

## Ισορροπημένη διατροφή

**Βέλτιστο  
Σενάριο**

### Γνωστικό αντικείμενο:

Φυσική αγωγή

**Δημιουργός Σεναρίου:** ΙΑΚΩΒΟΣ ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΗΣ (Εκπαιδευτικός)

**Έλεγχος Σεναρίου με τα Προγράμματα Σπουδών:** ΚΟΥΓΙΟΥΜΤΖΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ (Σχολικός Σύμβουλος)

**Έλεγχος Επιστημονικής Επάρκειας Σεναρίου:** ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ (Συντονιστής)

**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 **08/31/2015 - 03:00** 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 «Βέλτιστο» ύστερα από αξιολόγηση από δύο αξιολογητές και είναι αναρτημένο με το πλήρες ψηφιακό περιεχόμενό του στην Πλατφόρμα «Αίσωπος».

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

<https://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» - MIS: 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.Π.Ο.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.

**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.Π.Ο.ΠΑΙ.Θ.

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

## Φύλλα Εργασίας Σεναρίου

Το παρόν ψηφιακό σενάριο περιέχει φύλλα εργασίας, τα οποία είναι συνημμένα 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: [diatologio.xlsx](#)
- 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 Υ.Π.Ε.Θ.

## Γενική Περιγραφή Σεναρίου

### Γνωστικό Αντικείμενο

Φυσική αγωγή (Γενικό Λύκειο)

### 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 εμμηνου 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

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.

- 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

### **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**

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:** 10λεπτά

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

**Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:**

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

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

**Χρονική Διάρκεια:** 15λεπτά

**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:** 20λεπτά

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

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.

### 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. Βασικά χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής
8. Μέτρο

## 4η Φάση: Σύνταξη τριήμερου διαιτολογίου

**Χρονική Διάρκεια:** 30λεπτά

**Χώρος Διεξαγωγής:** Σχολικό εργαστήριο ηλεκτρονικών υπολογιστών

### Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

1. Κατάλογος φαγητών
2. Συνθετική εργασία σύνταξης τριήμερου διαιτολογίου

## 5η Φάση: Συζήτηση και ανακεφαλαίωση

**Χρονική Διάρκεια:** 15λεπτά

**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

**Χρονική Διάρκεια:** 10λεπτά

**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.

Φύλλα εργασίας:

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

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** 67

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/626#8226>

2. **Εργασία για την ΟΜΑΔΑ Α**

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** 80

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/626#8256>

3. **Ενασχόληση με δίαιτες στην εφηβεία**

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** 67

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/626#8258>

4. **Εργασία για την ΟΜΑΔΑ Β**

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** 80

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/626#8259>

5. **Παχυσαρκία στην εφηβική ηλικία**

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** 67

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/626#8261>

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.



## 6. Εργασία για την ΟΜΑΔΑ Γ

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** 80

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/626#8262>

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

**Χρονική Διάρκεια:** 15λεπτά

**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.

Φύλλα εργασίας:

### 1. Φόρμα Google

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** 34

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/627#8312>

# 3η Φάση: Η πίτα της Ισορροπημένης διατροφής

**Χρονική Διάρκεια:** 20λεπτά

**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.

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:

**1. Η Πίτα της Ισορροπημένης Διατροφής (Eatwell plate)**

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 110**

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/628#8389>

**2. Ομάδες τροφίμων**

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 61**

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/628#8399>

**3. Αναλογικότητα των ομάδων τροφίμων**

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 61**

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/628#8427>

**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: 67**

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/628#10213>

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

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 72**

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/628#10217>

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

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 72**

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/628#10220>

**7. 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.

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 61**

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/628#10235>

## 8. Μέτρο

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 80**

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/628#10245>

# 4η Φάση: Σύνταξη τριήμερου διαιτολογίου

**Χρονική Διάρκεια:** 30λεπτά

**Χώρος Διεξαγωγής:** Σχολικό εργαστήριο ηλεκτρονικών υπολογιστών

Οι μαθητές/τριες καλούνται σε ομάδες των 4-5 ατόμων να συντάξουν ένα τριήμερο διαιτολόγιο το οποίο να αντανakλά 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.

Φύλλα εργασίας:

1. [diaitologio.xlsx](#)

## 1. Κατάλογος φαγητών

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 67**

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/629#9622>

## 2. Συνθετική εργασία σύνταξης τριήμερου διαιτολογίου

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 80**

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/629#9960>

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:** 15λεπτά

**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.

Φύλλα εργασίας:

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 Υ.Π.Ε.Θ.