



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΩΣ  
ΤΜΗΜΑ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ  
**Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών**  
**«Ηλεκτρονική Μάθηση»**  
Ακαδημαϊκό έτος 2023 -2024

**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**  
της Ζαχαράκη Θεοδώρας (Α.Μ. ΜΗΜ 2318)

**ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**  
**ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΑΞΙΟΠΟΙΩΝΤΑΣ**  
**ΨΗΦΙΑΚΟΥΣ ΠΟΡΟΥΣ**

DESIGNING A HEALTHY NUTRITION  
PROGRAMME BY USING DIGITAL  
RESOURCES

**Επιβλέπων:**

Συμεών Ρετάλης

Πειραιάς, Σεπτέμβριος 2024

## **ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**

### **ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΕΚΠΟΝΗΣΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

Αυτή η Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία υποβάλλεται ως μερική εκπλήρωση των απαιτήσεων του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών στην «Ηλεκτρονική Μάθηση» του Τμήματος Ψηφιακών Συστημάτων του Πανεπιστημίου Πειραιώς.

Δηλώνω υπεύθυνα ότι η συγκεκριμένη Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία έχει συγγραφεί από εμένα προσωπικά και δεν έχει υποβληθεί ούτε έχει αξιολογηθεί στο πλαίσιο κάποιου άλλου μεταπτυχιακού ή προπτυχιακού τίτλου σπουδών, στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό.

Η εργασία αυτή έχοντας εκπονηθεί από εμένα, αντιπροσωπεύει τις προσωπικές μου απόψεις επί του θέματος. Οι πηγές στις οποίες ανέτρεξα για την εκπόνηση της συγκεκριμένης διπλωματικής αναφέρονται στο σύνολό τους, δίνοντας πλήρεις αναφορές στους συγγραφείς, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το Διαδίκτυο.

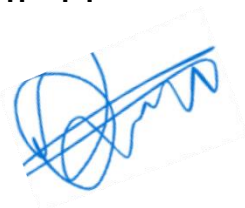
Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου. Σε κάθε περίπτωση, αναληθούς ή ανακριβούς δηλώσεως, υπόκειμαι στις συνέπειες που προβλέπονται τις διατάξεις που προβλέπει η Ελληνική και Κοινοτική Νομοθεσία περί πνευματικής ιδιοκτησίας.

### **Ο/Η ΔΗΛΩΝ/ΟΥΣΑ**

**Όνοματεπώνυμο: Ζαχαράκη Θεοδώρα**

**Αριθμός Μητρώου: ΜΗΜ 2318**

**Υπογραφή:**



## Περίληψη

Η παρούσα εργασία αφορά στην σχεδίαση ενός προγράμματος υγιεινής διατροφής με αξιοποίηση ψηφιακών πόρων. Προκειμένου να είναι δυνατός ο σχεδιασμός του προγράμματος, πραγματοποιήθηκε μελέτη της συναφούς βιβλιογραφίας και πρόσφατων ερευνών, από τις οποίες προκύπτει ότι για την Ελλάδα η παιδική και εφηβική παχυσαρκία αποτελούν μείζον ζήτημα, ως εκ τούτου ο σχεδιασμός και η εφαρμογή ανάλογων προγραμμάτων κρίνεται απαραίτητη. Η αναζήτηση της σχετικής βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε με χρήση λέξεων κλειδιά, οι οποίες αναφέρονται παρακάτω, ενώ για το σχεδιασμό του προγράμματος μελετήθηκαν οι Ρουτίνες Σκέψης, του Πανεπιστημίου του Harvard, οι οποίες προάγουν την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης, μέσα από την ενεργή εμπλοκή των μαθητών στην εκπαιδευτική διαδικασία. Καθώς πλήθος ρουτινών έχουν αναπτυχθεί, ο σχεδιασμός του προγράμματος απαίτησε την επιλογή των κατάλληλων σε κάθε περίπτωση. Τέλος, στο πρόγραμμα συνδυάζονται ψηφιακά μέσα, διαδραστικά παιχνίδια, βίντεο, τραγούδια, παραμύθια, τα οποία διατίθενται σε ψηφιακή μορφή, καθώς τα παραπάνω ενισχύουν το ενδιαφέρον των μαθητών καθιστώντας τη μάθηση διασκεδαστική.

Λέξεις Κλειδιά : Διατροφή, παιδική παχυσαρκία, ρουτίνες σκέψης, εκπαιδευτικά προγράμματα, προαγωγή υγείας

## **Abstract**

This work concerns the design of a healthy diet program using digital resources. In order to be able to design the program, a study of the relevant literature and recent research was carried out, from which it appears that for Greece childhood and adolescent obesity are a major issue, therefore the design and implementation of similar programs is deemed necessary. The search for the relevant literature was carried out using key words, which are mentioned below, while for the design of the program, the Thinking Routines of Harvard University were studied, which promote the development of critical thinking, through the active involvement of students in the educational procedure. As a number of routines have been developed, the program design required the selection of the appropriate ones in each case. Finally, the program combines digital media, interactive games, videos, songs, fairy tales, which are available in digital format, as the above enhance students' interest by making learning fun.

Keywords: Nutrition, childhood obesity, thought routines, educational programs, health promotion

## Περιεχόμενα

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑΣ .....	1
Περίληψη.....	2
Abstract.....	3
1. Εισαγωγή .....	5
1.1. Κύριοι Στόχοι και σκοπός της εργασίας .....	5
1.2 Δομή της Εργασίας.....	5
2. Θεωρητικό Πλαίσιο .....	8
2.1. Πλαίσιο και Στρατηγικές.....	8
2.1.1. Εκπαιδευτικά προγράμματα Αγωγής Υγείας .....	11
2.1.2 Προγράμματα Αγωγής Υγείας για το Νηπιαγωγείο .....	19
2.2. Προγράμματα για την προώθηση της υγιεινής διατροφής των παιδιών στην Ελλάδα και στο Εξωτερικό.....	20
2.2.1 Προγράμματα Υγιεινής Διατροφής στην Ελλάδα .....	20
2.2.2 Προγράμματα Υγιεινής Διατροφής στο Εξωτερικό.....	29
2.2.3 Ο ρόλος του Σχολικού Νοσηλευτή στα εκπαιδευτικά προγράμματα αγωγής υγείας .....	33
3. Σχεδιασμός και Υλοποίηση του Προγράμματος.....	39
3.1. Σκοπός, κοινό, φιλοσοφία και εργαλεία.....	39
3.2. Εφαρμογή των Στρατηγικών Thinking Routines του Harvard .....	41
3.3 Εκπαιδευτικός σχεδιασμός του προγράμματος .....	52
3.3.1 Γενικές Πληροφορίες του προγράμματος.....	52
3.3.2 Παρουσίαση του προγράμματος.....	58
3.3.3 Αξιολόγηση Δραστηριοτήτων.....	68
3.3.4 Αξιοποίηση του Microsoft Sway για Διαδραστική Παρουσίαση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος Υγιεινή Διατροφή. ....	71
4. Σύνοψη .....	74
4.1. Κριτική Επισκόπηση .....	74
4.2 Σύγκριση του παρόν προγράμματος με τα προγράμματα του ΙΕΠ.....	78
4.3 Προτάσεις για το Μέλλον .....	81
Βιβλιογραφία.....	86

## **1. Εισαγωγή**

### **1.1. Κύριοι Στόχοι και σκοπός της εργασίας**

Σκοπός της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι ο σχεδιασμός ενός ολοκληρωμένου προγράμματος υγιεινής διατροφής για παιδιά Νηπιαγωγείου ακολουθώντας τις στρατηγικές των Thinking Routines του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ και αξιοποιώντας μια ποικιλία ψηφιακών πόρων όπως βίντεο, ηλεκτρονικά παιχνίδια, διαδραστικά βιβλία κ.α.. Το πρόγραμμα στοχεύει να επηρεάσει θετικά τη στάση των μικρών παιδιών απέναντι στη διατροφή, με απώτερο στόχο την πρόληψη της παχυσαρκίας και των ασθενειών που σχετίζονται με τη διατροφή από μικρή ηλικία. Με την ενσωμάτωση ελκυστικών ψηφιακών εργαλείων στην τάξη, το πρόγραμμα επιδιώκει να κάνει τη μάθηση διασκεδαστική και αποτελεσματική, ενισχύοντας τη δια βίου δέσμευση για μια καλή και υγιεινή διατροφή. Η έμφαση «στις ρουτίνες σκέψης» διασφαλίζει ότι τα παιδιά όχι μόνο μαθαίνουν για υγιεινές διατροφικές επιλογές αλλά και αναπτύσσουν δεξιότητες κριτικής σκέψης που τους επιτρέπουν να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με τη διατροφή τους.

Η αντιμετώπιση της διατροφής σε όσο το δυνατόν μικρότερη ηλικία είναι ζωτικής σημασίας, καθώς η πρώιμη παιδική ηλικία είναι μια διαμορφωτική περίοδος όπου εδραιώνονται συνήθειες και συμπεριφορές δια βίου. Με την ενθάρρυνση πρακτικών υγιεινής διατροφής από νωρίς, αυτό το πρόγραμμα έχει τη δυνατότητα να βελτιώσει σημαντικά τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα υγείας και τη συνολική ευημερία των παιδιών.

### **1.2 Δομή της Εργασίας**

Η παρούσα εργασία περιλαμβάνει τέσσερις ενότητες. Πέραν της παρούσας εισαγωγικής ενότητας, η δεύτερη ενότητα περιλαμβάνει το θεωρητικό πλαίσιο και της στρατηγικές που εφαρμόζονται σχετικά με τη διατροφική εκπαίδευση

παιδιών και εφήβων. Η διατροφική εκπαίδευση είναι ζωτικής σημασίας για τα παιδιά και τους εφήβους για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, την υποστήριξη της ανάπτυξης και την πρόληψη μακροπρόθεσμων προβλημάτων υγείας. Η διατροφική εκπαίδευση βοηθά τους μαθητές να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με τη διατροφή τους, ενισχύοντας τη δια βίου ευεξία. Οι βασικές έννοιες στη διατροφική εκπαίδευση περιλαμβάνουν την ισορροπημένη διατροφή, τον έλεγχο των μερίδων, τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Οι στρατηγικές για αποτελεσματική διατροφική εκπαίδευση περιλαμβάνουν τη διαδραστική και ενεργή μάθηση, την ενσωμάτωση στο πρόγραμμα σπουδών, τη συμμετοχή της οικογένειας και την προβολή θετικών προτύπων. Η διατροφική εστίαση ανάλογα με την ηλικία ποικίλλει, με τα παιδιά (5-11 ετών) να επικεντρώνονται σε βασικές ομάδες τροφίμων και απλές έννοιες όπως η αναγνώριση των επιβλαβών και των υγιεινών τροφίμων, ενώ οι έφηβοι (12-18 ετών) εστιάζουν στις ανάγκες σε θερμίδες, στην εικόνα του σώματος, στα τρόφιμα και στον τρόπο που παρουσιάζονται από το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στην ανάπτυξη κριτικής σκέψης. Τα εκπαιδευτικά ιδρύματα μπορούν να υποστηρίξουν τη δομημένη διατροφική εκπαίδευση, προάγοντας υγιεινές διατροφικές συνήθειες, παρέχοντας πρακτικές γνώσεις και αντιμετωπίζοντας προκλήσεις όπως η επισιτιστική ασφάλεια και η επιρροή των μέσων ενημέρωσης, τα εκπαιδευτικά προγράμματα μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την υγεία των μελλοντικών γενεών.

Στην ίδια ενότητα παρουσιάζονται προγράμματα διατροφικής εκπαίδευσης που πραγματοποιούνται στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, ενώ όσον αφορά στην Ελλάδα, ιδιαίτερη αναφορά πραγματοποιείται στο πρόγραμμα που εφαρμόζεται από Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, στο πλαίσιο των εργαστήριων δεξιοτήτων σε πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση σχετικά με τη διατροφή. Επιπλέον, ιδιαίτερη αναφορά πραγματοποιείται στον ρόλο του σχολικού νοσηλευτή, ο οποίος είναι ο καθ' ην αρμόδιος για την εφαρμογή των εν λόγω προγραμμάτων.

Η τρίτη ενότητα περιλαμβάνει την παρουσίαση του προγράμματος και των ρουτινών σκέψης (Thinking Routines) του Πανεπιστημίου του Harvard, στις οποίες στηρίχθηκε το πρόγραμμα. Σκοπός των ρουτινών σκέψης είναι η ενεργή συμμετοχή των μαθητών στην εκπαιδευτική διαδικασία, η ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και η αποδοχή των γνώσεων, όχι η απλή συσσώρευση αυτών. Στην ίδια ενότητα παρουσιάζεται το πρόγραμμα το οποίο σχεδιάστηκε για μαθητές νηπιαγωγείου και η εφαρμογή του απαιτεί τη χρήση ψηφιακών μέσων. Η εργασία ολοκληρώνεται με τη τέταρτη ενότητα, στην οποία περιλαμβάνονται στα συμπεράσματα και οι προτάσεις για μελλοντική έρευνα.



## 2. Θεωρητικό Πλαίσιο

### 2.1. Πλαίσιο και Στρατηγικές

Η διατροφική εκπαίδευση είναι μια δια βίου διαδικασία που περιλαμβάνει τη συστηματική μεταφορά γνώσεων σχετικά με τα τρόφιμα και τη διατροφή, με βάση τα πιο πρόσφατα ευρήματα επιστημονικής έρευνας, ενώ επιδιωκόμενο αποτέλεσμα είναι μια τροποποίηση στις διατροφικές συμπεριφορές (Ares et al., 2023). Για την επίτευξη αυτού του στόχου, είναι επιτακτική ανάγκη αυτή η εκπαίδευση να περιλαμβάνει ανθρώπους όλων των ηλικιών, με ιδιαίτερη έμφαση στα παιδιά και τους εφήβους, ενώ ο στόχος είναι άνθρωποι όλων των κοινωνικοοικονομικών επιπέδων. Οι γονείς αποτελούν, επίσης, μια σημαντική ομάδα, καθώς είναι υπεύθυνοι για τη διατροφή των παιδιών τους ενώ και οι διατροφικές συνήθειες των ιδίων λειτουργούν ως πρότυπο για τα παιδιά (Montaño et al., 2015). Κατά συνέπεια, η ανάπτυξη των διατροφικών δεξιοτήτων από νεαρή ηλικία διευκολύνεται από το σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων που υποστηρίζουν τη διαμόρφωση περισσότερων πρακτικών που προάγουν την υγεία ενώ τα τελευταία χρόνια η συζήτηση σχετικά με τη διατροφή πέραν της υγείας προσανατολίζεται και στη βιωσιμότητα (Ares et al., 2023).

Προηγούμενη έρευνα έχει δείξει ότι οι διατροφικές πρακτικές των γονέων έχουν σημαντική επίδραση στις διατροφικές συμπεριφορές των παιδιών τους, ανεξάρτητα από τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά τους, συμπεριλαμβανομένου του φύλου, της ηλικίας, της κοινωνικοοικονομικής κατάστασης ή της χώρας διαμονής (Mahmood et al., 2021). Τα παιδιά μιμούνται τις διατροφικές συνήθειες των γονιών τους, ιδιαίτερα όταν τα γεύματα καταναλώνονται εντός της οικίας και όταν οι γονείς γευματίζουν παρέα με τα παιδιά τους (Wroten et al., 2012). Κατά συνέπεια, τα παιδιά είναι σε θέση να αναγνωρίσουν και να αντιληφθούν τη συμπεριφορά των γονιών τους ως κατάλληλη, ενώ η συμπεριφορά αυτή ανάγεται ως «υποδειγματική» όσον αφορά στην κατανάλωση συγκεκριμένων προϊόντων διατροφής (Vandeweghe et al., 2016). Κατά συνέπεια, οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών επηρεάζονται σημαντικά από τις διατροφικές συνήθειες των γονιών τους. Οι γονείς είναι

υπεύθυνοι για τη δημιουργία του οικιακού διατροφικού περιβάλλοντος, τον καθορισμό της διαθεσιμότητας των καταναλωτικών προϊόντων και τον επηρεασμό των προοπτικών των παιδιών μέσω των δικών τους διατροφικών προτιμήσεων και συμπεριφορών. Αυτό περιλαμβάνει τη συχνότητα των γευμάτων, τη συμπερίληψη του πρωινού και την κατανάλωση λαχανικών και φρούτων, καθώς και τον περιορισμό των γλυκών, του γρήγορου φαγητού και των αλμυρών σνακ (Blissett et al., 2011). Η όλη διαδικασία διαμόρφωσης και προώθησης τόσο των ορθών όσο και των εσφαλμένων διατροφικών προτύπων, μεταξύ των παιδιών και των εφήβων, επηρεάζεται από τις διατροφικές συμπεριφορές των γονιών τους (Scaglioni et al., 2011).

Κατά συνέπεια, η απαίτηση από το παιδί να καταναλώνει «υγιεινά» τρόφιμα αποκλειστικά μέσω συμβουλών, χωρίς το κατάλληλο παράδειγμα από τους γονείς, δεν έχει μακροπρόθεσμα αποτελέσματα (Hendy et al., 2009). Τα οικογενειακά γεύματα αποτελούν κρίσιμο συστατικό της αλληλεπίδρασης και ελέγχου μεταξύ των γονέων και των παιδιών τους (Mahmood et al., 2021). Το περιβάλλον στο οποίο καταναλώνονται τα γεύματα και το γεγονός ότι παρασκευάζονται στο σπίτι είναι επίσης σημαντικά, ιδιαίτερα σε χώρες του δυτικού κόσμου, όπου κυριαρχεί το φαγητό εκτός οικίας (Sallis et al., 2008). Στην έρευνα των Bogl et al., (2017) συμμετείχαν οικογένειες (n = 1435) από οκτώ ευρωπαϊκές χώρες. Οι χώρες αυτές συμμετείχαν στη μελέτη “*The Identification and prevention of Dietary-induced- and Lifestyle-Induced Health Effects in Children and infants (IDEFICS)*”. Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν ότι το περιβάλλον διατροφής στο σπίτι έχει πιο σημαντικό αντίκτυπο στις υγιεινές συνήθειες κατανάλωσης τροφίμων των παιδιών από ότι τα ανθυγιεινά τρόφιμα που διατίθενται έξω από το σπίτι, ιδιαίτερα για τα μικρότερα παιδιά (Bogl et al., 2017).

Επιπλέον, η επίδραση των γονικών πρακτικών στη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών εξαρτάται από την ηλικία τους. Η πιο σημαντική επίδραση παρατηρήθηκε στην περίπτωση των παιδιών προσχολικής ηλικίας και εκείνων των αρχικών ετών του δημοτικού σχολείου (Vandeweghe et al., 2016). Στο πλαίσιο των εφήβων, είναι επίσης σημαντικό να ληφθούν υπόψη μια ποικιλία συμπληρωματικών παραγόντων, όπως ο αντίκτυπος του περιβάλλοντος των

συνομηλίκων, η αυτοσυνείδηση των εφήβων σχετικά με την υγεία και την εικόνα του σώματός τους, τα κίνητρα και τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν όταν λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με το τι θα επιλέξουν για φαγητό (Daly et al., 2022). Παρά το γεγονός ότι οι γονείς έχουν λιγότερη επιρροή στις τελικές αποφάσεις και στις διατροφικές συμπεριφορές των παιδιών τους, όσο τα παιδιά αναπτύσσονται, το οικογενειακό περιβάλλον μπορεί και πρέπει να παρέχει υποστήριξη και να συνιστά ένα περιβάλλον όπου οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες κυριαρχούν. Οι εκπαιδευτικές στρατηγικές θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη ποικίλους παράγοντες ταυτόχρονα. Η βιβλιογραφία υπογραμμίζει τη σημασία της διατήρησης μιας λεπτής ισορροπίας μεταξύ της προώθησης ενός υγιεινού τρόπου ζωής και της εξέτασης των πρακτικών και κοινωνικών ανησυχιών των εφήβων, καθώς και εκείνων που σχετίζονται με την εικόνα του σώματος (Wawrzyniak et al., 2020). Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία γιατί τα μέσα μαζικής ενημέρωσης προωθούν επί του παρόντος το μοντέλο της λεπτής σιλουέτας στις γυναίκες και μιας αθλητικής σιλουέτας στους άνδρες. Διαφημίζουν επίσης προϊόντα διατροφής και δίαιτες με ανεπαρκή θρεπτική αξία, που μπορεί επίσης να οδηγήσει σε ανεπιθύμητες συμπεριφορές διατροφής και αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, ενώ μια από τις σημαντικότερες πτυχές του προβλήματος αφορούν στη μη αποδοχή του σωματικού βάρους του ατόμου, ιδιαίτερα μεταξύ των εφήβων (Burnette et al., 2017). Επιπλέον, είναι σημαντικό, τα προγράμματα εκπαίδευσης να εστιάσουν στην κατανάλωση σπιτικών γευμάτων, καθώς πολλοί συγγραφείς έχουν τονίσει ότι η ποιότητα μιας δίαιτας επηρεάζεται αρνητικά από την κατανάλωση φαγητού που δεν παρασκευάζεται στο σπίτι. Αυτό περιλαμβάνει υψηλότερη πρόσληψη γευμάτων με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και ζάχαρη, χαμηλότερη περιεκτικότητα σε βιταμίνες και μέταλλα, καθώς και μια γενική προτίμηση για τροφές με πολλές θερμίδες (Ziauddeen et al., 2018).

Έχει υποστηριχθεί ότι η υιοθέτηση πιο υγιεινών διατροφικών πρακτικών κατά την παιδική ηλικία μπορεί να βελτιώσει την υγεία και να μετριάσει την πιθανότητα εμφάνισης ασθενειών που σχετίζονται με τη διατροφή στην ενήλικη ζωή (Mahmood et al., 2021). Δεδομένης της πληθώρας επιστημονικών στοιχείων

ότι οι γονείς έχουν σημαντικό αντίκτυπο στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους, έγινε προσπάθεια να εντοπιστούν οι ανάγκες διατροφικής εκπαίδευσης των γονέων προκειμένου να βελτιώσουν τη διατροφή τους και να διορθώσουν τη δική τους ακατάλληλη συμπεριφορά, καθώς και των παιδιών τους, προκειμένου να δημιουργήσουν μια συνεπή εικόνα της σωστής διατροφής (Abratowska et al., 2016).

Στην έρευνα των Wadolowska et al., (2021) γονείς εξέφρασαν την επιθυμία για πρόσθετα σεμινάρια και πρακτικές δραστηριότητες που θεωρητικά θεμελιώθηκαν στο πεδίο των πρακτικών δραστηριοτήτων. Παρά τον σκεπτικισμό τους σχετικά με τη δική τους διατροφική εκπαίδευση, οι γονείς επιθυμούν να συμμετάσχουν σε σεμινάρια μαγειρικής με τα παιδιά τους, τα οποία θα τους επιτρέψουν να αποκτήσουν νέες δεξιότητες και να διδαχθούν πώς να προετοιμάζουν θρεπτικά, οπτικά ελκυστικά και νόστιμα γεύματα.

### **2.1.1. Εκπαιδευτικά προγράμματα Αγωγής Υγείας**

Τα εκπαιδευτικά προγράμματα Αγωγής και Προαγωγής Υγείας αποτελούν μια σημαντική πτυχή της εκπαιδευτικής διαδικασίας, αν και στο πλαίσιο του ελληνικού εκπαιδευτικού προγράμματος δεν εφαρμόζονται με την συστηματικότητα που απαιτείται. Τα προγράμματα αυτά στοχεύουν στην ενίσχυση του ρόλου των εκπαιδευτικών αλλά και όσων δύνανται να συνεισφέρουν σε αυτά, όπως οι σχολικοί νοσηλευτές ή οι ιατροί, με σκοπό την πλήρη ενημέρωση των μαθητών σχετικά με ζητήματα που αφορούν στην υγεία αλλά και στη λειτουργία του σώματός τους (Adder et al., 2015), καθώς και για ζητήματα που περιλαμβάνουν κοινωνικές συνιστώσες όπως η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, η κατανάλωση αλκοόλ, το κάπνισμα, η προστασία από μολυσματικές ασθένειες και η προστασία από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.

Οι έννοιες της Φροντίδας Υγείας και της Προαγωγής Υγείας συνδέονται αμοιβαία καθώς πρόκειται για έννοιες οι οποίες αλληλοσυμπληρώνονται. Ωστόσο, ο όρος «Προαγωγή Υγείας» αναγνωρίζεται ως όρος πιο δυναμικός στην ενίσχυση και αναβάθμιση της Υγείας (Korin et al., 2016). Πιο συγκεκριμένα, τα προγράμματα προαγωγής υγείας επιδιώκουν να μεταφέρουν γνώσεις στους μαθητές σχετικά με την προστασία της υγείας, σωματικής και ψυχικής, ενώ ταυτόχρονα καλλιεργούν δεξιότητες και στάσεις που αποσκοπούν στην απομάκρυνση των ανθυγιεινών συνηθειών και την υιοθέτηση συνηθειών που βοηθούν στη διατήρηση της υγείας και της ευζωίας και την ταυτόχρονη προστασία του περιβάλλοντος (Sanyaolu et al., 2019).

Οι βασικοί στόχοι της Προαγωγής Υγείας είναι δύο. Ο πρώτος στόχος εστιάζει στο να καλλιεργήσει δεξιότητες που ενδυναμώνουν τα άτομα και τα βοηθούν να υιοθετήσουν υγιείς στάσεις και συμπεριφορές. Ο δεύτερος στόχος εστιάζει στο να βελτιώσει το κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον (Kellam et al., 2008).

Τα προγράμματα αγωγής υγείας που εφαρμόζονται διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία των παιδιών που εφαρμόζονται. Έτσι, τα προγράμματα που προορίζονται για μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αφορούν στην εξάρτηση από τα ναρκωτικά, στη σεξουαλική εκμετάλλευση, στην εφηβική εγκυμοσύνη, στη βία μεταξύ συνομηλίκων και στην ενδοοικογενειακή βία, στην παραβατικότητα, στη διατροφή και την πρόληψη της παχυσαρκίας και του υπερβολικού βάρους (Sanyaolu et al., 2019). Τα προγράμματα που σχεδιάζονται για μαθητές πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης αφορούν στη διατροφή και την αναγνώριση των επιβλαβών τροφίμων, σε ζητήματα υγιεινής, όπως η ορθή πλύση των χεριών και των δοντιών, οι τρόποι συμπεριφοράς στο σχολικό χώρο, προς τους συνομηλίκους και τους εκπαιδευτικούς αλλά και τα λοιπά μέλη της οικογένειας (Cohen et al., 2011).

Τα ζητήματα τα οποία περιλαμβάνονται στα προγράμματα αγωγής υγείας, είναι φαινόμενα που καθορίζουν τις σύγχρονες κοινωνίες. Αυτά τα φαινόμενα συνδέονται στενά με τα ποσοστά σχολικής αποτυχίας και εγκατάλειψης, καθώς και με τον κοινωνικό αποκλεισμό και τον αποκλεισμό από επαγγελματικές ευκαιρίες. Η εκπαίδευση για τα παραπάνω κοινωνικά ζητήματα, σε συνδυασμό

με τις γνώσεις για τις μεγάλες ασθένειες της εποχής, τον καρκίνο, τις καρδιαγγειακές παθήσεις, το AIDS, την παχυσαρκία αποτελούν σημαντικές πτυχές της εκπαίδευσης και συνδέονται περίπλοκα με την ανθρώπινη συμπεριφορά και την καλλιέργεια προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων (Korin et al., 2016). Τα προγράμματα για την υγεία, είναι απαραίτητο να αποτελούν μέρος της επίσημης εκπαίδευσης, καθώς το σχολείο, ως ένα εγγενές περιβάλλον μάθησης και δομημένης διδασκαλίας των μαθητών, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του χαρακτήρα και στην υιοθέτηση αξιών, στάσεων και συμπεριφορών. Η εκπαίδευση ήταν πάντα και δεν μπορεί να διαχωριστεί από την ευρύτερη κοινότητα και τις εξωσχολικές δραστηριότητες που συμβαίνουν πέρα από τα όρια του εκπαιδευτικού ιδρύματος (Cohen et al., 2011).

