

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Διατροφής & Άσκησης

Μέτρο Ποικιλία Ισορροπία!

6ⁿ χρονιά
ΔΩΡΕΑΝ
73.097
μαθητές



Τα τελευταία στοιχεία μιας μεγάλης ευρωπαϊκής μελέτης για την πρόληψη της παχυσαρκίας στην παιδική ηλικία είναι εξαιρετικά ανησυχητικά για τη νέα γενιά των Ελλήνων. Η έλλειψη άσκησης καταγράφηκε ως βασικός παράγοντας για την αύξηση του σωματικού βάρους στα παιδιά, ενώ διαπιστώθηκε ότι τα ελληνόπουλα αθλούνται λιγότερο από τους ευρωπαίους συνομηλίκους τους.

Επιπλέον στοιχεία απογοητεύουν ακόμα περισσότερο:

- 7 στους 10 μαθητές τρώνε στο κυλικείο του σχολείου καθώς, λόγω πίεσης χρόνου, τα παιδιά δεν προλαβαίνουν να φάνε πρωινό στο σπίτι
- 3 στα 10 παιδιά τρώνε το βραδινό γεύμα στις 9:00 το βράδυ, ενώ 1 στα 5 μετά τις 22:00, καθώς οι γονείς γυρίζουν αργά στο σπίτι
- Μόνο 6 στους 10 γονείς ελέγχουν τη διατροφή των παιδιών τους καθώς λείπουν πολλές ώρες από το σπίτι και δεν μπορούν να ελέγξουν την ποσότητα και τα είδη των τροφίμων που καταναλώνουν τα παιδιά τους.

Λαμβάνοντας υπ' όψιν στοιχεία των επίσημων εθνικών φορέων σχετιζόμενων με τον τομέα της προαγωγής Υγείας και της εκπαίδευσης, δημιουργήθηκε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα **“Μέτρο, Ποικιλία, Ισορροπία”**, με στόχο τη δημιουργία σωστών προτύπων διαβίωσης ισορροπημένης διατροφής και σωματικής δραστηριότητας, για τη διατήρηση της καλής υγείας, από την επιστημονική ομάδα του ΒΙΩΜΑΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ και με την επιμέλεια του κ. Λάμπρου Συντώση, Ph.D. Καθηγητή Διατροφής - Διαιτολογίας Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου.

Υπό την αιγίδα



Με την έγκριση



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων,
Πολιτισμού και Αθλητισμού

Το QualityNet Foundation, το Δίκτυο Υπεύθυνων Οργανισμών και Ενεργών Πολιτών, εντάσσει το εκπαιδευτικό υλικό στο εθνικής εμβέλειας πρόγραμμά του με τίτλο «Είναι ευθύνη όλων μας» με την υποστήριξη της Coca-Cola, στο πλαίσιο της ευρύτερης δέσμευσής της να προωθεί τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής και του ενεργού τρόπου ζωής, τους δυο βασικούς παράγοντες της παχυσαρκίας, καθώς και να είναι μέρος της λύσης αυτού του πολύπλοκου προβλήματος. Μαζί συστρατεύονται και δεσμεύονται σε βάθος χρόνου.

Το εκπαιδευτικό υλικό χρηματοδοτείται εξ ολοκλήρου από την Coca-Cola, ωστόσο το υλικό του μαθητή δε φέρει **κανένα λογότυπο** της Εταιρείας. Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα συνιστά ένα δυνατό παράδειγμα ουσιαστικής σύμπραξης Φορέων του Ιδιωτικού και Δημόσιου τομέα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, ενός μείζονος κοινωνικού προβλήματος.

Μέτρο Ποικιλία Ισορροπία!



ΔΟΜΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το εκπαιδευτικό υλικό περιλαμβάνει:

- 1) την παρουσίαση του τρίπτυχου **ΜΕΤΡΟ-ΠΟΙΚΙΛΙΑ-ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ**, και
- 2) τη διαδικασία τροποποίησης των **ΣΤΑΣΕΩΝ**, η οποία αναπτύσσεται σε τέσσερα μέρη:

Α' Μέρος: Παρουσίαση της «λανθασμένης» στάσης: Αναγνώριση της λανθασμένης στάσης από το μαθητή, παρουσίαση των επιπτώσεων της ΣΤΑΣΗΣ στον οργανισμό.

Β' Μέρος: Παροχή πληροφοριακού υλικού: Ενημέρωση για τη νέα στάση, χρήσιμες συμβουλές διατροφικής συμπεριφοράς σχετικές με τη νέα στάση.

Γ' Μέρος: Άσκηση εμπέδωσης: Μέσω πληροφοριακού υλικού, γίνονται ασκήσεις εμπέδωσης για την πλήρη κατανόηση των στάσεων από το μαθητή.

Δ' Μέρος: Εργασία στο σπίτι / Εμπλοκή οικογένειας: Στόχος είναι η ανάπτυξη της υπευθυνότητας του μαθητή στις επιλογές του σε θέματα διατροφής και άσκησης, αλλά και η ανάληψη ΔΡΑΣΕΩΝ για την αλλαγή των λανθασμένων επιλογών, εμπλέκοντας το οικογενειακό περιβάλλον για την επίτευξη και τη διατήρηση της αλλαγής αυτής.

Πρόκειται για ένα εκπαιδευτικό υλικό «εργαλείο» για το δάσκαλο το οποίο:

- Αποστέλλεται δωρεάν κατόπιν συνεννόησης μαζί μας
- Μπορείτε να το υλοποιήσετε όταν εσείς το κρίνετε
- Παραμένει στο σχολείο και μετά την υλοποίησή του για την άντληση πληροφοριών σε κάθε ενδεχόμενο

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

Για το δάσκαλο

- Ενημερωτικό έντυπο προγράμματος
- Τετράδιο δασκάλου & ένθετο cd-rom, με επεξηγήσεις για το υλικό, πληροφορίες και προτεινόμενα βιβλία & ιστοσελίδες
- Τρία παιχνιδοτετράδια, ανά ηλικιακή ομάδα (Ε' & ΣΤ' Δημοτικού)
- Φόρμα αξιολόγησης του προγράμματος

Για κάθε παιδί

- Παιχνιδοτετράδιο αντίστοιχο με το ηλικιακό επίπεδό του

Για το γονέα

- Ενημερωτική επιστολή
- Πληροφοριακό έντυπο
- Φόρμα αξιολόγησης του προγράμματος

Στην περίπτωση που ενδιαφέρεστε να σας αποστείλουμε το υλικό, συμπληρώστε την παρακάτω φόρμα συμμετοχής και αποστείλετέ την με fax στο 210 68 54 204.*

* Μια φόρμα για κάθε τμήμα, παρακαλούμε με ευκρινή στοιχεία.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε στο 210 68 98 593 με την κα Ιουστίνη Γούλα ή με την κα Αργυρώ Γιαλαμπρίνου

Μέτρο Ποικιλία Ισορροπία!



ΦΟΡΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Σχολείο:

Δήμος:

Όνοματεπώνυμο
Διευθυντή / Διευθύντριας Σχολείου:

Όνοματεπώνυμο
Ενδιαφερόμενου Εκπαιδευτικού:

Τάξη - Τμήμα:

Αριθμός παιδιών τμήματος:

Οδός:

Περιοχή:

Τ.Κ.:

Τηλέφωνο Σχολείου:

Fax Σχολείου:

Email Σχολείου:

Τηλέφωνο Επικοινωνίας:

Ενδιαφέρομαι να μου αποστείλετε το παραπάνω υλικό (χωρίς να χρεωθώ με έξοδα αποστολής)

Ημερομηνία

Όνοματεπώνυμο & Υπογραφή
Ενδιαφερόμενου Εκπαιδευτικού: