

Δίκτυο Σχολείων: «Βιώσιμη Διατροφή»

ι είναι το Δίκτυο «Βιώσιμη Διατροφή»

Το Δίκτυο «Βιώσιμη Διατροφή» είναι ένα δίκτυο σχολείων Αγωγής Υγείας και Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, που βασίζεται στο αντίστοιχο πρόγραμμα του Μουσείου Επιστημών και Τεχνολογίας (MET) του Πανεπιστημίου Πατρών, για την αξία της υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής, τη μείωση της σπατάλης τροφίμων και τη σύνδεση των διατροφικών επιλογών με την προστασία του περιβάλλοντος. Μέσα από βιωματικές δράσεις, εργαστήρια, εκπαιδευτικές επισκέψεις και συνεργασίες με επιστημονικούς και τοπικούς φορείς, τα σχολεία που συμμετέχουν καλλιεργούν δεξιότητες αναγνώρισης της υγιεινής διατροφής και ανάπτυξης υπεύθυνης κατανάλωσης, αναπτύσσουν οικολογική συνείδηση και προάγουν την υγεία και την ευημερία στην καθημερινή ζωή της σχολικής κοινότητας.

Προτεινόμενες θεματικές που μπορούν να αξιοποιηθούν από τους εκπαιδευτικούς:

- Υγιεινή διατροφή και υγεία: ισορροπημένη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, ο ρόλος των τροφών στη σωματική και ψυχική ευεξία.
- Τοπικά και εποχικά προϊόντα: σύνδεση με την τοπική παραγωγή και την αξία της μεσογειακής διατροφής.
- Σπατάλη τροφίμων: διερεύνηση αιτιών, επιπτώσεων και τρόπων μείωσης στο σχολείο και στο σπίτι.
- Περιβαλλοντικό αποτύπωμα διατροφής: σχέση διατροφικών συνηθειών με την κλιματική αλλαγή και τη βιοποικιλότητα - Τροφοχιλιόμετρα: το ενεργειακό αποτύπωμα της μεταφοράς προϊόντων και τροφίμων.
- Διατροφικές ανισότητες: προβληματισμός γύρω από το δικαίωμα όλων στην πρόσβαση σε ποιοτική τροφή.
- Δημιουργία δράσεων και προϊόντων: βιωματικά εργαστήρια μαγειρικής, καμπάνιες ενημέρωσης, ερευνητικά projects, δημιουργία οδηγών βιώσιμης διατροφής από μαθητές.

ώς μπορεί να αξιοποιηθεί

Το υλικό του Δικτύου «Βιώσιμη Διατροφή», ξεχωριστά ή συνδυαστικά, μπορεί να αξιοποιηθεί ως:

Α) Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας - Ενότητα: Διατροφή

ή

Πρόγραμμα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης - Ενότητες:

- Διαχείριση Φυσικών Πόρων και βιωσιμότητα
- Αειφόρο Σχολείο, αειφορική διαχείριση υλικών και άυλων πόρων της κοινότητας

- Αγροτική ανάπτυξη, τουρισμός, εναλλακτικός/οικολογικός τουρισμός
- Καταναλωτικά πρότυπα και περιβάλλον

Ενέργειες & Χρονοδιάγραμμα Υλοποίησης

Νοέμβριος:

- Εισαγωγική ενημέρωση εκπαιδευτικών

Νοέμβριος – Ιανουάριος:

- Σεμινάρια (διαδικτυακά και δια ζώσης) για εκπαιδευτικούς
- Δράσεις στην τάξη: έρευνα, ερωτηματολόγια, βιωματικά παιχνίδια, μελέτη ετικετών τροφίμων, εργαστήρια μαγειρικής με έμφαση στην τοπική παραγωγή και την υγιεινή διατροφή.

Φεβρουάριος - Μάρτιος

- Δανεισμός και αξιοποίηση στην τάξη του εκπαιδευτικού υλικού (μουσειοσκευές) του MET (Νηπιαγωγεία και Α΄-Δ΄ τάξεις)
- Εργαστήρια στο MET (για Ε΄ & ΣΤ΄)
- Εκπαιδευτικές επισκέψεις (π.χ. σε αγορές, αγροκτήματα, συνεταιρισμούς).
- Δημιουργία ερευνητικών projects από τους μαθητές (π.χ. σπατάλη τροφίμων στο σχολείο).

Απρίλιος - Μάιος

- Δημιουργία μαθητικών έργων (θεατρικά δρώμενα, βίντεο, εικαστικά) με θέμα τη βιώσιμη διατροφή για την ψηφιακή έκθεση του MET

Μάιος

- Εκδήλωση διάχυσης - Φεστιβάλ: παρουσίαση δράσεων και δημιουργιών μαθητών στην εκπαιδευτική κοινότητα και την τοπική κοινωνία (Πανεπιστήμιο).

Προσδοκώμενα Αποτελέσματα

- Απόκτηση γνώσεων για την υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή (ως το τέλος του σχολικού έτους, τουλάχιστον το 70% των μαθητών να μπορεί να αναγνωρίζει -μέσω ερωτηματολογίου ή δραστηριότητας- τις βασικές αρχές της ισορροπημένης διατροφής και να προτείνει τουλάχιστον 2 υγιεινές επιλογές γεύματος).
- Ανάπτυξη οικολογικής συνείδησης και κατανόηση της σχέσης διατροφής – περιβάλλοντος (ως το τέλος του σχολικού έτους, τουλάχιστον το 50% των μαθητών να μπορεί να περιγράψει τον τρόπο με τον οποίο οι διατροφικές επιλογές επηρεάζουν το περιβάλλον, π.χ. κατανάλωση νερού, αποτύπωμα άνθρακα).
- Ενίσχυση δεξιοτήτων υπευθυνότητας, συνεργασίας και κριτικής σκέψης (ως το τέλος του προγράμματος, το 80% των μαθητών να έχει συμμετάσχει ενεργά σε τουλάχιστον μία ομαδική δράση, π.χ. δημιουργία αφίσας, παρουσίαση, θεατρικό δρώμενο, που προάγει υπεύθυνες διατροφικές επιλογές).
- Μείωση της σπατάλης τροφίμων μέσα στο σχολείο (σε διάστημα 6 μηνών, να καταγραφεί τουλάχιστον 20% μείωση στη σπατάλη τροφίμων κατά τη διάρκεια των σχολικών γευμάτων, με χρήση παρατήρησης ή απλών μετρήσεων).
- Υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών στην καθημερινή ζωή (ως τη λήξη του έτους, το 50% των μαθητών να δηλώνει -μέσω συνεντεύξεων- ότι εφαρμόζει πιο συχνά υγιεινές συνήθειες διατροφής, π.χ. κατανάλωση φρούτων, αποφυγή αναψυκτικών).
- Ενίσχυση της συνεργασίας σχολείου – οικογένειας – κοινότητας (να πραγματοποιηθούν τουλάχιστον 2 δράσεις ενημέρωσης ή εργαστήρια με τη συμμετοχή γονέων και τοπικών φορέων, με τουλάχιστον 40% συμμετοχή από τις οικογένειες των μαθητών).
- Δημιουργία κουλτούρας υπεύθυνης κατανάλωσης και αλληλεγγύης (να οργανωθεί τουλάχιστον 1 δράση συλλογής τροφίμων ανά σχολική μονάδα για ευάλωτες ομάδες, με καταγεγραμμένη συμμετοχή άνω του 40% των μαθητών).
- Δημιουργία εκπαιδευτικών κοινοτήτων πρακτικής γύρω από τη διατροφή (ως το τέλος του έτους, να έχουν συγκροτηθεί τουλάχιστον 2 ομάδες εκπαιδευτικών που θα ανταλλάσσουν καλές πρακτικές για τη βιώσιμη διατροφή και θα καταθέτουν τεκμηριωμένα παραδείγματα).
- Διάχυση καλών πρακτικών σε επίπεδο σχολικών δικτύων (να πραγματοποιηθεί τουλάχιστον 1 κοινή εκδήλωση παρουσίασης με συμμετοχή διαφορετικών σχολικών μονάδων, όπου θα παρουσιαστούν οι δράσεις και τα αποτελέσματα του δικτύου).

Β) Εργαστήρια Δεξιοτήτων

Ενότητες:

Ζω Καλύτερα - Ευ Ζην: ΥΓΕΙΑ: Διατροφή - Αυτομέριμα, Ασφάλεια

Φροντίζω το περιβάλλον

Γ) Δράσεις Ενεργού Πολίτη

Σύνδεση με τους 17 Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης

- Στόχος 2: Μηδενική πείνα
- Στόχος 3: Καλή υγεία και ευημερία
- Στόχος 4: Ποιοτική Εκπαίδευση
- Στόχος 5: Ισότητα των Φύλων
- Στόχος 12: Υπεύθυνη κατανάλωση και παραγωγή
- Στόχος 13: Δράση για το κλίμα
- Στόχος 15: Ζωή στη στεριά
- Στόχος 17: Συνεργασία για τους Στόχους

Δ) Σχέδιο Δράσης στο Συλλογικό Προγραμματισμό - Εσωτερική και Εξωτερική Αξιολόγηση του εκπαιδευτικού έργου των σχολικών μονάδων

Προτείνεται για Α. Παιδαγωγική - μαθησιακή λειτουργία:

Άξονας 3. Σχέσεις μεταξύ μαθητών (Η ομαδική εργασία καλλιεργεί συνεργασία, σεβασμό στις απόψεις των άλλων και υπευθυνότητα απέναντι στην κοινή παραγωγή),

Άξονας 5. Σχέσεις σχολείου – οικογένειας (Το πρόγραμμα εμπλέκει γονείς σε δράσεις, π.χ. εκδηλώσεις, εργαστήρια μαγειρικής, εκστρατείες μείωσης σπατάλης, ενισχύοντας τη συνεργασία σχολείου – οικογένειας γύρω από κοινές αξίες).

