

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ, ΙΧΘΥΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΥΔΑΤΙΝΟΥ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ
ΑΓΩΓΗΣ



ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Διατροφική εκπαίδευση νηπίων: καλές πρακτικές και προγράμματα
που υλοποιούνται στην προσχολική αγωγή.
Οι απόψεις των νηπιαγωγών**

Σεφέρη Στυλιανή

ΒΟΛΟΣ 2024

UNIVERSITY OF THESSALY
DEPARTMENT OF ICHTHYOLOGY AND AQUATIC
ENVIRONMENT AND DEPARTMENT OF SPECIAL EDUCATION



JOINT POSTGRADUATE MASTER'S THESIS

**Infant nutrition education: Good practices and programs,
implemented in preschool education. The views of kindergarten
teachers**

Seferi Styliani

VOLOS 2024

© ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Έτος 2024. Η παρούσα Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία (Μ.Δ.Ε.), η οποία εκπονήθηκε στα πλαίσια του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών: Εκπαίδευση για την Αειφορία και το Περιβάλλον και τα λοιπά αποτελέσματα αυτής αποτελούν συνιδιοκτησία του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και της φοιτήτριας, ο καθένας από τους οποίους έχει το δικαίωμα ανεξάρτητης χρήσης και αναπαραγωγής τους (στο σύνολο ή τμηματικά) για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, σε κάθε περίπτωση αναφέροντας τον τίτλο και το συγγραφέα και το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, όπου εκπονήθηκε η Μ.Δ.Ε. καθώς και τον Επιβλέποντα Καθηγητή και την Επιτροπή Αξιολόγησης.

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή

Ρουσσάκης Ιωάννης, Καθηγητής, Τμήμα Εκπαιδευτικών Σπουδών, Ε.Κ.Π.Α. , Επιβλέπων

Μπότσογλου Καφένια, καθηγήτρια, Παιδαγωγικό τμήμα Ειδικής Αγωγής, Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών, Π.Θ., Μέλος

Φέρμελη Γεωργία, Ε.ΔΙ.Π. (Α΄βαθμίδα), Τμήμα Ιστορίας και Φιλοσοφίας της Επιστήμης, Ε.Κ.Π.Α. , Μέλος

Πίνακας περιεχομένων

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	7
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	8
Σκοπός / Στόχοι / Ερευνητικά Ερωτήματα	10
Σκοπός της Έρευνας	10
Στόχοι της Έρευνας	11
Ερευνητικά Ερωτήματα	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ	15
1.1. Εισαγωγή στη Διατροφική Εκπαίδευση	15
1.2. Η Σημασία της Διατροφικής Εκπαίδευσης	16
1.3. Η διατροφική εκπαίδευση στα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών του Νηπιαγωγείου	24
1.4. Καλές πρακτικές	35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ / ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	44
2.1. Επιλογή μεθοδολογίας	44
2.2. Εργαλεία	45
2.3. Δείγμα	47
2.4. Περιορισμοί έρευνας	48
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	50
1. Εμπειρία και Συμμετοχή σε Προγράμματα Διατροφικής Εκπαίδευσης	50
2. Σημασία της Διατροφικής Εκπαίδευσης	51
3. Καλές Πρακτικές Διατροφικής Εκπαίδευσης	52
4. Κύριες Προκλήσεις	53
5. Αντιδράσεις των Παιδιών στις Δραστηριότητες Διατροφικής Εκπαίδευσης	55
6. Στόχοι της Διατροφικής Εκπαίδευσης	56
7. Συνεργασία με τους Γονείς	57
8. Πόροι και Υλικά	58
9. Προτάσεις για Βελτίωση	60
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	62
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	66

Ελληνική	66
Ξενόγλωσση.....	66
ABSTRACT	68
Key words: Nutrition education, preschool age, kindergarten teachers, healthy eating, best practices	68
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	69
Παράρτημα 1	69
Παράρτημα 2	71

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η διατροφική εκπαίδευση των νηπίων κρίνεται ζωτικής σημασίας για τη συνολική τους ανάπτυξη και ευημερία. Οι νηπιαγωγοί διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, μέσω της ενσωμάτωσης διατροφικών θεμάτων στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Η έρευνά μας βασίζεται σε ποιοτική μεθοδολογία, χρησιμοποιώντας συνεντεύξεις με τέσσερις νηπιαγωγούς, για τη συλλογή δεδομένων, σχετικά με τις πρακτικές διατροφικής εκπαίδευσης, τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και τις προτάσεις για βελτίωση. Με βάση τα αποτελέσματα της έρευνάς μας, οι νηπιαγωγοί αναγνωρίζουν ομόφωνα τη σημασία της διατροφικής εκπαίδευσης, δηλώνοντας πως έχουν εφαρμόσει ποικίλες πρακτικές για την προώθησή της. Ωστόσο, αντιμετωπίζουν προκλήσεις, όπως η έλλειψη πόρων, ο περιορισμένος χρόνος και η ανεπαρκής εκπαίδευση. Οι καλές πρακτικές περιλαμβάνουν τη χρήση διαδραστικών δραστηριοτήτων, τη συνεργασία με τους γονείς και την κοινότητα και την συνεχιζόμενη επιμόρφωση των εκπαιδευτικών.

Λέξεις-κλειδιά: Διατροφική εκπαίδευση, προσχολική ηλικία, νηπιαγωγοί, υγιεινή διατροφή, καλές πρακτικές

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η διατροφική εκπαίδευση των νηπίων αποτελεί κρίσιμο στοιχείο της συνολικής ανάπτυξης και ευημερίας τους. Καθώς οι διατροφικές συνήθειες διαμορφώνονται σε νεαρή ηλικία, η εισαγωγή και η εκπαίδευση σε θέματα υγιεινής διατροφής κατά την προσχολική περίοδο, κρίνεται ζωτικής σημασίας για την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη παθήσεων, όπως η παιδική παχυσαρκία και οι χρόνιες ασθένειες. Οι νηπιαγωγοί παίζουν καθοριστικό ρόλο σε αυτήν την διαδικασία, καθώς είναι υπεύθυνοι/ες για την παροχή διατροφικής εκπαίδευσης και την διαμόρφωση θετικών διατροφικών συνηθειών (Dev et al., 2017).

Η διατροφική εκπαίδευση στην προσχολική ηλικία έχει αποδειχθεί ότι έχει σημαντικές επιπτώσεις στην μελλοντική υγεία των παιδιών. Έρευνες δείχνουν ότι οι διατροφικές συνήθειες που διαμορφώνονται κατά την πρώιμη παιδική ηλικία τείνουν να διατηρούνται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής (Jones et al., 2015). Η προσχολική ηλικία είναι μια κρίσιμη περίοδος για την ανάπτυξη των γευστικών προτιμήσεων και των διατροφικών συνηθειών, καθώς τα παιδιά είναι πιο δεκτικά σε νέες γεύσεις και τρόφιμα (Nicklaus, 2016).

Η ενσωμάτωση προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης στα νηπιαγωγεία μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της ποιότητας της διατροφής των παιδιών και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης διατροφικών προβλημάτων. Επιπλέον, η διατροφική εκπαίδευση μπορεί να επηρεάσει και τις οικογένειες των παιδιών, προωθώντας υγιεινές διατροφικές συνήθειες στο οικογενειακό περιβάλλον (Slusser et al., 2017).

Οι νηπιαγωγοί κατέχουν κεντρικό ρόλο στην προώθηση της διατροφικής εκπαίδευσης. Μέσω της καθημερινής τους επαφής με τα παιδιά, μπορούν να ενθαρρύνουν υγιεινές διατροφικές επιλογές και να ενσωματώσουν τη διατροφική εκπαίδευση στις καθημερινές δραστηριότητες και τα μαθήματα (Sisson et al., 2016). Οι νηπιαγωγοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν ποικίλες μεθόδους για να διδάξουν τα παιδιά για την υγιεινή διατροφή, όπως παιχνίδια, τραγούδια, ιστορίες και πρακτικές δραστηριότητες μαγειρικής (Driessen et al., 2014).

Παρά τον κρίσιμο ρόλο τους, οι νηπιαγωγοί συχνά αντιμετωπίζουν προκλήσεις στην εφαρμογή προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης. Οι προκλήσεις αυτές περιλαμβάνουν την έλλειψη χρόνου, πόρων και υποστήριξης, καθώς και την ανάγκη για κατάλληλη εκπαίδευση και επιμόρφωση στον τομέα της διατροφικής αγωγής (Dev et al., 2017). Επίσης, οι νηπιαγωγοί πρέπει να αντιμετωπίσουν τις προϋπάρχουσες διατροφικές συνήθειες και τις αντιστάσεις που μπορεί να προέρχονται από το οικογενειακό περιβάλλον των παιδιών (Ward et al., 2017).

Η έρευνά μας κρίνεται σημαντική διότι προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες και ενδείξεις για την ενίσχυση και βελτίωση της διατροφικής εκπαίδευσης στα νηπιαγωγεία. Τα ευρήματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη πιο αποτελεσματικών προγραμμάτων και την παροχή της απαραίτητης υποστήριξης στους/στις νηπιαγωγούς, με στόχο τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των νηπίων (Black et al., 2015).

Η παρούσα εργασία οργανώνεται σε δύο κύρια κεφάλαια, τα οποία καλύπτουν τους διάφορους τομείς της έρευνας. Στην Εισαγωγή παρουσιάζεται η σημασία της

διατροφικής εκπαίδευσης στην προσχολική ηλικία και ο ρόλος των νηπιαγωγών σε αυτήν. Παρατίθενται ο σκοπός, οι στόχοι και τα ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας. Ακολουθεί το Κεφάλαιο 1 το οποίο περιλαμβάνει το θεωρητικό πλαίσιο (εισαγωγή στη διατροφική εκπαίδευση, η σημασία της στην πρώιμη παιδική ηλικία, η ενσωμάτωσή της στα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών του Νηπιαγωγείου και κάποιες καλές πρακτικές που εφαρμόζονται).

Το Κεφάλαιο 2 αποτελεί την Μεθοδολογία της έρευνάς μας και επικεντρώνεται στα υλικά και τις μεθόδους που χρησιμοποιήθηκαν για τη διεξαγωγή της έρευνας. Συγκεκριμένα, αναλύεται η επιλογή της μεθοδολογίας (ποιοτική έρευνα-συνεντεύξεις), παρουσιάζονται τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή και την ανάλυση των δεδομένων, περιγράφεται το δείγμα της έρευνας και η διαδικασία επιλογής του, εξετάζονται οι περιορισμοί της έρευνας και οι επιπτώσεις τους στα ευρήματα.

Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας, οργανωμένα σε θεματικές ενότητες. Τα ευρήματα της έρευνας συζητούνται ακολούθως, γίνεται σύνδεση με τη βιβλιογραφία, και διατυπώνονται τα συμπεράσματα και οι προτάσεις για περαιτέρω έρευνα. Τέλος, παρέχεται η πλήρης λίστα των πηγών που χρησιμοποιήθηκαν στην εργασία και παρατίθενται οι συνεντεύξεις.

Σκοπός / Στόχοι / Ερευνητικά Ερωτήματα

Σκοπός της Έρευνας

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει τις απόψεις και τις εμπειρίες των νηπιαγωγών σχετικά με τη διατροφική εκπαίδευση των νηπίων στην

προσχολική αγωγή. Η έρευνα επιδιώκει να κατανοήσει πώς οι νηπιαγωγοί αντιλαμβάνονται τη σημασία της διατροφικής εκπαίδευσης, ποιες πρακτικές εφαρμόζουν, ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζουν και ποιες προτάσεις έχουν για τη βελτίωση των προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης. Μέσα από αυτή την έρευνα, επιδιώκεται να αναδειχθούν οι καλές πρακτικές και οι ανάγκες των νηπιαγωγών, προκειμένου να προταθούν στρατηγικές για την ενίσχυση της διατροφικής εκπαίδευσης στα νηπιαγωγεία.

Στόχοι της Έρευνας

Οι κύριοι στόχοι της έρευνας είναι οι εξής:

- Να καταγραφούν οι απόψεις των νηπιαγωγών σχετικά με τη σημασία της διατροφικής εκπαίδευσης στην προσχολική ηλικία. Αυτός ο στόχος αποσκοπεί στην κατανόηση του πώς οι νηπιαγωγοί αντιλαμβάνονται τη σημασία της διατροφικής εκπαίδευσης για την ανάπτυξη και την ευημερία των παιδιών.
- Να αναδειχθούν οι καλές πρακτικές που εφαρμόζουν οι νηπιαγωγοί στη διατροφική εκπαίδευση. Μέσα από αυτόν τον στόχο, επιδιώκεται να καταγραφούν και να αναλυθούν οι αποτελεσματικές μέθοδοι, τα προγράμματα και οι δραστηριότητες που υλοποιούνται για την προώθηση της υγιεινής διατροφής στα νήπια.
- Να διερευνηθούν οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νηπιαγωγοί κατά την υλοποίηση προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης. Αυτός ο στόχος αποσκοπεί

στην κατανόηση των εμποδίων και των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί, προκειμένου να προταθούν τρόποι αντιμετώπισης και βελτίωσης.

- Να συλλεχθούν προτάσεις των νηπιαγωγών για τη βελτίωση των προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης. Μέσα από αυτόν τον στόχο, επιδιώκεται να συγκεντρωθούν οι απόψεις των νηπιαγωγών για την ενίσχυση και την αναβάθμιση της διατροφικής εκπαίδευσης στα νηπιαγωγεία.

Ερευνητικά Ερωτήματα

Η έρευνα αυτή διαρθρώνεται γύρω από τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα, τα οποία απορρέουν από τους προαναφερθέντες στόχους:

- Ποια είναι η γνώμη των νηπιαγωγών σχετικά με τη σημασία της διατροφικής εκπαίδευσης στην προσχολική ηλικία;

Το ερώτημα αυτό στοχεύει στην αποτύπωση των αντιλήψεων των νηπιαγωγών σχετικά με τον ρόλο της διατροφικής εκπαίδευσης στη διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και στη συνολική ανάπτυξη των παιδιών.

- Ποιες καλές πρακτικές εφαρμόζονται από τους/τις νηπιαγωγούς στη διατροφική εκπαίδευση;

Με αυτό το ερώτημα, επιδιώκεται να αναδειχθούν οι επιτυχημένες προσεγγίσεις και δραστηριότητες που υλοποιούνται στα νηπιαγωγεία, για την εκπαίδευση των παιδιών σχετικά με την υγιεινή διατροφή.

- Ποιες είναι οι κύριες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νηπιαγωγοί στην υλοποίηση προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης;

Αυτό το ερώτημα στοχεύει στην κατανόηση των εμποδίων που ανακύπτουν κατά την εφαρμογή των προγραμμάτων και στη διερεύνηση των παραγόντων που επηρεάζουν αρνητικά τη διατροφική εκπαίδευση.

- Πώς αντιδρούν τα παιδιά στις δραστηριότητες διατροφικής εκπαίδευσης; Υπάρχουν κάποιες δραστηριότητες που τα ενθουσιάζουν περισσότερο;

Το ερώτημα αυτό στοχεύει στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα παιδιά αντιλαμβάνονται και συμμετέχουν στις δραστηριότητες διατροφικής εκπαίδευσης.

- Ποιοι είναι οι βασικοί στόχοι που θέτουν οι νηπιαγωγοί για τη διατροφική εκπαίδευση στο νηπιαγωγείο τους;

Το ερώτημα αυτό αποσκοπεί στη διερεύνηση των στόχων που θέτουν οι νηπιαγωγοί για τα προγράμματα διατροφικής εκπαίδευσης και πώς αυτοί οι στόχοι καθοδηγούν τις πρακτικές τους.

- Πώς συνεργάζονται οι νηπιαγωγοί με τους γονείς για να προωθήσουν την υγιεινή διατροφή των παιδιών;

Αυτό το ερώτημα στοχεύει στην κατανόηση της συνεργασίας μεταξύ νηπιαγωγών και γονέων και πώς αυτή η συνεργασία επηρεάζει την αποτελεσματικότητα της διατροφικής εκπαίδευσης.

- Ποιοι πόροι και υλικά χρησιμοποιούνται για να ενισχυθεί η διατροφική εκπαίδευση;

Το ερώτημα αυτό αποσκοπεί στη διερεύνηση των εργαλείων και των υλικών που χρησιμοποιούν οι νηπιαγωγοί για την εφαρμογή των προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης.

