

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

*Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων
Πράξη: «Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στις δεξιότητες
μέσω εργαστηρίων» (MIS 5092064)*



ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ 2014-2020» που συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και
την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο)



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

1. Υγιεινή Ζωή

Νηστεία και Διατροφή.

Προσεγγίζοντας με τις Δεξιότητες του 21^{ου} αι μία
θρησκευτική/πολιτιστική πρακτική



Νικόλαος Παύλου



Φιλοσοφία –Σκοπιμότητα προγράμματος

Το πρόγραμμα στοχεύει να γνωρίσουν οι μαθητές έναν εναλλακτικό τρόπο διατροφής, που έχει θρησκευτικό υπόβαθρο, και να αποκτήσουν σχετικές δεξιότητες. Η νηστεία είναι μία πανάρχαια θεολογική/πολιτιστική πρακτική που απαντάται σε όλους τους πολιτισμούς και μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο να αποκτήσει υγιεινές συνήθειες, ενώ συμβάλλει και στην ισορροπία του, αφού χαρακτηρίζεται από την εγκράτεια, τη λιτότητα και την αποφυγή των διατροφικών ακροτήτων. Ταυτόχρονα τον οδηγεί σε ενδοσκόπηση και καλύτερη γνωριμία με τον εαυτό του.

Ειδικότερα η νηστεία της Ορθόδοξης Εκκλησίας, που είναι και η πλέον διαδεδομένη στη χώρα μας, είναι σοφά μελετημένη. Είναι βασικά η αποχή από το κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Γίνεται κυρίως πριν τις μεγάλες γιορτές των Χριστουγέννων, του Πάσχα και της Κοίμησης της Θεοτόκου. Ταυτόχρονα δύο ημέρες την εβδομάδα την Τετάρτη και την Παρασκευή η Εκκλησία προτρέπει να γίνεται νηστεία.

Με το πρόγραμμα οι συμμετέχοντες θα ωφεληθούν πολλαπλά και θα αποκτήσουν ποιοτικές δεξιότητες. Θα γνωρίσουν μία παράδοση που είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με μεσογειακούς τρόπους ζωής, θα δουν ότι σύγχρονες διατροφικές συνήθειες (πχ vegan διατροφή) συνδέονται με αρχαίες πρακτικές γνωστές στους ανθρώπους, θα μάθουν να σέβονται τη φύση και θα φροντίζουν να προστατεύουν είδη που κινδυνεύουν με αφανισμό. Θα έχουν τη δυνατότητα να αποκτήσουν μία διατροφική συνήθεια που θα τους δώσει ποιότητα ζωής και θα τους κάνει να αισθάνονται υγιείς, αφού δε θα προσθέτουν στον οργανισμό τους κορεσμένα λίπη και άλλα βλαβερά συστατικά που προέρχονται από την κατανάλωση ζωικών τροφίμων. Τέλος θα μάθουν για μία θρησκευτική πρόταση που συνδέεται με παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες.



Πληροφορίες υλοποίησης: προαπαιτούμενες γνώσεις, προετοιμασία υλικού

Οι μαθητές που θα συμμετάσχουν στο πρόγραμμα έχουν ήδη τις προαπαιτούμενες γνώσεις από μαθήματα που έχουν διδαχτεί στο Δημοτικό και στην Α΄ Γυμνασίου. Ειδικά από το μάθημα των Θρησκευτικών έχουν γνωρίσει τη θρησκευτική διάσταση της νηστείας, ενώ στο μάθημα της Οικιακής Οικονομίας έχουν διδαχτεί για τη διατροφή και τα οφέλη από μία ισορροπημένη διάστασή της. Ταυτόχρονα η νηστεία είναι μία πρακτική που, ενδεχομένως, την έχουν βιώσει στο οικογενειακό τους περιβάλλον και δεν τους είναι άγνωστη. Οπότε θα βρεθούν σε ένα οικείο εργαστήριο. Παράλληλα θα αισθανθούν ευχάριστα, μιας και θα σε αυτό θα ασχοληθούν με θέματα διατροφής, θα έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο, και θα αναλάβουν να περιγράψουν σχετικά φαγητά και κάποια μέλη του, εφόσον έχουν τη δυνατότητα, θα τα παρασκευάσουν.

Το υλικό θα προετοιμαστεί και με την ενεργό συμμετοχή του οικογενειακού περιβάλλοντος των μαθητών, αφού οι κηδεμόνες τους μπορεί να έχουν ρόλο συμβούλου, αναφέροντας υλικά και τρόπους παρασκευής των νησιτίσιμων φαγητών. Ταυτόχρονα ο διδάσκων που είναι και ο εμπνευστής του εργαστηρίου, θα ζητήσει από τους μαθητές να αναζητήσουν πληροφορίες, να φωτογραφίσουν ή να βιντεοσκοπήσουν είδη διατροφής που έχουν νησιτίσιμο χαρακτήρα και να παρουσιάσουν το υλικό που κατέγραψαν στην ομάδα τους. Εννοείται βέβαια ότι οι πρωταγωνιστές του εργαστηρίου είναι οι μαθήτριες και οι μαθητές που θα αναλάβουν να υλοποιήσουν τις δραστηριότητες και να αποκτήσουν δεξιότητες που θα δώσουν τη δυνατότητα να έχουν άποψη για το σύνθετο χαρακτήρα της νηστείας που είναι παράλληλα διατροφική πρόταση και πολιτιστική πρακτική με θρησκευτικό χαρακτήρα.




