1ος ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΑΞΟΝΑΣ

«Ζω καλύτερα – Ευ Ζην»

Πρόγραμμα: Διατροφή

ΤΑΞΗ: Ε

Α. ΕΡΩΤΗΜΑΤΙΛΟΓΙΟ

ΘΕΜΑ: « Η ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΟΥ»

Αγόρι \_\_\_ Κορίτσι \_\_\_

1. Παίρνετε πρωινό κάθε μέρα πριν φύγετε για το σχολείο; ΝΑΙ \_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_

* Τι περιλαμβάνει συνήθως το πρωινό σας;

1. Στα διαλείμματα (δεκατιανό) παίρνετε προϊόντα από το σπίτι ή αγοράζετε από το κυλικείο του σχολείου σας;

ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ\_\_\_\_\_\_\_

ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ\_\_\_\_\_\_\_\_

ΑΠΟ ΤΑ ΔΥΟ\_\_\_\_\_\_

* Τι περιλαμβάνει το δεκατιανό σας από το σπίτι;
* Τι προμηθεύεστε συνήθως από το κυλικείο;

1. Υπάρχει σταθερό εβδομαδιαίο πρόγραμμα στο σπίτι για μεσημεριανό (γεύμα);

ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ\_\_\_\_\_\_\_\_

* Συνήθως ποια φαγητά μαγειρεύονται συνήθως στο σπίτι για μεσημεριανό;
* Τρώτε απ΄ όλα τα φαγητά; ( έστω και λιγο)

ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ\_\_\_\_\_\_\_\_

* Ποια είναι τα αγαπημένα σας φαγητά;
* Ποια φαγητά δεν τρώτε καθόλου;
* Το μεσημεριανό σας συνοδεύεται με σαλάτα

ΠΑΝΤΑ\_\_\_\_\_\_\_ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ \_\_\_\_\_\_\_ ΠΟΤΕ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Πόσες φέτες ψωμί καταναλώνετε και πότε κατά την διάρκεια της ημέρας;

* Τι ψωμί προτιμάτε;

1. Το απόγευμα τι τρώτε συνήθως;
2. Τι περιλαμβάνει το βραδινό σας;
3. Καταναλώνετε φρούτα καθημερινά;

ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Καταναλώνετε γλυκά καθημερινά;

ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ\_\_\_\_\_\_\_\_

* Υπάρχουν σπιτικά γλυκά στο σπίτι;

ΠΑΝΤΑ\_\_\_\_\_\_\_ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ \_\_\_\_\_\_\_ ΠΟΤΕ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Αν υπάρχουν, ποια είναι συνήθως;
* Τι γλυκίσματα αγοράζετε συνήθως;
* Ποια γλυκά προτιμάτε περισσότερο;

ΤΑ ΣΠΙΤΙΚΑ ΓΛΥΚΑ\_\_\_\_\_\_\_

ΤΑ ΓΛΥΚΑ ΤΟΥ ΕΜΠΟΡΙΟΥΥ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Πίνετε αναψυκτικά;

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ \_\_\_\_\_\_\_\_ ΠΟΤΕ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Πίνετε αγορασμένους φυσικούς χυμούς;

ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_ ΣΥΧΝΑ\_\_\_\_\_\_

* Προτιμάτε τους φυσικούς χυμούς (πχ πορτοκαλιού) αν υπάρχουν στο σπίτι;

ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Καταναλώνετε γαριδάκια, πατατάκια και άλλα σνακς;

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ\_\_\_\_\_\_ ΠΟΤΕ\_\_\_\_\_\_ ΣΥΧΝΑ\_\_\_\_\_\_ ΣΠΑΝΙΑ\_\_\_\_\_\_\_

1. Στην διατροφή σας περιλαμβάνονται ξηροί καρποί;

ΣΥΧΝΑ\_\_\_\_\_\_ ΣΠΑΝΙΑ\_\_\_\_\_\_\_

1. Συνηθίζετε κατά την διάρκεια της μέρας να ανοίγετε το ψυγείο ή τα ντουλάπια στο σπίτι και να ψάχνετε κάτι να φάτε;

ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_

* Τι θέλετε να βρείτε εκείνη την ώρα για να φάτε ή να πιείτε;

1. Συνήθως τι ποσότητα νερού (ποτήρια) καταναλώνετε στη διάρκεια της ημέρας;
2. Το Σαββατοκύριακο τι αλλάζει στις διατροφικές σας συνήθειες;

* **Αξιοποιώντας το ερωτηματολόγιο, ως στατιστικό δείγμα των διατροφικών συνηθειών των μαθητών, συζητήσαμε για την υγιεινή διατροφή και την σημασία της για την καλή υγεία του ανθρώπινου οργανισμού η οποία πρέπει να ξεκινάει από την παιδική ηλικία.**
* **Έγινε σύνδεση με :**
  + **το μάθημα των Φυσικών: Οι μαθητές έφεραν συσκευασίες διαφόρων προϊόντων και παρατηρήσαμε την αναγραφόμενη ενέργεια (kJ) ή (kCal) .**
  + **το μάθημα της Ιστορίας: Ασχοληθήκαμε με την διατροφή των Βυζαντινών**
  + **το μάθημα της Γεωγραφίας: συνδυάσαμε τα όρια της Βυζαντινής αυτοκρατορίας γύρω από την Μεσόγειο με την Μεσογειακή διατροφή.**
  + **το μάθημα των Θρησκευτικών: συζητήσαμε για την ευεργετική επίδραση της αποφυγής κατανάλωσης συγκεκριμένων τροφών σε περιόδους νηστείας.**