

Βιωματικό Σεμινάριο

Εργαστηριακή Άσκηση 1^η:

«Αποκωδικοποιώντας μια **ετικέτα τροφίμου**»



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ - ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Μικρά ή μεγάλα γράμματα, χρώματα και πινακάκια πάνω στις συσκευασίες των τροφίμων βομβαρδίζουν τον ενδιαφερόμενο καταναλωτή με την πληροφόρηση που θέλει ή οφείλει να λάβει: «Τρόφιμο χαμηλών λιπαρών», «Ελεύθερο λακτόζης», «πλούσιο σε ασβέστιο», «γαλακτωματοποιητές, συντηρητικά, χρωστικές...», «Ενέργεια..., Λίπος..., Σάκχαρα...»



Η επισήμανση των τροφίμων και ποτών, έχει ως στόχο την επαρκή ενημέρωση του καταναλωτή προκειμένου αυτός να μπορεί να κάνει την καλύτερη δυνατή επιλογή, όταν τα αγοράζει.

Ο παραγωγός περιγράφει το προϊόν, παρέχοντας ακριβείς και **νομικά καθορισμένες πληροφορίες** όπως τα συστατικά του τροφίμου, τη χρήση του, την ημερομηνία παραγωγής και λήξης του, τις συνθήκες επεξεργασίας του καθώς και ισχύοντες ισχυρισμούς για πιθανές ιδιότητες του τροφίμου.

Έγκειται από εκεί και πέρα στην κριτική σκέψη του εκάστοτε καταναλωτή η αγορά ή όχι του προϊόντος...

Πόσο εύκολο είναι όμως να αποκωδικοποιήσει και να διαχειριστεί κανείς τον όγκο των πληροφοριών που δέχεται διαβάζοντας μια διατροφική ετικέτα;



ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Βήμα 1. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες των 5 ατόμων.
Μετά το διαχωρισμό **επιλέξτε ένα άτομο-εκπρόσωπο της ομάδας σας** που θα επικοινωνεί στο εξής τις απαντήσεις σας.

Διάρκεια: 5-10 λεπτά



Βήμα 2. Ποιες θεωρείτε τις τρεις σημαντικότερες πληροφορίες που μπορούμε να πάρουμε από την ετικέτα ενός τροφίμου;
Ανταλλάξτε απόψεις με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας, συζητήστε και συμφωνήστε σε μία μοναδική τριάδα.
Καταγράψτε τις τρεις αυτές πληροφορίες στον παρακάτω κενό χώρο:

1. _____
2. _____
3. _____

Διάρκεια: 10 λεπτά

Βήμα 3. Από τον πάγκο με τα συσκευασμένα τρόφιμα θα σας ζητηθεί να επιλέξετε πέντε διαφορετικά τρόφιμα (ένα τρόφιμο για κάθε μέλος της ομάδας).



Μελετήστε την ετικέτα με προσοχή και συμπληρώστε (ατομικά) τους τρεις ειδικά διαμορφωμένους πίνακες που ακολουθούν, με τις πληροφορίες που είναι διαθέσιμες.

Διάρκεια: 30 λεπτά

Πίνακας 1. Κατηγορίες πληροφοριών ετικέτας τροφίμου
 Τρόφιμο που επιλέξατε: _____

{ Σημειώστε με ✓ }

	ΝΑΙ	ΌΧΙ	ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ
Είναι κατάλληλο για φυτοφάγους;			
Περιέχει αλλεργιογόνα;			
Πληροφορίες ηθικής του τροφίμου			
Είναι βιολογικό;			
Περιέχει γενετικά τροποποιημένα συστατικά;			
Είναι ΠΟΠ/ΠΓΕ; ¹			
Θρεπτική αξία			
Ισχυρισμοί προστασίας της υγείας			
Ποσότητα μερίδας			
Χώρα προέλευσης			
Πρόσθετα			
Συστάσεις συντήρησης και αποθήκευσης			
Λίστα συστατικών			
Οδηγίες μαγειρέματος			
Ημερομηνία λήξης			
Τιμή			
Ανακυκλώσιμη συσκευασία			

Άλλες σημαντικές πληροφορίες που δεν περιέχονται στον πίνακα:

¹ Π.Ο.Π= προϊόντα Προστατευμένης Ονομασίας Προέλευσης
 Π.Γ.Ε= προϊόντα Προστατευμένης Γεωγραφικής Ένδειξης

Πίνακας 2. Συστατικά Τροφίμου Επιλογής

ΤΙ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΤΟ ΤΡΟΦΙΜΟ;	
Τρόφιμο επιλογής:	
Ποιος είναι ο αριθμός των συνολικών συστατικών που αναγράφονται στην συσκευασία;	
ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ ΤΑ 3 ΠΡΩΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ, ΟΠΩΣ ΑΝΑΓΡΑΦΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ:	
1.	
2.	
3.	

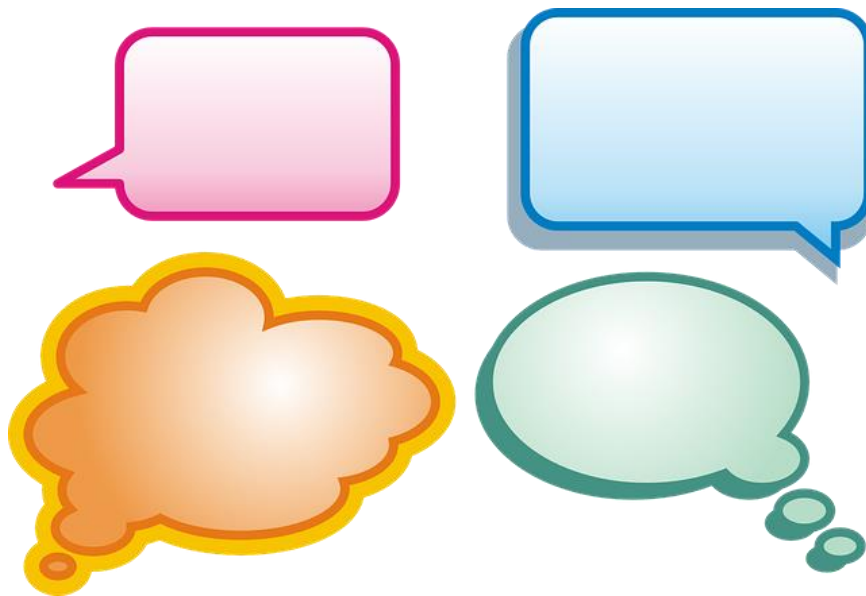
Πίνακας 3. Διαθρεπτικές Πληροφορίες Ετικέτας Τροφίμου

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΑΝΑ ____ / G	
Τρόφιμο επιλογής:	
Ενέργεια (σε kcal και Kj)	
Πρωτεΐνες (g)	
Υδατάνθρακες (g)	
εκ των οποίων απλά σάκχαρα:	
Λιπαρά (g)	
εκ των οποίων κορεσμένα λιπαρά οξέα	
μονοακόρεστα λιπαρά οξέα	

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΑΝΑ ____ / G	
πολυακόρεστα λιπαρά οξέα	
Ωμέγα 3 λιπαρά οξέα	
Ωμέγα 6 λιπαρά οξέα	
Χοληστερόλη (mg)	
Φυτικές ίνες (g)	
Νάτριο (g)	
Αλάτι (g)	
Βιταμίνες, ιχνοστοιχεία ή φυτοχημικά που αναφέρονται στην ετικέτα (mg ή μg)	

Βήμα 4. Έρθε η ώρα να μας παρουσιάσετε τα σημαντικότερα αποτελέσματα της έρευνάς σας! Σχολιάστε τα ευρήματά σας, εστιάστε στις πιθανές δυσκολίες ή ιδιαιτερότητες του τροφίμου που επιλέξατε και εκφράστε τις απορίες σας.

Διάρκεια: 30 λεπτά



Βήμα 5. Συζήτηση όλους τους συμμετέχοντες της βιωματικής άσκησης και τους εκπαιδευτές

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

Εργαστηριακή Άσκηση 2η :

ΒΛΕΠΩ – ΣΚΕΠΤΟΜΑΙ – ΑΝΑΡΩΤΙΕΜΑΙ
«SEE – THINK - WONDER»



-ΜΕΡΟΣ Α-

Βήμα 1: Παρατηρήστε με προσοχή την παρακάτω εικόνα.

Διάρκεια: 5 λεπτά



Βήμα 2: Καταγράψτε στον παρακάτω πίνακα:

- Τι βλέπετε στην εικόνα (τα πρώτα 10 πράγματα που βλέπετε)
- Τι σκέφτεστε βλέποντάς την (τις πρώτες 10 σκέψεις)
- Τι αναρωτιέστε για το περιεχόμενο της (τις 10 πρώτες ιδέες)

Διάρκεια: 15 λεπτά

Πίνακας 1. Βλέπω- Σκέπτομαι- Αναρωτιέμαι

	Βλέπω (See)	Σκέπτομαι (Think)	Αναρωτιέμαι (Wonder)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

-ΜΕΡΟΣ Β-

Βήμα 1: Διαβάστε προσεκτικά την παρακάτω μελέτη περίπτωσης και υπογραμμίστε τα σημεία εκείνα που θεωρείτε σημαντικά για τη συζήτηση που θα ακολουθήσει.

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Ο **ΚΛ** είναι ένα αγόρι 12 ετών (ημερομηνία γέννησης: 29/06/2003) που πηγαίνει στην 6η τάξη του Δημοτικού. Μένει στο Ναύπλιο μαζί τη μητέρα του και τα 2 μεγαλύτερα αδέρφια του (15 ετών και 17 ετών) καθώς οι γονείς του είναι χωρισμένοι.

Έχει ύψος 1,50 m και το βάρος του είναι 63 kg ($BMI=28 \text{ kg/m}^2$). Ο ΚΛ δε θήλασε καθόλου στη βρεφική ηλικία. Η μητέρα του είναι υπέρβαρη, ενώ ο πατέρας του παρουσιάζει αυξημένες τιμές ολικής χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων από νεαρή ηλικία.

Ο ΚΛ είναι ένα συνεσταλμένο και ντροπαλό παιδί. Η δασκάλα του αναφέρει στη μητέρα του πως συχνά κατά τη διάρκεια του μαθήματος είναι αφηρημένος, κατά τη διάρκεια του διαλείμματος μένει πολλές φορές μόνος του μέσα στην τάξη, ενώ αρκετές φορές δεν είναι συνεπής με τις εργασίες που χρειάζεται να προετοιμάζει. Συνηθίζει να πηγαίνει στο σχολείο χρησιμοποιώντας το τοπικό λεωφορείο και σπανίως περπατάει επειδή, όπως λέει, λαχανιάζει και δυσκολεύεται καθώς αναπνέει. Την περασμένη χρονιά, η μητέρα του τον έγραψε στην τοπική ομάδα ποδοσφαίρου. Ωστόσο, ο ΚΛ παρακολούθησε μαθήματα μόλις για 1 μήνα παραπονούμενος ότι δεν του αρέσει το ποδόσφαιρο και ότι τα υπόλοιπα παιδιά συχνά τον πειράζουν και γελάνε μαζί του όταν τρέχει. Προτιμά να περνά τα απογεύματά του παρακολουθώντας τηλεόραση ή παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια στον υπολογιστή. Συνήθως αφιερώνει 4-5 ώρες/ημέρα στις παραπάνω δραστηριότητες με αποτέλεσμα τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας να πέφτει για ύπνο μετά τις 23:00.

Ο ΚΛ αρκετές φορές τα πρωινά ξυπνάει αργοπορημένος με αποτέλεσμα να τρώει το πρωινό γεύμα του μέσα στο λεωφορείο. Στο σχολείο συνηθίζει να αγοράζει φαγητό από το σχολικό κυλικείο, ενώ το μεσημέρι που επιστρέφει από το σχολείο τρώει μόνος του καθώς η μητέρα του βρίσκεται ακόμη στην εργασία της και τα μεγαλύτερα αδέρφια του συνήθως παρακολουθούν μαθήματα στο φροντιστήριο. Για μεσημεριανό συνηθίζει να καταναλώνει είτε κάποιο προπαρασκευασμένο έτοιμο γεύμα από το super market είτε φαγητό το οποίο η μητέρα του έχει μαγειρέψει από την προηγούμενη ημέρα και το οποίο εκείνος ζεσταίνει στο φούρνο μικροκυμάτων. Το βράδυ, όπου η μητέρα και τα αδέρφια του είναι πλέον στο σπίτι, πολύ συχνά παραγγέλνουν φαγητό από κάποιο εστιατόριο, πιτσαρία ή αλυσίδα fast-food και τρώνε όλοι μαζί βλέποντας τηλεόραση.

