

IO2 – Economic and Consumer literacy
education material and guidelines

Θεματική ενότητα: Ασφάλεια τροφίμων

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

Θεματική ενότητα: Ασφάλεια τροφίμων

Εισαγωγή

Η θεματική ενότητα για την ασφάλεια των τροφίμων θα βοηθήσει να διδάξετε τους μαθητές, για θέμα αυτό με ένα διαδραστικό και θελκτικό τρόπο, χρησιμοποιώντας απλή γλώσσα για να διδάξετε τα βασικά στοιχεία της ασφάλειας και της υγιεινής τροφίμων. Η ασφάλεια και τη υγιεινή των τροφίμων είναι ένα μάθημα ζωής, ζωτικής σημασίας για όλους και ποτέ δεν είμαστε πολύ μεγάλοι, σε ηλικία, για να αποκτήσουμε αυτές τις ικανότητες.

Σε αυτή τη θεματική ενότητα, θα καλύψουμε τα παρακάτω θέματα:

- Εισαγωγή στην ασφάλεια τροφίμων και γιατί είναι σημαντική.
- Επιμόλυνση τροφίμων - βακτήρια και έντομα.
- Αγορές τροφίμων και σπατάλη τροφίμων.
- Μαγείρεμα στο σπίτι και προετοιμασία φαγητού.
- Κατανόηση επισήμανσης τροφίμων.
- Προσωπική υγιεινή (συμπεριλαμβάνονται η υγιεινή χεριών και των σκευών μαγειρικής).

Διάρκεια

4 ώρες δραστηριοτήτων

Αποτελέσματα

Στο τέλος αυτής της θεματικής θα μπορείτε να:

Γνώσεις	Δεξιότητες	Συμπεριφορά
1. Κατανοήσετε γιατί η υγιεινή και η ασφάλεια των τροφίμων είναι σημαντικές	1. Προετοιμάσετε και να διασφαλίσετε ασφαλείς και καθαρούς χώρους εργασίας, όταν χειρίζεστε τρόφιμα.	1. Εκτιμήσετε τη σημασία της ασφάλειας των τροφίμων, στο σπίτι και στο σχολείο.
2. Γνωρίζετε πως θα είστε καθαροί και ασφαλείς με τα τρόφιμα.	2. Εντοπίσετε και να μειώσετε κινδύνους για την υγεία στην κουζίνα σας που σχετίζονται με τα τρόφιμα, το μαγειρικά σκεύη, το μαγείρεμα και την αποθήκευση των τροφίμων.	2. Αναπτύξετε υπευθυνότητα, σχετικά με την ασφάλεια και υγιεινή των τροφίμων.
3. Γνωρίζετε το ρόλο της σήμανσης των τροφίμων, που να βρείτε τις ημερομηνίες λήξης και πως να μειώσετε τη σπατάλη των τροφίμων.	3. Εντοπίζετε και χρησιμοποιείτε τη σήμανση των τροφίμων, για να πληροφορηθείτε τη διατροφική τους αξία ή τον τρόπο αποθήκευσης.	3. Φροντίσετε την υγεία και την υγιεινή σας, σε σχέση με τα τρόφιμα.

Δραστηριότητες		
Δραστηριότητα 1	Τίτλος θεματικής ενότητας	Ασφάλεια τροφίμων
	Τίτλος δραστηριότητας	Εισαγωγή στην ασφάλεια τροφίμων (βασικές γνώσεις)
	Ομάδα στόχευσης της δραστηριότητας	Μαθητές Δημοτικού 7-12 χρονών
	Εισαγωγή	<p>Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι μαθητές δίνουν τη δική τους ερμηνεία, για το τι σημαίνει ασφάλεια τροφίμων και μοιράζονται τις σκέψεις τους, με τους συμμαθητές τους, μαθαίνοντας ο ένας από τον άλλον. Ο δάσκαλος, σε αυτή τη δραστηριότητα διορθώνει τυχόν λάθος απόψεις, ή κάνει επιπλέον κάποιους υπαινιγμούς, ή δίνει κάποια επιπλέον πληροφόρηση, για να εμπλουτίσει την ήδη υπάρχουσα γνώση των μαθητών. Ως μέρος της δραστηριότητας θα ζητηθεί από τους μαθητές να σκεφτούν, σε ομάδες, όλα όσα πιστεύουν ότι συνδέονται με την ασφάλεια των τροφίμων και να δημιουργήσουν, έπειτα, με αυτά ένα νοητικό χάρτη. Με αυτό το νοητικό χάρτη, οι μαθητές θα μπορέσουν να μοιραστούν τις ιδέες τους, με τους συμμαθητές και το δάσκαλο. Ο δάσκαλος πρέπει μετά, να συζητήσει όλες τις ιδέες με τους μαθητές, να τους συγχαρεί για την ευρηματικότητα τους, να εντοπίσει τις ιδέες, που είναι σωστές και να βοηθήσει τους μαθητές να αλλάξουν τις λάθος και/ή να επεκτείνουν τις ελλειπίες.</p> <p>Η δραστηριότητα γίνεται δια ζώσης.</p>
	Στόχος της δραστηριότητας	<p>Η αξία αυτής της δραστηριότητας, για τους μαθητές, πηγάζει από το γεγονός ότι οι μαθητές ενθαρρύνονται να δημιουργήσουν το δικό τους ορισμό για την ασφάλεια τροφίμων και έχουν την ευκαιρία να βελτιώσουν την προ υπάρχουσα γνώση που μπορεί να έχουν. Αυτό δίνει στους μαθητές την αίσθηση ότι έχουν τον έλεγχο της εκπαίδευσής τους, σε αντίθεση με το πιο παραδοσιακό σύστημα, που ο δάσκαλος δίνει τη σωστή απάντηση και ζητά από τους μαθητές να την αποστηθίσουν και να την επαναλάβουν, αντί να χρησιμοποιήσουν τη λογική τους, τη γνώση που ήδη διαθέτουν και τις εμπειρίες τους, για να δημιουργήσουν το δικό τους ορισμό για την ασφάλεια των τροφίμων. Οι μαθητές, έπειτα, διευρύνουν τις γνώσεις τους, συνεργαζόμενοι μεταξύ τους και τελικά με την υποστήριξη του δασκάλου. Οι μαθητές θα διευρύνουν τις γενικές γνώσεις τους, στην ασφάλεια και υγιεινή των τροφίμων, θα αναπτύξουν δεξιότητες</p>

		για βασικούς κανόνες υγιεινής και με επιθυμία να μάθουν περισσότερα για την ασφάλεια των τροφίμων.
	Προετοιμασία δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"> • Τα θρανία πρέπει να τακτοποιηθούν, στο χώρο, για να φιλοξενήσουν ομάδες των 3-5 μαθητών. • Εργαλείο εννοιολογικής χαρτογράφησης: http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3423
	Εκπαιδευτικό υλικό	<ul style="list-style-type: none"> • Στυλό • Χαρτιά Α3 • Μολύβια • Μαρκadόροι υπογράμμισης
	Διάρκεια	30 λεπτά
	Μέγεθος ομάδας	Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 3-5 ατόμων. Μπορείτε να είστε ευέλικτοι, με το μέγεθος της ομάδας.
	Οδηγίες	<p>Βήμα 1ο: Ο δάσκαλος εξηγεί στους μαθητές ότι θα μάθουν για την ασφάλεια των τροφίμων και θα δημιουργήσουν έναν εννοιολογικό χάρτη, για όσα πιστεύουν ότι σημαίνει ο όρος “ασφάλεια τροφίμων”. Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 3-5 ατόμων, η άλλων αριθμών που ο δάσκαλος θεωρεί ότι είναι πιο συμβατοί για το μέγεθος της τάξης.</p> <p>Βήμα 2ο: Αφού σχηματιστούν οι ομάδες, ο δάσκαλος δίνει ένα φύλλο χαρτί Α3 σε κάθε ομάδα, αρκετά χρωματιστά στυλό, μολύβια και μαρκadόρους. Ο δάσκαλος εξηγεί ότι πρέπει να δουλέψουν ομαδικά, για να καταγράψουν τι σκέφτονται όταν ακούν τον όρο “ασφάλεια τροφίμων”.</p> <p>Βήμα 3ο: Πριν ξεκινήσουν τη δραστηριότητα αυτή, ο δάσκαλος τους ζητά να γράψουν τον όρο “ασφάλεια τροφίμων”, στο κέντρο του χαρτιού και να ζωγραφίσουν γύρω του έναν κύκλο.</p> <p>Βήμα 4ο: Ο δάσκαλος δίνει προθεσμία 30 λεπτών, για να καταγράψουν όσα περισσότερα μπορούν για την ασφάλεια τροφίμων. Εάν ο δάσκαλος αντιληφθεί ότι οι μαθητές δυσκολεύονται, μπορεί να τους βοηθήσει, αναφέροντας λέξεις όπως βακτήρια, πλύσιμο χεριών, μαγείρεμα, καθαρή κατσαρόλα κ.λπ.</p> <p>Βήμα 5ο: Όταν οι μαθητές θα έχουν δημιουργήσει τους εννοιολογικούς χάρτες τους, πρέπει να μοιραστούν τις απαντήσεις τους, με τους συμμαθητές και το δάσκαλο. Στο σημείο αυτό, αφού ο δάσκαλος συγχαρεί όλους τους μαθητές για τις ιδέες τους και τις απαντήσεις, βοηθάει να διορθωθούν οι λάθος απαντήσεις και/ή να συμπληρωθούν οι ελλείψεις.</p>

	Συμβουλές για την εκτέλεση της δραστηριότητας	<p>Ο δάσκαλος πρέπει να έχει βασικές γνώσεις για την ασφάλεια τροφίμων, ώστε να μπορεί να διευρύνει τις γνώσεις των μαθητών και να διορθώσει τις λάθος απαντήσεις.</p> <p>Ο δάσκαλος πρέπει να γνωρίζει πως λειτουργεί ένας εννοιολογικός χάρτης, για να το εξηγήσει στους μαθητές.</p>
	Πως θα αξιολογήσετε την δραστηριότητα;	<p>Ο δάσκαλος μπορεί να μαζέψει τους εννοιολογικούς χάρτες και να τους διορθώσει τσεκάροντας τις ορθές απαντήσεις και εξηγώντας τις λάθος. Ο δάσκαλος μπορεί, επίσης, να ρωτήσει, μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας τις παρακάτω ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Πως σου φάνηκε αυτή η δραστηριότητα; ● Το ότι δούλεψες ομαδικά, σου έδωσε τη δυνατότητα να γράψεις περισσότερες απαντήσεις; ● Τι δε γνώριζες για την ασφάλεια των τροφίμων, που γνώριζαν οι συμμαθητές σου; ● Βοήθησες κάποιον άλλο να μάθει κάτι για την ασφάλεια των τροφίμων;
	Επιπλέον	<ul style="list-style-type: none"> ● https://www.europarl.europa.eu/factsheets/el/sheet/51/food-safety ● https://edutv.minedu.gov.gr/index.php/agogi-igeias-2/asfaleia-trofimon-asfaleia-kai-ygieini ● https://efet.gr/index.php/el/consumers/diatrofi

Δραστηριότητα 2

Τίτλος θεματικής ενότητας	Ασφάλεια τροφίμων
Τίτλος δραστηριότητας	Επιμόλυνση τροφίμων (βασικές γνώσεις)
Ομάδα στόχευσης της δραστηριότητας	Μαθητές Δημοτικού 7-12 χρονών
Εισαγωγή	<p>Σε αυτή τη δραστηριότητα οι μαθητές θα δημιουργήσουν τη δική τους αφίσα, με τα “πρέπει” και τα “δεν πρέπει” σχετικά με την επιμόλυνση των τροφίμων. Επίσης, θα ερευνήσουν τι είναι η επιμόλυνση των τροφίμων, καθώς και τρόπους που μπορεί κανείς να την αποφύγει π.χ. πλένουμε καλά τα εργαλεία της κουζίνας, μετά από κάθε χρήση. Πλένουμε καλά τα χέρια μας, όταν ακουμπάμε ωμά τρόφιμα. Δεν αφήνουμε τα</p>