Σχετίζεται και με Παιδαγωγική - μαθησιακή λειτουργία:

Άξονας 1. Διδασκαλία, μάθηση, αξιολόγηση (Ενσωμάτωση θεατροπαιδαγωγικών μεθόδων και βιωματικών δραστηριοτήτων στην καθημερινή μαθησιακή διαδικασία. Ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και της δημιουργικής έκφρασης των μαθητών. Αξιολόγηση μέσω ποιοτικών εργαλείων, πχ. παρατήρηση, καλλιτεχνικές δημιουργίες),

Άξονας 2. Σχολική διαρροή – φοίτηση (Η ενεργητική συμμετοχή μαθητών σε δημιουργικές δράσεις (π.χ. καλλιέργειες, μαγειρικά εργαστήρια) αυξάνει το ενδιαφέρον και ενισχύει τη δέσμευσή τους στο σχολείο),

Άξονας 4. Σχέσεις μεταξύ μαθητών – εκπαιδευτικών (Ενισχύεται η συνεργατική σχέση μαθητών – εκπαιδευτικών μέσα από συν-σχεδιασμό δραστηριοτήτων και βιωματική μάθηση),

Β. Διοικητική λειτουργία: Άξονας 7. Σχολείο & κοινότητα (Το δίκτυο συνεργάζεται με τοπικούς παραγωγούς, ειδικούς στη διατροφή και την υγεία, πανεπιστημιακά ιδρύματα και μουσεία, ενισχύοντας τον δεσμό σχολείου – κοινότητας).

Γ. Επαγγελματική ανάπτυξη εκπαιδευτικών: Άξονας 8. Συμμετοχή των εκπαιδευτικών σε επιμορφωτικές δράσεις (Οι εκπαιδευτικοί συμμετέχουν σε σεμινάρια και εργαστήρια σχετικά με τη βιώσιμη διατροφή, αποκτώντας νέες διδακτικές πρακτικές και εργαλεία).

Αναγκαιότητα – Στόχοι

Η σπατάλη τροφίμων, οι διατροφικές ανισότητες και η αυξανόμενη ανάγκη για υιοθέτηση πιο υγιεινών και οικολογικά υπεύθυνων συνηθειών καθιστούν επιτακτική τη συστηματική εκπαίδευση σε θέματα βιώσιμης διατροφής. Στόχοι του Δικτύου είναι η ανάπτυξη γνώσεων και στάσεων για υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, η καλλιέργεια οικολογικής συνείδησης και υπεύθυνης κατανάλωσης τροφίμων, η σύνδεση διατροφικών επιλογών με την προστασία του περιβάλλοντος και την κοινωνική δικαιοσύνη, η ενίσχυση συνεργασιών σχολείου – οικογένειας – κοινότητας γύρω από ζητήματα διατροφής.

Πόροι – Μέσα – Ερευνητικά Εργαλεία

- Εκπαιδευτικό υλικό του Μουσείου Επιστημών & Τεχνολογίας του Παν. Πατρών.
- Υλικό του Υπουργείου Παιδείας και διεθνών οργανισμών (FAO, WHO).
- Οπτικοακουστικό υλικό, διαδραστικές πλατφόρμες, ερωτηματολόγια.
- Υλικό των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων του ΙΕΠ.
- Συνεργασίες με διατροφολόγους, επιστήμονες περιβάλλοντος, τοπικούς παραγωγούς.
- Σύνδεση με το πρόγραμμα του ΥΠΑΙΘΑ όραμα συνεργαζόμαστε, χαιρόμαστε, δημιουργούμε»

Κριτήρια Επιτυχίας της Δράσης

- Ενεργή συμμετοχή μαθητών και εκπαιδευτικών στις δράσεις.
- Παραγωγή μαθητικών δημιουργιών με κοινωνικό μήνυμα.
- Βελτίωση στάσεων των μαθητών σε θέματα υγιεινής και βιώσιμης διατροφής.
- Θετική ανατροφοδότηση από μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς.
- Εμπλοκή της τοπικής κοινότητας (φορείς, γονείς, οργανώσεις) στις δράσεις ([Δράσεις Ενεργού Πολίτη](#)).
- Διάχυση καλών πρακτικών σε σχολεία του Δικτύου και στην ευρύτερη κοινότητα (στο πλαίσιο του Δικτύου προτείνεται η [συμμετοχή σε Φεστιβάλ που μπορεί να ενταχθεί στις δράσεις Ενεργού Πολίτη](#)).

Διαδικασίες Αξιολόγησης της Δράσης

- Αρχική αξιολόγηση: Καταγραφή των γνώσεων και των στάσεων μαθητών σε σχέση με τη διατροφή,
- Διαμορφωτική αξιολόγηση: Ανατροφοδότηση κατά την πορεία υλοποίησης (συζητήσεις, αναστοχασμός με μαθητές/τριες, σημειώσεις εκπαιδευτικών).
- Τελική αξιολόγηση: Συνεντεύξεις με μαθητές/τριες, Παρουσίαση μαθητικών έργων και ανάλυση του περιεχομένου τους, Συνάντηση ανατροφοδότησης όλων των συμμετεχόντων σχολείων.