Περιγραφή επτά Εργαστηρίων: Στοχοθεσία των εργαστηρίων, προτεινόμενες δράσεις και υλικό αφόρμησης, επέκτασης, γενίκευσης.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΣΧΟΛΕΙΟ		ΤΜΗΜΑ.....	ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2021-22
Θεματική	1. Ζω καλύτερα – Ευ Ζην	Υποθεματική	Υγιεινή Ζωή
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)	Β' Γυμνασίου		
Τίτλος	Νηστεία και Διατροφή. Προσεγγίζοντας με τις Δεξιότητες του 21ου αι μία θρησκευτική/πολιτιστική πρακτική		
Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου	Ζω καλύτερα/Ευ ζην, Δεξιότητες ζωής, Δεξιότητες (4C's): Κριτική Σκέψη, Δημιουργικότητα, Συνεργασία, Επικοινωνία Δεξιότητες του νου, Δεξιότητες μάθησης του 21 ^{ου} αιώνα		
Σύνδεση με τη Βασική Θεματική	Υποθεματική 1. Διατροφή, αυτομέριμνα, Οδική ασφάλεια»		



Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο/τίτλος	Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
<p>Να λειτουργήσουν τα μέλη της ομάδας σαν οργανωμένο σύνολο.</p> <p>Να μάθουν να ακούνε τις προτάσεις των υπόλοιπων μελών του εργαστηρίου και να παρουσιάζουν τις δικές τους απόψεις.</p> <p>Να δεχτούν ότι τα υπόλοιπα μέλη του εργαστηρίου δεν είναι ανταγωνιστές, αλλά συνεργάτες που μπορεί να βοηθήσουν στην πραγμάτωση κοινών στόχων.</p> <p>Να κατανοήσουν ότι η κοινωνία, όπως και το εργαστήριο, χρειάζεται κανόνες για να μπορέσει να λειτουργήσει οργανωμένα.</p> <p>Να κάνουν πράξη τη θέση ότι όλοι στο εργαστήριο έχουν ίδια δικαιώματα και ίδιες υποχρεώσεις.</p> <p>Να μην είναι ανταγωνιστικοί και να κατανοήσουν την έννοια της υγιούς άμιλλας.</p> <p>Να προσπαθούν να γίνουν όλο και πιο καλύτεροι.</p> <p>Να μπορούν να δημιουργούν με βάση το ρόλο που τους ανατέθηκε.</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της βαθύτερης γνωριμίας με τον Άλλο και την αναγκαιότητά της.</p>	<p>Δραστηριότητα γνωριμίας. Ας γνωριστούμε ποιο είμαστε. Φτιάχνουμε κανόνες για την ομάδα μας</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Απόδοση ρόλων: Σε κάθε μέλος της ομάδας αποδίδεται ένας συγκεκριμένος ρόλος, ώστε όλοι να γνωρίζουν από την έναρξη του εργαστηρίου τις ιδιαίτερες αρμοδιότητες που έχουν παράλληλα με τις κοινές προσπάθειες στις οποίες όλοι θα έχουν ρόλο. -Γίνονται προτάσεις για τους κανόνες που θα χαρακτηρίζουν την ομάδα και, μετά την αποδοχή τους, όλα τα μέλη συντάσσουν ένα «συμβόλαιο μάθησης και συμπεριφοράς». -Δημιουργία αφίσας που θα περιέχει τους κανόνες της ομάδας. Τοποθετείται σε εμφανές σημείο της αίθουσας του εργαστηρίου. -Γίνεται η πρώτη ανάθεση των εργασιών που θα έχει κάθε μέλος. -Ο/Η εκπαιδευτικός φροντίζει να ενημερώσει τα μέλη της ομάδας για το πώς θα αναζητήσουν πηγές (έντυπες και ηλεκτρονικές), ώστε να βρουν το υλικό που χρειάζεται. -Γίνεται λόγος για τον τρόπο που θα αποδοθούν τα συμπεράσματα της ομάδας.



Οι συμμετέχοντες στο εργαστήριο θα κατανοήσουν ότι η νηστεία είναι πανάρχαιο φαινόμενο που απαντάται σε όλες τις θρησκείες.

Θα γνωρίσουν ότι προηγείται μεγάλων θρησκευτικών γιορτών, αφού βοηθάει στον καθαρισμό του νου, της καρδιάς και του σώματος.

Θα μάθουν για συγκεκριμένες πρακτικές νηστείας της Ορθόδοξης Εκκλησίας.

Θα γνωρίσουν έναν οικολογικό τρόπο ζωής που συνδέεται ιδίως με την καθημερινότητα ανθρώπων που έχουν μία ειδική σχέση με τη θρησκεία (πχ των μοναχών των κοινοβίων μοναστηριών της Ορθοδοξίας).

Θα καταλάβουν ότι συνδέεται με το σεβασμό, που δείχνει η αυθεντική διάσταση των θρησκειών, στη ζωή.

Θα είναι σε θέση να ερμηνεύουν γιατί η χορτοφαγία αποτελεί τη βάση της νηστείας, δεν αποκλείει όμως τη βρώση και πρωτεϊνούχων τροφών (όπως τα μαλάκια ή τα όσπρια).

Θα πληροφορηθούν ποια είναι τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της νηστείας που γίνεται πριν από κάθε συγκεκριμένη γιορτή.

Θα καταλάβουν γιατί συγκεκριμένες μονοθεϊστικές θρησκείες διαχωρίζουν τροφές σε «καθαρές» και «ακάθαρτες»

Θα ερμηνεύουν τη νηστεία όχι ως φαινόμενο καταναγκασμού αλλά ως αποτέλεσμα της ελεύθερης βούλησης του ανθρώπου.

Η θρησκευτική διάσταση της νηστείας



-Καρέκλα αφήγησης: Ένα μέλος του εργαστηρίου, μετά από έρευνα που κάνει, αναφέρει τα χαρακτηριστικά της νηστείας σε διάφορες θρησκευτικές παραδόσεις δίνοντας έμφαση στην Ορθόδοξη παράδοση.

-Ιδεοθύελλα με τη λέξη «νηστεία». Οι μαθητές δίνουν έναν δικό τους ορισμό τι είναι νηστεία και ακολουθεί συζήτηση.

-Δραματοποίηση; Οι μαθητές υποδύονται ρόλους πιστών θρησκειών και αναφέρουν, αφού έχουν κάνει σχετική μελέτη, γιατί νηστεύουν.

