

Τίτλος	Προϊόντα διαίτης: Ποια είναι η αλήθεια;
Θεματική ενότητα	Ασφαλείς και υγιείς καταναλωτές
Ικανότητα	Οι μαθητές/τριες να είναι ικανοί να διαχωρίζουν την πληροφορία από τη διαφήμιση για το φαγητό ή για προϊόντα υγείας και να τις αξιολογούν.
Χρόνος	2 μαθήματα διάρκειας 40 λεπτών το κάθε ένα
Ηλικία ομάδας	13-14 ετών (μαθητές/τριες Β' Γυμνασίου)
Εργαλεία διδασκαλίας και μάθησης	<ul style="list-style-type: none"> - Συσκευασίες αναψυκτικών και τροφίμων διαίτης - Φύλλα Εργασίας 1, 2 (<u>επισυνάπτονται</u>) - Φύλλο Αξιολόγησης (<u>επισυνάπτεται</u>)
Αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα	<p><u>Δεξιότητες:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Να μπορούν να διαβάζουν σωστά τις ετικέτες των διαιτητικών προϊόντων και να αναγνωρίζουν σε ποια κατηγορία διαιτητικών προϊόντων ανήκουν. - Να συγκρίνουν τις διαφημίσεις των διαιτητικών προϊόντων με τα στοιχεία που αναγράφονται στην ετικέτα των προϊόντων αυτών. <p><u>Στάσεις:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Να αποκτήσουν κριτική σκέψη απέναντι στις διαφημίσεις για τα διαιτητικά προϊόντα <p><u>Γνώσεις:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Να κατανοήσουν τις διάφορες κατηγορίες των διαιτητικών προϊόντων. - Να γνωρίζουν τον αντίκτυπο που έχει στην υγεία η επιλογή τροφών που ανήκουν στις διάφορες κατηγορίες των διαιτητικών προϊόντων.
Διδακτική προσέγγιση	<p><u>Μάθημα 1^ο</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Εισαγωγή: Στο μάθημα της Οικιακής Οικονομίας εισάγεται το θέμα των προϊόντων διαίτης. Οι μαθητές/τριες καλούνται να αναφέρουν τι εννοούμε με τον όρο προϊόντα διαίτης (light) και οι απόψεις τους καταγράφονται στον πίνακα. Καλούνται επίσης να αναφέρουν κάποια προϊόντα που πιστεύουν ότι ονομάζονται προϊόντα διαίτης (light). - Στη συνέχεια ο/η εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί τις σημειώσεις που κατέγραψε στον πίνακα και παρουσιάζει στα παιδιά τις απαιτούμενες πληροφορίες για τα προϊόντα διαίτης (light) αλλά και για άλλες σχετικές επιγραφές όπως: χωρίς λίπος (fat free), χωρίς θερμίδες (calorie free), χαμηλό σε λίπος (low fat) και χαμηλό σε θερμίδες (low calorie). Αφού εξηγήσει στα παιδιά ότι χρειάζεται πολλή προσοχή στην κατάταξη ενός προϊόντος σε αυτές τις κατηγορίες, δίνει το Φύλλο Εργασίας 1. Στο πρώτο μέρος, αναγράφονται όλες οι σχετικές πληροφορίες, που

	<p>είναι και η βασική γνώση που αναμένεται να γνωρίζουν τα παιδιά, ενώ στο δεύτερο μέρος καλούνται να συμπληρώσουν στην τάξη την πρώτη στήλη, με προϊόντα που πιστεύουν ότι εμπίπτουν στην κάθε κατηγορία.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Στο σπίτι τους, καλούνται να συμπληρώσουν τη δεύτερη στήλη, αφού πρώτα ελέγξουν αν τα προϊόντα που έγραψαν στην πρώτη στήλη εμπίπτουν όντως σε αυτές τις κατηγορίες. Τονίζεται στα παιδιά ότι για να κάνουν αυτή την άσκηση, στα προϊόντα διαίτης (light), χρειάζεται να έχουν και τα αντίστοιχα μη διαιτητικά προϊόντα για να διαπιστώσουν την αρχική ποσότητα λίπους ή νατρίου και τη μειωμένη ποσότητα στο προϊόν διαίτης. <p><u>Μάθημα 2^ο</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Στο μάθημα των Ελληνικών τα παιδιά φέρουν το συμπληρωμένο Φύλλο Εργασίας 1 και προκαλείται συζήτηση σχετικά με τις αρχικές τους αντιλήψεις για τα προϊόντα διαίτης και τις αντιλήψεις που διαμόρφωσαν μετά τη μικροέρευνα που έκαναν για να συμπληρώσουν το Φύλλο Εργασίας 1. Με αφορμή τις απόψεις που ακούγονται τίγεται το θέμα της διαφήμισης των προϊόντων διαίτης και εισάγεται ο προβληματισμός ότι κάποιες επιγραφές μπορεί να είναι πιο ελκυστικές από άλλες και οι κατασκευαστές να τις προτιμούν στη διαφήμιση για να προσελκύουν τους αγοραστές, αλλά στην ουσία το προϊόν να μην έχει καμιά θρεπτική αξία. - Τα παιδιά κάθονται σε ομάδες και ο/η εκπαιδευτικός αναφέρει ότι θα χρησιμοποιήσουν ως παράδειγμα τη διαφήμιση των αναψυκτικών διαίτης. Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει έντυπες διαφημίσεις και κουτιά αναψυκτικών διαίτης σε κάθε ομάδα. Τα παιδιά καλούνται να συζητήσουν κατά πόσο η διαφήμιση είναι ακριβής στην περιγραφή του προϊόντος σε σχέση με τις πληροφορίες που αναφέρονται στη συσκευασία για τη θρεπτική αξία του προϊόντος. Οι απόψεις της κάθε ομάδας καταγράφονται στο Φύλλο Εργασίας 2 και αναφέρονται στη συζήτηση που ακολουθεί στην ολομέλεια της τάξης. - Τέλος, ο/η εκπαιδευτικός δίνει στα παιδιά το Φύλλο Αξιολόγησης, το οποίο τα παιδιά καλούνται να συμπληρώσουν και να επιδείξουν τις βασικές γνώσεις και δεξιότητες που απέκτησαν στα δύο αυτά μαθήματα.
<p>Πηγές πληροφοριών</p>	<p><u>Ιστοσελίδες</u> What the labels mean http://www.caloriecontrol.org/foodlabels.html</p> <p><u>Βιβλία</u></p> <p>Samson, P. (2006) <i>Διαφήμιση: Σχεδιασμός και Τεχνικές</i>. (μεταφρασμένο στα Ελληνικά) Εκδόσεις Έλληνα</p> <p>Υπουργείο Υγείας Κύπρου και Υπεπιτροπή Διαφώτισης για τη</p>

