr/node/7622>

Επισημαίνεται ότι τα σενάρια της Πλατφόρμας «Αίσωπος» διακρίνονται σε:

**Υποδειγματικά Σενάρια:** Ψηφιακά Διδακτικά Σενάρια που έχουν προκύψει από επιστημονικές επιτροπές εμπειρογνομώνων (Εκπαιδευτικοί Αυξημένων Προσόντων, Σχολικοί Σύμβουλοι, Μέλη ΔΕΠ / Επιστημονικό Προσωπικό του ΙΕΠ).

**Βέλτιστα Σενάρια:** Αξιολογημένα Ψηφιακά Διδακτικά Σενάρια εκπαιδευτικών με βαθμολογία άνω των 70 μονάδων.

**Επαρκή Σενάρια:** Αξιολογημένα Ψηφιακά Διδακτικά Σενάρια εκπαιδευτικών με βαθμολογία από 50 έως 70 μονάδες.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΕΡΓΟΥ

ΠΡΑΞΗ: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης» - ΜΙΣ: 479325, ΣΑΕ: 2014ΣΕ24580051.

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του Υ.ΠΟ.ΠΑΙ.Θ.

Η Πλατφόρμα Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής, Αξιολόγησης και Παρουσίασης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος», αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

## Ομάδα Επιστημονικής και Διοικητικής Εποπτείας της Πράξης:

**Επιστημονικός Υπεύθυνος Πράξης για τις Δράσεις που αφορούν το Ι.Ε.Π:** Ιωάννης Σταμουλάκης, Φιλολόγος, Σύμβουλος Α' Υ.ΠΟ.ΠΑΙ.Θ.

**Υπεύθυνος Υποέργου 1:** Ιωάννης Σταμουλάκης, Φιλολόγος, Σύμβουλος Α' Υ.ΠΟ.ΠΑΙ.Θ.

**Υπεύθυνος Υποέργου 2:** Νικόλαος Γραμμένος, Πληροφορικός, Σύμβουλος Γ' Ι.Ε.Π.

**Υπεύθυνος Υποέργου 3:** Νικόλαος Γραμμένος, Πληροφορικός, Σύμβουλος Γ' Ι.Ε.Π.

**Επιστημονική Συντονίστρια των ειδικών επιστημόνων του Υποέργου 1:** Βασιλική Καραμπέτσου, Φιλολόγος, Εισηγήτρια Ι.Ε.Π.

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .

## Φύλλα Εργασίας Σεναρίου

Το παρόν ψηφιακό σενάριο περιέχει φύλλα εργασίας, τα οποία είναι συννημένα στο αρχείο «PDF» και μπορείτε να τα ανοίξετε κάνοντας διπλό κλικ πάνω στο εικονίδιο.

**1η Φάση: Δεν υπάρχει**

**2η Φάση: Δεν υπάρχει**

**3η Φάση: Δεν υπάρχει**

**4η Φάση:**

**5η Φάση: Δεν υπάρχει**

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .

## Γενική Περιγραφή Σεναρίου

### Γνωστικό αντικείμενο:

Φυσική αγωγή

### Θεματική ταξινόμια:

- Φυσική αγωγή

### Εκπαιδευτικό πρόβλημα:

Τα προβλήματα υγείας που σχετίζονται με την παχυσαρκία εκτείνονται σε ένα ευρύ φάσμα παθήσεων που περιλαμβάνουν από πόνο στις αρθρώσεις, υψηλή αρτηριακή πίεση, διαβήτη και καρδιαγγειακές παθήσεις μέχρι διαταραχές της εμμήνου ρήσεως στις γυναίκες, ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα. Στην Ελλάδα, οι επιστήμονες κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου για την αύξηση του φαινομένου, με τα ποσοστά να είναι ιδιαίτερα αυξημένα στο μαθητικό πληθυσμό. Σύμφωνα με τα ευρήματα από την εφαρμογή του προγράμματος ΕΥΖΗΝ (Εθνική δράση Υγείας για τη Ζωή των Νέων) κατά τα σχολικά έτη 2012-13 και 2013-14, το 30% των μαθητών/τριών καταγράφηκαν ως υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Οι διατροφικές συνήθειες ενός ατόμου αποτελούν έναν από τους βασικότερους παράγοντες ελέγχου του βάρους και πρόληψης της παχυσαρκίας. Οι παραπάνω διαπιστώσεις υποδηλώνουν τη δυσκολία κατανόησης, αποδοχής και εφαρμογής των βασικών αρχών της ισορροπημένης διατροφής από τους μαθητές/τριες και την ανάγκη υλοποίησης εκπαιδευτικών παρεμβάσεων.