Βήμα 2: Παρακάτω ακολουθεί μία **ανάκληση 24ώρου** του ΚΛ.

Πιο συγκεκριμένα, ο ΚΛ κλήθηκε να ανακαλέσει στη μνήμη του με ακρίβεια τα τρόφιμα και τα ποτά που κατανάλωσε την προηγούμενη ημέρα της συνέντευξης. Σημειώνεται πως η παρακάτω ανάκληση αφορά σε μία καθημερινή ημέρα και δεν θεωρείται αντιπροσωπευτική της διαιτητικής πρόσληψης του ΚΛ, ωστόσο μας δίνει μια εικόνα της διατροφικής του πρόσληψης.

Μελετήστε την ανάκληση καθώς και την ανάλυσή της που ακολουθεί και απαντήστε στις ερωτήσεις.

ΑΝΑΚΛΗΣΗ 24ωρου του ΚΛ

Πρωινό (στο δρόμο για το σχολείο)	Σοκολατούχο γάλα	250 ml	(1 μερίδα γαλακτ.)
	Κέικ σοκολάτας με επικάλυψη σοκολάτας	2 κομμάτια (2 x 55 gr)	
Δεκατιανό (σχολείο)	Τυρόπιτα	140-150 gr	
	Χυμός πορτοκάλι	250 ml	(2 μερίδες φρούτων)
	Μπανάνα	1 μέτρια (~100 gr)	(1 μερίδα φρ.)
Μεσημεριανό (σπίτι)	Κοτομπουκιές	6 τεμάχια (95 gr)	(1 μερίδα κρέατος)
	Πατάτες τηγανητές	μέτρια μερίδα (120 gr)	
	Coca cola light	330 ml	
	Snickers	57 gr	
Απογευματινό (στο σπίτι)	Πατατάκια	120 gr	
	Πορτοκαλάδα	330 ml	
Βραδινό (στο σπίτι)	Πίτσα με πεπερόνι	3 μεγάλα κομμάτια	
	Πορτοκαλάδα	330 ml	

ΑΝΑΛΥΣΗ

Ενέργεια	4553 kcal	
Υδατάνθρακες	599 gr	(53% των θερμίδων)
εκ των οποίων σάκχαρα	94 gr	
Πρωτεΐνη	95 gr	(8% των θερμίδων)
Λίπος	202 gr	(39% των θερμίδων)
Φυτικές Ίνες	26 gr	
Ασβέστιο	1094 mg	
Σίδηρος	18 mg	

Ερωτήσεις:

1. Τι μας προβληματίζει στο οικογενειακό ιατρικό ιστορικό του ΚΛ και γιατί;
2. Εντοπίστε πιθανές προβληματικές συμπεριφορές στον τρόπο ζωής αλλά και στις καθημερινές ασχολίες του ΚΛ.
3. Σχολιάστε τις γενικότερες διατροφικές συνήθειες του ΚΛ. Τι σας προβληματίζει περισσότερο;
4. Στηριζόμενοι στην ανάλυση της ανάκλησης 24ώρου του ΚΛ σχολιάστε την ύπαρξη πιθανών διατροφικών ελλείψεων ή/και «υπερβολών». Πως αξιολογείται τη διατροφή του με μία ματιά;
5. Αναφέρετε αλλαγές που θα προτείνατε (διατροφή, φυσική δραστηριότητα, καθημερινές δραστηριότητες) προκειμένου ο ΚΛ να υιοθετήσει έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.
6. Ποια η πιθανή εμπλοκή του σχολείου στην προσπάθεια αλλαγής των διατροφικών συνηθειών και του τρόπου ζωής του ΚΛ. Με ποιους τρόπους θα μπορούσε το σχολείο να συμμετάσχει ώστε να ενισχύσει την προσπάθεια του ΚΛ;