		<p>τρόφιμα, εκτός ψυγείου, πάνω από 2 ώρες. Δεν τρώμε τρόφιμα που μυρίζουν άσχημα ή έχουν άσχημη όψη.</p> <p>Αφού έχουν ψάξει τα “πρέπει” και τα “δεν πρέπει” με τη βοήθεια του δασκάλου, μπορούν να αρχίσουν να δημιουργούν την αφίσα τους, για να την κρεμάσουν στην κουζίνα.</p> <p>Η δραστηριότητα γίνεται δια ζώσης.</p>
	Στόχος της δραστηριότητας	<p>Οι μαθητές θα πάρουν βασικές γνώσεις, για την επιμόλυνση των τροφίμων και για τους κανόνες που πρέπει να ακολουθούν για να την αποφύγουν. Οι μαθητές θα αποκτήσουν δεξιότητες, σχετικές με την ασφάλεια τροφίμων, αλλά επίσης, θα αποκτήσουν τη δική τους προσωπική αφίσα, που θα πάρουν μαζί τους και θα κρεμάσουν, στην κουζίνα τους. Εάν ο δάσκαλος επιλέξει να ζητήσει, από τους μαθητές να κάνουν τη δική τους έρευνα, οι μαθητές θα ωφεληθούν, επιπλέον, γιατί θα μάθουν, πως να ερευνούν, από μόνοι τους, το θέμα της ασφάλειας τροφίμων.</p> <p>Οι μαθητές θα αναπτύξουν τη γνώση, τι είναι η επιμόλυνση των τροφίμων, θα αποκτήσουν δεξιότητες να μην αποφεύγουν και να αντιμετωπίζουν επιμολύνσεις από βακτήρια και χημικές ουσίες. Θα μπορέσουν να υιοθετήσουν μια ασφαλή και πρακτική συμπεριφορά σχετική με τα “πρέπει” και τα “Δεν πρέπει” τις επιμόλυνσης των τροφίμων.</p>
	Προετοιμασία δραστηριότητας	<p>Πριν αρχίσει αυτή η δραστηριότητα, ο δάσκαλος πρέπει να καλύψει βασικές γνώσεις για την επιμόλυνση των τροφίμων. Γνώσεις για το θέμα μπορεί να βρει ο δάσκαλος στο τέλος αυτής της δραστηριότητας. Ο δάσκαλος μπορεί, επίσης, στα πλαίσια του μαθήματος της πληροφορικής, να ζητήσει από τους μαθητές, να κάνουν τη δική τους έρευνα για να φτιάξουν την αφίσα τους.</p>
	Εκπαιδευτικό υλικό	<ul style="list-style-type: none"> ● Χαρτί Α3 ● Κόλα ● Χρωματιστά χαρτιά ● Στυλό ● Μολύβια ● Μαρκadόροι ● Κολλητική ταινία

	Διάρκεια	30 λεπτά
	Μέγεθος ομάδας	Οι μαθητές μπορούν να εργαστούν, είτε ατομικά, είτε σε ομάδες.
	Οδηγίες	<p>Βήμα 1ο: Ο δάσκαλος εξηγεί τις βασικές έννοιες, για την επιμόλυνση των τροφίμων και κάνει μια σύντομη εισαγωγή στο θέμα. Ακολουθεί συζήτηση, στην οποία οι μαθητές καταθέτουν τις ιδέες τους, για το τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνουν, ώστε να αποφύγουν την επιμόλυνση των τροφίμων. Ο δάσκαλος δίνει παραδείγματα καλών πρακτικών, όπως το πλύσιμο των χεριών πριν το φαγητό.</p> <p>Βήμα 2(α): Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να καταγράψουν κάποιες ιδέες τους, σε ένα τετράδιο, ή σε μια σελίδα, βάζοντας τα “πρέπει” σε μια στήλη και τα “Δεν πρέπει”, σε μια άλλη στήλη. Πρέπει να τους δοθεί αρκετός χρόνος να καταγράψουν τις ιδέες τους. Έπειτα ο δάσκαλος ελέγχει όλες τις ιδέες, για να επιβεβαιωθεί ότι είναι σωστές.</p> <p style="text-align: center;">Ή</p> <p>Βήμα 2(β): Ο δάσκαλος μπορεί να επιλέξει, εναλλακτικά, να επιτρέψει, στους μαθητές, να χρησιμοποιήσουν ψηφιακές συσκευές, όπως τηλέφωνο, τάμπλετ, ηλεκτρονικό υπολογιστή, για να κάνουν τη δική τους έρευνα, γύρω από τα “πρέπει” και τα “δεν πρέπει”, σχετικά με την επιμόλυνση των τροφίμων. Μπορείτε να τους δώσετε, είτε τους συνδέσμους, που είναι στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, είτε συνδέσμους που βρήκατε εσείς, ή και να τους αφήσετε να ψάξουν μόνοι τους, ώστε να δημιουργήσουν την αφίσα τους με τα “πρέπει” και τα “δεν πρέπει”</p> <p>Βήμα 3ο: Μόλις φτιάξουν τον κατάλόγό τους με τα “πρέπει” και τα “δεν πρέπει”, ο δάσκαλος ενθαρρύνει τους μαθητές να γίνουν όσο πιο δημιουργικοί θέλουν, με τις αφίσες τους. Οι αφίσες πρέπει να περιέχουν τα “πρέπει” και τα “δεν πρέπει”, σχετικά με την επιμόλυνση των τροφίμων, που οι μαθητές θεωρούν σημαντικά. Οι μαθητές μπορούν, επίσης, να δημιουργήσουν εικόνες, σκίτσα, αντικείμενα από χρωματιστά χαρτιά, ή μπορούν να ζωγραφίσουν πάνω σε χρωματιστά χαρτιά και μετά να τα κολλήσουν, στις αφίσες. Ο</p>

		<p>δάσκαλος δίνει περίπου 30 λεπτά στους μαθητές, για να δημιουργήσουν τις αφίσες τους και τους βοηθάει, όποτε χρειάζεται.</p> <p>Βήμα 4ο: Μόλις ετοιμαστούν οι αφίσες, οι μαθητές τις δείχνουν στους συμμαθητές τους.</p>
	Συμβουλές για την εκτέλεση της δραστηριότητας	<p>Επιτρέψτε τους μαθητές να γράψουν όλα τα “πρέπει” και “δεν πρέπει” που μπορεί να σκεφτούν.</p>
	Πως θα αξιολογήσετε την δραστηριότητα;	<p>Ο δάσκαλος μπορεί να μαζέψει τις αφίσες των μαθητών, να συζητήσει μαζί τους τις σωστές και τις λάθος σκέψεις τους και συμπληρώσει τα “πρέπει” και τα “δεν πρέπει”.</p> <p>Ο δάσκαλος μπορεί, επίσης, να ρωτήσει, μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας τις παρακάτω ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Πως σου φάνηκε αυτή η δραστηριότητα; - Πως σκέφτηκες αυτές τις ιδέες, που έγραψες στην αφίσα σου; - Τι δεν έγραψες στην αφίσα σου, που έγραψαν οι συμμαθητές σου; - Ποιο είναι το καλύτερο μέρος του σπιτιού σου, για να κρεμάσεις την αφίσα σου;
	Επιπλέον	<ul style="list-style-type: none"> ● https://www.efet.gr/index.php/el/consumers/kindynoi-trofimon ● https://www.efet.gr/index.php/el/consumers/paraplanisi-notheia ● https://www.kepka.org/enimerosilist/diatrofi/2937-kathariotita ● https://www.kepka.org/enimerosilist/diatrofi/2864-psyksi-apothikefsi ● https://www.kepka.org/enimerosilist/diatrofi/696-borei-i-kouzina-sas-naperasei-ti-dokimasia-asfaleias-trofimon ● https://www.kepka.org/enimerosilist/diatrofi/2870-kindynoi-apo-ta-trofima ● https://www.kepka.org/enimerosilist/diatrofi/2998-superbugtour-2 ● https://efet.gr/index.php/el/consumers/ekdoseis

Δραστηριότητα 3

Τίτλος θεματικής ενότητας	Ασφάλεια τροφίμων
Τίτλος δραστηριότητας	Αγοράζοντας τρόφιμα (βασικές γνώσεις)
Ομάδα στόχευσης της δραστηριότητας	Μαθητές Δημοτικού 7-12 χρονών
Εισαγωγή	<p>Οι μαθητές θα μάθουν πως να διαβάζουν τις ημερομηνίες λήξης των τροφίμων και πως να βρουν τις οδηγίες αποθήκευσης, στη σήμανση των τροφίμων. Θα κάνουν μια δραστηριότητα: “Δείχνω και λέω”, κατά την οποία θα φέρουν από το σπίτι τους, συσκευασμένα τρόφιμα. Ο δάσκαλος θα φέρει μαζί του τρόφιμα, που πρέπει να συντηρούνται στο ψυγείο.</p> <p>Οι μαθητές θα μάθουν, πως να εντοπίζουν την ημερομηνία λήξης και που να βρίσκουν τις οδηγίες αποθήκευσης, στη συσκευασία των τροφίμων.</p> <p>Η δραστηριότητα γίνεται δια ζώσης.</p>
Στόχος της δραστηριότητας	<p>Οι μαθητές θα αναπτύξουν δεξιότητες σχετικές με την ασφάλεια τροφίμων. Θα μάθουν να μην αγοράζουν τρόφιμα, που έχουν λήξει, ούτε να τα καταναλώνουν. Επίσης, θα μάθουν πως να αποθηκεύουν τα τρόφιμα με σωστό τρόπο.</p> <p>Οι μαθητές θα αποκτήσουν γνώσεις, πως να ψωνίζουν τρόφιμα, με ασφάλεια και με υγιεινή. Θα αναπτύξουν δεξιότητες, που θα τους βοηθήσουν να εντοπίζουν τις ημερομηνίες λήξης και τον καλύτερο τρόπο αποθήκευσης τροφίμων.</p> <p>Οι μαθητές θα μάθουν για το πως πρέπει να μεταφέρονται τα τρόφιμα, από το σουπερμάρκετ στο σπίτι.</p>
Προετοιμασία δραστηριότητας	<p>Ο δάσκαλος προετοιμάζει την τάξη για αυτή τη δραστηριότητα, ενημερώνοντας τους μαθητές, μια εβδομάδα πριν ότι πρέπει να φέρουν στο σχολείο διάφορα αποξηραμένα, συσκευασμένα τρόφιμα, που έχουν στο σπίτι τους. Ίσως να είναι μια καλή ιδέα, να στείλει ο δάσκαλος μια επιστολή, με τα παιδιά, στους γονείς τους, εξηγώντας γιατί χρειάζονται τα τρόφιμα και τι θα μάθουν οι μαθητές. Καλό είναι οι μαθητές να φέρουν άδειες συσκευασίες τροφίμων.</p>
Εκπαιδευτικό υλικό	<ul style="list-style-type: none">• Αποξηραμένα, συσκευασμένα τρόφιμα, που συνήθως αποθηκεύονται σε ντουλάπια.

		<ul style="list-style-type: none"> • Τρόφιμα, που αποθηκεύονται σε ψυγείο και τα οποία θα φέρει ο δάσκαλος και θα τα αποθηκεύσει στο ψυγείο του σχολείου. • Φύλλα χαρτί. • Στυλό.
	Διάρκεια	30 λεπτά
	Μέγεθος ομάδας	Οι μαθητές μπορούν να εργαστούν μεμονωμένα, ή σε ομάδες με αριθμό ατόμων, που θα αποφασισει ο δάσκαλος, ανάλογα με το συνολικό αριθμό των μαθητών του.
	Οδηγίες	<p>Βήμα 1ο: Ο δάσκαλος ζητάει από τους μαθητές να βάλουν τα τρόφιμα, που έφεραν, από το σπίτι, πάνω στα θρανία τους. Ο δάσκαλος ρωτάει αν γνωρίζουν τι σημαίνει η ημερομηνία λήξης και αν ξέρουν, που αναγράφονται οι οδηγίες αποθήκευσης. Οι μαθητές μοιράζονται τις σκέψεις τους.</p> <p>Βήμα 2ο: Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να εντοπίσουν την ημερομηνία λήξης, στο κάθε τρόφιμο, που έφεραν μαζί τους. Εάν δυσκολεύονται ο δάσκαλος βοηθά τους μαθητές να εντοπίσουν την ημερομηνία λήξης.</p> <p>Βήμα 3ο: Ο δάσκαλος πρέπει να χωρίσει τους μαθητές σε ομάδες. Δίνει σε κάθε ομάδα μερικές σελίδες χαρτί. Στην κορυφή της μιας σελίδας, γράφουν τη λέξη “ψυγείο”, της δεύτερης “Ντουλάπι”, της τρίτης “φρουτιέρα” και της τέταρτης “κατάψυξη”. Ζητήστε από τους μαθητές να τοποθετήσουν τα τρόφιμα, που έφεραν πάνω στη σελίδα του ανήκουν π.χ. το γάλα πηγαίνει στο ψυγείο και τα δημητριακά στο ντουλάπι. Οι μαθητές πρέπει να βρουν και να διβάζουν τις οδηγίες αποθήκευσης των τροφίμων, που έφεραν μαζί τους.</p> <p>Βήμα 4ο: Μόλις οι μαθητές τελειώσουν την τοποθέτηση των τροφίμων τους, ο δάσκαλος ελέγχει αν έχουν αποθηκεύσει τα τρόφιμα, στο σωστό μέρος και εάν εντοπίσει λάθος βοηθά τους μαθητές να το διορθώσουν.</p>
	Συμβουλές για την εκτέλεση της δραστηριότητας	-
	Πως θα αξιολογήσετε την	Ο δάσκαλος μπορεί να επιλέξει να ελέγξει τις απαντήσεις των μαθητών και να αναφέρει τον