### Γενική περιγραφή περιεχομένου:

Αρχικά επιχειρείται η πρόκληση του ενδιαφέροντος των μαθητών/τριών μέσα από την εξέταση διαφόρων πηγών από το διαδίκτυο σε ομάδες και η διερεύνηση των απόψεών τους αναφορικά με το τι συνιστά μια ισορροπημένη διατροφή. Εξετάζονται τα χαρακτηριστικά της αναλογικότητας, της ποικιλίας και του μέτρου τα οποία χαρακτηρίζουν ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο. Κατόπιν οι μαθητές καλούνται να συντάξουν ένα τριήμερο ισορροπημένο διαιτολόγιο της αρεσκείας τους και αναπτύσσεται συζήτηση πάνω στις επιλογές τους.

### Διδακτικοί Στόχοι:

- Να κατατάσσει τα τρόφιμα στις διάφορες ομάδες τροφίμων
- Να αναφέρει τα κυριότερα χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής
- Να συντάσσει ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο
- Να αξιολογεί ένα διαιτολόγιο ως προς τα βασικά χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής

### Λέξεις κλειδιά που χαρακτηρίζουν τη θεματική του σεναρίου:

- Ισορροπημένη διατροφή
- ομάδες τροφίμων
- διατροφικές συνήθειες
- παχυσαρκία

### Υλικοτεχνική υποδομή:

Σχολικό εργαστήριο ηλεκτρονικών υπολογιστών, σύνδεση στον παγκόσμιο ιστό

### Τυπικός χρόνος αλληλεπίδρασης με το εκπαιδευτικό σενάριο σε διδακτικές ώρες για δουλειά εντός του σχολείου:

2 ώρες

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .

### **Πνευματικά δικαιώματα ή άλλοι αντίστοιχοι περιορισμοί:**

Η εικόνα του σεναρίου λήφθηκε από: Public Health England in association with the Welsh government, the Scottish government and the Food Standards Agency in Northern Ireland (<https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-plate-how-to-use-it-in-promotional-material/the-eatwell-plate-how-to-use-it-in-promotional-material#copyright-and-licensing>)

### **Εκτιμώμενο Επίπεδο Δυσκολίας:**

Μέτριας δυσκολίας

### **Τύπος διαδραστικότητας :**

Ενεργός μάθηση

### **Επίπεδο διαδραστικότητας :**

Πολύ υψηλό

### **Προτεινόμενη ηλικιακή ομάδα του τελικού χρήστη:**

15-18

### **Εκπαιδευτική βαθμίδα που απευθύνεται το σενάριο:**

Γενικό Λύκειο

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .

## Σύνοψη φάσεων σεναρίου:

### 1η Φάση: Σκιαγραφώντας το πρόβλημα

**Χρονική Διάρκεια:** 10 λεπτά της ώρας

**Χώρος Διεξαγωγής:** Σχολικό εργαστήριο ηλεκτρονικών υπολογιστών, σύνδεση με τον παγκόσμιο ιστό

#### Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

1. Εργασία για την ΟΜΑΔΑ Α
2. Γράφημα με τα ποσοστά των υπέρβαρων αγοριών και κοριτσιών ηλικίας 5-17 ετών από διάφορες χώρες (2010)
3. Εργασία για την ΟΜΑΔΑ Β
4. Ενασχόληση με δίαιτες στην εφηβεία
5. Εργασία για την ΟΜΑΔΑ Γ
6. Παχυσαρκία στην εφηβική ηλικία

### 2η Φάση: Απόψεις των μαθητών για την Ισορροπημένη διατροφή

**Χρονική Διάρκεια:** 15 λεπτά της ώρας

**Χώρος Διεξαγωγής:** Σχολικό εργαστήριο ηλεκτρονικών υπολογιστών, σύνδεση με τον παγκόσμιο ιστό

#### Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

1. Φόρμα Google

### 3η Φάση: Η πίτα της Ισορροπημένης διατροφής

**Χρονική Διάρκεια:** 20 λεπτά της ώρας

**Χώρος Διεξαγωγής:** Σχολικό εργαστήριο ηλεκτρονικών υπολογιστών, σύνδεση με τον παγκόσμιο ιστό

#### Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

1. Η Πίτα της Ισορροπημένης Διατροφής (Eatwell plate)
2. Ομάδες τροφίμων
3. Αναλογικότητα των ομάδων τροφίμων
4. Ποικιλία στη διατροφή: Αφού διαβάσεις το παρακάτω κείμενο απάντησε στις ερωτήσεις που ακολουθούν
5. Επίλεξε μία από τις απαντήσεις στην παρακάτω ερώτηση πολλαπλής επιλογής:
6. Επίλεξε μία από τις απαντήσεις στην παρακάτω ερώτηση πολλαπλής επιλογής:
7. Μέτρο
8. Βασικά χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .

## 4η Φάση: Σύνταξη τριήμερου διαιτολογίου

**Χρονική Διάρκεια:** 30 λεπτά της ώρας

**Χώρος Διεξαγωγής:** Σχολικό εργαστήριο ηλεκτρονικών υπολογιστών

**Αριθμός φύλλων εργασίας:** 1

### Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

1. *Συνθετική εργασία σύνταξης τριήμερου διαιτολογίου*
2. *Κατάλογος φαγητών*

## 5η Φάση: Συζήτηση και ανακεφαλαίωση

**Χρονική Διάρκεια:** 15 λεπτά της ώρας

**Χώρος Διεξαγωγής:** Σχολικό εργαστήριο ηλεκτρονικών υπολογιστών

### Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .

# 1η Φάση: Σκιαγραφώντας το πρόβλημα

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .



# 1η Φάση: Σκιαγραφώντας το πρόβλημα

**Χρονική Διάρκεια:** 10 λεπτά της ώρας

**Χώρος Διεξαγωγής:** Σχολικό εργαστήριο ηλεκτρονικών υπολογιστών, σύνδεση με τον παγκόσμιο ιστό

Οι μαθητές της τάξης χωρίζονται σε ομάδες των 2-3 μελών ανά ηλεκτρονικό υπολογιστή. Οι ομάδες χαρακτηρίζονται είτε σαν ΟΜΑΔΑ Α ή ΟΜΑΔΑ Β ή ΟΜΑΔΑ Γ. Ως εκ τούτου, ανάλογα με το συνολικό αριθμό των μαθητών, πιθανότατα θα σχηματιστούν παραπάνω από μία ΟΜΑΔΕΣ Α, Β ή Γ. Κάθε τύπος ομάδας ασχολείται με μία από τις προτεινόμενες δραστηριότητες, αξιοποιώντας τα διαδραστικά στοιχεία της συγκεκριμένης φάσης προκειμένου να προκληθεί το ενδιαφέρον τους και να προβληματιστούν σχετικά με τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής και τις επιπτώσεις της στην υγεία και την ποιότητα της ζωής μας. Στη συνέχεια ανακοινώνονται τα συμπεράσματα στην ολομέλεια της τάξης και αναπτύσσεται συζήτηση.

## 1. Εργασία για την ΟΜΑΔΑ Α:

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** Κείμενο

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/1995/#question8256>

Στο γράφημα του [Οργανισμού Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης](#) (Ο.Ο.Σ.Α. ή OECD στα αγγλικά) που φαίνεται στην παρακάτω εικόνα εμφανίζονται τα ποσοστά υπέρβαρων αγοριών και κοριτσιών από διάφορες χώρες.

Συζητήστε στην ομάδα σας τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Ποια είναι η θέση της Ελλάδας;
2. Ποια είναι η χώρα με τα μικρότερα ποσοστά;
3. Υπάρχουν διαφορές στα ποσοστά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών;
4. Υπάρχουν διαφορές στα ποσοστά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών;

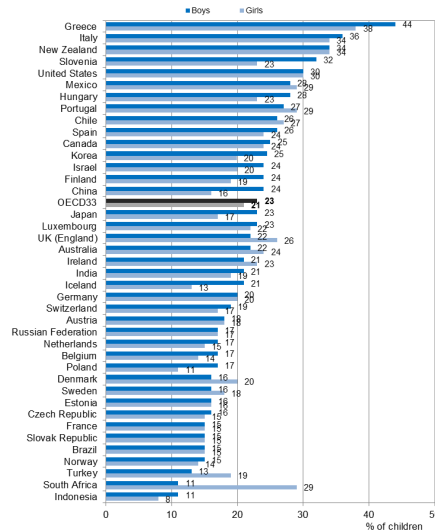
## 2. Γράφημα με τα ποσοστά των υπέρβαρων αγοριών και κοριτσιών ηλικίας 5-17 ετών από διάφορες χώρες (2010):

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** Εικόνα

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/1995/#question8226>

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα - Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .



### 3. Εργασία για την ΟΜΑΔΑ Β:

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** Κείμενο

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/1995/#question8259>

Αφού μελετήσετε το παρακάτω απόσπασμα από το πρόγραμμα [ΕΥΖΗΝ](#) του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, συζητήστε στην ομάδα σας τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Ποια προβλήματα μπορεί να προκαλέσει μια διαίτα μη ισορροπημένη;
2. Πώς τα πρότυπα μιας δυτικής κοινωνίας καθορίζουν τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων;

### 4. Ενασχόληση με δίαιτες στην εφηβεία:

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** Εικόνα

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/1995/#question8258>

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .



Γονείς > Άρθρα

← **Ενασχόληση με Δίαιτες στην Εφηβεία**

Εκπαιση | 09/04/15 | 1 | 0 | 0

Ο σύγχρονος δύσκολο τύπου κοινωνικές παρέχουν πλήθυσρα προώμων, ελπίτων και νόστημων, αλλά τουλόχρονα και πλοούσαν σε ενέργεια, που μπορεί ναεί με ευκολία να προμθωθεί. Παροδός, οι ίδες κοινωνίες δύνου έμωση και προωδών ως πρώτο το αδύνατο σώμα, ασάντας έπι πίστη εδωότερα στις έμφρες, κυρίως μέσα από τη μόδε και τη διακόσμηση, να συμβοδούσαν με το σηματικό πρότυπα της κοινωνίας. Έρευνες που έχουν γίνει σε διάφορες περιοχές του κόσμου επιβεβαιώνου το γεγονός ότι ένας μεγάλος αριθμός νεαρών κορασών δεν είναι ικανοποιημένες με το σώμα τους, το βάρος και το σχήμα, και προσπαθούν να χάσουν τα θεωρούμενα περιττά κιλά. Η δυσπρόσκατα ως προς το σώμα έχει ερπαλωθεί τόσο ανάμεσα στις έμφρες, που πια τείνει να αποτελέσει φυσιολογικό χαρακτηριστικό γνώρισμο της ηλικίας.

Η ενασχόληση με διάφορες δίαιτες αδυνατήματος εμφανίζεται με μεγαλύτερη συχνότητα στην εφηβεία από οποιοδήποτε άλλη ηλικία. Οι περισσότερες δίαιτες αδυνατήματος βασίζουται κυρίως σε προσωπικές μεθόδους αυτο-περιορισμού της τροφής ή θεατηικά σχήματα που διαφημίζουται σε περιοδικό μόδες. Αν και η πρόληψη της παχυσαρκίας είναι επιθυμητή, η μακροχρονα εφαρμογή μη ορθολογικών διατών και άλλων πρακτικών αδυνατήματος, που συνήθως συνοδεύει το φόβο του πάχους, μπορεί να έχει πολύ πιο σοβαρές επιπτώσεις για την υγεία από την παχυσαρκία. Πρώτα από όλα, πολλές από τις δίαιτες αυτές μπορούν να παρεμποδίσου την φυσιολογική ανάπτυξη του οργανισμού σε όλα τα επίπεδα (π.χ. ανωμαλίες στην εμπαρρουσία, επιπτώσεις στην φυσιολογική ανάπτυξη των οστών, ελλείψεις σε θρεπτικά συστατικά). Επίσης, ο έμφρος αναπτύσσει τη στάση «έλε ή ήπτοτα» σε σχέση με τη διατροφή του, δηλαδή κάποιες περιόδους περιορίζει αυστηρά τη διατηκη του πρόσληψη και άλλες δεν έχει καμιά αρχή. Η στάση αυτή, όμως, έχει φανεί ότι τελικά δεν ευνοεί τη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους, ούτε και αποτελεί υγιή στάση επέναντι στο φαγητό. Άρβα να σημαωθεί ότι προβλήματα διατηκής συμπαρφοής εμφανίζουται με μεγαλύτερη συχνότητα σε υπέρβαρες ή παχύσαρκες έμφρες, ενώ επιπλέον, η παχυσαρκία σχετίζεται με χαμηλή αυτο-εκτίμηση. Μη σωστά σχεδιασμένες δίαιτες αδυνατήματος ενισχύουται αυτές τα αισθήματα, και συχνά οι παχύσαρκοι έμφροι αντί να επιλύουται το προβλήματά τους να εντείνουται και αναπτύσσουν ψυχο-διατροφικά προβλήματα που τους ακολουθούται και κατά την ενήλικη ζωή τους.



## 5. Εργασία για την ΟΜΑΔΑ Γ:

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** Κείμενο  
**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/1995/#question8262>

Αφού μελετήσετε το παρακάτω απόσπασμα του έργου [Υγειονομικός Χάρτης](#), συζητήστε στην ομάδα σας τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Ποιοι λόγοι μπορεί να οδηγήσουν στην εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας;
2. Ποια προβλήματα θεωρείτε ότι μπορεί να δημιουργήσει η παιδική παχυσαρκία;

## 6. Παχυσαρκία στην εφηβική ηλικία:

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** Εικόνα  
**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/1995/#question8261>

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .



Το έργο «Υγειονομικός Χάρτης» υλοποιείται από το Υπουργείο Υγείας, το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων και την Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας.

## σε απασχολεί η εμφάνισή σου;

Στην εφηβεία, ο οργανισμός αναπτύσσεται με γρήγορο ρυθμό και οι ανάγκες για τροφή είναι αυξημένες. Γι' αυτό θα πρέπει να παίρνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να λειτουργήσει σωστά, όχι όμως σε υπερβολικές ποσότητες, γιατί αυτό μπορεί να μας **οδηγήσει στην παχυσαρκία**.

Παχυσαρκία σημαίνει υπέρμετρη αύξηση του σωματικού λίπους σε ποσοστό τέτοιο, ώστε να δυσχεραίνει την υγεία του ανθρώπου.