Ο πρωταρχικός στόχος της εκπαίδευσης και του σχολείου, εδώ και δεκαετίες έχει αποσυνδεθεί από την παροχή γνώσεων στον εκπαιδευόμενο. Πρωταρχικός στόχος της εκπαιδευτικής διαδικασίας είναι να διαμορφώσει τον χαρακτήρα και να μεταλαμπαδεύσει στους μαθητές τις αξίες της ελευθερίας, της ελεύθερης διακίνησης ιδεών, της ελευθερίας του λόγου και της έκφρασης, της κριτικής σκέψης και των δημοκρατικών αξιών. Έτσι, μέσα από την εκπαιδευτική διαδικασία, οι άνθρωποι αναπτύσσουν της απαραίτητες δεξιότητες αντιμετώπισης της κοινωνίας και ένταξης σε αυτήν αλλά και τους τρόπους αντιμετώπισης των προκλήσεων και των δυσκολιών που αναμένεται ο εκάστοτε άνθρωπος να αντιμετωπίσει στη ζωή του (Kellam et al., 2008). Ωστόσο, για να εκπληρώσει το σχολείο αυτή την ευθύνη, πρέπει να κατανοήσει και να αντιμετωπίσει τις συγκεκριμένες απαιτήσεις του παιδιού, να λειτουργήσει σε ένα περιβάλλον φροντίδας και ταυτόχρονα να χρησιμεύσει ως χώρος για τη δημιουργία συνδέσεων και επικοινωνίας με την οικογένεια και την ευρύτερη κοινότητα (Korin et al., 2016).

Η Αγωγή Υγείας στα σχολεία είναι μια συστηματική εκπαιδευτική διαδικασία που ενσωματώνει πολλούς κλάδους και στοχεύει να ενισχύσει τη σχολική ζωή και να παρέχει μια πρακτική σύνδεση μεταξύ του σχολείου και του πραγματικού κόσμου. Στόχος της Αγωγής και Προαγωγής Υγείας είναι η διαφύλαξη, ενίσχυση

και προώθηση της ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής ευημερίας των μαθητών. Αυτό επιτυγχάνεται με την ενίσχυση των ικανοτήτων και της αναλυτικής τους σκέψης, καθώς και με τη βελτίωση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος στο οποίο κατοικούν. Οι στόχοι της Αγωγής Υγείας είναι πρώτον, η βελτίωση της ποιότητας της σχολικής ζωής και η αποτελεσματική σύνδεσή της με την κοινωνία του πραγματικού κόσμου. Δεύτερον, η πρόληψη της περιθωριοποίησης των νέων τόσο από την κοινωνία όσο και από το εργατικό δυναμικό. Τρίτον, η διευκόλυνση στην απόκτηση δεξιοτήτων και καλλιέργεια ατόμων με κριτική νοοτροπία. Τέταρτον, η μείωση των ποσοστών σχολικής αποτυχίας και πρόωρης αποχώρησης από την υποχρεωτική εκπαίδευση (Nutbeam et al., 2017).

Η πρωτογενής πρόληψη, συμπεριλαμβανομένης της εκπαίδευσης και της προαγωγής υγείας, είναι μια προληπτική προσέγγιση που αφορά άμεσα τον τρόπο ζωής και τη στάση. Επομένως, θα πρέπει να εφαρμοστεί όσο πιο νωρίς είναι εφικτό στη ζωή, ξεκινώντας αμέσως μετά τη γέννηση ενός βρέφους. Η σύγχρονη προσέγγιση της Αγωγής Υγείας υπερβαίνει την απλή ενημέρωση και συλλογή γνώσεων για συγκεκριμένα θέματα υγείας (Reilly et al., 2005). Επικεντρώνεται στην καλλιέργεια ικανοτήτων που είναι απαραίτητες για την υιοθέτηση επιθυμητών συμπεριφορών που προστατεύουν και ενισχύουν την υγεία μέσω της ενεργητικής και έμπειρης μάθησης.

Τα πρώτα έτη εφαρμογής, η Αγωγή Υγείας επικεντρώθηκε στο άτομο, με στόχο να τροποποιήσει τη στάση και τη συμπεριφορά του, χωρίς να λαμβάνει υπόψη τον αντίκτυπο του κοινωνικού, πολιτιστικού και περιβαλλοντικού χώρου. Κατά συνέπεια, κατέστη αναγκαίο να τοποθετηθεί το άτομο σε ένα ευρύτερο κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο προκειμένου να κατανοηθούν όλες οι επιπτώσεις που μπορεί να έχει η υγεία. Αυτές οι επιπτώσεις χρησιμεύουν ως το θεμέλιο στο οποίο θα πρέπει να επικεντρωθεί η Αγωγή Υγείας (Korin et al., 2016).

Η καλή υγεία εδραιώνεται μέσα σε ένα πολύπλευρο πλαίσιο στο οποίο τα άτομα διαμένουν, αλληλεπιδρούν, εργάζονται και συμμετέχουν σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Ως εκ τούτου, είναι επιτακτική η αξιολόγηση της υγείας από μια συνολική προοπτική. Η διατήρηση της καλής υγείας είναι το αποτέλεσμα μιας

συνεχούς αλληλεπίδρασης μεταξύ συγκεκριμένων σωματικών και ψυχολογικών στοιχείων. Επιπλέον, επηρεάζεται επίσης από εξωτερικούς καθοριστικούς παράγοντες που προκύπτουν από τον τρόπο ζωής και τις συνθήκες της ζωής. Ο τρόπος ζωής, που περιλαμβάνει το κάπνισμα, τη χρήση αλκοόλ, το πρόχειρο, φθινό, γρήγορο και κακής ποιότητας φαγητό, την επιθετικότητα, τη βία και άλλες συναφείς συμπεριφορές, δεν είναι μια στατική κατάσταση αλλά μάλλον μια μεταβλητή που διαμορφώνεται από διάφορες συνθήκες ζωής, όπως φυσικό, επαγγελματικό, πολιτιστικό, κοινωνικό, οικογενειακό και εκπαιδευτικό περιβάλλον, οικονομική κατάσταση, διαφήμιση και τρόπους επικοινωνίας. Σε σχέση με τον αντίκτυπο των συνθηκών διαβίωσης στον τρόπο ζωής, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι στη σύγχρονη κοινωνία, η ταχεία πρόοδος της τεχνολογίας, η εκθετική ανάπτυξη των μεθόδων ηλεκτρονικής επικοινωνίας, η εμπορευματοποίηση των κινητών συσκευών, η αφθονία των μηνυμάτων και οι σύγχρονες τεχνικές πηγές επιτρέπουν σχεδόν στιγμιαία ανταλλαγή πληροφοριών και συμβάλλουν στην παγκοσμιοποίηση θεμάτων και φαινομένων (Jansen et al., 2011). Πολλές από τις συνήθειες που χαρακτηρίζουν τον άνθρωπο των σύγχρονων κοινωνιών, δεν αποτελούν εγγενείς συμπεριφορές αλλά συμπεριφορές που εκδηλώνονται καθώς εντάσσονται στο πλαίσιο του φαινομένου της κοινωνικής μίμησης. Η εχθρότητα που χαρακτηρίζει τις σύγχρονες κοινωνίες και εκδηλώνεται ως βία, εγκληματικότητα, ανομία κ.λπ., η χρήση ουσιών, η κατανάλωση αλκοόλ, η απόρριψη της άσκησης και της υγιεινής διατροφής, δεν αποτελούν χαρακτηριστικά της ατομικής ψυχολογίας αλλά μάλλον αποτέλεσμα και εκδήλωση ενός κοινωνικού πλαισίου. Αρκετοί μελετητές που μελετούν την ανθρώπινη συμπεριφορά αποδίδουν ένα μέρος της αιτιότητας των παραπάνω στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ο ρόλος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και το διαδίκτυο είναι πολύ σημαντικός. Είναι αποδεκτό, το πόσο μεγάλη είναι η επίδραση της εικόνας στη διαμόρφωση συνείδησης. Καθημερινά, παιδιά και μαθητές δέχονται καταιγισμό από διαφημίσεις που προβάλλουν τα πρότυπα του επιτυχημένου, του ονειρικού κόσμου, ο οποίος αποτελείται από γρήγορα αυτοκίνητα, εντυπωσιακά ρούχα, πλούτο, άφθονο φαγητό κ.ά.. Υπό αυτό το πρίσμα, ο σχεδιασμός και η εφαρμογή προγραμμάτων



Αγωγής Υγείας κρίνεται απαραίτητος και περισσότερο σημαντικός από το παρελθόν (Nutbeam et al., 2017).

Τα προγράμματα Αγωγής Υγείας στα σχολεία υλοποιούνται μέσω ενεργών και βιωματικών μεθόδων μάθησης. Στόχος τους είναι να τροποποιήσουν τη στάση και τη συμπεριφορά των μαθητών ενισχύοντας την υπευθυνότητα, τις επικοινωνιακές δεξιότητες, την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση, την προσωπικότητα και την ικανότητά τους να υιοθετούν υγιεινούς τρόπους ζωής (Swallen et al., 2005). Η αρχική φάση του κύκλου ενεργού μάθησης στηρίζεται στην πράξη και στην εμπειρία, η οποία περιλαμβάνει τη συμμετοχή σε δραστηριότητες όπου η γνώση αποκτάται εύκολα μέσω της πρακτικής εμπειρίας. Η ενεργός βιωματική μάθηση βασίζεται στην προληπτική δέσμευση και ενεργό εμπλοκή των μαθητών, μαζί με την αποτελεσματική λειτουργία της ομάδας. Τα προγράμματα Αγωγής Υγείας δίνουν προτεραιότητα στους μαθητές, προσαρμόζουν την εκπαίδευση ώστε να ανταποκρίνονται στις ατομικές τους ανάγκες και χαρακτηριστικά, σέβονται τη διαφορετικότητα και προωθούν συνεργατικές διαδικασίες και προσεγγίσεις (Reilly et al., 2005). Τα παιδιά διαδραματίζουν καθοριστικό και μεταμορφωτικό ρόλο στην υλοποίηση αυτών των πρωτοβουλιών. Στη σύγχρονη κοινωνική πραγματικότητα, ο ρόλος του παιδαγωγού έχει εξελιχθεί από το να είναι ο μοναδικός φορέας μετάδοσης της γνώσης σε αυτόν του διαμεσολαβητή. Πρέπει να χρησιμεύσει ως ενδιάμεσος μεταξύ του υποκειμένου και των μαθητών και να προτείνει κατάλληλες μεθόδους. Ο δάσκαλος αναλαμβάνει το λειτουργικό ρόλο του συντονιστή. Δεν παρέχει εκπαιδευτική καθοδήγηση στους μαθητές, αλλά μάλλον στοχεύει να παραδειγματίσει και να τους βοηθήσει στον εντοπισμό των ατομικών τους αναγκών.

Ο εκπαιδευτικός πρέπει να ακούει προσεκτικά και να βοηθά τους μαθητές να διατυπώσουν τις εμπειρίες τους και να αξιολογήσουν τη σημασία αυτών των εμπειριών για τους ίδιους. Ο εκπαιδευτικός δεν αξιολογεί τους μαθητές και δεν τους συγκρίνει, δεν τάσσεται υπέρ συγκεκριμένων απόψεων επιβάλλοντάς της, απορρίπτοντας άλλες. Ο εκπαιδευτικός προτείνει, κινητοποιεί, ευαισθητοποιεί, προβληματίζει και αφήνει τους μαθητές να εργαστούν μόνοι τους. Δεν δίνει

απαντήσεις, αλλά τους κατευθύνει προκειμένου να βρουν μόνοι τους τις απαντήσεις στα ερωτήματά τους (Μουρτζίνη – Στάππα, 2002).

Για την προώθηση της συζήτησης και της επικοινωνίας, ο εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί κατάλληλες, κυρίως ανοιχτές ερωτήσεις όπως «Τι θα θέλατε να είχατε κάνει;», «Πώς συνέβη;», «Ποιες ήταν οι σκέψεις σας εκείνη τη στιγμή;» και « Πώς νιώθετε;», αντί για κλειστές ερωτήσεις που απαιτούν απάντηση ναι ή όχι και δεν προωθούν τη συζήτηση. Επιπλέον, αποφεύγει το ερώτημα γιατί, καθώς τοποθετεί το άτομο σε αμυντική στάση (Μουρτζίνη – Στάππα, 2002). Ο εκπαιδευτικός καλλιεργεί ένα περιβάλλον συνεργασίας, κοινής κατανόησης, εμπιστοσύνης και αποτελεσματικής επικοινωνίας της ομάδας, διασφαλίζοντας επομένως την απρόσκοπτη λειτουργία της και προάγοντας ένα υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον για όλα τα μέλη της (Μουρτζίνη – Στάππα, 2002).

Το πώς προσεγγίζονται οι μαθητές είναι υψίστης σημασίας. Η διευκόλυνση της απόκτησης μαθησιακών ικανοτήτων από τα παιδιά, η ενθάρρυνση της ενεργού δέσμευσής τους, η παροχή εργαλείων εργασίας για την ενίσχυση των γνώσεων και των δεξιοτήτων, η δυνατότητα να αντιμετωπίζουν τη μάθηση ως δική τους ευθύνη και η ενθάρρυνση της συνειδητής συμμετοχής τους στις αναπτυξιακές τους διαδικασίες είναι όλα κρίσιμα ζητήματα. Ανεξάρτητα από την ικανότητα μετάδοσης της γνώσης, είναι δυνατόν να δημιουργηθούν οι απαραίτητες συνθήκες για την απόκτηση γνώσης. Ωστόσο, η απόκτηση γνώσεων απαιτεί την ανάπτυξη υπευθυνότητας. Διάφορα παραδείγματα προσέγγισης έχουν εφαρμοστεί περιοδικά (Μουρτζίνη – Στάππα, 2002).

Το Γνωστικό Μοντέλο στηρίζεται αποκλειστικά στην παροχή πληροφοριών και στην απόκτηση γνώσεων. Ένα παράδειγμα εφαρμογής του Γνωστικού Μοντέλου είναι η αρνητική επίδραση των μαθητών που συγκεντρώνονται σε ένα αμφιθέατρο ή μια αίθουσα για να ακούσουν μια διάλεξη σχετικά με ένα θέμα Αγωγής Υγείας. Η παροχή πληροφοριών δεν αρκεί για την αλλαγή της συμπεριφοράς. Μια σειρά παρεμβάσεων και τεχνικών προσαρμοσμένων σε συγκεκριμένες κοινωνικές ομάδες-στόχους, όπως τα εκπαιδευτικά ιδρύματα και οι ομάδες γονέων, είναι απαραίτητη για να επιφέρει

μια αλλαγή στη στάση και τη συμπεριφορά (Μουρτζίνη – Στάππα, 2002). Επιπλέον, η αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τις επιζήμιες συνέπειες συγκεκριμένων ενεργειών δεν οδηγεί απαραίτητα στην τροποποίησή των συμπεριφορών αυτών, όπως αναμένεται. Για παράδειγμα, αν και όλοι γνωρίζουν τους κινδύνους που συνδέονται με την κατανάλωση γλυκών και αλμυρών σνακ, εντούτοις, η πλειοψηφία των μαθητών τα καταναλώνει στους χώρους του σχολείου αλλά και πέραν αυτού. Φυσικά, οι μαθητές σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης έρχονται σε επαφή με πληροφορίες σχετικά με τις αρνητικές επιπτώσεις των γλυκών και αλμυρών σνακ (Μουρτζίνη – Στάππα, 2002).

Το Συναισθηματικό Μοντέλο δίνει σημαντική έμφαση στη συναισθηματική διάσταση και εξετάζει τις στάσεις και τις συμπεριφορές από την πλευρά της συναισθηματικής κάλυψης (Μουρτζίνη – Στάππα, 2002).

Το Ψυχοκοινωνικό Μοντέλο παρουσιάζει την έννοια των κοινωνικών δεξιοτήτων και περιλαμβάνει μηχανισμούς για επικοινωνία, επίλυση συγκρούσεων, λήψη αποφάσεων, συνειδητή επιλογή, ανάπτυξη αυτοεκτίμησης, υπευθυνότητα και ενδυνάμωση της προσωπικότητας. Αυτή η προσέγγιση εφαρμόζεται σε προγράμματα Αγωγής Υγείας, όπου ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας χαρακτηρίζεται από την έλλειψη εκφοβισμού προς τους μαθητές και την απουσία πιθανών κινδύνων. Ούτε απαγορεύει ούτε απορρίπτει. Δεν διδάσκει, αλλά μεταδίδει γνώση. Επιπλέον, παρέχει ένα δομημένο σύστημα βοήθειας και έγκρισης για τον μαθητή. Προωθεί ένα περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από εμπιστοσύνη και ασφάλεια εντός της τάξης. Η δραστηριότητα εξοικειώνει τον εκπαιδευόμενο με πολλά σενάρια ζωής και διευκολύνει την αυτογνωσία και την απόκτηση δεξιοτήτων, επιτρέποντας επομένως την υιοθέτηση εποικοδομητικών στάσεων και συμπεριφορών σε πολλές πτυχές της ζωής (Μουρτζίνη – Στάππα, 2002).

### 2.1.2 Προγράμματα Αγωγής Υγείας για το Νηπιαγωγείο

Τα προγράμματα αγωγής υγείας που εφαρμόζονται στο νηπιαγωγείο, όσον αφορά στη διατροφή, αποσκοπούν στην υιοθέτηση διατροφικών προτύπων και συμπεριφορών που υποστηρίζουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής, προάγοντας την ψυχική, σωματική και κοινωνική ευημερία. Επιπλέον, τα προγράμματα στοχεύουν στην ενίσχυση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος των παιδιών. Η εφαρμογή προγραμμάτων υγείας στοχεύουν στην γνώση σχετικά με τις διάφορες ομάδες τροφίμων και το διατροφικό τους περιεχόμενο και την παροχή πληροφοριών σχετικά με τους τρόπους που η τροφή συνδέεται με την ανάπτυξη του σώματος, με την ενσωμάτωση θρεπτικών συστατικών και σωματικής δραστηριότητας. Ταυτόχρονα, στόχος είναι οι μικροί μαθητές να εισαχθούν στη λογική της «προληπτικής» συμπεριφοράς και να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας να αγκαλιάσουν τη διαφορετικότητα, συμμετέχοντας σε ομάδες εργασίας.

Τα προγράμματα αγωγής υγείας αποβλέπουν:

- A) στην εξοικείωση με τις κατηγορίες τροφίμων και το διατροφικό περιεχόμενο των τροφών,
- B) την αναγνώριση τροφίμων που είναι υγιεινά και αυτών που είναι επιβλαβή,
- Γ) στη συνεργασία μεταξύ σχολείων και οικογενειών προκειμένου οι μαθητές να αποκτήσουν θετική διατροφική συμπεριφορά,
- Δ) απόκτηση γνώσεως, αναγνώριση και απόρριψη των τροφών που είναι πλούσια σε λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι,
- Ε) ενίσχυση της σωματικής ανάπτυξης συνδυάζοντας την υγιεινή διατροφή με την άσκηση,
- Στ) Παρότρυνση επιρροής των μελών της οικογένειας αλλά και των φίλων για την αποφυγή των βλαβερών τροφών.

## **2.2. Προγράμματα για την προώθηση της υγιεινής διατροφής των παιδιών στην Ελλάδα και στο Εξωτερικό**

Μια ανασκόπηση μελετών σε εκπαιδευτικά προγράμματα για παιδιά σχολικής ηλικίας επιβεβαίωσε ότι η μάθηση μέσω της μαγειρικής, προγράμματα δηλαδή στα οποία τα παιδιά ετοιμάζουν τα ίδια το φαγητό τους, μπορεί να έχει ευεργετική επίδραση στην ενίσχυση των ψυχοκοινωνικών παραγόντων, συμπεριλαμβανομένων των διατροφικών προτιμήσεων, συνηθειών και συμπεριφορών (Isoldi&Dolar et al., 2020). Μεταξύ άλλων, το αποτέλεσμα αυτών των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων ήταν η αύξηση της κατανάλωσης φυτικών ινών, της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών, της προθυμίας για μαγείρεμα, της προθυμίας τα παιδιά να δοκιμάσουν άγνωστα τρόφιμα και της αποδοχής των λαχανικών (Hersch et al., 2014). Επιπλέον, άλλοι συγγραφείς έχουν εντοπίσει τις πλεονεκτικές επιδράσεις της διατροφικής εκπαίδευσης στη διατροφική συμπεριφορά, όπως η ενίσχυση των ανθρωπομετρικών παραμέτρων (Kwiatkowska & Wawrzyniak et al., 2019). Επιπλέον, η ενσωμάτωση δραστηριοτήτων που ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα και μειώνουν τον χρόνο που παιδιά και έφηβοι περνούν μπροστά στην οθόνη, είναι ένα κρίσιμο στοιχείο. Είναι επιτακτική ανάγκη να δημιουργηθούν ευνοϊκές συνθήκες για την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας σε όλα τα παιδιά, ανεξάρτητα από την κοινωνικοοικονομική κατάσταση ή τον τόπο διαμονής τους και να διευρυνθεί η πρόσβαση σε δωρεάν δημόσιους χώρους αναψυχής, ιδιαίτερα σε εξωτερικούς, υπό το πρίσμα της αυξανόμενης επικράτησης της παχυσαρκίας μεταξύ παιδιών και εφήβων (Górnicka et al., 2021).

### **2.2.1 Προγράμματα Υγιεινής Διατροφής στην Ελλάδα**

Τα τελευταία χρόνια, υπάρχει μια παγκόσμια αύξηση του επιπολασμού της παχυσαρκίας και των υπέρβαρων ατόμων. Οι παγκόσμιες προβλέψεις από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Παχυσαρκίας (2019) δείχνουν ότι ο αριθμός των παιδιών με παχυσαρκία θα ξεπερνούσε τα 250 εκατομμύρια μέχρι το 2030, σε σύγκριση με τα 150 εκατομμύρια που ήταν το 2014. Αυτά τα στοιχεία είναι αρκετά

ανησυχητικά για την κατάσταση της υγείας των ενηλίκων του μέλλοντος. Πρόσφατες στατιστικές στην Ελλάδα δείχνουν ότι το 25% των παιδιών σχολικής ηλικίας ταξινομούνται ως υπέρβαρα ή παχύσαρκα. Η παιδική διατροφή επηρεάζει σημαντικά τόσο τη μακροπρόθεσμη υγεία όσο και τη συνολική ευημερία των μελλοντικών γενεών. Αν και η ανεπαρκής πρόσληψη θρεπτικών συστατικών μπορεί να οδηγήσει σε εξασθενημένη ανάπτυξη, η υπερβολική κατανάλωση θερμίδων και λίπους οδηγεί σταθερά σε σημαντική αύξηση βάρους και ανάπτυξη μακροπρόθεσμων προβλημάτων υγείας όπως υψηλή χοληστερόλη, υψηλή αρτηριακή πίεση και διαβήτη από νεαρή ηλικία. Ως εκ τούτου, δεδομένου ότι το θέμα της παχυσαρκίας αναγνωρίζεται από τα πρώιμα στάδια της ζωής, καθίσταται προφανές ότι υπάρχει σαφής ανάγκη να θεσπιστούν εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες με στόχο την αλλαγή των στάσεων και συμπεριφορών των παιδιών και των εφήβων. Αυτά τα προγράμματα θα πρέπει επίσης να ενθαρρύνουν την υιοθέτηση τροποποιήσεων του τρόπου ζωής, όπως διατροφικές προσαρμογές και αυξημένη σωματική δραστηριότητα, που είναι επωφελείς για τη συνολική υγεία των παιδιών.

Το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής έχει αναπτύξει προγράμματα για την ενθάρρυνση της υγιεινής διατροφής που διαφοροποιούνται ανάλογα με το επίπεδο των μαθητών και μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση (Νηπιαγωγείο και Δημοτικό) και στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση (Γυμνάσιο και Λύκειο). Τα προγράμματα έχουν διάρκεια επτά εβδομάδων και πραγματοποιούνται στο πλαίσιο των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων. Εκπαιδευτικά προγράμματα όπως «Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν το μυστικό για ένα δυνατό σώμα και ένα δυνατό μυαλό», «Ζω Καλύτερα – Ευ Ζην» κ.α., απευθύνονται σε μαθητές Νηπιαγωγείου και εισάγουν τους μαθητές στις υγιεινές διατροφικές συνήθειες και τη σημασία της άσκησης για την υγεία τους, χρησιμοποιώντας τις μαθησιακές δεξιότητες «4C», (communication–collaboration–criticalthinking–creativity, επικοινωνία, συνεργασία, κριτική σκέψη και δημιουργικότητα). Το πρόγραμμα είναι ευέλικτο, καθώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί συνολικά ή κατά τμήματα. Μπορεί επίσης να προσαρμοστεί στα ενδιαφέροντα και τα κοινωνικο-πολιτισμικά χαρακτηριστικά κάθε τάξης. Το πρόγραμμα χρησιμοποιεί

συνεργατική διδασκαλία. Συγκεκριμένα, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να είναι εξοικειωμένος με την προσέγγιση Jigsaw που χρησιμοποιείται στο τέταρτο εργαστήριο, η οποία απαιτεί από κάθε μαθητή να μελετήσει και στη συνέχεια να διδάξει στους φίλους του ένα μέρος της γνώσης που απέκτησε (Akçay et al., 2016).

Επιπλέον, στην Ελλάδα επί του παρόντος υφίσταται το «Εθνικό Πρόγραμμα Άσκησης & Υγιεινής Διατροφής/Αντιμετώπιση Παιδικής Παχυσαρκίας», φορέας ευθύνης του προγράμματος είναι το Υπουργείο Υγείας. Όπως αναφέρεται, στην εισαγωγική ενότητα που προηγήθηκε, οι κακές διατροφικές συνήθειες, έχουν ως αποτέλεσμα την αύξηση του βάρους και τη παχυσαρκία. Στην αναφορά του φυσικού αντικείμενου του έργου, αναφέρεται ότι ο επιπολασμός των ανθρώπων που χαρακτηρίζονται «υπέρβαροι» και «παχύσαρκοι» παρουσιάζει αυξητική τάση, σε παγκόσμιο επίπεδο, ενώ τα στοιχεία δεν περιορίζονται μόνο σε ενήλικες, αφορούν σε παιδιά και εφήβους από τη βρεφική ηλικία και μέχρι την ολοκλήρωση της εφηβείας, στα 19 έτη. Χαρακτηριστικά αναφέρεται ότι το 6% νηπίων κάτω των πέντε ετών, ποσοστό που αντιστοιχεί σε 40 εκατομμύρια παιδιά σε παγκόσμιο επίπεδο είναι υπέρβαρα. Τα παιδιά που χαρακτηρίζονται υπέρβαρα, στο ηλικιακό εύρος από 5 μέχρι 19 ετών, αντιστοιχούν σε ποσοστό 18%, ποσοστό που αντιστοιχεί σε 340 εκατομμύρια παιδιά.

