

Ενημέρωση

Γιατί πρέπει να κοιτάζουμε πέρα από τα πιάτα των μαθητών μας!

Προετοιμασία

Η Διατροφική Αγωγή αποτελεί μία ολική σχολική προσέγγιση!

Δράση

Ας ακουστούν όλες οι φωνές και ας γίνουν αισθητές οι πράξεις μας!

ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Διατροφή

Μία Ρωμαϊκή παροιμία λέει ότι δεν μπορείς να διαφωνήσεις για τις προσωπικές προτιμήσεις. Πράγματι, τι είδους φαγητά και ποτά μας αρέσουν ή δεν μας αρέσουν και ο τρόπος που ετοιμάζουμε και τρώμε τα γεύματά μας είναι μέρος της ατομικής μας ταυτότητας. Έτσι, ασκούμε το ανθρώπινο δικαίωμα της προσωπικής ελευθερίας ([ΟΔΔΑ, άρθρο 3](#)). Ο τρόπος με τον οποίο ικανοποιούμε τις βασικές μας ανάγκες για τροφή και νερό έχει διαστάσεις κοινωνικές και ανθρωπίνων δικαιωμάτων που οδηγούν στον πυρήνα της EDC/HRE. Οι ελευθερίες φέρουν υποχρεώσεις. Οι διατροφικές μας συνήθειες επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την υγεία και το προσδόκιμο ζωής μας. Συνεπώς, είμαστε σε μεγάλο βαθμό υπεύθυνοι για την ευημερία μας. Ωστόσο, η ευθύνη μας εκτείνεται πέρα από αυτό. Αν, για παράδειγμα, επιλέγουμε να αγοράζουμε κολοκύθια ή πεπόνια το καλοκαίρι, στηρίζουμε τους τοπικούς παραγωγούς. Αντιθέτως, αν επιμένουμε να αγοράζουμε τέτοια προϊόντα τον χειμώνα, τροφοδοτούμε την παγκόσμια αλυσίδα εφοδιασμού, η οποία έχει ένα αρκετά μεγαλύτερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα. Είναι, όμως, σχεδόν αδύνατον να αποφευχθεί τελείως η παγκοσμιοποιημένη παραγωγή.

Προτείνουμε τα σχολεία να ενθαρρύνουν τους νέους να προβληματιστούν σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες, τις επιθυμίες, τα θέλω και τις ανάγκες τους. Τα κορίτσια και τα αγόρια οποιασδήποτε ηλικίας γνωρίζουν αρκετά τις διατροφικές τους συνήθειες. Ωστόσο, η αξιολόγηση των ειδών των τροφίμων και των ποτών που επιλέγουμε και του τρόπου που τα ετοιμάζουμε και μαγειρεύουμε είναι μία διαδικασία δια βίου μάθησης.

Το σχολείο έχει την ευκαιρία και τη δυνατότητα να ευαισθητοποιήσει τους μαθητές σχετικά με τις συνέπειες των διατροφικών επιλογών και συνηθειών τους. Πρέπει να τους ενθαρρύνει να αναλαμβάνουν την ευθύνη για την ευημερία τους και να ενδιαφέρονται για το καλό της κοινωνίας καθώς και του πλανήτη (περισσότερα: [Ικανότητες για Δημοκρατική Κουλτούρα](#), σελ. 41 f.). Έτσι, οι μαθητές μπορούν να αναπτύξουν μία στάση αυτάρκειας και να συνειδητοποιήσουν την ανάπτυξη των ικανοτήτων τους σχετικά με την καλή διατροφή και πώς να την αξιοποιήσουν. (περισσότερα: [Ικανότητες για Δημοκρατική Κουλτούρα](#), σελ. 42 f.).

Επιπλέον, τα σχολεία στις πλουραλιστικές κοινωνίες αντιπροσωπεύουν συχνά τις μικρο-κοινότητες, αφού περιλαμβάνουν μαθητές από διαφορετικές μεταναστευτικές κοινότητες, θρησκείες και κουλτούρες. Ακόμα και οι αποκαλούμενοι ντόπιοι μαθητές απέχουν πολύ από τη δημιουργία μίας ομοιογενούς ομάδας. Δίνοντας την ευκαιρία στους μαθητές και τους γονείς τους να παρουσιάσουν τις παραδόσεις τους, τους τρόπους μαγειρέματος και να τα μοιραστούν με τους άλλους, μπορούμε να καταστήσουμε τους ανθρώπους πιο ανοιχτόμυαλους προς εκείνους που θεωρούν διαφορετικούς. Η «δεκτικότητα στην πολιτισμική ετερότητα και τις άλλες πεποιθήσεις, στις κοσμοθεωρίες και τις πρακτικές» (περισσότερα: [Ικανότητες για Δημοκρατική Κουλτούρα](#), σελ. 39 f.) είναι μία στάση που βοηθά στην προστασία μιας δημοκρατικής κοινωνίας να μην πέσει θύμα του φυλετικού μίσους και της προκατάληψης.

Διατροφή

Απολαύστε κάθε μπουκιά! – Μία θετική προσέγγιση για το φαγητό

Πότε ήταν η τελευταία φορά που πραγματικά απολαύσατε ένα γεύμα; Που συνειδητοποιήσατε τη γεύση του; Που όχι μόνο χορτάσατε αλλά νιώσατε ταυτόχρονα ευτυχισμένος; Πότε νιώσατε την ανάγκη να κλείσετε τα μάτια σας για να συγκεντρωθείτε απόλυτα και να εκτιμήσετε την αίσθηση στον ουρανίσκο σας;

Έχετε ποτέ σταματήσει για να αναρωτηθείτε αν ο πυρετώδης τρόπος ζωής σας σας έχει μετατρέψει σε κάποιον που τρώει «στο πόδι»; Κάποιον, τόσο απασχολημένο που βιάζεται να φάει κάτι γρήγορα, συνήθως όρθιος ή περπατώντας, χωρίς να το πολυσκέφτεται; Ή σε κάποιον που στρέφεται στο φαγητό για παρηγοριά, για ανακούφιση από το άγχος ή για ανταμοιβή και όχι για να ικανοποιήσει την πείνα του/της;

Η διατροφική σας συμπεριφορά είναι προσεκτική ή απερίσκεπτη; Εστιάζετε την προσοχή σας στο εδώ και τώρα ώστε να απολαύσετε ένα γεύμα με όλες σας τις αισθήσεις; Ή μήπως είναι η διατροφή σας Συναισθηματική; Χρησιμοποιείτε το φαγητό για να αισθανθείτε καλύτερα – τρώτε για να ικανοποιήσετε το στομάχι σας ή τις συναισθηματικές σας ανάγκες;