	<p>δραστηριότητα;</p>	<p>αριθμό των τροφίμων που τοποθετήθηκαν στο σωστό αποθηκευτικό χώρο.</p> <p>Ο δάσκαλος μπορεί να ρωτήσει τους μαθητές τις παρακάτω ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πως σου φάνηκε η δραστηριότητα; • Πόσο εύκολο είναι να βρείτε την ημερομηνία λήξης στη συσκευασία των τροφίμων; • Υπήρχαν τρόφιμα που σας δυσκόλεψαν να βρείτε την ημερομηνία λήξης τους; • Πως αποφασίσατε αν θα βάλετε τρόφιμα στο ψυγείο, ή στο ντουλάπι; 										
	<p>Επιπλέον</p>	<p>https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/676-agorazontas-trofima https://efet.gr/files/F12520_Binder9.pdf https://efet.gr/files/F12879_Binder15.pdf</p>										
<p>Δραστηριότητα 4</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="437 846 836 920"> <p>Τίτλος θεματικής ενότητας</p> </td> <td data-bbox="836 846 1511 920"> <p>Ασφάλεια τροφίμων</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="437 920 836 994"> <p>Τίτλος δραστηριότητας</p> </td> <td data-bbox="836 920 1511 994"> <p>Μαγειρεύοντας στο σπίτι (βασικές γνώσεις)</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="437 994 836 1128"> <p>Ομάδα στόχευσης της δραστηριότητας</p> </td> <td data-bbox="836 994 1511 1128"> <p>Μαθητές Δημοτικού 7-12 χρονών</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="437 1128 836 1487"> <p>Εισαγωγή</p> </td> <td data-bbox="836 1128 1511 1487"> <p>Οι μαθητές θα μάθουν τις διάφορες ομάδες τροφίμων και τους κανόνες υγιεινής, που τις διέπουν, όπως το άμεσο πλύσιμο των χεριών, μόλις αγγίξουμε κάποια τρόφιμα, ή την αποθήκευση των τυριών στο ψυγείο. Οι μαθητές θα δημιουργήσουν μια αφίσα, με τους διάφορους κανόνες, την οποία μπορούν να κρεμάσουν, στο σπίτι τους, για να τους υπενθυμίζει τους κανόνες.</p> <p>Η δραστηριότητα γίνεται δια ζώσης.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="437 1487 836 1984"> <p>Στόχος της δραστηριότητας</p> </td> <td data-bbox="836 1487 1511 1984"> <p>Οι μαθητές θα αποκτήσουν γνώσεις, για το χειρισμό των διαφόρων τροφίμων με ασφάλεια. Ειδικότερα, θα τους εφοδιάσει με γνώσεις και δεξιότητες, για τον ασφαλή χειρισμό τιμών κρεάτων, την ασφαλή αποθήκευση γαλακτοκομικών και την καθαριότητα μετά το μαγείρεμα.</p> <p>Οι μαθητές θα μάθουν πως να συμπεριφέρονται, στο σπίτι, αναφορικά με την ασφάλεια τροφίμων, ώστε να ελαχιστοποιήσουν την έκθεση των τροφίμων, σε μικρόβια και επιμολυντές, στην κουζίνα. Θα αναπτύξουν δεξιότητες, που θα τους βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσουν ή έστω να μειώσουν κινδύνους στην κουζίνα. Επίσης, θα</p> </td> </tr> </table>	<p>Τίτλος θεματικής ενότητας</p>	<p>Ασφάλεια τροφίμων</p>	<p>Τίτλος δραστηριότητας</p>	<p>Μαγειρεύοντας στο σπίτι (βασικές γνώσεις)</p>	<p>Ομάδα στόχευσης της δραστηριότητας</p>	<p>Μαθητές Δημοτικού 7-12 χρονών</p>	<p>Εισαγωγή</p>	<p>Οι μαθητές θα μάθουν τις διάφορες ομάδες τροφίμων και τους κανόνες υγιεινής, που τις διέπουν, όπως το άμεσο πλύσιμο των χεριών, μόλις αγγίξουμε κάποια τρόφιμα, ή την αποθήκευση των τυριών στο ψυγείο. Οι μαθητές θα δημιουργήσουν μια αφίσα, με τους διάφορους κανόνες, την οποία μπορούν να κρεμάσουν, στο σπίτι τους, για να τους υπενθυμίζει τους κανόνες.</p> <p>Η δραστηριότητα γίνεται δια ζώσης.</p>	<p>Στόχος της δραστηριότητας</p>	<p>Οι μαθητές θα αποκτήσουν γνώσεις, για το χειρισμό των διαφόρων τροφίμων με ασφάλεια. Ειδικότερα, θα τους εφοδιάσει με γνώσεις και δεξιότητες, για τον ασφαλή χειρισμό τιμών κρεάτων, την ασφαλή αποθήκευση γαλακτοκομικών και την καθαριότητα μετά το μαγείρεμα.</p> <p>Οι μαθητές θα μάθουν πως να συμπεριφέρονται, στο σπίτι, αναφορικά με την ασφάλεια τροφίμων, ώστε να ελαχιστοποιήσουν την έκθεση των τροφίμων, σε μικρόβια και επιμολυντές, στην κουζίνα. Θα αναπτύξουν δεξιότητες, που θα τους βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσουν ή έστω να μειώσουν κινδύνους στην κουζίνα. Επίσης, θα</p>	
<p>Τίτλος θεματικής ενότητας</p>	<p>Ασφάλεια τροφίμων</p>											
<p>Τίτλος δραστηριότητας</p>	<p>Μαγειρεύοντας στο σπίτι (βασικές γνώσεις)</p>											
<p>Ομάδα στόχευσης της δραστηριότητας</p>	<p>Μαθητές Δημοτικού 7-12 χρονών</p>											
<p>Εισαγωγή</p>	<p>Οι μαθητές θα μάθουν τις διάφορες ομάδες τροφίμων και τους κανόνες υγιεινής, που τις διέπουν, όπως το άμεσο πλύσιμο των χεριών, μόλις αγγίξουμε κάποια τρόφιμα, ή την αποθήκευση των τυριών στο ψυγείο. Οι μαθητές θα δημιουργήσουν μια αφίσα, με τους διάφορους κανόνες, την οποία μπορούν να κρεμάσουν, στο σπίτι τους, για να τους υπενθυμίζει τους κανόνες.</p> <p>Η δραστηριότητα γίνεται δια ζώσης.</p>											
<p>Στόχος της δραστηριότητας</p>	<p>Οι μαθητές θα αποκτήσουν γνώσεις, για το χειρισμό των διαφόρων τροφίμων με ασφάλεια. Ειδικότερα, θα τους εφοδιάσει με γνώσεις και δεξιότητες, για τον ασφαλή χειρισμό τιμών κρεάτων, την ασφαλή αποθήκευση γαλακτοκομικών και την καθαριότητα μετά το μαγείρεμα.</p> <p>Οι μαθητές θα μάθουν πως να συμπεριφέρονται, στο σπίτι, αναφορικά με την ασφάλεια τροφίμων, ώστε να ελαχιστοποιήσουν την έκθεση των τροφίμων, σε μικρόβια και επιμολυντές, στην κουζίνα. Θα αναπτύξουν δεξιότητες, που θα τους βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσουν ή έστω να μειώσουν κινδύνους στην κουζίνα. Επίσης, θα</p>											

		αναπτύξουν υπευθυνότητα, για την ασφάλεια των τροφίμων στο σπίτι.
	Προετοιμασία δραστηριότητας	Ο δάσκαλος πρέπει να καλύψει τις βασικές γνώσεις για την επιμόλυνση και την αποθήκευση των τροφίμων, πριν τη δραστηριότητα. Ο δάσκαλος μπορεί να βρει συνδέσμους, για αυτές τις πληροφορίες, στο τέλος αυτής της δραστηριότητας.
	Εκπαιδευτικό υλικό	<ul style="list-style-type: none"> ● Χαρτιά Α3 ● Κόλλα ● Χρωματιστά χαρτιά ● Στυλό ● Μολύβια ● Μαρκαδόροι ● Κολλητική ταινία
	Διάρκεια	30 λεπτά
	Μέγεθος ομάδας	Οι μαθητές μπορούν να εργαστούν, είτε μεμονωμένα, είτε σε ομάδες.
	Οδηγίες	<p>Βήμα 1ο: Ο δάσκαλος πρέπει να εξηγήσει τα βασικά για την επιμόλυνση και την αποθήκευση τροφίμων και να κάνει μια σύντομη εισαγωγή, στο θέμα. Ο δάσκαλος ξεκινάει συζήτηση, ρωτώντας τους μαθητές, εάν έχουν κάποιες ιδέες για το τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνουν, για να αποφύγουν την επιμόλυνση, όταν μαγειρεύουν, ή όταν αποθηκεύουν τρόφιμα. Οι μαθητές λένε τις δικές τους ιδέες, αλλά ο δάσκαλος κάνει υπαινιγμούς, ρωτώντας συγκεκριμένες ερωτήσεις, όπως αν επιτρέπεται να κόβουν κρέας και λαχανικά, με το ίδιο μαχαίρι, ή στην ίδια σανίδα.</p> <p>Βήμα 2ο: Ο δάσκαλος ζητά, από τους μαθητές να καταγράψουν κάποιους κανόνες, που πρέπει να ακολουθούν, όταν χειρίζονται συγκεκριμένα τρόφιμα. Για παράδειγμα, όταν μαγειρεύουν ωμά κρέατα, πρέπει να πλένονται καλά και αμέσως τα κουζινικά και να μην χρησιμοποιούνται, για το μαγείρεμα άλλων τροφίμων. Ένας άλλος κανόνας είναι ότι αποθηκεύουμε τα κρέατα χωριστά από άλλα τρόφιμα. Ο δάσκαλος συνεχίζει να βοηθά τους μαθητές να βρουν κανόνες, για την αφίσα τους, κάνοντας υπαινιγμούς με λέξεις κλειδιά, π.χ. λαχανικά, βακτήρια κ.λπ.</p>

		<p>Βήμα 3ο: Μόλις οι μαθητές συμπληρώσουν τον κατάλόγό τους με τους κανόνες χωρισμού των τροφίμων, ο δάσκαλος τους ενθαρρύνει να γίνουν όσο πιο δημιουργικοί μπορούν, για να κατασκευάσουν την αφίσα τους. Οι αφίσες πρέπει να περιέχουν διάφορες κατηγορίες τροφίμων π.χ. γαλακτοκομικά, αποξηραμένα φρούτα, ωμά κρέατα και ψάρια και τους αντίστοιχους κανόνες ασφαλούς μαγειρέματος. Οι μαθητές έχουν τριάντα λεπτά στη διάθεσή τους, για να φτιάξουν τις αφίσες.</p> <p>Βήμα 4ο: Μόλις ολοκληρώσουν τις αφίσες, οι μαθητές τις δείχνουν, στους μαθητές τους.</p>
	<p>Συμβουλές για την εκτέλεση της δραστηριότητας</p>	<p>Ενθαρρύνετε τους μαθητές να είναι όσο μπορούν πιο δημιουργικοί, με την αφίσα. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να καταγράψουν όσο περισσότερους κανόνες μπορούν, για όσες περισσότερες κατηγορίες τροφίμων.</p>
	<p>Πως θα αξιολογήσετε την δραστηριότητα;</p>	<p>Ο δάσκαλος μαζεύει τις αφίσες, σχολιάζει τις απαντήσεις και τις συμπληρώνει.</p> <p>Ο δάσκαλος μπορεί, επίσης, να ρωτήσει, μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας τις παρακάτω ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Πως σου φάνηκε αυτή η δραστηριότητα; ● Πως σκέφτηκες αυτές τις ιδέες, που έγραψες στην αφίσα σου; ● Τι δεν έγραψες στην αφίσα σου, που έγραψαν οι συμμαθητές σου; ● Ποιο είναι το καλύτερο μέρος του σπιτιού σου, για να κρεμάσεις την αφίσα σου;
	<p>Επιπλέον</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● https://efet.gr/files/F12617_Binder11.pdf ● https://efet.gr/files/F12879_Binder15.pdf ● https://efet.gr/files/F12938_Binder16.pdf ● https://efet.gr/files/F12431_Binder7.pdf ● https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/689-mageireyontas-sto-spiti ● https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/2937-kathariotita ● https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/2861-xorismos-trofimon