- Ποιες προτάσεις έχουν οι νηπιαγωγοί για τη βελτίωση των προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης;

Το ερώτημα αυτό αποσκοπεί στη συλλογή ιδεών και προτάσεων από τους/τις νηπιαγωγούς για την αναβάθμιση των υφιστάμενων προγραμμάτων και τη βελτίωση της ποιότητας της διατροφικής εκπαίδευσης.

Με την απάντηση αυτών των ερευνητικών ερωτημάτων, η έρευνα θα προσφέρει μια ολοκληρωμένη εικόνα των αντιλήψεων, των πρακτικών, των προκλήσεων και των προτάσεων των νηπιαγωγών, συμβάλλοντας έτσι στη βελτίωση της διατροφικής εκπαίδευσης στην προσχολική αγωγή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

1.1. Εισαγωγή στη Διατροφική Εκπαίδευση

Η διατροφική εκπαίδευση αποτελεί ένα βασικό στοιχείο της προαγωγής της υγείας και της ευημερίας των παιδιών, ιδιαίτερα στην προσχολική ηλικία. Η διατροφική εκπαίδευση έχει ως στόχο να παρέχει στα παιδιά τις γνώσεις και τις δεξιότητες που χρειάζονται για να κάνουν υγιεινές διατροφικές επιλογές, να κατανοήσουν τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής και να αναπτύξουν θετικές στάσεις απέναντι στην τροφή (Contento, 2011). Οι γνώσεις αυτές μπορούν να επηρεάσουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, προλαμβάνοντας προβλήματα υγείας όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης και οι καρδιαγγειακές παθήσεις (Story et al., 2008).

Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες, η διατροφική εκπαίδευση στην προσχολική ηλικία συμβάλλει στην προαγωγή της υγείας και της ευημερίας των παιδιών με διάφορους τρόπους. Οι εκπαιδευτικές παρεμβάσεις που στοχεύουν στη βελτίωση της διατροφικής συμπεριφοράς των παιδιών μπορούν να έχουν μακροπρόθεσμα οφέλη, όχι μόνο στην υγεία τους, αλλά και στην απόδοσή τους στο σχολείο και στις κοινωνικές τους δεξιότητες (Birch & Ventura, 2009). Η προσχολική ηλικία είναι μια κρίσιμη περίοδος για την ανάπτυξη των γευστικών προτιμήσεων και των διατροφικών συνηθειών, καθώς τα παιδιά είναι πιο δεκτικά σε νέες γεύσεις και τρόφιμα (Nicklaus, 2016).

1.2. Η Σημασία της Διατροφικής Εκπαίδευσης

Η σημαντικότητα της διατροφικής εκπαίδευσης έγκειται σε διάφορους λόγους. Πρώτον, βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν τις βασικές αρχές της υγιεινής διατροφής, όπως η ισορροπία, η ποικιλία και η μέτρια κατανάλωση. Αυτές οι αρχές είναι κρίσιμες για τη διατήρηση της καλής υγείας και της ευημερίας (Contento, 2011). Δεύτερον, η διατροφική εκπαίδευση μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να αναγνωρίσουν τη σχέση μεταξύ της διατροφής και της υγείας, ενθαρρύνοντάς τα να κάνουν επιλογές που θα προάγουν την υγεία τους τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα (Hoelscher et al., 2013).

Επιπλέον, η διατροφική εκπαίδευση στην προσχολική ηλικία μπορεί να έχει θετικές επιπτώσεις και στο οικογενειακό περιβάλλον. Όταν τα παιδιά μαθαίνουν για την υγιεινή διατροφή, συχνά μεταφέρουν αυτές τις γνώσεις και στους γονείς τους, προωθώντας υγιεινές διατροφικές συνήθειες σε ολόκληρη την οικογένεια (Slusser et al., 2017). Οι εκπαιδευτικές παρεμβάσεις που περιλαμβάνουν την ενεργή συμμετοχή των γονέων έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματικές στην ενίσχυση των γνώσεων και των πρακτικών υγιεινής διατροφής (Gibbs et al., 2016). Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς οι γονείς διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών τους.

Μεθοδολογικές Προσεγγίσεις στη Διατροφική Εκπαίδευση

Η διατροφική εκπαίδευση μπορεί να πραγματοποιηθεί με διάφορες μεθοδολογικές προσεγγίσεις. Μια από τις πιο διαδεδομένες είναι η βιωματική μάθηση,

μέσω της οποίας τα παιδιά συμμετέχουν ενεργά σε δραστηριότητες όπως η καλλιέργεια λαχανικών, η μαγειρική και τα παιχνίδια ρόλων (Jones et al., 2015). Αυτές οι δραστηριότητες βοηθούν τα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα τις έννοιες της υγιεινής διατροφής και να αναπτύξουν πρακτικές δεξιότητες που μπορούν να εφαρμόσουν στην καθημερινή τους ζωή. Η βιωματική μάθηση προσφέρει στα παιδιά τη δυνατότητα να εξερευνήσουν και να πειραματιστούν με τα τρόφιμα, ενισχύοντας την κατανόηση και την αποδοχή των υγιεινών διατροφικών επιλογών (Pérez-Rodrigo & Aranceta, 2016).

Επιπλέον, οι ιστορίες και τα παραμύθια με θέμα την υγιεινή διατροφή μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να εμπνεύσουν τα παιδιά και να τους διδάξουν σημαντικές διατροφικές αξίες (Story et al., 2008). Οι εκπαιδευτικοί μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν οπτικά βοηθήματα, όπως αφίσες και διαγράμματα, για να ενισχύσουν τις διδασκαλίες τους και να κάνουν τις πληροφορίες πιο προσβάσιμες και ενδιαφέρουσες για τα παιδιά (Ward et al., 2017). Αυτές οι προσεγγίσεις ενισχύουν την οπτική και διαδραστική μάθηση, κάνοντας την εκπαίδευση πιο ελκυστική και κατανοητή για τα μικρά παιδιά.

Η χρήση ψηφιακών εργαλείων και εφαρμογών μπορεί επίσης να ενισχύσει τη διατροφική εκπαίδευση, κάνοντάς την πιο διαδραστική και ελκυστική (Driessen et al., 2014). Τα ψηφιακά εργαλεία μπορούν να προσφέρουν πρόσθετες δυνατότητες για την εξατομίκευση της μάθησης και την προσαρμογή των δραστηριοτήτων στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα κάθε παιδιού. Οι εφαρμογές που σχεδιάζονται ειδικά για παιδιά μπορούν να προσφέρουν παιχνίδια και δραστηριότητες που προάγουν την υγιεινή διατροφή, καθιστώντας τη μάθηση διασκεδαστική και ενδιαφέρουσα (Hendrie et al., 2017).

Προκλήσεις και Προοπτικές

Παρά τη σημασία της διατροφικής εκπαίδευσης, υπάρχουν διάφορες προκλήσεις που πρέπει να αντιμετωπιστούν. Οι εκπαιδευτικοί συχνά αναφέρουν έλλειψη χρόνου και πόρων, καθώς και έλλειψη κατάλληλης επιμόρφωσης στον τομέα της διατροφικής εκπαίδευσης (Dev et al., 2017). Επιπλέον, η αντίσταση από το οικογενειακό περιβάλλον και οι προϋπάρχουσες διατροφικές συνήθειες μπορεί να αποτελέσουν σημαντικά εμπόδια (Ward et al., 2017). Οι εκπαιδευτικοί μπορεί να δυσκολεύονται να πείσουν τα παιδιά να δοκιμάσουν νέα τρόφιμα ή να αλλάξουν τις διατροφικές τους συνήθειες, ιδιαίτερα όταν αυτές οι συνήθειες είναι βαθιά ριζωμένες στην οικογενειακή κουλτούρα.

Για να ξεπεραστούν αυτές οι προκλήσεις, είναι σημαντικό να παρέχεται συνεχής επιμόρφωση και υποστήριξη στους/στις εκπαιδευτικούς, καθώς και να αναπτύσσονται συνεργασίες με τις οικογένειες και την κοινότητα. Με την κατάλληλη υποστήριξη και τους πόρους, η διατροφική εκπαίδευση μπορεί να έχει σημαντικές θετικές επιπτώσεις στην υγεία και την ευημερία των παιδιών (Gibbs et al., 2016). Οι εκπαιδευτικοί χρειάζονται πρόσβαση σε σύγχρονα εκπαιδευτικά υλικά και πόρους, καθώς και σε ευκαιρίες επαγγελματικής ανάπτυξης που θα τους/τις βοηθήσουν να βελτιώσουν τις διδακτικές τους πρακτικές.

Η συνεργασία με τους γονείς και την κοινότητα είναι επίσης κρίσιμη για την επιτυχία της διατροφικής εκπαίδευσης. Οι γονείς μπορούν να ενισχύσουν τα μαθήματα που διδάσκονται στο σχολείο, εφαρμόζοντας υγιεινές διατροφικές πρακτικές στο σπίτι. Η ενθάρρυνση της ενεργούς συμμετοχής των γονέων και η παροχή πληροφοριών και πόρων που τους βοηθούν να υποστηρίξουν τις προσπάθειες των εκπαιδευτικών, μπορεί

να ενισχύσει την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης (Hendrie et al., 2017).

Σημασία της διατροφικής εκπαίδευσης στην πρώιμη παιδική ηλικία

Η διατροφική εκπαίδευση στην πρώιμη παιδική ηλικία αποτελεί θεμέλιο λίθο για την υγιή ανάπτυξη και την πρόληψη μελλοντικών προβλημάτων υγείας. Η πρώιμη παιδική ηλικία είναι μια κρίσιμη περίοδος για τη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών και των προτιμήσεων, καθώς τα παιδιά είναι ιδιαίτερα δεκτικά σε νέες εμπειρίες και μαθαίνουν γρήγορα από το περιβάλλον τους (Birch & Ventura, 2009). Η επένδυση στη διατροφική εκπαίδευση, σε αυτή την ηλικία, μπορεί να έχει μακροπρόθεσμα οφέλη, τόσο για την ατομική υγεία των παιδιών όσο και για τη δημόσια υγεία γενικότερα.

Βασικά Οφέλη της Διατροφικής Εκπαίδευσης

Η διατροφική εκπαίδευση στην πρώιμη παιδική ηλικία συμβάλλει στη δημιουργία υγιεινών διατροφικών συνηθειών που διαρκούν καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Έρευνες δείχνουν ότι οι διατροφικές συνήθειες που διαμορφώνονται σε νεαρή ηλικία τείνουν να παραμένουν σταθερές και να επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές στην ενήλικη ζωή (Nicklaus, 2016). Η εκπαίδευση αυτή μπορεί να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων ασθενειών, όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης και οι καρδιαγγειακές παθήσεις (Contento, 2011).

Επιπλέον, η υγιεινή διατροφή είναι απαραίτητη για την ομαλή σωματική ανάπτυξη και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Τα παιδιά που καταναλώνουν μια ισορροπημένη διατροφή είναι λιγότερο επιρρεπή σε λοιμώξεις και άλλες ασθένειες, ενώ έχουν καλύτερη φυσική κατάσταση και ενέργεια για τις καθημερινές τους δραστηριότητες (Hoelscher et al., 2013). Η διατροφική εκπαίδευση μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν τη σημασία της ποικιλίας και της ισορροπίας στη διατροφή τους, ενθαρρύνοντάς τα να επιλέγουν τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων.

Ανάπτυξη Γευστικών Προτιμήσεων

Η πρώτη παιδική ηλικία είναι επίσης η περίοδος κατά την οποία αναπτύσσονται οι γευστικές προτιμήσεις. Οι εμπειρίες των παιδιών με διάφορα τρόφιμα και γεύσεις μπορούν να επηρεάσουν τις μελλοντικές τους προτιμήσεις και την αποδοχή υγιεινών τροφών (Birch & Ventura, 2009). Η διατροφική εκπαίδευση μπορεί να ενισχύσει αυτή τη διαδικασία, εισάγοντας τα παιδιά σε μια ποικιλία υγιεινών τροφών και ενθαρρύνοντάς τα να δοκιμάζουν νέες γεύσεις.

Η εκπαίδευση αυτή μπορεί να περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως η καλλιέργεια λαχανικών στον σχολικό κήπο, η προετοιμασία γευμάτων στην τάξη και η συμμετοχή σε γευστικές δοκιμές. Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες, τα παιδιά αναπτύσσουν θετικές εμπειρίες με τα υγιεινά τρόφιμα, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη αποδοχή και κατανάλωση αυτών των τροφών (Driessen et al., 2014). Οι εμπειρίες αυτές είναι ιδιαίτερα σημαντικές, καθώς η πρώιμη επαφή με υγιεινά τρόφιμα μπορεί να

δημιουργήσει μια θετική σχέση με τη διατροφή, η οποία θα διαρκέσει στο υπόλοιπο της ζωής τους.

Συμπεριφορικές και Κοινωνικές Δεξιότητες

Η διατροφική εκπαίδευση στην πρώιμη παιδική ηλικία δεν περιορίζεται μόνο στη διδασκαλία των αρχών της υγιεινής διατροφής. Ενσωματώνει επίσης την ανάπτυξη σημαντικών συμπεριφορικών και κοινωνικών δεξιοτήτων. Μέσω των διατροφικών δραστηριοτήτων, τα παιδιά μαθαίνουν για τη συνεργασία, την κοινή χρήση και την ευθύνη. Για παράδειγμα, όταν τα παιδιά συμμετέχουν στην προετοιμασία γευμάτων ή στην καλλιέργεια λαχανικών, αναπτύσσουν δεξιότητες ομαδικής εργασίας και μαθαίνουν να εκτιμούν την προσπάθεια και τη συνεισφορά των άλλων (Jones et al., 2015).

Επιπλέον, οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να προάγουν την αυτονομία και την αυτοπεποίθηση των παιδιών. Όταν τα παιδιά συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία της διατροφής τους, αισθάνονται ότι έχουν έλεγχο και ευθύνη για την υγεία τους, κάτι που μπορεί να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή τους και να προάγει θετικές διατροφικές συνήθειες (Gibbs et al., 2016). Η διατροφική εκπαίδευση παρέχει στα παιδιά την ευκαιρία να μάθουν πώς να λαμβάνουν αποφάσεις που προάγουν την υγεία τους και να αναπτύξουν μια αίσθηση ευθύνης για την ευεξία τους.

Εκπαιδευτικές Παρεμβάσεις και Οικογενειακή Συμμετοχή

Οι εκπαιδευτικές παρεμβάσεις που περιλαμβάνουν τη συμμετοχή της οικογένειας έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματικές. Όταν οι γονείς και οι κηδεμόνες συμμετέχουν ενεργά στη διατροφική εκπαίδευση των παιδιών, τα αποτελέσματα είναι συχνά πιο θετικά και μακροχρόνια. Οι γονείς μπορούν να ενισχύσουν τα διδάγματα που λαμβάνουν τα παιδιά στο σχολείο και να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον που υποστηρίζει τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες (Hendrie et al., 2017).

Οι παρεμβάσεις αυτές μπορούν να περιλαμβάνουν εργαστήρια για γονείς, κοινές δραστηριότητες μαγειρικής και διατροφής στο σπίτι, και ενημερωτικά φυλλάδια που παρέχουν συμβουλές για την υγιεινή διατροφή. Μέσω αυτών των δράσεων, οι γονείς αποκτούν τις γνώσεις και τα εργαλεία που χρειάζονται για να υποστηρίξουν τις διατροφικές ανάγκες των παιδιών τους και να ενθαρρύνουν υγιεινές διατροφικές πρακτικές (Slusser et al., 2017).

Η οικογενειακή συμμετοχή είναι κρίσιμη για την επιτυχία των προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης, καθώς οι γονείς είναι οι κύριοι υπεύθυνοι για τις διατροφικές επιλογές των παιδιών τους. Όταν οι γονείς συμμετέχουν ενεργά στις διατροφικές δραστηριότητες και μαθαίνουν μαζί με τα παιδιά τους, δημιουργείται μια ισχυρή βάση για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, γεγονός που είναι και το ζητούμενο (Driessen et al., 2014).

Προκλήσεις και Ευκαιρίες

Παρά τα σημαντικά οφέλη της διατροφικής εκπαίδευσης στην πρώιμη παιδική ηλικία, υπάρχουν διάφορες προκλήσεις που πρέπει να αντιμετωπιστούν. Η έλλειψη επαρκούς χρόνου και πόρων στα σχολεία, καθώς και η ανάγκη για κατάλληλη επιμόρφωση των εκπαιδευτικών, είναι μερικές από τις κύριες προκλήσεις (Dev et al., 2017). Επιπλέον, η ποικιλία των διατροφικών συνηθειών και των πολιτιστικών προτιμήσεων μπορεί να δυσκολέψει την υλοποίηση ορισμένων προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης.

