

**ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΤΗΝ ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ  
ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ**

**Εκπαιδευτικός:** Σίμου Γ. Θεοφάνης, PhD, MSc

**Ειδικότητα:** ΠΕ11 (Φυσικής Αγωγής)

**Οργανική:** Γυμνάσιο Αμφιπαγιτών

**E-mail:** [thsimou@otenet.gr](mailto:thsimou@otenet.gr)

**Τηλέφωνο:** 6944 597971, 26610 99539

Σύμφωνα με τον νέο *Οδηγό για τον Εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο* η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, της υγιεινής διατροφής και του ελέγχου του βάρους θεωρούνται σημαντικές επιδιώξεις της σχολικής Φυσικής Αγωγής (ΦΑ). Γι αυτό, σχεδιάστηκε από τον καθηγητή ΦΑ Σίμου Θεοφάνη μία σχετική παρέμβαση, η οποία εφαρμόστηκε στην Α' και Β' τάξη κατά το διδακτικό έτος 2012-2013 στο Γυμνάσιο Αμφιπαγιτών. Για το σκοπό αυτό αναπτύχθηκε επιπλέον βοηθητικό έντυπο υλικό που δόθηκε στους μαθητές για επεξεργασία και άσκηση. Το υλικό αυτό παρατίθεται στη συνέχεια, στο κεφάλαιο των παραρτημάτων.

**Σκοπός.** Η απόκτηση γνώσεων για τις σχέσεις που υπάρχουν ανάμεσα στην άσκηση, τη διατροφή και τη διατήρηση του βάρους.

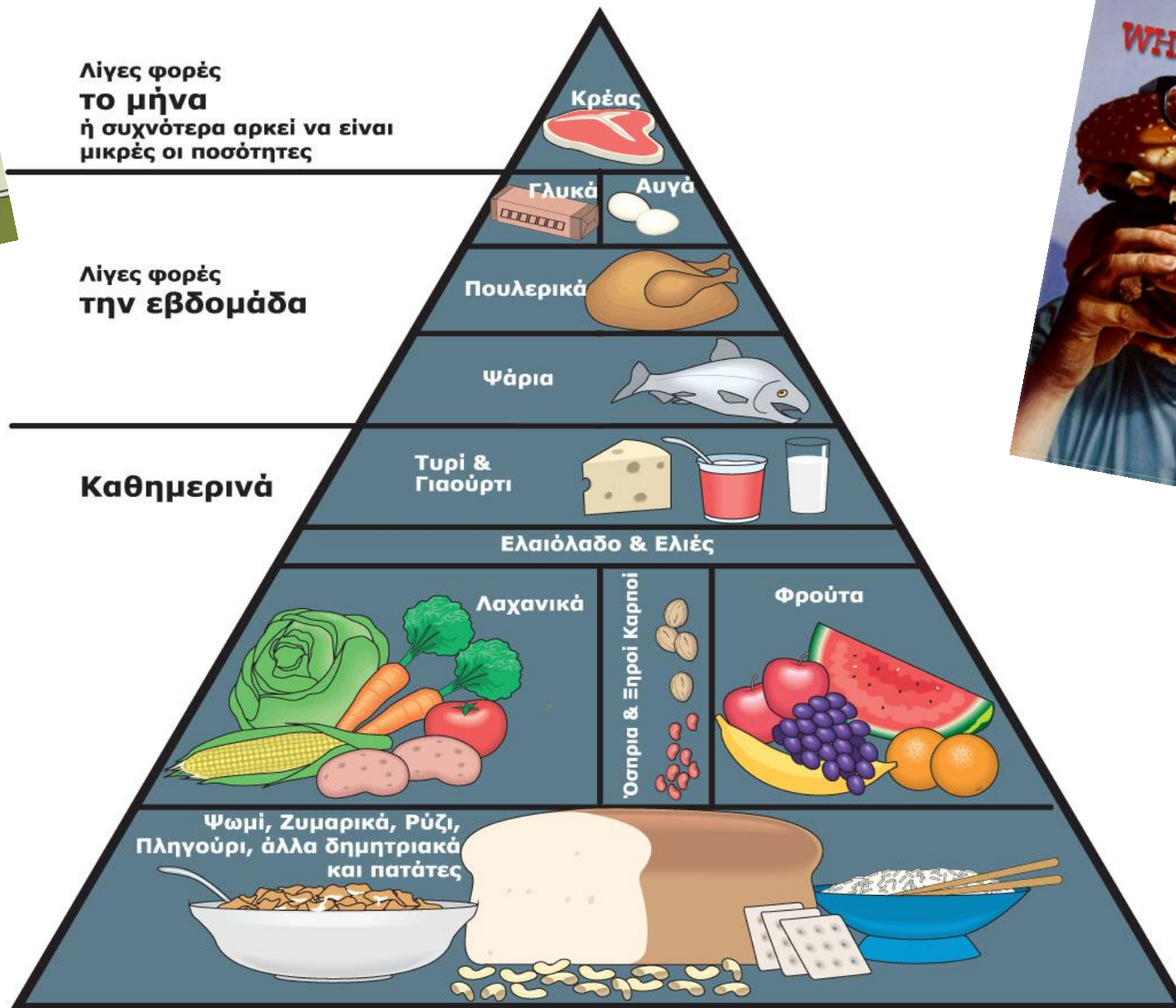
**Επιμέρους στόχοι.** Οι επιμέρους στόχοι ήταν:

- i) Η κατανόηση της διατροφικής πυραμίδας.
- ii) Η υιοθέτηση καθημερινών συνηθειών υγιεινής διατροφής.
- iii) Η κατανόηση της έννοιας του ιδανικού βάρους.
- iv) Η αποκόμιση γνώσεων για τον υπολογισμό του προσωπικού Δείκτη Μάζας – Σώματος (ΔΜΣ) και του φυσιολογικού εύρους του.
- v) Η εφαρμογή ενός εξατομικευμένου προγράμματος διατροφής και άσκησης με σκοπό τη μείωση του βάρους στις περιπτώσεις που κάποιος μαθητής ή μαθήτρια ήταν στα όρια της παχυσαρκίας.