		<ul style="list-style-type: none"> • https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/2863-mageirema • https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/696-borei-i-kouzina-sas-na-perasei-ti-dokimasia-asfaleias-trofimon • https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/2864-psyksi-apothikefsi
Δραστηριότητα 5	Τίτλος θεματικής ενότητας	Ασφάλεια τροφίμων
	Τίτλος δραστηριότητας	Κατανοώντας την σήμανση των τροφίμων (βασικές γνώσεις)
	Ομάδα στόχευσης της δραστηριότητας	Μαθητές Δημοτικού 7-12 χρονών
	Εισαγωγή	<p>Ο δάσκαλος δείχνει, στους μαθητές, διάφορες φωτογραφίες, από συσκευασίες τροφίμων και εξηγεί τι βλέπουν σε κάθε συσκευασία. Εισάγει δηλαδή, τους μαθητές στην επισήμανση τροφίμων. Οι μαθητές, έπειτα σκέφτονται, άλλες ετικέτες τροφίμων, που έχουν δει, στο σπίτι, ή στο σουπερμάρκετ.</p> <p>Η δραστηριότητα γίνεται δια ζώσης.</p>
	Στόχος της δραστηριότητας	<p>Οι μαθητές μαθαίνουν πως να διαβάζουν την επισήμανση των τροφίμων καθώς και τη διατροφική σήμανση. Η κατανόηση των ετικετών τροφίμων είναι σημαντική, για όλους. Πρέπει να γνωρίζουμε τα συστατικά των τροφίμων, για να γνωρίζουμε αν κάποιο, από αυτά δεν επιτρέπεται να τα φάμε για λόγους υγείας, αν κάποια μας προκαλέσουν αλλεργίες κ.λπ. Οι μαθητές θα μάθουν να διαβάζουν την επισήμανση και να κατανοούν βασικά στοιχεία της. Έτσι, θα γίνουν πιο υπεύθυνοι, για τη διατροφή τους.</p> <p>Οι μαθητές θα απαντήσουν γνώση για τη σημασία και το ρόλο της επισήμανσης των τροφίμων και της διατροφικής σήμανσης και θα αναπτύξουν θετικές συμπεριφορές, για να γίνουν υπεύθυνοι, για τη διατροφή τους.</p>
Προετοιμασία δραστηριότητας	<p>Ο δάσκαλος πρέπει να διασφαλίσει ότι θα μπορέσει να παρουσιάσει τις φωτογραφίες και να δείξει συγκεκριμένα σημεία, στις ετικέτες.</p> <p>Ο δάσκαλος θα βρει τις φωτογραφίες στο διαδίκτυο ή θα φωτογραφίσει τα τρόφιμα. Καλό είναι να υπάρχουν φωτογραφίες από:</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> - Ρύζι - γάλα - τυρί - κασέρι - κορν φλέικς - αναψυκτικό - πατατάκια.
	Εκπαιδευτικό υλικό	<ul style="list-style-type: none"> ● Ηλεκτρονικός υπολογιστής ● Προτζέκτορας
	Διάρκεια	30 λεπτά
	Μέγεθος ομάδας	Χωρίς περιορισμούς
	Οδηγίες	<p>Βήμα 1ο: Ο δάσκαλος δείχνει τις φωτογραφίες στους μαθητές και εστιάζει, σε συγκεκριμένα σημεία π.χ. συστατικά, αλλεργιογόνα, ημερομηνία λήξης, διατροφική σήμανση κ.λπ. Εξηγεί, επίσης, ότι οι ετικέτες μπορεί να διαφέρουν, από τρόφιμο σε τρόφιμο, ως προς τη μορφή τους, αλλά είναι υποχρεωτικό να περιέχουν συγκεκριμένες πληροφορίες</p> <p>Βήμα 2ο: Ο δάσκαλος ρωτά τους μαθητές εάν έχουν ερωτήσεις, ή αν δεν κατάλαβαν κάτι και απαντά στις ερωτήσεις.</p> <p>Βήμα 3ο: Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να τοποθετήσουν τις συσκευασίες των τροφίμων, που έφεραν, από το σπίτι πάνω στο θρανίο και να προσπαθήσουν να τις διαβάσουν. Ο δάσκαλος ζητά, από τους μαθητές να εντοπίσουν συγκεκριμένα στοιχεία, πάνω στη συσκευασία, που έχουν μπροστά τους π.χ. πόση ζάχαρη περιέχει ο χυμός, πόσες θερμίδες μας δίνει το συγκεκριμένο τρόφιμο κ.λπ.</p>
	Συμβουλές για την εκτέλεση της δραστηριότητας	Μια εβδομάδα πριν, ο δάσκαλος ζητά, από τους μαθητές να φέρουν, μαζί τους, συσκευασίες τροφίμων, που έχουν στο σπίτι τους. Μπορεί να είναι το πλαστικό περιτύλιγμα ενός πακέτου από μακαρόνια, ένα κουτάκι αναψυκτικών, ένα περιτύλιγμα σοκολάτας, ένα ταπεράκι από τυρί φέτα, ή ένα σακουλάκι από κασέρι κ.λπ. Επίσης, ο δάσκαλος, για να εμπλουτίσει τη δραστηριότητα, μπορεί να βρει διάφορα προϊόντα, στο διαδίκτυο και να εξετάσει την επισήμανση τους, με τους μαθητές προβάλλοντας τα στον προτζέκτορα.
	Πως θα αξιολογήσετε την δραστηριότητα;	<p>Ο δάσκαλος ρωτά τους μαθητές, μετά τη δραστηριότητα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Πως σας φάνηκε η δραστηριότητα;

		<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζετε ότι τα συσκευασμένα τρόφιμα πρέπει να φέρουν διατροφική σήμανση; • Βρήκατε, στο σπίτι σας, τρόφιμο που περιέχουν υψηλά ποσοστά ζάχαρης; Αν ναι, ποια; • Βρήκατε, στο σπίτι σας, τρόφιμο που περιέχουν υψηλά ποσοστά λιπαρών; Αν ναι, ποια;
	Επιπλέον	https://www.efet.gr/index.php/el/consumers/epismansi https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/866-simansi-trofimon https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/1036-simansi-trofimon-foteinos-simatodotis https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/1036-simansi-trofimon-foteinos-simatodotis https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/3029-isxyrismo-diatrofikoi-kai-ygeias-sta-trofima https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/2869-threptika-systatika-trofimon https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/733-prosthetes-yles-trofimon https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/679-vitamines
Δραστηριότητα 6	Τίτλος θεματικής ενότητας	Ασφάλεια τροφίμων
	Τίτλος δραστηριότητας	Προσωπική υγιεινή
	Ομάδα στόχευσης της δραστηριότητας	Μαθητές Δημοτικού 7-12 χρονών
	Εισαγωγή	<p>Οι μαθητές κατανοούν πόσο σημαντική είναι η προσωπική υγιεινή φροντίδα, σε σχέση με την ασφάλεια των τροφίμων. Το πλύσιμο των χεριών, η υγεία, η καθαριότητα είναι σημαντικά όταν χειριζόμαστε τρόφιμα καθώς εξασφαλίζουν ότι μειώνονται οι πιθανότητες επιμόλυνσης των τροφίμων με βακτήρια και ασθένειες.</p> <p>Οι μαθητές θα συμμετέχουν, στο πείραμα με το σαπούνι και το πιπέρι, που δείχνει πόσο σημαντικό είναι το πλύσιμο των χεριών, με σαπούνι.</p> <p>Η δραστηριότητα γίνεται δια ζώσης.</p>
	Στόχος της δραστηριότητας	Η αξία αυτής της δραστηριότητας βρίσκεται στην πτωική επίδειξη των θετικών αποτελεσμάτων του πλυσίματος των χεριών με σαπούνι. Οι μαθητές θα

		<p>γίνουν άμεσοι μάρτυρες ότι το σαπούνι απομακρύνει τα βακτήρια και καθαρίζει τα χέρια μας, από αυτά.</p> <p>Οι μαθητές θα αποκτήσουν γνώση για την προσωπική υγιεινή και τη σημασία της. Επίσης, θα αναπτύξουν δεξιότητες, που θα τους βοηθήσουν να είναι πιο ασφαλείς και να φροντίζουν περισσότερο την προσωπική τους υγιεινή. Θα ενθαρρυνθούν να είναι πιο θετικοί και πιο υπεύθυνοι για την προσωπική τους υγιεινή.</p>
	Προετοιμασία δραστηριότητας	Ο δάσκαλος πρέπει να προετοιμάσει τραπεζάκια με λεκάνες, σαπούνι και πιπέρι.
	Εκπαιδευτικό υλικό	<ul style="list-style-type: none"> • Λεκάνες • νερό • σαπούνι • πιπέρι • χαρτοπετσέτες για καθάρισμα και στέγνωμα • χαρτιά για γράψιμο • στυλό
	Διάρκεια	30 λεπτά
	Μέγεθος ομάδας	Κανένα όριο.
	Οδηγίες	<p>Βήμα 1ο: Ο δάσκαλος ετοιμάζει τα τραπεζάκια, για να δουν οι μαθητές το πείραμα. Ιδανικά, ο δάσκαλος πρέπει να έχει εγκαταστήσει ένα τραπεζάκι μπροστά του και από ένα τραπεζάκι για κάθε ομάδα μαθητών. Το μέγεθος των ομάδων το αποφασίζει ο δάσκαλος, ανάλογα με το μέγεθος της τάξης. Οι λεκάνες πάνω στα τραπεζάκια είναι μισογεμάτες με νερό. Πάνω στα τραπεζάκια πρέπει να υπάρχει πιπέρι, σαπούνι και πετσέτες. Ρίχνεται πιπέρι στην επιφάνεια του νερού, στις λεκάνες.</p> <p>Βήμα 2ο: Ο δάσκαλος εξηγεί στους μαθητές τη σημασία του πλυσίματος των χεριών με σαπούνι. Έπειτα, βυθίζει ένα δάχτυλο του μέσα, στο νερό και ζητάει από τους μαθητές του να κάνουν το ίδιο. Το πιπέρι έχει κολλήσει στα δάχτυλα. Ο δάσκαλος ζητά, από τους μαθητές να στεγνώσουν το δάχτυλό τους με τις πετσέτες. Κάποιοι κόκκοι πιπεριού παραμένουν στα δάχτυλα τους. Έπειτα ζητά από τους μαθητές να βάλουν σαπούνι στο δάχτυλό τους. Μόλις ταβήξουν το δάχτυλο, οι μαθητές, από το νερό, συνειδητοποιούν ότι έφυγε όλο το πιπέρι.</p>

		<p>Τότε, ο δάσκαλος εξηγεί ότι, με τον ίδιο τρόπο, φεύγουν και τα μικρόβια.</p> <p>Βήμα 3ο: Ο δάσκαλος ζητά, από τους μαθητές, να καταγράψουν τι συνέβη όταν δε χρησιμοποίησαν σαπούνι και τι όταν χρησιμοποίησαν. Συζητούν, ανά ομάδες, γιατί είχαν διαφορετικά αποτελέσματα. Έπειτα, μοιράζονται τις απαντήσεις με τους συμμαθητές τους και ο δάσκαλος επικροτεί τις σωστές απαντήσεις και διορθώνει τις λάθος.</p>
	Συμβουλές για την εκτέλεση της δραστηριότητας	
	Πως θα αξιολογήσετε την δραστηριότητα;	<p>Ο δάσκαλος, μετά τη δραστηριότητα, ρωτά τους μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πως σας φάνηκε αυτή η δραστηριότητα; • Τι συνέβη όταν δε χρησιμοποίησατε σαπούνι και βουτήξατε το δάχτυλό σας στο νερό; Γιατί πιστεύετε ότι συνέβη αυτό; • Τι συνέβη όταν χρησιμοποίησατε σαπούνι και βουτήξατε το δάχτυλό σας στο νερό; Γιατί πιστεύετε ότι φταίει αυτό; • Πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε σαπούνι, τώρα που είδατε πως λειτουργεί;
	Επιπλέον	<p>ΕΟΔΥ Υγιεινή των χεριών: https://eody.gov.gr/mikroviaki-antochi-kai-loimoxeis-poy-syndeontai-me-choroys-parochis-ygeias/exonosokomeiako-perivallon-koinotita/ygieini-ton-cherion-pliροφοries-gia-to-koino/</p>
Δραστηριότητες για Γυμνάσιο και Λύκειο		
Δραστηριότητα 7		
	Τίτλος θεματικής ενότητας	Ασφάλεια τροφίμων
	Τίτλος δραστηριότητας	Εισαγωγή στην ασφάλεια των τροφίμων (για προχωρημένους)
	Ομάδα στόχευσης της δραστηριότητας	Μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου 13-18 χρονών
	Εισαγωγή	Οι μαθητές συζητούν, σε ομάδες, μεταξύ τους, τι γνωρίζουν για την ασφάλεια των τροφίμων, πριν διερευνήσουν το θέμα μαζί με τον καθηγητή. Θα συζητήσουν τι σημαίνει υγιεινή και ασφάλεια τροφίμων καθώς και ποιες πιστεύουν ότι είναι καλές και κακές πρακτικές υγιεινής και ασφάλειας, όσον αφορά τα