	<p>Διατροφή (2003) <i>Τρώτε σωστά για να είστε υγείς</i>. Λευκωσία: Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών.</p> <p>Jhally, S. (1997) <i>Οι κώδικες της διαφήμισης</i>. (μεταφρασμένο στα Ελληνικά) Εκδόσεις Καστανιώτη.</p>
--	--

Φύλλο Εργασίας 1

Προϊόντα διαίτης (light)

- Για φαγητά που έχουν περισσότερο από 50% των θερμίδων σε λίπος, το προϊόν διαίτης (light) έχει μειωμένο λίπος κατά 50%
- Για φαγητά που έχουν λιγότερο από 50% των θερμίδων σε λίπος, το προϊόν διαίτης (light) έχει μειωμένο λίπος κατά 50%
- Για φαγητά στα οποία έχει μετατραπεί η ποσότητα του νατρίου, το προϊόν διαίτης πρέπει να έχει μειωμένη ποσότητα νατρίου κατά 50%

Άλλες σχετικές επιγραφές

- **Χωρίς λίπος (fat free):** Περιέχει λιγότερο από 0.5 γραμμάρια λίπους της συνολικής ποσότητας
- **Χωρίς θερμίδες (calorie free):** Περιέχει λιγότερες από 5 θερμίδες της συνολικής ποσότητας
- **Χαμηλό σε λίπος (low fat):** Περιέχει 3 γραμμάρια λίπους ή λιγότερα της συνολικής ποσότητας
- **Χαμηλό σε θερμίδες (low calorie):** Δεν έχει περισσότερες από 40 θερμίδες στη συνολική ποσότητα

Πηγή: <http://www.caloriecontrol.org/foodlabels.html>

Συμπληρώνω τον πίνακα

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΠΡΟΪΟΝ ΠΟΥ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΑΝΗΚΕΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΠΡΟΪΟΝ ΠΟΥ ΕΛΕΓΞΕΣ ΟΤΙ ΑΝΗΚΕΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
Προϊόν διαίτης 1 (light 1)		
Προϊόν διαίτης 2 (light 2)		
Προϊόν διαίτης 3 (light 3)		
Χωρίς λίπος (fat free)		
Χωρίς θερμίδες (calorie free)		
Χαμηλό σε λίπος (low fat)		
Χαμηλό σε θερμίδες (low calorie)		

Φύλλο Εργασίας 2

Διαφημίσεις αναψυκτικών διαίτης

Μελετάμε ως ομάδα τις διάφορες διαφημίσεις των αναψυκτικών διαίτης και συμπληρώνουμε τα παρακάτω στοιχεία

Βασικά χαρακτηριστικά διαφημίσεων αναψυκτικών διαίτης

Τρόπος που γίνεται η περιγραφή του προϊόντος

Τρόπος που αναγράφονται οι πληροφορίες που αναφέρονται στη συσκευασία

Τρόπος που αναγράφονται οι πληροφορίες που αναφέρονται στη θρεπτική αξία

Φύλλο Αξιολόγησης

Συμπληρώνω τον πίνακα

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ – ΟΡΙΣΜΟΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ	ΠΡΟΪΟΝ ΠΟΥ ΑΝΗΚΕΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
Προϊόν διαίτης 1 (light 1)		
Προϊόν διαίτης 2 (light 2)		
Προϊόν διαίτης 3 (light 3)		
Χωρίς λίπος (fat free)		
Χωρίς θερμίδες (calorie free)		
Χαμηλό σε λίπος (low fat)		
Χαμηλό σε θερμίδες (low calorie)		

Γράφω μια διαφήμιση για ένα αναψυκτικό διαίτης, χρησιμοποιώντας της σωστή επιγραφή και με κείμενο που να προωθεί το προϊόν χωρίς να αναφέρεται στις βλαβερές του συνέπειες αλλά ταυτόχρονα χωρίς να λέει ψέματα