ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ & ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

3η ΆΣΚΗΣΗ ΠΡΑΞΗΣ

**Α) Τίτλος**: Παράγοντες που επηρεάζουν τις συμπεριφορές υγείας παιδιών & εφήβων.

**Β) Σκοπός :** Οι φοιτητές αναπτύσσουν την κριτική σκέψη μετατοπίζοντας τα αποτελέσματα των ερευνών σε αμερικανικό λαό, στην σύγχρονη ελληνική κοινωνία. Μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες και τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά και τους εφήβους, καλούμενοι να καταγράψουν τους λόγους που συνήθιζαν να επιλέγουν ένα συγκεκριμένο κολατσιό στο δημοτικό σχολείο.

**Γ) Μεθοδολογία:** Συνοπτική αναφορά στους παράγοντες που επηρεάζουν τις συμπεριφορές υγείας παιδιών και εφήβων. Συζήτηση περί των διαφοροποιήσεων που συναντάμε στη σύγχρονη Ελλάδα, σε σχέση με τα αναφερόμενα στην αμερικανική έρευνα και βιβλιογραφία. Ανάθεση ατομικής εργασίας στους φοιτητές και 10λεπτη ενασχόλησή τους με το αντικείμενο. Παρουσίαση εργασίας από κάθε φοιτητή, αλληλοσυμπλήρωση τυχών παραλειπόμενων παραγόντων από τους συμφοιτητές και

-αν κρίνεται απαραίτητο- από την διδάσκουσα.

**Δ) Εισαγωγή**

Έννοιες

* Αυτό-αποτελεσματικότητα
* Εγώ.

**Πίνακας 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των παιδιών** | | |
| **Χαρακτηριστικά Τροφίμου** | **Εσωτερικοί παράγοντες** | **Εξωτερικοί ΠΠ** |
| Εμφάνιση | ΕΓΩ | Οικογένεια |
| Άρωμα | Προκαθορισμένες Γευστικές Προτιμήσεις | Φίλοι |
| Γεύση | Σχολείο |
| Θερμοκρασία | Διαθεσιμότητα/Κυλικείο |
|  | ΜΜΕ/ Διαφημίσεις |

**Πίνακας 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των εφήβων** | | |
| **Χαρακτηριστικά Τροφίμου** | **Εσωτερικοί παράγοντες** | **Εξωτερικοί ΠΠ** |
| Εμφάνιση(φαγητό/συσκευασία) | ΕΓΩ | Φίλοι (τι είναι αποδεκτό) |
| Άρωμα | Φύλο | Οικογένεια |
| Γεύση | Ηλικία | Σχολείο |
| Υφή | Βάρος / Εμφάνιση | Διαθεσιμότητα/Κυλικείο |
| Πρακτικότητα/Ευκολία |  | ΜΜΕ/ Διαφημίσεις |

**Πίνακας 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Παράγοντες που επηρεάζουν τα επίπεδα άσκησης στα παιδιά** | | |
| **Είδος Σωμ. Άσκησης** | **Εσωτερικοί παράγοντες** | **Εξωτερικοί ΠΠ** |
| Πρωταθλητισμός | ΕΓΩ | Οικογένεια |
| Ατομικά & Ομαδικά αθλήμ. | Αυτοαποτελεσματικότητα | Φίλοι |
| Οργανωμένες Ψυχ/κές Δρ/τες | Διασκέδαση | Σχολείο |
| Ελεύθερες Ψυχ/κές Δρ/τες | Κοινωνικοποίηση | Διαθεσιμότητα Υποδομών |
|  |  | ΜΜΕ/TV/Πρότυπα |
|  |  | Ασφάλεια χώρων |
|  |  | Ασφάλεια Μετακίνησης |

Πίν**ακας 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Παράγοντες που επηρεάζουν τα επίπεδα άσκησης των εφήβων** | | |
| **Είδος Σωμ. Άσκησης** | **Εσωτερικοί παράγοντες** | **Εξωτερικοί ΠΠ** |
| Πρωταθλητισμός | ΕΓΩ | Φίλοι |
| Ατομικά & Ομαδικά αθλήμ. | Αυτοαποτελεσματικότητα | Διαθέσιμος χρόνος |
| Οργανωμένες Ψυχ/κές Δρ/τες | Κοινωνικοποίηση | Σχολείο |
| Ελεύθερες Ψυχ/κές Δρ/τες | Φύλο | Διαθεσιμότητα Υποδομών |
|  | Κουλτούρα /κοινωνικά Πρότυπα | ΜΜΕ/TV/Πρότυπα |

**Ε) Άσκηση (Ατομική)**

Σκεφτείτε ένα τρόφιμο που συνηθίζατε να καταναλώνετε ως κολατσιό στο δημοτικό σχολείο. Αναζητήστε και καταγράψτε τους λόγους για τους οποίους επιλέγατε το συγκεκριμένο τρόφιμο. Παρουσιάστε την εργασία σας στους συμφοιτητές σας.

**ΣΤ) Βιβλιογραφία**

1.Γ.Μανιός «Διατροφική Αγωγή» , παρ. 1.2.1, 1.2.2, 1.3.1, 1.3.2

2. Marian Tanofsky-Kraff,, Susan Z. Yanovski, Jack A. Yanovski « Comparison of child interview and parent reports of children’seating disordered behaviors» Eating Behaviors 6 (2005) 95–99

3. Jillon S. Vander Wal, Nancy Thomas «Predictors of body image dissatisfaction and disturbed eating attitudes and behaviors in African American and Hispanic girls» Eating Behaviors 5 (2004) 291–301