-Σκέψου, Συζήτησε, Μοιράσου. - Think, Pair, Share. (TPS) με θέμα «Θρησκευτικές γιορτές και νηστεία». Τα μέλη του εργαστηρίου συνεργάζονται, συζητούν και συνεισφέρουν ιδέες για το θέμα.

-Πέντε π και ένα γ (Ποιο είναι το πρόβλημα; Που συμβαίνει; Πότε συνέβη/είναι διαχρονικό; Ποιοι εμπλέκονται; Γιατί συμβαίνει; 5W1H) για επίλυση του ζητήματος «Γιατί οι πιστοί των θρησκειών νηστεύουν»;

-Μελέτη περίπτωσης: Η νηστεία της Μεγάλης Σαρακοστής.

-Εννοιολογικός χάρτης με θέμα «Οι μεγάλες γιορτές της Ορθοδοξίας» στις οποίες οι πιστοί προετοιμάζονται με νηστεία.



Να γνωρίσουν οι μαθητές τη μεσογειακή διατροφή.
 Να καταλάβουν την αξία της μεσογειακής διατροφής για την υγεία
 Να κατανοήσουν ότι η νηστεία της Ορθόδοξης Εκκλησίας βασίζεται στη μεσογειακή διατροφή και αποτελεί, ως προς το διατροφικό μέρος της, αναπόσπαστο κομμάτι της.
 Να καταλάβουν ότι όλα τα προϊόντα που παράγονται στη Μεσόγειο και αποτελούν συστατικά της νηστείας, είναι πολύτιμος σύμμαχος για την υγεία μας.
 Να κατανοήσουν ότι η νηστεία αποφεύγει την υπερβολή και αρκείται σε απλά τρόφιμα . Ειδικά τα φυτικά τρόφιμα που παράγονται στη Μεσόγειο είναι πολύτιμος σύμμαχος σε ένα λιτό τρόπο ζωής.
 Να μπορούν να διαχειρίζονται μία υγιεινή διατροφή αποφεύγοντας τροφές που περιέχουν κορεσμένα λιπαρά και είναι «ξένες» με τη μεσογειακή διατροφή και τη νηστεία.

Η νηστεία ως μέρος της μεσογειακής διατροφής



-Ιδεοθύελλα με την έκφραση «Μεσογειακή διατροφή». Τα μέλη του εργαστηρίου δίνουν ορισμούς και συζητούν για αυτούς.
 -Επίλυση προβλήματος: «Ποια είναι η σχέση της Μεσογειακής διατροφής με τη νηστεία»;
 -Μελέτη περίπτωσης: «Ποια μεσογειακά τρόφιμα περιέχει, κατά κανόνα, η τράπεζα ενός κοινόβιου μοναστηριού»;
 -Χτίζοντας διαδικτυακές γέφυρες: Τα μέλη της ομάδας ανταλλάσσουν ηλεκτρονικά μηνύματα στα οποία γράφουν τις σκέψεις τους για τη νηστεία που βασίζεται σε μεσογειακή διατροφή.
 -Δημιουργία ερωτήσεων. Τα μέλη της ομάδας δημιουργούν ερωτήσεις για τη σχέση της νηστείας της Ορθόδοξης εκκλησίας με τη μεσογειακή διατροφή. Με αυτό τον τρόπο γίνονται οι ίδιοι οι μαθητές δημιουργοί του υλικού του εργαστηρίου
 -Συζήτηση στρογγυλής τράπεζας. Τα μέλη της ομάδας συζητούν για τα οφέλη που έχει για την υγεία η ισορροπημένη νηστεία που βασίζεται στη μεσογειακή διατροφή. Στόχος είναι να κατανοήσουν τη στενή σχέση της μεσογειακής διατροφής με τις θρησκευτικές πρακτικές της χώρας μας



Οι μαθητές να μπορούν να κατανοήσουν τη σημασία του εβδομαδιαίου προγράμματος διατροφής που δε θα περιέχει διατροφικές ακρότητες.
 Να καταλάβουν ότι ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής, που μπορεί να είναι νηστίσιμο, είναι απαραίτητο να περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων που είναι βασικές για την ανάπτυξή τους.
 Να βρουν νηστίσιμα είδη διατροφής που είναι χρήσιμα σε μία υγιεινή διατροφή και είναι νόστιμα και επιθυμητά.
 Να μάθουν να αποφεύγουν διατροφικά προϊόντα που μπορούν να βλάψουν την υγεία τους.
 Να βρουν νηστίσιμα υγιεινά γρήγορα γεύματα (πχ ξηροί καρποί) και με αυτά να αντικαταστήσουν τρόφιμα που δε βοηθούν στην ανάπτυξή τους.
 Να μπορούν να καταρτίζουν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής που θα είναι νηστίσιμο, θα παρέχει όμως πολλές βασικές κατηγορίες τροφίμων.

Καταρτίζοντας ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής που θα βασίζεται στη νηστεία (και όχι μόνο)



-Δημιουργία εφημερίδας τοίχου που θα περιέχει ένα εβδομαδιαίο νηστίσιμο πρόγραμμα διατροφής. Αυτή θα αναρτηθεί σε τοίχο της αίθουσας που πραγματοποιείται το εργαστήριο.
 -Συλλογή νηστίσιμων συνταγών ζαχαροπλαστικής που βασίζονται σε κανόνες υγιεινής διατροφής. Θα τονίζεται ότι δε θα περιέχουν μεγάλη ποσότητα ζάχαρης και άσπρο αλεύρι.
 -Επίλυση προβλήματος: Ποιες νηστίσιμες τροφές μπορούν να αντικαταστήσουν επάξια είδη διατροφής που περιέχουν κορεσμένα λίπη και είναι «δημοφιλή»;
 -Μελέτη περίπτωσης: Ένας διατροφικός νηστίσιμος θησαυρός: τα όσπρια, που μπορεί να μαγειρευτούν με πολλούς τρόπους και να δώσουν μία ευχάριστη τροφή που θα αρέσει σε όλους
 -Εννοιολογικός χάρτης: Το εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής που περιέχει νηστίσιμα εδέσματα. Η ανάρτησή του στην τάξη που πραγματοποιείται το εργαστήριο θα δώσει την ευκαιρία να τον επεξεργάζονται συνεχώς τα μέλη του.
 -Αντιγνωμίες με θέμα: Το εβδομαδιαίο νηστίσιμο πρόγραμμα διατροφής είναι σίγουρα υγιεινό ή, επειδή του λείπουν οι κλασικές πρωτεΐνες, είναι ελλιπές;



Οι μαθητές θα μάθουν να ερευνούν για να ανακαλύψουν νηστίσιμες συνταγές με φυτικές πρώτες ύλες. Θα ακούσουν προφορικές μαρτυρίες για νηστίσιμες συνταγές με φυτικές πρώτες ύλες που θα προέρχονται από το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον τους. Θα πρέπει να τις ταξινομήσουν και να απορρίψουν αυτές που δε θεωρούν κατάλληλες. Θα γνωρίσουν ποια τρόφιμα προέρχονται από φυτικές πρώτες ύλες.

Θα έχουν μία πρώτη επαφή με την επεξεργασία φυτικών τροφίμων, ώστε να γίνουν κατάλληλα για βρώση. Θα ανακαλύψουν φυτικά τρόφιμα, τα οποία μπορεί να μην τα εκτιμούσαν, αλλά αποτελούν διατροφικούς θησαυρούς και γίνονται «λαχταριστά» με το κατάλληλο μαγείρεμα. Θα καταλάβουν ότι η συνδρομή τους στην παρασκευή της τροφής είναι απαραίτητη για να εκτιμηθεί ένα υγιεινό τρόφιμο.

**Παρουσιάζοντας
νηστίσιμες συνταγές με
φυτικές πρώτες ύλες**



- Μελέτη περίπτωσης: Αντικαθιστώντας το κρέας με φυτικά τρόφιμα (πχ μανιτάρια ή ρεβίθια).
- Επισκέψεις: Η ομάδα επισκέπτεται ένα εστιατόριο που στο μενού του έχει vegan υγιεινές συνταγές.
- Συνέντευξη, μέσω τηλεδιάσκεψης, με έναν σεφ που χρησιμοποιεί, κατά κανόνα, φυτικά υλικά στην κουζίνα του.
- Ανταλλαγή συνταγών: Τα μέλη της ομάδας ανταλλάσσουν νηστίσιμες συνταγές με φυτικά τρόφιμα.
- Εργασία στο σπίτι: καλούνται οι μαθητές, σε εθελοντική βάση, να υλοποιήσουν, με τη βοήθεια του κηδεμόνα τους, μία από τις συνταγές που παρουσιάστηκαν. Κατόπιν να τη φωτογραφίσουν ή να βιντεοσκοπήσουν τη διαδικασία και να παρουσιάσουν το υλικό στην τάξη, αναφέροντας και την εμπειρία τους.
- Ανακριτική καρτέλα. Ένα μέλος της ομάδας που συμμετείχε στην παρασκευή μιας νηστίσιμης συνταγής με φυτικά υλικά δέχεται ερωτήσεις που αφορούν τα υλικά που επέλεξε



Οι μαθητές θα κατανοήσουν ότι η νησιώτικη διατροφή είναι και πολιτισμικό προϊόν.
 Θα μάθουν ότι υπάρχει στενή σχέση μεταξύ της νησιώτικης και των προϊόντων που παράγονται σε κάθε τόπο.
 Θα γνωρίσουν ότι η νησιώτικη εκδηλώνεται διαφορετικά σε κάθε πολιτισμό.
 Θα είναι σε θέση να κατανοούν ότι οι άνθρωποι νήστευαν πάντα με στόχο την ψυχοσωματική προετοιμασία τους για καθαρότητα ψυχής και σώματος.
 Θα καταλάβουν ότι η νησιώτικη αναδεικνύει και το ενδιαφέρον για τη σωτηρία του πλανήτη, που αποτελεί προτεραιότητα του πολιτισμού μας.
 Θα μάθουν για τα νησιώτικα είδη διατροφής που χρησιμοποιούνται στα διάφορα πολιτισμικά περιβάλλοντα.
 Θα γνωρίσουν τη σχέση των θρησκειών με τη νησιώτικη και θα αποκτήσουν βασικές απλές δεξιότητες για το θέμα.

Η νησιώτικη στους πολιτισμούς της γης.



- Μελέτη περίπτωσης: Η διατροφή σε περιόδους νησιώτικης στο Ισλάμ. Οι μαθητές θα ενθαρρυνθούν να βρουν το σχετικό υλικό σε διευθύνσεις του διαδικτύου που θα υποδείξει ο διδάσκων
- Γράφουμε επιστολή. Επιστολή σε έναν φίλο μας που ζει στην Ινδία και θέλει να πληροφορηθεί πως γίνεται η νησιώτικη στην περιοχή μας.
- Εφημερίδα τοίχου που θα περιέχει τη νησιώτικη διατροφή σε άλλες περιοχές του πλανήτη μας.
- Δημιουργία κολλάζ. Θα περιλαμβάνει φωτογραφικά στιγμιότυπα με νησιώτικα υλικά που προέρχονται από διαφορετικές πολιτιστικές παραδόσεις.
- Επιτόπια μελέτη. Η ομάδα υποβάλλει αίτημα να λάβουν μέρος μέλη της, αφού ζητηθεί η άδεια των κηδεμόνων τους, σε νησιώτικο γεύμα μιας οικογένειας -ανεξάρτητα από τη θρησκευτική της προέλευση- της περιοχής που βρίσκεται το σχολείο.



Οι μαθητές θα μπορούν να αξιολογούν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που προσέλαβαν από το εργαστήριο.
Θα αποκτήσουν συνθετικές ικανότητες.
Θα κατανοήσουν ότι η αξιολόγηση είναι απαραίτητη για όλα τις ενέργειες που κάνουν.
Θα επαναπροσδιορίσουν στάσεις και αντιλήψεις για τη διατροφή.
Θα έχουν καταλάβει ότι η νηστεία αφορά τον όλο άνθρωπο και τελικά είναι μία στάση ζωής.
Θα γνωρίσουν ότι οι όποιες διατροφικές υπερβολές, δεν κάνουν καλό στην υγεία και προτεραιότητα έχει η ισορροπημένη διατροφική φιλοσοφία.
Θα κατανοήσουν ότι διατροφικές συνήθειες είναι και πολιτισμικά προϊόντα που απευθύνονται στον όλο άνθρωπο.
Θα διαπιστώσουν ότι πρακτικές σαν τη νηστεία καταγράφονται σε όλες τις θρησκείες.
Θα είναι σε θέση να επιλέξουν ποιοτικά υλικά για τη διατροφή τους.
Θα έχουν καταλάβει ότι η διατροφή ενώνει τους ανθρώπους ανεξάρτητα από τη διατροφική τους προέλευση.

Αξιολόγηση του προγράμματος.Οφέλη.



- Δημιουργία ερωτηματολογίου με το οποίο τα μέλη της ομάδας θα αξιολογήσουν το εργαστήριο.
- Κατασκευή πίνακα με τα διατροφικά χαρακτηριστικά της νηστείας που θα φιλοξενηθεί στην ιστοσελίδα του σχολείου.
- Δημιουργία σχολικού κήπου στον οποίο θα καλλιεργούνται λαχανικά και όσπρια. Οι σπόροι μπορούν να προέρχονται από την υπηρεσία πρασίνου του Δήμου στον οποίο ανήκει το σχολείο, ή από φορείς που ενδιαφέρονται για τη διαφύλαξη και τη διανομή παραδοσιακών σπόρων .
- Δημιουργία κόμικς, με ένα ελεύθερο σχετικό πρόγραμμα, στο οποίο θα περιέχονται συμβουλές για αποφυγή ακροτήτων που μπορεί να οφείλονται σε αντιλήψεις για τη νηστεία.
- Αναστοχασμός για τα διατροφικά οφέλη που απέκτησαν τα μέλη του εργαστηρίου. Όλα τα μέλη του θα πουν τη γνώμη τους και θα προτείνουν τρόπους για να βελτιωθεί το πρόγραμμα και να αποφευχθούν την επόμενη σχολική χρονιά πιθανά λάθη που έχουν γίνει.



Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις/

Βιβλιογραφία

Hendry Joy (2011). Οι κόσμοι που μοιραζόμαστε. Εισαγωγή στην Πολιτισμική και Κοινωνική Ανθρωπολογία. Αθήνα: Κριτική

Καρακασίδου Παναγιώτα (2019). Η Διατροφή στη Νηστεία - Θεωρία και Πράξη. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σταμούλη

Ματάλα Αντωνία-Λήδα (2015). Διατροφή και πολιτισμός. Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών

Μυλωνά Μαριάνθη (2011). Συνταγές από το Περιβόλι της Παναγίας. Αθήνα: Ποταμός

Σκουτέρη- Διδασκάλου Ελεωνόρα (2010). «Η απλότητα ως σύνθεση. Το παράδειγμα της ελληνικής κουζίνας». Στο Γκατζόλης Χρ. (επιμ.). Ο πολιτισμός στο τραπέζι. Θεσσαλονίκη: Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης: 103-123

Σπηλιώτης Γ.Μ. (χ.χρ.). Η δίαιτα του Θεού. Η νηστεία της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Αθήνα: Εκδόσεις Σπηλιώτη



Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας

Τα μέλη του εργαστηρίου μπορούν να συνεργαστούν με τις τοπικές θρησκευτικές αρχές ζητώντας στοιχεία για την πνευματική έννοια της νηστείας, με διατροφολογικά κέντρα που βρίσκονται σε δομές υγείας καθώς και με ειδικούς επαγγελματίες (πχ σεφ) που θα συνεισφέρουν με τις ειδικές γνώσεις τους στα ζητήματα διατροφής που σχετίζονται με τη νηστεία. Παράλληλα μπορούν να συμμετάσχουν στην παρασκευή φαγητού, που δίνεται από κοινωνικές δομές σε αναξιοπαθούντες συμπολίτες

Αξιολόγηση Εργαστηρίου- Συνολική αποτίμηση & αναστοχασμός πάνω στην υλοποίηση - Εκδηλώσεις διάχυσης

Η αξιολόγηση του εργαστηρίου θα γίνει βασικά με ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο που θα διανεμηθεί σε όλα τα μέλη του, στο οποίο θα καταγραφούν τα οφέλη καθώς και οι εντυπώσεις από την εμπειρία. Παράλληλα θα ζητηθούν να αναφερθούν γνώσεις και δεξιότητες που αποκτήθηκαν, ενώ θα γίνει και αξιολόγηση του υλικού που δόθηκε και η χρησιμότητά του ως δεξιότητα.

Η αποτίμηση και ο αναστοχασμός θα επικεντρωθούν στο γεγονός ότι η νηστεία, αν γίνει χωρίς υπερβολές, μπορεί να αποδειχτεί διατροφικά χρήσιμη αφού δεν περιλαμβάνει κορεσμένα λιπαρά και ωφέλιμη μιας και τα σχετικά διατροφικά προϊόντα που χρησιμοποιούνται στη χώρα μας ανήκουν στη μεσογειακή διατροφή.

Οι εκδηλώσεις διάχυσης μπορεί να περιλαμβάνουν ένα σεμινάριο που θα απευθύνεται σε όλη τη σχολική κοινότητα στην οποία ανήκει το εργαστήριο, αλλά και στην τοπική κοινωνία, στο οποίο τα μέλη του εργαστηρίου (διδάσκων/ουσα και μαθητές) θα αναλύσουν τη διατροφή στη νηστεία, τα οφέλη από αυτή, αλλά και τους κινδύνους από τις υπερβολές.

Τέλος στο σχολικό κήπο μπορεί να καλλιεργηθούν φυτά του μεσογειακού χώρου, τα οποία περιλαμβάνονται σε ένα πρόγραμμα διατροφής σε καιρό νηστείας.

Σημειώσεις:



Υποδειγματικό Υλικό- Δειγματικά Φύλλα εργασίας - Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων

Υποδειγματικό υλικό

Γιορτές της Ορθόδοξης Εκκλησίας των οποίων προηγείται νηστεία

Η νηστεία της Μεγάλης Τεσσαρακοστής γίνεται πριν το Πάσχα. Αρχίζει την Καθαρά Δευτέρα και λήγει το Μεγάλο Σάββατο.

Επιτρέπεται κατάλυση (δηλαδή μπορεί να γίνουν εξαιρέσεις στη νησισίμη διατροφή) ψαριού μόνο μια φορά μέσα στη Σαρακοστή. Γενικά, η κατάλυση ιχθύος πραγματοποιείται την ημέρα του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου, στις 25 Μαρτίου και την Κυριακή των Βαΐων.

Η νηστεία των Αγίων Αποστόλων, που αρχίζει μετά τη Κυριακή των Αγίων Πάντων και λήγει στις 29 Ιουνίου, στη γιορτή των Αποστόλων Πέτρου και Παύλου.

Η νηστεία της Κοιμήσεως της Θεοτόκου ή του Δεκαπενταυγούστου, που αρχίζει τη 1η Αυγούστου και λήγει στις 15 του ίδιου μήνα.

Η νηστεία προ των Χριστουγέννων, που διαρκεί 40 ημέρες και αρχίζει στις 15 Νοεμβρίου και λήγει στις 25 Δεκεμβρίου.



Δειγματικά Φύλλα εργασίας

1ο Δειγματικό φύλλο εργασίας

Όνοματεπώνυμο:.....

Τάξη/Τμήμα:.....:

Δραστηριότητα 1: Βρείτε στο διαδίκτυο σελίδες που αναφέρονται στη διατροφή της νηστείας και να περιγράψετε το περιεχόμενό τους.

Δραστηριότητα 2: Καταγράψτε τα τρόφιμα που αναφέρονται σε αυτές. Πείτε τη γνώμη σας για τη χρησιμότητα που έχουν στη διατροφή μας

Δραστηριότητα 3: Ποια από αυτά τα τρόφιμα θεωρείτε ποιο σημαντικά και γιατί

Δραστηριότητα 4: Βρείτε κάποια από αυτά τα τρόφιμα και ζητήστε τη βοήθεια ενός μέλους της οικογένειάς σας για να παρασκευάσετε φαγητό με αυτά τα υλικά, το οποίο θα φωτογραφίσετε και θα παρουσιάσετε στο εργαστήριο



2^ο δειγματικό φύλλο εργασίας

Όνοματεπώνυμο:

Τάξη/Τμήμα:.....

1^η δραστηριότητα: Καταγράψτε στο οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον σας είδη διατροφής που θεωρούν ότι χρησιμοποιούνται στη νηστεία, δημιουργείστε έναν σχετικό πίνακα στη συνέχεια και να τον παρουσιάσετε στο εργαστήριο

ΕΙΔΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ Η ΤΟΠΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

2^η δραστηριότητα: Βρείτε πληροφορίες για τη διατροφική αξία αυτών των τροφίμων

Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΜΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων





1^ο Εργαστήριο: «Δραστηριότητα γνωριμίας. Ας γνωριστούμε ποιοι είμαστε. Φτιάχνουμε κανόνες για την ομάδα μας».

Περιγραφή: Καλωσόρισμα στα μέλη της ομάδας. Συστήνονται όλες και όλοι με πρώτο/η τον/την εκπαιδευτικό. Αναφέρουν ενδιαφέροντα, δεξιότητες, προηγούμενη εμπειρία για το θέμα και τι προσδοκούν από τη συμμετοχή τους στο εργαστήριο. Στη συνέχεια ανατίθενται ρόλοι (πχ συντονιστής ομάδας, γραμματέας, «δημοσιογράφος» που θα δίνει πληροφορίες για το θέμα κοκ.). Με τη συμμετοχή όλων δημιουργείται το «συμβόλαιο μάθησης και συμπεριφοράς». Λαμβάνουν μέρος, ως ομάδα στις προτεινόμενες δραστηριότητες. Ο/Η εκπαιδευτικός σε ρόλο μαέστρου συντονίζει τα μέλη του εργαστηρίου, λύνει απορίες και δίνει κατευθύνσεις. Στην ουσία είναι η διερευνητική συνάντηση που θα βοηθήσει τα μέλη του εργαστηρίου να κατανοήσουν τη φιλοσοφία του και θα δώσει κατευθύνσεις.

2^ο Εργαστήριο: «Η θρησκευτική διάσταση της νηστείας»

Περιγραφή: Μετά από μία σύντομη εισήγηση που θα παρουσιάσει ο/η εκπαιδευτικός και τη συζήτηση που θα ακολουθήσει τα μέλη του εργαστηρίου θα γνωρίσουν ότι η νηστεία είναι πανάρχαιο φαινόμενο που απαντάται σε όλες τις θρησκείες.

Ταυτόχρονα θα έρθουν σε επαφή με συγκεκριμένες πρακτικές νηστείας.

Ένα μέλος του εργαστηρίου, που έχει προετοιμαστεί, αναφέρει τα χαρακτηριστικά της νηστείας στις διάφορες θρησκευτικές παραδόσεις. Έμφαση θα δοθεί στη νηστεία της ορθόδοξης εκκλησίας,

Προτείνεται τα μέλη να χωριστούν σε επιμέρους ομάδες, και για οικονομία χρόνου κάθε ομάδα να επιλέξει δύο από τις προτεινόμενες δραστηριότητες που θα παρουσιαστούν σε ολομέλεια όλων των μελών του εργαστηρίου.

Να τονιστεί ότι σε καμία περίπτωση το εργαστήριο δε στοχεύει σε μία θεολογική ανάλυση της νηστείας. Έχει ενημερωτικό χαρακτήρα και στοχεύει να αναδείξει το ρόλο της διατροφής σε μία μεγάλη πολιτιστική παράδοση, που είναι η θρησκευτικότητα.

3^ο Εργαστήριο: «Η νηστεία ως μέρος της μεσογειακής διατροφής»

Περιγραφή: Γνωριμία με τη μεσογειακή διατροφή και κατανόηση ότι η νηστεία στη χώρα μας βασίζεται σε αυτή. Είναι σημαντικό σε αυτό το εργαστήριο να γνωρίσουν τα μέλη του ότι η μεσογειακή διατροφή είναι η διατροφή του μέτρου και της ισορροπίας.

Αυτός θα είναι και ο τελικός στόχος του εργαστηρίου: να γίνει γνωστό ότι το μέτρο είναι βασικό χαρακτηριστικό της νηστείας.

Ο τρόπος εργασίας προτείνεται να είναι ομαδοσυνεργατικός και τα μέλη του εργαστηρίου να εργαστούν ως μία ομάδα. Στη στρογγυλή τράπεζα να επιλεγεί προεδρείο που θα συντονίζει τη συζήτηση.

Για την ανταλλαγή των ηλεκτρονικών μηνυμάτων να ζητηθεί η άδεια, με υπεύθυνη δήλωση, των κηδεμόνων των μαθητών

4^ο Εργαστήριο: Καταρτίζοντας ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής που θα βασίζεται στη νηστεία (και όχι μόνο)



Περιγραφή: Στόχος του εργαστηρίου είναι να γνωρίσουν οι μαθητές τη σημασία ενός νηστίσιμου εβδομαδιαίου προγράμματος διατροφής που δε θα περιέχει διατροφικές ακρότητες. Μάλιστα αν οι μαθητές συγκατοικούν με τις γιαγιάδες και τους παππούδες τους θα ήταν πολύ καλό να ζητήσουν τη γνώμη τους για αυτό, αφού η εμπειρία τους μπορεί να συνεισφέρει πολλά

Τα μέλη του εργαστηρίου θα αποκτήσουν τις δεξιότητες να μπορούν να κατανοούν ότι ένα νηστίσιμο πρόγραμμα διατροφής δε σημαίνει ότι θα στερούνται κατηγορίες τροφίμων που είναι απαραίτητες για την ανάπτυξή τους (πχ πρωτεΐνες που υπάρχουν σε νηστίσιμα τρόφιμα, όπως τα όσπρια και τα μαλάκια).

Στη συλλογή νηστίσιμων συνταγών ζαχαροπλαστικής θα ενθαρρυνθούν να συμμετέχουν όλα τα μέλη του εργαστηρίου που θα κάνουν σχετική έρευνα. Στις αντιγνωμίες καλό είναι να πραγματοποιηθεί καταρχήν μία μικρή εισήγηση και να ακολουθήσει η ανταλλαγή απόψεων, με επιχειρήματα που θα τεκμηριώνουν τις απόψεις που θα ακουστούν για την ωφέλεια ή μη της νηστείας.

5^ο Εργαστήριο: Παρουσιάζοντας νηστίσιμες συνταγές με φυτικές πρώτες ύλες

Περιγραφή: Τα μέλη του εργαστηρίου σε ρόλο ερευνητών ψάχνουν και ανακαλύπτουν ενδιαφέρουσες νηστίσιμες συνταγές με φυτικές πρώτες ύλες που μπορεί να προέρχονται από το οικογενειακό και κοινωνικό τους περιβάλλον, από τη βιβλιογραφία, από το διαδίκτυο κοκ.

Τις προσαρμόζουν στις ανάγκες του εργαστηρίου και τις παρουσιάζουν αναφέροντας την πηγή προέλευσης.

Η έμφαση πρέπει να δοθεί στο γεγονός ότι τα φυτικά τρόφιμα είναι πολύτιμα για την υγεία και απαραίτητα σε συνδυασμούς τροφών που είναι χρήσιμα στη διατροφή του εφήβου.

6ο Εργαστήριο: Η νηστεία ως πολιτισμικό προϊόν

Περιγραφή: Στόχος του εργαστηρίου είναι να κατανοούν τα μέλη του ότι η νηστεία είναι και πολιτισμικό προϊόν, που σημαίνει, εκτός των άλλων, ότι οι άνθρωποι τη χρησιμοποιούν για τη ψυχοσωματική τους προετοιμασία. Παράλληλα θα αποκτήσουν τη δεξιότητα να κατανοήσουν τρόπους ζωής των ανθρώπων με τους οποίους έχουν διαρκή επαφή στο σημερινό πολυπολιτισμικό περιβάλλον και να «ερμηνεύουν» τη νηστεία οικολογικά, αφού δίνει μεγάλη σημασία στο σεβασμό της ζωής και συμβάλλει έτσι στη διάσωση ειδών που κινδυνεύουν

Οι δεξιότητες λοιπόν που θα αποκτήσουν οι μαθητές θα τους είναι χρήσιμες στο σημερινό πολυπολιτισμικό περιβάλλον, αφού θα κατανοήσουν το συνάνθρωπο, που μπορεί να κατοικεί ακόμη και στο διπλανό διαμέρισμα και τον τρόπο ζωής του,. Όλες οι προτεινόμενες δεξιότητες θα είναι ομαδοσυνεργατικές, ενώ η επιτόπια μελέτη είναι απαραίτητο να υλοποιηθεί με μεγάλη ευαισθησία και σεβασμό στον τρόπο ζωής της οικογένειας που θα δεχτεί μέλη του εργαστηρίου στο νηστίσιμο τραπέζι της.