Από τις ευρωπαϊκές χώρες, η Ελλάδα, σύμφωνα με στοιχεία που είναι διαθέσιμα από την Ελληνική Στατιστική Αρχή και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) European Regional Obesity Report 2022, κατέχει ιδιαίτερα υψηλό ποσοστό υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών, καθώς για τις ηλικίες 2 – 14 ετών, τα υπέρβαρα παιδιά αντιστοιχούν σε ποσοστό 37,5%, ενώ στο συγκεκριμένο ηλικιακό εύρος παρουσιάζεται μέγιστο στις ηλικίες 5 – 7 ετών, καθώς σε αυτές τις ηλικίες αντιστοιχεί το 43%. Στην Ελλάδα, ο Π.Ο.Υ. υποστηρίζει ότι η παιδική παχυσαρκία και στα δύο φύλα σε ηλικίες έως πέντε ετών, ανέρχεται στο 13,9% το 2020, που είναι σχεδόν διπλάσιο από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο του 7,9%. Η Ελλάδα φαίνεται να έχει ένα από τα μεγαλύτερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας, μετά την Αλβανία (14,6 %) και την Ουκρανία (17%). Οι μεσογειακές

χώρες έχουν τον υψηλότερο επιπολασμό υπέρβαρων αγοριών και κοριτσιών, ηλικίας 6-9 ετών, με εύρος από 38% έως 43%, σύμφωνα με την Πρωτοβουλία Παρακολούθησης της Παιδικής Παχυσαρκίας (Childhood Obesity Surveillance Initiative- COSI). Πιο συγκεκριμένα στις πρώτες θέσεις βρίσκονται η Κύπρος, η Ισπανία και η Ελλάδα, που είναι η τρίτη υψηλότερη χώρα στον επιπολασμό σε ολόκληρη την περιοχή. Η κοινωνική ζωή και η ψυχολογία των εφήβων επηρεάζονται από την παχυσαρκία και το υπερβολικό βάρος, καθώς, οι έφηβοι δίνουν ιδιαίτερη σημασία στην εικόνα του σώματός τους. Επιπλέον, η αύξηση του βάρους στη συγκεκριμένη ηλικία, αυξάνει την πιθανότητα παχυσαρκίας κατά την ενηλικίωση, μια κατάσταση που συνδέεται με την ανάπτυξη χρόνιων ασθενειών και έχει σημαντικές επιπτώσεις στα συστήματα υγείας και την οικονομική κατάσταση σε ατομικό, οικογενειακό και κοινωνικό επίπεδο.

Στην Ελλάδα το κόστος ζωής για κάθε παχύσαρκο παιδί είναι 40.000 ευρώ, χρήματα που επιβαρύνουν την οικονομία της χώρας. Επομένως, εκτιμάται ότι η μείωση του αριθμού των παχύσαρκων παιδιών κάτω των 5 ετών κατά 200.000 στην Ελλάδα θα είχε ως αποτέλεσμα εξοικονόμηση 7,8 δισ. ευρώ μέσω της αύξησης της παραγωγικότητας και της μείωσης της επιβάρυνσης του συστήματος υγείας (Sonntag, 2017). Οι ακόλουθοι στόχοι αναμένεται να επιτευχθούν με την πρωτοβουλία κατά της παιδικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα. Ο πρώτος στόχος εστιάζει στη συγκέντρωση δεδομένων, για παιδιά και εφήβους, σχετικά με τον επιπολασμό και την επιβάρυνση του υπερβολικού βάρους σε επίπεδο κοινωνικό και οικονομικό, καθώς και τις κύριες αιτίες και τους προγνωστικούς παράγοντες. Ο δεύτερος στόχος του προγράμματος αφορά στην ενίσχυση του ευνοϊκού περιβάλλοντος για δράση πολιτικής στα συστήματα παροχής υπηρεσιών, όπως η υγεία, η εκπαίδευση, η κοινωνική προστασία. Τρίτον, κρίνεται απαραίτητη η εφαρμογή αποτελεσματικών προγραμμάτων και υπηρεσιών που έχουν σχεδιαστεί για την πρόληψη της παχυσαρκίας στην Ελλάδα κατά τις δύο πρώτες δεκαετίες της ζωής. Τέταρτον, είναι σημαντική η προώθηση της συμμετοχής και της επικοινωνίας της κοινότητας για την υποστήριξη υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Πέμπτον, το πρόγραμμα περιλαμβάνει την ίδρυση του Ευρωπαϊκού Κέντρου για την Καταπολέμηση της



Παχυσαρκίας στην Αθήνα (Ελλάδα 2.ο Εθνικό Πρόγραμμα Άσκησης και Υγιεινής Διατροφής – Αντιμετώπιση της Παιδικής Παχυσαρκίας).

Πέραν του προγράμματος που αναφέρθηκε παραπάνω, η Ιατρική Σχολή του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ), η Εταιρεία Datamed και το Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών της Ακαδημίας Αθηνών (ΙΙΒΕΑΑ) έχουν σχεδιάσει την υλοποίηση προγράμματος κατά της παιδικής παχυσαρκίας, το οποίο ονομάστηκε «PEDOBESITY». Πρόκειται για πρόγραμμα ανάπτυξης ευφώνων πολυεπίπεδων πληροφοριακών συστημάτων και εξειδικευμένων αλγορίθμων τεχνητής νοημοσύνης για την εξατομικευμένη αντιμετώπιση της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας (Κωδικός Έργου: Τ1ΕΔΚ-01386). Το πρόγραμμα υλοποιείται στο πλαίσιο της δράσης ΕΡΕΥΝΩ-ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ-ΚΑΙΝΟΤΟΜΩ και χρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης (ΕΤΠΑ) της Ευρωπαϊκής Ένωσης και εθνικούς πόρους, μέσω του Ε.Π. Ανταγωνιστικότητα, Επιχειρηματικότητα & Καινοτομία (ΕΠΑΝΕΚ). Το πρόγραμμα Pedobesity αποτελεί τη συνέχεια «Ανάπτυξη Εθνικού Συστήματος Πρόληψης και Αντιμετώπισης του Υπερβολικού Βάρους και της Παχυσαρκίας κατά την Παιδική και Εφηβική Ηλικία» και «Αντιμετώπισης του Υπερβολικού Βάρους και της Παχυσαρκίας κατά την Παιδική και Εφηβική Ηλικία». Το συγκεκριμένο πρόγραμμα υλοποιήθηκε στην Ελλάδα και στο εξωτερικό ενώ είχε χρηματοδοτηθεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΣΠΑ 2007 – 2013). «Χάνω Βάρος – Κερδίζω Ζωή» υπήρξε το σύνθημα του προγράμματος. Πρωταρχικός στόχος του έργου ήταν η δημιουργία ηλεκτρονικής διαδικτυακής εφαρμογής, το «Εθνικό Μητρώο Πρόληψης και Αντιμετώπισης της Παχυσαρκίας κατά την Παιδική και Εφηβική Ηλικία». Σκοπός της ηλεκτρονικής εφαρμογής ήταν η καταγραφή όλων των παιδιών και των εφήβων καθώς και των σωματομετρικών χαρακτηριστικών αυτών ([www.datamed.gr](http://www.datamed.gr)).

Η συνέχεια του προγράμματος, το Pedobesity, στόχος είναι η ανάπτυξη αλγορίθμων για την εξατομικευμένη αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Σκοπός της ανάπτυξης αλγορίθμων είναι η συλλογή και ανάλυση δεδομένων που καλύπτουν ένα ιδιαίτερα μεγάλο εύρος, όπως δεδομένα γενετικά,

ενδοκρινολογικά, βιοχημικά, αιματολογικά και κλινικά, από τα οποία θα προκύπτουν εξατομικευμένα προγράμματα αντιμετώπισης της παχυσαρκίας μέσω της δημιουργίας διαδικτυακών εφαρμογών, η χρήση των οποίων θα είναι εύκολη και προσιτή για παιδιά και εφήβους, ενώ η χρήση των εφαρμογών θα είναι εφικτή από «έξυπνες» κινητές συσκευές. Η υλοποίηση του προγράμματος προβλέπει την ανάπτυξη πλατφόρμας ευφυούς διαχείρισης δεδομένων, στην οποία θα είναι δυνατή η εισαγωγή και διαχείριση δεδομένων με χρήση καινοτόμου τεχνολογίας, ασαφών γνωστικών δικτύων και μεθόδων μοντελοποίησης, με σκοπό την παροχή εξατομικευμένων λύσεων ([www.datamed.gr](http://www.datamed.gr)).

Το καινοτόμο και μοναδικό σύστημα εφαρμογών e-Health για την εξατομικευμένη αντιμετώπιση της παχυσαρκίας σε παιδιά και εφήβους, δημιουργήθηκε στο πλαίσιο της ιατρικής ακριβείας και της εξατομικευμένης ιατρικής διαχείρισης αποτελείται από τα προαναφερθέντα αντικείμενα. Η εταιρεία Datamed, επιφορτίστηκε με τη δημιουργία της πληροφοριακής υποδομής του Ηλεκτρονικού Φακέλου Υγείας, την πρόσβαση ασθενών και άλλων επιστημόνων υγείας, διατροφολόγων, καθηγητών φυσικής αγωγής στις ψηφιακές εφαρμογές και την εφαρμογή για κινητά παρουσίασε. Το λογισμικό που δημιουργήθηκε είναι ένα σύστημα διαχείρισης δεδομένων πολλών και διαφορετικών επιπέδων, στο οποίο έχουν ενσωματωθεί μοντέλα λήψης αποφάσεων. Καθώς, ο επιπολασμός της παιδικής παχυσαρκίας χρήζει άμεσων και εξατομικευμένων παρεμβάσεων, το πρόγραμμα υλοποιήθηκε με τη συνεργασία της Α' Παιδιατρικής Κλινικής Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παίδων “Η Αγία Σοφία” και του Ιατρείου Αντιμετώπισης Αυξημένου Βάρους Σώματος, Μονάδα Ενδοκρινολογίας, Μεταβολισμού και Διαβήτη([www.datamed.gr](http://www.datamed.gr)).

Από τα στοιχεία που συγκεντρώνονται φαίνεται ότι οι παρεμβάσεις που πραγματοποιούνται στο πλαίσιο του προγράμματος έχουν ως αποτέλεσμα τη μείωση κατά 30% των ποσοστών υπέρβαρου και παχυσαρκίας μέσα σε ένα χρόνο. Στόχος του προγράμματος είναι η μείωση του επιπολασμού του

υπέρβαρου και της παχυσαρκίας στην Ελλάδα κατά 15-20% εντός πέντε ετών από την ολοκλήρωση αυτής της καινοτόμου πρωτοβουλίας([www.datamed.gr](http://www.datamed.gr)).

Τέλος, η κ. Χαρμανδάρη, υπεύθυνη του προγράμματος, εξέφρασε την πεποίθησή της ότι η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας μπορεί να υποστηριχθεί αποτελεσματικά με την καταγραφή, την πρόληψη, την εξατομικευμένη θεραπεία και τη μακροχρόνια παρακολούθηση όλων των παιδιών και των εφήβων στην Ελλάδα, με τη χρήση έξυπνων πληροφοριακών συστημάτων και εξατομικευμένης υποστήριξης αποφάσεων. Μάλιστα, απηύθυνε πρόσκληση προς την Ιατρική Κοινότητα, ιδιαίτερα τους παιδιάτρους και τους ενδοκρινολόγους, να ανταποκριθούν θετικά σε αυτή την πρωτοποριακή προσπάθεια ([www.datamed.gr](http://www.datamed.gr)).

Επί του παρόντος, σε ισχύ βρίσκεται και το πρόγραμμα «Πάμε να χάσουμε», υπονοώντας να «χάσει» η χώρα την υψηλή θέση στην παχυσαρκία μεταξύ παιδιών και εφήβων. Ο Δημήτρης Γρηγοράκης, Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Διατροφής και Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, υποστηρίζει ότι η παιδική παχυσαρκία παίρνει επικίνδυνες διαστάσεις επιδημίας στην Ελλάδα. Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, που δημοσιεύτηκε στη *European Journal of Nutrition*, η παιδική παχυσαρκία είναι παρούσα στο 33,4% του συνολικού δείγματος των μαθητών, με το 36% των αγοριών και το 30,7% των κοριτσιών να επηρεάζεται. Το ποσοστό αυτό είναι από τα υψηλότερα παγκοσμίως και ξεπερνά τα αντίστοιχα ποσοστά που αφορούν σε παιδιά της Βόρειας Αμερικής. Αυτός είναι ο λόγος που οι θεμελιώδεις αρχές της υγιεινής διατροφής πρέπει να καθιερωθούν στα παιδιά από την πρώιμη βρεφική ηλικία.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει ταξινομήσει την παχυσαρκία ως χρόνια, υποτροπιάζουσα και εξελισσόμενη νόσο. Αυτή η ταξινόμηση βασίζεται στο γεγονός ότι το ποσοστό των παχύσαρκων ατόμων στη Γη έχει τριπλασιαστεί από το 1975, όπως προκύπτει από τα επιδημιολογικά δεδομένα. Το 2016, πάνω από 1,9 δισεκατομμύρια άτομα ηλικίας 18 ετών και άνω ταξινομήθηκαν ως υπέρβαρα, ενώ πάνω από 650 εκατομμύρια ήταν παχύσαρκα. Η παχυσαρκία επηρεάζει το 32,1% του ενήλικου πληθυσμού στην Ελλάδα, που αντιστοιχεί σε περίπου 3 εκατομμύρια άτομα, σύμφωνα με πρόσφατη επιδημιολογική μελέτη.

Τα ποσοστά παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας έχει επίσης παρατηρηθεί να αυξάνονται σημαντικά με την πάροδο του χρόνου. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) εκτιμά ότι πάνω από 124 εκατομμύρια παιδιά και έφηβοι μεταξύ 5 και 19 ετών είναι παχύσαρκοι, με περίπου 8 στα 10 από αυτά τα άτομα να εμφανίζουν παχυσαρκία από την ενηλικίωση και στη συνέχεια. Το γεγονός αυτό θα έχει αντίκτυπο στις μελλοντικές γενιές, καθώς η παχυσαρκία στην παιδική και εφηβική ηλικία συνδέεται με μια ποικιλία συννοσηροτήτων στην ωριμότητα. 4,4 εκατομμύρια παιδιά κάτω των 5 ετών στην Ευρώπη χαρακτηρίζονται ως υπέρβαρα ή παχύσαρκα, τα οποία αποτελούν το 7,9% όλων των παιδιών αυτής της ηλικιακής ομάδας. Η Ελλάδα κατέχει ηγετική θέση στην ΕΕ στην εφηβική παχυσαρκία, σύμφωνα με πρόσφατη ανακοίνωση της ΔιαΝΕΟσις, την οποία υπέγραψε το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.

Η εκστρατεία «Ας χάσουμε» υλοποιήθηκε υπό την αιγίδα της Ελληνικής Εταιρείας Παιδικής και Εφηβικής Ενδοκρινολογίας, καθώς η ανάγκη καθαίρεσης της Ελλάδας από τις πρώτες θέσεις παιδικής παχυσαρκίας των χωρών της Ευρώπης κρίνεται απαραίτητη, ενώ η απώλεια βάρους συνδέεται με την ποιότητα ζωής και την αποφυγή μη μεταδοτικών ασθενειών που συνδέονται άμεσα με την παχυσαρκία.

Ταυτόχρονα, το πρόγραμμα υλοποιήθηκε με στόχο την εκπαίδευση των νέων και των φροντιστών τους σχετικά με τα πλεονεκτήματα του αθλητισμού, τη σημασία της προώθησης της σωματικής άσκησης μέσω θετικών εμπειριών, την εμπλοκή των νέων σε αθλήματα όπως η καλαθοσφαίριση και το ποδόσφαιρο και τα οφέλη της σωματικής και ψυχικής υγείας του αθλητισμού. Οι θεμελιώδεις αρχές που διέπουν τον τομέα της παιδιατρικής διατροφής παρουσιάζονται στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα στην Παιδιατρική Διατροφή: MASTER NUTRITIONIST IN PEDIATRIC NUTRITION, υποστηριζόμενο από επιστημονικά στοιχεία.

Κρίνεται απαραίτητη η αναγνώριση της παιδικής παχυσαρκίας, ως μείζον πρόβλημα, η διερεύνηση της αιτιολογίας και των συνεπειών που επιφέρει και φυσικά η γνώση της έκτασης του φαινομένου στην ελληνική επικράτεια, με ιδιαίτερη έμφαση στην κατανόηση των βασικών αρχών που διέπουν τη

διατροφή του παιδιού, την ενέργεια που πρέπει το παιδί να λαμβάνει μέσω της τροφής και τις διατροφικές απαιτήσεις σε βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, ανά ηλικία. Ταυτόχρονα, το πρόγραμμα διερευνά την αιτιολογία και τις επιπτώσεις των προβλημάτων διατροφής και ψυχικής υγείας των παιδιών, καθώς και της σοβαρότητας αυτών των θεμάτων και, φυσικά, τους τρόπους παρέμβασης. Προς αυτή την κατεύθυνση, η έρευνα στρέφεται προς την επίδραση της κοινωνικοοικονομικής κατάστασης και ποικίλων ψυχολογικών παραγόντων στην ανάπτυξη των διατροφικών προτύπων των παιδιών.

Επιπλέον, αναλύονται τα δεδομένα για τις ποικίλες μεθόδους αξιολόγησης της σωματικής δραστηριότητας και των διατροφικών προτύπων των παιδιών. Η ανάπτυξη τεχνικών για την τροποποίηση των διατροφικών επιλογών, της φυσικής δραστηριότητας και των εκπαιδευτικών στόχων του οικογενειακού περιβάλλοντος διευκολύνεται από την κατανόηση των προστατευτικών και επιβαρυντικών παραγόντων στην παιδιατρική διατροφή.

Στόχος του προγράμματος είναι να εκπαιδεύσει τα άτομα σχετικά με τη σημασία της διατροφής για τα παιδιά και, φυσικά, να αντιμετωπίσει την παιδική παχυσαρκία μέσω της διατροφικής θεραπείας, κατανοώντας τους υποκείμενους αιτιολογικούς μηχανισμούς. Απώτερος στόχος είναι η προαγωγή της δημόσιας υγείας και η αποτελεσματική διατροφική υποστήριξη των παιδιών. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι το MASTER NUTRITIONIST IN PEDIATRIC NUTRITION είναι το μοναδικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα στην Ελλάδα που ειδικεύεται στην παιδιατρική διατροφή. Εκτός από τη θεωρητική κατάρτιση υψηλών επιστημονικών προδιαγραφών, προσφέρει τη δυνατότητα διεξαγωγής μιας ολοκληρωμένης Πρακτικής Άσκησης, αποκτώντας έτσι εργαστηριακή εμπειρία, καθώς και επίβλεψη, η οποία περιλαμβάνει την ανάλυση πραγματικών περιστατικών.

### 2.2.2 Προγράμματα Υγιεινής Διατροφής στο Εξωτερικό

Το Farm to School είναι μια εθνική πρωτοβουλία που καλλιεργεί την αίσθηση του ενθουσιασμού στα παιδιά σχετικά με τη σημασία της κατανάλωσης υγιεινών τροφίμων εισάγοντας τοπικά, φρέσκα προϊόντα στα σχολικά κυλικεία. Η θετική στάση των μαθητών απέναντι στα θρεπτικά τρόφιμα μεταμορφώνεται από πρακτικές εμπειρίες, όπως η ευκαιρία να μαζέψουν καρότα απ' ευθείας από τη γη με τους αγρότες, να μάθουν πώς να φτιάχνουν λαχανικά με σιφόν με τη βοήθεια ενός επαγγελματία μάγειρα ή να συνεργάζονται για την κατασκευή ενός συλλογικού έργου ζωγραφικής με θέμα την υγιεινή διατροφή και την βοήθεια ενός καλλιτέχνη. Αυτές οι εμπειρίες, με τη σειρά τους, οδηγούν σε βελτιωμένα αποτελέσματα υγείας ([www.farmentoschool.org](http://www.farmentoschool.org)).

Το αγρόκτημα και τα εκπαιδευτικά προγράμματα συνδέονται μεταξύ τους όχι μόνο με τη χρήση του αγροκτήματος ως κέντρου εκμάθησης, αλλά και από τις προσπάθειες να παρέχονται στην περιοχή κοντά του σχολείου με προϊόντα και προγραμματισμό υψηλής ποιότητας. Το πρώτο βήμα αφορούσε στην παροχή φρέσκων προϊόντων στις καφετέριες του Beacon City School District το 2016 και έκτοτε διατηρήθηκε αυτή την πρακτική. Οι υπεύθυνοι του προγράμματος υποστηρίζουν ότι κάθε παιδί έχει δικαίωμα πρόσβασης σε θρεπτικά, φρέσκα τρόφιμα και οι σχολικές καφετέριες αποτελούν μια καθημερινή ευκαιρία ενώ διασφαλίζουν ότι όλα τα παιδιά έχουν πρόσβαση σε φρέσκα προϊόντα([www.farmentoschool.org](http://www.farmentoschool.org)).

Το πρόγραμμα USDA Farm to School το 2019 χρηματοδοτήθηκε οπότε και δόθηκε η δυνατότητα πρόσληψης επέκτασης του προγραμματισμού ώστε να συμπεριληφθούν μαθήματα επαγγελματικής ανάπτυξης για δασκάλους και προσωπικό υπηρεσιών εστίασης, να αγοραστεί εξοπλισμός καφετέριας για τη σχολική περιφέρεια, και κατασκευή σχολικού κήπου στο Γυμνάσιο Rombout. Χωρίς τη σχέση συνεργασίας του Διευθυντή Υπηρεσίας Τροφίμων της Σχολικής Περιφέρειας της πόλης Beacon, τους διευθυντές του σχολείου, τους εκπαιδευτές και την επιτροπή ευεξίας, αυτή η εργασία δεν θα ήταν εφικτή ([www.farmentoschool.org](http://www.farmentoschool.org)).

Το πρόγραμμα Farm to School αντιμετώπισε νέα, απροσδόκητα εμπόδια κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Λόγω ανησυχιών για την ασφάλεια, δεν ήταν δυνατόν οι μαθητές να συμμετάσχουν σε γευστικές δοκιμές ή προγραμματισμό εντός της τάξης ή να επισκεφτούν τη φάρμα. Ωστόσο, η καταπολέμηση της παχυσαρκίας που αποτελεί στόχο για τις περισσότερες χώρες του δυτικού κόσμου ανάγεται σε μείζον ζήτημα για το λόγο αυτό ακόμα και την περίοδο Covid- 19, διατηρήθηκε η συνεργασία με τους κοινοτικούς εταίρους προκειμένου το πρόγραμμα να συνεχίσει εξ αποστάσεως, παρά τα εμπόδια ([www.farmentoschool.org](http://www.farmentoschool.org)). Η σχολική περιφέρεια έλαβε φρέσκα προϊόντα για διανομή κατά τη διάρκεια γευμάτων εξ αποστάσεως και υπήρξε συνεργασία με τους κοινοτικούς εταίρους για να δημιουργηθούν "Remote MealKits" για οικογένειες. Αυτά τα κιτ περιείχαν απαραίτητα για την κουζίνα, όπως συνδετικό συνταγών, αποφλοιωτή λαχανικών, λεπίδες ασφαλείς για τα παιδιά και σανίδες κοπής. Επίσης, με το Land to Learn δημιουργήθηκαν προηχογραφημένες επιδείξεις μαγειρικής για το λαχανικό του μήνα, βίντεο από τη φάρμα που παρουσιάζουν διασκεδαστικά γεγονότα για το λαχανικό και εικονικές γευστικές δοκιμές από τότε που διανεμήθηκαν τα πρώτα MealKit ([www.farmentoschool.org](http://www.farmentoschool.org)).

Σε συνεργασία με το Beacon City School District και άλλους κοινοτικούς οργανισμούς, συμπεριλαμβανομένων των Land to Learn, Beacon Green Teens, Fareground και άλλων, το πρόγραμμά μας Farm to School έχει αναπτυχθεί και έχει γίνει πιο ισχυρό τα τελευταία επτά χρόνια. Η επιτυχία του προγράμματος Farm to School δεν επιτεύχθηκε αμέσως. Για περισσότερα από εννέα χρόνια, η Common Ground Farm συνεργάστηκε με τη Σχολική Περιοχή Beacon City και άλλους κοινοτικούς οργανισμούς για τη δημιουργία συνταγών και προγραμμάτων σπουδών. Το Farm to School δεν είναι απλώς ένα μέσο εισαγωγής πρόσθετων φρέσκων λαχανικών στις σχολικές καφετέριες. Για να είναι επιτυχές, ένα πρόγραμμα «Farm to School» πρέπει να έχει την υποστήριξη του διευθυντή και του διδακτικού προσωπικού της υπηρεσίας εστίασης, ενός προσωπικού υπηρεσιών εστίασης που διαθέτει τις απαραίτητες δεξιότητες και γνώσεις για την εκτέλεση συνταγών με φυτά, σχέσεις με τοπικούς αγρότες και

φοιτητές. Πολλά σχολεία μπορεί να δυσκολεύονται να εισάγουν στις καφετέριες τους ένα πιο τοπικό μείγμα μενού με λαχανικά, που είναι ελκυστικό για τους μαθητές, ελλείψει ενός συνεκτικού προγράμματος από Αγρόκτημα στο Σχολείο. Το πρόγραμμα Farm to School αποτελείται από πολλά στοιχεία, συμπεριλαμβανομένων αυτών που αναφέρονται παρακάτω ([www.farmentoschool.org](http://www.farmentoschool.org)).

Οι συνεργάτες του Farm-to-School Initiative Beacon φιλοξενούν πολυάριθμους εξαιρετικούς μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς και ιδρύματα που λειτουργούν στη συμβολή της γεωργίας, της εκπαίδευσης και της πρόσβασης στα τρόφιμα. Με τα χρόνια, οι συνεργασίες έχουν εξελιχθεί για να ικανοποιούν τις απαιτήσεις της κοινότητας. Οι συνεργάτες αποτελούνται από την Επιτροπή Ευεξίας Beacon, το Mutual Aid Beacon, το Foreground, το Green Teen Beacon, το Land to Learn και το Beacon City School District. Επιπλέον, αξιοποιήθηκε η Ομάδα Εργασίας του Συντονιστή Farm to School της Cornell Cooperative Extension ([www.farmentoschool.org](http://www.farmentoschool.org)).

Το Εθνικό Πρόγραμμα στην Αγγλία "Healthy Schools Programme" επικεντρώνεται γύρω από τέσσερα θέματα, εκπαίδευση στην Προσωπική, Κοινωνική και Υγεία (PSHE), εκπαίδευση σε θέματα διατροφής, κατανάλωση θρεπτικών τροφών και φυσική δραστηριότητα, συναισθηματική υγεία και ευεξία. Το πλαίσιο Healthy Schools προσφέρει ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο για την αξιολόγηση, τον προγραμματισμό, την παρακολούθηση και την εκπαίδευση της υγείας και της ευεξίας σε εκπαιδευτικά ιδρύματα και σχολεία. Αυτό διευκολύνει τον συντονισμό και την πρόοδο από το Νηπιαγωγείο μέχρι και μεγαλύτερες εκπαιδευτικές βαθμίδες. Αυτό το πλαίσιο βοηθά τους επαγγελματίες να αντιμετωπίσουν τις απαιτήσεις των μαθητών παρέχοντας συνδημιουργία, προτεινόμενες δραστηριότητες, εξωτερικούς πόρους, συνδέσμους ιστού προς πρόσθετες πληροφορίες και συνδέσμους προς σχετικούς φυσικούς πόρους και υλικό από τη Βιβλιοθήκη Πόρων του NHS Lanarkshire (<https://www.healthyschools.org.uk/>). Ο στόχος του προγράμματος είναι να δημιουργήσει ένα πλαίσιο υλικών που να είναι ταυτόχρονα προσαρμόσιμο και ευέλικτο και να συμπληρώνει τους υπάρχοντες πόρους. Έχει



σχεδιαστεί για να βοηθά τους επαγγελματίες στον σχεδιασμό και την παροχή της Υγείας & Ευεξίας σε συνεργασία με τους μαθητές τους, βασιζόμενοι στις προηγούμενες γνώσεις, την κατανόηση και τη μάθησή τους (<https://www.healthyschools.org.uk/>).

Το πρόγραμμα εφαρμόζεται και στα σχολεία της Σκωτίας. Πρωταρχικός στόχος της πλειονότητας των σχολείων στη Σκωτία είναι να βελτιώσουν την ικανότητα των παιδιών να λαμβάνουν θετικές αποφάσεις για την υγεία και την ευημερία τους, ενώ έχει συσταθεί ομάδα αξιολόγησης του πλαισίου για υγιή σχολεία του NHS Lanarkshire, το οποίο έχει σχεδιαστεί για την προώθηση της υγείας και της ευεξίας. Προσπαθεί να βελτιώσει την ικανότητα των παιδιών να λαμβάνουν θετικές αποφάσεις και να αντιμετωπίζουν τους καθοριστικούς παράγοντες των επικίνδυνων συμπεριφορών. Μέσα στο σχολείο και την κοινότητα, το παιδί είναι το επίκεντρο της προληπτικής και ολιστικής προσέγγισης για την υγεία και την ευημερία. Το πρόγραμμα αφορά σε μαθητές από τα πρώτα στάδια της παιδικής ηλικίας έως το τέλος της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (<https://www.healthyschools.org.uk/>).