Πώς επιδρούν οι διατροφικές σας συνήθειες στη σωματική, ψυχική και κοινωνική σας ευημερία; Τι δείχνουν για την κουλτούρα, τις παραδόσεις και την προσωπική σας ιστορία; Με ποιον τρόπο οι διατροφικές συμπεριφορές και συνήθειες των ανθρώπων στο σχολείο σας συμβάλλουν σε ένα υγιές σχολικό περιβάλλον; Το αναλυτικό σας πρόγραμμα στην ενότητα της διατροφής περιλαμβάνει θέματα σχετικά με τις διατροφικές απολαύσεις πέρα από θρεπτικά στοιχεία και αριθμούς; Εξετάζει τη σημασία του φαγητού πέρα από την πρωταρχική του λειτουργία που είναι η παροχή όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών και στοιχείων για την επιβίωση, την ανάπτυξη και τη λειτουργία ενός σώματος;

Η ενότητα αυτή δημιουργήθηκε για να θέσει παρόμοια ερωτήματα που χρησιμεύουν ως σημεία εκκίνησης για αναστοχασμό και συζητήσεις.

Μπορεί, επίσης, να διευρύνει την αντίληψή σας και να προχωρήσετε πέρα από τα βασικά της διατροφής και των περιεχομένων ενός βιβλίου έως την ξεχασμένη τέχνη της γαστρονομίας, που όπως ορίζει ο Lang (1983) είναι «η τέχνη της επιλογής, προετοιμασίας, σερβιρίσματος και απόλαυσης του φαγητού» που γιορτάζεται εδώ και αιώνες.

Πιθανή επιπλέον ανάγνωση/ιστοσελίδες που μπορείτε να βρείτε δωρεάν στο διαδίκτυο (online):

- Lang, G.: 1983, Gastronomy In The New Encyclopedia Britannica, Macropaedia, Vol. 7 (Encyclopedia Britannica Inc., Chicago), pp. 940–947.
- <http://thecenterformindfuleating.org/>
- <http://www.helpguide.org/articles/diet-weight-loss/emotional-eating.htm>

Διατροφή

Υποστηρίξτε και ενθαρρύνετε! Διατροφικές συνήθειες των μαθητών

Τι γνωρίζουμε για τις διατροφικές πρακτικές των παιδιών και των νέων σήμερα; Πόση ευθύνη έχουμε για αυτές; Πώς οι αλλαγές στα συμβατικά ωράρια εργασίας και στους παραδοσιακούς οικογενειακούς ρόλους και ζωή έχουν επηρεάσει τις διατροφικές συνήθειες; Ποιος είναι ο ρόλος της βιομηχανοποίησης και της αστικοποίησης στις διατροφικές μας ρουτίνες; Πόσο ενήμεροι και προετοιμασμένοι είμαστε για να αντιμετωπίσουμε τη σύγχρονη βιομηχανία τροφίμων και τις στρατηγικές της; Πώς αντιμετωπίζουμε μία γενιά για την οποία το γρήγορο φαγητό (fast food) δεν είναι μόνο η πιο βολική, εύκολα διαθέσιμη επιλογή φαγητού, αλλά θεωρείται δείκτης κύρους και ταυτόχρονα μία δημοφιλής κοινωνική υπόθεση; Πώς μπορεί ένα σχολείο να ανταποκριθεί στο περιβάλλον της σύγχρονης ζωής που προκαλεί παχυσαρκία;

Οι διατροφικές συμπεριφορές των παιδιών και των εφήβων επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες. Οι ειδικοί τους χωρίζουν σε τρεις μεγάλες κατηγορίες:

- Προσωπικοί (οι στάσεις, οι πεποιθήσεις, οι διατροφικές προτιμήσεις, η αυτάρκεια και οι βιολογικές αλλαγές)
- Περιβαλλοντικοί (το άμεσο κοινωνικό περιβάλλον όπως η οικογένεια, οι φίλοι και οι ομάδες των συνομηλίκων, και άλλοι παράγοντες όπως το σχολείο, τα εστιατόρια fast food και τα κοινωνικά και πολιτιστικά πρότυπα)
- Μακροσυστήματα (η διαθεσιμότητα τροφίμων, τα συστήματα παραγωγής και διανομής τροφίμων, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και η διαφήμιση)

Είναι σημαντικό να υποστηρίξετε και να ενθαρρύνετε τα παιδιά στις συνήθειες της υγιεινής διατροφής και της σωματικής άσκησης, καθώς αναπτύσσονται συνήθως από νωρίς και τείνουν να διατηρούνται καθ'όλη τη διάρκεια της ζωής τους.

Κάποιες από τις κυριότερες διατροφικές τους συνήθειες περιλαμβάνουν:

- Παράλειψη γευμάτων, ειδικά του πρωινού, κυρίως λόγω έλλειψης χρόνου, επιθυμίας να κοιμηθούν περισσότερο το πρωί, ανορεξίας και δίαιτα.**
- Η συνήθεια του τσιμπολόγηματος (σνακ)** είναι εξαιρετικά συχνή και δεδομένου ότι τα παιδιά και οι έφηβοι τσιμπολογούν συχνά ό,τι είναι άμεσα διαθέσιμο, είναι σημαντικό να τους προσφέρετε υγιεινά σνακ.
- Φαγητό εκτός σπιτιού και σε πακέτο (delivery).** Τα σύγχρονα φορτωμένα προγράμματα, καθώς και ο τρόπος ζωής και οι οικογενειακοί ρόλοι, έχουν οδηγήσει σε υπερβολική κατανάλωση φαγητού εκτός σπιτιού και σε πακέτο (delivery).
Τόσο τα σνακ (το τσιμπολόγημα) όσο και τα μη σπιτικά φαγητά έχουν οδηγήσει σε:
 - Ανεπαρκή κατανάλωση φυτικών ινών, ωμών φρούτων και λαχανικών
 - Υψηλή κατανάλωση ολικών λιπαρών (total fats), κορεσμένων λιπαρών και πρόσθετων σακχάρων
 - Μειωμένη κατανάλωση γάλακτος (χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά που αντικαθίσταται από υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά)
 - Αυξημένη κατανάλωση αναψυκτικών και μη φυσικών χυμών/ποτών
- Συχνές δίαιτες στους έφηβους και ιδιαίτερα στα κορίτσια**
- Σχέση μεταξύ φαγητού και διάθεσης:** Το άγχος και οι συναισθηματικές διακυμάνσεις μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ενεργειακή ισορροπία ιδιαίτερα στους εφήβους, με αποτέλεσμα την κατανάλωση πολύ μικρών ή πολύ μεγάλων ποσοτήτων φαγητού.



Πιθανή επιπλέον ανάγνωση/ιστοσελίδες που μπορείτε να βρείτε δωρεάν στο διαδίκτυο (online):

- <http://www.euractiv.com/section/health-consumers/news/eu-teens-have-bad-dietary-habits/>
- HEALTHY EATING FOR YOUNG PEOPLE IN EUROPE A school-based nutrition education guide
- Guidelines for Adolescent Nutrition Services, Edited by Jamie Stang, Ph.D., M.P.H., R.D. and Mary Story, Ph.D., R.D.

Διατροφή

Αυτό που βλέπω είναι αυτό που τρώω! Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες

Μάρκετινγκ (marketing) τροφίμων – τι σημαίνει:

- Τοποθέτηση διαδικτυακής (online) διαφήμισης
- Τοποθέτηση και επωνυμία προϊόντων
- Viral marketing
- Χορηγία
- Άμεσο μάρκετινγκ (Direct marketing)
- “Advergaming”
- Σημείο πώλησης και προώθηση των προϊόντων
- Ολοκληρωμένο μάρκετινγκ (Integrated marketing)
- Διαδραστικό (Interactive) και user-generated μάρκετινγκ (marketing)



Ατομικοί και διαπροσωπικοί παράγοντες

- ψυχολογικός/ψυχοκοινωνικός
- αναπτυξιακός
- βιολογικός (αισθηθησιακά χαρακτηριστικά και γεύση, π.χ. διατροφικές προτιμήσεις)

Μακρο-συστήματα

- Μέσα μαζικής ενημέρωσης
- παραγωγή τροφίμων,
- συστήματα επεξεργασίας και διανομής,
- μάρκετινγκ (marketing) τροφίμων



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ



Φυσικό περιβάλλον

- σπίτι,
- γειτονιά,
- χώροι κοινότητας,
- ιδρύματα,
- fast-food,
- εστιατόρια, κλπ.

Κοινωνικό περιβάλλον

- οικογένεια
- συνομήλικοι
- φίλοι
- εκπαιδευτικοί
- κοινωνικές και πολιτιστικές αξίες και πρότυπα

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις τεχνικές του Μάρκετινγκ τροφίμων στα παιδιά, δείτε τις δημοσιεύσεις της Έκδοσης για την Παγκόσμια Υγεία (World Health Publication):

- Marketing of foods high in fat, salt and sugar to children: update 2012–2013 : <http://www.euro.who.int/en/publications/key-publications>

Διατροφή

Σχεδιάζοντας πιο υγιεινά πρότυπα διατροφής

Κατά την προώθηση πιο υγιεινών προτύπων διατροφής στο σχολείο μου, ως διευθυντής, πρέπει να αποφασίσω:

1. Θα επιβάλω την καλύτερη (πιο υγιεινή) λύση;
2. Θα επιδιώξω συναίνεση (πλήρη συμβιβασμό);

Από μία δημοκρατική και βιώσιμη σκοπιά, η συναινετική προσέγγιση είναι πιο βολική.

Γιατί συναίνεση;

Πρόκειται για μία ανοιχτή, συμμετοχική και δημοκρατική διαδικασία όπου κάθε γνώμη μετράει

1. Βασίζεται στις αρχές της ομαδικότητας – αξία που έχει ως βάση την εμπιστοσύνη, τη συνεργασία, την καλή θέληση
2. Χρήσιμη για μεγάλες ομάδες – δυναμική διαδικασία που επιτρέπει το χτίσιμο της μίας ιδέας πάνω στην άλλη
3. Δεν είναι εγγενώς χρονοβόρα
4. Είναι δύσκολο να τη διακόψουμε ή να την επηρεάσουμε κρυφά – αναγκάζει τους ανθρώπους να αναλάβουν την ευθύνη για διασπαστικές ενέργειες

Η συναίνεση είναι μία διαδικασία έγκρισης προτάσεων. Τα άτομα που δεν συμφωνούν έχουν την ευθύνη να εκφράσουν τους προβληματισμούς τους και δεν λαμβάνεται καμία απόφαση μέχρι να συζητηθούν. Όταν εξακολουθούν να υπάρχουν προβληματισμοί μετά από συζήτηση και αντιπαράθεση, τα άτομα μπορούν να συμφωνήσουν ότι είναι ανεπίλυτοι οι προβληματισμοί και να υποχωρήσουν επιτρέποντας στην πρόταση να εγκριθεί. Η απόφαση δεν προϋποθέτει να υπάρχει πλήρης συμφωνία από όλους τους συμμετέχοντες. Εάν πολλά άτομα έχουν έντονες επιφυλάξεις ή αντιρρήσεις, η πρόταση ή το σχέδιο δράσης (project) διακόπτεται (προς το παρόν).

Βασικά Βήματα:

Στάδιο Ένα:

- Υποβολή/Παρουσίαση μίας πρότασης
- Διευκρινιστικές ερωτήσεις
- Γενική Συζήτηση
- Δοκιμή για Συναίνεση

Στάδιο Δύο:

- Καταγραφή όλων των προβληματισμών
- Συζήτηση
- Πρόσκληση για συναίνεση

Στάδιο Τρία:

- Επαναδιατύπωση και αντιμετώπιση κάθε προβληματισμού
- Διευκρινιστικές ερωτήσεις για κάθε προβληματισμό
- Συζήτηση ενός θέματος κάθε φορά
- Επίλυση προβληματισμών

Επιλογές Κλεισίματος:

- Μη υποστήριξη
- Επιφυλάξεις
- Υποχώρηση
- Αποκλεισμός
- Ιστορικό: Για ποιο θέμα μιλάμε; Τίθεται το θέμα – ποιο είναι το πρόβλημα; Αποσαφήνιση του προβλήματος – τοποθέτηση σε πλαίσιο. Συζήτηση, ανάδειξη ποικίλων ιδεών, ανησυχιών και αντιλήψεων – εξέταση πιθανών λύσεων και προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν από αυτές. Υποβολή μίας Πρότασης. Διευκρινιστικές Ερωτήσεις, Προβληματισμοί. Συζήτηση/Φιλικές Τροπολογίες. Επαναδιατύπωση της Πρότασης. Δοκιμή για Συναίνεση. Έντονες ανησυχίες/αντιρρήσεις, Υποχωρήσεις, Αποκλεισμοί. Επίτευξη Συναίνεσης.