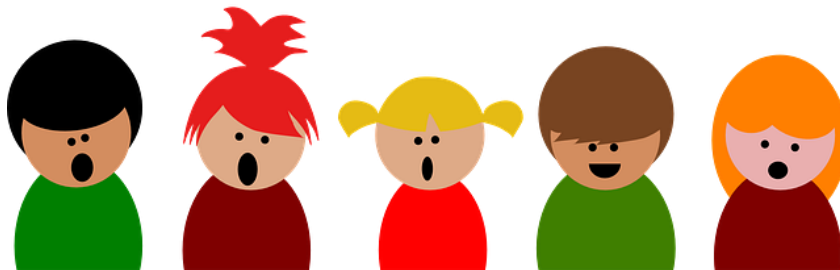
7. Σχεδιάστε ένα «ιδανικό» ημερήσιο πλάνο διατροφής (χωρίς ποσότητες) για τον ΚΛ. Τι αλλαγές προτείνετε σε κάθε γεύμα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας!

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Εικόνα 1. Παράγοντες που σχετίζονται με την εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας.



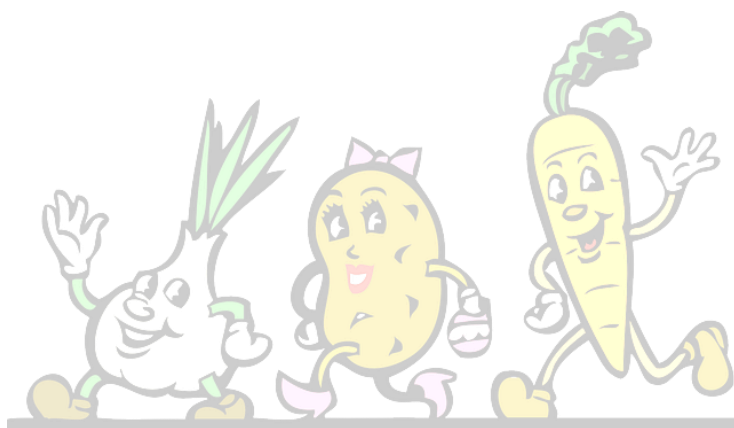
ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

για την κατανάλωση των βασικών ομάδων τροφίμων

σύμφωνα με τους Εθνικούς Διατροφικούς Οδηγούς

Για παιδιά 9-13 ετών

- **Λαχανικά:** 2-3 μερίδες/ημέρα
- **Φρούτα:** 2-3 μερίδες/ημέρα
- **Γαλακτοκομικά:** 3-4 μερίδες/ημέρα
- **Δημητριακά και πατάτες:** 5-6 μερίδες/ημέρα
- **Όσπρια:** τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα
- **Κόκκινο και Λευκό κρέας:** 2-3 μερίδες/εβδομάδα
- **Αυγά:** 4-7 αυγά/εβδομάδα
- **Ψάρια και Θαλασσινά:** 2-3 μερίδες/εβδομάδα
- **Ελαιόλαδο** ως πρώτη πηγή προστιθέμενου ελαίου
- Περιορισμός κατανάλωσης **προστιθέμενων λιπών** ζωικής προέλευσης (π.χ βούτυρο)
- Αποφυγή κατανάλωσης υδρογονωμένων λιπαρών (**trans**)
- Περιορισμός κατανάλωσης **ζάχαρης, αλατιού** και των προϊόντων που τα περιέχουν
- **Νερό:** 6-8 ποτήρια/ημέρα



Συστάσεις

Σε θερμίδες και μακροθρεπτικά συστατικά

Ενέργεια: 2088-2792 kcal ανάλογα με το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας

Υδατάνθρακες: 45-65% των θερμίδων

Πρωτεΐνη: 10-30% των θερμίδων

Λίπος: 25-35% των θερμίδων

Φυτικές Ίνες: 18-25 g/ημέρα

Ασβέστιο: 1300 mg

Σίδηρος: 11 mg/ημέρα

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