Το πλαίσιο, το οποίο περιλαμβάνει μαθητές από το νηπιαγωγείο έως το τελευταίο έτος του γυμνασίου, αναπτύχθηκε από δασκάλους από το Βόρειο και το Νότιο Lanarkshire σε συνεργασία με το τοπικό NHS και το προσωπικό υγείας και κοινωνικής φροντίδας. Συνιστάται στους εκπαιδευτικούς να εφαρμόσουν ένα τριετές πρόγραμμα σπουδών και το πλαίσιο παρέχει βοήθεια για την υλοποίησή του. Η αξιολόγηση αποκάλυψε ότι οι εκπαιδευτικοί αντιλήφθηκαν το πλαίσιο των Υγιεινών Σχολείων ως ένα ολοκληρωμένο και συστηματικό πλαίσιο και καθοδήγηση για την ενσωμάτωση της υγείας και της ευεξίας στο πρόγραμμα σπουδών. Οι δάσκαλοι ανέφεραν ότι το πλαίσιο για τα υγιή σχολεία χρησίμευσε ως το μονοπάτι υγείας και ευεξίας του σχολείου τους. Ανακάλυψαν ότι ήταν εύκολο να τροποποιηθεί το πλαίσιο για να ευθυγραμμιστεί με τις απαιτήσεις του σχολείου (<https://www.healthyschools.org.uk/>).

Η προσαρμοστικότητα του πλαισίου εκτιμήθηκε από τους εκπαιδευτικούς, οι οποίοι αντιλήφθηκαν ότι τους παρέιχε την ευκαιρία να ενσωματώσουν και να τροποποιήσουν στοιχεία όπως απαιτείται. Παρατήρησαν

συχνά ότι τα υλικά βελτίωναν την ποιότητα της πρακτικής τους και τους εμπόδιζαν να βασίζονται σε γενικά φύλλα εργασίας. Το υλικό του Healthy Schools όχι μόνο κρίθηκε κατάλληλο για τον προορισμό τους και άμεσα εφαρμόσιμο στην τάξη, αλλά διευκόλυνε επίσης προσεγγίσεις μάθησης αυτοανάπτυξης (<https://www.healthyschools.org.uk/>).

Γενικά, ο πόρος HealthySchools επαινείται για την ικανότητά του να προσφέρει ένα συστηματικό και προσαρμόσιμο πλαίσιο σχεδιασμού για την εκπαίδευση της υγείας και της ευημερίας στα σχολεία. Η συνάφεια και το πεδίο εφαρμογής τονίστηκαν συχνά. Οι εκπαιδευτικοί εξέφρασαν ότι τα Υγιεινά Σχολεία διευκόλυναν την ανάπτυξη μιας ολοκληρωμένης και συστηματικής προσέγγισης για τη διδασκαλία της υγείας και της ευημερίας στα σχολεία τους. Η υγεία και η ευημερία είναι ένας τεράστιος τομέας στον οποίο οι κύριοι εκπαιδευτές είναι υπεύθυνοι για τη διδασκαλία αλλά και τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών που περιλαμβάνει μια ολιστική προσέγγιση που αφορά στην εκπαίδευση της διατροφής (<https://www.healthyschools.org.uk/>).

### **2.2.3 Ο ρόλος του Σχολικού Νοσηλευτή στα εκπαιδευτικά προγράμματα αγωγής υγείας**

Οι ευθύνες του είναι ευθέως ανάλογες με την κατηγορία των ατόμων στα οποία παρέχει φροντίδα. Αυτές οι αρμοδιότητες περιλαμβάνουν, πρώτον την παροχή πρώτων βοηθειών σε περίπτωση ατυχήματος ή ασθένειας στο σχολικό περιβάλλον, δεύτερον την παρακολούθηση της υγείας των μαθητών και την εφαρμογή προληπτικών μέτρων. Στα μέτρα αυτά περιλαμβάνονται οι προληπτικοί εμβολιασμοί και ο προγραμματισμός ετήσιων εξετάσεων. Τρίτον, παροχή αγωγής υγείας και συμβουλευτικής στο χώρο του σχολείου για ζητήματα υγείας και υγιεινής και για οτιδήποτε απασχολεί τους μαθητές σε σχέση με το σώμα τους. Επιπλέον, ο σχολικός νοσηλευτής επιφορτίζεται με τη συμμετοχή σε προγράμματα που αποσκοπούν στην ενίσχυση της υγείας των μαθητών και για το λόγο αυτό συνιστάται η συμμετοχή σε επιτροπές και όργανα σχολικής κοινότητας προκειμένου να συνεισφέρουν ενεργά σε ζητήματα προστασίας της

υγείας των μαθητών και μελλοντικών ενηλίκων (Alexandropoulou, 2006). Κατά συνέπεια, ο σχολικός νοσηλευτής έχει την ευκαιρία να συμμετάσχει ενεργά στην αξιολόγηση, την έγκαιρη αντιμετώπιση και την πρόληψη θεμάτων υγείας εντός του σχολικού περιβάλλοντος.

Δεδομένων των πολύπλευρων αρμοδιοτήτων τους, ο σχολικός νοσηλευτής διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην αντιμετώπιση των αναγκών υγείας των μαθητών. Οι σχολικοί νοσηλευτές είναι υπεύθυνοι για τη διαχείριση θεμάτων υγείας και αναμένεται να εκπαιδεύσουν τα παιδιά σχετικά με τις ανησυχίες τους για ζητήματα που αφορούν την υγεία αλλά και το σώμα τους. Οι σχολικοί νοσηλευτές παρέχουν εκπαιδευτικές ευκαιρίες και ενθαρρύνουν τους μαθητές προκειμένου να υιοθετήσουν ορθές συνήθειες υγείας, τις οποίες τα παιδιά μπορούν στη συνέχεια να διατηρήσουν μακροπρόθεσμα (Alexandropoulou, 2006). Οι δραστηριότητες που διεξάγονται από σχολικούς νοσηλευτές στα σχολεία έχουν συνδεθεί με υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης, παρακολούθηση της υγείας των μαθητών και πρόληψη σοβαρών καταστάσεων και εξοικονόμηση πόρων από τα εθνικά συστήματα υγείας (Lineberry & Ickes et al, 2014). Τα εκπαιδευτικά προγράμματα, οι συμβουλές και οι γνώσεις που προσφέρουν οι σχολικοί νοσηλευτές στα μέλη της εκπαιδευτικής κοινότητας συνιστούν ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα της παρουσίας τους στη σχολική κοινότητα και για το λόγο αυτό θεωρούνται ως «προσόν» της εκπαιδευτικής κοινότητας (Σύρου et al., 2013; Lineberry & Ickes., 2014). Μια συγχρονική μελέτη που διεξήχθη σε 405 εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης σε επαρχιακό νομό της Ελλάδας επιχείρησε να εξετάσει τις γνώσεις, τις στάσεις και τη συμπεριφορά των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης σχετικά με την υγιεινή του σχολικού περιβάλλοντος. Η μελέτη διαπίστωσε ότι το 76% των συμμετεχόντων συμφώνησε ότι η παρουσία σχολικού νοσηλευτή είναι απαραίτητη στη σχολική κοινότητα και ότι η ίδρυσή του πρέπει να επεκταθεί ώστε να συμπεριλάβει ολόκληρο τον σχολικό πληθυσμό (Syrou et al. 2013).

Επιπλέον, σε μια ποιοτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε μια ομάδα 14 διευθυντών δημοτικών σχολείων στη Βρετανία, οι συμμετέχοντες εξέφρασαν την πεποίθηση ότι η ένταξη ενός σχολικού νοσηλευτή είναι απαραίτητη στη

σχολική μονάδα, για την αποτελεσματική αντιμετώπιση θεμάτων δημόσιας υγείας, όπως η παιδική παχυσαρκία (Howard-Drake&Halliday et al., 2016).

Πρόσφατες έρευνες προτείνουν ότι η πρόληψη στο σχολείο είναι μια αποτελεσματική στρατηγική για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας σε παιδιά σχολικής ηλικίας, ενώ όπως αναφέρεται στις ενότητες που προηγήθηκαν η Ελλάδα κατέχει μια εκ των υψηλότερων θέσεων στην Ευρώπη στην παιδική παχυσαρκία. Ο έγκαιρος εντοπισμός και η εξατομικευμένη και διαρκής υποστήριξη για το παιδί και την οικογένεια είναι βασικά συστατικά της διαχείρισης του βάρους (Häkkänen et al., 2018). Μια έρευνα που διεξήχθη στη Φινλανδία εξέτασε αναδρομικά τον εντοπισμό της παχυσαρκίας και την παροχή θεραπειών διαχείρισης της παχυσαρκίας από σχολικούς νοσηλευτές και γιατρούς στο δημοτικό σχολείο μεταξύ 172 μαθητών που είχαν παρουσιάσει παχυσαρκία τουλάχιστον μία φορά κατά τη διάρκεια της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Τα ευρήματα της μελέτης έδειξαν ότι το 96% των παχύσαρκων παιδιών συμμετείχαν σε ετήσιες αξιολογήσεις νοσηλευτών περισσότερες από δύο φορές κατά τη διάρκεια των σχολικών τους χρόνων (Häkkänen et al., 2018). Οι ερευνητές της μελέτης διαπίστωσαν ότι οι σχολικοί νοσηλευτές είχαν αναγνωρίσει σωστά το υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία στους συμμετέχοντες στη δοκιμή. Ωστόσο, η μελέτη εντόπισε την ανάγκη να ενισχυθεί η εκτέλεση των σχεδίων θεραπείας της παχυσαρκίας στον πληθυσμό, καθώς παρατηρήθηκε ανεπαρκής συμμετοχή των γονέων στη διαμόρφωση αυτών των σχεδίων, παράλληλα με ελλείψεις στην ανάπτυξη και τη στόχευση στρατηγικών θεραπειών, παρά τις σχετικές εθνικές κατευθυντήριες γραμμές της Φινλανδίας. Häkkänen et al., 2018). Ενώ οι στρατηγικές πρωτογενούς πρόληψης έχουν βρεθεί στο επίκεντρο της έρευνας σε σχολικές παρεμβάσεις που στοχεύουν την παιδική παχυσαρκία και τις συμπεριφορές που σχετίζονται με το βάρος σε παιδιά σχολικής ηλικίας, τα αυξανόμενα ποσοστά σοβαρής παιδικής παχυσαρκίας και οι αυξανόμενες ανισότητες ανά φυλή και εθνικότητα παρέχουν επιτακτικούς λόγους για να εξερευνήσετε το σχολείο προγράμματα που στοχεύουν στη δευτερογενή πρόληψη, δηλαδή στην πρόληψη της εξέλιξης και την υποστήριξη της ύφεσης της παιδικής παχυσαρκίας (Kubik et al., 2018).

Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί αυξανόμενο πρόβλημα μεταξύ των παιδιών σχολικής ηλικίας και, σύμφωνα με την ερευνητική βιβλιογραφία, η πρόληψη σε σχολικό επίπεδο φαίνεται να είναι αποτελεσματική, με την έγκαιρη ανίχνευση και εξατομικευμένη και διαρκή παροχή υποστήριξης στο παιδί και την οικογένεια του να αποτελούν ακρογωνιαίους λίθους διαχείρισής της (Häkkinen et al., 2018). Μια αναδρομική μελέτη που πραγματοποιήθηκε στη Φιλανδία σε 172 μαθητές που είχαν υπάρξει παχύσαρκοι τουλάχιστον μία φορά κατά τη διάρκεια της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσής τους, διερεύνησε τον τρόπο με τον οποίο οι σχολικοί νοσηλευτές και σχολικοί ιατροί αναγνώρισαν την παχυσαρκία, αλλά και τους τρόπους με τους οποίους προσέφεραν παρεμβάσεις διαχείρισης της σε επίπεδο πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι από τα παιδιά με αυξημένο βάρος, το 96% συμμετείχε σε ετήσιες αξιολογήσεις νοσηλευτών περισσότερο από δύο φορές κατά τη διάρκεια της φοίτησής τους (Häkkinen et al., 2018). Οι ερευνητές της μελέτης βρήκαν ότι οι σχολικοί νοσηλευτές είχαν ταυτοποιήσει επαρκώς το υπερβολικό βάρος και τη παχυσαρκία στο μελετώμενο δείγμα. Ωστόσο, διαπίστωσαν ανάγκη για βελτίωση της εφαρμογής θεραπευτικών πλάνων για την παχυσαρκία στον πληθυσμό του δείγματος καθώς παρατηρήθηκε ανεπαρκής εμπλοκή των γονέων στη δημιουργία των θεραπευτικών πλάνων, ενώ διαπιστώθηκαν και ανεπάρκειες στη δημιουργία και τη στοχοθεσία των θεραπευτικών πλάνων παρά τις σχετικές φιλανδικές εθνικές συστάσεις (Häkkinen et al., 2018).

Ενώ οι στρατηγικές πρωτογενούς πρόληψης έχουν βρεθεί στο επίκεντρο της έρευνας σε σχολικές παρεμβάσεις που στοχεύουν την παιδική παχυσαρκία και τις συμπεριφορές που σχετίζονται με το βάρος σε παιδιά σχολικής ηλικίας, τα αυξανόμενα ποσοστά σοβαρής παιδικής παχυσαρκίας και οι αυξανόμενες ανισότητες ανά φυλή και εθνικότητα παρέχουν επιτακτικούς λόγους προκειμένου να αναπτυχθούν προγράμματα που στοχεύουν στη δευτερογενή πρόληψη, δηλαδή στην πρόληψη της εξέλιξης και την υποστήριξη της ύφεσης της παιδικής παχυσαρκίας (Kubik et al., 2018). Στο πλαίσιο της έρευνας, οι Kubik et al (2018) επινόησαν και ανέλυσαν ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα εννέα μηνών με στόχο την πρόληψη της παχυσαρκίας σε υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά

δημοτικού σχολείου και τις οικογένειές τους. Το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε από σχολικούς νοσηλευτές. Αυτή τη στιγμή διεξάγεται μια τυχαίοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη για την αξιολόγηση αυτού του προγράμματος σε δείγμα 132 μαθητών δημοτικού σχολείου και των γονέων τους. Η αξιολόγηση περιλαμβάνει αξιολογήσεις που πραγματοποιήθηκαν 12 και 24 μήνες μετά την τυχαία ανάθεση των συμμετεχόντων.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει επισκέψεις σχολικών νοσηλευτών στις κατοικίες των παιδιών, εξωσχολικές ομαδικές συνεδρίες για τα παιδιά, οι οποίες περιλαμβάνουν ανάγνωση εκπαιδευτικών κόμικς, συμμετοχή σε ομαδικές συμπεριφορικές δραστηριότητες, δημιουργία ατομικών στόχων και συμμετοχή σε σωματική άσκηση και ομαδικές συναντήσεις για γονείς. Ένα αξιοσημείωτο χαρακτηριστικό αυτού του προγράμματος είναι ότι όλα τα στοιχεία του εκτελούνται από μία μόνο σχολική νοσοκόμα, διευκολύνοντας έτσι την ανάπτυξη μακροχρόνιων σχέσεων μεταξύ του νοσηλευτή και των ζευγών παιδιού/γονέα υπό μελέτη. Στο πλαίσιο του εξεταζόμενου προγράμματος, οι σχολικοί νοσηλευτές πραγματοποιούν τέσσερις επισκέψεις στα σπίτια κάθε μαθητή ετησίως. Προσφέρουν εξατομικευμένη υποστήριξη και καθοδήγηση με βάση τους συγκεκριμένους στόχους και προτεραιότητες που έχουν τεθεί από τους συμμετέχοντες για να τροποποιήσουν τη συμπεριφορά τους σχετικά με το βάρος του παιδιού. Το πρόγραμμα δίνει έμφαση σε αποτελεσματικές πρακτικές υγιεινής διατροφής και στοχεύει στην τροποποίηση των προηγούμενων διατροφικών συμπεριφορών. Αναμένεται να χρησιμεύσει ως μια νέα προσέγγιση στη δευτερογενή πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας στα δημοτικά σχολεία (Kubik et al., 2018).

Σύμφωνα με τη Λυκοπούλου et al., (2013), η ένταξη των νοσηλευτών στα εκπαιδευτικά ιδρύματα προχωρά στην Ελλάδα, με αργούς ρυθμούς, εισάγοντας έτσι νέες απόψεις στον τομέα της πρόληψης και προαγωγής της υγείας στους σχολικούς πληθυσμούς. Οι ερευνητές στη βιβλιογραφική ανάλυση που πραγματοποίησαν εντόπισαν τους κύριους ερευνητικούς τομείς στους οποίους επικεντρώνονται οι τρέχουσες διεθνείς μελέτες σχετικά με το ρόλο των σχολικών νοσηλευτών στα δημοτικά σχολεία. Οι σχολικοί νοσηλευτές έχουν

έναν μοναδικό ρόλο που τους επιτρέπει να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις ανησυχίες για την υγεία των μαθητών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και να παρέχουν ολοκληρωμένες πληροφορίες και εκπαίδευση για διάφορες ανησυχίες και ζητήματα υγείας. Συνιστάται η μελλοντική νοσηλευτική έρευνα να επικεντρωθεί στην προώθηση βασισμένων σε στοιχεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας παρεμβάσεις πρόληψης και προαγωγής της υγείας από σχολικούς νοσηλευτές στα δημοτικά σχολεία. Επιπλέον, θα πρέπει να στοχεύει στην εξέταση της αποτελεσματικότητας και του κόστους αυτών των παρεμβάσεων, χρησιμοποιώντας ποσοτικοποιήσιμες μετρήσεις της απόδοσής τους τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα. Υπάρχει μια ισχυρή διασύνδεση μεταξύ υγείας και εκπαίδευσης, σύμφωνα με την οποία η υγεία των μαθητών επηρεάζει άμεσα τα ακαδημαϊκά τους επιτεύγματα. Στα δημοτικά σχολεία, ο σχολικός νοσηλευτής έχει την ικανότητα να αναλάβει σημαντικό ρόλο, που περιλαμβάνει τόσο την παροχή υγειονομικής περίθαλψης όσο και την παροχή πληροφοριών και εκπαίδευσης σε παιδιά, δασκάλους και οικογένειες. Η ενεργός συμμετοχή στην ανάπτυξη, εκτέλεση και αξιολόγηση πρωτοβουλιών προαγωγής της υγείας στα δημοτικά σχολεία κρίνεται απαραίτητη. Ταυτόχρονα, κρίσιμης σημασίας θεωρείται η συνεργασία του σχολικού νοσηλευτή με το εκπαιδευτικό προσωπικό προκειμένου να διασφαλιστεί ο συντονισμός και η οργάνωση μεταξύ όλου του προσωπικού του σχολείου για τη διαφύλαξη και την ενίσχυση της ευημερίας των μαθητών εντός του σχολικού χώρου. Είναι επιτακτική ανάγκη οι σχολικοί νοσηλευτές να λάβουν κατάλληλη εκπαίδευση για να εξασφαλίσουν την επιτυχή εκτέλεση των καθηκόντων τους. Ο χειρισμός των παιδιών σχολικής ηλικίας είναι ένα επαγγελματικό δίλημμα, καθώς περιλαμβάνει όχι μόνο τη σωματική αλλά και την ψυχολογική προσέγγιση του παιδιού. Τέλος, η συνεργασία με άλλους επαγγελματίες υγείας είναι μια κρίσιμη πτυχή αυτής της ευθύνης (Nordentoft & Wistoft et al., 2012).

### **3. Σχεδιασμός και Υλοποίηση του Προγράμματος**

#### **3.1. Σκοπός, κοινό, φιλοσοφία και εργαλεία**

Σκοπός του παρόντος προγράμματος είναι η προώθηση της υγιεινής διατροφής, μέσα από την αναγνώριση των τροφίμων που ενισχύουν την καλή υγεία και τον έλεγχο του σωματικού βάρους, με ταυτόχρονη αναγνώριση των επιβλαβών τροφίμων και την συνειδητή απόρριψη αυτών. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές Νηπιαγωγείου ή σε παιδιά της Α΄ και Β΄ τάξης Δημοτικού, καθώς όπως αναφέρεται στις ενότητες που προηγήθηκαν, η παροχή γνώσεων και η ενημέρωση σχετικά με την υγιεινή διατροφή, την υιοθέτηση συνηθειών που προάγουν την υγεία αλλά και τον έλεγχο ενός φυσιολογικού βάρους σε συνδυασμό με άσκηση, έχουν πολλαπλά οφέλη για το άτομο αλλά και το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο.

Η φιλοσοφία του προγράμματος στηρίχθηκε τις ρουτίνες σκέψεις του πανεπιστημίου του Harvard. Στο σύγχρονο εκπαιδευτικό γίγνεσθαι καθίσταται ολοένα και περισσότερο σαφές, ότι η στείρα αποστήθιση και η απλή παροχή γνώσεων, αποτελεί απαρχαιωμένες μεθόδους, οι οποίες μακροπρόθεσμα δεν έχουν τα προσδοκώμενα αποτελέσματα. Οι ρουτίνες σκέψεις προάγουν την παραγωγή και αποδοχή της γνώσης μέσα από τη σκέψη. Μάλιστα, ο τρόπος σκέψης και οι απόψεις που οι μαθητές εκφράζουν, ζητείται να αναλυθούν, στο πλαίσιο οπτικοποίησης της σκέψης και της ανταλλαγής ιδεών με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Στο πρόγραμμα που δημιουργήθηκε έχουν χρησιμοποιηθεί ψηφιακοί πόροι, καθώς η χρήση ψηφιακών μέσων κεντρίζει το ενδιαφέρον των μαθητών, ενισχύει τα κίνητρα για μάθηση και αποτελεί έναν διασκεδαστικό τρόπο διδασκαλίας (Heitink et al., 2016). Πιο συγκεκριμένα, για τη δημιουργία του προγράμματος χρησιμοποιήθηκαν ψηφιακά παραμύθια, τραγούδια, διαδραστικά παιχνίδια, ενώ αξιοποιήθηκαν βίντεο, φωτογραφίες τροφίμων διαθέσιμες στο διαδίκτυο. Τέλος το πρόγραμμα θα είναι διαθέσιμο και μέσω συνδέσμου στην πλατφόρμα Sway Microsoft όπου θα είναι ενοποιημένο .



Στόχοι του προγράμματος είναι μέσα από την ενεργητική και διαδραστική μάθηση, οι μαθητές να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τις κατηγορίες τροφίμων και να εκπαιδευτούν στην αναγνώριση των υγιεινών τροφών.

### 3.2. Εφαρμογή των Στρατηγικών Thinking Routines του Harvard

Οι Ρουτίνες Στρατηγικών Σκέψης, Thinking Routines, αναφέρονται σε μια σειρά εκπαιδευτικών διαδικασιών που αποσκοπούν στη διέγερση των γνωστικών λειτουργιών και της σκέψης ενώ περιλαμβάνουν βιωματικές μεθόδους μάθησης με σκοπό την απόκτηση της γνώσης. Η τακτική χρήση των ρουτινών διευκολύνει την εξοικείωση των μαθητών με αυτές, αυξάνοντας έτσι τη γνωστική διαδικασία και ενθαρρύνοντας την ενεργή και ουσιαστική μάθηση. Οι ρουτίνες επιτρέπουν την ελεύθερη ανταλλαγή γνώσεων, απόψεων και ιδεών, ενώ τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να ερμηνεύσουν τις έννοιες που διδάσκονται μέσω διερευνητικών διαδικασιών. Μέσα από τις μεθόδους και τις πρακτικές που χρησιμοποιούνται, είναι δυνατός ο εντοπισμός των εννοιών που έχουν αντιληφθεί με λανθασμένο τρόπο και η αναθεώρηση αυτών. Οι ρουτίνες σκέψης δημιουργούν γέφυρες, μέσα από τις οποίες οι μαθητές εκπαιδεύονται στον συνδυασμό των γνώσεων και των εννοιών. Ως αποτέλεσμα υποστηρίζουν τη συνεχή μάθηση, μέσα από τη διαδικασία συνεχούς οικοδόμησης νέων γνώσεων. Έτσι, η μάθηση αποκόπτεται από τη στεία αποστήθιση και αφομοίωση γνώσεων (Ritchhart et al., 2011).

Οι ρουτίνες σκέψεις χρησιμοποιούνται σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, στα οποία οι εκπαιδευτικοί δίνουν προτεραιότητα στα επιθυμητά αποτελέσματα και τους στόχους, οι οποίοι επιτυγχάνονται μέσα από συγκεκριμένες δραστηριότητες, οι οποίες σε πολλές περιπτώσεις δεν φαίνεται να είναι άμεσα συνδεδεμένες με τη γνώση. Για το λόγο αυτό, η εφαρμογή αυτών των μεθόδων δείχνει αποκομμένη από τη γνωστική πτυχή, με αποτέλεσμα να υποβαθμίζεται η διαδικασία απόκτησης γνώσης, όπως έχει καθιερωθεί ως διαδικασία. Η διαδικασία της μάθησης διευκολύνεται από την περιέργεια και τις ερωτήσεις. Στη σύγχρονη εκπαίδευση, η έμφαση δίνεται στην εκπαιδευτική πτυχή και όχι στις κοσμικές έννοιες. Ο ρόλος του δασκάλου έχει εξελιχθεί από την άκαμπτη μετάδοση γνώσεων στους μαθητές στην ενεργή προώθηση της παραγωγής νέων ιδεών.

Οι ρουτίνες σκέψεις δεν εφαρμόζονται με σκοπό την πραγμάτωση των στόχων, όπως αυτοί ορίζονται στα αναλυτικά προγράμματα. Ο σκοπός της

εφαρμογής τους είναι ο εντοπισμός θεμελιωδών εννοιών, τις οποίες οι μαθητές καλούνται να ανακαλύψουν, να διερευνήσουν, να αμφισβητήσουν και να αλληλεπιδράσουν προκειμένου να αποκτήσουν μια ολοκληρωμένη αντίληψη αυτών των ιδεών. Η μάθηση μέσω της χρήσης ρουτινών σκέψης χαρακτηρίζεται από τις διαρκείς και όχι τις παροδικές επιδράσεις της, καθώς οι μαθητές δεν αποκτούν απλώς γνώσεις, αλλά μάλλον αποκτούν τις δεξιότητες για να κατέχουν τις γνώσεις αυτές αποτελεσματικά. Ο εκπαιδευτής, ενεργώντας διαμεσολαβητικά, χρησιμοποιεί ερωτήματα προκειμένου οι μαθητές να εκθέσουν τις απόψεις τους και με αυτόν τον τρόπο να αποκαλύψουν τον τρόπο σκέψης τους. Η πλήρης κατανόηση του τρόπου σκέψης των μαθητών, αποτελεί ένα μοναδικό εργαλείο προκειμένου ο εκπαιδευτικός να κατευθύνει τη σκέψη των μαθητών και να παρέχει τις κατάλληλες κατευθύνσεις που διευκολύνουν τη γνώση και ενισχύουν την κατάκτησή της. Υπό αυτό το πρίσμα, μετατρέπονται οι αόρατες σκέψεις σε έναν ορατό προβληματισμό, με αποτέλεσμα ο εκπαιδευτικός να μπορεί να εξάψει το ενδιαφέρον, να προάγει τη βαθιά κατανόηση, ενώ ακούει με προσοχή τις απόψεις των μαθητών του και εμμένει στην αιτιολόγηση των απόψεων αυτών. Με αυτόν τον τρόπο, διαμορφώνεται μια κουλτούρα Σκέψης, όπου η ατομική και συλλογική σκέψη συνυπάρχουν, ενώ οι σκέψεις των μαθητών παύουν να είναι προσωπικές και καθίστανται ορατές στο σύνολο των μελών της ομάδας. Έτσι, ενισχύεται η συγκέντρωση και πραγματοποιούνται νοητικές διαδικασίες, οι οποίες προωθούν την αλγοριθμική σκέψη και την σε βάθος κατανόηση.

### 3.2.1 Βλέπω, Σκέφτομαι, Αναρωτιέμαι – See, Think, Wonder

Αυτή η ρουτίνα προάγει την ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών να κάνουν σχολαστικές παρατηρήσεις και σκόπιμες ερμηνείες. Αυτή η δραστηριότητα χρησιμεύει για να κεντρίσει το ενδιαφέρον και να δημιουργήσει τα θεμέλια για έρευνα. Η χρήση της συγκεκριμένης ρουτίνας συνιστάται όταν οι εκπαιδευτικοί επιδιώκουν οι μαθητές να συμμετάσχουν σε στοχαστική ανάλυση των λόγων πίσω από την εμφάνιση ή τη φύση ενός φαινομένου. Στην αρχή μιας καινούριας ενότητας χρησιμοποιείται η καθιερωμένη διαδικασία προκειμένου να τονωθεί η συμμετοχή των μαθητών ή να πειραματιστούν με ένα αντικείμενο που σχετίζεται με το αντικείμενο που καλύπτεται στην εκπαιδευτική ενότητα. Για να προωθηθεί η συνεχής εφαρμογή των πληροφοριών και των εννοιών από τους μαθητές, είναι σκόπιμο να ενσωματωθεί μια ρουτίνα με ένα ενδιαφέρον αντικείμενο προς την ολοκλήρωση μιας διδακτικής ενότητας. Αρχικά, ζητείται από τους μαθητές να κάνουν παρατήρηση σε ένα αντικείμενο, όπως ένα έργο τέχνης, φωτογραφία κ.α και στη συνέχεια να αναπτύξουν τις σκέψεις τους σχετικά με τις πιθανές διαδικασίες ή τις επιπτώσεις αυτών των παρατηρήσεων. Οι μαθητές παρακινούνται να τεκμηριώσουν την ερμηνεία τους με σαφείς αιτιολογήσεις και κατευθύνονται να συλλογιστούν τους παράγοντες που προκαλούν την περιέργεια για το αντικείμενο ή το θέμα. Η τεχνική είναι πιο αποτελεσματική όταν ένας μαθητής ανταποκρίνεται χρησιμοποιώντας σταθερά τα τρία στελέχη ταυτόχρονα, για παράδειγμα, "Βλέπω..., νομίζω..., αναρωτιέμαι...." Είναι απαραίτητο να παρέχεται υποστήριξη για κάθε απάντηση παρουσιάζοντας μια επόμενη ερώτηση που στοχεύει το επόμενο στέλεχος. Η διαδικασία είναι αποτελεσματική όταν χρησιμοποιείται σε μια ομαδική συζήτηση, αλλά σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να είναι σκόπιμο οι μαθητές να εξασκήσουν τη ρουτίνα μόνοι τους στο χαρτί ή στο μυαλό τους πριν την παρουσίασουν σε ολόκληρη την τάξη. Οι γραπτές και ηχογραφημένες απαντήσεις των μαθητών στη ρουτίνα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία ενός γραφήματος τάξης που παραθέτει παρατηρήσεις, ερμηνείες και ερωτήσεις για να τις δουν όλοι και να τις αναφέρουν σε όλη τη μελέτη.

### **3.2.2 Δημιουργικές Συγκρίσεις**

Η συνήθεια προάγει τη μεταφορική σκέψη, η οποία είναι απαραίτητη για τη δημιουργική διαδικασία οποιουδήποτε καλλιτέχνη και σε κάθε τομέα ακαδημαϊκών σπουδών. Οι μεταφορές διεγείρουν τη φαντασία των μαθητών προκειμένου να ξεκινήσουν αναλογίες μεταξύ διαφορετικών οντοτήτων, με αποτέλεσμα συχνά μια πιο βαθιά και εμπλουτισμένη κατανόηση της καθεμιάς. Η διατύπωση συγκρίσεων διευκολύνει την κατανόηση των μαθητών άγνωστων θεμάτων, δημιουργώντας συνδέσεις με τις υπάρχουσες γνώσεις τους. Η ρουτίνα χρησιμοποιείται για να διευκολυνθούν οι μαθητές να δημιουργήσουν δεσμούς μεταξύ διαφορετικών στοιχείων ή εννοιών και να προωθηθεί η δημιουργία νέων γνώσεων και λύσεων. Προκειμένου να ξεκινήσει η διαδικασία, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να παρέχουν μια συλλογή από ταξινομήσεις σύμφωνα με το έργο τέχνης ή το αντικείμενο. Ενδεικτικά παραδείγματα κατηγοριών είναι εκείνα που περιλαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα στοιχείων ή ταξινομήσεων. Οι πιθανές κατηγορίες μπορεί να περιλαμβάνουν μουσικά όργανα, φυτά, παιχνίδια, πόλεις, ανατομικές δομές, διάφορες μορφές έργων τέχνης, μουσική.

### **3.2.3 Βλέπω – αναρωτιέμαι – συνδέω**

Ο στόχος της ρουτίνας είναι να ενθαρρύνει την εκτίμηση των μαθητών για τη δυνατότητα ενδελεχούς εξέτασης για την ενίσχυση της κατανόησης ενός θέματος, διευκολύνοντας επομένως τη δημιουργία αναλογιών με άλλα φαινόμενα. Η ρουτίνα προωθεί τη διαδικασία της εξερεύνησης. Ο επιδιωκόμενος σκοπός αυτής της ρουτίνας είναι να εξασκείται τακτικά, με απώτεροι στόχοι οι μαθητές να εσωτερικεύουν την πρακτική της αναζήτησης συνδέσεων. Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό όταν χρησιμοποιείται στην αρχή ενός θέματος μελέτης, καθώς αξιοποιεί εύκολα ορατές οπτικές πληροφορίες για τους μαθητές και έτσι τείνει να είναι σαγηνευτική. Επιπλέον, η ενσωμάτωση της ρουτίνας στην αρχή ενός θέματος μελέτης παρακινεί τους μαθητές να περιγράψουν το δικό τους.

Από την αρχή, η μάθηση κατευθύνεται προς τη μεταφορά. Ωστόσο, η άσκηση είναι μια τροποποιημένη έκδοση της ρουτίνας Visible Thinking. Η σύνδεση είναι μια πολύ προσαρμόσιμη ρουτίνα που μπορεί να εφαρμοστεί σχεδόν σε οποιοδήποτε στάδιο ενός μαθησιακού ταξιδιού. Η ρουτίνα είναι συμβατή με μια μεγάλη γκάμα εικόνων και αντικειμένων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με μάλλον άκοσμη εμφάνιση. Οι εικόνες που υπάρχουν στα μέσα ενημέρωσης, τα εξώφυλλα βιβλίων και τα έργα τέχνης θεωρείται ότι εκπληρώνουν τους στόχους της συγκεκριμένης ρουτίνας.

Συχνά, οι εκπαιδευτικοί επιλέγουν ένα απτό αντικείμενο ή μια οπτική αναπαράσταση που σχετίζεται με ένα θέμα, μια χαρτογραφική αναπαράσταση, ένα φύλλο, ένα πορτρέτο, ένα ιστορικό κειμήλιο ή μια εικόνα. Οι μαθητές μπορούν να αφιερώσουν ένα ολόκληρο λεπτό για να παρατηρήσουν σιωπηλά, καταγράφοντας με προσοχή όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες. Στη συνέχεια, τους ζητείται να αναφέρουν τις παρατηρήσεις τους με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες. Επιπλέον, είναι ωφέλιμο τα παιδιά να εμπλέκονται σε συνεχή παρατήρηση ρωτώντας συχνά, "Τι άλλα πράγματα παρατηρείτε;"

Υπάρχουν συγκεκριμένες στρατηγικές προκειμένου να παρακινηθούν τα παιδιά να προχωρήσουν στο στάδιο στο οποίο αναρωτιούνται. Μια ανάλυση της προέλευσης, της σημασίας, της ιδιαιτερότητας και της λειτουργίας των αντικειμένων σε ευρύτερα συστήματα είναι επιθυμητή. Σε καμία περίπτωση δεν μπορεί κανείς να αποφύγει την πραγματικότητα που μπορεί να είναι η δημιουργία συνδέσεων με γνώσεις που προηγούνται.

### **3.2.4 Το παιχνίδι των Εξηγήσεων**

Αυτή είναι μια συστηματική προσέγγιση για την κατανόηση των εγγενών λόγων πίσω από ένα συγκεκριμένο φαινόμενο. Αυτή η διαδικασία μπορεί να παρέχει είτε μια αιτιολογική εξήγηση, μια εξήγηση που βασίζεται σε στόχους ή και τα δύο. Οι εφαρμογές αυτής της ρουτίνας είναι ευρείας κλίμακας, περιλαμβάνει μολύβια, κινητά τηλέφωνα, μορφές διακυβέρνησης, ιστορικά έγγραφα και γεγονότα. Οι μαθητές μπορούν να συνεργαστούν σε ζευγάρια ή μεγαλύτερες ομάδες ή ακόμα και ως ολόκληρη τάξη. Το παιχνίδι επεξήγησης

είναι επίσης κατάλληλο για ατομική χρήση. Κατά την πρώτη ευκαιρία εφαρμογής της ρουτίνας, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να συμμετέχει ενεργά στην καθοδήγηση του λόγου και στην επίδειξη του τρόπου υποβολής ερωτήσεων για επεξήγηση και διευκρίνιση μεταξύ άλλων. Με την εξάσκηση, οι μαθητές μπορούν σταδιακά να μιμηθούν τις χειρονομίες συνομιλίας και τις τεχνικές αμφισβήτησης που έχουν παρατηρήσει να εμφανίζονται. Η διαδικασία ξεκινά με ένα αντικείμενο, ένα γραπτό έργο όπως ένα ποίημα ή μια εικόνα, ένα ιστορικό γεγονός, μια επιστημονική υπόθεση, και ούτω καθεξής. Ο αρχικός παρατηρητής, μερικές φορές ο δάσκαλος, τονίζει ένα αξιοσημείωτο χαρακτηριστικό του αντικειμένου. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας προσπαθούν να απαντήσουν στην ερώτηση ή, τουλάχιστον, να προτείνουν αξιόπιστες εξηγήσεις και αιτιολογήσεις. Καθώς αυτοί οι μαθητές εκφράζουν τις σκέψεις τους, αυτός που θέτει την αρχική ερώτηση προχωρά ρωτώντας, "Ποια είναι η βάση για τις πεποιθήσεις σας;" Οι ομάδες συνεργάζονται για να δημιουργήσουν εξηγήσεις αντί να βασίζονται αποκλειστικά σε μια εξωτερική πηγή, όπως ο δάσκαλος ή ένα σχολικό βιβλίο, για να δώσουν μια απάντηση. Μόλις παρουσιαστούν οι ερωτήσεις και οι εξηγήσεις των μαθητών, γίνονται εύκολα εμφανείς σε ολόκληρη την τάξη. Επιπλέον, είναι δυνατή η τεκμηρίωση και η καταγραφή των απαντήσεων στη ρουτίνα, δημιουργώντας επομένως ένα ολοκληρωμένο μητρώο αναπτυσσόμενων σκέψεων. Στη συνέχεια, επιλεγμένα κρίσιμα ζητήματα ή αινίγματα μπορούν να επιλεγούν για πρόσθετη μελέτη. Μια συνομιλία μπορεί εναλλακτικά να αναπαρασταθεί συμβολικά ως ένα γράφημα που αποτελείται από τέσσερις στήλες που απεικονίζουν τις θεμελιώδεις δομές της συνομιλίας:

- η πρώτη παρατήρηση,
- η ερώτηση που προκύπτει,
- το εύρος των εξηγήσεων/υποθέσεων που προτείνονται από την υπόλοιπη ομάδα,
- τους λόγους/αιτιολογήσεις που παρέχονται για την υποστήριξη αυτών των εξηγήσεων.

### 3.2.5 Αρχή – Μέση – Τέλος

Αυτή η ρουτίνα αξιοποιεί τη δύναμη της αφήγησης για να διευκολύνει τους μαθητές να κάνουν παρατηρήσεις και τους παρακινεί να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους για να επεκτείνουν και να εμβαθύνουν τις έννοιές τους. Η έμφαση στην αφήγηση σε αυτή την προσέγγιση παρακινεί επίσης τα παιδιά να αναζητήσουν συνδέσεις, μοτίβα και νοήματα. Η τεχνική είναι εφαρμόσιμη σε κάθε είδους εικαστική τέχνη που παραμένει στατική στο πέρασμα του χρόνου, όπως η ζωγραφική ή η γλυπτική. Η προσέγγιση Αρχή, Μέση ή Τέλος διευκολύνει την ανάπτυξη των ικανοτήτων γραφής ή αφήγησης στους μαθητές. Η χρήση ερωτήσεων διευκολύνει τη διαδικασία. Οι ερωτήσεις μπορούν να ενσωματωθούν στη ρουτίνα και να έχουν τη μορφή ανοιχτού τύπου. Επίσης, είναι δυνατόν να δημιουργηθεί μια σύνδεση μεταξύ του έργου τέχνης και ενός θέματος που αναφέρεται στο πρόγραμμα σπουδών και να δημιουργηθεί μια σύνδεση, ένας συσχετισμός μεταξύ των θεμάτων. Η μέθοδος αποδεικνύεται ιδιαίτερα επωφελής ως άσκηση γραφής. Για να ενισχυθούν οι δεξιότητες γραφής των μαθητών, μια αποτελεσματική προσέγγιση είναι η χρησιμοποίηση της πρακτικής Ten Times Two με το ίδιο έργο τέχνης ως μέσο διευκόλυνσης της δημιουργίας περιγραφικής γλώσσας για τις αφηγήσεις τους.

### 3.2.6 Χρώμα, Σύμβολο, Εικόνα – Color, Symbol, Image (CSI):

Οι μαθητές επιλέγουν μια απόχρωση, ένα σύμβολο και μια εικόνα, οι οποίες κατά την άποψή τους, ενσωματώνουν αποτελεσματικά και με ακρίβεια τη θεμελιώδη φύση μιας σημαντικής έννοιας. Με έναν συνεργάτη ή μια ομάδα, οι μαθητές αρχικά αναφέρονται στην απόχρωση που επέλεξαν και στη συνέχεια μοιράζονται το σύμβολο και την εικόνα που αντιστοίχισαν στην έννοια που τους ζητήθηκε. Η συγκεκριμένη ρουτίνα απαιτεί από τους μαθητές να διακρίνουν και να συμπυκνώσουν τις θεμελιώδεις έννοιες που προέρχονται από την ανάγνωση, την παρακολούθηση ή την ακρόαση μέσω μη λεκτικών μέσων, όπως η χρήση ενός χρώματος, συμβόλου ή εικόνας για την οπτικοποίηση των ιδεών. Αυτό το πρωτόκολλο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ενισχύσει την κατανόηση της



ανάγνωσης, της όρασης ή της ακρόασης. Επιπλέον, μπορεί να χρησιμεύσει ως ανάλυση γεγονότων του παρελθόντος ή αποκτηθείσας γνώσης, ενώ η συγκεκριμένη τεχνική χρησιμεύει επίσης στη διευκόλυνση του λόγου.

### **3.2.7 Σύνδεση, Επέκταση, Πρόκληση – Connect, Extend, Challenge**

Το σύνολο των δραστηριοτήτων διευκολύνει τη δημιουργία δεσμών μεταξύ των νέων εννοιών και της υπάρχουσας γνώσης μεταξύ των μαθητών. Επιπλέον, παρακινεί τα άτομα να αξιολογήσουν και να προβληματιστούν σχετικά με τα προβλήματα, τους γρίφους και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν κατά τη διάρκεια της μελέτης. Ένα λογικό πλαίσιο για την εφαρμογή αυτής της πρακτικής είναι η παρακολούθηση της έκθεσης των μαθητών σε νέες εμπειρίες. Η διαδικασία μπορεί να εφαρμοστεί εφόσον αρχικά οι μαθητές έχουν εξερευνήσει ένα έργο τέχνης. Η δραστηριότητα συνιστά μια στοχαστική άσκηση που πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος, μετά από ένα έργο ή όταν ολοκληρώσετε μια ενότητα μαθημάτων. Αυτή η ρουτίνα είναι αποτελεσματική είτε χρησιμοποιείται είτε με ολόκληρη την τάξη, είτε σε μικρές ομάδες είτε μεμονωμένα. Για να διευκολυνθεί η ομαδική εργασία, οι μαθητές παρακινούνται να συνεισφέρουν τις ιδέες τους και να συντάξουν μια λίστα. Στη συνέχεια, οι ιδέες στη λίστα επανεξετάζονται, καθώς οι μαθητές προχωρούν στην κατανόηση ενός θέματος.

### **3.2.8 Δημιουργία, Ταξινόμηση, Σύνδεση, Επεξεργασία – Generate, Sort, Connect, Elaborate**

Οι μαθητές απαριθμούν μια συλλογή εννοιών και προκαταρκτικών προβληματισμών που προκύπτουν όταν εξετάζεται ένα συγκεκριμένο θέμα. Οι έννοιες οργανώνονται με βάση την κεντρική ιδέα και τον τρόπο που πιθανά εφάπτονται μεταξύ τους. Στόχος είναι να τοποθετηθούν οι βασικές έννοιες σε κοντινή απόσταση από το κέντρο και οι περιφερειακές έννοιες προς την περιφέρεια. Οι μαθητές δημιουργούν συνδέσεις μεταξύ των εννοιών ορίζοντας

γραμμές που συνδέουν ιδέες που μοιράζονται ένα κοινό χαρακτηριστικό. Επιπλέον, τους ζητείται να αποσαφηνίσουν και να διατυπώσουν με συνοπτικό τρόπο τη διασύνδεση μεταξύ των εννοιών, να επεκτείνουν τα επιχειρήματα και τις σκέψεις τους μέχρι τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή, συμπεριλαμβάνοντας πρόσθετες ιδέες που ενισχύουν, διευρύνουν ή συμπληρώνουν τις αρχικές σας έννοιες.

Στη συγκεκριμένη περίπτωση, ενεργοποιούνται προηγούμενες γνώσεις. Η πρακτική διευκολύνει τη δημιουργία ιδεών σχετικά με ένα δεδομένο θέμα. Επιπλέον, χρησιμεύει για να επιτρέπει τη δημιουργία δεσμών μεταξύ των εννοιών. Οι εννοιολογικοί χάρτες διευκολύνουν την εξερεύνηση των γνωστικών πλαισίων των μαθητών ενός θέματος με μη διαδοχικό τρόπο. Αυτή η διαδικασία μπορεί να χρησιμεύσει ως πολύτιμη προ-αξιολόγηση πριν από την έναρξη μιας ενότητας σπουδών, υπό την προϋπόθεση ότι οι μαθητές διαθέτουν ουσιαστικό επίπεδο προηγούμενων γνώσεων σχετικά με το αντικείμενο. Επιπλέον, μπορεί να χρησιμεύσει ως πολύτιμο εργαλείο για την αξιολόγηση της διατήρησης πληροφοριών από τους μαθητές και της ικανότητάς τους να συνδέουν έννοιες. Κάθε μεμονωμένος χάρτης μπορεί να χρησιμεύσει ως βάση για τη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου χάρτη τάξης. Οι χάρτες μπορούν επίσης να δημιουργούνται σταδιακά, με τους μαθητές να επεκτείνουν τους χάρτες τους σε εβδομαδιαία βάση σε όλη την ενότητα.

Ανάλογα με το επίπεδο εμπειρίας των μαθητών με τους εννοιολογικούς χάρτες, μπορεί να είναι απαραίτητο να παρουσιαστεί η διαδικασία δημιουργίας ενός εννοιολογικού χάρτη χρησιμοποιώντας αυτήν την προβλεπόμενη διαδικασία σε ολόκληρη την τάξη. Ωστόσο, εάν οι μαθητές έχουν ένα ορισμένο επίπεδο εξοικείωσης με την έννοια των εννοιολογικών χαρτών, η ρουτίνα μπορεί να εφαρμοστεί άμεσα διευκρινίζοντας ότι οι μαθητές θα δημιουργήσουν εννοιολογικούς χάρτες, αλλά με μεθοδικό τρόπο. Απαιτείται χρόνος ώστε οι μαθητές να κατακτήσουν κάθε στάδιο της ρουτίνας πριν προχωρήσουν στο επόμενο. Αν και δεν είναι απαραίτητο για τους μαθητές να δημιουργήσουν πρώτα μια ολοκληρωμένη λίστα με όλες τις ιδέες τους, είναι σημαντικό να διαθέτουν αρκετό χρόνο για να δημιουργήσουν μια ποικιλόμορφη και

περιεκτική λίστα πριν προχωρήσουν. Οι μαθητές ενημερώνονται από τον εκπαιδευτικό ότι έχουν την ελευθερία να συμπεριλάβουν νέες ιδέες στη λίστα τους και να τις ενσωματώσουν στον χάρτη τους ανά πάσα στιγμή. Η συμμετοχή στην επεξήγηση και τη συζήτηση των χαρτών με τα μέλη της ομάδας, δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να ενισχύσουν τη σκέψη τους και να αποκτήσουν εναλλακτικές απόψεις.

### **3.2.9 Επικεφαλίδες (Headlines)**

Αυτή η ρουτίνα σκέψης συνδέεται με τις επικεφαλίδες από εφημερίδας, βιβλία, ταινιών, ενός κοινωνικού ζητήματος, ως μέσο για τη σύνοψη και τη συμπύκνωση της θεμελιώδη φύση ενός γεγονότος, ιδέας, έννοιας, θέματος κ.λπ. Η επικεφαλίδα εμπεριέχει αποτελεσματικά το πρωταρχικό στοιχείο που πρέπει να διατηρηθεί. Μια δεύτερη έρευνα συνεπάγεται τη διερεύνηση της εξέλιξης των αντιλήψεων των μαθητών για τις πρωταρχικές και θεμελιώδεις πτυχές του υπό διερεύνηση θέματος. Η συγκεκριμένη ρουτίνα παρέχει τη δυνατότητα στους μαθητές να κατανοήσουν την ουσία της υπό μελέτης έννοιας. Επιπλέον, οι μαθητές δεσμεύονται να ενοποιήσουν πληροφορίες και να καταλήξουν σε ορισμένες προσωρινές κρίσεις.

Αυτή η τεχνική είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική όταν χορηγείται στο τέλος μιας συζήτησης στην τάξη ή μιας συνεδρίας, εάν οι μαθητές έχουν εξετάσει διεξοδικά ένα θέμα και έχουν συγκεντρώσει μια σημαντική ποσότητα πληροφοριών ή απόψεων για αυτό. Η ρουτίνα μπορεί να χρησιμοποιηθεί πολύ αποτελεσματικά σε συνδυασμό με την ανάλυση σκέψης-ζευγών-μοιράσματος. Για παράδειγμα, όταν τελειώσει ένα μάθημα, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να παρακινήσουν τους μαθητές να προβληματιστούν για όλα τα θέματα που καλύπτονται στην τάξη σήμερα. Για παράδειγμα, αν κάποιος συνέθετε έναν τίτλο για το παρόν θέμα ή τεύχος που εμπεριέχει αποτελεσματικά το πρωταρχικό στοιχείο που δικαιολογεί τη μνήμη, ποιος θα ήταν αυτός ο επιλεγμένος τίτλος; Λίγο αργότερα, ο δάσκαλος δίνει οδηγίες στα παιδιά: «Παρακαλώ μοιραστείτε τον τίτλο σας με τον διπλανό σας». Ο εκπαιδευτής

μπορεί να ολοκληρώσει το μάθημα ρωτώντας: "Ποιος άκουσε έναν τίτλο από άλλο άτομο για το οποίο πίστευαν ότι ήταν εξαιρετικά ικανό να συλλάβει την ουσία του θέματος;" Ένας κατάλογος των απαντήσεων των μαθητών στη ρουτίνα μπορεί να τεκμηριωθεί και να καταγραφεί για να παρέχει μια λίστα με τίτλους της τάξης. Περιοδικά, αυτά μπορεί να εξετάζονται και να αναθεωρούνται καθώς η τάξη αποκτά περαιτέρω γνώσεις για το θέμα.

### **3.2.10 Ο Κύκλος των Απόψεων (Circle of Viewpoints)**

Αυτή η ρουτίνα διευκολύνει τα παιδιά να κατανοήσουν και να διερευνήσουν άλλες απόψεις. Επιτρέπει στους μαθητές να κατανοήσουν ότι τα άτομα μπορούν να έχουν διαφορετικούς τύπους συσχετισμών επί του ιδίου θέματος και ότι αυτές οι διακριτές συσχετίσεις επηρεάζουν την οπτική αντίληψη και τις γνωστικές διαδικασίες.

Αυτή η τεχνική είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική όταν εφαρμόζεται σε θέματα και έργα τέχνης που αντιμετωπίζουν περίπλοκα θέματα. Επιπλέον, είναι αποτελεσματικό σε καταστάσεις όπου οι μαθητές αγωνίζονται να αντιληφθούν εναλλακτικές απόψεις ή όταν φαίνεται ότι υπάρχουν μόνο δύο πλευρές σε ένα θέμα. Η ρουτίνα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την έναρξη συζητήσεων για φιλοσοφικά προβλήματα και άλλα επίμαχα ζητήματα.

### **3.2.11 The Micro Lab Protocol**

Αυτό το πρωτόκολλο επιτρέπει στους μαθητές να μοιραστούν τις σκέψεις τους για ένα συγκεκριμένο θέμα με δομημένο τρόπο, με κάθε μέλος της ομάδας να έχει ένα προκαθορισμένο θέμα. Η διαδικασία πραγματοποιείται στο πλαίσιο μια συζήτησης. Οι χρόνοι υπόκεινται σε διαπραγμάτευση ανάλογα με τις συνθήκες και το προς συζήτηση θέμα. Ο εκπαιδευτικός διασφαλίζει ότι ο μαθητής δεν διακόπτεται κατά τη διάρκεια της ομιλίας του, ενώ η συζήτηση αποτελεί το θεμέλιο λίθο ανταλλαγής ιδεών προκειμένου τα μέλη της ομάδας να αποσαφηνίσουν και να δημιουργήσουν περισσότερες συνδέσεις. Αυτό μπορεί

επίσης να χρησιμεύσει ως περίοδος προβληματισμού και ανατροφοδότησης για κάθε άτομο στην ομάδα.

Όπως υπογραμμίζει ο Ritchhart et al., (2011), η προσφορά στους μαθητές της ευκαιρίας να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες προεγγραφής πριν παρακολουθήσουν το MLP, τους δίνει τη δυνατότητα να έχουν άφθονο υλικό για να παρουσιάσουν κατά τη διάρκεια της σειράς ομιλίας τους. Λαμβάνοντας υπόψη ότι το MLP είναι απλώς ένα εργαλείο για την οργάνωση της ομαδικής εργασίας, αξίζει τον κόπο να χρησιμοποιηθεί καθώς ενισχύονται δομές συνεργασίας που μπορεί να διεγείρουν βαθύτερη κριτική σκέψη των μαθητών, ενώ με τη συγκεκριμένη ρουτίνα αναπτύσσεται ο προφορικός λόγος και η διατύπωση επιχειρημάτων.

### **3.3 Εκπαιδευτικός σχεδιασμός του προγράμματος**

#### **3.3.1 Γενικές Πληροφορίες του προγράμματος**

##### **1. Τίτλος του προγράμματος**

Πρόγραμμα υγιεινής διατροφής για παιδιά Νηπιαγωγείου αξιοποιώντας ψηφιακούς πόρους.

##### **2. Περιγραφή του προγράμματος**

Το πρόγραμμα αφορά την εισαγωγή των παιδιών του νηπιαγωγείου στις βασικές αρχές της υγιεινής διατροφής, με στόχο να κατανοήσουν τη θρεπτική αξία των τροφών και να αναπτύξουν ικανότητες επιλογής υγιεινών γευμάτων. Το πρόγραμμα σχεδιάζεται για μια τάξη με μέγιστο αριθμό 25 παιδιών και περιλαμβάνει συχνή ομαδική εργασία σε 4-5 ομάδες. Αξιοποιεί ψηφιακούς πόρους και πολυαισθητηριακές δραστηριότητες, ενισχύοντας τη συμμετοχή και την κατανόηση των παιδιών μέσω παιχνιδιού και αλληλεπίδρασης.

##### **3. Διδακτική στρατηγική**

Θα χρησιμοποιηθούν οι στρατηγικές ρουτινών σκέψης του Harvard Project Zero που προάγουν την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και της συνεργασίας με στόχο την εις βάθος κατανόηση των θεμάτων. Αυτές οι στρατηγικές

ενθαρρύνουν τα παιδιά να εξετάσουν πληροφορίες από διάφορες οπτικές γωνίες, να συνδέσουν νέες γνώσεις με προϋπάρχουσες εμπειρίες και να ενσωματώσουν τις πληροφορίες που αποκτούν σε πιο περίπλοκες σκέψεις. Μέσω της ενεργής συμμετοχής σε δραστηριότητες που απαιτούν παρατήρηση, ανάλυση και προβληματισμό, τα παιδιά μαθαίνουν να αξιολογούν και να αναλύουν δεδομένα, ενισχύοντας την ικανότητά τους να σκέφτονται κριτικά και να εργάζονται συνεργατικά. Αυτές οι στρατηγικές δημιουργούν ένα περιβάλλον που προάγει τη συνεργασία μεταξύ των παιδιών, ενισχύει την ικανότητα τους να λύσουν προβλήματα και συμβάλλει στην ανάπτυξη μιας βαθύτερης κατανόησης των μαθησιακών θεμάτων.

Συγκεκριμένα θα χρησιμοποιηθούν για κάθε δραστηριότητα οι παρακάτω:

Για την 1 ενότητα οι εξής:

1η Δραστηριότητα:

Ρουτίνα: "See-Think-Wonder": Η ρουτίνα σκέψης "See-Think-Wonder" μεταφράζεται στα ελληνικά ως "Βλέπω - Σκέφτομαι - Αναρωτιέμαι". Ποιο αναλυτικά:

Βλέπω (See): Τα παιδιά παρατηρούν κάτι προσεκτικά. Αυτό μπορεί να είναι μια εικόνα, ένα βίντεο, ένα αντικείμενο ή μια σκηνή. Η φάση αυτή εστιάζει στο να δουν τι είναι πραγματικά εκεί, χωρίς να προσπαθήσουν να το ερμηνεύσουν ακόμα.

Σκέφτομαι (Think): Μετά την παρατήρηση, τα παιδιά σκέφτονται για αυτό που είδαν. Αναρωτιούνται τι σημαίνει, κάνουν υποθέσεις και ερμηνείες. Προσπαθούν να συνδέσουν αυτό που είδαν με τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους.

Αναρωτιέμαι (Wonder): Τέλος, τα παιδιά αναρωτιούνται για περαιτέρω ερωτήσεις και προβληματισμούς που έχουν προκύψει από την παρατήρηση και τη σκέψη τους. Αυτή η φάση ενθαρρύνει την περιέργεια και την επιθυμία για περαιτέρω μάθηση και διερεύνηση.

Η ρουτίνα "Βλέπω-Σκέφτομαι-Αναρωτιέμαι" είναι ένα εργαλείο που βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν την παρατηρητικότητα, την κριτική σκέψη και την περιέργειά τους.

2η Δραστηριότητα:

Ρουτίνα: "Connect-Extend-Challenge" Η ρουτίνα σκέψης "Connect-Extend-Challenge" μεταφράζεται στα ελληνικά ως "Σύνδεση-Επέκταση-Πρόκληση". Ας δούμε τι σημαίνει κάθε μέρος αυτής της ρουτίνας:

Σύνδεση (Connect): Τα παιδιά σκέφτονται πώς συνδέεται η νέα πληροφορία με όσα ήδη γνωρίζουν. Δηλαδή, κάνουν συνδέσεις μεταξύ των νέων γνώσεων και των προηγούμενων εμπειριών ή πληροφοριών τους.

Επέκταση (Extend): Τα παιδιά εξετάζουν πώς η νέα γνώση επεκτείνει ή διευρύνει την κατανόησή τους. Αναγνωρίζουν νέες ιδέες, νέες προοπτικές ή καινούργια δεδομένα που προσθέτουν στις υπάρχουσες γνώσεις τους.

Πρόκληση (Challenge): Τα παιδιά αναρωτιούνται ποιες προκλήσεις ή δυσκολίες ανακύπτουν από τη νέα πληροφορία. Εξετάζουν τι είναι ακόμη ασαφές, τι προκαλεί σύγχυση και ποιες ερωτήσεις προκύπτουν που χρειάζονται περαιτέρω διερεύνηση.

Αυτή η ρουτίνα βοηθά τα παιδιά να σκέφτονται βαθύτερα για τη νέα γνώση και να την ενσωματώνουν αποτελεσματικά στις υπάρχουσες γνώσεις τους, ενώ αναγνωρίζουν και τις προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίζουν.

### 3η Δραστηριότητα:

Ρουτίνα: "Circle of Viewpoints" Η ρουτίνα σκέψης "Circle of Viewpoints" (Κύκλος Απόψεων) είναι ένα εργαλείο που ενθαρρύνει τα παιδιά να εξετάσουν και να κατανοήσουν ένα θέμα από διάφορες προοπτικές ή απόψεις. Αυτή η ρουτίνα βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν την ικανότητα της ενσυναίσθησης και της κατανόησης της πολυπλοκότητας των ζητημάτων. Ας δούμε τι περιλαμβάνει κάθε μέρος αυτής της ρουτίνας:

Επιλογή προοπτικών (Viewpoints): Τα παιδιά επιλέγουν ή τους δίνονται διαφορετικοί ρόλοι ή προοπτικές σχετικά με το θέμα που εξετάζουν.

Εξερεύνηση των προοπτικών (Exploring Viewpoints): Τα παιδιά σκέφτονται και συζητούν τι θα έλεγε ο κάθε ρόλος ή προοπτική για το θέμα. Αναρωτιούνται πώς αυτός ο ρόλος θα έβλεπε το ζήτημα και τι θα πρότεινε ή θα σκεφτόταν.

Κατανόηση των διαφορετικών απόψεων (Understanding Different Viewpoints):

Μέσα από τη συζήτηση και την ανάλυση, τα παιδιά κατανοούν τις διαφορετικές απόψεις και σκέψεις για το θέμα. Αναγνωρίζουν ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι να δούμε και να κατανοήσουμε ένα ζήτημα.

#### 4. Διάρκεια του προγράμματος

Το πρόγραμμα αποτελείται από 1 ενότητα των 2 διδακτικών ωρών συνολικής διάρκειας 90 λεπτών.

#### 5. Μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος

Ο/η μαθητής/τρια μετά την παρακολούθηση του προγράμματος θα είναι ικανός/η να:

1. **Αναγνωρίζει** και **θυμάται** διάφορα υγιεινά τρόφιμα, καθώς και τα οφέλη που προσφέρουν στον οργανισμό. (Remember, Understand) ΜΣ1
2. **Αναλύει** και συγκρίνει υγιεινές και ανθυγιεινές επιλογές τροφίμων, λαμβάνοντας υπόψη τις συνέπειες που αυτές έχουν για την υγεία. (Analyze) ΜΣ2
3. **Δημιουργεί** δικά του/της υγιεινά γεύματα, επιδεικνύοντας κατανόηση της σημασίας μιας ισορροπημένης διατροφής και ενθουσιασμό για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών. (Create) ΜΣ3

#### 6. Αξιολόγηση του προγράμματος

Με στόχο την κατανόηση των βασικών στοιχείων της υγιεινής διατροφής, η αξιολόγηση των παιδιών θα πραγματοποιηθεί μέσω της δραστηριότητας "See-Think-Wonder", όπου οι απαντήσεις τους στις φάσεις "Σκέφτομαι" και "Αναρωτιέμαι" θα καταγραφούν και θα αξιολογηθούν, ώστε να διαπιστωθεί αν αντιλαμβάνονται τις βασικές αρχές της υγιεινής διατροφής. Στη δεύτερη δραστηριότητα, "Κατηγορίες Τροφίμων και Διαδραστικά Παιχνίδια", η ικανότητα των παιδιών να αναγνωρίζουν διάφορα είδη τροφών και τη θρεπτική τους αξία θα αξιολογηθεί μέσω του διαδραστικού παιχνιδιού Word Wall, όπου θα κατηγοριοποιούν τα τρόφιμα σωστά και θα συζητούν για τις κατηγορίες τους. Τέλος, στη δραστηριότητα "Δημιουργία Υγιεινού Γεύματος", θα αξιολογηθεί η ικανότητά τους να κάνουν επιλογές υγιεινών τροφών, δημιουργώντας ένα ισορροπημένο γεύμα σε συνεργασία με τους συμμαθητές τους, ενώ η παρουσίαση και η αιτιολόγηση των επιλογών τους θα ενισχύσουν την αξιολόγηση.

#### 7. Προαπαιτούμενες Ικανότητες Εκπαιδευομένων

Για την αποτελεσματική συμμετοχή των παιδιών στο πρόγραμμα, είναι απαραίτητο να διαθέτουν βασικές γνωστικές ικανότητες, όπως η κατανόηση και αναγνώριση τροφών και βασικών εννοιών υγιεινής διατροφής, καθώς και



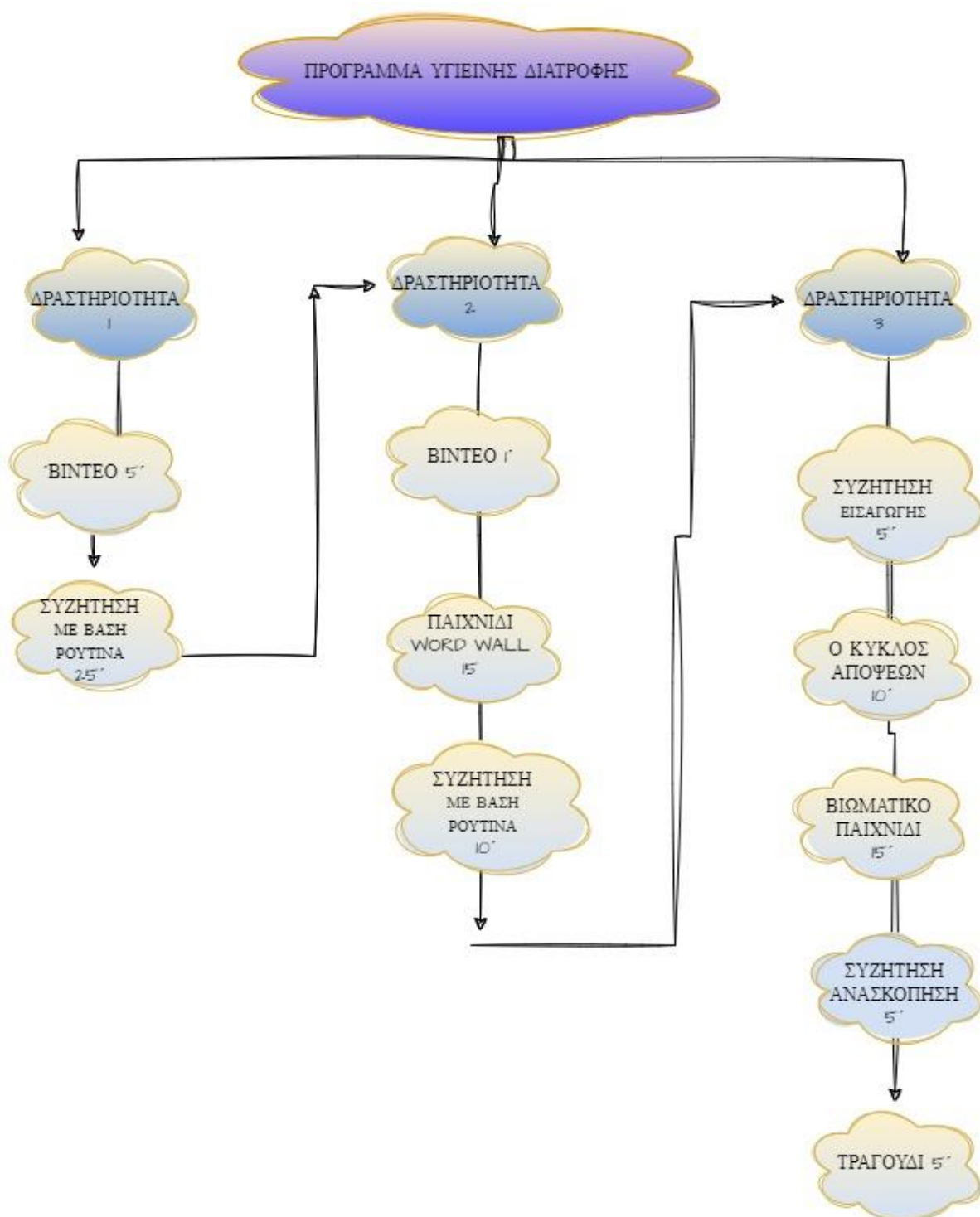
παρατηρητικότητα για συμμετοχή σε δραστηριότητες με οπτικοακουστικό υλικό. Επίσης, οι κοινωνικές και συνεργατικές δεξιότητες είναι σημαντικές για την ομαδική εργασία και αλληλεπίδραση με συμμαθητές, ενώ οι κινητικές ικανότητες, όπως η χρήση του ποντικιού και η τοποθέτηση αντικειμένων, είναι απαραίτητες για δραστηριότητες όπως το Word Wall και η δημιουργία υγιεινού γεύματος. Για τη διασφάλιση της συμπερίληψης, το πρόγραμμα πρέπει να προσαρμόζεται στις διαφορετικές μαθησιακές και αναπτυξιακές ανάγκες, προσφέροντας ποικιλία μαθησιακών εργαλείων και διαφοροποιημένη διδασκαλία, ώστε όλα τα παιδιά, ανεξαρτήτως μαθησιακού στιλ ή ικανοτήτων, να μπορούν να συμμετέχουν και να νιώθουν αποδεκτά και ισότιμα.

## 8. Στόχοι βιώσιμης ανάπτυξης

Η παρούσα εργασία για την υγιεινή διατροφή στο νηπιαγωγείο ευθυγραμμίζεται με τον **Στόχο Βιώσιμης Ανάπτυξης 3 (SDG 3) της UNESCO: "Καλή Υγεία και Ευημερία"**, ο οποίος αποσκοπεί στην εξασφάλιση υγιούς ζωής και στην προώθηση της ευημερίας για όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας. Εστιάζοντας στην καλλιέργεια υγιεινών διατροφικών συνηθειών από την πρώτη παιδική ηλικία, το πρόγραμμα ενισχύει τη σωματική και ψυχική ευημερία των παιδιών. Παράλληλα, προωθεί την πρόληψη ασθενειών που συνδέονται με την κακή διατροφή και συμβάλλει στη διαμόρφωση μιας θετικής στάσης απέναντι στην υγεία. Έτσι, τα παιδιά αποκτούν τα απαραίτητα εφόδια για να αναπτύξουν μια ισορροπημένη και υγιεινή προσέγγιση στη ζωή τους, τόσο στο παρόν όσο και στο μέλλον.

Το πρόγραμμα επίσης μπορεί να ευθυγραμμιστεί με τον **Στόχο Βιώσιμης Ανάπτυξης 4 (SDG 4) της UNESCO: "Ποιοτική Εκπαίδευση"**. Αυτός ο στόχος αποσκοπεί στην προώθηση μιας χωρίς αποκλεισμό, δίκαιης και ποιοτικής εκπαίδευσης, ενθαρρύνοντας τις καλύτερες δια βίου μάθησης για όλους. Συγκεκριμένα, το πρόγραμμα υποστηρίζει αυτόν τον στόχο προάγοντας βιωματική και διαδραστική μάθηση μέσω των στρατηγικών σκέψης του Harvard (Thinking Routines) και των διαδραστικών παιχνιδιών, επιτρέποντας στα παιδιά να συμμετέχουν ενεργά και να ενισχύουν την κριτική σκέψη και τη δημιουργικότητά τους. Επιπλέον, προάγει το πρόγραμμα μάθησης, καθώς είναι σχεδιασμένο να εμπλέκει όλα τα παιδιά, ανεξαρτήτως ικανοτήτων, δημιουργώντας ένα εκπαιδευτικό περιβάλλον που ενθαρρύνει τη συμμετοχή και την αλληλεπίδραση. Μέσα από τη συζήτηση για την υγιεινή διατροφή και την κατηγοριοποίηση των τροφών, τα παιδιά αναπτύσσουν βασικές δεξιότητες προβλημάτων, συνεργασία και λήψη αποφάσεων, οι οποίες αναπτύσσουν την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Έτσι, το πρόγραμμα ενισχύει τη σημασία της ολιστικής και ισορροπημένης εκπαίδευσης.

9. Γραφική αναπαράσταση εκπαιδευτικού σχεδιασμού



### 3.3.2 Παρουσίαση του προγράμματος

Ενότητα 1: Γνωρίζω την Υγιεινή Διατροφή

Διάρκεια: 2 διδακτικές ώρες (90΄)

Μαθησιακοί Στόχοι:

- Να **αναγνωρίζει** και να **θυμάται** διάφορα υγιεινά τρόφιμα, καθώς και τα οφέλη που προσφέρουν στον οργανισμό. (Remember, Understand)
- Να **αναλύει** και να συγκρίνει υγιεινές και ανθυγιεινές επιλογές τροφίμων, λαμβάνοντας υπόψη τις συνέπειες που αυτές έχουν για την υγεία. (Analyze)
- Να **δημιουργεί** δικά του/της υγιεινά γεύματα, επιδεικνύοντας κατανόηση της σημασίας μιας ισορροπημένης διατροφής και ενθουσιασμό για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών. (Create)

**Δραστηριότητα 1:** Εισαγωγή στην Υγιεινή Διατροφή (30 λεπτά)

Χρήση Ρουτίνας Σκέψης << βλέπω - σκέφτομαι - αναρωτιέμαι >>.

- <<**ΒΛΕΠΩ - ΣΕΕ**>>

Προβάλετε το βίντεο "Παραμύθι Hansel and Gretel από την Μελένια" (3:20). Ενημερώστε τα παιδιά ότι η ιστορία έχει μια ενδιαφέρουσα ανατροπή στο τέλος.

Βεβαιωθείτε ότι όλα τα παιδιά παρακολουθούν το βίντεο προσεκτικά.

Το βίντεο "Παραμύθι Hansel and Gretel από τη Μελένια" είναι μια προσαρμογή της γνωστής ιστορίας των αδελφών Γκριμ με μια σύγχρονη ανατροπή. Στο αρχικό μέρος της ιστορίας, τα παιδιά Hansel και Gretel ανακαλύπτουν ένα σπίτι φτιαγμένο από γλυκά, όπου τους παγιδεύει μια κακιά μάγισσα. Ωστόσο, στο τέλος της προσαρμοσμένης εκδοχής, η μάγισσα δεν είναι κακιά. Αντίθετα, μεταμορφώνει το σπίτι από γλυκά σε ένα σπίτι γεμάτο υγιεινές τροφές και τους διδάσκει τα μυστικά της υγιεινής διατροφής. Μέσα από αυτή την ανατροπή, το παραμύθι μεταδίδει το μήνυμα της αξίας των θρεπτικών τροφών με τρόπο κατανοητό και διασκεδαστικό για τα παιδιά.

## Βίντεο:



Παραμύθι hansel and gretel από την Μελένια  
<https://youtu.be/E05z2NGoaAc?si=WXpyQiSepHSsUJUd> (3:20)

Παραμύθι hansel and gretel από την Μελένια διατίθεται με αδεία [Με Οδηγό το Διαβήτη meodigotodiaviti.gr](http://Με Οδηγό το Διαβήτη meodigotodiaviti.gr)

- << ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ - THINK >>

Μετά το βίντεο, ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν τις σκέψεις τους για την ιστορία και την ανατροφή στο τέλος.

Κάντε ερωτήσεις όπως:

- Τι σας έκανε εντύπωση στο βίντεο;
- Τι σκέφτεστε για την αλλαγή του σπιτιού από γλυκά σε υγιεινές τροφές;
- Τι μάθατε από την μάγισσα για την υγιεινή διατροφή;

- << ΑΝΑΡΩΤΙΕΜΑΙ - WONDER >>

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να αναρωτηθούν για την υγιεινή διατροφή και τις διατροφικές επιλογές.

Κάντε ερωτήσεις όπως:

- Αναρωτιέμαι τι θα συνέβαινε αν τρώγαμε υγιεινά φαγητά όπως αυτά που έδειξε η μάγισσα;
- Αναρωτιέμαι ποια τρόφιμα είναι καλύτερα για το σώμα μας και γιατί;
- Αναρωτιέμαι πώς μπορούμε να φτιάξουμε κι εμείς υγιεινά γεύματα;

### **Οδηγίες και Υλικά:**

Χρειάζεται να υπάρχει ένας τουλάχιστον ηλεκτρονικής υπολογιστής.

Σημείωση: Καταγράψτε τις απαντήσεις των παιδιών σε έναν διαδραστικό πίνακα ή σε χαρτί για να μπορείτε να τις επανεξετάσετε αργότερα στην τάξη.

### **Δραστηριότητα 2: Κατηγορίες Τροφίμων και Διαδραστικά Παιχνίδια στο Word Wall**

Διάρκεια: 25 λεπτά

Χρήση Ρουτίνας Σκέψης <<Σύνδεση-Επέκταση-Πρόκληση>>

Σύνδεση-Επέκταση-Πρόκληση

- <<ΣΥΝΔΕΣΗ – CONNECT>> (5 λεπτά)

Προβάλετε το βίντεο "ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ" (0:34) από το YouTube.

Το βίντεο αυτό είναι ένα σύντομο, αλλά περιεκτικό που παρουσιάζει τις βασικές ομάδες τροφών, όπως φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, γαλακτοκομικά και πρωτεΐνες. Με ζωντανά χρώματα και απλή γραφική απεικόνιση, βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν τη διαφοροποίηση των τροφών και τη σημασία της κατηγοριοποίησής τους για μια ισορροπημένη διατροφή.

**Βίντεο:**



ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ <https://youtu.be/oxlWg-ecbC8?si=quBxYoFf7nmhTmwn> (0:34)  
[ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ](#) διατίθεται με άδεια [@DIMITRISBERTZELETOS](#)

- <<ΕΠΕΚΤΑΣΗ – EXTEND>> (15 λεπτά):

Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα παίξουν διαδραστικά παιχνίδια στο Word Wall για να κατηγοριοποιήσουν διάφορες τροφές.

Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν τι γνωρίζουν ήδη για τις ομάδες τροφίμων και πώς μπορούν να συνδέσουν αυτή τη γνώση με το βίντεο που είδαν.

Καθοδηγήστε τα παιδιά να παίξουν τα εξής παιχνίδια στο Word Wall:

Διαδραστικό παιχνίδι στο wordwall ομάδες τροφών! (Βρες το ταίρι ή αντιστοίχιση ή κουίζ)

**ΧΤΥΠΗΣΕ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ... (ΜΟΝΟ!)**

ΜΕ Μαρκουκλεοπάτρα

Επεξεργασία Περιεχομένου | Περισσότερο

Leaderboard

<https://www.wordwall.net/resource/1979597/χτυπησε-τα-φρουτα-μονο->

<https://wordwall.net/el/resource/1265903/%CE%BF%CE%BC%CE%B1%CE%B4%CE%B5%CF%83-%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CF%89%CE%BD>

Ζητήστε από τα παιδιά να προσθέσουν και άλλες τροφές στις κατηγορίες που δεν εμφανίζονται στο παιχνίδι.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να επεκτείνουν τη γνώση τους αναγνωρίζοντας και κατηγοριοποιώντας νέες τροφές που μπορεί να μην είχαν σκεφτεί πριν.

- <<ΠΡΟΚΛΗΣΗ – CHALLENGE>> (10 λεπτά):

Συζητήστε με τα παιδιά ποιες προκλήσεις αντιμετώπισαν κατά την κατηγοριοποίηση των τροφών.

Κάντε ερωτήσεις για να τους ενθαρρύνετε να σκεφτούν πιο κριτικά και δημιουργικά:

- Ποιες τροφές ήταν πιο δύσκολο να κατηγοριοποιήσετε και γιατί;
- Πώς θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε τις γνώσεις σας για να δημιουργήσετε ένα υγιεινό γεύμα που να περιλαμβάνει τροφές από όλες τις κατηγορίες;

- Αναρωτιέμαι πώς μπορούμε να ενσωματώσουμε περισσότερες υγιεινές τροφές στην καθημερινή μας διατροφή.

### Οδηγίες και Υλικά:

- Για το Word Wall παιχνίδι: Θα χρειαστείτε 5 συσκευές tablet ή smartphone ή κοινό ηλεκτρονικό υπολογιστή.
- Συζήτηση: Κατευθύνετε τη συζήτηση με ερωτήσεις για να βοηθήσετε τα παιδιά να συνδέσουν, να επεκτείνουν και να προκαλέσουν τις γνώσεις τους.

### Σημείωση:

- Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο για να παίξουν το παιχνίδι στο Word Wall.
- Χρησιμοποιήστε ένα διαδραστικό πίνακα ή προβολέα για να δείξετε το παιχνίδι στην τάξη.

Αυτή η προσέγγιση θα βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα τις κατηγορίες τροφίμων, ενώ ταυτόχρονα θα ενισχύσει την ενεργή συμμετοχή και τη διαδραστική μάθηση.

### Δραστηριότητα 3: Δημιουργία Υγιεινού Γεύματος

Διάρκεια: 35 λεπτά

#### 1. Εισαγωγή στη δραστηριότητα (5 λεπτά):

- Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα δημιουργήσουν το δικό τους υγιεινό γεύμα, λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορετικές προοπτικές (π.χ., τι θα ήθελαν να τρώνε, τι είναι καλό για το σώμα τους, τι προτείνουν οι γονείς τους, κ.λπ.).
- Δείξτε μια εικόνα με διάφορες τροφές και κατηγορίες τροφίμων ως έμπνευση.



[Φωτογραφία από το sway Microsoft. Τα κοάλα τίποτα. 5 τροφές που μας κόβουν την όρεξη.](#)



2. "Circle of Viewpoints" (10 λεπτά):
  - Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν τις διαφορετικές απόψεις και προοπτικές σχετικά με την επιλογή υγιεινών τροφών.
  - Οργανώστε μια συζήτηση όπου κάθε παιδί θα παίξει έναν ρόλο (π.χ., γονιός, γιατρός, παιδί, δάσκαλος, κ.λπ.) και θα εκφράσει την άποψη αυτού του ρόλου για την υγιεινή διατροφή.
  - Ενθαρρύνετε τα παιδιά να σκεφτούν και να απαντήσουν στις εξής ερωτήσεις:
    - "Τι θα έλεγε ένας γονιός για το τι πρέπει να τρώμε;"
    - "Τι θα έλεγε ένας γιατρός;"
    - "Τι θα ήθελε να τρώει ένα παιδί;"
    - "Τι θα προτείνει ένας δάσκαλος για υγιεινή διατροφή;"
  
3. Δημιουργία Υγιεινού Γεύματος (15 λεπτά):
  - Ζητήστε από τα παιδιά να δημιουργήσουν το δικό τους υγιεινό γεύμα, χρησιμοποιώντας φυσικά τρόφιμα που έχετε προσυνηνοθεί να φέρουν από το σπίτι (τα τρόφιμα μπορεί να είναι ωμά όπου είναι εφικτό όπως μακαρόνια, φακές, ρύζι, φρούτα, λαχανικά, ή πλαστικά ή χάρτινα, όπου δεν είναι εφικτό αν είναι ψάρι, κρέας κλπ.).
  - Καθοδηγήστε τα να συμπεριλάβουν τροφές από διαφορετικές κατηγορίες που έχουν μάθει (φρούτα, λαχανικά, όσπρια, γαλακτοκομικά, δημητριακά κλπ.).
  - Οργανώστε τα παιδιά σε 4-5 ομάδες 4-5 ατόμων και ζητήστε τους να παρουσιάσουν το υγιεινό γεύμα τους και να εξηγήσουν γιατί επέλεξαν αυτές τις τροφές.
  - Παροτρύνετε τα παιδιά να δοκιμάσουν τις τροφές (όσες είναι εφικτό π.χ. ξηρούς καρπούς, φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά κ.α.)
  