Η εφηβική παχυσαρκία συνήθως διατηρείται και στην ενήλικη ζωή και συνδέεται με πολλά προβλήματα υγείας όπως είναι οι παθήσεις της

καρδιάς, η υπέρταση, ο διαβήτης, τα προβλήματα στις αρθρώσεις, η δύσπνοια, η οσφυαλγία και η υπογονιμότητα. Σε ψυχολογικό επίπεδο, η παχυσαρκία έχει συνδεθεί με χαμηλή αυτοεκτίμηση, κατάθλιψη, απομόνωση, διατροφικές διαταραχές και κακή εικόνα σώματος.

Οι σημαντικότεροι παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν στην παχυσαρκία είναι: **η κακή διατροφή και η έλλειψη σωματικής άσκησης**.

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα - Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .

## 2η Φάση: Απόψεις των μαθητών για την Ισορροπημένη διατροφή

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .

## 2η Φάση: Απόψεις των μαθητών για την Ισορροπημένη διατροφή

**Χρονική Διάρκεια:** 15 λεπτά της ώρας

**Χώρος Διεξαγωγής:** Σχολικό εργαστήριο ηλεκτρονικών υπολογιστών, σύνδεση με τον παγκόσμιο ιστό

Οι μαθητές συμπληρώνουν μία φόρμα Google (<http://goo.gl/forms/IzIjeRmCmz>) όπου καταγράφονται οι απόψεις τους για την Ισορροπημένη Διατροφή. Στη συνέχεια, ακολουθώντας τη διαδικασία:

Επεξεργασία αυτής της φόρμας > Απαντήσεις > Σύνοψη απαντήσεων

(Edit this form > Responses > Summary of Responses)

παρουσιάζονται από τον καθηγητή τα αποτελέσματα με τη βοήθεια βιντεοπροβολέα. Με βάση τις απόψεις των μαθητών αναπτύσσεται συζήτηση στην ολομέλεια της τάξης.

### 1. Φόρμα Google:

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** Εξωτερικό περιεχόμενο

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2157/#question8312>

**Διεύθυνση ιστοτόπου (URL):** <http://goo.gl/forms/IzIjeRmCmz>

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .

## 3η Φάση: Η πύτα της Ισορροπημένης διατροφής

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .

## 3η Φάση: Η πίτα της Ισορροπημένης διατροφής

**Χρονική Διάρκεια:** 20 λεπτά της ώρας

**Χώρος Διεξαγωγής:** Σχολικό εργαστήριο ηλεκτρονικών υπολογιστών, σύνδεση με τον παγκόσμιο ιστό

Αρχικά, οι μαθητές/τριες εξοικειώνονται με τις πέντε διαφορετικές ομάδες στις οποίες κατηγοριοποιούνται τα τρόφιμα και την γραφική αναπαράστασή τους στην *Πίτα της Ισορροπημένης Διατροφής*. Κατόπιν, εξετάζονται τα χαρακτηριστικά της αναλογικότητας, της ποικιλίας και του μέτρου τα οποία χαρακτηρίζουν μια ισορροπημένη διατροφή.

### 1. Η Πίτα της Ισορροπημένης Διατροφής (Eatwell plate):

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** Εικόνα με διαδραστικά σημεία  
**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2174/#question8389>

Αυτό το εργαλείο περιέχει διαδραστική εικόνα και η λειτουργία διαδραστικότητας παρουσιάζεται στον παραπάνω υπερσύνδεσμο.

#### About the eatwell plate



### 2. Ομάδες τροφίμων:

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** Ερώτηση αντιστοίχισης  
**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2174/#question8399>

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .



Με κλικ και σύρσιμο τοποθέτησε τις 5 ομάδες τροφίμων που βρίσκονται στα δεξιά στη θέση που ταιριάζουν στο κείμενο:

Τα μήλα, οι μπανάνες, το καρπούζι, οι φυσικοί χυμοί, οι ντομάτες, το μαρούλι, το λάχανο, τα κρεμμύδια, τα καρότα ανήκουν στην ομάδα τροφίμων: \*Φρούτα/Λαχανικά (Πράσινο τομέας)\*. Το ψωμί, οι φρυγανιές, τα πρωινά δημητριακών, οι πατάτες, τα μακαρόνια, το ρύζι ανήκουν στην ομάδα τροφίμων: \*Δημητριακά/Πατάτες/Μακαρόνια/Ρύζι (Κίτρινο τομέας)\*. Το κοτόπουλο, η σαρδέλα, ο τόνος, το χοιρινό και το μοσχαρίσιο κρέας, τα αυγά, τα φασόλια, οι φακές, τα ρεβίθια, τα φυσιτικά ανήκουν στην ομάδα τροφίμων: \*Κρέας/Ψάρι/Αυγά/Όσπρια (Ροζ τομέας)\*. Το γάλα, τα τυριά, το γιαούρτι, το βούτυρο ανήκουν στην ομάδα τροφίμων: \*Γαλακτοκομικά (Γαλάζιος τομέας)\*. Οι τούρτες, τα κρουασάν, τα πατατάκια, οι σοκολάτες, τα μπισκότα, οι καραμέλες ανήκουν στην ομάδα τροφίμων: \*Γλυκά/Αναψυκτικά/Τσιπς (Μωβ τομέας)\*.