Ωστόσο, αυτές οι προκλήσεις μπορούν να αντιμετωπιστούν με την ανάπτυξη ολοκληρωμένων και ευέλικτων προγραμμάτων που λαμβάνουν υπόψη τις τοπικές ανάγκες και συνθήκες. Η συνεργασία με την κοινότητα, η χρήση σύγχρονων ψηφιακών εργαλείων και η συνεχής επιμόρφωση των εκπαιδευτικών μπορούν να ενισχύσουν την αποτελεσματικότητα της διατροφικής εκπαίδευσης και να προάγουν την υγεία και την ευημερία των παιδιών (Pérez-Rodrigo & Aranceta, 2016).

Επιπλέον, η ενσωμάτωση διατροφικών προγραμμάτων που συνδυάζουν τη θεωρητική εκπαίδευση με την πρακτική εφαρμογή, μπορεί να κάνει τη μάθηση πιο ελκυστική και αποτελεσματική. Δραστηριότητες όπως η δημιουργία σχολικών κήπων, τα μαθήματα μαγειρικής και οι γευστικές δοκιμές μπορούν να ενθαρρύνουν τα παιδιά να εμπλακούν ενεργά στη διαδικασία της διατροφικής εκπαίδευσης και να αναπτύξουν μια θετική στάση απέναντι στη διατροφή (Ward et al., 2017).

Τέλος, είναι σημαντικό να ενισχυθεί η συνεργασία μεταξύ σχολείων, γονέων και κοινοτήτων για την προώθηση της διατροφικής εκπαίδευσης. Η δημιουργία δικτύων υποστήριξης και η ανταλλαγή καλών πρακτικών μπορεί να βοηθήσει στην

αντιμετώπιση των προκλήσεων και στη βελτίωση των αποτελεσμάτων της διατροφικής εκπαίδευσης (Hoelscher et al., 2013). Με την υποστήριξη όλων των εμπλεκόμενων φορέων, η διατροφική εκπαίδευση μπορεί να γίνει ένα ισχυρό εργαλείο για την προαγωγή της υγείας και της ευημερίας των παιδιών.

1.3. Η διατροφική εκπαίδευση στα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών του Νηπιαγωγείου

Πρόγραμμα Σπουδών για την προσχολική εκπαίδευση (2021)

Το νηπιαγωγείο αποτελεί την πρώτη θεσμοθετημένη βαθμίδα της εκπαίδευσης για τα παιδιά, εντασσόμενο στο εκπαιδευτικό σύστημα με τα δικά του, μοναδικά χαρακτηριστικά, αρχές και λειτουργικό πλαίσιο. Παρέχει μια δυναμική αρχή στην εκπαίδευση των παιδιών, με μακροπρόθεσμα οφέλη τόσο για τα ίδια όσο και για την κοινωνία. Ενισχύει τις συνδέσεις με τα περιβάλλοντα όπου ζουν και δραστηριοποιούνται τα παιδιά, προάγοντας τη μάθηση, την ανάπτυξη και την ευημερία τους (Πεντέρη κ.α., 2021).

Η συνεργασία με το οικογενειακό περιβάλλον, η οποία διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη ζωή των παιδιών, είναι άμεσα συνυφασμένη με τους στόχους και τη λειτουργία του νηπιαγωγείου. Η καθολική και ποιοτική εκπαίδευση στο νηπιαγωγείο θέτει τα θεμέλια για την ανάπτυξη, κοινωνικοποίηση και καλλιέργεια βασικών ικανοτήτων των παιδιών, διασφαλίζοντας την μετέπειτα σχολική τους επιτυχία. Παράλληλα, συμβάλλει στην αντιμετώπιση θεμάτων ή περιορισμών στη γνωστική,

κοινωνική και συναισθηματική τους ανάπτυξη, υποστηρίζοντας τον αντισταθμιστικό ρόλο του σχολείου (Πεντέρη κ.α., 2021).

Η φυσιογνωμία του νηπιαγωγείου καθορίζεται από το Πρόγραμμα Σπουδών, ένα ολοκληρωμένο σύστημα εργασίας που ανταποκρίνεται στους σύγχρονους στόχους και τις αναδυόμενες κοινωνικές απαιτήσεις. Βασίζεται σε σύγχρονες θεωρητικές προσεγγίσεις για την ανάπτυξη και μάθηση των παιδιών, λαμβάνοντας υπόψη οδηγίες διεθνών οργανισμών και εκπαιδευτικών φορέων, καθώς και τα αποτελέσματα εμπειρικών ερευνών για την προσχολική εκπαίδευση. Ανταποκρίνεται στις συνθήκες της σύγχρονης ελληνικής και ευρωπαϊκής εκπαιδευτικής πραγματικότητας και αντικατοπτρίζει τις εθνικές προτεραιότητες για την προσχολική εκπαίδευση.

Το Πρόγραμμα Σπουδών αξιοποιεί, εξελίσσει και συμπληρώνει τα προηγούμενα προγράμματα του νηπιαγωγείου, διασφαλίζοντας συνέχεια. Εμπλουτίζεται και επικαιροποιείται με τη χρήση ψηφιακών μέσων και πολυτροπικής μάθησης. Διαθέτει υψηλές αλλά ρεαλιστικές προσδοκίες για όλα τα παιδιά και δίνει έμφαση στον ρόλο των νηπιαγωγών, ώστε να αποκτήσουν τα κατάλληλα εφόδια και να αναπτύξουν τις απαιτούμενες ικανότητες, για να γίνουν δημιουργικοί άνθρωποι και συνειδητοί πολίτες σε τοπικό, εθνικό, ευρωπαϊκό και παγκόσμιο επίπεδο (Πεντέρη κ.α., 2021).

Η ανάπτυξη του παιδιού, η ευημερία του και η διαμόρφωση της ταυτότητας του δημοκρατικού πολίτη είναι οι βασικοί στόχοι της εκπαίδευσης στο νηπιαγωγείο. Λαμβάνοντας υπόψη τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά αυτής της ηλικίας, το νηπιαγωγείο ενισχύει τις ικανότητες των παιδιών ώστε να ανταποκρίνονται κριτικά και δημιουργικά στις προκλήσεις του περιβάλλοντός τους. Θέτει τα θεμέλια για το μέλλον

και καλλιεργεί βασικές αξίες που προάγουν τα ανθρώπινα δικαιώματα, την κοινωνική δικαιοσύνη και την ατομική και συλλογική υπευθυνότητα, μέσα σε ένα πλαίσιο ενταξιακής προοπτικής (Πεντέρη κ.α., 2021).

Το νηπιαγωγείο εισάγει τα παιδιά στην υποχρεωτική εκπαίδευση και τα βοηθά να διαμορφώσουν σταδιακά την ταυτότητα του "μαθητή" και της "μαθήτριάς". Παράλληλα, υποστηρίζει τους γονείς και κηδεμόνες να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του νέου τους ρόλου, ως γονείς μαθητών/τριών.

Το Νέο Πρόγραμμα Σπουδών στο νηπιαγωγείο οργανώνεται σε τέσσερα θεματικά πεδία, ακολουθώντας μια ολιστική προσέγγιση στη μάθηση. Αυτή η προσέγγιση αναδεικνύει τις διεπιστημονικές συνδέσεις και προωθεί τη διαθεματική ενιαιοποίηση. Στην καρδιά του προγράμματος βρίσκονται οι δεξιότητες του 21ου αιώνα, οι οποίες διατρέχουν όλα τα θεματικά πεδία και ενότητες. Παρά το γεγονός ότι η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων έχει διά βίου προοπτική, η καλλιέργειά τους από την προσχολική ηλικία προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα για τη μελλοντική τους εδραίωση, καθώς οι πρώιμες μαθησιακές εμπειρίες είναι κρίσιμες για την επιτυχή πορεία του παιδιού.

- Α΄ Θεματικό Πεδίο: Παιδί και Επικοινωνία
- Β΄ Θεματικό Πεδίο: Παιδί, Εαυτός και Κοινωνία
- Γ΄ Θεματικό Πεδίο: Παιδί και Θετικές Επιστήμες
- Δ΄ Θεματικό Πεδίο: Παιδί, Σώμα, Δημιουργία και Έκφραση (Πεντέρη κ.α., 2021).

Κατά την άποψή μας, η διατροφική εκπαίδευση θα μπορούσε να ενταχθεί στο Δ' Θεματικό Πεδίο, για τους κάτωθι λόγους:.

- ✓ Η κινητική και αισθητική εμπειρία αποτελεί μια ιδιαίτερη μορφή κατανόησης του κόσμου και αντίδρασης στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος, που εμπλέκει το σώμα, το μυαλό και το συναίσθημα σε βαθιά ανανεωτικές μαθησιακές εμπειρίες. Αυτές οι εμπειρίες παρέχουν στα παιδιά πολλές ευκαιρίες για εξερεύνηση και δημιουργία.
- ✓ Στο πλαίσιο του θεματικού πεδίου "Παιδί, Σώμα, Δημιουργία και Έκφραση", το ανθρώπινο σώμα και η κίνηση συμμετέχουν σε διάφορες ψυχοκινητικές και καλλιτεχνικές δραστηριότητες, δίνοντας στα παιδιά τα εργαλεία να επεξεργάζονται τον κόσμο και να εκφράζουν τις ιδέες και τα συναισθήματά τους με εναλλακτικούς, ευφάνταστους και δημιουργικούς τρόπους.
- ✓ Αυτή η διαδικασία θέτει τα θεμέλια για την ανάπτυξη σωματικού και αισθητικού γραμματισμού, καθώς τα παιδιά αναπτύσσουν ευαισθησία και ικανότητα ερμηνείας κάθε μορφής κινητικής και καλλιτεχνικής εμπειρίας. Ο στόχος είναι η προαγωγή της γνωστικής, εκφραστικής, συναισθηματικής, στοχαστικής και επικοινωνιακής αλληλεπίδρασης με το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, δίνοντας προσωπικό νόημα και αξία στις εμπειρίες και τα αισθητικά ερεθίσματα που προκύπτουν από κατάλληλες μαθησιακές δραστηριότητες (Πεντέρη κ.α., 2021).
- ✓ Το θεματικό αυτό πεδίο περιλαμβάνει δύο ενότητες: την Κινητική Αγωγή και τις Τέχνες, οι οποίες συνεργάζονται για να προωθήσουν την κινητική και

καλλιτεχνική έκφραση των παιδιών και να καλλιεργήσουν διά βίου συνήθειες πνευματικής εγρήγορσης, καλαισθησίας και σωματικής ευημερίας.

- ✓ Αναφορικά με την Κινητική Αγωγή, αυτή προάγει την ποιότητα και την υγεία στις διάφορες καθημερινές και σωματικές δραστηριότητες των παιδιών. Ο αθλητισμός και η αθλητική και πολιτιστική παράδοση λειτουργούν ως γέφυρες μεταξύ παρελθόντος και παρόντος, προσφέροντας κίνητρα στα παιδιά για συμμετοχή σε οργανωμένες και δημιουργικές ψυχοκινητικές δραστηριότητες που τους είναι σημαντικές. Η θεματική ενότητα της Κινητικής Αγωγής χωρίζεται σε τρεις υποκατηγορίες:

- Σώμα και Κίνηση

- Φυσικά δραστήρια ζωή και

- Αθλητική-Πολιτιστική παράδοση και Δημιουργική Κίνηση.

Η δεύτερη υποκατηγορία (Φυσικά δραστήρια ζωή) στοχεύει:

α) στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της υγείας των παιδιών και β) στην κινητοποίησή τους όσον αφορά την υιοθέτηση ενός φυσικά δραστήριου τρόπου ζωής.

Σε επίπεδο γνώσεων, με βάση το Πρόγραμμα Σπουδών για την προσχολική εκπαίδευση, τα παιδιά καλούνται “να διακρίνουν την σχέση ανάμεσα στη σωστή διατροφή, τη φυσική κατάσταση και την υγεία” ((Πεντέρη κ.α., 2021).

- ✓ Αναφορικά με τις Τέχνες, αυτές παρέχουν στα παιδιά ευκαιρίες για δημιουργική αναπαράσταση και επικοινωνία των ιδεών και συναισθημάτων τους. Στόχος

είναι η ανάπτυξη της οπτικής, ακουστικής και αισθητικής αντίληψης, η ενεργοποίηση της φαντασίας και της κριτικής σκέψης μέσω της επαφής με σημαντικά έργα της παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς και ποικίλα ερεθίσματα που καλλιεργούν το αισθητικό τους κριτήριο. Ο δημιουργικός συνδυασμός υλικών και μέσων ενθαρρύνει τον μετασχηματισμό των προσωπικών εμπειριών των παιδιών σε καλλιτεχνική έκφραση, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη ενεργών πολιτών που αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της καθημερινότητας με ευαισθησία, επινοητικότητα και επιδεξιότητα (Πεντέρη κ.α., 2021).

Οι βασικές ικανότητες που αναμένεται να αναπτυχθούν, μέσω αυτού του θεματικού πεδίου, προσδιορίζουν το περιεχόμενό του και συνοψίζονται στα εξής:

Γνώσεις:

- Χρήση υλικών και μέσων για κίνηση και καλλιτεχνική δημιουργία.
- Κατανόηση αρμονίας, αναλογίας, σύνθεσης, εκτέλεσης, ισορροπίας και ρυθμού.
- Τεχνικές έκφρασης και δημιουργικής αναπαράστασης του άμεσου και έμμεσου περιβάλλοντος.
- Μορφές σωματικής, εικαστικής, θεατρικής και μουσικής δράσης στο ιστορικό, κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο.

Δεξιότητες:

- Πειραματισμός με πρωτότυπα υλικά, φόρμες, εργαλεία και τεχνοτροπίες.

- Εξαγωγή συμπερασμάτων για τους σκοπούς και τις λειτουργίες της τέχνης και του αθλητισμού.
- Επεξεργασία και κατανόηση τοπικών και παγκόσμιων ζητημάτων μέσω της κίνησης και των αισθήσεων.
- Δημιουργία τέχνης και σωματική δράση για την επίτευξη κοινωνικών αλλαγών.

Στάσεις:

- Αντιμετώπιση της κινητικής και αισθητικής εμπειρίας ως μαθησιακή ευκαιρία και στάση ζωής.
- Ευαισθησία και ανταπόκριση στη φυσική και πνευματική ευεξία.
- Συνεργασία και ομαδικότητα στην οργάνωση αθλητικών και καλλιτεχνικών δράσεων και εκδηλώσεων.
- Εκτίμηση της φυσικής και πολιτιστικής δράσης σε τοπικό, εθνικό και παγκόσμιο επίπεδο.

Η αξιοποίηση της κινητικής και αισθητικής εμπειρίας στο νηπιαγωγείο εκπληρώνει τους στόχους της ενταξιακής προσέγγισης, παρέχοντας ποικίλες δημιουργικές και εξατομικευμένες ευκαιρίες συμμετοχής, που διατηρούν το ενδιαφέρον των παιδιών και την εμπλοκή τους στη μαθησιακή διαδικασία. Ειδικά για τα μικρότερα παιδιά και εκείνα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες προσαρμογής, η κίνηση και η δημιουργική έκφραση ενισχύουν την αίσθηση αποτελεσματικότητας και ελέγχου, στοιχεία που είναι απαραίτητα για την ενσωμάτωσή τους στην εκπαιδευτική διαδικασία. Το περιεχόμενο αυτού του θεματικού πεδίου αλληλεπιδρά και

ενσωματώνεται λειτουργικά στις υπόλοιπες θεματικές ενότητες, ενισχύοντας τις δυνατότητες γνωστικής ευελιξίας και την επίλυση αυθεντικών προβλημάτων με δημιουργικότητα και φαντασία (Πεντέρη κ.α., 2021).

Εργαστήρια Δεξιοτήτων

Τα Εργαστήρια Δεξιοτήτων είναι εκπαιδευτικά προγράμματα που εντάσσονται στο σχολικό αναλυτικό πρόγραμμα όλων των βαθμίδων της εκπαίδευσης και στοχεύουν στην ανάπτυξη μιας σειράς δεξιοτήτων των μαθητών/τριών, πέρα από τη συμβατική γνώση. Επικεντρώνονται στην ανάπτυξη ικανοτήτων, ώστε οι μαθητές/τριες να μην είναι απλώς παθητικοί δέκτες γνώσης, αλλά να μαθαίνουν πώς να αξιοποιούν τις γνώσεις τους, να ανακαλύπτουν νέα γνώση, να θέτουν στόχους, να συνεργάζονται και να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες (Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, 2020).