4. Συζήτηση και Ανασκόπηση (5 λεπτά):
  - Επαναφέρετε την τάξη σε κύκλο και συζητήστε τις δημιουργίες τους.
  - Κάντε ερωτήσεις όπως:
    - "Πώς σας βοήθησε η σκέψη από διαφορετικές προοπτικές να επιλέξετε τις τροφές σας;"
    - "Τι μάθατε για την υγιεινή διατροφή από αυτή τη δραστηριότητα;"
  - Ενθαρρύνετε τα παιδιά να αναρωτηθούν για το πώς μπορούν να εφαρμόσουν αυτές τις γνώσεις στην καθημερινή τους ζωή.



- ο Τραγουδήστε το τραγούδι μαζί με τα παιδιά. Ενθαρρύνετε τα να συμμετάσχουν με κίνηση ή χειρονομίες που ταιριάζουν με τους στίχους.

Σκοπός: Να κλείσετε την δραστηριότητα με ένα διασκεδαστικό τραγούδι που ενισχύει τις έννοιες της υγιεινής διατροφής.



Φρούτα φρούτ <https://youtu.be/GXNQqsq-l6w?si=NUHOqcgloUe91gfN>

Στίχοι τραγουδιού:

Φρούτα φρουτ!!

1) Ένα μανταρίνι, που το λεγαν Ειρήνη  
κάλεσε την Άννα ,την Άννα την μπανάνα  
που φώναξε ένα φίλο, το φίλο της το μήλο  
που αγάπησε ένα βράδυ, την Πόπη το αχλάδι  
παρέα με τη Θώδη, το κόκκινο το ρόδι  
πριν γίνει το σταφύλι, η πιο καλή τους φίλη  
μαζί τους και ο Μηνάς, Μηνάς ο ανανάς  
καθίσαν και ψήφισαν, ποιος θα'ναι ο βασιλιάς

2) Φρούτα φρούτα φρούτα φρούτα φρούτα φρούτα φρουτ

Φρούτα φρούτα φρούτα φρούτα φρουτ! (δισ)

3) Η μάχη ήταν πάλι, σταφύλι πορτοκάλι

που έδιναν υγεία, χαρά και ευεξία!

-Εγώ, είπε το σταφύλι, η πιο καλή σας φίλη

προσέχω την καρδούλα, το δέρμα και τα ούλα

-ψηφίστε πορτοκάλι, για πλούσια τα κάλη

για κόκκινα μαγουλάκια και όμορφα μαλλάκια

σταφύλι ή πορτοκάλι, μπανάνα ή ανανάς

αχλάδι ή μανταρίνι εσύ τι προτιμάς?

ΟΛΑ!!!!

4) φρούτα φρούτα φρούτα φρούτα φρούτα φρούτα φρουτ

φρούτα φρούτα φρούτα φρούτα φρουτ (δισ)

5) -Όλα τα φρούτα στο μπλέντερ!!!!

6) Ένα μανταρίνι που τό λεγαν Ειρήνη...

### 3.3.3 Αξιολόγηση Δραστηριοτήτων

Η αξιολόγηση της ενότητας για την υγιεινή διατροφή μπορεί να πραγματοποιηθεί με διάφορους τρόπους, που συνδυάζουν τη συστηματική παρατήρηση της συμμετοχής των μαθητών, την ανάλυση των δραστηριοτήτων και τη συλλογή ανατροφοδότησης. Εδώ είναι προτάσεις για την αξιολόγηση με βάση τις δραστηριότητες:

Δραστηριότητα 1: Εισαγωγή στην Υγιεινή Διατροφή

Αξιολόγηση:

1. Συμμετοχή στη Συζήτηση:
  - Ερωτήσεις αξιολόγησης:
    - Συμμετείχαν τα παιδιά ενεργά στη συζήτηση μετά το βίντεο;
    - Μοιράστηκαν τις σκέψεις τους για την αλλαγή από γλυκά σε υγιεινές τροφές;
    - Κατανόησαν και εξέφρασαν τι μάθανε από τη μάγισσα για την υγιεινή διατροφή;
2. Καταγραφή Αντιλήψεων:
  - Αξιολόγηση:
    - Χρησιμοποίηστε τον διαδραστικό πίνακα για να καταγράψετε τις απαντήσεις των παιδιών.
    - Εξετάστε την ποικιλία και την ακρίβεια των απαντήσεων τους για να κατανοήσετε πόσο καλά έχουν κατανοήσει την έννοια της υγιεινής διατροφής.

Δραστηριότητα 2: Κατηγορίες Τροφίμων και Διαδραστικά Παιχνίδια στο Word Wall

Αξιολόγηση:

1. Κατανόηση Κατηγοριών Τροφίμων:
  - Ερωτήσεις αξιολόγησης:
    - Κατανοούν τα παιδιά τις διάφορες κατηγορίες τροφίμων και τη θρεπτική τους αξία;
    - Πώς συνδέουν τα παιδιά τη γνώση τους για τις κατηγορίες τροφίμων με τις δραστηριότητες του Word Wall;
2. Διαδραστικά Παιχνίδια:

- Αξιολόγηση:
  - Παρατηρήστε πώς οι μαθητές συμμετέχουν στα παιχνίδια στο Word Wall.
  - Εξετάστε εάν καταφέρνουν να κατηγοριοποιήσουν σωστά τις τροφές και αν επεκτείνουν τις γνώσεις τους με την προσθήκη νέων τροφών στις κατηγορίες.
- 3. Προκλήσεις και Δημιουργικότητα:
  - Ερωτήσεις αξιολόγησης:
    - Ποιες προκλήσεις εντοπίζουν τα παιδιά κατά την κατηγοριοποίηση των τροφών;
    - Πώς προσεγγίζουν δημιουργικά την έννοια της υγιεινής διατροφής με βάση τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει;

### Δραστηριότητα 3: Δημιουργία Υγιεινού Γεύματος

#### Αξιολόγηση:

1. Δημιουργία Υγιεινού Γεύματος:
  - Ερωτήσεις αξιολόγησης:
    - Δημιουργούν τα παιδιά ένα ισορροπημένο υγιεινό γεύμα με βάση τις κατηγορίες τροφών που έχουν μάθει;
    - Πώς εξηγούν τις επιλογές τους και τις συνδυασμούς τροφών που έχουν επιλέξει;
2. Κατανόηση Προοπτικών:
  - Ερωτήσεις αξιολόγησης:
    - Κατανόησαν τα παιδιά τις διαφορετικές προοπτικές (γονέας, γιατρός, δάσκαλος κλπ.) για την υγιεινή διατροφή;
    - Εφαρμόζουν αυτές τις προοπτικές στην επιλογή των τροφών για το γεύμα τους;
3. Παρουσίαση και Συζήτηση:
  - Αξιολόγηση:
    - Παρουσιάζουν τα παιδιά τις δημιουργίες τους με σαφήνεια και τεκμηρίωση;
    - Συμμετέχουν στην ανασκόπηση και στη συζήτηση για την υγιεινή διατροφή με ενδιαφέρον και κατανόηση;

### Ενσωμάτωση του Τραγουδιού "Φρούτα φρουτ"

#### Αξιολόγηση:

1. Ενεργή Συμμετοχή:
  - Ερωτήσεις αξιολόγησης:
    - Συμμετέχουν τα παιδιά στο τραγούδι με ενδιαφέρον και ενθουσιασμό;
    - Ενσωματώνουν τη γνώση της υγιεινής διατροφής μέσα από το τραγούδι;

## Γενική Αξιολόγηση:

1. Συνολική Κατανόηση:
  - Εξετάστε κατά πόσο τα παιδιά έχουν κατανοήσει τις βασικές έννοιες της υγιεινής διατροφής.
  - Αξιολογήστε αν μπορούν να αναγνωρίσουν και να κατηγοριοποιήσουν σωστά τις τροφές, καθώς και αν κάνουν υγιεινές επιλογές.
2. Συμμετοχή και Ενθουσιασμός:
  - Παρατηρήστε τη συμμετοχή των παιδιών σε όλες τις δραστηριότητες και το ενδιαφέρον τους για την υγιεινή διατροφή.
3. Ανατροφοδότηση:
  - Σημειώστε τις εντυπώσεις και τις παρατηρήσεις των παιδιών για να προσαρμόσετε μελλοντικές δραστηριότητες.

Η αξιολόγηση θα πρέπει να είναι ενσωματωμένη με την εκπαιδευτική διαδικασία και να παρέχει ευκαιρίες για ανατροφοδότηση και βελτίωση.

### 3.3.4 Αξιοποίηση του Microsoft Sway για Διαδραστική Παρουσίαση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος Υγιεινής Διατροφής.

Η υλοποίηση του προγράμματος θα πραγματοποιηθεί μέσω των παρακάτω συνδέσμων:

Α μέρος το πρόγραμμα Υγιεινής Διατροφής:

<https://sway.cloud.microsoft/S8cwSVFRypurwdBh?ref=Link>

Β μέρος η αξιολόγηση του προγράμματος:

<https://sway.cloud.microsoft/41hgDdZYl5qQ4KCj?ref=Link&loc=mysways>

Το Microsoft Sway είναι ένα σύγχρονο εργαλείο δημιουργίας και παρουσίασης περιεχομένου που προσφέρει μια νέα προσέγγιση στον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να οργανώνουμε, να παρουσιάζουμε και να διαμοιράζουμε πληροφορίες. Σε αντίθεση με τις παραδοσιακές μορφές παρουσιάσεων, το Sway λειτουργεί με βάση την αφηγηματική δομή, επιτρέποντας τη δημιουργία μιας ενιαίας, ρέουσας ιστορίας που ενσωματώνει τόσο γραπτό όσο και οπτικό υλικό. Είναι ιδανικό για παρουσιάσεις που απαιτούν μια περισσότερο πολυδιάστατη προσέγγιση και συνδυασμό πολυμέσων, όπως στην περίπτωση της δικής μου εργασίας για την υγιεινή διατροφή.

Η χρήση του Microsoft Sway για την παρουσίαση του προγράμματος για την υγιεινή διατροφή προσέφερε αρκετά πλεονεκτήματα, τα οποία βελτίωσαν σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο μπορείς να επικοινωνήσεις τις ιδέες και τα δεδομένα. Ένα από τα πρώτα πλεονεκτήματα που αξίζει να τονιστεί είναι η ευκολία χρήσης του εργαλείου. Το εργαλείο διαθέτει ένα πολύ φιλικό περιβάλλον εργασίας που επιτρέπει ακόμη και σε άτομα χωρίς εξειδικευμένες τεχνικές γνώσεις να δημιουργήσουν άμεσα παρουσιάσεις με επαγγελματική εμφάνιση. Με την προσθήκη στοιχείων με τη μέθοδο του drag-and-drop, μπορείς να οργανώσεις το περιεχόμενο του προγράμματός, να προσθέσεις κείμενα, εικόνες, βίντεο και συνδέσμους με ιδιαίτερη ευκολία.

Ένα βασικό χαρακτηριστικό ενσωμάτωσης στην παρουσίαση της υγιεινής διατροφής ήταν η δυνατότητα ενσωμάτωσης πολυμέσων. Για παράδειγμα, χρησιμοποιήθηκαν βίντεο από το YouTube και εικόνες από διάφορες πηγές, τα οποία ενσωματώθηκαν απρόσκοπτα στο πρόγραμμα χωρίς να υπάρχει η ανησυχία για το αν θα εμφανίζονται σωστά. Η διαδραστική αυτή εμπειρία ήταν



κρίσιμη για την επικοινωνία των μαθησιακών στόχων που αφορούσαν την υγιεινή διατροφή, αφού οι εικόνες και τα βίντεο θα βοηθήσουν στη βαθύτερη κατανόηση εννοιών από το κοινό. Επιπλέον, η δυνατότητα προσθήκης περιεχομένου από άλλες υπηρεσίες της Microsoft, όπως το OneDrive, προσφέρει ακόμη περισσότερες επιλογές στον χρήστη για την παρουσίαση δεδομένων.

Ένα άλλο εξαιρετικό χαρακτηριστικό του εργαλείου είναι η αυτόματη προσαρμογή της διάταξης περιεχομένου. Αυτό σημαίνει ότι, ανεξάρτητα από τη συσκευή στην οποία προβάλλεται η παρουσίαση (υπολογιστής, tablet ή smartphone), το Sway προσαρμόζει το περιεχόμενο έτσι ώστε να εμφανίζεται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Αυτή η αυτόματη προσαρμογή εξασφαλίζει ότι το πρόγραμμα για την υγιεινή διατροφή μπορεί να παρουσιαστεί εξίσου αποτελεσματικά σε διαφορετικά μέσα και πλατφόρμες, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς το κοινό μπορεί να περιλαμβάνει άτομα με διάφορες συσκευές.

Η συνεργατική φύση του Microsoft Sway είναι επίσης αξιοσημείωτη. Το εργαλείο αυτό επιτρέπει τον διαμοιρασμό και τη συνεργασία με άλλα άτομα με πολύ απλό τρόπο. Για παράδειγμα, σε συνεργασία με άλλους εκπαιδευτικούς ή ειδικούς στον τομέα της υγιεινής διατροφής, θα ήταν εύκολο να προσκαλεστούν να δουν ή να επεξεργαστούν την παρουσίαση, δίνοντας τους δικαιώματα πρόσβασης. Αυτή η δυνατότητα προάγει τη συνεργατική δημιουργία και ενισχύει την ποιότητα του τελικού αποτελέσματος. Επιπλέον, η ενσωματωμένη δυνατότητα διαμοιρασμού της παρουσίασης μέσω συνδέσμου ή κωδικού ενισχύει την πρόσβαση του κοινού στο υλικό.

Επιτρέπει επίσης τη χρήση επαγγελματικών προτύπων και σχεδίων που βοηθούν τον χρήστη να δημιουργήσει άμεσα καλαίσθητες παρουσιάσεις χωρίς να χρειάζεται να ασχοληθεί με λεπτομέρειες της μορφοποίησης. Στη δική μου παρουσίαση για την υγιεινή διατροφή, επιλέχθηκε ένα πρότυπο που ανταποκρινόταν στο ύφος της εργασίας μου, με χρώματα και σχεδιαστικά στοιχεία που ανέδειξαν καλύτερα το θέμα. Η δυνατότητα προσαρμογής των χρωμάτων, των γραμματοσειρών και της διάταξης επέτρεψαν να φέρω την

προσωπική μου πινελιά στο έργο, διατηρώντας ταυτόχρονα μια καθαρή και επαγγελματική παρουσίαση.

Τέλος, θα πρέπει να τονιστεί ότι το Sway προσφέρει αναλυτικά στατιστικά στοιχεία για την παρακολούθηση της απόδοσης της παρουσίασης. Μέσω αυτής της δυνατότητας, μπορείς να δεις πόσοι έχουν δει την παρουσίαση, ποιες ενότητες προκάλεσαν το μεγαλύτερο ενδιαφέρον και πόση ώρα αφιέρωσαν οι χρήστες σε κάθε τμήμα. Αυτό παρέχει πολύτιμες πληροφορίες για το πώς το κοινό αντιλαμβάνεται το πρόγραμμα υγιεινής διατροφής και αν οι πληροφορίες που παρουσιάστηκαν ήταν αποτελεσματικές.

Συνοψίζοντας, η χρήση του Microsoft Sway για την παρουσίαση του Προγράμματος Υγιεινής Διατροφής προσφέρει ένα ευέλικτο και αποδοτικό εργαλείο που συνδυάζει την απλότητα με την καινοτομία. Μέσω της χρήσης πολυμέσων, της αυτόματης προσαρμογής στις συσκευές και της δυνατότητας διαμοιρασμού, κατάφερα να δημιουργηθεί μια παρουσίαση που προσελκύει το ενδιαφέρον και επιτρέπει στο κοινό να κατανοήσει σε βάθος τις αρχές της υγιεινής διατροφής.

## 4. Σύνοψη

### 4.1. Κριτική Επισκόπηση

Προκειμένου να προωθηθεί η υιοθέτηση πρακτικών υγιεινής διατροφής, να διευκολυνθεί η ορθή σωματική και πνευματική ανάπτυξη και να μειωθεί η πιθανότητα μακροχρόνιων προβλημάτων υγείας, είναι επιτακτική ανάγκη τα παιδιά και οι έφηβοι να λαμβάνουν ολοκληρωμένη διατροφική εκπαίδευση. Κατανοώντας τις θεμελιώδεις αρχές της διατροφής, τα άτομα είναι σε θέση να λαμβάνουν επωφελείς αποφάσεις σχετικά με τη διατροφή τους, ενισχύοντας έτσι τη μακροπρόθεσμη βέλτιστη υγεία.

Η ταχεία σωματική και γνωστική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων απαιτεί επαρκή διατροφή για τη βελτιστοποίηση της ανάπτυξης των εγκεφαλικών μηχανισμών, των μυών και των οστών. Η πρόωμη και ολοκληρωμένη διατροφική εκπαίδευση είναι απαραίτητη για την πρόληψη της παχυσαρκίας, του διαβήτη τύπου 1 και 2, των καρδιαγγειακών παθήσεων και άλλων διαταραχών που σχετίζονται με τη διατροφή και είναι δυνατόν να εμφανιστούν ανεξαρτήτως ηλικίας. Η ανάπτυξη υγιεινών διατροφικών συνηθειών κατά την παιδική ηλικία συχνά επιμένει μέχρι την ωριμότητα, επηρεάζοντας έτσι τις επακόλουθες συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία. Η εκπαίδευση των παιδιών για τη σημασία της κατανάλωσης μιας ποικιλίας τροφών και των διακριτών διατροφικών κατηγοριών, όπως φρούτα, λαχανικά, πρωτεΐνες, δημητριακά και γαλακτοκομικά, είναι απαραίτητη, ενώ ολοένα και περισσότερες έρευνες συνηγορούν ότι πρέπει να εκκινεί από την πρόωμη βρεφική ηλικία.

Πέραν, από τις κατηγορίες τροφίμων και την αναγνώριση των επιζήμιων για την υγεία τροφίμων, κρίνεται απαραίτητη και η κατανόηση των αναλογιών των μερίδων, για την πρόληψη της υπερκατανάλωσης τροφής, η οποία αποτελεί κρίσιμο συστατικό για τη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους. Μεγαλύτεροι σε ηλικία μαθητές, μέσα από την εκπαίδευση είναι δυνατόν να λάβουν τις απαραίτητες γνώσεις σχετικά με την ερμηνεία των ετικετών

τροφίμων και να κατανοούν τη διατροφική σύνθεση των διαφόρων ειδών διατροφής.

Οι στρατηγικές εκπαίδευσης που συστήνονται στον τομέα της διατροφής περιλαμβάνουν πλήθος τεχνικών και μεθόδων, με κυρίαρχες την ενεργητική και διαδραστική μάθηση. Στο πλαίσιο των εν λόγω πρακτικών, οι εκπαιδευτικοί χρησιμοποιούν συναρπαστικές, βιωματικές ασκήσεις, συμπεριλαμβανομένων γαστρονομικών παρουσιάσεων, εκπαιδευτικούς κήπους και γευστικές αξιολογήσεις, ενώ σκοπός είναι η ευχάριστη διατροφική εκπαίδευση. Η ενσωμάτωση της διατροφικής εκπαίδευσης σε εξωσχολικές δραστηριότητες, φυσική αγωγή και μαθήματα επιστήμης ή υγείας, κρίνεται απαραίτητη λόγω των ολοένα αυξανόμενων ποσοστών παιδικής παχυσαρκίας και των προβλημάτων που απορρέουν από αυτή. Επιπρόσθετα, η διατροφική εκπαίδευση καθίσταται περισσότερο αποτελεσματική εφόσον σε αυτήν περιλαμβάνονται και οι γονείς, καθώς η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών πρακτικών είναι άμεσα συνυφασμένη με τις διατροφικές συνήθειες των γονέων. Η συμπεριφορά των παιδιών μπορεί να επηρεαστεί θετικά από την ενθάρρυνση υγιεινών διατροφικών συνηθειών σε ενήλικες, εκπαιδευτές και συνομηλίκους.

Ιδιαίτερα στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, σε μαθητές ηλικίας μεταξύ πέντε και έντεκα ετών, συστήνεται η διδασκαλία των θεμελιωδών διατροφικών κατηγοριών, της ποικιλομορφίας και των στοιχειωδών αρχών, όπως η κατανάλωση ζωντανών εποχιακών φρούτων και λαχανικών, η αποφυγή των αλμυρών και γλυκών σνακ. Στην περίπτωση, των εφήβων, η διατροφική εκπαίδευση θα πρέπει να δώσει προτεραιότητα στη συζήτηση των απαιτήσεων σε θερμίδες, της εικόνας του σώματος, της διαφήμισης τροφίμων και της κριτικής σκέψης σχετικά με τις πρόσφατες διατροφικές τάσεις, υπό το φως της αυξανόμενης αυτονομίας και της επιρροής των συνομηλίκων. Ωστόσο, οι περιορισμοί στη διαθεσιμότητα θρεπτικών τροφίμων, οι οποίοι είναι δυνατόν να προκύπτουν από οικονομικές δυσκολίες καθώς και από αλλεργίες ή δυσανεξία σε συγκεκριμένες τροφές, μπορεί να εμποδίσουν την εφαρμογή των γνώσεων που έχουν αποκτήσει ορισμένοι έφηβοι.

Στα παραπάνω πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι οι διατροφικές πρακτικές των ατόμων επηρεάζονται από πολιτιστικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Είναι επιτακτική ανάγκη η εκπαίδευση να περιλαμβάνει οδηγίες και πρακτικές που αναγνωρίζουν και ενσωματώνουν μια ποικιλία από γαστρονομικές παραδόσεις. Τα εκπαιδευτικά ιδρύματα προσφέρουν ένα ιδανικό περιβάλλον για την ενσωμάτωση της δομημένης διατροφικής εκπαίδευσης στο πρόγραμμα σπουδών και στα σχολικά διατροφικά προγράμματα.

Οι σχολικοί νοσηλευτές διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην προαγωγή της υγείας και της ευημερίας των μαθητών καθοδηγώντας τις διατροφικές τους συνήθειες και την κατανόησή τους. Σε αυτήν την κατεύθυνση συμβάλλουν μέσω αξιολογήσεων υγείας, προβολών, αγωγής υγείας, συμβουλευτικής, δημιουργίας σχολικού περιβάλλοντος που προάγει την υγεία, συνεργασίας με οικογένειες και την κοινότητα, διαχείρισης πόρων και συμμετοχής σε προγράμματα εκπαίδευσης. Οι αξιολογήσεις υγείας περιλαμβάνουν την παρακολούθηση της σωματικής ανάπτυξης και την ανάπτυξη διατροφικής ευαισθητοποίησης. Οι σχολικοί νοσηλευτές μπορούν να εντοπίσουν πιθανές διατροφικές ελλείψεις και να παραπέμψουν τα παιδιά σε παρόχους υγειονομικής περίθαλψης για περαιτέρω αξιολόγηση. Η εκπαίδευση και η συμβουλευτική για την υγεία, συνιστούν μια εξατομικευμένη καθοδήγηση σχετικά με υγιεινές διατροφικές συνήθειες, διδάσκοντας υγιεινές επιλογές και αντιμετώπιση ζητημάτων όπως η εικόνα του σώματος, η διαταραγμένη διατροφή και η επαρκής πρόσληψη θρεπτικών ουσιών κατά την παιδική και εφηβική ηλικία.

Τα προγράμματα διατροφικής εκπαίδευσης αναπτύσσονται και εφαρμόζονται από σχολικούς νοσηλευτές, επηρεάζοντας τις σχολικές πολιτικές και προάγοντας τη φυσική δραστηριότητα. Οι νοσηλευτές συνεργάζονται επίσης με τις οικογένειες και την κοινότητα για να βελτιώσουν τις οικογενειακές διατροφικές συνήθειες, να συνδέσουν τις οικογένειες με τους κοινοτικούς πόρους και να συνεργαστούν με φορείς δημόσιας υγείας, διαιτολόγους και τοπικούς παρόχους υγειονομικής περίθαλψης.

Επιπλέον, είναι αρμόδιοι για τη διαχείριση μαθητών με ειδικές διατροφικές ανάγκες, όπως τροφικές αλλεργίες, διαβήτης ή δυσανεξία στη λακτόζη και τη

γλουτένη. Βοηθούν στην ανάπτυξη εξατομικευμένων σχεδίων υγειονομικής περίθαλψης και στην παρακολούθηση και εκπαίδευση σχετικά με τον διαβήτη και την παχυσαρκία. Υποστηρίζουν υγιεινά σχολικά γεύματα και υποστηρίζουν πρωτοβουλίες για την υγεία, όπως η ενσωμάτωση των εθνικών κατευθυντήριων γραμμών.

Μέσω της εξατομικευμένης προσέγγισης, της υπεράσπισης για πιο υγιή σχολικά περιβάλλοντα και της εκπαίδευσης ολόκληρης της σχολικής κοινότητας, οι σχολικοί νοσηλευτές έχουν μια μοναδική ευκαιρία να προάγουν καλές διατροφικές συνήθειες μεταξύ των μαθητών. Οι σχολικοί νοσηλευτές, ασκώντας άμεση επιρροή, συμβάλλουν στην ανάπτυξη πιο υγιεινών τρόπων ζωής μεταξύ των μαθητών, αποδίδοντας έτσι διαρκή πλεονεκτήματα για τη σωματική και ψυχική τους ευεξία

Η παροχή διατροφικής εκπαίδευσης σε παιδιά και εφήβους είναι υψίστης σημασίας για τον καθορισμό της μακροπρόθεσμης υγείας και της συνολικής ευημερίας τους. Οι εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες έχουν τη δυνατότητα να επηρεάσουν σημαντικά την υγεία των μελλοντικών γενεών παρέχοντας πρακτικές πληροφορίες, αντιμετωπίζοντας ζητήματα όπως η επισιτιστική ανασφάλεια και η επιρροή των μέσων ενημέρωσης και προωθώντας τις θρεπτικές διατροφικές πρακτικές από νεαρή ηλικία.

Το πρόγραμμα διατροφικής εκπαίδευσης κρίνεται απαραίτητο να υλοποιείται στο πλαίσιο της ενεργητικής και συμμετοχικής μάθησης. Το Harvard Thinking Routines είναι ένα σύνολο στρατηγικών που αναπτύχθηκε από το Harvard Graduate School of Education για να ενθαρρύνει τη βαθιά σκέψη, τη δέσμευση και μια κουλτούρα κριτικής σκέψης σε τάξεις ή ομαδικά περιβάλλοντα μάθησης. Αυτές οι ρουτίνες είναι ευέλικτες και εύκολες στην εφαρμογή, επιτρέποντας στους μαθητές να αναπτύξουν τις δεξιότητες σκέψης τους με δομημένο αλλά προσαρμόσιμο τρόπο.

Μερικές από τις πιο συχνά χρησιμοποιούμενες ρουτίνες σκέψης του Χάρβαρντ περιλαμβάνουν See-Think-Wonder, Think-Pair-Share, Claim-Support-Question, Circle of Viewpoints, Connect-Extend-Challenge, Headline, Step Inside

και 4 C's: Connect, Challenge, Concept, Change. Κάθε μια από τις παραπάνω ρουτίνες διαφοροποιούνται ως προς τον σκοπό και τους τρόπους εφαρμογής, έτσι, ο οποιοσδήποτε εμπλέκεται με την δημιουργία εκπαιδευτικών προγραμμάτων οφείλει να επιλέγει την κατάλληλη προκειμένου να επιτευχθεί ο στόχος.

Οι Ρουτίνες Σκέψης του Χάρβαρντ παρέχουν έναν δομημένο τρόπο για την προώθηση της έρευνας, του προβληματισμού και της κριτικής σκέψης. Ενσωματώνοντας τακτικά αυτές τις ρουτίνες στη διδασκαλία, οι εκπαιδευτικοί δημιουργούν ένα περιβάλλον όπου η στοχαστική εξερεύνηση είναι ο κανόνας.