**Διαθέσιμες επιλογές:**

### 3. Αναλογικότητα των ομάδων τροφίμων:

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** Ερώτηση αντιστοιχισής  
**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2174/#question8427>

Αφού παρατηρήσεις το χώρο που καταλαμβάνει αναλογικά κάθε ομάδα στην εικόνα με την *Πίτα της Ισορροπημένης Διατροφής (Eatwell plate)*, τοποθέτησε με κλικ και σύρσιμο τα ποσοστά που βρίσκονται στα δεξιά αντιστοιχίζοντάς τα με τις 5 ομάδες τροφίμων:

Γαλακτοκομικά \_\_\_\_\_ Κρέας, Ψάρι, Αυγά και Όσπρια \_\_\_\_\_ Γλυκά, Αναψυκτικά και Γαριδάκια/Πατατάκια \_\_\_\_\_ Φρούτα και Λαχανικά \_\_\_\_\_ Δημητριακά, Πατάτες, Μακαρόνια και Ρύζι \_\_\_\_\_

**Διαθέσιμες επιλογές:**

8%  
15%  
12%  
33%  
33%

**Σχόλιο:** Το άθροισμα και των 5 ομάδων τροφίμων ανέρχεται στο 101% εξαιτίας στρογγυλοποίησης. Άλλωστε, η προτεινόμενη αναλογικότητα είναι κατά προσέγγιση (π.χ. η διατροφή μας θα παραμείνει ισορροπημένη είτε η ομάδα των Φρούτων και Λαχανικών καταλαμβάνει το 33%, είτε το 30%, είτε το 35% της συνολικής πρόσληψης τροφών

### 4. Ποικιλία στη διατροφή: Αφού διαβάσεις το παρακάτω κείμενο απάντησε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** Εικόνα  
**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2174/#question10213>

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .

Οικιακή Οικονομία - Βιβλίο Μαθητή

Ψηφιακό Σχολείο



ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΑ  
ΣΧΟΛΙΚΑ  
ΒΙΒΛΙΑ  
ebooks.edu.gr

### ① Ανακαφαλαίωση

Τράμε για να τροφοδοτήσουμε τον οργανισμό μας με απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, προκειμένου να λειτουργήσει το σώμα μας φυσιολογικά. Επίσης μπορούμε με μια ισορροπημένη διατροφή να το προστατέψουμε από την εκδήλωση ασθενειών. Για να πετύχουμε τα παραπάνω, το καθημερινό διατολόγιο πρέπει να διακρίνεται από ισορροπία και ποικιλία. Ισορροπία σημαίνει ότι δεν πρέπει να παραλείψουμε καθημερινά τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (χ. ψαμί, ζυμαρικά), τα φρούτα και τα λαχανικά με ελαιόλαδο, καθώς και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Επίσης, μέσα στην εβδομάδα, να μην ξεχνάμε στα κύρια γεύματά μας το ψάρι, τα πουλερικά, τα όσπρια, ενώ στα μικρά γεύματα τις ελιές, τους ξηρούς καρπούς και τα αβγά. Σπανιότερα συστήνεται το κόκκινο κρέας και τα γλυκίσματα, ενώ το κρασί επιτρέπεται μόνο για τους ενήλικες. Ποικιλία σημαίνει ότι καταναλώνουμε πολλά διαφορετικά τρόφιμα από κάθε ομάδα τροφίμων. Και αυτό γιατί καμία τροφή δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας, αλλά κάθε τρόφιμο προσφέρει και κάτι διαφορετικό. Τέλος, επειδή η παχυσαρκία αποτελεί πια πρόβλημα για όλο και περισσότερους ανθρώπους, είναι σημαντικό να μην παίρνουμε παραπάνω θερμίδες από εκείνες που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Στην προσπάθειά μας να διατηρήσουμε ή να αποκτήσουμε το φυσιολογικό σωματικό μας βάρος, είναι καθοριστική και η συστηματική φυσική δραστηριότητα που βοηθά να καταναλώνουμε περισσότερη ενέργεια.

## 5. Επίλεξε μία από τις απαντήσεις στην παρακάτω ερώτηση πολλαπλής επιλογής::

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** Ερώτηση πολλαπλής επιλογής  
**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2174/#question10217>

**Ερώτηση:** *Ας υποθέσουμε ότι κάθε μέρα για μία εβδομάδα τρως ακριβώς τα ίδια φαγητά τα οποία πληρούν επακριβώς τη συνιστώμενη αναλογία από κάθε ομάδα τροφίμων.*

**Διαθέσιμες απαντήσεις:**

- Αυτό δεν συνιστά ένα ισορροπημένο διατολόγιο
- Αυτό συνιστά ένα ισορροπημένο διατολόγιο

## 6. Επίλεξε μία από τις απαντήσεις στην παρακάτω ερώτηση πολλαπλής επιλογής::

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** Ερώτηση πολλαπλής επιλογής  
**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2174/#question10220>

**Ερώτηση:** *Κάθε τρόφιμο περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά της ομάδας τροφίμων στην οποία ανήκει;*

**Διαθέσιμες απαντήσεις:**

- Ναι
- Όχι.