**Συμμετέχοντες.** Οι μαθητές και μαθήτριες της Α' και Β' Γυμνασίου.

**Μέσα – Διαδικασία.** Η παρέμβαση ολοκληρώθηκε μέσα σε τρεις, βροχερές ως επί των πλείστων, διδακτικές ώρες. Αρχικά, προβλήθηκε σε όλους τους μαθητές η ταινία *Super Size Me* με σκοπό την ευαισθητοποίηση και ενημέρωσή τους για τις χαμηλές σε θρεπτική αξία τροφές και τις συνέπειές τους. Στα επόμενα μαθήματα οι μαθητές ενημερώθηκαν για τη διατροφική πυραμίδα, υπολόγισαν με τη βοήθεια μιας ηλεκτρονικής ζυγαριάς και μιας μετροταινίας τον προσωπικό τους ΔΜΣ και κατέγραψαν σ' ένα ημερολόγιο τις προσωπικές διατροφικές τους επιλογές για την ερχόμενη εβδομάδα. Ακόμη, κατέταξαν τις τροφές που έτρωγαν καθημερινά στα επίπεδα της διατροφικής πυραμίδας και όσοι είχαν ΔΜΣ αρκετά πάνω από το φυσιολογικό εύρος έβαλαν συγκεκριμένους και μετρήσιμους στόχους διατροφής και άσκησης για την επόμενη εβδομάδα. Μάλιστα, για έναν παχύσαρκο μαθητή αναπτύχθηκε σε συνεργασία με τους γονείς του ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής και άσκησης, το οποίο τήρησε για τον επόμενο μήνα.

## ΕΙΣΑΙ ΟΤΙ ΤΡΩΣ!



## Παράρτημα 2. ΚΑΡΤΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Δ.Μ.Σ)

### ΥΠΟΛΟΓΙΣΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΟΥ! ΕΙΝΑΙ ΙΔΑΝΙΚΟ;

Μπορείς να βρεις αν το βάρος είναι κανονικό, αν υπολογίσεις το Δείκτη Μάζας Σώματος σύμφωνα με τον τύπο:

$$\Delta. Μ. Σ. = \frac{\text{βάρος (σε κιλά)}}{\text{ύψος (σε μέτρα)}^2}$$

**Παράδειγμα:** Αν είσαι 42 κιλά και έχεις ύψος 1,55 τότε ο  $\Delta. Μ. Σ. = \frac{42}{1,55^2} = \frac{42}{2,4} = 17,5$

Υπολόγισε το δικό σου  $\Delta. Μ. Σ. = \text{---} = \text{---} =$

**Κανονικό βάρος:  $16 < \Delta. Μ. Σ. < 23$**

Αν ο  $\Delta. Μ. Σ.$  είναι πάνω από 23, σημαίνει ότι έχεις παραπάνω κιλά και καλό είναι να αρχίσεις τα τρως πιο σωστά και να γυμνάζεσαι πιο πολύ!!!

Παράρτημα 3. ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ημερολόγιο διατροφής (από ...../...../13 ως ...../...../13). Στο ημερολόγιο αυτό σημειώνε αναλυτικά τι ακριβώς θα περιλαμβάνει η διατροφή σου την ερχόμενη εβδομάδα. Και μην ξεχάσεις να σημειώνεις τα ενδιάμεσα τσιμπολογήματα!!!

Από ...../...../12 Ως ...../...../12	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό							
Δεκατιανό							
Μεσημεριανό							
Απογευματινό							
Βραδινό							
Ενδιάμεσα τσιμπολογήματα							

**Δοκίμασε τα παρακάτω κολπάκια, συνήθως πιάνουν!**

- ❖ Να πίνεις 2 λίτρα νερό κάθε μέρα (περίπου 8 γεμάτα ποτήρια).
- ❖ Όταν το γεύμα περιλαμβάνει σαλάτα, να τρως πρώτα τη σαλάτα και μετά το κυρίως πιάτο. Έτσι θα ξεγελάς των οργανισμό σου και θα θέλει να φάει λιγότερο.
- ❖ Όταν το γεύμα περιλαμβάνει φρούτο και κάτι ακόμη, να τρως πρώτα το φρούτο και μετά το υπόλοιπο μέρος του γεύματος.
- ❖ Όλες οι μερίδες των κυρίως πιάτων θα πρέπει να είναι οι μισές απ' αυτές που έτρωγες μέχρι τώρα.
- ❖ Να αποφεύγεις τα αναψυκτικά. Αν ωστόσο νιώθεις απεγνωσμένα την ανάγκη να πιεις κάποιο αναψυκτικό, φρόντισε να το αραιώσεις με αρκετό νερό και να πιεις το πολύ ένα ποτήρι. Επίσης μπορείς μία φορά την εβδομάδα να πίνεις coca-cola zero, αλλά να ξέρεις ότι η μεγάλη κατανάλωσή της μπορεί να βλάψει τον οργανισμό σου.
- ❖ Από τα φρούτα να αποφεύγεις τις μπανάνες και τα σταφύλια. Ενδείκνυται ο ανανάς γιατί προκαλεί καύσεις.
- ❖ Όταν νοιώσεις την ανάγκη για να φας κάποιο γλυκό, προσπάθησε να φας τη μισή ποσότητα απ' αυτή που συνήθιζες να τρως μέχρι τώρα.