Διατροφή

Ολική σχολική προσέγγιση έναντι εφαρμογή στην τάξη

Στην ερώτηση: «Τι είναι το σχολείο;», η απάντηση εξαρτάται από την οπτική γωνία. Μερικοί μπορεί να μιλήσουν για τον εκπαιδευτικό και το τι συμβαίνει στην τάξη, άλλοι να αναφερθούν στην σχολική κοινότητα, στο σχολείο ως ένα σημαντικό κομμάτι της κοινωνίας ή απλώς σε ό,τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια του διαλείμματος. Μία ολική σχολική προσέγγιση αναγνωρίζει ότι όλες οι πτυχές της σχολικής κοινότητας επιδρούν και έχουν σημασία. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για την διατροφή που επηρεάζει την υγεία και την ευημερία όλων. Η ευεξία (σωματική και ψυχική υγεία) ως ολική προσέγγιση και η υγιεινή διατροφή ως ένα από τα στοιχεία της πρέπει να είναι υπόθεση όλου του σχολείου καθώς είναι γνωστό πόσο στενά συνδέονται η μάθηση και η ευημερία. Δεδομένου ότι οι νέοι περνούν τα περισσότερα από τα πρώτα 15 έως 20 χρόνια της ζωής τους σε σχολικό περιβάλλον και οι εκπαιδευτικοί και το προσωπικό του σχολείου ίσως και πολλές δεκαετίες, το σχολείο δεν είναι μόνο το επίκεντρο της ακαδημαϊκής μάθησης, αλλά και ο τόπος κοινωνικής, συναισθηματικής και σωματικής ανάπτυξης, ένα μέρος όπου καταναλώνονται πολλά τρόφιμα και ποτά. Το σχολείο είναι το μέρος όπου όλα τα μέλη, αυτής της μικρογραφίας της κοινωνίας, κάνουν φίλους, αναπτύσσουν υγιείς σχέσεις, μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες και τρώνε μαζί. Η δημοκρατική ηγεσία δεν αντικατοπτρίζει μόνο το επιλεγμένο πολιτικό σύστημα ενός κράτους, αλλά εκπροσωπεί και τις πολιτισμικά διαφορετικές κοινότητες. Πού αλλού, εκτός από το φαγητό, υπάρχουν τέτοιες ποικιλίες παραδόσεων και συνηθειών; Είναι πιθανό στη σημερινή εποχή το πρόβλημα να μην είναι οι παραδοσιακές ή διαφορετικές τοπικές ή εθνικές διατροφικές συνήθειες, αλλά μάλλον η παγκοσμιοποιημένη, μαζική παραγωγή προπαρασκευασμένων τροφίμων, που είναι εύκολο και φθηνό να τα αγοράζουμε και να τα καταναλώνουμε; Σε συνεργασία με την σχολική κοινότητα, πρέπει να είναι δυνατή η ανάπτυξη ενός σχολικού περιβάλλοντος και μίας διατροφικής κουλτούρας, που θα προάγει την υγεία και τις καλές διατροφικές συνήθειες.

Για έναν διευθυντή, που είναι ενήμερος σχετικά με την ανθυγιεινή διατροφή, είναι εύκολο απλά να μην επιτρέπει ορισμένα τρόφιμα να έρχονται από το σπίτι ή να υπάρχουν στο κυλικείο του σχολείου. Ωστόσο, η εμπειρία δείχνει ότι η απαγόρευση δημιουργεί αντιλήψεις που την υπονομεύουν. Ένας δημοκρατικά προσανατολισμένος ηγέτης γνωρίζει ότι η βάση για βιώσιμες λύσεις βρίσκεται στη συμμετοχή: Οι επαγγελματικές αιτιολογίες για την δημοκρατική ηγεσία στα σχολεία βασίζονται στη φύση της ίδιας της δημοκρατίας και των κοινωνικών πλαισίων των κοινοτήτων μας. Η επίτευξη μιας δημοκρατικής συναίνεσης σε θέματα μεταξύ των εκπαιδευτικών φορέων είναι συχνά δύσκολη στις σημερινές ποικιλόμορφες κοινότητες. Ως εκ τούτου, οι διευθυντές πρέπει να προσπαθήσουν να καλλιεργήσουν και να προάγουν ένα περιβάλλον ευαισθητοποίησης προς τις αξίες των άλλων. Πρέπει να δίνουν σημασία στις ενέργειες των μαθητών, των εκπαιδευτικών, των γονέων και των μελών της κοινότητας με τα οποία αλληλεπιδρούν. Το όφελος αυτής της αυθεντικής μορφής ηγεσίας προκύπτει όταν οι διευθυντές μέσω της κατανόησης των αξιών των άλλων, αποκτούν πληροφορίες για το πώς θα μπορούσαν να επηρεάσουν καλύτερα τις συνήθειες των υπολοίπων για την επίτευξη στόχων, όπως το υγιεινό φαγητό και οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Για να τους συμπεριλάβει όλους, ο διευθυντής πρέπει να γνωρίζει ποιος ξέρει τι, ποιος έχει εμπειρία στον τομέα ενός συγκεκριμένου θέματος. Ως επικεφαλής του σχολείου, είναι ενήμερος για τις ικανότητες των άλλων και τους εξηγεί ότι μπορούν να υποστηρίξουν τη σχολική τους κοινότητα με τις γνώσεις και την εμπειρία τους (δεξιότητες)! Από την άποψη της δημοκρατικής κατανόησης, αυτό σημαίνει επίσης ότι μοιράζεται την εξουσία με άλλους, γι' αυτό πρέπει να είναι προετοιμασμένο.



Διατροφή

Από την τοπική πηγή στο σχολείο μου!

«Τρώτε τοπικά! Τρώτε εποχιακά! Τρώτε οργανικά!» Ποικίλλα μηνύματα μας βομβαρδίζουν καθημερινά για το τι να φάμε και πού να το αγοράσουμε. Εδώ θα βρείτε μερικές προτάσεις για τους λόγους που έχει νόημα ένα σχολείο να προωθήει το εποχιακό και τοπικό φαγητό στα κυλικεία και να ενθαρρύνει τους μαθητές να παίρνουν φαγητό από το σπίτι.