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .

## 7. Μέτρο:

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** Κείμενο

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2174/#question10245>

Διαβάζουμε και ακούμε για μερίδες τροφίμων και καταλόγους με τη συνιστώμενη ποσότητα μιας μερίδας για κάθε τρόφιμο σε γραμμάρια.

Φέρε στο μυαλό σου ένα συμμαθητή σου εύσωμο με ύψος 1,85 μ. και ένα λιπόσαρκο με ύψος 1,65 μ. Και οι δύο έχουν ανάγκη της ίδιας ποσότητας τροφίμων;

Συζητήστε με τον καθηγητή/τριά σας για το θέμα και για τους παράγοντες από τους οποίους θα μπορούσε να εξαρτάται το μέγεθος μιας μερίδας.

## 8. Βασικά χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής:

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** Ερώτηση αντιστοίχισης

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2174/#question10235>

Αντιστοίχησε τα τρία βασικά χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής που εμφανίζονται στα δεξιά με τις αντίστοιχες προτάσεις:

(α) \_\_\_\_\_ : Κατανάλωση στα συνιστώμενα ποσοστά από κάθε ομάδα τροφίμων σε βάθος χρόνου (β)

\_\_\_\_\_ : Κατανάλωση διαφορετικών τροφίμων από κάθε ομάδα σε βάθος χρόνου (γ) \_\_\_\_\_ : Αφορά την ποσότητα κάθε τροφίμου που καταναλώνεται

### Διαθέσιμες επιλογές:

Αναλογικότητα

Ποικιλία

Μέτρο

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .

## 4η Φάση: Σύνταξη τριήμερου διαιτολογίου

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .

## 4η Φάση: Σύνταξη τριήμερου διαιτολογίου

**Χρονική Διάρκεια:** 30 λεπτά της ώρας

**Χώρος Διεξαγωγής:** Σχολικό εργαστήριο ηλεκτρονικών υπολογιστών

**Φύλλα εργασίας:**

Τα φύλλα εργασίας είναι συννημένα στην 3η σελίδα του εγγράφου. Εναλλακτικά μπορείτε να τα μεταφορτώσετε εκ νέου από τις παρακάτω διαδικτυακές θέσεις.

- Φύλλο Εργασίας 1  
<http://aesop.iep.edu.gr/sites/default/files/filla-ergasias/diaitologio.xlsx>

Οι μαθητές/τριες καλούνται σε ομάδες των 4-5 ατόμων να συντάξουν ένα τριήμερο διαιτολόγιο το οποίο να αντανακλά την ποικιλία και την αναλογικότητα της Πίτας της Ισορροπημένης Διατροφής. Η επιλογή του τριήμερου δεν είναι τυχαία. Τόσο η αναλογικότητα όσο και η ποικιλία στη διατροφή μας δεν είναι δυνατόν να ολοκληρώνονται στο χρονικό διάστημα μιας ημέρας. Είναι μακροσκοπικές ιδιότητες οι οποίες χαρακτηρίζουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες μεγαλύτερων χρονικών περιόδων. Βέβαια, για λόγους οικονομίας χρόνου και συνοπτικότητας δεν ήταν δυνατόν να ζητηθεί από τους μαθητές να συντάξουν διαιτολόγιο εβδομάδας ή δεκαήμερου. Το τριήμερο θεωρήθηκε η χρυσή τομή η οποία αφενός θα δώσει στους μαθητές την αίσθηση του βάθους χρόνου που πρέπει να χαρακτηρίζει το διατροφικό μας επιλογές, αφετέρου θα επιτρέψει την ολοκλήρωση της συνθετικής εργασίας στη διάρκεια μιας διδακτικής ώρας. Η σύνταξη του διαιτολογίου γίνεται με τη βοήθεια καταλόγου προτεινόμενων τροφίμων η οποία είναι αρκετά εκτεταμένη ώστε να παρέχεται η δυνατότητα στους μαθητές/τριες να επιλέξουν τρόφιμα της αρεσκείας τους, συμπεριλαμβανομένων αυτών που βρίσκουν στα σχολικά κυλικεία.