		<p>τρόφιμα. Θα παρουσιάσουν τις απόψεις τους στον καθηγητή και θα συνεχίσουν τη συζήτηση, μεταξύ των ομάδων, για να μάθουν εάν οι απόψεις τους είναι σωστές και εάν ξέχασαν κάποια πράγματα.</p> <p>Η δραστηριότητα γίνεται δια ζώσης.</p>
	Στόχος της δραστηριότητας	<p>Η αξία αυτής της δραστηριότητας είναι διπλή:</p> <p>Οι μαθητές μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο και επίσης, μαθαίνουν να συζητούν και να μοιράζονται ιδέες και σκέψεις, μεταξύ τους. Η δραστηριότητα θα επιτρέψει, στους μαθητές, να διευρύνουν την προ υπάρχουσα γνώση, σε ένα ασφαλές περιβάλλον, υπό την καθοδήγηση και διόρθωση του καθηγητή.</p> <p>Οι μαθητές θα διευρύνουν γνώσεις, για την ασφάλεια και την υγιεινή τροφίμων, αναπτύσσοντας δεξιότητες, ώστε να γίνουν πιο υπεύθυνοι, για τις μεθόδους υγιεινής και να θέλουν να μάθουν περισσότερα για την ασφάλεια των τροφίμων.</p>
	Προετοιμασία δραστηριότητας	<p>Τα θρανία πρέπει να τοποθετηθούν με τρόπο τέτοιο, που να φιλοξενούν 3-5 μαθητές, ανά ομάδα.</p> <p>Γνώσεις, για τα βασικά στοιχεία, της ασφάλειας και της υγιεινής των τροφίμων.</p>
	Εκπαιδευτικό υλικό	<ul style="list-style-type: none"> ● Στυλό ● Χαρτιά Α3 ● Μολύβια ● Μαρκαδόροι
	Διάρκεια	30 λεπτά
	Μέγεθος ομάδας	Ομάδες των 3-5 μαθητών, αλλά ο καθηγητής μπορεί να διαμορφώσει μέγεθος ανάλογα με το μέγεθος της τάξης.
	Οδηγίες	<p>Βήμα 1ο: Ο καθηγητής εξηγεί τη δραστηριότητα στους μαθητές. Τους ζητά να χωριστούν σε ομάδες των 3-5 ατόμων, να συζητήσουν, στις ομάδες, τι πιστεύουν ότι είναι η υγιεινή και η ασφάλεια των τροφίμων και να βρουν παραδείγματα και για την ασφάλεια και την υγιεινή. Αφού συζητήσουν, μοιράζονται τις σκέψεις τους, με τους συμμαθητές τους. Ο καθηγητής διευκολύνει την ανταλλαγή των ιδεών, διευρύνει και διορθώνει τις ιδέες, που κατατέθηκαν.</p>

		<p>Βήμα 2ο: Οι μαθητές συζητούν, πάλι, αλλά στη συζήτηση βάζουν και τα νέα δεδομένα, που προέκυψαν, από την προηγούμενη συζήτηση, τόσο ανάμεσα στις ομάδες, όσο και από τις παρεμβάσεις του καθηγητή. Ο καθηγητής εποπτεύει τις συζητήσεις των ομάδων και εάν εντοπίσει κάποιες δυσκολίες, σε κάποιες ομάδες διευκολύνει τη συζήτηση, με υπαινιγμούς και ιδέες.</p> <p>Βήμα 3ο: Τώρα, πάλι, όλες οι ομάδες μαζί, συζητούν και μοιράζονται τις καινούριες ιδέες, που προέκυψαν, από τη συζήτηση. Ο καθηγητής σχολιάζει, προσθέτει ή διορθώνει.</p>
	<p>Συμβουλές για την εκτέλεση της δραστηριότητας</p>	<p>Ο καθηγητής πρέπει να έχει βασικές γνώσεις για την ασφάλεια τροφίμων, ώστε να μπορεί να διευρύνει τις γνώσεις των μαθητών και να διορθώσει τις λάθος απαντήσεις.</p> <p>Ο καθηγητής διασφαλίζει ότι παρέχει δημιουργικά σχόλια, διορθώνοντας με καλό τρόπο και συμπληρωματικά τις γνώσεις τους. Βασικά, πρέπει να διασφαλίσει ότι οι μαθητές, που έκαναν λάθη, δε νιώθουν ότι “μπαίνουν στη γωνία”, αλλά ότι έχουν ευκαιρία να διορθώσουν λάθος απόψεις και να διευρύνουν γνώσεις.</p> <p>Η δραστηριότητα γίνεται δια ζώσης.</p>
	<p>Πως θα αξιολογήσετε την δραστηριότητα;</p>	<p>Ο καθηγητής μπορεί να ρωτήσει, μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας τις παρακάτω ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Πως σου φάνηκε αυτή η δραστηριότητα; ● Το ότι δούλεψες ομαδικά, σου έδωσε τη δυνατότητα να γράψεις περισσότερες απαντήσεις; ● Τι δε γνώριζες για την ασφάλεια των τροφίμων, που γνώριζαν οι συμμαθητές σου; ● Βοήθησες κάποιον άλλο να μάθει κάτι για την ασφάλεια των τροφίμων;
	<p>Επιπλέον</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● https://www.europarl.europa.eu/factsheets/el/sheet/51/food-safety ● https://edutv.minedu.gov.gr/index.php/agogi-igeias-2/asfaleia-trofimon-asfaleia-kai-ygieini ● https://efet.gr/index.php/el/consumers/diatrofi
<p>Δραστηριότητα 8</p>		

	Τίτλος θεματικής ενότητας	Ασφάλεια τροφίμων
	Τίτλος δραστηριότητας	Επιμόλυνση τροφίμων (για προχωρημένους)
	Ομάδα στόχευσης της δραστηριότητας	Μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου 13-18 χρονών
	Εισαγωγή	<p>Οι μαθητές διαμορφώνουν ένα κατάλογο ενεργειών. που πρέπει να κάνουν, για να αποφύγουν την επιμόλυνση των τροφίμων, στο σπίτι τους. Με βάση αυτόν τον κατάλογο, θα διασφαλίζουν ότι κάθε εβδομάδα ελέγχουν εάν έχουν λήξει κάποια τρόφιμα, εάν έχουν αποθηκευτεί, στο σωστό χώρο και εάν τα υπολείμματα των τροφίμων χρησιμοποιούνται σωστά.</p> <p>Οι μαθητές πρέπει να κάνουν έρευνα, για να ανακαλύψουν κανόνες και συμβουλές ασφάλειας και υγιεινής τροφίμων, πριν δημιουργήσουν τους καταλόγους τους.</p> <p>Η δραστηριότητα γίνεται δια ζώσης.</p>
	Στόχος της δραστηριότητας	<p>Οι μαθητές θα μάθουν, για την επιμόλυνση τροφίμων, στο σπίτι καθώς και για τις ενέργειες, που πρέπει να κάνουν, για να την αποφύγουν. Ένας κατάλογος ενεργειών είναι ένας τρόπος για να διασφαλιστεί ότι, σε τακτά χρονικά διαστήματα, διενεργούνται έλεγχοι, σχετικοί με την ασφάλεια, των τροφίμων. Επίσης, αποτελεί ένα εργαλείο, που βοηθάει τους μαθητές να μείνουν ασφαλείς. Οι μαθητές, επίσης, κερδίζουν την εμπειρία να ψάχνουν μόνοι τους, διάφορους κανόνες και ενέργειες ασφαλείας και υγιεινής τροφίμων. Ας μην ξεχνάμε, ότι τα παιδιά 13-18 ετών είναι εξοικειωμένα και διαθέτουν ψηφιακές συσκευές και δεξιότητες, για να διενεργήσουν έρευνες, όσον αφορά την υγιεινή των τροφίμων.</p> <p>Οι μαθητές θα κατανοήσουν την επιμόλυνση των τροφίμων και τους κινδύνους που προκαλεί στο σπίτι και στο σχολείο. Θα διδαχθούν τρόπους για να μειώσουν τους κινδύνους της επιμόλυνσης και για να μείνουν ασφαλείς, όταν χειρίζονται, ή καταναλώνουν τρόφιμα. Τέλος, θα γίνουν υπεύθυνοι, όσον αφορά την ασφάλεια των</p>

		τροφίμων και θα μειώσουν την έκθεσή τους σε επιμολύνσεις τροφίμων.
Προετοιμασία δραστηριότητας		Πριν αρχίσει αυτή η δραστηριότητα, ο καθηγητής πρέπει να καλύψει βασικές γνώσεις για την επιμόλυνση των τροφίμων. Γνώσεις για το θέμα μπορεί να βρει ο καθηγητής στο τέλος αυτής της δραστηριότητας. Ο δάσκαλος μπορεί, επίσης, στα πλαίσια του μαθήματος της πληροφορικής, να ζητήσει από τους μαθητές, να κάνουν τη δική τους έρευνα για να φτιάξουν την αφίσα τους.
Εκπαιδευτικό υλικό		<ul style="list-style-type: none"> ● Χαρτιά A4 για τους καταλόγους ● Στυλό ● Μολύβια ● Μαρκαδόροι ● Κολλητική ταινία
Διάρκεια		30 λεπτά
Μέγεθος ομάδας		Οι μαθητές εργάζονται είτε μεμονωμένα είτε σε ομάδες.
Οδηγίες		<p>Βήμα 1ο: Ο καθηγητής εξηγεί τα βασικά στοιχεία, για την επιμόλυνση των τροφίμων και κάνει μια σύντομη εισαγωγή, στο θέμα. Έπειτα, ξεκινάει συζήτηση με τους μαθητές, ρωτώντας εάν έχουν κάποιες ιδέες για το τι “πρέπει” και τι “δεν πρέπει” να κάνουμε, όσον αφορά την επιμόλυνση των τροφίμων. Ο καθηγητής μπορεί να δώσει παραδείγματα π.χ. που μπορούν να αποθηκευτούν τα τρόφιμα με ασφάλεια. Ποια τρόφιμα δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή.</p> <p>Βήμα 2ο: Ο καθηγητής ζητάει, από τους μαθητές, να κάνουν την έρευνα. Καθοδηγεί τους μαθητές, δίνοντας παραδείγματα, για το τι πρέπει να ψάξουν π.χ. που πρέπει να αποθηκεύονται τα τρόφιμα, πως πρέπει να αποθηκεύονται τα τρόφιμα, πως εμποδίζουμε την επιμόλυνση των τροφίμων, ποιες είναι οι πηγές της επιμόλυνσης των τροφίμων;</p> <p>Βήμα 3ο: Οι μαθητές πρέπει να κρατήσουν σημειώσεις, για όλα όσα πιστεύουν ότι είναι σημαντικά, από αυτά που βρήκαν κατά τη διάρκεια της έρευνας. Αυτά είναι τα στοιχεία, που πρέπει να περιλαμβάνουν στους καταλόγους τους, και έτσι</p>

		<p>θα μπορέσουν να τα θυμηθούν εύκολα, όταν θα σχηματίζουν τους καταλόγους, ανατρέχοντας στις σημειώσεις αυτές.</p> <p>Βήμα 4ο: Οι μαθητές διαμορφώνουν τους καταλόγους τους. Μπορούν, είτε να τους γράψουν σε ένα φύλλο χαρτί, είτε, εάν το θέλουν, να τους δημιουργήσουν ψηφιακά, στον υπολογιστή τους, χρησιμοποιώντας ανάλογο πρόγραμμα.</p>
	Συμβουλές για την εκτέλεση της δραστηριότητας	<p>Οι μαθητές πρέπει να αφεθούν να κάνουν την έρευνα μόνοι, αλλά ο καθηγητής πρέπει να είναι σε ετοιμότητα να τους καθοδηγήσει, να τους προτείνει τι να συμπεριλάβουν, να τους υποδείξει τι ξεχνούν.</p>
	Πως θα αξιολογήσετε την δραστηριότητα;	<p>Ο καθηγητής μπορεί να μαζέψει τους καταλόγους και να σχολιάσει εποικοδομητικά τις ιδέες που έγραψαν οι μαθητές.</p> <p>Ο δάσκαλος μπορεί, επίσης, να ρωτήσει, μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας τις παρακάτω ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Πως σου φάνηκε αυτή η δραστηριότητα; ● Πως σου φάνηκε η έρευνα; ● Ήταν δύσκολο να αποκρυπτογραφήσεις ρις πληροφορίες που βρήκες; ● Πως θα εφαρμόσεις τον κατάλογο στην πράξη;
	Επιπλέον	<ul style="list-style-type: none"> ● https://www.efet.gr/index.php/el/consumers/kindynoi-trofimon ● https://www.efet.gr/index.php/el/consumers/paraplanisi-notheia ● https://www.kepka.org/enimerosilist/diatrofi/2937-kathariotita ● https://www.kepka.org/enimerosilist/diatrofi/2864-psyksi-apothikefsi ● https://www.kepka.org/enimerosilist/diatrofi/696-borei-i-kouzina-sas-naperasei-ti-dokimasia-asfaleias-trofimon ● https://www.kepka.org/enimerosilist/diatrofi/2870-kindynoi-apo-ta-trofima ● https://www.kepka.org/enimerosilist/diatrofi/2998-superbugtour-2 ● https://efet.gr/index.php/el/consumers/ekdoseis

Δραστηριότητα 9

Τίτλος θεματικής ενότητας	Ασφάλεια τροφίμων
Τίτλος δραστηριότητας	Αγοράζοντας τρόφιμα (για προχωρημένους)
Ομάδα στόχευσης της δραστηριότητας	Μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου 13-18 χρονών
Εισαγωγή	<p>Οι μαθητές θα μάθουν να δημιουργούν μια αφίσα με τρόφιμα και να κατηγοριοποιούν, ανάλογα με το χώρο, που αποθηκεύονται. Οι μαθητές θα μάθουν, για τους διαφορετικούς χώρους αποθήκευσης, ανάλογα με το είδος των τροφίμων, καθώς και τους κανόνες που πρέπει να ακολουθούν, ώστε να κατανοήσουν, πως να οργανώσουν τα ψώνια τους και πως να τα αποθηκεύσουν, στο σπίτι, με ασφάλεια.</p> <p>Η δραστηριότητα γίνεται δια ζώσης.</p>
Στόχος της δραστηριότητας	<p>Η αξία αυτής της δραστηριότητας, βρίσκεται στο γεγονός ότι οι μαθητές αναπτύσσουν δεξιότητες και δημιουργούν εργαλεία, που θα τους βοηθήσουν να εντοπίσουν και να ακολουθήσουν διάφορους κανόνες και προδιαγραφές αποθήκευσης, ώστε να διασφαλίσουν την υγιεινή των τροφίμων.</p> <p>Οι μαθητές διευρύνουν τις γνώσεις τους για τα τρόφιμα και τις σωστές μεθόδους αποθήκευσης ώστε να αναπτύξουν δεξιότητες απαραίτητες, για τη σωστή αποθήκευση τροφίμων, στο σπίτι. Οι μαθητές θα αναπτύξουν θετικές συμπεριφορές και θα δημιουργήσουν εργαλεία, για να διασφαλίσουν την ασφάλεια των τροφίμων, στο σπίτι τους.</p>
Προετοιμασία δραστηριότητας	Ο καθηγητής πρέπει να διασφαλίσει ότι όλοι οι μαθητές έχουν πρόσβαση, σε ψηφιακή συσκευή με πρόσβαση, στο διαδίκτυο.
Εκπαιδευτικό υλικό	<ul style="list-style-type: none">● Ψηφιακές συσκευές● Χαρτιά A3● Μαρκαδόροι πολύχρωμοι● Λογισμικό για ζωγραφική● Στυλό● Χαρτιά A4

	Διάρκεια	30 λεπτά
	Μέγεθος ομάδας	Οι μαθητές θα μπορούν να εργαστούν μεμονωμένα, ή σε ομάδες.
	Οδηγίες	<p>Βήμα 1ο: Ο καθηγητής εξηγεί στους μαθητές ότι θα κάνουν τη δική τους διαδικτυακή έρευνα, για να βρουν τους διάφορους κανόνες αποθήκευσης τροφίμων, που ισχύουν για τις διάφορες κατηγορίες τροφίμων. Έτσι, θα μάθουν πως πρέπει να αποθηκεύονται τα αυγά, τα ωμά κρέατα, τα λαχανικά, τα γαλακτοκομικά κ.λπ. Οι μαθητές πρέπει να προσέξουν ιδιαίτερα, πιο σύνθετες οδηγίες, όπως η σωστή θερμοκρασία του ψυγείου, ή του καταψύκτη τους, η διασφάλιση ότι τα ωμά κρέατα δεν είναι κοντά σε ήδη μαγειρεμένα τρόφιμα, ή η σωστή τοποθέτηση των ωμών τροφίμων, στο κάτω μέρος του ψυγείου, ή του καταψύκτη για να μη στάξουν τα υγρά τους, πάνω σε, ήδη, μαγειρεμένα φαγητά.</p> <p>Βήμα 2ο: Ο καθηγητής πρέπει να δώσει χρόνο στους μαθητές να κάνουν την έρευνά τους.</p> <p>Βήμα 3ο: Ο καθηγητής πρέπει να καθοδηγήσει τους μαθητές να καταγράψουν τα ευρήματα της έρευνάς τους και με αυτά να δημιουργήσουν μια αφίσα, είτε ψηφιακά χρησιμοποιώντας το λογισμικό για ζωγραφική, είτε ζωγραφίζοντας με μαρκαδόρους, στο χαρτί. Αυτή η αφίσα πρέπει να περιλαμβάνει τους βασικούς χώρους αποθήκευσης όπως ψυγείο, καταψύκτης, ντουλάπια, ράφια, φρουτιέρες, ραφιέρες λαχανικών. Για κάθε χώρο, οι μαθητές πρέπει να γράψουν τα τρόφιμα που αποθηκεύονται εκεί και τους κανόνες για την ασφάλή τους αποθήκευσης.</p> <p>Βήμα 4ο: Αφού ολοκληρώσουν τις αφίσες τους, οι μαθητές τις κρεμούν, σε κάποιο χώρο, στο σπίτι τους, για να μπορούν να ανατρέχουν σε αυτές όσο συχνά χρειάζεται και με ευκολία.</p>
	Συμβουλές για την εκτέλεση της δραστηριότητας	
	Πως θα αξιολογήσετε την δραστηριότητα;	Ο καθηγητής μπορεί να μαζέψει τις αφίσες και να ελέγξει ότι οι κανόνες που περιλαμβάνονταν είναι ακριβείς και σωστοί.

		<p>Ο καθηγητής μπορεί, επίσης, να ρωτήσει, μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας τις παρακάτω ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πως σου φάνηκε αυτή η δραστηριότητα; • Πως σου φάνηκε η έρευνα; • Υπήρξαν τρόφιμα για τα οποία δυσκολεύτηκες να βρεις τους κανόνες ορθής αποθήκευσης; • Πως αποφάσισες που θα αποθηκεύσεις τα διάφορα τρόφιμα π.χ. ρύζι στο ντουλάπι, το τυρί στο ψυγείο κ.λπ. 										
	<p>Επιπλέον</p>	<p>https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/676-agorazontas-trofima</p> <p>https://efet.gr/files/F12520_Binder9.pdf</p> <p>https://efet.gr/files/F12879_Binder15.pdf</p>										
<p>Δραστηριότητα 10</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="445 960 836 1037"> <p>Τίτλος θεματικής ενότητας</p> </td> <td data-bbox="836 960 1513 1037"> <p>Ασφάλεια τροφίμων</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="445 1037 836 1113"> <p>Τίτλος δραστηριότητας</p> </td> <td data-bbox="836 1037 1513 1113"> <p>Μαγειρεύοντας στο σπίτι (για προχωρημένους)</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="445 1113 836 1243"> <p>Ομάδα στόχευσης της δραστηριότητας</p> </td> <td data-bbox="836 1113 1513 1243"> <p>Μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου 13-18 χρονών</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="445 1243 836 1832"> <p>Εισαγωγή</p> </td> <td data-bbox="836 1243 1513 1832"> <p>Οι μαθητές θα αναπτύξουν σημαντικές δεξιότητες, για το μαγείρεμα, σε συνθήκες υγιεινής, που θα μπορούν να χρησιμοποιούν στο σπίτι. Ένα πολύ σημαντικό βήμα, στο μαγείρεμα στο σπίτι, είναι η διασφάλιση ότι δεν υπάρχει περίπτωση επιμόλυνσης, ανάμεσα στα διάφορα τρόφιμα, ή από τα εργαλεία προετοιμασίας του φαγητού. Οι μαθητές θα μάθουν πως να καθαρίζουν, αποτελεσματικά τις επιφάνειες κοπής, ή τα άλλα σκεύη μαγειρικής. Οι μαθητές πρέπει να αναπτύξουν έναν πίνακα για τους διάφορους κινδύνους επιμόλυνσης καθώς και το σωστό χωρισμό κάθε τροφίμου.</p> <p>Η δραστηριότητα γίνεται δια ζώσης.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="445 1832 836 2047"> <p>Στόχος της δραστηριότητας</p> </td> <td data-bbox="836 1832 1513 2047"> <p>Η αξία αυτής της δραστηριότητας είναι ότι δίνει γνώση στους μαθητές, για το πως να χειρίζονται τα διαφορετικά τρόφιμα, με ασφάλεια. Ειδικότερα, θα τους εφοδιάσει με δεξιότητες και γνώση, για τον ασφαλή χειρισμό τροφίμων, όπως τα ωμά</p> </td> </tr> </table>	<p>Τίτλος θεματικής ενότητας</p>	<p>Ασφάλεια τροφίμων</p>	<p>Τίτλος δραστηριότητας</p>	<p>Μαγειρεύοντας στο σπίτι (για προχωρημένους)</p>	<p>Ομάδα στόχευσης της δραστηριότητας</p>	<p>Μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου 13-18 χρονών</p>	<p>Εισαγωγή</p>	<p>Οι μαθητές θα αναπτύξουν σημαντικές δεξιότητες, για το μαγείρεμα, σε συνθήκες υγιεινής, που θα μπορούν να χρησιμοποιούν στο σπίτι. Ένα πολύ σημαντικό βήμα, στο μαγείρεμα στο σπίτι, είναι η διασφάλιση ότι δεν υπάρχει περίπτωση επιμόλυνσης, ανάμεσα στα διάφορα τρόφιμα, ή από τα εργαλεία προετοιμασίας του φαγητού. Οι μαθητές θα μάθουν πως να καθαρίζουν, αποτελεσματικά τις επιφάνειες κοπής, ή τα άλλα σκεύη μαγειρικής. Οι μαθητές πρέπει να αναπτύξουν έναν πίνακα για τους διάφορους κινδύνους επιμόλυνσης καθώς και το σωστό χωρισμό κάθε τροφίμου.</p> <p>Η δραστηριότητα γίνεται δια ζώσης.</p>	<p>Στόχος της δραστηριότητας</p>	<p>Η αξία αυτής της δραστηριότητας είναι ότι δίνει γνώση στους μαθητές, για το πως να χειρίζονται τα διαφορετικά τρόφιμα, με ασφάλεια. Ειδικότερα, θα τους εφοδιάσει με δεξιότητες και γνώση, για τον ασφαλή χειρισμό τροφίμων, όπως τα ωμά</p>	
<p>Τίτλος θεματικής ενότητας</p>	<p>Ασφάλεια τροφίμων</p>											
<p>Τίτλος δραστηριότητας</p>	<p>Μαγειρεύοντας στο σπίτι (για προχωρημένους)</p>											
<p>Ομάδα στόχευσης της δραστηριότητας</p>	<p>Μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου 13-18 χρονών</p>											
<p>Εισαγωγή</p>	<p>Οι μαθητές θα αναπτύξουν σημαντικές δεξιότητες, για το μαγείρεμα, σε συνθήκες υγιεινής, που θα μπορούν να χρησιμοποιούν στο σπίτι. Ένα πολύ σημαντικό βήμα, στο μαγείρεμα στο σπίτι, είναι η διασφάλιση ότι δεν υπάρχει περίπτωση επιμόλυνσης, ανάμεσα στα διάφορα τρόφιμα, ή από τα εργαλεία προετοιμασίας του φαγητού. Οι μαθητές θα μάθουν πως να καθαρίζουν, αποτελεσματικά τις επιφάνειες κοπής, ή τα άλλα σκεύη μαγειρικής. Οι μαθητές πρέπει να αναπτύξουν έναν πίνακα για τους διάφορους κινδύνους επιμόλυνσης καθώς και το σωστό χωρισμό κάθε τροφίμου.</p> <p>Η δραστηριότητα γίνεται δια ζώσης.</p>											
<p>Στόχος της δραστηριότητας</p>	<p>Η αξία αυτής της δραστηριότητας είναι ότι δίνει γνώση στους μαθητές, για το πως να χειρίζονται τα διαφορετικά τρόφιμα, με ασφάλεια. Ειδικότερα, θα τους εφοδιάσει με δεξιότητες και γνώση, για τον ασφαλή χειρισμό τροφίμων, όπως τα ωμά</p>											