1. Χρήματα

Όταν είναι η εποχή για ένα συγκεκριμένο φρούτο ή λαχανικό, η διαθέσιμη ποσότητα το καθιστά συνήθως φθηνότερο. Είναι ο βασικός νόμος της προσφοράς και της ζήτησης, και όταν είναι η εποχή της καλλιέργειας, το κυλικείο και οι γονείς θα ανταμειφθούν οικονομικά αγοράζοντας αυτό που καλλιεργείται εκείνη τη χρονική στιγμή.

2. Γεύση

Όταν ένα τρόφιμο δεν είναι της εποχής σε αυτή την περιοχή, είτε καλλιεργείται σε θερμοκήπιο είτε μεταφέρεται από άλλα μέρη του κόσμου με αποτέλεσμα να επηρεάζεται η γεύση του. Τα τρόφιμα πρέπει να συλλέγονται νωρίς και να ψύχονται έτσι ώστε να μην αλλοιώνονται κατά τη μεταφορά. Δεν μπορούν να ωριμάσουν τόσο αποτελεσματικά όσο στο φυσικό τους περιβάλλον, με αποτέλεσμα την απώλεια θρεπτικών ουσιών και λιγότερο πλούσια γεύση.

3. Ποικιλία

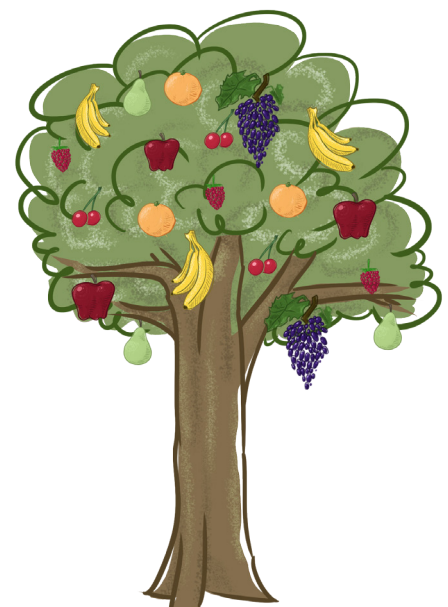
Πολλοί άνθρωποι εκπλήσσονται όταν διαπιστώνουν ότι υπάρχει μεγάλη ποικιλία από καλλιέργειες που συλλέγονται το φθινόπωρο (κολοκύθα, μήλα, αντίδια, σκόρδο, σταφύλια, σύκα, μανιτάρια) και τον χειμώνα (εσπεριδοειδή, λάχανο, ραπανάκια, γογγύλια, πράσα) εκτός από τα προϊόντα που συνδέουμε εύκολα με το καλοκαίρι, όπως τα μοσχομπίζελα, το καλαμπόκι, τα ροδάκινα, τα αγγούρια, οι ντομάτες, τα κολοκύθια και τα φασολάκια. Αυτό σίγουρα διαφέρει από τη μία γεωγραφική περιοχή στην άλλη. Είναι σημαντικό εσείς, ως διευθυντής, να είστε καλά ενημερωμένος σχετικά με το θέμα και να βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές (ίσως ως μέρος του μαθήματος της βιολογίας) μαζί με τον εκπαιδευτικό διεξάγουν κάποια έρευνα και δημιουργούν μία μηνιαία αφίσα με τα φρούτα και τα λαχανικά του μήνα και κάποια σύγκριση των τιμών.

4. Περιορισμοί

Λόγω της περιορισμένης καλλιέργειας στις περισσότερες περιοχές, είναι αδύνατο να καταναλώνετε τοπικά προϊόντα εποχής όλον τον χρόνο. Γιατί λοιπόν να μην δημιουργήσετε έναν όμορφο κήπο στο σχολείο σας και να ενθαρρύνετε έτσι τους μαθητές και τους γονείς τους να δημιουργήσουν και οι ίδιοι περισσότερους κήπους; Παρόλο που ίσως δεν είναι πάντα δυνατό να αγοράσετε τοπικά εποχιακά προϊόντα, το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι να αγοράσετε ό,τι είναι εποχής σε άλλη περιοχή –ελπίζοντας ότι δεν είναι πολύ μακριά προκειμένου να ελαχιστοποιηθεί ο χρόνος μεταφοράς και άλλα επίζημια θέματα.

Πιθανή επιπλέον ανάγνωση/ιστοσελίδες που μπορείτε να βρείτε δωρεάν στο διαδίκτυο (online):

- <http://www.rebootwithjoe.com/benefits-of-eating-seasonally/>
- http://msue.anr.msu.edu/news/7_benefits_of_eating_local_foods
- http://www.sustainweb.org/sustainablefood/eat_the_seasons/



Διατροφή

Συμμετοχή – Λίστα ελέγχου: Πώς να τους συμπεριλάβετε όλους στο σχέδιο εργασίας (project)

Βήμα 1: Επανεξετάστε το συμμετοχικό έργο που έχει ήδη γίνει εντός του σχολείου σας.

- Υπάρχει κάτι να μάθετε από τα προηγούμενα projects;
- Θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε δημιουργικές μεθόδους για να αξιολογήσετε το έργο που έγινε στο παρελθόν, καθώς και τις απόψεις των συμμετεχόντων σχετικά με μια σημαντική εμπειρία;
- Εάν για το σχολείο σας είναι καινούριες τέτοιες προσπάθειες συμμετοχής, τότε ξεκινήστε με κάτι μικρό
- Μιλήστε με άτομα άλλων σχολείων ή φορέων που έχουν εμπειρία σε αυτόν τον τρόπο εργασίας.

Βήμα 2: Εμπλέξτε τα άτομα που χρειάζεστε.

- Μιλήστε με τους συντονιστές (managers), το προσωπικό, τους γονείς και τους εθελοντές για να κερδίσετε την εμπιστοσύνη τους και στη συνέχεια συζητήστε με τους μαθητές σχετικά με το τι θα ήθελαν να εξετάσουν στα πλαίσια των συμμετοχικών σχεδίων εργασίας.
- Σκεφτείτε να οργανώσετε κάποιες πιλοτικές δραστηριότητες για να δώσετε σε όλους μία ιδέα του πώς είναι. Μπορεί να είναι δύσκολο να πείτε «Θα ήθελα να οργανώσω μία αγορά λαχανικών...» αν δεν έχετε οργανώσει ποτέ κάτι παρόμοιο. Τα παιδιά και οι νέοι μερικές φορές λένε ότι δεν μπορούν να κάνουν κάτι ή ότι δεν είναι καλοί σε κάτι αλλά στην πραγματικότητα πολλές φορές δεν είχαν ποτέ την ευκαιρία να το δοκιμάσουν. Μπορεί να χρειαστούν ενθάρρυνση για να το κάνουν και/ή να βρουν άτομα για να συνεργαστούν.
- Σκεφτείτε ποιον θα επηρεάσει το project με θετικό ή αρνητικό τρόπο.



.....

.....

.....

.....

Βήμα 3. Ξεκινήστε τον προγραμματισμό της δραστηριότητας ή της πιλοτικής δραστηριότητας .

- Οργανώστε συναντήσεις για να εμπλακούν όλοι στο σχεδιασμό. Βεβαιωθείτε ότι θα κρατήσετε σημειώσεις σχετικά με τις αποφάσεις και τα καθήκοντα.
- Περιγράψτε με σαφήνεια σε τι θα επικεντρωθούν οι διάφοροι βασικοί συντελεστές και ποια θα είναι τα αποτελέσματα του έργου τους. Βεβαιωθείτε ότι είναι ξεκάθαρο σε όλους αυτό.
- Να είστε πρακτικοί.
- Σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να καταγράψετε την πρόοδο – ίσως με ένα γκράφιτι στον τοίχο ή με φωτογραφίες. Αφήστε λίγο χρόνο στο τέλος για να επανεξετάσετε και να αξιολογήσετε το έργο μαζί με την ομάδα.

Βήμα 4. Αξιολογήστε τη δραστηριότητα με τους υπόλοιπους.

- Ποια ήταν τα θετικά της στοιχεία;
- Τι θα έκαναν διαφορετικά την επόμενη φορά;
- Συμφώνησαν σε κάποια σημαντικά μηνύματα;
- Σε ποιον απευθύνονται αυτά τα μηνύματα;
- Πώς μπορούν να βεβαιωθούν ότι θα ακουστούν;
- Τι θα συμβεί στη συνέχεια;

Βήμα 5. Εξετάστε πώς μπορείτε να αξιοποιήσετε περαιτέρω το σχέδιο εργασίας .

- Υπάρχει κάποιος τρόπος που μπορείτε να μοιραστείτε το σχέδιο εργασίας με την άδεια και τη συμμετοχή των παιδιών και των νέων;
- Εάν τα παιδιά και οι νέοι πιστεύουν ότι το έργο είχε επιτυχία, θα ήθελαν να κάνουν περισσότερα σχέδια εργασίας και σε τι θα ήθελαν να επικεντρωθούν;



Διατροφή

Έρευνα στο σχολείο μου: Ποιος ξέρει τι σχετικά με τη διατροφή

Άτομα που έχουν συγκεκριμένες γνώριμες ή δεξιότητες:

Μαθητές, Μέλη του προσωπικού, Γονείς, Μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου, Εκπαιδευτικοί, κλπ.

	Όνομα	Σχόλια/επαφές (επικοινωνία)
Παραγωγή τροφίμων	- - - -	- - - -
Εισαγωγή ή εμπόριο τροφίμων		
Παραγωγή ή εισαγωγή φρούτων		
Μαγείρεμα και παρασκευή τροφίμων		
Συντήρηση τροφίμων		
Παρασκευή μη αλκοολούχων ποτών		
Αγορά τροφίμων		
Πώληση τροφίμων		
Οργάνωση τραπεζιών/ διοργάνωση δείπνων ή εορταστικών εκδηλώσεων (πάρτι)		
Διαχείριση ενός εστιατορίου		
Γνώση σχετικά με/εμπειρία στην αντιμετώπιση διατροφικών διαταραχών		
άλλο		



Διατροφή

Γιορτή υγείας και διασκέδασης! “Μερικές προτάσεις για το πώς να οργανώσετε μία γιορτή υγιεινής διατροφής στο σχολείο σας”

Ένας πολύ καλός τρόπος για να βοηθήσετε τους μαθητές να δημιουργήσουν μια υγιή σχέση με το φαγητό είναι να τους συμπεριλάβετε στο σχεδιασμό μιας γιορτής ή ενός φεστιβάλ για την διατροφή. Αφήστε τους να ξεκινήσουν με τη δημιουργία της γιορτής και να εξηγήσουν την ιδέα σε άλλους. Η διδασκαλία σχετικά με το τι τρώνε οι άνθρωποι, από πού προέρχεται το φαγητό και πώς επηρεάζει τους ίδιους και το περιβάλλον είναι ένα πράγμα, ενώ η υλοποίηση και εφαρμογή της ιδέας είναι κάτι διαφορετικό!

Πολλές βοηθητικές ιδέες μπορεί να προκύψουν στη διαδικασία, όπως εργαστήρια για τη δημιουργία κομπόστ από τα υπολείμματα της κουζίνας και η καλλιέργεια του δικού σας λαχανόκηπου.



Εσείς είστε ο διευθυντής. Πρέπει να λάβετε υπόψη τα εξής:

1. **Διαδώστε την ιδέα.** Ανακοινώστε την εκδήλωση 6-8 μήνες πριν. Κινητοποιήστε και ενθουσιάστε το προσωπικό και τα μέλη της σχολικής σας κοινότητας! Συγκεντρώστε μια κεντρική ομάδα εθελοντών
2. **Λάβετε άμεσα τις αποφάσεις υλικοτεχνικής υποστήριξης.** Ορίστε την ημερομηνία και την ώρα, τουλάχιστον 6 μήνες πριν από την γιορτή.
3. **Κάντε την εκδήλωσή σας μοναδική.** Βρείτε ένα σύνθημα - για παράδειγμα, «Φεστιβάλ Συγκομιδής» ή «Υγιεινή Διατροφή και Φυσική Κατάσταση». Θα έχετε παρουσιάσεις, διαλέξεις, πρακτικές προτάσεις, φαγητό μαγειρεμένο από πολλούς ανθρώπους, παιχνίδια κ.λ.π. ;
4. **Επιλέξτε ένα φιλανθρωπικό ίδρυμα που θα λάβει τα περισσότερα από τα χρήματα ή διευκρινίστε πώς θα χρησιμοποιήσετε τα χρήματα.** Χρησιμοποιήστε χρήματα ενός χορηγού για να οργανώσετε την εκδήλωση, καθορίστε τις τιμές για διαφορετικές ομάδες (μαθητές, γονείς, επισκέπτες).
5. **Δώστε την ελευθερία στους συνδιοργανωτές να επιλέξουν επιμέρους θέματα, εργασίες και εμπιστευθείτε τους.** Οι μαθητές θα μπορούσαν επίσης να είναι διοργανωτές. Προγραμματίστε συνάντηση μαζί τους για να συλλέξετε πληροφορίες και δημιουργήστε ένα φάκελο για κάθε τμήμα του σχεδιασμού.
6. **Δημιουργήστε ένα ελκυστικό φυλλάδιο** με σκοπό την προώθηση της εκδήλωσης.
7. **Αναπτύξτε μια ατζέντα.** Ενημερώνετε την τακτικά.
8. **Καθορίστε τους ρόλους των συνδιοργανωτών.** Εύρεση χορηγών. Συνεργασία με τους γονείς. Πληροφορίες και Τύπος. Διοργάνωση του χώρου (τραπέζια, ηλεκτρισμός, νερό). Ρίψη και διαχείριση απορριμμάτων (προσεκτικός διαχωρισμός κλπ.). Διοργάνωση παράλληλων εκδηλώσεων, κτλ.
9. **Θυμίζουμε άλλη μια φορά: Ξεκινήστε με κάτι μικρό. Διευρύνετε το την επόμενη χρονιά.** Οι μαθητές μαθαίνουν από τους μαθητές. Οι γονείς μαθαίνουν από τους γονείς. Το προσωπικό μαθαίνει από το προσωπικό. Και εσείς μαθαίνετε από την εμπειρία.

Προσαρμογή από **Physical Fitness: The Pathway to Healthful Living, Robert Hockey**

Μαθαίνοντας για τις διατροφικές σας συνήθειες

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τις διατροφικές σας συνήθειες, χρειάζεται να κρατήσετε ένα ημερολόγιο για τουλάχιστον 2 μέρες (μία καθημερινή και μία μέρα του Σαββατοκύριακου). Για να καθορίσετε τις συνέπειες των διατροφικών σας συνηθειών, θα ήταν χρήσιμο να αξιολογήσετε τις συνήθειές σας για μία ολόκληρη εβδομάδα. Παρακάτω θα βρείτε οδηγίες για τη συμπλήρωση του ημερήσιου ημερολογίου διατροφής.

Ώρα του φαγητού

Για κάθε γεύμα ή σνακ, γράψτε τι ώρα αρχίσατε να τρώτε ή να πίνετε και τι ώρα τελειώσατε.

Γεύμα ή σνακ

Αναφέρετε αν πρόκειται για γεύμα ή για σνακ. Να θυμάστε ότι οτιδήποτε πίνετε μεταξύ των γευμάτων θεωρείται σνακ. Εάν πρόκειται για γεύμα, αναφέρετε αν πρόκειται για πρωινό, μεσημεριανό ή βραδινό.

Μέρος που τρώτε

Γράψτε πού βρίσκεστε όταν τρώτε αυτό το γεύμα ή το σνακ ή όταν πίνετε. Εάν είστε στο σπίτι, γράψτε το δωμάτιο του σπιτιού στο οποίο βρίσκεστε, αλλιώς γράψτε αν βρίσκεστε σ' ένα εστιατόριο, αυτοκίνητο, γραφείο, μπαρ, κλπ.

Είδος και ποσότητα φαγητού

Αναφέρετε τι τρώτε και την ποσότητα κατά προσέγγιση. Εάν τρώτε στο σπίτι και έχετε μία μικρή ζυγαριά, θα είναι χρήσιμο να μετράτε την ποσότητα του φαγητού που τρώτε έτσι ώστε να γνωρίζετε το μέγεθος των μερίδων. Αν δεν γνωρίζετε την ακριβή ποσότητα, θα χρειαστεί να κάνετε μία εκτίμηση, λαμβάνοντας υπόψη ότι οι περισσότεροι άνθρωποι συνήθως υποτιμούν αυτήν την ποσότητα.

Στάση του σώματος

Αναφέρετε τη στάση του σώματός σας ενώ τρώτε ή πίνετε – ξαπλωμένος; Καθιστός; Όρθιος; Περπατάτε; Κλπ.

Συνδεδεμένη δραστηριότητα

Γράψτε τι άλλο κάνετε ενώ τρώτε ή πίνετε. Για παράδειγμα, ετοιμάζετε δείπνο, βλέπετε τηλεόραση, διαβάζετε, οδηγείτε, μιλάτε στο τηλέφωνο, δουλεύετε ή παίζετε στον υπολογιστή, κλπ.

Κοινωνική κατάσταση

Αναφέρετε αν είστε μόνος, με κάποιον άλλον ή με μία ομάδα ανθρώπων κάθε φορά που τρώτε ή πίνετε.

Διάθεση

Γράψτε πώς αισθανόσασταν πριν αρχίσετε να τρώτε ή να πίνετε. Ικανοποιημένος; Χαρούμενος; Λυπημένος; Μελαγχολικός; Θυμωμένος; Βαριεστημένος; Κουρασμένος; Πιεσμένος; Μόνος; Νευρικός, Αγχωμένος; Κλπ.

Επίπεδο πείνας

Γράψτε πόσο πεινασμένοι είστε πριν αρχίσετε να τρώτε ή να πίνετε. Βαθμολογήστε το επίπεδο της πείνας σας σε μία κλίμακα 10 βαθμών η οποία κυμαίνεται από το 1, που σημαίνει ότι δεν πεινούσατε, μέχρι το 10, που σημαίνει ότι πεινούσατε πολύ.

Αξιολογήστε το ημερήσιο ημερολόγιο διατροφής σας

Με την προσεκτική αξιολόγηση του ημερολογίου διατροφής σας για 2 ημέρες, θα αντιληφθείτε καλύτερα **τι και πόσο** τρώτε και πίνετε. Θα μπορέσετε επίσης να δείτε μοτίβα ως προς το πότε και γιατί τρώτε και πίνετε.

Ανάλυση της διατροφικής συμπεριφοράς

Απαντώντας στις παρακάτω ερωτήσεις, ίσως μπορέσετε να αναγνωρίσετε ορισμένα από τα μοτίβα της διατροφής σας:

- Πόσες μέρες παραλείψατε τουλάχιστον ένα γεύμα;
- Πόσες φορές φάγατε ενώ δεν πεινούσατε αληθινά;
- Πόσες φορές φάγατε επειδή βαριόσασταν;
- Πόσες φορές φάγατε επειδή ήσασταν θυμωμένος ή/και στενοχωρημένος;

- Πόσες φορές τσιμπήσατε φαγητά (σνακ) που ξέρατε ότι δεν έπρεπε να φάτε;
- Πόσες μέρες ήπιατε πάνω από ένα αλκοολούχο ποτό;
- Πόσες μέρες φάγατε τουλάχιστον ένα επιδόρπιο;
- Πόσες φορές οι άλλοι σας προκάλεσαν ανεπιθύμητη διατροφική συμπεριφορά;
- Πόσες φορές φάγατε και όταν τελειώσατε, ευχηθήκατε να μην είχατε φάει ή πει τόσο πολύ;

Προσαρμογή από ***Physical Fitness: The Pathway to Healthful Living, Robert Hockey***



Το σχολείο μας φιλοδοξεί να είναι ένα υγιεινό σχολείο, έτσι ώστε να μεγαλώσουν τα παιδιά μας σε ένα σχολείο που ενδιαφέρεται και ασχολείται και με το υγιεινό φαγητό και τις διατροφικές συνήθειες. Ο στόχος αυτός μπορεί να επιτευχθεί μόνο με τη δέσμευση και τη συμβολή όσο το δυνατόν περισσότερων μελών της κοινότητας. Χρειαζόμαστε τις γνώσεις και την πολύτιμη εμπειρία σας. Παρακαλούμε σημειώστε την εμπειρία, το επάγγελμα, το επίπεδο μόρφωσης και τις ιδέες σας. Δεν θα αναθέσουμε οποιαδήποτε καθήκοντα πριν τα συζητήσουμε μαζί σας. Μπορεί να χρειαστούμε τη βοήθεια και τα talέντα σας ως προμηθευτή ή μέλος της οργανωτικής ομάδας, κλπ.

Γράψτε το όνομα και τα στοιχεία επικοινωνίας σας. Περιγράψτε εν συντομία την εμπειρία σας, όπως: παραγωγή τροφίμων, εισαγωγή, εμπόριο τροφίμων, παραγωγή ή εισαγωγή φρούτων, μαγείρεμα, παρασκευή τροφίμων, συντήρηση τροφίμων, παρασκευή μη αλκοολούχων ποτών, αγορά ή πώληση τροφίμων. Εμπειρία στην οργάνωση των τραπεζιών, διοργάνωση δείπνων, εορταστικών εκδηλώσεων (πάρτι), διαχείριση ενός εστιατορίου. Γνώση σχετικά με ή εμπειρία στην αντιμετώπιση διατροφικών διαταραχών, κλπ.

Διατροφή

Διατροφή χωρίς αποκλεισμούς!

1. Θυμηθείτε ότι οι πολιτισμοί, οι θρησκείες και οι εθνικότητες επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες και τα έθιμα. Για παράδειγμα, ορισμένες **θρησκείες** έχουν κανόνες και διατροφικές οδηγίες για την προετοιμασία του φαγητού και για το τι μπορούν ή δεν μπορούν να φάνε οι πιστοί της. Άλλοι επιλέγουν συγκεκριμένες διατροφές όπως χορτοφάγοι ή vegan. Υπάρχουν μέλη του **προσωπικού ή μαθητές** του σχολείου σας που ακολουθούν ειδικές διατροφές;
2. Αποδεχτείτε και προάγετε την ποικιλία των πολιτισμικών, θρησκευτικών, εθνικών διατροφικών συνηθειών και εθίμων. Εμπλουτίστε το κυλικείο του σχολείου σας προκειμένου να ικανοποιήσετε και να σεβαστείτε τους μαθητές και τα μέλη του προσωπικού από διαφορετικά εθνικά, θρησκευτικά και άλλα υπόβαθρα και καλύψτε τις ανάγκες και τις προτιμήσεις όλων. Προσπαθήστε να δώσετε γεύση στα φαγητά με μυρωδικά και μπαχαρικά, όπως βασιλικό, τσίλι, ρίγανη, σκόρδο, κάρυ, που μπορούν να αντικαταστήσουν το αλάτι και τα κορεσμένα λιπαρά δίνοντας έθνικ γεύση.
3. Να θυμάστε ότι τα ροφήματα είναι επίσης τρόφιμα!
Πολλές κουλτούρες προσφέρουν γευστικά ροφήματα, όπως ροφήματα φρούτων, γαλακτοκομικών, γευστικούς καφέδες, τσάι βοτάνων, παραδοσιακά ροφήματα από λαχανικά, που θα μπορούσαν να χρησιμεύσουν ως εξαιρετικά υγιεινά σνακ στο κυλικείο σας.
4. Ενθαρρύνετε τους μαθητές και τους γονείς να ετοιμάσουν μαζί παραδοσιακά φαγητά. Συμπεριλάβετε τα παιδιά στην επιλογή και την αγορά των υλικών για το γεύμα και μάθετέ τους πώς να ακολουθούν οδηγίες μαγειρικής. Αυξήστε τη συμμετοχή τους στην επιλογή των γευμάτων και στη διαδικασία της ετοιμασίας.
5. Διοργανώστε πολιτιστικές εκδηλώσεις και βραδιές με τα φαγητά που ετοίμασαν οι γονείς και τα παιδιά. Δώστε την ευκαιρία στους μαθητές και στους εκπαιδευτικούς να δοκιμάσουν φαγητά από διαφορετικές κουλτούρες και παραδόσεις. Συζητήστε τη γεύση, το χρώμα, το σχήμα, το άρωμα, την υφή των διαφορετικών τροφίμων καθώς και τα έθιμα που σχετίζονται με το φαγητό των χωρών από τις οποίες προέρχονται. Αναζητήστε την ανάμειξη των πολιτισμών **ίστην εθνική σας κουζίνα και συζητήστε ομοιότητες και διαφορές. Διακοσμήστε τον χώρο με έργα τέχνης ή χειροτεχνίες από τον τόπο προέλευσης των φαγητών.**





ΣΦΑΤΕ

ΕΝΑ

ΟΥΡΑΝΙΟ ΤΟΙΞΟ

«Γνωρίζετε ότι το χρώμα του φαγητού σας μπορεί να σας αποκαλύψει πολλά για τη θρεπτική του αξία; Το να τρώτε ένα «ουράνιο τόξο», δηλαδή μία ποικιλία πολύχρωμων φρούτων και λαχανικών, είναι ένας εύκολος τρόπος για να πάρετε όσο το δυνατόν περισσότερες βιταμίνες και μέταλλα ενώ ταυτόχρονα καταναλώνετε μία μεγάλη ποικιλία τροφίμων».

Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΑΣ



«Θέλετε να βελτιώσετε την υγεία, τη διάθεση και τα επίπεδα της ενέργειάς σας; Προσπαθήστε να συνδυάσετε τακτική άσκηση με μία ισορροπημένη διατροφή και νιώστε μία εντυπωσιακή διαφορά στην εμφάνιση και στη διάθεσή σας!»