### 1. Συνθετική εργασία σύνταξης τριήμερου διαιτολογίου:

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** Κείμενο

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2399/#question9960>

Συμπληρώστε το φύλλο εργασίας προσπαθώντας να φτιάξετε ένα τριήμερο διαιτολόγιο το οποίο:

- περιλαμβάνει φαγητά που σας αρέσουν
- χαρακτηρίζεται από αναλογικότητα (πολλές ποσότητες τροφίμων από τον κίτρινο και πράσινο τομέα, μέτριες ποσότητες από το ροζ και το γαλάζιο τομέα και όσο γίνεται λιγότερες ποσότητες από τον μωβ τομέα)
- χαρακτηρίζεται από ποικιλία (όχι όλο τα ίδια φαγητά)

Συμπληρώστε στο φύλλο εργασίας τα φαγητά της επιλογής σας και για κάθε φαγητό τις μερίδες που αντιστοιχούν σε κάθε ομάδα τροφίμων, όπως αναφέρονται στον κατάλογο.

### 2. Κατάλογος φαγητών:

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** Εικόνα

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2399/#question9622>

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .

Φρούτα - Σαλάτες	Μικρογεύματα	Γεύματα	Επιδόρπια
Αβοκάντο	Αυγό	Αρακάς	Αυψικτικό
Αγγούρι	Γάλα ποτήρι	Αρούσιο κρέας	Γαλακτομπούρεκο
Αχλάδι	Γάλα σοκολ. ποτήρι	Γάδοπούδα	Γαριδάκια
Βερίκοκο	Γιαούρτι	Γαρίδες	Εκλέρ
Καρότο	Δημητριακά με γάλα	Γεμιστά	Καρυδόπιτα
Καρπούζι 1 φέτα	Κάστανο	Γιοβραράκια	Κοκ
Κεράσια	Κρέπες γλυκές	Καλαμάρι	Κόκα Κόλα
Κολοκυθάκια 2 κομμάτια	Κρέπες τυρ/ζαμπόν	Κεφτέδες	Κρέμα 1 μπολ
Κουλουιήδι	Κρέπες τυρ/ζαμπήλαχ	Κιμάς	Κρουασόν
Λάχανο	Κρέπες τυρ/λαχ	Κοτόπουλο	Μαρμελάδα
Μανιτάρια	Μπέικον	Κρεατόσουπα	Μέλι κουταλιά σούπας
Μαρούλι	Ξηροί καρποί	Λουκάνικο 2 κομμάτια	Μηλόπιτα
Μήλο	Πίτσα ατομική διάφορα	Μακαρόνια	Μπακλαβάς
Μπανάνια	Πίτσα ατομική τυρ/τομ	Μελιτζάνες	Μπισκότα μικρή συσκ.
Μπρόκολο	Σάντουιτς ζαμπήλαχ	Μοσχάρισιο κρέας	Ντόνατ
Ντομάτα	Σάντουιτς τυρί	Μουσακάς	Παγωτό
Παυτσόρια	Σάντουιτς τυρ/ζαμπόν	Μπιφτέκια	Πιρρακί
Πεπόνι	Σάντουιτς τυρ/ζαμπήλαχ	Μπιφτέκια	Ποπ-κόρυ
Πορτοκάλι	Σάντουιτς τυρ/λαχ	Ντολμαδάκια γιαλαντζί	Ραβουί
Πορτοκάλι χυμός συσκ.	Σπασακόπιτα	Παστίτσιο	Ρυζόγαλλο
Πορτοκάλι χυμός φρ.	Τηγανίτες	Πατάτα βραστή	Σοκολάτα
Ροδάκινο	Τυρί βρεβίλσιο 1 φέτα	Πατάτα ψητή	Τάρτα
Ρόδι	Τυρί γραβιέρα 1 φέτα	Πατάτα πουρέ	Τσιπς
Σταφύλια	Τυρί κασέρι 1 φέτα	Πατάτες τηγανητές	Τσουρεκάκια
Σύκο	Τυρόπιτα	Πίτσα κοινική διάφορα	
Φρούτιλες	Φρυγανιά	Πίτσα κοινική τυρ/τομ	
Χόρτα	Ψωμί 1 φέτα	Ρεβυθάδα	

■ Δημητριακά-Όσπρια  
■ Γαλακτοκομικά  
■ Γλυκά-Ανοψικά-Τσιπς  
■ Κρεατικά-Αυγά-Ψάρια  
■ Φρούτα-Λαχανικά

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα - Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .

## 5η Φάση: Συζήτηση και ανακεφαλαίωση

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .

## 5η Φάση: Συζήτηση και ανακεφαλαίωση

**Χρονική Διάρκεια:** 15 λεπτά της ώρας

**Χώρος Διεξαγωγής:** Σχολικό εργαστήριο ηλεκτρονικών υπολογιστών

Οι μαθητές/τριες συζητούν στην ολομέλεια της τάξης για το διαιτολόγιο που συνέταξε κάθε ομάδα. Η σχετική αναλογία των συνολικών ποσοστών του τριημέρου για κάθε ομάδα τροφίμων και η ποικιλία των επιλογών θα καταδείξουν κατά πόσο η κάθε ομάδα συνέταξε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο και τις αλλαγές που πιθανόν χρειάζεται.

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .