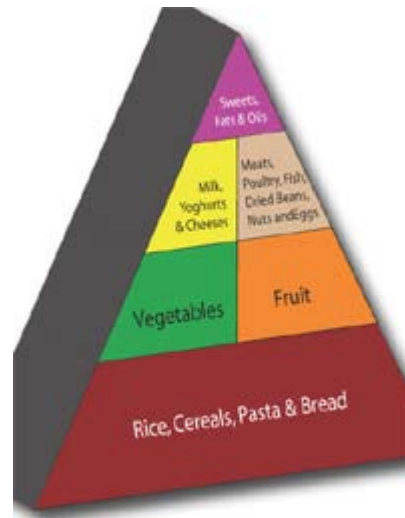


Η Πυραμίδα της Υγιεινής Διατροφής



Η **Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής** είναι ένας *απλός, εικονικός τρόπος* για να κατανοήσει κανείς *πώς να τρέφεται σωστά σε καθημερινή βάση*. Η εικονική αναπαράσταση βοηθά στο να θυμόμαστε τις αναλογίες των πέντε ομάδων τροφών που περιέχει και δεν απαιτείται καθόλου ζύγισμα και μέτρηση των τροφών, απλοποιώντας έτσι την προετοιμασία των γευμάτων.

Πώς ακριβώς λειτουργεί η πυραμίδα;

Η πυραμίδα είναι ένα διάγραμμα, χωρισμένο σε 4 μέρη οριζοντίως.

❶ Το μεγαλύτερο μέρος είναι η βάση της πυραμίδας, που καλύπτει $\frac{1}{4}$ του ύψους της πυραμίδας και περιλαμβάνει τα **δημητριακά**: το ρύζι, τα ζυμαρικά και το ψωμί, και τις **πατάτες**.

Είναι οι τροφές που είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες, βιταμίνη Β και φυτικές ίνες. Από αυτή τη βασική ομάδα μας αναλογούν 6-11 μερίδες την ημέρα. Μία μερίδα αντιστοιχεί σε:

- μία φέτα ψωμί
- 1 μέτρια πατάτα
- 1 κουταλιά δημητριακά πρωινού

❷ Το δεύτερο τέταρτο της Πυραμίδας, χωρίζεται σε δύο ίσα μέρη των **λαχανικών** και των **φρούτων**, που είναι πλούσια σε βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και φυτικές ίνες, αλλά χαμηλά σε θερμίδες. Λαχανικά μας αναλογούν 3-5 μερίδες την ημέρα και φρούτα 2-4 μερίδες την ημέρα. Μία μερίδα αντιστοιχεί σε:

- ένα μέτριο φρούτο ή λαχανικό
- μισό φλιτζάνι κομμένα, ψημένα ή της κονσέρβας φρούτα ή λαχανικά
- 1 κουταλιά αποξηραμένα φρούτα

Όσον αφορά τους χυμούς, μπορεί κάποιος να πάρει $\frac{3}{4}$ του φλιτζανιού, αλλά πρέπει να ξέρει ότι είναι πλούσιοι σε θερμίδες και χαμηλοί σε φυτικές ίνες, οι οποίες χάνονται κατά τη διαδικασία της αποχύμωσης.

❶ Στο τρίτο στη σειρά τέταρτο, που επίσης χωρίζεται σε δύο ίσα μέρη, στα αριστερά είναι το γάλα και τα προϊόντα του: τυρί και γιαούρτι (2-3 μερίδες την ημέρα) και στα δεξιά είναι η ομάδα του κρέατος, του ψαριού, των οσπρίων, αυγών και ξηρών καρπών (2-3 μερίδες την ημέρα).

Το **γάλα** και τα **γαλακτοκομικά προϊόντα** είναι πλούσια σε ασβέστιο και πρωτεΐνες, όπως και βιταμίνες Α, Β2, Β12 και Δ, αλλά μπορούν να είναι και πλούσια σε λίπος. Επισημαίνεται ότι υπάρχουν και οι επιλογές των ημι-άπαχων και άπαχων προϊόντων. Οι μερίδες αντιστοιχούν σε :

- 200ml γάλα
- 40 γρ τυρί
- 125 γρ γιαούρτι

Δίπλα από τα γαλακτοκομικά είναι η ομάδα των τροφών (**κρέας, ψάρια, όσπρια, αυγά, ξηροί καρποί**) που είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες, και ακόμα αυτών πλούσιων σε σίδηρο και ψευδάργυρο. Οι μερίδες αντιστοιχούν σε:

- μισό φλιτζάνι όσπρια (ωμά)
- 60 - 90 γρ ψημένου κρέατος: βοδινού, χοιρινού, αρνιού, πουλερικών ή ψαριού (συστήνεται να αφαιρείται το λίπος)
- 2 αυγών (μέχρι 4 την εβδομάδα)
- 50 γρ (2 κουταλιές) ξηρών καρπών

❶ Τα **γλυκά** και **λιπαρά** βρίσκονται στην *κορυφή της πυραμίδας*, γιατί είναι πλούσια σε θερμίδες κι επιπλέον έχουν χαμηλή θρεπτική αξία.

Σ' αυτή την ομάδα ανήκουν τα παρασκευάσματα με ζάχαρη, οι καραμέλες, οι σοκολάτες, τα αναψυκτικά, τα βούτυρα, τα λάδια, οι μαργαρίνες, οι μαγιονέζες, τα αλμυρά παρασκευάσματα με σφολιάτες, τα πατατάκια, γαριδάκια κ.ά. Είναι τροφές που πρέπει να τρώμε σε πολύ μικρές ποσότητες ή και να αποφεύγουμε εντελώς.

Λαμβάνοντας τον αριθμό των μερίδων που συστήνονται καθημερινά, ανάλογα και με τις ανάγκες του καθενός σε θερμίδες, μπορεί να ελέγχει κανείς το βάρος του (δεδομένου ότι ασκείται κιόλας συστηματικά).

Σαν γενικό κανόνα θα πρέπει να παίρνουμε νόστιμο, θρεπτικό φαγητό που είναι χαμηλό σε λίπος και να διατηρούμε τις τροφές πλούσιες σε ζάχαρη στο ελάχιστο.

Η Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής μπορεί να παρουσιαστεί διαγραμματικά και ως το 'πιάτο Υγιεινής Διατροφής':



Πηγές:

Διαδίκτυο:

- <http://www.foodguidepyramid.co.uk/introduction-food-pyramid.html> (5.11.2009)
- <http://www.foodstandardsagency.gov.uk> (7.11.2009)

Βιβλία:

- Marshall, J. (2004) *Fat Nation: Big Challenge*, Dorling Kindersley Book, London



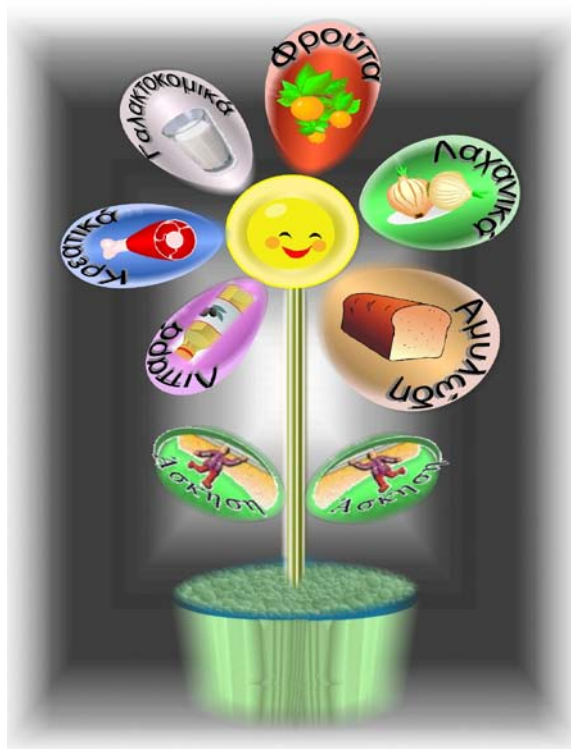
Εισηγήσεις για αξιοποίηση της Πυραμίδας Υγιεινής Διατροφής



Για την καλύτερη αξιοποίηση της τρισδιάστατης Πυραμίδας, που έχει σταλεί στα σχολεία μας φέτος, θα πρέπει καταρχάς να φροντίσουμε να τη συμπληρώσουμε με **ομοιώματα τροφών** ή και **αυτούσια τρόφιμα** όπως όσπρια, δημητριακά ή ακόμη και **άδειες συσκευασίες τροφών**. Ομοιώματα τροφών μπορούμε να βρούμε σε καταστήματα παιχνιδιών ή καταστήματα με είδη οικιακής χρήσης.

Στον παρακάτω πίνακα προτείνονται κάποιες Δραστηριότητες στις οποίες μπορούμε να εμπλέξουμε τα παιδιά κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Στις προτεινόμενες Δραστηριότητες αναφέρονται τα θέματα στα οποία στοχεύουν καθώς και οι ενότητες της ύλης με τις οποίες σχετίζονται. Εννοείται πως η κάθε δασκάλα μπορεί να χρησιμοποιήσει την Πυραμίδα σε πολλές άλλες δραστηριότητες που η ίδια θα σκεφτεί, όταν ετοιμάζει ένα μάθημα.

Σημειώνουμε επίσης ότι η Πυραμίδα αποτελεί ένα χρήσιμο εποπτικό μέσο, που θα βοηθήσει τα παιδιά να αντιληφθούν καλύτερα θέματα της Διατροφής που διδάσκονται και μπορεί να είναι 'αφηρημένα' και δύσκολα στην κατανόησή τους, **χωρίς** όμως να αποτελεί **αυτοσκοπό** σε κάθε μάθημα.



ΘΕΜΑ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΝΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΒΙΒΛΙΟ
<p>ΤΟ ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΥ ΣΧΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ</p>	<p>Δίνουμε στα παιδιά τον εξής προβληματισμό: -Γιατί άραγε χρησιμοποιείται το συγκεκριμένο σχήμα για να μάθουμε να τρώμε σωστά; <i>Αναμενόμενες απαντήσεις:</i> ⇒ η βάση είναι πιο μεγάλη άρα τρώγω περισσότερες τροφές από τη βάση ⇒ η κορυφή είναι μικρότερη άρα τρώγω λιγότερες τροφές Για να το κατανοήσουν καλύτερα συνεχίζουμε τον προβληματισμό. -Αν αντιστρέψω την πυραμίδα τι γίνεται; <i>Αναμενόμενη απάντηση:</i> ⇒ Δεν ισορροπεί. Δεν στέκεται. (μπορούμε να φτιάξουμε μια μικρή πυραμίδα με χαρτί για να το δουν στην πράξη) -Συμπέρασμα: Το ίδιο θα συμβεί και στη διατροφή μας αν καταναλώνουμε περισσότερες τροφές που βρίσκονται στην κορυφή της πυραμίδας.</p>	<p><u>Ε΄ ΤΑΞΗ</u> <i>'Η πυραμίδα της Υγιεινής Διατροφής'</i> σελ. 33</p> <p><u>ΣΤ΄ ΤΑΞΗ</u> <i>'Τι γνωρίζω για τις τροφές'</i>, σελ. 12-14</p>
<p>ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΡΟΦΩΝ</p>	<p>Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να γίνει με άδειες συσκευασίες, που μπορεί να φέρουν ακόμη και τα παιδιά ή ομοιώματα τροφίμων, που έχουμε στο εργαστήριο, για να τα τοποθετήσουν στην Πυραμίδα, μέσα από προβληματισμό και συζήτηση. Τα παιδιά μπορούν να συμβουλευτούν το βιβλίο τους ή/και το εποπτικό (εικόνα τοίχου) «Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής» για αποφυγή λαθών.</p>	<p><u>Ε΄ ΤΑΞΗ</u> <i>'Η πυραμίδα της Υγιεινής Διατροφής'</i>, σελ. 33</p> <p><u>ΣΤ΄ ΤΑΞΗ</u> σελ. 12-14</p>
<p>ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΡΟΦΩΝ ΣΤΗΝ ΠΥΡΑΜΙΔΑ (βάση προέλευσης)</p>	<p>Ζητούμε από τα παιδιά να βγάλουν τα ομοιώματα τροφών έξω από την Πυραμίδα και να τα ταξινομήσουν σε <i>ζωικές</i> και <i>φυτικές τροφές</i>. Ακολούθως τους ζητούμε πάλι να τοποθετήσουν τα ομοιώματα πίσω στην Πυραμίδα. <i>Μέσα από τη συζήτηση αναμένουμε τα παιδιά να παρατηρήσουν πως οι φυτικές τροφές βρίσκονται στη βάση της Πυραμίδας και οι ζωικές στην κορυφή!</i></p>	<p><u>Ε΄ ΤΑΞΗ</u> <i>'Μαθαίνω να τρωω σωστά'</i>, σελ. 26-27</p>

ΘΕΜΑ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΝΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΒΙΒΛΙΟ
<p>ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ (Η θέση τους στην πυραμίδα)</p>	<p>Τα παιδιά χωρίζονται σε μικρές ομάδες και κάθε ομάδα παιδιών να αναλάβει να μελετήσει μία ομάδα τροφών από την Πυραμίδα.</p> <p>Τους ζητούμε να βγάλουν έξω από την Πυραμίδα τα ομοιώματα τροφών και να συζητήσουν/εντοπίσουν, γιατί ανήκουν στην ίδια ομάδα τροφών (κοινά χαρακτηριστικά, ίδια θρεπτική αξία κ.λ.π.).</p> <p><i>Μπορούν να χρησιμοποιήσουν σαν βοηθητικό υλικό το βιβλίο τους, για να αντλήσουν πληροφορίες και να συμπληρώσουν ίσως ένα φύλλο εργασίας -πίνακα με συγκεκριμένα σημεία (πχ θρεπτικές ουσίες, χρησιμότητα, προέλευση κλπ).</i></p> <p><i>Τα παιδιά παρατηρούν πως η ομαδοποίηση τροφών δεν έγινε τυχαία, όπως και τυχαία δεν μπαίνουν οι τροφές στα διάφορα μέρη της Πυραμίδας.</i></p> <p>Ακολουθεί ανακοίνωση στις άλλες ομάδες και τοποθέτηση των ομοιωμάτων των τροφών στη θέση τους στην Πυραμίδα.</p>	<p><u>Ε' ΤΑΞΗ</u> <i>'Μαθαίνω να τρωω σωστά',</i> σελ. 28-33</p> <p><u>ΣΤ' ΤΑΞΗ</u> <i>επανάληψη,</i> σελ. 12-14</p>
<p>ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ</p>	<p><input type="checkbox"/> Αφαιρούμε κάποια ομοιώματα τροφών από την Πυραμίδα. Τα παιδιά καλούνται να τοποθετήσουν τα ομοιώματα στη σωστή θέση αφού δικαιολογήσουν την απάντησή τους.</p> <p><input type="checkbox"/> Βγάζουμε όλα τα ομοιώματα τροφών <i>έξω</i> από την Πυραμίδα και ζητούμε από τα παιδιά να τις τοποθετήσουν στη σωστή θέση μέσα στην πυραμίδα.</p> <p><input type="checkbox"/> Ανακατεύουμε όλα τα ομοιώματα τροφών <i>μέσα</i> στην Πυραμίδα και ζητούμε από τα παιδιά να τα τοποθετήσουν σωστά.</p> <p><i>Εννοείται πως και στις τρεις περιπτώσεις επιβάλλεται η χρήση του μοντέλου της Πυραμίδας Υγιεινής Διατροφής όπως βρίσκεται στο βιβλίο ή στο εποπτικό (σειρά εικόνων τοίχου).</i></p>	

ΘΕΜΑ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΝΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΒΙΒΛΙΟ
<p>ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ (η θέση τους στην πυραμίδα)</p>	<p>Όταν μελετούμε μία ομάδα τροφών μπορούμε να προβληματίσουμε τα παιδιά για τη θέση της στην Πυραμίδα και να τους ζητήσουμε να σκεφτούν κατά πόσο είναι σωστό αν την αλλάζαμε. <i>Τα παιδιά μπορούν να αντλήσουν πληροφορίες από το βιβλίο τους ή άλλες πηγές που θα τους δοθούν.</i></p> <p>Π.χ. -Τι θα συμβεί στη διατροφή σας αν τοποθετήσουμε μια τροφή (π.χ. το κρέας) στη βάση της Πυραμίδας; -Τι σημαίνει; Είναι καλό αυτό; Τι προτείνετε εσείς; <i>Εναλλακτική επιλογή προβληματισμού:</i> -Τι θα συμβεί πάλι στη διατροφή σας αν τοποθετήσουμε μια τροφή (π.χ. η ντομάτα/λαχανικά) στην κορυφή της Πυραμίδας; <i>Αναμένουμε πως τα παιδιά θα προβληματιστούν και θα αναφέρουν τυχόν επιπτώσεις στην υγεία τους ανάλογα με την περίπτωση... (ψηλή χοληστερόλη ή δυσκοιλιότητα αντίστοιχα)</i></p>	<p><u>Ε' ΤΑΞΗ</u> <i>Όλες οι ενότητες τροφών</i></p> <p><u>ΣΤ' ΤΑΞΗ</u> <i>Όλες οι ενότητες τροφών</i></p>
<p>ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ</p>	<p>Τα παιδιά να πάρουν τροφές από την Πυραμίδα για να φτιάξουν/σχεδιάσουν ένα ολοκληρωμένο γεύμα στο πιάτο. Πρέπει να τους τονίσουμε ότι στο σχεδιασμό πρέπει να λάβουν υπόψη τις μερίδες (αναλογίες) που πρέπει να λαμβάνονται από κάθε ομάδα τροφών.</p>	<p><u>Ε' ΤΑΞΗ</u> <i>'Μαθαίνω να τρωω σωστά,</i> <i>σελ. 26-32</i> <u>ΣΤ' ΤΑΞΗ</u> <i>επανάληψη,</i> <i>σελ. 12-14</i></p>
<p>ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ</p>	<p>Η Πυραμίδα Διατροφής μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σαν Πυραμίδα Άσκησης. Εικόνες που δείχνουν άσκηση να πλαστικοποιηθούν, να στερεωθεί από πίσω ένα ξυλάκι για να 'στέκονται' και να τοποθετηθούν μέσα στην Πυραμίδα στη σωστή θέση.</p> <p>Μπορούν να χρησιμοποιηθούν παρόμοιες δραστηριότητες που αναφέρονται στο παρόν φυλλάδιο και στην Πυραμίδα Άσκησης με σκοπό τον προβληματισμό των παιδιών, τη βελτίωση και την αλλαγή στον τρόπο ζωής τους...</p>	<p><u>Ε' ΤΑΞΗ</u> <i>'Η υγεία και οι παράγοντες που την επηρεάζουν',</i> <i>σελ. 9</i></p>

ΘΕΜΑ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΝΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΒΙΒΛΙΟ
ΑΦΟΡΜΗΣΗ	<p>Σαν <u>αφόρμηση</u> σε μάθημα για οποιαδήποτε ενότητα τροφών:</p> <p><input type="checkbox"/> Τοποθετούμε μέσα στην Πυραμίδα στη σωστή θέση τη συγκεκριμένη τροφή. Οι υπόλοιπες τροφές λείπουν από την Πυραμίδα. Ζητούμε από τα παιδιά να ανοίξουν την Πυραμίδα, να ψάξουν και να βρουν τη συγκεκριμένη τροφή. Τους αναφέρουμε ότι με αυτή την τροφή θα ασχοληθούν στο συγκεκριμένο μάθημα.</p> <p><input type="checkbox"/> Τα ομοιώματα τροφών βρίσκονται στη θέση τους στην Πυραμίδα. Η τροφή που θα μελετηθεί στο συγκεκριμένο μάθημα βρίσκεται σε λανθασμένη θέση. Τα παιδιά καλούνται να ψάξουν και να βρουν την τροφή που βρίσκεται σε λάθος θέση. Αναφέρουμε πως με τη συγκεκριμένη τροφή θα ασχοληθούμε στο συγκεκριμένο μάθημα. Στο τέλος της ενότητας η τροφή θα πρέπει να τοποθετηθεί μέσα στην Πυραμίδα στη σωστή θέση.</p> <p><input type="checkbox"/> Δίνουμε ένα <u>γρίφο</u> σχετικό με την τροφή που θα μελετήσουμε. Τα παιδιά με τη βοήθεια των τροφών που βρίσκονται μέσα στην Πυραμίδα, καλούνται να βρουν την τροφή την οποία θα μελετήσουμε στο συγκεκριμένο μάθημα. <i>«Ομάδα τροφών είναι Πολύ θρεπτική για όλους Στα φυτά ανήκει Αλλά λαχανικό δεν είναι Θεά της μυθολογίας θυμίζει...»</i> Τι είναι;</p> <p><i>Από τις πιο πάνω παρατηρήσεις τα παιδιά να σημειώσουν από μόνα τους ό,τι συμπέρασμα μπορούν να βγάλουν για τη συγκεκριμένη τροφή (π.χ. χρησιμότητα, θρεπτικές ουσίες κ.λ.π).</i></p>	<p><u>Ε΄ ΤΑΞΗ</u> <i>Όλες οι ενότητες τροφών</i></p> <p><u>ΣΤ΄ ΤΑΞΗ</u> <i>Όλες οι ενότητες τροφών</i></p>

ΘΕΜΑ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΝΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΒΙΒΛΙΟ
<p>ΑΦΟΡΜΗΣΗ (συνέχεια...)</p>	<p>☐ Τα παιδιά χωρισμένα σε μικρότερες ομάδες καλούνται να φτιάξουν <i>δικούς τους γρίφους</i> βασισμένους στην Πυραμίδα.</p> <p>Οι ομάδες ανταλλάσσουν γρίφους και προσπαθούν να βρουν τις απαντήσεις στηριζόμενοι στην Πυραμίδα που βρίσκεται μπροστά τους.</p>	
<p>ΚΡΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ</p>	<p>Τα παιδιά να εργαστούν ομαδικά. Μία ομάδα να εργάζεται στην τρισδιάστατη Πυραμίδα (οι τροφές βγαίνουν έξω από την πυραμίδα) και οι υπόλοιπες ομάδες σε Πυραμίδα που θα τους δοθεί σε χαρτονάκι. [οι τροφές δίνονται σε χαρτί πλαστικοποιημένες]</p> <p>Σκοπός της άσκησης είναι τα παιδιά να φτιάξουν τη δική τους <i>διατροφική πυραμίδα</i> που ισχύει στην καθημερινή τους ζωή.</p> <p><i>Να ακολουθήσει συζήτηση για το τι τρώνε καθημερινά, να γίνει σύγκριση με το μοντέλο της Πυραμίδας Υγιεινής Διατροφής (βλέπε εικόνα τοίχου) και προβληματισμός για βελτίωση της διατροφής τους.</i></p> <p><i><u>Εισήγηση:</u> Θα ήταν καλό να εργαστούν εκ περιτροπής όλες οι ομάδες με την τρισδιάστατη Πυραμίδα.</i></p>	<p><u><i>Ε' ΤΑΞΗ</i></u> <i>Μαθαίνω να τρωω σωστά, σελ. 26-32</i> <u><i>ΣΤ' ΤΑΞΗ</i></u> <i>επανάληψη, σελ. 12-14</i></p>
<p>ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ</p>	<p>Τα παιδιά να συγκρίνουν το μοντέλο της Πυραμίδας Μεσογειακής Διατροφής (εικόνα τοίχου ή βιβλίο) με την τρισδιάστατη Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής.</p> <p>Να εντοπίσουν <i>ομοιότητες</i> και <i>διαφορές</i> των δύο μοντέλων Διατροφής.</p> <p>Ως συνέχεια της πιο πάνω δραστηριότητας, τα παιδιά μπορούν να διαφοροποιήσουν την τρισδιάστατη Πυραμίδα, μετακινώντας ή προσθέτοντας τροφές, ώστε να γίνει «Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής» (με τη βοήθεια του βιβλίου ή εποπτικό τοίχου).</p>	<p><u><i>ΣΤ' ΤΑΞΗ</i></u> <i>Ή Μεσογειακή Διατροφή, σελ. 15-16</i></p>