		<p>κρέατα, για την ασφαλή αποθήκευση τροφίμων, όπως τα γαλακτοκομικά και για τη σωστή καθαριότητα μετά το μαγείρεμα.</p> <p>Οι μαθητές θα αποκτήσουν γνώσεις, πως να χειρίζονται διάφορα τρόφιμα στην κουζίνα και θα αναπτύξουν δεξιότητες, για τον τρόπο χρήσης και καθαρισμού π.χ. επιφανειών κοπής, που θα τους βοηθήσουν να είναι ασφαλείς, όταν χειρίζονται τρόφιμα. Η δραστηριότητα θα ενσταλάξει στους μαθητές τη θέληση να είναι ασφαλείς και καθαροί, μέσα στην κουζίνα.</p>
	Προετοιμασία δραστηριότητας	Ο καθηγητής διασφαλίζει ότι υπάρχει ένας υπολογιστής με έναν προτζέκτορα για την προβολή των βίντεο.
	Εκπαιδευτικό υλικό	<ul style="list-style-type: none"> • Βίντεο Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας “Πέντε συμβουλές για μεγαλύτερη ασφάλεια τροφίμων” https://www.youtube.com/watch?v=Yjml_OZRVY • Βίντεο του Ε.Φ.Ε.Τ. “Βασικοί κανόνες υγιεινής για την ασφάλεια των τροφίμων” https://www.youtube.com/watch?v=qtjm8l2yQ_Q • Βίντεο της Εκπαιδευτικής Τηλεόρασης “Ασφάλεια τροφίμων - Ασφάλεια και υγιεινή” https://www.youtube.com/watch?v=sX-ZJmldAuU • Βίντεο της Εκπαιδευτικής Τηλεόρασης “Ασφάλεια τροφίμων - Συντήρηση τροφίμων” https://www.youtube.com/watch?v=5W21OBbwN4k • Βίντεο του Ε.Φ.Ε.Τ. “Τήρηση αλυσίδας ψύξης” https://www.youtube.com/watch?v=grv6Sa-tNI
	Διάρκεια	30 λεπτά
	Μέγεθος ομάδας	Οι μαθητές μπορούν να εργαστούν μεμονωμένα ή σε ομάδες.
	Οδηγίες	Βήμα 1ο: Ο καθηγητής κάνει μια σύντομη εισαγωγή, στη δραστηριότητα, εξηγώντας, ότι θα μάθουν για το χειρισμό τροφίμων, με σωστό

		<p>τρόπο, όταν μαγειρεύουμε, στην κουζίνα μας. Έπειτα παρουσιάζει ένα από τα 5 βίντεο, που προτείνονται. Ο καθηγητής επιλέγει.</p> <p>Βήμα 2ο: Αφού παρακολουθήσουν το βίντεο, οι μαθητές, κάνουν ερωτήσεις, εάν έχουν κάποιες απορίες και συζητούν τη έμαθαν, από το βίντεο.</p> <p>Βήμα 3ο: Ο καθηγητής τους ζητά να δημιουργήσουν μια αφίσα, που θα τους διευκολύνει να θυμούνται, τις γνώσεις για τον ασφαλή χειρισμό τροφίμων. Μπορούν να είναι όσο δημιουργικοί θέλουν και μπορούν να χρησιμοποιήσουν είτε κείμενο, είτε εικόνες, διαφόρων τροφίμων.</p> <p>Βήμα 4ο: Οι μαθητές συζητούν τις αφίσες και εξηγούν τι περιέλαβαν σε αυτές και γιατί.</p>
	<p>Συμβουλές για την εκτέλεση της δραστηριότητας</p>	<p>Αφήστε τους μαθητές ελεύθερους να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους.</p>
	<p>Πως θα αξιολογήσετε την δραστηριότητα;</p>	<p>Ο καθηγητής μπορεί να μαζέψει τις αφίσες και να τις ελέγξει για να αξιολογήσει το βαθμό κατανόησης του βίντεο, από τους μαθητές.</p> <p>Ο καθηγητής μπορεί να ρωτήσει τις παρακάτω ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Πως σου φάνηκε η δραστηριότητα; ● Τι έμαθες από το βίντεο; ● Ποιες πρακτικές επέλεξες να καταγράψεις στην αφίσα και γιατί; ● Σε ποιο χώρο θα κρεμάσεις την αφίσα;
	<p>Επιπλέον</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● https://www.youtube.com/watch?v=_Yjml_OZRVY ● https://www.youtube.com/watch?v=qtjm8I2yQ_Q ● https://www.youtube.com/watch?v=sX-ZJmIdAuU ● https://www.youtube.com/watch?v=5W21OBbwN4k ● https://www.youtube.com/watch?v=grv6Sa-tNI
<p>Δραστηριότητα 11</p>	<p>Τίτλος θεματικής ενότητας</p>	<p>Ασφάλεια τροφίμων</p>

	Τίτλος δραστηριότητας	Κατανόηση επισήμανσης τροφίμων (για προχωρημένους)
	Ομάδα στόχευσης της δραστηριότητας	Μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου 13-18 χρονών
	Εισαγωγή	<p>Οι μαθητές θα μάθουν πως να διαβάζουν και να καταλαβαίνουν τη διατροφική σήμανση, των τροφίμων. Ως μέρος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα δείξουν την ικανότητά τους να διαβάζουν διαφορετικές διατροφικές ετικέτες και θα απαντήσουν σε ερωτήσεις, βασισμένες σε παραδείγματα, από πραγματική σήμανση τροφίμων.</p> <p>Η δραστηριότητα γίνεται δια ζώσης.</p>
	Στόχος της δραστηριότητας	<p>Οι μαθητές θα μάθουν να διαβάζουν τη διατροφική σήμανση των τροφίμων. Η κατανόηση της διατροφικής επισήμανσης των τροφίμων είναι σημαντική, για όλους μας, για να γνωρίζουμε τα επίπεδα των διατροφικών στοιχείων, που λαμβάνουμε, τρώγοντας τα διάφορα τρόφιμα. Οι μαθητές θα κατανοήσουν τι είναι οι θερμίδες, τι είναι οι πληροφορίες αποθήκευσης τροφίμων και τις ποσότητες των διαφόρων διατροφικών στοιχείων, στα τρόφιμα.</p> <p>Οι μαθητές θα αναπτύξουν μια βαθιά γνώση της επισήμανσης των τροφίμων και της διατροφικής σήμανσης. Θα αναπτύξουν δεξιότητες, ώστε να διαβάζουν τις ετικέτες και να τις αποκωδικοποιούν, έτσι ώστε να γίνουν πιο υπεύθυνοι, όσον αφορά τη διατροφή τους. Οι μαθητές θα εκτιμήσουν περισσότερο τα διάφορα τρόφιμα, που καταναλώνουν, εάν γνωρίζουν τη διατροφική τους αξία, τι δηλαδή προσφέρουν, στον οργανισμό μας.</p>
	Προετοιμασία δραστηριότητας	<p>Ο καθηγητής ζητά, από τους μαθητές να μαζέψουν τρόφιμα, από τα ψώνια τους, ή/και από το σπίτι τους και να τα φέρουν μαζί τους στο σχολείο. Οι μαθητές πρέπει να φέρουν, μαζί τους, μόνο τη συσκευασία των τροφίμων, που θα φέρει τη διατροφική επισήμανση. Ο καθηγητής πρέπει να διασφαλίσει ότι θα υπάρχουν αρκετές συσκευασίες. Διαφορετικά πρέπει να φέρει συσκευασίες, από το σπίτι του.</p>

	Εκπαιδευτικό υλικό	<ul style="list-style-type: none"> ● Χαρτί ● Στυλό ● Ετικέτες τροφίμων ή φωτογραφίες διατροφικής σήμανσης.
	Διάρκεια	30 λεπτά
	Μέγεθος ομάδας	Ομάδες των 3-5 ατόμων.
	Οδηγίες	<p>Βήμα 1ο: Ο καθηγητής δείχνει το βίντεο (link στο τέλος) που περιγράφει πως να διαβάζουμε και να κατανοούμε τη διατροφική σήμανση των διαφόρων τροφίμων. Μερικές φορές, ο τρόπος παρουσίασης, στην επισήμανση, μπορεί να διαφέρει από τρόφιμο, σε τρόφιμο, αλλά όλες οι ετικέτες περιέχουν την ίδια πληροφόρηση.</p> <p>Βήμα 2ο: Μετά το βίντεο, ο καθηγητής ρωτά τους μαθητές, εάν δεν έχουν κατανοήσει κάτι.</p> <p>Βήμα 3ο: Ο καθηγητής έχει μαζέψει, πριν τη δραστηριότητά, τις συσκευασίες που έφεραν οι μαθητές και τώρα δίνει μια συσκευασία σε κάθε ομάδα, φροντίζοντας να καλυφθούν όσο περισσότερες κατηγορίες τροφίμων π.χ. αναψυκτικό, γαλακτοκομικά, αλλαντικά, σάλτσες, ρύζι, ζυμαρικά κ.λπ. Οι μαθητές πρέπει να μελετήσουν τη σήμανση και να απαντήσουν στις παρακάτω ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Πόσες μερίδες περιέχει το τρόφιμο; ● Πόσες μερίδες περιέχει συνολικά, η συσκευασία; ● Πόσα λιπαρά περιέχει το τρόφιμο;; Είναι υψηλή η ποσότητα λιπαρών, ή χαμηλή; ● Πόσο αλάτι περιέχει το τρόφιμο; Είναι η ποσότητα υψηλή, ή χαμηλή; ● Σας φαίνεται υγιεινό ή ανθυγιεινό το τρόφιμο; ● Πως και που πρέπει να αποθηκευτεί το τρόφιμο;
	Συμβουλές για την εκτέλεση της δραστηριότητας	
	Πως θα αξιολογήσετε την δραστηριότητα;	<p>Ο καθηγητής ρωτάει τους μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Πως σου φάνηκε το βίντεο;

		<ul style="list-style-type: none"> • Ήταν δύσκολο να βρεις τις πληροφορίες, που ήθελες στη συσκευασία; • Πως σου φάνηκε η δραστηριότητα;
	Επιπλέον	<p>Βίντεο σε τάξη:</p> <p>https://multimedia.europarl.europa.eu/el/az-f-for-food-labels_J002-0139_ev</p> <p>https://www.efet.gr/index.php/el/consumers/epismansi</p> <p>https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/866-simansi-trofimon</p> <p>https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/1036-simansi-trofimon-foteinos-simatodotis</p> <p>https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/1036-simansi-trofimon-foteinos-simatodotis</p> <p>https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/3029-isxyrismoi-diatrofikoi-kai-ygeias-sta-trofima</p> <p>https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/2869-threptika-systatika-trofimon</p> <p>https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/733-prosthetes-yles-trofimon</p> <p>https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/679-vitamines</p> <p>https://www.eufic.org/en/healthy-living/category/nutrition-labelling</p> <p>https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/understanding-nutrition-information-infographic</p>
Δραστηριότητα 12	Τίτλος θεματικής ενότητας	Ασφάλεια τροφίμων
	Τίτλος δραστηριότητας	Προσωπική υγιεινή
	Ομάδα στόχευσης της δραστηριότητας	Μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου 13-18 χρονών
	Εισαγωγή	Οι μαθητές θα αποκτήσουν γνώσεις και θα αναπτύξουν δεξιότητες, για την προσωπική υγιεινή, στην κουζίνα. Οι καθηγητές δημιουργεί ένα παιχνίδι ρόλων, όπου ο καθηγητής υποδύεται ένα μάγειρα και οι μαθητές είναι οι θεατές. Ο καθηγητής υποκρίνεται ότι μαγειρεύει στην κουζίνα και κάποια κάποιες λάθος κινήσεις π.χ. φτερνίζεται πάνω από τις σαλάτες, κόβει κρέας και λαχανικά, χωρίς να πλύνει τα χέρια του, τα μαχαίρια και τις επιφάνειες κοπής ανάμεσα στο ωμό κρέας και τη σαλάτα κ.λπ.