#### **4.2 Σύγκριση του παρόν προγράμματος με τα προγράμματα του ΙΕΠ**

Το πρόγραμμα υγιεινής διατροφής έχει σχεδιαστεί με βάση σύγχρονες παιδαγωγικές αρχές που προάγουν τη συμμετοχή και την ενεργό μάθηση. Κύριοι άξονες του σχεδιασμού περιλαμβάνουν την διαδραστικότητα όπου το πρόγραμμα ενσωματώνει διαδραστικά στοιχεία για να ενθαρρύνει την ενεργή συμμετοχή των μαθητών. Διαδικασίες όπως η ανάλυση βίντεο, δραστηριότητες κατηγοριοποίησης τροφών, και διαδραστικά παιχνίδια δημιουργούν ένα περιβάλλον μάθησης που ενισχύει την κατανόηση και τη διατήρηση των γνώσεων.

Η πρακτική εφαρμογή όπου οι μαθητές εφαρμόζουν τις θεωρητικές γνώσεις σε πρακτικές δραστηριότητες, όπως η σχεδίαση, η προετοιμασία υγιεινών γευμάτων και η γευσίγνωσία. Αυτή η πρακτική προσέγγιση επιτρέπει στους μαθητές να δουν άμεσα τις επιπτώσεις των επιλογών τους και να κατανοήσουν τη σημασία της υγιεινής διατροφής.

Επίσης η εξατομίκευση όπου το πρόγραμμα προσαρμόζεται στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών, επιτρέποντας εξατομικευμένη μάθηση. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της χρήσης διαφόρων μορφών υλικού και δραστηριοτήτων που ανταποκρίνονται στις προτιμήσεις και τις ικανότητες των μαθητών.

Το πρόγραμμα του ΙΕΠ και το νέο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής παρουσιάζουν αρκετές ομοιότητες και διαφορές που επηρεάζουν την εκπαιδευτική διαδικασία.

Και τα δύο προγράμματα ενσωματώνουν στρατηγικές ρουτίνες που ενθαρρύνουν την ενεργό συμμετοχή και την κριτική σκέψη. Στρατηγικές όπως η ανάλυση περιπτώσεων και η επίλυση προβλημάτων είναι κοινές και στα δύο προγράμματα, επιτρέποντας στους μαθητές να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους σε ρεαλιστικά σενάρια.

Επίσης τα δύο προγράμματα επιδιώκουν την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και τη βελτίωση της διατροφικής γνώσης των μαθητών. Εστιάζουν στην κατανόηση των βασικών αρχών της διατροφής και της σημασίας της υγιεινής διατροφής για την υγεία.

Ακόμη στα προγράμματα, οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να σχεδιάσουν και να προετοιμάσουν υγιεινά γεύματα, εφαρμόζοντας τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει. Αυτή η πρακτική εφαρμογή είναι βασικό στοιχείο της μαθησιακής διαδικασίας και στις δύο περιπτώσεις.

Σε αντίθεση με τα παραπάνω το πρόγραμμα του ΙΕΠ χρησιμοποιεί συνήθως παραδοσιακές μεθόδους διδασκαλίας, όπως κείμενα και διαλέξεις προσαρμόζοντας κάποιους ψηφιακούς πόρους. Το νέο πρόγραμμα, ωστόσο, αξιοποιεί σύγχρονες μεθόδους, συμπεριλαμβάνοντας διαδραστικά εργαλεία (Microsoft Sway, Canva) και πολυμέσα που ενισχύουν την εμπλοκή και τη συμμετοχή των μαθητών.

Μια ακόμη διαφορά είναι ότι το συγκεκριμένο πρόγραμμα αξιοποιεί σύγχρονα ψηφιακά εργαλεία που επιτρέπουν την ενσωμάτωσή τους σε διαδραστικές δραστηριότητες. Το πρόγραμμα του ΙΕΠ, αν και αποτελεσματικό, δεν εκμεταλλεύεται σε μεγάλο βαθμό τα πολυμέσα και τα διαδραστικά εργαλεία, περιορίζοντας την ποικιλία των μαθησιακών εμπειριών.

Επίσης το παρόν πρόγραμμα προσφέρει μεγαλύτερη ευελιξία στην προσαρμογή του περιεχομένου και των δραστηριοτήτων στις ανάγκες των



μαθητών, ενώ το πρόγραμμα του ΙΕΠ είναι πιο δομημένο και λιγότερο ευέλικτο σε αυτό το πεδίο.

Επιπλέον το παρόν πρόγραμμα ευθυγραμμίζεται με 2 από τους 17 στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης της Unesco, (SDG 3) "Καλή Υγεία και Ευημερία" και (SDG 4) "Ποιοτική Εκπαίδευση".

Τέλος η ενσωμάτωση του προγράμματος στο Microsoft Sway προσφέρει μια σύγχρονη διάσταση στην παρουσίαση και διδασκαλία του περιεχομένου. Το εργαλείο αυτό επιτρέπει τη δημιουργία πολυμεσικών παρουσιάσεων που συνδυάζουν κείμενο, εικόνες και βίντεο, καθιστώντας το περιεχόμενο πιο ελκυστικό και κατανοητό για τους μαθητές. Αυτό ενισχύει τη μάθηση με τη χρήση διαφορετικών μορφών πολυμέσων. Επίσης μπορούν να δημιουργηθούν διαδραστικά στοιχεία όπως κουίζ, δραστηριότητες και ερωτήσεις που προάγουν την ενεργό συμμετοχή των μαθητών. Αυτή η διαδραστικότητα ενισχύει την εμπλοκή των μαθητών και την κατανόηση του περιεχομένου. Ακόμη το Sway προσφέρει μια εύχρηστη πλατφόρμα για τη δημιουργία και παρουσίαση περιεχομένου. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να σχεδιάσουν και να προσαρμόσουν το υλικό με ευκολία, διευκολύνοντας την εκπαιδευτική διαδικασία και την προσαρμογή στις ανάγκες των μαθητών.

Σε σύγκριση με το πρόγραμμα του ΙΕΠ, το οποίο συνήθως χρησιμοποιεί παραδοσιακές μεθόδους παρουσίασης, η χρήση αυτού του εργαλείου παρέχει μια πιο σύγχρονη και αποτελεσματική προσέγγιση στην παρουσίαση του περιεχομένου, ενισχύοντας τη συμμετοχή και την κατανόηση των μαθητών.

Συμπερασματικά το συγκεκριμένο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής, με τη χρήση σύγχρονων εργαλείων και μεθόδων, προσφέρει μια βελτιωμένη εκπαιδευτική εμπειρία σε σύγκριση με το πρόγραμμα του ΙΕΠ. Η ενσωμάτωση στρατηγικών ρουτινών και σκέψεων, καθώς και η χρήση του Microsoft Sway, συμβάλλουν στην ενίσχυση της συμμετοχής και της κατανόησης των μαθητών. Η σύγκριση με το πρόγραμμα του ΙΕΠ αναδεικνύει την αποτελεσματικότητα της νέας προσέγγισης και την προσαρμογή της στις σύγχρονες ανάγκες της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

### 4.3 Προτάσεις για το Μέλλον

Έρευνες που πραγματοποιούνται και παρουσιάζονται στο πλαίσιο της παρούσας εργασίας υποδεικνύουν την αναγκαιότητα εφαρμογής προγραμμάτων σχετικά με τη διατροφή, καθώς τα ποσοστά παχυσαρκίας και ιδιαίτερα παιδικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα, είναι ιδιαίτερα υψηλά. Κρίνεται απαραίτητο πρώτον, τα προγράμματα αυτά να αξιολογούνται και δεύτερον, να αποκτήσουν πιο υποχρεωτικό χαρακτήρα, καθώς επί του παρόντος, λειτουργούν προαιρετικά και εφόσον κάποια εκπαιδευτικά ιδρύματα πρωτοβάθμιας ή δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης εκδηλώσουν ενδιαφέρον για αυτά. Έτσι, προσφέρονται και λειτουργούν στο ευρύτερο πλαίσιο προγραμμάτων που εστιάζουν σε μείζονα ζητήματα της κοινωνίας και διατίθενται προς επιλογή από τους εκπαιδευτικούς και τους διευθυντές της εκάστοτε σχολικής μονάδας. Ωστόσο, το ζήτημα της διατροφής έχει μακροχρόνιες αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία ως εκ τούτου η υποχρεωτικότητα των προγραμμάτων κρίνεται απαραίτητη.

Η τεχνολογία μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση της διατροφικής εκπαίδευσης. Εφαρμογές για κινητά τηλέφωνα, ψηφιακές πλατφόρμες και εκπαιδευτικά παιχνίδια μπορούν να δημιουργηθούν, παρέχοντας στους μαθητές διαδραστικά και ενδιαφέροντα μέσα μάθησης. Τα ψηφιακά εργαλεία θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν τόσο εντός της τάξης όσο και εκτός αυτής, επιτρέποντας στα παιδιά να εξασκούνται με τις αρχές της υγιεινής διατροφής και να μαθαίνουν πώς να κάνουν καλύτερες διατροφικές επιλογές με βιωματικό τρόπο.

Προκειμένου να επιτευχθούν καλύτερα αποτελέσματα στη διατροφική εκπαίδευση, είναι απαραίτητο οι εκπαιδευτικοί να έχουν επαρκή κατάρτιση και υποστήριξη στον τομέα της διατροφής και της υγιεινής διατροφικής

συμπεριφοράς. Προγράμματα κατάρτισης και σεμινάρια για τους δασκάλους και καθηγητές θα τους βοηθούσαν να κατανοήσουν καλύτερα τις αρχές της υγιεινής διατροφής και να ενσωματώσουν αυτά τα μαθήματα με αποτελεσματικό τρόπο στα μαθήματά τους.

Η διατροφική εκπαίδευση δεν θα πρέπει να περιορίζεται μόνο στο σχολείο, αλλά να επεκτείνεται και στην κοινότητα και την οικογένεια. Προγράμματα που ενσωματώνουν τους γονείς, διοργανώνοντας σεμινάρια και εργαστήρια για την υγιεινή διατροφή, μπορούν να ενισχύσουν την κατανόηση και την υποστήριξη των γονέων. Συνεργασίες με τοπικούς παραγωγούς τροφίμων, διαιτολόγους και φορείς δημόσιας υγείας μπορούν να δημιουργήσουν ένα δίκτυο υποστήριξης για τα παιδιά και τους εφήβους, διευκολύνοντας την πρόσβαση σε υγιεινά τρόφιμα και πληροφορίες.

Η διατροφική εκπαίδευση μπορεί να συνδεθεί με περισσότερα σχολικά αντικείμενα πέρα από τη φυσική αγωγή, όπως η βιολογία, η γεωγραφία, ακόμα και τα μαθηματικά, προκειμένου να προωθηθεί μια ολιστική κατανόηση της σημασίας της υγιεινής διατροφής και της επίδρασής της στην υγεία και το περιβάλλον. Αυτό θα επιτρέψει στους μαθητές να δουν τη διατροφή ως ένα πολυδιάστατο ζήτημα που συνδέεται με την καθημερινή τους ζωή.

Για να αξιολογηθούν οι επιπτώσεις των διατροφικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων και παρεμβάσεων, είναι απαραίτητη η διεξαγωγή μακροχρόνιων μελετών που θα παρακολουθούν την πρόοδο των μαθητών όσον αφορά τη διατροφική τους συμπεριφορά και την υγεία τους. Αυτές οι μελέτες θα μπορούσαν να καταγράψουν αλλαγές σε επίπεδα παχυσαρκίας, διαβήτη και άλλων σχετικών διαταραχών, ενώ παράλληλα θα βοηθούσαν στην αναγνώριση των πιο αποτελεσματικών εκπαιδευτικών στρατηγικών.

Είναι σημαντικό τα σχολεία να διαθέτουν οργανωμένα προγράμματα που συνδυάζουν τη διατροφική εκπαίδευση με τη φυσική δραστηριότητα. Οι μαθητές θα επωφεληθούν από καθημερινή φυσική δραστηριότητα που θα συνδυάζεται με την εκπαίδευση σχετικά με την υγιεινή διατροφή, ενώ

παράλληλα θα αναπτύσσουν τη σωματική τους κατάσταση και την ευαισθητοποίησή τους για τη σημασία της υγείας.

Μια ακόμη σημαντική πρόταση είναι η δημιουργία αυστηρών πολιτικών για τα σχολικά κυλικεία, ώστε να προσφέρονται αποκλειστικά υγιεινά και θρεπτικά γεύματα και σνακ. Η αντικατάσταση ανθυγιεινών επιλογών όπως τα επεξεργασμένα τρόφιμα και τα αναψυκτικά με πιο θρεπτικές και υγιεινές εναλλακτικές, θα συμβάλει στη συνολική βελτίωση της διατροφικής συμπεριφοράς των μαθητών.

Η δημιουργία σχολικών κήπων αποτελεί μια εξαιρετική προσθήκη στις προτάσεις για το μέλλον, καθώς προσφέρει έναν βιωματικό και πρακτικό τρόπο για να μάθουν τα παιδιά και οι έφηβοι για την υγιεινή διατροφή και τη σημασία της γεωργίας και της κατανάλωσης φρέσκων τροφίμων. Συγκεκριμένα η καλλιέργεια σχολικών κήπων θα μπορούσε να ενσωματωθεί στα εκπαιδευτικά προγράμματα, δίνοντας τη δυνατότητα στους μαθητές να συμμετέχουν άμεσα στη φύτευση, την καλλιέργεια και τη συγκομιδή φρούτων, λαχανικών και άλλων φυτών. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, τα παιδιά θα κατανοήσουν τη σημασία των φρέσκων και εποχιακών τροφίμων, θα αποκτήσουν βασικές γνώσεις για τη γεωργία και την οικολογία και θα μάθουν την αξία της κατανάλωσης φυσικών, ακατέργαστων προϊόντων.

Οι σχολικοί κήποι έχουν τα εξής οφέλη:

**Ενίσχυση της βιωματικής μάθησης:** Η συμμετοχή σε έναν σχολικό κήπο προσφέρει στους μαθητές την ευκαιρία να μάθουν μέσα από την πράξη. Η φύτευση, η παρακολούθηση της ανάπτυξης των φυτών και η συγκομιδή των καρπών προσφέρει πρακτική γνώση για τη γεωργία και τη φύση, ενώ συνδέει τη θεωρία με την πράξη σε μαθήματα όπως η βιολογία, η χημεία και η διατροφή.

**Προώθηση της υγιεινής διατροφής:** Μέσα από την καλλιέργεια και την κατανάλωση των δικών τους προϊόντων, οι μαθητές αποκτούν μεγαλύτερη επίγνωση της σημασίας της υγιεινής διατροφής και της κατανάλωσης φρέσκων, μη επεξεργασμένων τροφίμων. Αυτό μπορεί να συμβάλει στη μείωση της κατανάλωσης επεξεργασμένων τροφίμων και σνακ.

Ανάπτυξη οικολογικής συνείδησης: Οι μαθητές μαθαίνουν να σέβονται τη φύση και να κατανοούν τη σημασία της βιώσιμης γεωργίας, καθώς και το πώς οι διατροφικές τους επιλογές επηρεάζουν το περιβάλλον. Η φροντίδα των φυτών βοηθά στην ανάπτυξη μιας ισχυρής σχέσης με το φυσικό περιβάλλον και προωθεί τη βιωσιμότητα.

Ενίσχυση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης: Η καλλιέργεια ενός σχολικού κήπου μπορεί να είναι μια ομαδική δραστηριότητα που ενθαρρύνει τη συνεργασία και την αλληλεγγύη μεταξύ των μαθητών. Αυτό μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση της κοινότητας και της συνεργασίας σε όλο το σχολείο.

Υποστήριξη της ψυχικής υγείας: Η επαφή με τη φύση και οι δραστηριότητες στον κήπο έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν το άγχος και προάγουν την ευημερία. Η κηπουρική μπορεί να προσφέρει στα παιδιά και στους εφήβους μια ηρεμιστική και δημιουργική διέξοδο, μειώνοντας την ένταση της καθημερινότητας.

Συμμετοχή των γονέων και της κοινότητας: Οι σχολικοί κήποι μπορούν επίσης να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των γονέων και της τοπικής κοινότητας, προωθώντας την αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών, των εκπαιδευτικών και των οικογενειών τους. Αυτό δημιουργεί ένα ισχυρότερο δίκτυο υποστήριξης για τους μαθητές και ενισχύει την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της διατροφής και της γεωργίας σε όλες τις γενιές.

Η δημιουργία σχολικών κήπων δεν είναι απλώς μια εκπαιδευτική πρωτοβουλία, αλλά και μια πρακτική λύση για την ενίσχυση της υγιεινής διατροφής, της οικολογικής ευαισθητοποίησης και της βιώσιμης ανάπτυξης. Προσφέροντας στους μαθητές την ευκαιρία να καλλιεργήσουν τα δικά τους φρούτα και λαχανικά, τους δίνεται η δυνατότητα να κατανοήσουν καλύτερα τη διαδικασία της παραγωγής τροφίμων και τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής, κάτι που μπορεί να τους συνοδεύει για το υπόλοιπο της ζωής τους.

Τέλος, απαραίτητο κρίνεται να ενισχυθεί ο ρόλος του σχολικού νοσηλευτή καθώς πρόκειται για τον αρμόδιο προαγωγής ζητημάτων υγείας και υγιεινής. Ωστόσο, διαπιστώνεται μικρός αριθμός ερευνών σχετικά με τον θεσμό του σχολικού νοσηλευτή και την προαγωγή υγείας στην Ελλάδα, ως εκ τούτου, η

διεξαγωγή ερευνών σχετικά με την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων και την ενίσχυση του ρόλου τους στην προαγωγή υγείας καθίσταται απαραίτητη.

## Βιβλιογραφία

AbratowskaK., ZalewskaM., MaciorkowskaM., GładkaA., MaciorkowskaE., (2016). Selected nutritional behaviors in children and youth at school age—Preliminary study. *Prog. Health Sci.*;6, pp.132–140. doi: 10.5604/01.3001.0009.5160

Ader, J., C. J. Stille, D. Keller, B. F. Miller, M. S. Barr, and J. M. Perrin. 2015. The medical home and integrated behavioral health: Advancing the policy agenda. *Pediatrics* 135(5), pp.909–917.

Alexandropoulou, M. (2006). School healthcare services in Hellas. *The position of school nurse*.45(3), pp. 308–314

Ares G., De Ross S., Mueller C., Phillippe K., Pickard A., Nicklaus S., van Kleef E., Varela P., (2023). Development of food literacy in children and adolescents: Implications for the design of strategies to promote healthier and more sustainable diets. *Nutr. Rev.*:nuado72. doi: 10.1093/nutrit/nuado72.

Bogl L.H., Silventoinen K., Hebestreit A., Intemann T., Williams G., Michels N., Molnár D., Page A.S., Pala V., Papoutsou S., et al., (2017). Familial Resemblance in Dietary Intakes of Children, Adolescents, and Parents: Does Dietary Quality Play a Role? *Nutrients*.;9, p.892. doi: 10.3390/nu9080892

Blissett J., (2011). Relationships between parenting style, feeding style and feeding practices and fruit and vegetable consumption in early childhood. *Appetite*.;57, pp.826–831. doi: 10.1016/j.appet.2011.05.318.

Burnette C.B., Kwitowski M.A., Mazzeo S.E., (2017). I don't need people to tell me I'm pretty on social media: A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image*.;23, pp.114–125. doi: 10.1016/j.bodyim.2017.09.001.

Cohen, E., V. Jovcevska, D. Z. Kuo, and S. Mahant., (2011). Hospital-based comprehensive care programs for children with special health care needs: A systematic review. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine* 165(6), pp.554–561.

Daly A.N., O'Sullivan E.J., Kearney J.M., (2022). Considerations for health and food choice in adolescent. *Proc. Nutr. Soc.*;81, pp.75–86. doi: 10.1017/S0029665121003827

Janssen, I., and A. G. LeBlanc.,(2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7(40), pp.146. doi:10.1186/1479-5868-7-40.

Häkkinen, P., Ketola, E., & Laatikainen, T. (2018). Screening and treatment of obesity in school health care – the gap between clinical guidelines and reality. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 32(4), pp.1332–1341.

Heitink, M., Voogt, J., Verplanken, L., van Braak, J., & Fisser, P. (2016). Teachers' professional reasoning about their pedagogical use of technology. *Computers & Education*, 101, pp. 70–83.

Hendy H.M., Williams K.E., Camise T.S., Eckman N., Hedemann A. The Parent Mealtime Action Scale (PMAS) (2009). Development and association with children's diet and weight. *Appetite*;52, pp.328–339. doi: 10.1016/j.appet.2008.11.003.

Hersch D., Perdue L., Ambroz T., Boucher J.L., (2014). Peer reviewed: The impact of cooking classes on food-related preferences, attitudes, and behaviors of school-aged children: A systematic review of the evidence, 2003–2014. *Prev. Chronic Dis.*;11:E193. doi: 10.5888/pcd11.140267.

Howard-Drake, E. J., & Halliday, V. (2016). Exploring primary school headteachers' perspectives on the barriers and facilitators of preventing childhood obesity. *Journal of Public Health (United Kingdom)*, 38(1),pp. 44–52.

Isoldi K.K., Dolar V., (2020). Cooking Up Energy: A Culinary Education Program for Children with Parent Outreach. *Am. J. Health Behav.*;44, pp.543–558. doi: 10.5993/AJHB.44.5.1.

Górnicka M., Hamulka J., Wadolowska L., Kowalkowska J., Kostyra E., Tomaszewska M., Czezelewski J., Bronkowska M., (2020). Activity–Inactivity Patterns, Screen Time, and Physical Activity: The Association with Overweight, Central Obesity and Muscle Strength in Polish Teenagers. Report from the ABC of Healthy Eating Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020;17:7842. doi: 10.3390/ijerph17217842.

Kellam, S. G., C. H. Brown, J. M. Poduska, N. S. Ialongo, W. Wang, P. Toyinbo, H. Petras, C. Ford, A. Windham, and H. C. Wilcox. (2008). Effects of a universal classroom behavior management program in first and second grades on young adult behavioral, psychiatric, and social outcomes. *Drug and Alcohol Dependence* 95(Suppl. 1):S5–S28.

Korin, M. R.,(2016). Introduction: What is health promotion for children and adolescents? In *Health promotion for children and adolescents*, edited by M. R. Korin. New York: Springer. Pp. 3–8.

Kubik, M. Y., Fulkerson, J. A., Sirard, J. R., Garwick, A., Temple, J., Gurvich, O., Lee, J., & Dudovitz, B. (2018). School-based secondary prevention of overweight and obesity among 8- to 12-year old children: Design and sample characteristics of the SNAPSHOT trial. *Contemporary Clinical Trials*, 75(May),pp. 9–18.

Kwiatkowska M., Wawrzyniak A., (2019).

Edukacja żywienia jako element poprawiający zachowania żywieniowe oraz wybrane parametry antr



- opometrycznewgrupiedzieciwwieku 12 lat. *Piel. Zdr. Publ. (Nurs. Public Health)* 2019;9:173–182. doi: 10.17219/pzp/109373.
- Lineberry, M. J., & Ickes, M. J. (2015). The Role and Impact of Nurses in American Elementary Schools: A Systematic Review of the Research. *The Journal of School Nursing*, 31(1), pp. 22–33.
- Mahmood L., Flores-Barrantes P., Moreno L.A., Manios Y., Gonzalez-Gil E.M. The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children’s Eating Habits. *Nutrients*. 2021;13:1138. doi: 10.3390/nu13041138.
- Montaño Z., Smith J.D., Dishion T.J., Shaw D.S., Wilson M.N. (2015). Longitudinal relations between observed parenting behaviors and dietary quality of meals from ages 2 to 5. *Appetite*;87, pp.324–329. doi: 10.1016/j.appet.2014.12.219.
- Nordentoft, H. M., & Wistoft, K. (2012). Collaborative learning and competence development in school health nursing. *Health Education*, 112(5), pp. 448–46
- Nutbeam, D., B. McGill, and P. Premkumar. (2017). Improving health literacy in community populations: A review of progress. *Health Promotion International*. doi:10.1093/heapro/dax015.
- Reilly J.J., Armstrong J., Dorosty A.R., et al., (2005). Avon Longitudinal Study of Parents and Children Study Team. Early life risk factors for obesity in childhood: cohort study. *BMJ*. 2005;330:1357.
- Sallis J.F., Owen N., Fisher E.B., (2008). Ecological Models of Health Behaviour. In: Glanz Z., Rimer B.K., Viswanath K., editors. *Health Behaviour and Health Education*. 4th ed. Jossey-Bass; San Francisco, CA, USA. pp. 435–461.
- Sanyaolu, A., Okorie, C., Qi, X., Locke, J., Rehman, S., (2019). "[Childhood and Adolescent Obesity in the United States: A Public Health Concern](https://doi.org/10.1177/2333794X19891305)". *Global Pediatric Health*. 6: 2333794X1989130. doi:10.1177/2333794X19891305
- Scaglioni S., Arrizza C., Vecchi F., Tedeschi S., (2011). Determinants of children’s eating behavior. *Am. J. Clin. Nutr.* ;94, p. 2006S–2011S. doi: 10.3945/ajcn.110.001685
- Sonntag, D., (2017). Why Early Prevention of Childhood Obesity Is More Than a Medical Concern: A Health Economic Approach. *Ann Nutr Metab*;70, pp.175-178. doi: 10.1159/000456554
- Swallen K.C., Reither E.N., Haas S.A., Meier A.M., (2005). Overweight, obesity, and health-related quality of life among adolescents: the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Pediatrics*.;115, pp.340-347.
- Vandeweghe L., Moens E., Braet C., Van Lippevelde W., Vervoort L., Verbeken S., (2016). Perceived effective and feasible strategies to promote healthy eating in young children: Focus groups with parents, family child care providers and daycare assistants. *BMC Public Health*.;16, p.1045. doi: 10.1186/s12889-016-3710-9.

Wadolowska L., Hamulka J., Kowalkowska J., Ulewicz N., Hoffmann M., Gornicka M., Bronkowska M., Leszczynska T., Glibowski P., Korzeniowska-Ginter R., (2019). Changes in Sedentary and Active Lifestyle, Diet Quality and Body Composition Nine Months after an Education Program in Polish Students Aged 11–12 Years: Report from the ABC of Healthy Eating Study. *Nutrients*.;11, p. 331. doi: 10.3390/nu11020331.

Wawrzyniak A., Myszkowska-Ryciak J., Harton A., Lange E., Laskowski W., Hamulka J., Gajewska D., (2020). Dissatisfaction with Body Weight among Polish Adolescents Is Related to Unhealthy Dietary Behaviors. *Nutrients*.;12, p.2658. doi: 10.3390/nu12092658.

Wroten C., O’Neil E., Stuff E., Liu Y., Nicklas A., Wroten C., O’Neil E., Stuff E., Liu Y., Nicklas A. (2012). Resemblance of dietary intakes of snacks, sweets, fruit, and vegetables among mother-child dyads from low-income families. *Appetite*.;59, pp.316–323. doi: 10.1016/j.appet.2012.05.014.

Ziauddeen N., Page P., Penney T.L., Nicholson S., Kirk S.F., Almiron-Roig E., (2018). Eating at food outlets and leisure places and “on the go” is associated with less-healthy food choices than eating at home and in school in children: Cross-sectional data from the UK National Diet and Nutrition Survey Rolling Program (2008–2014) *Am. J. Clin. Nutr.*;107, pp.992–1003. doi: 10.1093/ajcn/nqy057.

ΛυκοπούλουΣ., ΜήτσηΟ.Γ. &ΛαΐουΕ. (2023). Διερεύνηση του ρόλου των σχολικών νοσηλευτών στα δημοτικά σχολεία: Βιβλιογραφική ανασκόπηση. *Ελληνικό Περιοδικό Νοσηλευτικής Επιστήμης* 16(2), pp. 51-63, <https://doi.org/10.24283/hjns.202325>

Μουρτζίνη – Στάππα, Μ., (2002). Αγωγή Υγεία, Βασικές Αρχές – Σχεδιασμός Προγράμματος, Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.

Σύρου, Ν., Ελευσινιώτης, Ι., Καλοκαιρινού, Α., &Σουρτζή, Π. (2013). Διερεύνηση από Σχολικό Νοσηλευτή των Γνώσεων, Στάσεων και της Συμπεριφοράς των Εκπαιδευτικών για τη Σχολική Υγιεινή. *Hellenic Journal of Nursing*, 52(3),pp. 333-346.