Τα Εργαστήρια Δεξιοτήτων ξεκίνησαν να εφαρμόζονται στην Ελλάδα τη σχολική χρονιά 2020-2021. Εισήχθησαν από το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, ως μέρος της εκπαιδευτικής μεταρρύθμισης, με στόχο να προσαρμοστεί η εκπαιδευτική διαδικασία στις απαιτήσεις του 21ου αιώνα. Τα εργαστήρια αυτά εντάχθηκαν πιλοτικά στο πρόγραμμα σπουδών, αρχικά σε ορισμένα σχολεία και, βαθμιαία, επεκτάθηκαν σε όλα τα σχολεία της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, 2020).

Τα Εργαστήρια Δεξιοτήτων αποτελούν μέρος μιας ευρύτερης προσπάθειας για την αναβάθμιση της ποιότητας της εκπαίδευσης και την καλλιέργεια των βασικών ικανοτήτων που χρειάζονται οι μαθητές/τριες, προκειμένου να ανταπεξέλθουν στις σύγχρονες κοινωνικές και επαγγελματικές απαιτήσεις.

Η στοχοθεσία των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων έχει προσδιοριστεί βάσει των λεγόμενων δεξιοτήτων του 21ου αιώνα: δεξιότητες της ζωής (life skills), ήπιες δεξιότητες (soft skills) και δεξιότητες τεχνολογίας και επιστήμης. Ενδεικτικά, οι σύγχρονες δεξιότητες περιλαμβάνουν την κριτική σκέψη, τη δημιουργικότητα, τη συνεργασία, την επικοινωνία, την ευελιξία και την προσαρμοστικότητα, την πρωτοβουλία, την οργανωτική ικανότητα, την ενσυναίσθηση και τις κοινωνικές δεξιότητες, την επίλυση προβλημάτων, τον ψηφιακό και τεχνολογικό γραμματισμό (Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, 2020).

Πιο αναλυτικά οι δεξιότητες που καλλιεργούνται μπορούν να κατηγοριοποιηθούν στους τέσσερις (4) ακόλουθους Κύκλους Δεξιοτήτων:

Δεξιότητες 21ου αιώνα (4cs)

- * Δεξιότητες μάθησης 21ου αιώνα (4cs) (Κριτική σκέψη, Επικοινωνία, Συνεργασία, Δημιουργικότητα)
- * Ψηφιακή μάθηση 21ου αιώνα (4cs σε ψηφιακό περιβάλλον) (Ψηφιακή επικοινωνία, Ψηφιακή συνεργασία, Ψηφιακή δημιουργικότητα, Ψηφιακή κριτική σκέψη, Συνδυαστικές δεξιότητες ψηφιακής τεχνολογίας, επικοινωνίας και συνεργασίας)
- * Παραγωγική μάθηση μέσω των τεχνών και της δημιουργικότητας

Δεξιότητες Ζωής

- * Δεξιότητες της κοινωνικής ζωής (Αυτομέριμνα, Κοινωνικές δεξιότητες, Ενσυναίσθηση και ευαισθησία, Πολιτειότητα, Προσαρμοστικότητα, Ανθεκτικότητα, Υπευθυνότητα)
- * Δεξιότητες της ψηφιακής ιθαγένειας (Ευχέρεια στην ηλεκτρονική διακυβέρνηση, Ψηφιακή πολιτειότητα, Ασφαλής πλοήγηση στο διαδίκτυο, Προστασία από εξαρτητικές συμπεριφορές στις τεχνολογίες, ανθεκτικότητα)
- * Δεξιότητες διαμεσολάβησης και κοινωνικής ενσυναίσθησης (Ενσυναίσθηση και ευαισθησία, Διαμεσολάβηση, Επίλυση συγκρούσεων, Πολιτειότητα)
- * Δεξιότητες επιχειρηματικότητας (entrepreneurship) (Πρωτοβουλία, Οργανωτική ικανότητα, Προγραμματισμός, Παραγωγικότητα, Αποτελεσματικότητα)

Δεξιότητες της Τεχνολογία, της Μηχανικής και της Επιστήμης

- * Δεξιότητες της τεχνολογίας (Δεξιότητες δημιουργίας και διαμοιρασμού ψηφιακών δημιουργημάτων, Δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα, Δεξιότητες διεπιστημονικής και διαθεματικής χρήσης των νέων τεχνολογιών)
- * Δεξιότητες διαχείρισης των Μέσων (media) (Πληροφορικός γραμματισμός, Ψηφιακός γραμματισμός, Τεχνολογικός γραμματισμός, Γραμματισμός στα μέσα, Ασφάλεια στο διαδίκτυο)
- * Ρομποτική (Δεξιότητες μοντελισμού και προσομοίωσης, Επιστημονική/υπολογιστική σκέψη)

Δεξιότητες του Νου

- ✱ Στρατηγική Σκέψη (Οργανωσιακή σκέψη, Μελέτη περιπτώσεων και Επίλυση προβλημάτων)
- ✱ Πλάγια σκέψη (Δημιουργική, παραγωγική, ολιστική σκέψη), Κατασκευές, παιχνίδια, εφαρμογές)
- ✱ Ρουτίνες σκέψεις και αναστοχασμός
- ✱ Κατασκευές, παιχνίδια, εφαρμογές
- ✱ Δεξιότητες υπολογιστικής σκέψης (Επιστημονική / υπολογιστική σκέψη διαμεσολάβηση) (Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, 2020).

Τα Εργαστήρια Δεξιοτήτων χωρίζονται σε τέσσερις Θεματικές Ενότητες:

Ζω καλύτερα – Ευ Ζην

Στην θεματική αυτή περιλαμβάνονται προγράμματα στους παρακάτω τομείς:

- ◆ Υγεία: Διατροφή- Αυτομέριμνα, Οδική Ασφάλεια
- ◆ Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία – Πρόληψη
- ◆ Γνωρίζω το σώμα μου - Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση

Φροντίζω το περιβάλλον

Στην θεματική αυτή περιλαμβάνονται προγράμματα στους παρακάτω τομείς:

- ◆ Οικολογία - Παγκόσμια και τοπική Φυσική κληρονομιά
- ◆ Κλιματική αλλαγή - Φυσικές Καταστροφές, Πολιτική προστασία
- ◆ Παγκόσμια και τοπική Πολιτιστική κληρονομιά

Ενδιαφέρομαι και Ενεργώ – Κοινωνική Συναίσθηση και Ευθύνη

Στην θεματική αυτή περιλαμβάνονται προγράμματα στους παρακάτω τομείς:

- ◆ Ανθρώπινα δικαιώματα
- ◆ Εθελοντισμός διαμεσολάβηση
- ◆ Συμπερίληψη: Αλληλοσεβασμός, διαφορετικότητα

Δημιουργώ και Καινοτομώ – Δημιουργική Σκέψη και Πρωτοβουλία

Στην θεματική αυτή περιλαμβάνονται προγράμματα στους παρακάτω τομείς:

- ◆ STEM / Εκπαιδευτική Ρομποτική
- ◆ Επιχειρηματικότητα- Αγωγή Σταδιοδρομίας- Γνωριμία με επαγγέλματα (Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, 2020).

Κατά την άποψή μας, η διατροφική εκπαίδευση θα μπορούσε να ενταχθεί στην πρώτη θεματική ενότητα “Ζω καλύτερα – Ευ Ζην και συγκεκριμένα, στην υποενότητα Υγεία: Διατροφή- Αυτομέριμνα, Οδική Ασφάλεια.

1.4. Καλές πρακτικές

Στο σημείο αυτό παρατίθενται κάποιες καλές πρακτικές, αναφορικά με την διατροφική εκπαίδευση παιδιών προσχολικής ηλικίας.

- Πρόγραμμα Επιμόρφωσης για την θεματική ενότητα 1 των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων “Υγεία, Διατροφή-Αυτομέριμνα, Ασφάλεια”, με τίτλο “Πράσινες τηγανητές ντομάτες και άλλα φρούτα”.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές/τριες Γ' και Δ' Δημοτικού, αλλά, με τις κατάλληλες προσαρμογές, μπορεί κάλλιστα να υλοποιηθεί και σε παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Ως βασικός σκοπός του προγράμματος αναφέρεται “η προάσπιση, η βελτίωση και η προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας των παιδιών, η ανάπτυξη και καλλιέργεια της κριτικής σκέψης και η αναβάθμιση του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντός τους μέσα από τη βιωματική μάθηση”.

Ως επιμέρους στόχοι αναφέρονται οι παρακάτω:

“- Να βρίσκουν, να αξιολογούν και να κατατάσσουν πληροφορίες

- Να επικοινωνούν

- Να αναγνωρίζουν τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους και να κάνουν σωστές επιλογές

- Να μάθουν να τρέφονται σωστά και υγιεινά

- Να ενημερωθούν για τις ομάδες των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών των τροφίμων

- Να αναγνωρίζουν τη δυνατότητα επιλογής στο διαιτολόγιό τους γνωρίζοντας και εναλλακτικά μοντέλα διατροφής

- Να συνδυάζουν τη διατροφή με την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος”

(Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, 2020).

Η πλήρης και διεξοδική παρουσίαση του προγράμματος βρίσκεται ελεύθερα αναρτημένη στην ιστοσελίδα του ΙΕΠ https://iep.edu.gr/images/IEP/skill-labs/2023/%CE%A0%CE%A1%CE%9F%CE%93%CE%A1%CE%91%CE%9C%CE%9C%CE%91%CE%A4%CE%91_%CE%95%CE%A0%CE%99%CE%9C%CE%9F%CE%A1%CE%A6%CE%A9%CE%A3%CE%97%CE%A3_%CE%A0%CF%81%CE%AC%CF%83%CE%B9%CE%BD%CE%B5%CF%82_%CF%84%CE%B7%CE%B3%CE%B1%CE%BD%CE%B7%CF%84%CE%AD%CF%82_%CE%BD%CF%84%CE%BF%CE%BC%CE%AC%CF%84%CE%B5%CF%82_%CE%BA%CE%B1%CE%B9_%CE%AC%CE%BB%CE%BB%CE%B1_%CF%86%CF%81%CE%BF%CF%8D%CF%84%CE%B1.pdf

- Πρόγραμμα Επιμόρφωσης για την θεματική ενότητα 1 των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων “Υγεία, Διατροφή-Αυτομέριμνα, Ασφάλεια”, με τίτλο “Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής”.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές/τριες Νηπιαγωγείου, Α’ και Β’ Δημοτικού.

Ως βασικός σκοπός του προγράμματος αναφέρεται “η προαγωγή της διατροφικής αξίας των προϊόντων που καταναλώνουμε (εποχιακά φρούτα και λαχανικά, τυποποιημένα προϊόντα κλπ.) καθώς και χρήσιμες συμβουλές για την υιοθέτηση ενός νέου διατροφικού προφίλ”.

Ως επιμέρους στόχοι αναφέρονται οι παρακάτω:

“- Να κατανοήσουν την προέλευση των τροφών, την αξία τους και τις επιδράσεις τους στην υγεία

- Να ευαισθητοποιηθούν σε ζητήματα διατροφής, όπως η μεσογειακή
 - Να προασπίζουν την σωματική και την ψυχική τους υγεία, καλλιεργώντας παράλληλα διατροφική συνείδηση
 - Να κατατάσσουν τα τρόφιμα στις διάφορες ομάδες τροφίμων
 - Να γνωρίσουν την υγιεινή διατροφή και την πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής”
- (Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, 2020).

Η πλήρης και διεξοδική παρουσίαση του προγράμματος βρίσκεται ελεύθερα αναρτημένη στην ιστοσελίδα του ΙΕΠ https://iep.edu.gr/images/IEP/skill-labs/2023/%CE%A0%CE%A1%CE%9F%CE%93%CE%A1%CE%91%CE%9C%CE%9C%CE%91%CE%A4%CE%91_%CE%95%CE%A0%CE%99%CE%9C%CE%9F%CE%A1%CE%A6%CE%A9%CE%A3%CE%97%CE%A3_%CE%9F_%CE%A1%CE%BF%CF%8D%CE%BB%CE%B7%CF%82_%CE%BF_%CE%A4%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%BF%CF%8D%CE%BB%CE%B7%CF%82_%CE%BA%CE%B1%CE%B9_%CE%B7_%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CF%80%CE%AD%CF%84%CE%B5%CE%B9%CE%AC_%CF%84%CE%BF%CF%85_%CF%83%CF%84%CE%BF%CE%BD_%CE%BA%CF%8C%CF%83%CE%BC%CE%BF_%CF%84%CE%B7%CF%82_%CF%85%CE%B3%CE%B9%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%AE%CF%82_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE%CF%82.pdf

- Πρόγραμμα Επιμόρφωσης για την θεματική ενότητα 1 των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων “Υγεία, Διατροφή-Αυτομέριμνα, Ασφάλεια”, με τίτλο “Γνωρίζω την τροφή μου”, από τον φορέα Άκης Πετρετζίκης MON ΕΠΕ.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές/τριες όλων των τάξεων του Δημοτικού, αλλά, με τις κατάλληλες προσαρμογές, μπορεί κάλλιστα να υλοποιηθεί και σε παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Ως βασικός σκοπός του προγράμματος αναφέρεται “υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής, αφετηρία του οποίου αποτελεί η σωστή, ισορροπημένη διατροφή, αλλά και η άσκηση, βοηθώντας ταυτόχρονα τα παιδιά να δημιουργήσουν μια πιο ολοκληρωμένη αντίληψη για την τροφή που επιλέγουν να βάλουν στο πιάτο τους τόσο ως προς το πώς αυτή επηρεάζει τον οργανισμό τους, όσο και το περιβάλλον”.

Ως επιμέρους στόχοι αναφέρονται οι παρακάτω:

- “ - Να γνωρίσουν τον κύκλο ζωής της τροφής, από τη φάρμα στο τραπέζι, αλλά και τους τρόπους πιθανής διαχείρισής της ούτως ώστε να μην καταλήξει στον κάδο των απορριμμάτων, αλλά να αξιοποιηθεί όσο το δυνατόν καλύτερα.
- Να μάθουν από πού προέρχεται το κάθε είδος τροφής, να ανακαλύψουν τις διατροφικές ομάδες.
- Να μάθουν πού ωφελεί το κάθε τρόφιμο τον οργανισμό μας, αλλά και πώς μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε-καταναλώσουμε.
- Να μάθουν τι κρύβεται πίσω από τη διατροφική σήμανση που φέρουν οι συσκευασίες των προϊόντων και να μάθουν γιατί είναι τόσο σημαντικό να φτιάχνουμε λίστα με τα απαραίτητα προτού ψωνίσουμε.

- Να μάθουν να επιλέγουν τα γεύματα και τα σνακ τους με πιο υγιεινά κριτήρια και να ανακαλύψουν πώς μπορούν να «χτίσουν» σωστά τα γεύματά τους ανακαλύπτοντας τι περιλαμβάνει το διατροφικό πιάτο.

- Να ανακαλύψουν τη σχέση ανάμεσα στη διατροφή και το περιβάλλον (και κατ' επέκταση την αειφόρο ανάπτυξη)” (Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, 2020).

Η πλήρης και διεξοδική παρουσίαση του προγράμματος βρίσκεται ελεύθερα αναρτημένη στην ιστοσελίδα του ΙΕΠ

<https://elearning.iep.edu.gr/study/mod/folder/view.php?id=46304>

- Πρόγραμμα Διατροφής και Περιβάλλοντος, με τίτλο “Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης”, της WWF Ελλάς, σε συνεργασία με το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα προσφέρει πρακτικές και καθημερινές λύσεις και συμβουλές για γονείς, αποτελώντας έναν αξιόλογο οδηγό, αναφορικά με την διατροφική εκπαίδευση των παιδιών. Με τις κατάλληλες προσαρμογές, μπορεί να υλοποιηθεί σε παιδιά προσχολικής ηλικίας, σε συνεργασία με τους γονείς.

Ο βασικός στόχος του προγράμματος είναι “να εκπαιδεύσει τα παιδιά της χώρας για να υιοθετήσουν διατροφικές συνήθειες που κάνουν καλό στην υγεία τους και στο περιβάλλον” (WWF, χ.η).

Στους στόχους του προγράμματος συμπεριλαμβάνονται:

- Η προσπάθεια περιγραφής της σύνδεσης υγείας-περιβάλλοντος-διατροφής
- Η παροχή πρακτικών οδηγιών προς τους γονείς, προκειμένου οι ίδιοι να συμμετέχουν ενεργά στην διατροφική εκπαίδευση των παιδιών τους.

Η πλήρης και διεξοδική παρουσίαση του προγράμματος βρίσκεται ελεύθερα αναρτημένη στην ιστοσελίδα της WWF Ελλάς <https://food.wwf.gr/about.html>

- Μαθητική Εκστρατεία - Εβδομάδα Δράσης, από την Action Aid.

Η Μαθητική Εκστρατεία της ActionAid είναι μία εκπαιδευτική δράση, η οποία υλοποιείται στα σχολεία της χώρας μας, τα τελευταία 20 χρόνια, ενώνοντας μαθητές/τριες, εκπαιδευτικούς και σχολικές μονάδες.

Η δράση υλοποιείται κατά την διάρκεια της σχολικής χρονιάς, με διαφορετική θεματική ενότητα κάθε χρόνο και έχει σαν στόχο την ευαισθητοποίηση και κινητοποίηση ολόκληρης της σχολικής κοινότητας, πάνω σε θέματα της Ενεργής Πολιτειότητας.

Για την φετινή σχολική χρονιά (2023-24), η θεματική της εκστρατείας επικεντρώνεται σε 2 από τους 17 στόχους της βιώσιμης ανάπτυξης, τον στόχο 1 για τη Μηδενική Φτώχεια και τον στόχο 2 για την Μηδενική Πείνα, εστιάζοντας στο ζήτημα της Διατροφικής Δικαιοσύνης και έχει τίτλο “Η Δύναμη στο Πιάτο σου”. Μέσα από δραστηριότητες, εισάγει τους μαθητές και τις μαθήτριες, στην έννοια της θρεπτικής και επαρκούς τροφής για όλους, τους ενεργοποιεί να σκεφτούν τι μπορεί να σημαίνει να μην έχουν όλοι πρόσβαση σε αυτήν, καθώς και τι ενέργειες και ποιες επιλογές μπορούμε να κάνουμε εμείς, ως καταναλωτές και ενεργοί πολίτες. Παράλληλα, κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς, τα σχολεία που συμμετέχουν έχουν πρόσβαση σε μικρές δραστηριότητες που μπορούν να υλοποιούν στις τάξεις τους, καθώς και σε webinars για εκπαιδευτικούς και μαθητές/τριες, με ειδικούς επιστήμονες που συσχετίζονται με τα θέματα της Εβδομάδας Δράσης.

Το εκπαιδευτικό υλικό της μαθητικής εκστρατείας έχει λάβει την έγκριση του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων (Action Aid, 2024).

Η πλήρης και διεξοδική παρουσίαση του προγράμματος βρίσκεται ελεύθερα αναρτημένη στην ιστοσελίδα της Action Aid <https://actionaid.gr/mathitiki-ebdomada-drasis>

- Εκπαιδευτικά σενάρια από το Φωτόδεντρο

“Το Φωτόδεντρο είναι ο Εθνικός Συσσωρευτής Εκπαιδευτικού Περιεχομένου για την Πρωτοβάθμια και τη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Αποτελεί την κεντρική e-υπηρεσία του Υπουργείου Παιδείας για την ενοποιημένη αναζήτηση και διάθεση ψηφιακού εκπαιδευτικού περιεχομένου στα σχολεία. Είναι ανοιχτό σε όλους, μαθητές, δασκάλους, γονείς αλλά και κάθε ενδιαφερόμενο.

Στο Φωτόδεντρο - Συσσωρευτή Εκπαιδευτικού Περιεχομένου μπορεί να γίνει αναζήτηση, από ένα κεντρικό σημείο, ψηφιακού εκπαιδευτικού υλικού για τη σχολική εκπαίδευση, το οποίο βρίσκεται είτε στα αποθετήρια «Φωτόδεντρο» του Υπουργείου Παιδείας είτε σε άλλα, «εξωτερικά» αποθετήρια ή εκπαιδευτικές πύλες. Παρέχει δηλαδή έναν κεντρικό «κατάλογο» με το ψηφιακό εκπαιδευτικό υλικό του Υπουργείου Παιδείας για τη σχολική εκπαίδευση” (Φωτόδεντρο, 2024).

Βάζοντας, στο πεδίο “Αναζήτηση” τον όρο “Υγιεινή Διατροφή”, αποκτούμε πρόσβαση σε εκπαιδευτικά σενάρια, εκπαιδευτικά video, εκπαιδευτικές δραστηριότητες και πλούσιο περιεχόμενο, σχετικά με το θέμα.

Παράδειγμα της καλής πρακτικής μπορεί να βρεθεί στον σύνδεσμο <http://photodentro.edu.gr/aggregator/search/all?query=%CF%85%CE%B3%CE%B9%>

[CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%AE+%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE&ext=All&ugc=1&items_per_page=20](#)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ / ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

2.1. Επιλογή μεθοδολογίας

Η παρούσα έρευνα βασίστηκε σε ποιοτική μεθοδολογία, με τη χρήση ημιδομημένων συνεντεύξεων, ως κύριο εργαλείο συλλογής δεδομένων. Η ποιοτική έρευνα επιλέχθηκε λόγω της φύσης του θέματος, καθώς επιτρέπει την εις βάθος κατανόηση των εμπειριών, των απόψεων και των πρακτικών των νηπιαγωγών, σχετικά με τη διατροφική εκπαίδευση των νηπίων. Οι συνεντεύξεις προσφέρουν τη δυνατότητα να διερευνηθούν λεπτομερώς οι αντιλήψεις των συμμετεχόντων/ουσών, να αναδειχθούν

οι προσωπικές τους εμπειρίες και να καταγραφούν οι ποικίλες πρακτικές που εφαρμόζουν στα νηπιαγωγεία τους.

Η ποιοτική μεθοδολογία θεωρείται ιδιαίτερα κατάλληλη για την ανάλυση θεμάτων που απαιτούν σε βάθος εξερεύνηση και κατανόηση του πλαισίου και των συνθηκών, μέσα στις οποίες εκδηλώνονται οι αντιλήψεις και οι πρακτικές των συμμετεχόντων/ουσών (Creswell, 2013). Οι ημιδομημένες συνεντεύξεις, συγκεκριμένα, παρέχουν έναν καθοδηγητικό σκελετό για τη συζήτηση, ενώ επιτρέπουν την ελευθερία στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να εκφράσουν τις σκέψεις και τις απόψεις τους χωρίς περιορισμούς (Kvale & Brinkmann, 2009). Γεγονός, ιδιαιτέρως σημαντικό για την έρευνα στον τομέα της εκπαίδευσης, όπου οι προσωπικές εμπειρίες και οι καθημερινές πρακτικές των εκπαιδευτικών παίζουν σημαντικό ρόλο.

Επιπλέον, η ποιοτική μεθοδολογία επιτρέπει την ευελιξία στη διερεύνηση νέων θεμάτων που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια της συνέντευξης, κάτι που δεν είναι εφικτό με πιο δομημένες μεθόδους (Merriam & Tisdell, 2016). Οι συνεντεύξεις μπορούν να προσαρμοστούν ανάλογα με τις απαντήσεις των συμμετεχόντων/ουσών, επιτρέποντας την εξέταση θεμάτων που δεν είχαν αρχικά προβλεφθεί, αλλά που αναδεικνύονται ως σημαντικά κατά τη διάρκεια της συζήτησης. Αυτός ο δυναμικός χαρακτήρας της ποιοτικής έρευνας, την καθιστά ιδανική για την εξερεύνηση σύνθετων και πολυδιάστατων θεμάτων, όπως η διατροφική εκπαίδευση στην προσχολική αγωγή.

Η επιλογή της μεθοδολογίας βασίστηκε επίσης στην αναγνώριση της ανάγκης για κατανόηση των υποκειμενικών εμπειριών των νηπιαγωγών και της επίδρασης αυτών των εμπειριών στις πρακτικές τους (Denzin & Lincoln, 2011). Η ποιοτική έρευνα

επιτρέπει την ανάπτυξη μιας λεπτομερούς και πολυεπίπεδης εικόνας των εμπειριών των συμμετεχόντων/ουσών, αναδεικνύοντας τις διαφοροποιήσεις και τις ιδιαιτερότητες των πρακτικών τους. Αυτή η βαθύτερη κατανόηση είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη και εφαρμογή πιο αποτελεσματικών προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης.

2.2. Εργασία

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένας οδηγός συνέντευξης, που περιλάμβανε μια σειρά από ημιδομημένες ερωτήσεις. Ο οδηγός αυτός σχεδιάστηκε για να καλύψει διάφορες πτυχές της διατροφικής εκπαίδευσης στα νηπιαγωγεία, όπως οι εμπειρίες και οι απόψεις των νηπιαγωγών, οι καλές πρακτικές που εφαρμόζουν, οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και οι προτάσεις τους για βελτίωση. Οι ερωτήσεις ήταν διαμορφωμένες με τέτοιο τρόπο ώστε να προάγουν την ανοιχτή και ειλικρινή συζήτηση και να ενθαρρύνουν τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να μοιραστούν τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους με λεπτομέρεια.

Η συνέντευξη περιλάμβανε εισαγωγικές ερωτήσεις σχετικά με την επαγγελματική εμπειρία των νηπιαγωγών και τη συμμετοχή τους σε προγράμματα διατροφικής εκπαίδευσης. Ακολούθησαν κύριες ερωτήσεις που στόχευαν στην κατανόηση της σημασίας που αποδίδουν οι νηπιαγωγοί στη διατροφική εκπαίδευση, τις πρακτικές που εφαρμόζουν, τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και τις προτάσεις τους για βελτίωση. Ο οδηγός συνέντευξης επέτρεψε την κάλυψη ενός ευρέος φάσματος θεμάτων και τη συλλογή πλούσιων και ποικίλων δεδομένων.

Για την καταγραφή των συνεντεύξεων χρησιμοποιήθηκε φορητή συσκευή εγγραφής ήχου, εξασφαλίζοντας την ακρίβεια στην καταγραφή των απαντήσεων των συμμετεχόντων/ουσων. Οι ηχογραφήσεις μεταγράφηκαν στη συνέχεια για ανάλυση, εξασφαλίζοντας την ακρίβεια και την πληρότητα των δεδομένων.

Για την ανάλυση των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε θεματική ανάλυση. Αυτή η μέθοδος επιτρέπει την οργάνωση και την ανάλυση των δεδομένων με σκοπό την αναγνώριση και την περιγραφή επαναλαμβανόμενων μοτίβων ή θεμάτων. Αρχικά, πραγματοποιήθηκε ενδελεχής ανάγνωση των μεταγραμμένων συνεντεύξεων, κατά την οποία καταγράφηκαν οι πρώτες εντυπώσεις και οι ιδέες που αναδύθηκαν. Στη συνέχεια, τα δεδομένα κωδικοποιήθηκαν, δηλαδή, αποσπάσματα των συνεντεύξεων επισημάνθηκαν με ετικέτες που περιέγραφαν το περιεχόμενο και τη σημασία τους.

Αφού ολοκληρώθηκε η κωδικοποίηση, οι ετικέτες ομαδοποιήθηκαν σε ευρύτερα θέματα που αναδείκνυαν τις κύριες τάσεις και τα μοτίβα των δεδομένων. Τα θέματα αυτά αναλύθηκαν περαιτέρω για να εξεταστούν οι σχέσεις και οι συνδέσεις μεταξύ τους, προσφέροντας μια συνολική εικόνα των απόψεων και των εμπειριών των νηπιαγωγών σχετικά με τη διατροφική εκπαίδευση.

2.3. Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτελείοντας από τέσσερις νηπιαγωγούς, οι οποίοι/ες επιλέχθηκαν, με βάση την εμπειρία τους στην προσχολική αγωγή και τη συμμετοχή τους σε προγράμματα διατροφικής εκπαίδευσης. Η επιλογή του δείγματος έγινε με τη μέθοδο της σκόπιμης δειγματοληψίας, καθώς στόχος ήταν η επιλογή ατόμων που μπορούσαν να παρέχουν πλούσιες και σχετικές πληροφορίες για το θέμα της έρευνας.

Οι τέσσερις νηπιαγωγοί είχαν διαφορετική επαγγελματική εμπειρία, κυμαινόμενη από 7 έως 12 χρόνια, και είχαν συμμετάσχει σε διάφορα προγράμματα διατροφικής εκπαίδευσης. Ο Νηπιαγωγός 1, είχε 10 χρόνια εμπειρίας και είχε συμμετάσχει σε πρόγραμμα υγιεινής διατροφής που οργανώθηκε από το δήμο. Η Νηπιαγωγός 2, είχε 8 χρόνια εμπειρίας και είχε συμμετάσχει σε ένα πρόγραμμα για την προώθηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών. Η Νηπιαγωγός 3, είχε 12 χρόνια εμπειρίας και ανέφερε ότι υπάρχει ένα μόνιμο πρόγραμμα διατροφικής αγωγής, το οποίο υλοποιείται στο σχολείο τους. Η Νηπιαγωγός 4, είχε 7 χρόνια εμπειρίας και είχε υλοποιήσει ένα πρόγραμμα σχετικά με την ισορροπημένη διατροφή.

Αυτή η ποικιλία στην εμπειρία και τις προσεγγίσεις των νηπιαγωγών προσέφερε μια ευρεία εικόνα των πρακτικών και των προκλήσεων που συνδέονται με τη διατροφική εκπαίδευση στην προσχολική αγωγή. Το δείγμα ήταν αρκετά μικρό, αλλά επαρκές για μια ποιοτική έρευνα που στοχεύει στην εις βάθος κατανόηση των εμπειριών και των απόψεων των συμμετεχόντων/ουσών.

2.4. Περιορισμοί έρευνας

Η έρευνα αυτή παρουσιάζει ορισμένους περιορισμούς, οι οποίοι θα πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την ερμηνεία των ευρημάτων. Πρώτον, το μικρό μέγεθος του δείγματος περιορίζει τη γενικευσιμότητα των αποτελεσμάτων. Αν και οι συνεντεύξεις παρέχουν πλούσιες και λεπτομερείς πληροφορίες, τα ευρήματα βασίζονται στις εμπειρίες και τις απόψεις τεσσάρων μόνο νηπιαγωγών. Συνεπώς, τα αποτελέσματα

μπορεί να μην είναι αντιπροσωπευτικά για όλους/ες τους/τις νηπιαγωγούς ή τα νηπιαγωγεία.

Δεύτερον, οι συνεντεύξεις βασίζονται στις αυτοαναφορές των νηπιαγωγών, οι οποίες μπορεί να επηρεάζονται από υποκειμενικές αντιλήψεις και αναμνήσεις. Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων/ουσών μπορεί να επηρεάζονται από τη διάθεσή τους, την εμπειρία τους με την ερευνήτρια ή άλλους παράγοντες, που μπορεί να προκαλέσουν μεροληψία. Επίσης, οι νηπιαγωγοί μπορεί να έχουν την τάση να παρουσιάζουν τις πρακτικές τους με θετικό τρόπο, υποβαθμίζοντας τις δυσκολίες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν.

Τρίτον, η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (Απρίλιος-Μάιος 2024) και σε συγκεκριμένο γεωγραφικό πλαίσιο (Θεσσαλονίκη), κάτι που μπορεί να επηρεάσει τα αποτελέσματα. Οι πρακτικές και οι προκλήσεις στη διατροφική εκπαίδευση μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με την τοποθεσία, τον τύπο του νηπιαγωγείου και τις πολιτικές που εφαρμόζονται σε κάθε περιοχή.

Παρά τους περιορισμούς αυτούς, η έρευνα παρέχει πολύτιμες πληροφορίες και ενδείξεις για τη διατροφική εκπαίδευση στην προσχολική αγωγή, αναδεικνύοντας τις εμπειρίες και τις προκλήσεις των νηπιαγωγών. Τα ευρήματα μπορούν να αποτελέσουν τη βάση για περαιτέρω έρευνα και για την ανάπτυξη και βελτίωση των προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται τα ευρήματα από τις συνεντεύξεις με τέσσερις νηπιαγωγούς, σχετικά με τη διατροφική εκπαίδευση των νηπίων στην προσχολική αγωγή. Αναλύονται οι απόψεις και οι εμπειρίες τους, με έμφαση στις καλές πρακτικές, τις προκλήσεις και τις προτάσεις για βελτίωση. Τα δεδομένα οργανώνονται

θεματικά και παρέχεται λεπτομερής περιγραφή των ευρημάτων, προσδίδοντας μια βαθύτερη κατανόηση των πρακτικών και των εμπειριών τους.

1. Εμπειρία και Συμμετοχή σε Προγράμματα Διατροφικής Εκπαίδευσης

Οι τέσσερις νηπιαγωγοί που συμμετείχαν στη μελέτη έχουν διαφορετική εμπειρία στον τομέα της προσχολικής αγωγής, με τα χρόνια υπηρεσίας να κυμαίνονται από 7 έως 12 χρόνια. Ο Νηπιαγωγός 1, με 10 χρόνια εμπειρίας, αναφέρει ότι έχει συμμετάσχει σε πρόγραμμα υγιεινής διατροφής που οργανώθηκε από το δήμο. Η Νηπιαγωγός 2, με 8 χρόνια εμπειρίας, έχει συμμετάσχει σε ένα πρόγραμμα για την προώθηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών. Η Νηπιαγωγός 3, με 12 χρόνια εμπειρίας, αναφέρει ότι έχουν ένα μόνιμο πρόγραμμα διατροφικής αγωγής στο σχολείο τους, ενώ η Νηπιαγωγός 4, με 7 χρόνια εμπειρίας, έχει υλοποιήσει ένα πρόγραμμα σχετικά με την ισορροπημένη διατροφή.

Αυτό δείχνει ότι η διατροφική εκπαίδευση είναι ενσωματωμένη στο πρόγραμμα σπουδών σε κάποια νηπιαγωγεία, ενώ σε άλλα εξαρτάται από εξωτερικές πρωτοβουλίες. Η εμπειρία των νηπιαγωγών με προγράμματα διατροφικής εκπαίδευσης είναι γενικά θετική και υποδηλώνει την αναγνώριση της σημασίας τους. Οι εμπειρίες αυτές αντικατοπτρίζουν την ποικιλία των προσπαθειών που γίνονται για την προώθηση της υγιεινής διατροφής στην προσχολική ηλικία και δείχνουν ότι υπάρχει ευελιξία και δημιουργικότητα στον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζεται η διατροφική εκπαίδευση, από την πλευρά των εκπαιδευτικών προσχολικής αγωγής.

2. Σημασία της Διατροφικής Εκπαίδευσης

Οι νηπιαγωγοί συμφωνούν ομόφωνα για τη σημασία της διατροφικής εκπαίδευσης στην προσχολική ηλικία. Ο Νηπιαγωγός 1 υποστηρίζει ότι η διατροφική εκπαίδευση διαμορφώνει τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών από μικρή ηλικία, επισημαίνοντας ότι οι συνήθειες αυτές μπορούν να έχουν μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία των παιδιών. Η Νηπιαγωγός 2 αναφέρει ότι η διατροφική εκπαίδευση είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη υγιεινών διατροφικών συνηθειών, σημειώνοντας ότι η προσχολική ηλικία είναι η ιδανική περίοδος για να θεμελιωθούν αυτές οι συνήθειες. Η Νηπιαγωγός 3 την περιγράφει ως θεμέλιο λίθο για την υγεία των παιδιών, εξηγώντας ότι η καλή διατροφή είναι απαραίτητη για τη σωστή ανάπτυξη και τη μαθησιακή απόδοση. Η Νηπιαγωγός 4 προσθέτει ότι είναι απαραίτητη για την πρόληψη διατροφικών διαταραχών και προβλημάτων υγείας, επισημαίνοντας ότι η ενημέρωση και η εκπαίδευση μπορούν να συμβάλουν στη μείωση της παιδικής παχυσαρκίας και άλλων σχετικών προβλημάτων.

Η συνολική θετική άποψη για τη διατροφική εκπαίδευση υπογραμμίζει την ανάγκη για την εφαρμογή και την ενίσχυση προγραμμάτων σε όλα τα νηπιαγωγεία. Οι νηπιαγωγοί αναγνωρίζουν ότι η εκπαίδευση αυτή δεν αφορά μόνο την υγεία αλλά και την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως η συνεργασία και η κοινή ευθύνη για την υγεία. Επιπλέον, η ενίσχυση της διατροφικής εκπαίδευσης μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία μιας κουλτούρας υγιεινής διατροφής, η οποία θα ωφελήσει την ευρύτερη κοινότητα.

3. Καλές Πρακτικές Διατροφικής Εκπαίδευσης

Οι νηπιαγωγοί παρέχουν πολλά παραδείγματα καλών πρακτικών που εφαρμόζονται στα νηπιαγωγεία τους.

Ο Νηπιαγωγός 1 αναφέρει την εβδομάδα υγιεινής διατροφής, κατά την διάρκεια της οποίας, τα παιδιά φέρνουν υγιεινά σνακ και μαθαίνουν να φτιάχνουν απλά, υγιεινά γεύματα. Αυτός ο τύπος δραστηριότητας ενθαρρύνει τα παιδιά να δοκιμάσουν νέα τρόφιμα και να μάθουν βασικές δεξιότητες μαγειρικής, ενώ παράλληλα προάγει την αυτονομία και την υπευθυνότητα.

Η Νηπιαγωγός 2 χρησιμοποιεί παιχνίδια και τραγούδια που σχετίζονται με την υγιεινή διατροφή, επισημαίνοντας ότι η διασκέδαση είναι ένα σημαντικό εργαλείο για την εκπαίδευση των παιδιών σε αυτή την ηλικία. Τα παιχνίδια αυτά βοηθούν τα παιδιά να αναγνωρίσουν τα υγιεινά τρόφιμα και να κατανοήσουν τη σημασία της ποικιλίας στη διατροφή τους.

Η Νηπιαγωγός 3 καθιέρωσε την "Ημέρα Υγιεινού Γεύματος", στην διάρκεια του οποίου, τα παιδιά παρουσιάζουν υγιεινά γεύματα στους/στις συμμαθητές/τριές τους. Αυτή η πρακτική ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή των παιδιών και προωθεί την ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών μεταξύ τους.

Η Νηπιαγωγός 4 έχει δημιουργήσει έναν λαχανόκηπο στο σχολείο, και τα παιδιά συμμετέχουν στην καλλιέργεια. Η δραστηριότητα αυτή συνδυάζει τη μάθηση με την πρακτική εμπειρία και βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν την προέλευση των τροφίμων και τη σημασία της φροντίδας των φυτών για την παραγωγή υγιεινών τροφίμων.

Οι παραπάνω πρακτικές δείχνουν τη σημασία της βιωματικής μάθησης και της ενεργού συμμετοχής των παιδιών στη διατροφική εκπαίδευση. Αυτές οι μέθοδοι βοηθούν τα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα την αξία της υγιεινής διατροφής και να αναπτύξουν θετικές συνήθειες. Η εμπειρία των νηπιαγωγών δείχνει ότι οι δραστηριότητες που εμπλέκουν τα παιδιά σε πρακτικές και δημιουργικές διαδικασίες είναι οι πιο επιτυχημένες και αποτελεσματικές στην προώθηση της υγιεινής διατροφής.

4. Κύριες Προκλήσεις

Παρά τις καλές πρακτικές, οι νηπιαγωγοί αντιμετωπίζουν πολλές προκλήσεις στην υλοποίηση των προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης.

Ο Νηπιαγωγός 1 αναφέρει την έλλειψη χρόνου και πόρων ως μία από τις κύριες προκλήσεις. Συχνά οι εκπαιδευτικοί καταβάλλουν τεράστιες προσπάθειες, προκειμένου να ισορροπήσουν πολλές απαιτήσεις και δραστηριότητες στο καθημερινό τους πρόγραμμα, κάτι που δυσκολεύει την αφιέρωση επαρκούς χρόνου στη διατροφική εκπαίδευση. Η έλλειψη οικονομικών πόρων για την αγορά υλικών και εξοπλισμού μπορεί επίσης να περιορίσει την ποικιλία και την ποιότητα των δραστηριοτήτων που προσφέρονται.

Η Νηπιαγωγός 2 αντιμετωπίζει δυσκολίες στην αλλαγή των διατροφικών συνηθειών που τα παιδιά φέρνουν από το σπίτι. Πολλές φορές, οι προσπάθειες του σχολείου για την προώθηση υγιεινής διατροφής έρχονται αντιμέτωπες με τις συνήθειες και τις προτιμήσεις που έχουν ήδη διαμορφωθεί στο οικογενειακό περιβάλλον. Αυτό

μπορεί να δημιουργήσει σύγκρουση και να δυσχεράνει την εφαρμογή των εκπαιδευτικών προγραμμάτων.

Η Νηπιαγωγός 3 σημειώνει ότι η έλλειψη υποστήριξης από τους γονείς είναι ένας σημαντικός παράγοντας, ο οποίος δημιουργεί προβλήματα κατά την διαδικασία της διατροφικής εκπαίδευσης. Χωρίς τη συνεργασία και την υποστήριξη των γονέων, οι προσπάθειες του σχολείου μπορεί να μην έχουν την απαιτούμενη συνέχεια και αποτελεσματικότητα.

Η Νηπιαγωγός 4 αναφέρει τη δυσκολία στη διατήρηση του ενδιαφέροντος των παιδιών για τη διατροφική εκπαίδευση. Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν και οι προτιμήσεις τους αλλάζουν, μπορεί να είναι δύσκολο να παραμείνει το ενδιαφέρον τους για τη διατροφική εκπαίδευση σε υψηλά επίπεδα.

Αυτές οι προκλήσεις υπογραμμίζουν την ανάγκη για περισσότερη υποστήριξη και πόρους, καθώς και τη σημασία της συνεργασίας με τους γονείς και την κοινότητα για την προώθηση της υγιεινής διατροφής. Είναι απαραίτητο να αναζητηθούν τρόποι για να ξεπεραστούν αυτές οι προκλήσεις, όπως η παροχή επιπλέον εκπαίδευσης και πόρων στους/στις εκπαιδευτικούς και η ενίσχυση της επικοινωνίας και συνεργασίας με τις οικογένειες.

5. Αντιδράσεις των Παιδιών στις Δραστηριότητες Διατροφικής Εκπαίδευσης

Οι αντιδράσεις των παιδιών στις δραστηριότητες διατροφικής εκπαίδευσης παρουσιάζονται, γενικά, θετικές.

Ο Νηπιαγωγός 1 αναφέρει ότι τα παιδιά ενθουσιάζονται με τις δραστηριότητες που περιλαμβάνουν μαγειρική. Αυτές οι δραστηριότητες δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να ασχοληθούν πρακτικά με την προετοιμασία τροφίμων, να μάθουν νέες δεξιότητες και να απολαμβάνουν τη διαδικασία δημιουργίας ενός γεύματος.

Η Νηπιαγωγός 2 σημειώνει ότι οι διαδραστικές δραστηριότητες, όπως το να παίζουν το ρόλο του "μικρού σεφ", είναι ιδιαίτερα δημοφιλείς. Αυτές οι δραστηριότητες ενισχύουν την αυτοεκτίμηση των παιδιών και τους δίνουν την αίσθηση ότι συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία μάθησης.

Η Νηπιαγωγός 3 αναφέρει ότι τα παιδιά απολαμβάνουν τις ιστορίες και τα παραμύθια που έχουν ως θέμα την υγιεινή διατροφή. Μέσω αυτών των ιστοριών, τα παιδιά μπορούν να ταυτιστούν με τους χαρακτήρες και να μάθουν για την υγιεινή διατροφή με έναν διασκεδαστικό και ενδιαφέροντα τρόπο.

Η Νηπιαγωγός 4 σημειώνει ότι οι δραστηριότητες που περιλαμβάνουν φυσική συμμετοχή, όπως το φύτεμα και η συγκομιδή λαχανικών, είναι πολύ δημοφιλείς στα παιδιά. Αυτές οι δραστηριότητες συνδυάζουν τη διατροφή με την κίνηση και την άσκηση, βοηθώντας τα παιδιά να κατανοήσουν τη σύνδεση μεταξύ της υγιεινής διατροφής και της σωματικής ευεξίας.

Από τα παραπάνω, εξάγεται το συμπέρασμα ότι οι πρακτικές και διαδραστικές δραστηριότητες προσελκύουν περισσότερο το ενδιαφέρον των παιδιών και είναι πιο αποτελεσματικές στην προώθηση της διατροφικής εκπαίδευσης. Οι νηπιαγωγοί παρατηρούν ότι όταν τα παιδιά συμμετέχουν ενεργά σε αυτές τις δραστηριότητες, η μάθηση γίνεται πιο ουσιαστική και διαρκής. Είναι σημαντικό να συνεχίσουμε να

αναπτύσσουμε και να εφαρμόζουμε τέτοιες δραστηριότητες που ενισχύουν την αφοσίωση και το ενδιαφέρον των παιδιών για την υγιεινή διατροφή.

6. Στόχοι της Διατροφικής Εκπαίδευσης

Οι βασικοί στόχοι που θέτουν οι νηπιαγωγοί για τη διατροφική εκπαίδευση περιλαμβάνουν την εκπαίδευση των παιδιών στις βασικές αρχές της υγιεινής διατροφής και την εφαρμογή τους στην καθημερινή τους ζωή.

Ο Νηπιαγωγός 1 θέτει ως στόχο της διατροφικής εκπαίδευσης την εκμάθηση, από πλευρά των παιδιών, βασικών αρχών της υγιεινής διατροφής και την εφαρμογή τους στην καθημερινή τους ζωή, τονίζοντας τη σημασία της αυτονομίας και της υπευθυνότητας στις διατροφικές επιλογές.

Η Νηπιαγωγός 2 επιθυμεί τα παιδιά να αναγνωρίζουν τα υγιεινά τρόφιμα και να καταλαβαίνουν τη σημασία της ποικιλίας στη διατροφή τους, εξηγώντας ότι η κατανόηση αυτή μπορεί να συμβάλει στη διαμόρφωση μιας ισορροπημένης διατροφής.

Η Νηπιαγωγός 3 στοχεύει στο να κάνουν τα παιδιά υγιεινές επιλογές ακόμα και εκτός σχολείου, επισημαίνοντας ότι η διατροφική εκπαίδευση πρέπει να έχει αντίκτυπο και στη ζωή των παιδιών εκτός σχολικού περιβάλλοντος.

Η Νηπιαγωγός 4 επιδιώκει τα παιδιά να απολαμβάνουν υγιεινές τροφές και να αποφεύγουν τα ανθυγιεινά σνακ, τονίζοντας τη σημασία της απόλαυσης στη διαδικασία της υγιεινής διατροφής.

Αυτοί οι στόχοι δείχνουν μια συνολική προσέγγιση που περιλαμβάνει την εκπαίδευση, την αναγνώριση και την εφαρμογή των αρχών της υγιεινής διατροφής.

Η διατροφική εκπαίδευση δεν είναι απλώς η μετάδοση γνώσεων, αλλά η καλλιέργεια στάσεων και συμπεριφορών που θα συνοδεύουν τα παιδιά καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Οι νηπιαγωγοί αναγνωρίζουν ότι η εκπαίδευση αυτή πρέπει να είναι συνεχής και να περιλαμβάνει ποικίλες δραστηριότητες, οι οποίες θα βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν και να εκτιμήσουν την αξία της υγιεινής διατροφής. Η επίτευξη αυτών των στόχων μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία μιας γενιάς ενημερωμένων και υγιών πολιτών.

7. Συνεργασία με τους Γονείς

Η συνεργασία με τους γονείς θεωρείται κρίσιμη για την προώθηση της υγιεινής διατροφής των παιδιών.

Ο Νηπιαγωγός 1 συνεργάζεται με τους γονείς, μέσω ενημερωτικών συναντήσεων και δελτίων, προσπαθώντας να τους εμπλέξει ενεργά στη διαδικασία της διατροφικής εκπαίδευσης. Αναφέρει ότι οι γονείς, είναι πιο πιθανό να υποστηρίξουν τις προσπάθειες του σχολείου όταν κατανοούν τα οφέλη της υγιεινής διατροφής και έχουν την ευκαιρία να συζητήσουν και να ανταλλάξουν ιδέες με τους/τις εκπαιδευτικούς.

Η Νηπιαγωγός 2 οργανώνει εργαστήρια μαγειρικής, στα οποία καλεί τους γονείς να συμμετάσχουν, δίνοντάς τους την ευκαιρία να δουν από κοντά τις δραστηριότητες που γίνονται στο σχολείο και να μάθουν πρακτικές συμβουλές για την προώθηση της υγιεινής διατροφής στο σπίτι.

Η Νηπιαγωγός 3 ενημερώνει τους γονείς με φυλλάδια και συμβουλές για υγιεινές συνταγές, προσπαθώντας να τους παρέχει χρήσιμες πληροφορίες και να τους ενθαρρύνει να δοκιμάσουν νέες συνταγές και ιδέες.

Η Νηπιαγωγός 4 συνεργάζεται με τους γονείς μέσω εβδομαδιαίων ενημερωτικών σημειωμάτων, διατηρώντας μια σταθερή ροή επικοινωνίας και ενημέρωσης.

Τα παραπάνω αποδεικνύουν ότι η ενεργή συμμετοχή των γονέων και η συνεχής ενημέρωσή τους κρίνεται ζωτικής σημασίας για την επιτυχία των προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης. Οι νηπιαγωγοί αναγνωρίζουν ότι η συνεργασία με τους γονείς μπορεί να ενισχύσει τις προσπάθειες του σχολείου και να βοηθήσει τα παιδιά να υιοθετήσουν και να διατηρήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Επιπλέον, η συνεργασία αυτή μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος, το οποίο θα προάγει την υγιεινή διατροφή, τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι.

8. Πόροι και Υλικά

Οι νηπιαγωγοί χρησιμοποιούν ποικίλους πόρους και υλικά για να ενισχύσουν τη διατροφική εκπαίδευση.

Ο Νηπιαγωγός 1 χρησιμοποιεί βιβλία, αφίσες και εκπαιδευτικά παιχνίδια, παρέχοντας στα παιδιά διάφορα μέσα για να μάθουν για την υγιεινή διατροφή με διασκεδαστικό και ενδιαφέροντα τρόπο. Τα βιβλία και οι αφίσες βοηθούν στην

οπτικοποίηση των πληροφοριών, ενώ τα εκπαιδευτικά παιχνίδια προσφέρουν μια διαδραστική εμπειρία μάθησης.

Η Νηπιαγωγός 2 χρησιμοποιεί διαδραστικό πίνακα και εφαρμογές, αξιοποιώντας την τεχνολογία για να κάνει τα μαθήματα πιο ελκυστικά και ενδιαφέροντα. Ο διαδραστικός πίνακας επιτρέπει την παρουσίαση πληροφοριών με διαδραστικό τρόπο, ενώ οι εφαρμογές μπορούν να προσφέρουν πρόσθετες δραστηριότητες και παιχνίδια που ενισχύουν τη μάθηση.

Η Νηπιαγωγός 3 χρησιμοποιεί μακέτες, αφίσες και βιβλία με εικόνες, παρέχοντας στα παιδιά ποικίλα οπτικά ερεθίσματα που βοηθούν στην καλύτερη κατανόηση και απομνημόνευση των πληροφοριών.

Η Νηπιαγωγός 4 χρησιμοποιεί ψηφιακά εργαλεία και βίντεο, ενσωματώνοντας την τεχνολογία στη διαδικασία μάθησης και κάνοντας τα μαθήματα πιο ενδιαφέροντα και ελκυστικά για τα παιδιά. Τα βίντεο μπορούν να προσφέρουν επιπλέον πληροφορίες και παραδείγματα, ενώ τα ψηφιακά εργαλεία επιτρέπουν την αλληλεπίδραση και τη συμμετοχή των παιδιών σε διάφορες δραστηριότητες.

Η χρήση ποικίλων υλικών και εργαλείων βοηθά στην κάλυψη των διαφορετικών αναγκών και προτιμήσεων των παιδιών, καθιστώντας τη μάθηση πιο ενδιαφέρουσα και αποτελεσματική. Οι νηπιαγωγοί αναγνωρίζουν ότι η παροχή ποικίλων ερεθισμάτων μπορεί να ενισχύσει τη διαδικασία μάθησης και να βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα τις αρχές της υγιεινής διατροφής. Είναι σημαντικό να συνεχίσουμε να αναπτύσσουμε και να εφαρμόζουμε ποικίλα μέσα και εργαλεία για να κάνουμε τη διατροφική εκπαίδευση πιο ελκυστική και αποτελεσματική.

9. Προτάσεις για Βελτίωση

Οι νηπιαγωγοί παρέχουν διάφορες προτάσεις για τη βελτίωση των προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης.

Ο Νηπιαγωγός 1 προτείνει την εισαγωγή περισσότερων βιωματικών δραστηριοτήτων και τη συνεργασία με διατροφολόγους. Οι βιωματικές δραστηριότητες μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα τις αρχές της υγιεινής διατροφής, μέσω πρακτικής εμπειρίας, ενώ η συνεργασία με διατροφολόγους μπορεί να προσφέρει εξειδικευμένες γνώσεις και συμβουλές.

Η Νηπιαγωγός 2 επιθυμεί περισσότερες συνεργασίες με τοπικούς παραγωγούς και επαγγελματίες διατροφολόγους, αναγνωρίζοντας ότι οι συνεργασίες αυτές μπορούν να ενισχύσουν τη σύνδεση των παιδιών με την προέλευση των τροφίμων και να προάγουν τη σημασία της τοπικής παραγωγής και της υγιεινής διατροφής.

Η Νηπιαγωγός 3 τονίζει την ανάγκη για αύξηση της ενημέρωσης και την παροχή περισσότερων πόρων, επισημαίνοντας ότι η παροχή επαρκούς ενημέρωσης και πόρων μπορεί να ενισχύσει τις προσπάθειες των εκπαιδευτικών, καθιστώντας τα προγράμματα διατροφικής εκπαίδευσης πιο αποτελεσματικά.

Η Νηπιαγωγός 4 προτείνει την ενσωμάτωση περισσότερων πρακτικών δραστηριοτήτων και την εκπαίδευση των γονέων, τονίζοντας ότι η συμμετοχή των γονέων και η πρακτική εμπειρία μπορούν να κάνουν τη διατροφική εκπαίδευση πιο ουσιαστική και διαρκή.

Οι προτάσεις αυτές αναδεικνύουν την ανάγκη για συνεχή ανάπτυξη και υποστήριξη των προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης, καθώς και την ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ των νηπιαγωγείων, των γονέων και της ευρύτερης κοινότητας.

Οι νηπιαγωγοί αναγνωρίζουν ότι η διατροφική εκπαίδευση δεν μπορεί να είναι αποτελεσματική χωρίς την υποστήριξη και τη συμμετοχή όλων των εμπλεκόμενων φορέων. Είναι απαραίτητο να συνεχίσουμε να αναζητούμε και να εφαρμόζουμε νέες ιδέες και προσεγγίσεις που θα κάνουν τη διατροφική εκπαίδευση πιο ελκυστική και αποτελεσματική για τα παιδιά, ενώ παράλληλα θα υποστηρίζουν και θα ενισχύουν τις προσπάθειες των εκπαιδευτικών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η ανάλυση των συνεντεύξεων με τους/τις τέσσερις νηπιαγωγούς αναδεικνύει τη ζωτική σημασία της διατροφικής εκπαίδευσης στην προσχολική ηλικία και παρέχει

πολύτιμες πληροφορίες για τις καλές πρακτικές, τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί και τις προτάσεις τους για βελτίωση.

Οι νηπιαγωγοί, με την εμπειρία και την αφοσίωσή τους, αναγνωρίζουν ομόφωνα τη σημασία της διατροφικής εκπαίδευσης για την υγεία και την ανάπτυξη των παιδιών. Στα πλαίσια των προσπαθειών τους, έχουν εφαρμόσει ποικίλες πρακτικές και μεθόδους για την προώθηση της διατροφικής εκπαίδευσης, που κυμαίνονται από την ενσωμάτωση διατροφικών θεμάτων στο πρόγραμμα σπουδών μέχρι τη διοργάνωση ειδικών εκδηλώσεων και δραστηριοτήτων.

Ωστόσο, παρά την ειλικρινή τους προσπάθεια, οι νηπιαγωγοί αντιμετωπίζουν πολλές προκλήσεις που απαιτούν περισσότερη υποστήριξη και συνεργασία με τους γονείς και την ευρύτερη κοινότητα. Αυτές οι προκλήσεις περιλαμβάνουν την έλλειψη πόρων, τον περιορισμένο χρόνο και την ανεπαρκή εκπαίδευση των ίδιων των νηπιαγωγών σε θέματα διατροφής. Οι νηπιαγωγοί τονίζουν ότι χωρίς τη συνεχή υποστήριξη και τη συνεργασία με τους γονείς, είναι δύσκολο να επιτευχθούν μακροχρόνιες αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Η εκπαίδευση των γονέων και η συμμετοχή τους σε διατροφικά προγράμματα, θα μπορούσε να ενισχύσει σημαντικά την προσπάθεια αυτή.

Οι προτάσεις τους για βελτίωση είναι συγκεκριμένες και παρέχουν ένα πλαίσιο για την ενίσχυση και την ανάπτυξη των προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης στα νηπιαγωγεία. Αρχικά, προτείνουν τη δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού και πόρων που να είναι προσαρμοσμένα στις ανάγκες και τις δυνατότητες των παιδιών της προσχολικής ηλικίας. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει βιβλία, φυλλάδια, αφίσες και

ψηφιακό υλικό που να προωθεί υγιεινές διατροφικές συνήθειες με διασκεδαστικό και κατανοητό τρόπο. Επιπλέον, η εκπαίδευση των νηπιαγωγών σε θέματα διατροφής και η παροχή κατάλληλων εκπαιδευτικών προγραμμάτων, θα μπορούσε να ενισχύσει την ικανότητά τους να μεταδίδουν τις σωστές πληροφορίες στα παιδιά.

Η συνεχής εξέλιξη και η παροχή κατάλληλων πόρων και υποστήριξης μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των προκλήσεων και στην επίτευξη των στόχων της διατροφικής εκπαίδευσης. Είναι σημαντικό να δημιουργηθούν ευκαιρίες για επαγγελματική ανάπτυξη των νηπιαγωγών, όπως σεμινάρια και εργαστήρια, που θα τους επιτρέπουν να ενημερώνονται για τις τελευταίες εξελίξεις στον τομέα της διατροφής και της εκπαίδευσης. Επίσης, η συνεργασία με ειδικούς διατροφολόγους και παιδίατρους θα μπορούσε να προσφέρει επιπλέον υποστήριξη και καθοδήγηση στους/στις νηπιαγωγούς.

Ένας άλλος σημαντικός τομέας που αναδεικνύεται από τις συνεντεύξεις είναι η ανάγκη για μεγαλύτερη εμπλοκή της κοινότητας. Οι νηπιαγωγοί προτείνουν τη διοργάνωση εκδηλώσεων και δραστηριοτήτων, οι οποίες να εμπλέκουν την τοπική κοινότητα, όπως επισκέψεις σε αγροκτήματα, συμμετοχή σε αγορές βιολογικών προϊόντων και συνεργασία με τοπικούς παραγωγούς τροφίμων. Τέτοιες δράσεις μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν την προέλευση των τροφίμων και τη σημασία της υγιεινής διατροφής, μέσα από βιωματικές εμπειρίες.

Επιπλέον, οι νηπιαγωγοί τονίζουν την ανάγκη για συνεχή αξιολόγηση και αναθεώρηση των προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης. Η αξιολόγηση των υφιστάμενων προγραμμάτων και η συλλογή ανατροφοδότησης από τους γονείς, τα

παιδιά και τους/τις ίδιους/ες τους/τις νηπιαγωγούς είναι απαραίτητη για τον εντοπισμό των αδυναμιών και την ανάπτυξη πιο αποτελεσματικών προσεγγίσεων. Αυτό θα μπορούσε να γίνει μέσω ερευνών, ερωτηματολογίων και συναντήσεων με όλους τους εμπλεκόμενους φορείς.

Η σημασία της διατροφικής εκπαίδευσης στην προσχολική ηλικία, όπως τονίστηκε στις συνεντεύξεις, συνάδει με τις θεωρητικές προσεγγίσεις που παρουσιάστηκαν στα πρώτα κεφάλαια της εργασίας. Σύμφωνα με το θεωρητικό πλαίσιο, η διατροφική εκπαίδευση στην προσχολική ηλικία αποτελεί θεμέλιο λίθο για την υγιή ανάπτυξη και την πρόληψη μελλοντικών προβλημάτων υγείας (Contento, 2011). Οι νηπιαγωγοί στις συνεντεύξεις επιβεβαιώνουν αυτήν την άποψη, αναγνωρίζοντας τη σημασία της ενσωμάτωσης της διατροφικής εκπαίδευσης στο καθημερινό πρόγραμμα των παιδιών.

Οι καλές πρακτικές που αναφέρθηκαν από τους/τις νηπιαγωγούς, όπως η ενσωμάτωση διατροφικών θεμάτων στο πρόγραμμα σπουδών και η διοργάνωση ειδικών δραστηριοτήτων, ευθυγραμμίζονται με τις βιωματικές μεθοδολογικές προσεγγίσεις που προτάθηκαν στο θεωρητικό πλαίσιο (Jones et al., 2015). Η χρήση διαδραστικών και οπτικών μεθόδων, όπως παιχνίδια, ιστορίες και πρακτικές δραστηριότητες μαγειρικής, αναδεικνύονται ως αποτελεσματικά εργαλεία για την εκπαίδευση των παιδιών σχετικά με την υγιεινή διατροφή (Pérez-Rodrigo & Aranceta, 2016).

Οι προκλήσεις που ανέφεραν οι νηπιαγωγοί, όπως η έλλειψη χρόνου και πόρων, καθώς και η ανάγκη για κατάλληλη επιμόρφωση, επιβεβαιώνουν τις δυσκολίες που

παρουσιάζονται στη βιβλιογραφία. Οι θεωρητικές προσεγγίσεις τονίζουν την ανάγκη για επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών και τη συνεχή υποστήριξή τους με σύγχρονα εκπαιδευτικά υλικά και πόρους (Dev et al., 2017). Η ανάγκη για συνεργασία με τους γονείς και την κοινότητα, που υπογραμμίστηκε στις συνεντεύξεις, αντανακλά επίσης την έμφαση που δίνεται στη βιβλιογραφία για την ενίσχυση της συνεργασίας όλων των εμπλεκόμενων φορέων (Slusser et al., 2017).

Εν κατακλείδι, τα ευρήματα της έρευνας επιβεβαιώνουν τη σημασία της διατροφικής εκπαίδευσης στην προσχολική ηλικία και τονίζουν την ανάγκη για συνεχή υποστήριξη, επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών και συνεργασία με την κοινότητα. Οι προτάσεις για βελτίωση που προκύπτουν από τις συνεντεύξεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη πιο αποτελεσματικών προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης, με στόχο την προαγωγή της υγείας και της ευεξίας των παιδιών προσχολικής ηλικίας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική

- Action Aid (2024). Μαθητική Εκστρατεία “Η Δύναμη στο Πιάτο σου”. Ανασύρθηκε από την ιστοσελίδα <https://actionaid.gr/mathitiki-ebdomada-drasis>
- Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής-ΙΕΠ (2020). Εργαστήρια Δεξιοτήτων. Ανασύρθηκε από την ιστοσελίδα <https://iep.edu.gr/el/psifiako-apothetirio/skill-labs>
- Πεντέρη, Ε., Χλαπάνα, Ε., Μέλλιου, Κ., Φιλιππίδη, Α., & Μαρινάτου, Θ. (2021). Πρόγραμμα Σπουδών Προσχολικής Εκπαίδευσης Νηπιαγωγείου. Στο πλαίσιο της Πράξης «Αναβάθμιση των Προγραμμάτων Σπουδών και Δημιουργία Εκπαιδευτικού Υλικού Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης» του ΙΕΠ με MIS 5035542.
- Φωτόδεντρο (2024). Ανασύρθηκε από την ιστοσελίδα <http://photodentro.edu.gr/aggregator/>
- WWF Ελλάς (χ.η.). Διατροφή και Περιβάλλον. Οδηγός βιώσιμης διατροφής. Ανασύρθηκε από την ιστοσελίδα <https://food.wwf.gr/about.html>

Ξενόγλωσση

- Birch, L. L., & Ventura, A. K. (2009). Preventing childhood obesity: What works?. *International Journal of Obesity*, 33, S74-S81. <https://doi.org/10.1038/ijo.2009.22>
- Black, M. M., Hurley, K. M., & Haroz, E. E. (2015). Building a better future: The transformative power of nutrition. *Maternal & Child Nutrition*, 11(3), 1-9. <https://doi.org/10.1111/mcn.12241>
- Contento, I. R. (2011). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice* (2nd ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2011). *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dev, D. A., Byrd-Williams, C., Ramsay, S., McBride, B., Srivastava, D., Murriel, A. L., ... & Williams, N. A. (2017). Engaging parents to promote children's nutrition and health: Providers' barriers and strategies in head start and child care centers. *American Journal of Health Promotion*, 31(2), 153-162. <https://doi.org/10.4278/ajhp.150113-QUAL-708>
- Driessen, C. E., Cameron, A. J., Thornton, L. E., Lai, S. K., & Barnett, L. M. (2014). Effect of changes to the school food environment on eating behaviours

- and/or body weight in children: A systematic review. *Obesity Reviews*, 15(12), 968-982. <https://doi.org/10.1111/obr.12224>
- Gibbs, H. D., Camargo, A. M., Masek, R. D., Sliwa, S. A., & Laditka, S. B. (2016). Children's nutrition education: Impact on learning and behavior. *Journal of School Health*, 86(5), 353-363. <https://doi.org/10.1111/josh.12385>
 - Hendrie, G. A., Lease, H. J., Bowen, J., Baird, D. L., & Cox, D. N. (2017). Strategies to increase children's vegetable intake in home and community settings: A systematic review of literature. *Maternal & Child Nutrition*, 13(1), e12276. <https://doi.org/10.1111/mcn.12276>
 - Hoelscher, D. M., Kirk, S., Ritchie, L., & Cunningham-Sabo, L. (2013). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Interventions for the prevention and treatment of pediatric overweight and obesity. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(10), 1375-1394. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.08.004>
 - Jones, R. E., Jewell, J., Saksena, R., Ramos Salas, X., & Breda, J. (2015). Overweight and obesity in children under 5 years: Surveillance opportunities and challenges for the WHO European Region. *Frontiers in Public Health*, 3, 161. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2015.00161>
 - Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterViews: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing* (2nd ed.). SAGE Publications.
 - Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation* (4th ed.). Jossey-Bass.
 - Nicklaus, S. (2016). The role of food experiences during early childhood in food pleasure learning. *Appetite*, 104, 3-9. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.08.022>
 - Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2016). School-based nutrition education: Lessons learned and new perspectives. *Public Health Nutrition*, 4(1a), 131-139. <https://doi.org/10.1079/PHN2000108>
 - Sisson, S. B., Smith, C. L., Cheney, M., Carey, J., LeBlanc, H., & Topham, G. (2016). Integrating physical activity into the early childhood education curriculum: Perceptions of Head Start teachers. *Early Childhood Education Journal*, 44, 437-444. <https://doi.org/10.1007/s10643-015-0736-1>
 - Slusser, W. M., Frankel, F., Robison, S., Fischer, H., & Cumberland, W. G. (2017). Pediatric overweight prevention through a parent training program for 2-4 year old Latino children. *Childhood Obesity*, 13(5), 337-345. <https://doi.org/10.1089/chi.2017.0054>
 - Story, M., Nanney, M. S., & Schwartz, M. B. (2008). Schools and obesity prevention: Creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *The Milbank Quarterly*, 86(1), 71-100. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2007.00527.x>
 - Ward, S., Bélanger, M., Donovan, D., & Carrier, N. (2017). Relationship between eating behaviors and physical activity of preschoolers and their peers: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 50. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0503-6>

ABSTRACT

Nutrition education for preschool children is crucial for their overall development and well-being. Kindergarten teachers play a key role in promoting healthy eating habits by incorporating nutrition topics into the educational curriculum. Our research is based on a qualitative methodology, utilizing interviews with four kindergarten teachers to collect data on nutrition education practices, challenges faced, and improvement suggestions. According to the results of our research, teachers unanimously recognize the importance of nutrition education and have implemented various practices to promote it. However, they face challenges such as lack of resources, limited time, and insufficient training. Best practices include the use of interactive activities and collaboration with parents. Conclusively, nutrition education is critical for promoting children's health. Teachers need more support and resources for effective implementation of nutrition education programs. Community collaboration and ongoing teacher training are essential for program success.

Key words: Nutrition education, preschool age, kindergarten teachers, healthy eating, best practices

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα 1

Οδηγός Συνέντευξης

Εισαγωγικές Ερωτήσεις

- Πόσα χρόνια εργάζεστε ως νηπιαγωγός;
- Έχετε συμμετάσχει ποτέ σε προγράμματα διατροφικής εκπαίδευσης για νήπια;

Αν ναι, ποια ήταν αυτά;

Κύριες Ερωτήσεις

- Ποια είναι η γνώμη σας για τη σημασία της διατροφικής εκπαίδευσης στα νήπια;
- Μπορείτε να περιγράψετε κάποια καλά παραδείγματα διατροφικής εκπαίδευσης που εφαρμόζονται στο νηπιαγωγείο σας;
- Ποιες είναι οι κύριες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε στην υλοποίηση προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης;
- Πώς αντιδρούν τα παιδιά στις δραστηριότητες διατροφικής εκπαίδευσης; Υπάρχουν κάποιες δραστηριότητες που τα ενθουσιάζουν περισσότερο;
- Ποιοι είναι οι βασικοί στόχοι που θέτετε για τη διατροφική εκπαίδευση στο νηπιαγωγείο σας;
- Πώς συνεργάζεστε με τους γονείς για να προωθήσετε την υγιεινή διατροφή των παιδιών;
- Τι πόρους και υλικά χρησιμοποιείτε για να ενισχύσετε τη διατροφική εκπαίδευση;

- Έχετε κάποιες προτάσεις για τη βελτίωση των προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης στα νηπιαγωγεία;

Παράρτημα 2

Συνεντεύξεις

Νηπιαγωγός 1

- Πόσα χρόνια εργάζεστε ως νηπιαγωγός;

Εργάζομαι ως νηπιαγωγός 10 χρόνια.

- Έχετε συμμετάσχει ποτέ σε προγράμματα διατροφικής εκπαίδευσης για νήπια;
Αν ναι, ποια ήταν αυτά;

Ναι, έχω συμμετάσχει σε πρόγραμμα υγιεινής διατροφής που οργανώθηκε από το δήμο.

- Ποια είναι η γνώμη σας για τη σημασία της διατροφικής εκπαίδευσης στα νήπια;

Η διατροφική εκπαίδευση είναι εξαιρετικά σημαντική, διότι διαμορφώνει τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών από μικρή ηλικία.

- Μπορείτε να περιγράψετε κάποια καλά παραδείγματα διατροφικής εκπαίδευσης που εφαρμόζονται στο νηπιαγωγείο σας;

Στο νηπιαγωγείο μας διοργανώνουμε εβδομάδες υγιεινής διατροφής, όπου τα παιδιά φέρνουν υγιεινά σνακ και μαθαίνουν να φτιάχνουν απλά, υγιεινά γεύματα.

- Ποιες είναι οι κύριες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε στην υλοποίηση προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης;

Μία από τις κύριες προκλήσεις είναι η έλλειψη χρόνου και πόρων.

- Πώς αντιδρούν τα παιδιά στις δραστηριότητες διατροφικής εκπαίδευσης;
Υπάρχουν κάποιες δραστηριότητες που τα ενθουσιάζουν περισσότερο;

Τα παιδιά ενθουσιάζονται ιδιαίτερα με τις δραστηριότητες που περιλαμβάνουν μαγειρική.

- Ποιοι είναι οι βασικοί στόχοι που θέτετε για τη διατροφική εκπαίδευση στο νηπιαγωγείο σας;

Στόχος μας είναι να μάθουν τα παιδιά τις βασικές αρχές της υγιεινής διατροφής και να τις εφαρμόζουν στην καθημερινή τους ζωή.

- Πώς συνεργάζεστε με τους γονείς για να προωθήσετε την υγιεινή διατροφή των παιδιών;

Συνεργαζόμαστε με τους γονείς μέσω ενημερωτικών συναντήσεων και δελτίων που στέλνουμε στο σπίτι.

- Τι πόρους και υλικά χρησιμοποιείτε για να ενισχύσετε τη διατροφική εκπαίδευση;

Χρησιμοποιούμε βιβλία, αφίσες, και εκπαιδευτικά παιχνίδια.

- Έχετε κάποιες προτάσεις για τη βελτίωση των προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης στα νηπιαγωγεία;

Προσωπικά, πιστεύω ότι η εισαγωγή περισσότερων βιωματικών δραστηριοτήτων και η συνεργασία με διατροφολόγους θα βοηθούσε πολύ.

Νηπιαγωγός 2

- Πόσα χρόνια εργάζεστε ως νηπιαγωγός;

Εργάζομαι ως νηπιαγωγός 8 χρόνια.

- Έχετε συμμετάσχει ποτέ σε προγράμματα διατροφικής εκπαίδευσης για νήπια;
Αν ναι, ποια ήταν αυτά;

Ναι, συμμετείχα σε ένα πρόγραμμα για την προώθηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών.

- Ποια είναι η γνώμη σας για τη σημασία της διατροφικής εκπαίδευσης στα νήπια;

Η διατροφική εκπαίδευση είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη υγιεινών διατροφικών συνηθειών.

- Μπορείτε να περιγράψετε κάποια καλά παραδείγματα διατροφικής εκπαίδευσης που εφαρμόζονται στο νηπιαγωγείο σας;

Έχουμε ενσωματώσει παιχνίδια και τραγούδια που σχετίζονται με την υγιεινή διατροφή.

- Ποιες είναι οι κύριες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε στην υλοποίηση προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης;

Μερικές φορές είναι δύσκολο να αλλάξουμε τις διατροφικές συνήθειες που τα παιδιά φέρνουν από το σπίτι.

- Πώς αντιδρούν τα παιδιά στις δραστηριότητες διατροφικής εκπαίδευσης; Υπάρχουν κάποιες δραστηριότητες που τα ενθουσιάζουν περισσότερο;

Τα παιδιά αγαπούν τις διαδραστικές δραστηριότητες, όπως το να παίζουν το ρόλο του "μικρού σεφ".

- Ποιοι είναι οι βασικοί στόχοι που θέτετε για τη διατροφική εκπαίδευση στο νηπιαγωγείο σας;

Θέλουμε τα παιδιά να αναγνωρίζουν τα υγιεινά τρόφιμα και να καταλαβαίνουν τη σημασία της ποικιλίας στη διατροφή τους.

- Πώς συνεργάζεστε με τους γονείς για να προωθήσετε την υγιεινή διατροφή των παιδιών;

Οργανώνουμε εργαστήρια μαγειρικής, στα οποία καλούμε και τους γονείς να συμμετάσχουν.

- Τι πόρους και υλικά χρησιμοποιείτε για να ενισχύσετε τη διατροφική εκπαίδευση;

Χρησιμοποιούμε διαδραστικούς πίνακες και εφαρμογές για να κάνουμε τα μαθήματα πιο ενδιαφέροντα.

- Έχετε κάποιες προτάσεις για τη βελτίωση των προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης στα νηπιαγωγεία;

Θα ήθελα να δω περισσότερες συνεργασίες με τοπικούς παραγωγούς και επαγγελματίες διατροφολόγους.

Νηπιαγωγός 3

- Πόσα χρόνια εργάζεστε ως νηπιαγωγός;

Εργάζομαι ως νηπιαγωγός 12 χρόνια.

- Έχετε συμμετάσχει ποτέ σε προγράμματα διατροφικής εκπαίδευσης για νήπια;
Αν ναι, ποια ήταν αυτά;

Ναι, έχουμε ένα μόνιμο πρόγραμμα διατροφικής αγωγής στο σχολείο μας.

- Ποια είναι η γνώμη σας για τη σημασία της διατροφικής εκπαίδευσης στα νήπια;

Πιστεύω ότι η διατροφική εκπαίδευση είναι θεμέλιος λίθος για την υγεία των παιδιών.

- Μπορείτε να περιγράψετε κάποια καλά παραδείγματα διατροφικής εκπαίδευσης που εφαρμόζονται στο νηπιαγωγείο σας;

Έχουμε καθιερώσει την "Ημέρα Υγιεινού Γεύματος", κατά την διάρκεια της οποίας τα παιδιά φέρνουν υγιεινά γεύματα και τα παρουσιάζουν στους/στις συμμαθητές/τριές τους.

- Ποιες είναι οι κύριες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε στην υλοποίηση προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης;

Μερικές φορές οι γονείς δεν υποστηρίζουν επαρκώς τις προσπάθειές μας.

- Πώς αντιδρούν τα παιδιά στις δραστηριότητες διατροφικής εκπαίδευσης; Υπάρχουν κάποιες δραστηριότητες που τα ενθουσιάζουν περισσότερο;

Τα παιδιά απολαμβάνουν τις ιστορίες και τα παραμύθια που έχουν ως θέμα την υγιεινή διατροφή.

- Ποιοι είναι οι βασικοί στόχοι που θέτετε για τη διατροφική εκπαίδευση στο νηπιαγωγείο σας;

Στόχος μας είναι να κάνουν τα παιδιά υγιεινές επιλογές διατροφής, ακόμα και εκτός σχολείου.

- Πώς συνεργάζεστε με τους γονείς για να προωθήσετε την υγιεινή διατροφή των παιδιών;

Προσπαθούμε να ενημερώνουμε τους γονείς με φυλλάδια και συμβουλές για υγιεινές συνταγές.

- Τι πόρους και υλικά χρησιμοποιείτε για να ενισχύσετε τη διατροφική εκπαίδευση;

Χρησιμοποιούμε μακέτες, αφίσες και βιβλία με εικόνες.

- Έχετε κάποιες προτάσεις για τη βελτίωση των προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης στα νηπιαγωγεία;

Η αύξηση της ενημέρωσης και η παροχή περισσότερων πόρων θα ήταν πολύ ωφέλιμες.

Νηπιαγωγός 4

- Πόσα χρόνια εργάζεστε ως νηπιαγωγός;

Εργάζομαι ως νηπιαγωγός 7 χρόνια.

- Έχετε συμμετάσχει ποτέ σε προγράμματα διατροφικής εκπαίδευσης για νήπια;

Αν ναι, ποια ήταν αυτά;

Ναι, έχω υλοποιήσει ένα πρόγραμμα σχετικά με την ισορροπημένη διατροφή.

- Ποια είναι η γνώμη σας για τη σημασία της διατροφικής εκπαίδευσης στα νήπια;

Η διατροφική εκπαίδευση είναι απαραίτητη για να προλάβουμε διατροφικές διαταραχές και προβλήματα υγείας.

- Μπορείτε να περιγράψετε κάποια καλά παραδείγματα διατροφικής εκπαίδευσης που εφαρμόζονται στο νηπιαγωγείο σας;

Έχουμε δημιουργήσει έναν λαχανόκηπο στο σχολείο και τα παιδιά συμμετέχουν στην καλλιέργεια.

- Ποιες είναι οι κύριες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε στην υλοποίηση προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης;

Συχνά είναι δύσκολο να διατηρήσουμε το ενδιαφέρον των παιδιών για τη διατροφική εκπαίδευση.

- Πώς αντιδρούν τα παιδιά στις δραστηριότητες διατροφικής εκπαίδευσης; Υπάρχουν κάποιες δραστηριότητες που τα ενθουσιάζουν περισσότερο;

Τα παιδιά απολαμβάνουν ιδιαίτερα τις δραστηριότητες που περιλαμβάνουν φυσική δραστηριότητα, όπως το φύτεμα και η συγκομιδή λαχανικών.

- Ποιοι είναι οι βασικοί στόχοι που θέτετε για τη διατροφική εκπαίδευση στο νηπιαγωγείο σας;

Θέλουμε τα παιδιά να μάθουν να απολαμβάνουν υγιεινές τροφές και να αποφεύγουν τα ανθυγιεινά σνακ.

- Πώς συνεργάζεστε με τους γονείς για να προωθήσετε την υγιεινή διατροφή των παιδιών;

Συνεργαζόμαστε με τους γονείς μέσω εβδομαδιαίων ενημερωτικών σημειωμάτων.

- Τι πόρους και υλικά χρησιμοποιείτε για να ενισχύσετε τη διατροφική εκπαίδευση;

Χρησιμοποιούμε ψηφιακά εργαλεία και βίντεο για να κάνουμε τα μαθήματα πιο ελκυστικά για τα παιδιά.

- Έχετε κάποιες προτάσεις για τη βελτίωση των προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης στα νηπιαγωγεία;

Πιστεύω ότι η ενσωμάτωση περισσότερων πρακτικών δραστηριοτήτων και η εκπαίδευση των γονέων θα ήταν εξαιρετικά χρήσιμες.