7^ο Εργαστήριο: Αξιολόγηση του προγράμματος. Οφέλη



Περιγραφή: Οι μαθητές που συμμετέχουν στο εργαστήριο είναι απαραίτητο να κατανοήσουν ότι η νηστεία είναι μία ενδιαφέρουσα διατροφική πρόταση που την ακολουθούν τα μέλη όλων των θρησκευτικών κοινοτήτων. Βέβαια η έμφαση θα δοθεί στη νηστεία της Ορθόδοξης Εκκλησίας, που είναι και η πλέον διαδεδομένη στον ελληνικό χώρο.

Το εργαστήριο δεν έχει θρησκευτικό/θεολογικό χαρακτήρα αλλά στόχος του είναι να έχουν οι μαθητές τη δεξιότητα να κατανοούν τη νηστεία και να τη σέβονται ως στάση ζωής που «αντέχει» και στο σύγχρονο κόσμο και ακολουθείται από πολλούς συνανθρώπους. Το εργαστήριο θα δώσει έτσι εργαλεία ερμηνείας της πραγματικότητας και θα καλέσει τα μέλη του να τοποθετηθούν υπεύθυνα.

Η αξιολόγησή του θα γίνει βασικά με ερωτηματολόγια που θα επικεντρώνονται σε ερωτήσεις για τις δεξιότητες που απόκτησαν τα μέλη του, και θα εντοπίζουν τυχόν αδυναμίες που είχε. Εκτός των άλλων οι μαθητές θα αποκτήσουν τη δεξιότητα να μπορούν να σκέπτονται συνθετικά και να βλέπουν ολιστικά γεγονότα και καταστάσεις για τις οποίες θα κληθούν να έχουν άποψη. Αυτόν το στόχο έχουν όλες οι προτεινόμενες δραστηριότητες: να αξιολογηθεί η ποιότητα του εργαστηρίου και να αναδειχτούν τα οφέλη που απέκτησαν οι μαθητές, αλλά και τα λάθη που τυχόν έγιναν.



Ενδεικτικές δραστηριότητες για την περιγραφική αξιολόγηση

- Δημιουργία ενός εβδομαδιαίου προγράμματος διατροφής με βάση τρόφιμα φυτικής προέλευσης
- Μελέτες περίπτωσης, όπως για παράδειγμα «Τα φρούτα και τα όσπρια ως διατροφικοί θησαυροί»
- Υλοποίηση σε εθελοντική βάση μιας νησίσιμης συνταγής
- Έρευνα των μελών του εργαστηρίου για τη σχέση θρησκείας και νηστείας
- Χτίσιμο διαδικτυακής γέφυρας με mail που θα περιλαμβάνει ανταλλαγή απόψεων για τη νηστεία
- Συμμετοχή σε συζητήσεις στρογγυλής τράπεζας
- Συμμετοχή σε «καρέκλες αφήγησης»
- Δημιουργία εννοιολογικών χαρτών
- Συμμετοχή σε δραματοποιήσεις
- Συμμετοχή στη δημιουργία εφημερίδων τοίχου και κολλάζ



Φύλλα περιγραφικής αυτο-αξιολόγησης

1^ο Φύλλο

Όναματεπώνυμο.....

Τάξη/ Τμήμα.....

Το αντικείμενο του εργαστηρίου «Η νηστεία ως διατροφική πρόταση» με ενδιαφέρει και θα ήθελα να μου δώσει την ευκαιρία να γνωρίσω τα εξής:

Τα δυνατά μου σημεία σε σχέση με το εργαστήριο είναι:

Τα σημεία που χρειάζομαι βελτίωση είναι:



Φύλλα περιγραφικής αυτο-αξιολόγησης
2^ο Φύλλο

Όνοματεπώνυμο:.....

Τάξη/Τμήμα.....

Οι πρωτοβουλίες που θα πάρω στο εργαστήριο θα είναι οι εξής:

Θα επιλέξω και θα αξιοποιήσω πληροφορίες από τις εξής πηγές::

Θα συνεισφέρω στη δημιουργία των παρακάτω κατασκευών (πχ εννοιολογικός χάρτης, εφημερίδα τοίχου κοκ)



Περιγραφή ενδεικτικών δραστηριοτήτων για το portfolio μαθητή/-τριας

1^η δραστηριότητα: Η νηστεία στην ορθόδοξη εκκλησία, όπως περιγράφεται στο διαδίκτυο. Θα ανατρέξω στο διαδίκτυο για να βρω πληροφορίες για τη νηστεία της ορθόδοξης εκκλησίας

2^η δραστηριότητα: Ετοιμάζοντας ένα νησίστιμο εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής. Δημιουργία ενός προγράμματος διατροφής που θα περιέχει και νησίστιμα υλικά

3^η δραστηριότητα: Η νηστεία στους πολιτισμούς του κόσμου. Εύρεση πληροφοριών για τις νησίστιμες πρακτικές σε όλο τον κόσμο

4^η δραστηριότητα: Θα πάρω συνέντευξη με έναν διαιτολόγο για τα οφέλη και τις βλάβες που μπορεί να προέλθουν από τη νηστεία

5^η δραστηριότητα: Οι ξηροί καρποί ως βασικό μέρος της νηστείας και της υγιεινής διατροφής. Περιγραφή της θρεπτικής αξίας των ξηρών καρπών

6^η δραστηριότητα: Εργασία «Είναι κατάλληλη η νηστεία για έναν έφηβο»; Θα κάνω έρευνα για το θέμα και καταγραφή τυχόν αμφισβητήσεων για την αξία της νησίστιμης διατροφής

7^η δραστηριότητα: Θα καταγράψω τα οφέλη από τη μεσογειακή διατροφή. Στη συνέχεια θα επισκεφτώ τη λαϊκή αγορά της γειτονιάς μου θα επιλέξω και θα προμηθευτώ φρούτα και λαχανικά της Μεσογείου που χρησιμοποιούνται στη νηστεία και θα με βοηθήσουν διατροφικά