		<p>Οι μαθητές εντοπίζουν τις λάθος συμπεριφορές και πρακτικές, εξηγούν γιατί είναι λάθος και προτείνουν ορθές πρακτικές.</p> <p>Η δραστηριότητα γίνεται δια ζώσης.</p>
	Στόχος της δραστηριότητας	<p>Η αξία αυτής της δραστηριότητας είναι ότι παρέχει, στους μαθητές, μια οπτική επίδειξη ανθυγιεινών πρακτικών, στην κουζίνα. Οι μαθητές θα αναπτύξουν την ικανότητα να εντοπίζουν αυτές τις πρακτικές και να τις αντικαθιστούν με ορθές, υγιεινές, πρακτικές.</p> <p>Οι μαθητές θα αποκτήσουν γνώσεις, τι συνιστά την προσωπική υγιεινή, στο σπίτι, και αναπτύξουν δεξιότητες, που διασφαλίζουν ότι είναι ασφαλείς και καθαροί, όταν χειρίζονται τα τρόφιμα. Θα αναπτύξουν δεξιότητες, που θα τους βοηθήσουν να εντοπίσουν ανθυγιεινές πρακτικές και πρακτικές ελλιπούς καθαριότητας, που θα μπορούσαν να προκαλέσουν ασθένειες. Τέλος, θα είναι, πάντοτε, σε εγρήγορση, για αναγνώριση και αντιμετώπιση ανθυγιεινών πρακτικών.</p>
	Προετοιμασία δραστηριότητας	<p>Ο καθηγητής προετοιμάζει το χώρο, ώστε όλοι οι μαθητές να μπορέσουν να παρακολουθήσουν το παιχνίδι των ρόλων. Έτσι, φροντίζει όλοι οι μαθητές να μπορούν να βλέπουν, χωρίς εμπόδιο, τον καθηγητή και αυτά που κάνει.</p> <p>Επίσης, ο καθηγητής κάνει μια μικρή εισαγωγή στο θέμα, για να διασφαλίσει ότι όλοι οι μαθητές θα μπορέσουν να εντοπίσουν προβληματικές πρακτικές, στην παράσταση του καθηγητή.</p>
	Εκπαιδευτικό υλικό	<p>Θα χρησιμοποιηθούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Βρώμικη ποδιά ● Σαπούνι ● Τρόφιμα ● Ό,τι άλλο αντικείμενο ο καθηγητής θεωρεί απαραίτητο, για την επίδειξη που θα κάνει.
	Διάρκεια	30 λεπτά
	Μέγεθος ομάδας	Χωρίς όριο
	Οδηγίες	Βήμα 1ο: Ο καθηγητής πρέπει να διασφαλίσει ότι υπάρχει αρκετός και κατάλληλος χώρος, για την επίδειξη και ότι όλοι οι μαθητές θα έχουν καθαρή

		<p>θέα προς τον καθηγητή. Ο καθηγητής εξηγεί τη δραστηριότητα, στους μαθητές. Οι καθηγητές θα παίξει το ρόλο ενός ατόμου, που μαγειρεύει στο σπίτι του, όμως κάνει πολλά λάθη, όσον αφορά την υγιεινή. Οι μαθητές πρέπει να σηκώσουν το χέρι τους, όταν βλέπουν μια ανθυγιεινή πρακτική και να πουν στον καθηγητή τι έκανε λάθος και τι θα έπρεπε να έχει κάνει.</p> <p>Βήμα 2ο: Ο καθηγητής αρχίζει την επίδειξη, Πρέπει να έχει, ήδη, σκεφτεί τι θα μαγειρέψει και να χρησιμοποιήσει αυτήν την ιδέα, ως βάση για την επίδειξη. Ο καθηγητής πρέπει να ακολουθήσει κάποιες λάθος - ανθυγιεινές πρακτικές, αμέσως από την αρχή της επίδειξης π.χ.:</p> <ul style="list-style-type: none">● Δεν πλένει τα χέρια πριν αρχίσει το μαγείρεμα.● Φτερνίζεται πάνω στη σαλάτα, σκουπίζει τη μύτη του, που τρέχει, από το κρεμμύδι, με το χέρι και συνεχίζει το μαγείρεμα χωρίς να πλύνει τα χέρια του.● Φοράει βρώμικη ποδιά.● Μαγειρεύει σε μια βρώμικη επιφάνεια.● Τα μαλλιά του πέφτουν στο πρόσωπό του.● Του πέφτουν σκεύη στο πάτωμα, τα σηκώνει και τα χρησιμοποιεί χωρίς να τα πλένει.● Κόβει με το ίδιο μαχαίρι, χωρίς να το πλύνει, ψάρια και μετά ντομάτες για τη σαλάτα.● Κόβει το κοτόπουλο και στην ίδια επιφάνεια, χωρίς πλύσιμο, τυρί και κασέρι. <p>Ο καθηγητής κάνει όλες αυτές τις κινήσεις αργά, αφήνοντας χρόνο στους μαθητές να συνειδητοποιήσουν, τι βλέπουν και να αντιδράσουν. Εάν σε κάποια πρακτική δεν αντιδράσουν οι μαθητές, ο καθηγητής συζητά αυτήν την πρακτική, μαζί τους μετά το τέλος της επίδειξης. Ο μαθητής που σηκώνει το χέρι και παίρνει το λόγο, πρέπει να εξηγήσει τι έκανε λάθος ο καθηγητής και τι θα έπρεπε να είχε κάνει.</p> <p>Βήμα 3ο: Μετά την επίδειξη και τυχόν εξηγήσεις και επισημάνσεις, από τον καθηγητή, ακολουθεί συζήτηση. Οι μαθητές πρέπει να εξηγήσουν, γιατί θεώρησαν ανθυγιεινές κάποιες πρακτικές και γιατί είναι επικίνδυνες τέτοιες πρακτικές. Ο καθηγητής, τότε, αναφέρει ανθυγιεινές ορακτικές, που μπορεί</p>
--	--	---

		να ξεφύγουν, από την προσοχή των μαθητών και τους ρωτά γιατί δεν αντιλήφθηκαν το πρόβλημα.
	Συμβουλές για την εκτέλεση της δραστηριότητας	<p>Ο καθηγητής πρέπει να είναι πολύ ξεκάθαρος στο τι κάνει, όταν υποδύεται το μάγειρα, ακόμα και να υπερβάλει, αρκεί να δώσει στους μαθητές τη δυνατότητα να εντοπίσουν τις ανθυγιεινές πρακτικές.</p> <p>Ο καθηγητής μπορεί, επίσης, να χρησιμοποιήσει κάποιους υπαινιγμούς, για να βοηθήσει τους μαθητές να καταλάβουν τις λάθος/ανθυγιεινές πρακτικές.</p>
	Πως θα αξιολογήσετε την δραστηριότητα;	<p>Ο καθηγητής ρωτά, τις παρακάτω ερωτήσεις, μετά τη δραστηριότητα:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ποιες πρακτικές εντοπίσατε, που ο καθηγητής σας έκανε λάθος; - Ποιες ανθυγιεινές πρακτικές ξέφυγαν από την προσοχή σας; - Πως σας φάνηκε η παράσταση; Βοήθησε να κατανοήσετε καλύτερα ανθυγιεινές πρακτικές; - Πως θα διασφαλίσετε ότι ακολουθείτε μόνο ασφαλείς και υγιεινές πρακτικές, στην κουζίνα του σπιτιού σας;
	Επιπλέον	<ul style="list-style-type: none"> ● https://efet.gr/files/F12617_Binder11.pdf ● https://efet.gr/files/F12879_Binder15.pdf ● https://efet.gr/files/F12938_Binder16.pdf ● https://efet.gr/files/F12431_Binder7.pdf ● https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/689-mageireyontas-sto-spiti ● https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/2937-kathariotita ● https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/2861-xorismos-trofimon ● https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/2863-mageirema ● https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/696-borei-i-kouzina-sas-na-perasei-ti-dokimasia-asfaleias-trofimon ● https://kepka.org/enimerosi-list/diatrofi/2864-psyksi-apothikefsi

**Βήμα - βήμα
οδηγός για τους
εκπαιδευτικούς
για όλη τη
θεματική ενότητα**

Βήμα 1ο:

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να εστιάσουν σε 2 χωριστές ομάδες μαθησιακών

- **Δραστηριότητα 1-6:** Σχεδιασμένες για μαθητές Δημοτικών σχολείων 7-12 χρονών
- **Δραστηριότητα 7-12:** Σχεδιασμένες για μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου, 13-18 χρονών.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να εξετάσουν αυτές τις δραστηριότητες, πριν τις εισάγουν στην τάξη και να χρησιμοποιήσουν, όποια ταιριάζει καλύτερα, ανάλογα, με το επίπεδο και τις δεξιότητες των μαθητών.

Βήμα 2ο:

Ιδανικά, οι δάσκαλοι προχωρούν, στις δραστηριότητες με αριθμητική σειρά, ξεκινώντας, από τη δραστηριότητα 1 για μαθητές του δημοτικού σχολείου και από τη δραστηριότητα 7 για μαθητές γυμνασίου/λυκείου. Αυτό γίνεται, για να διασφαλιστεί ότι καλύφθηκαν όλα τα βασικά σημεία της ασφάλειας και υγιεινής τροφίμων. Αυτά τα σημεία είναι:

Εισαγωγή στην ασφάλεια τροφίμων και γιατί είναι σημαντική	Δραστηριότητα 1 (βασικές γνώσεις) + 7 (για προχωρημένους)
Επιμόλυνση τροφίμων	Δραστηριότητα 2 (βασικές γνώσεις) + 8 (για προχωρημένους)
Αγοράζοντας τρόφιμα και σπατάλη τροφίμων	Δραστηριότητα 3 (βασικές γνώσεις) + 9 (για προχωρημένους)
Μαγειρεύοντας στο σπίτι και προετοιμασία φαγητού	Δραστηριότητα 4 (βασικές γνώσεις) + 10 (για προχωρημένους)
Κατανόηση της επισήμανσης των τροφίμων και της διατροφικής σήμανσης	Δραστηριότητα 5 (βασικές γνώσεις) + 11 (για προχωρημένους)
Προσωπική υγιεινή (υγιεινή χεριών και σκευών μαγειρικής)	Δραστηριότητα 6 (βασικές γνώσεις) + 12 (για προχωρημένους)

Οι εκπαιδευτικοί ακολουθούν τις οδηγίες για τις δραστηριότητες, που τους παρέχουν επιπλέον πληροφορίες, που τους βοηθούν, στη διεξαγωγή του μαθήματος και της δραστηριότητας, οδηγίες προετοιμασίας και υλικά που θα χρειαστούν, οδηγίες για τη διεξαγωγή του μαθήματος, την αξιολόγηση, των δραστηριοτήτων που μπορούν να ολοκληρώσουν, με τους μαθητές τους, για να αξιολογήσουν την όλη μαθησιακή διαδικασία.

Βήμα 3ο:

	<p>Αφού ολοκληρωθούν οι διάφορες δραστηριότητες, ο εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει να συμπληρώσει την αξιολόγηση των δραστηριοτήτων, μέσω του παρακάτω κουίζ.</p>
Αξιολόγηση των δραστηριοτήτων	<p>Δραστηριότητα με τη μορφή κουίζ</p> <ol style="list-style-type: none">1. Η ασφάλεια των τροφίμων διασφαλίζει ότι τα τρόφιμα μαγειρεύονται σωστά (Σωστό ή λάθος). Α= Λάθος, η ασφάλεια τροφίμων περιλαμβάνει ένα αριθμό

διαφορετικών πρακτικών που διασφαλίζουν ότι το φαγητό μας και το μαγείρεμά μας είναι ασφαλή.

2. Η επιμόλυνση των τροφίμων σημαίνει ότι ένα τρόφιμο έχει χαλάσει, από βρωμιά, βακτήρια ή χημικές ουσίες (Σωστό ή λάθος;) A=Σωστό. η επιμόλυνση των τροφίμων μπορεί να είναι επικίνδυνη, για αυτό είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι δεν καταστρέφεται από βακτήρια, βρωμιά και λοιπούς επιμολυντές.
3. Είναι ασφαλές να αποθηκεύονται μαζί ωμά και μαγειρεμένα κρέατα, καθώς και τα δύο είναι πηγές πρωτεΐνης; (Σωστό ή λάθος;) A=Λάθος, δεν είναι ποτέ ασφαλές να ανακατεύονται ωμά με μαγειρεμένα κρέατα, καθώς το μαγειρεμένο και έτοιμο για να καταναλωθεί τρόφιμο μπορεί να επιμολυνθεί, με βακτήρια από το ωμό τρόφιμο.
4. “Πρέπει” και “δεν πρέπει” στην επιμόλυνση των τροφίμων. Βάλτε, στη σωστή στήλη, τις παρακάτω συμβουλές:

Πρέπει να	Δεν πρέπει να
Πλένετε τα χέρια σας, τακτικά	Αφήνετε τα τρόφιμα έξω από το ψυγείο για πάνω από δύο ώρες
Καθαρίζετε τις επιφάνειες που μαγειρεύετε, πριν και μετά το μαγείρεμα	Ανακατεύετε ωμά τρόφιμα, με μαγειρεμένα και έτοιμα να φαγωθούν
Κρατάτε τη σωστή θερμοκρασία στο ψυγείο σας	Χρησιμοποιείτε την ίδια επιφάνεια κοπής, για ωμό κρέας και για μαγειρεμένο κρέας, που είναι έτοιμο να φαγωθεί

5. Αν δεν είστε σίγουροι, που πρέπει να αποθηκεύετε συγκεκριμένα τρόφιμα, τι κάνετε; (Κυκλώστε τη σωστή απάντηση)

Μαντεύω και ελπίζω να μάντεψα σωστά	Ψάχνω την επισήμανση για οδηγίες
Το αποθηκεύω στο ψυγείο, για σιγουριά	Το αποθηκεύω στο ντουλάπι και το παρακολουθώ

6. Μπορείτε να κόψετε το ψημένο κρέας, στην ίδια επιφάνεια κοπής, που το κόψατε ωμό; (Σωστό ή λάθος) A=Λάθος. Τα ωμά και τα ψημένα κρέατα δεν πρέπει να ανακατεύονται. Ιδανικά πρέπει να έχετε μια επιφάνεια κοπής για τα ωμά κρέατα και άλλη για τα τα ψημένα. Και οι δύο επιφάνειες πρέπει να καθαρίζονται σχολαστικά, μετά από κάθε χρήση.

7. Στην ετικέτα των τροφίμων, τι σημαίνει Kcal;

		<p>Η ποσότητα των λιπαρών στο συγκεκριμένο τρόφιμο.</p>	<p>Πόση ενέργεια έχει η ζάχαρη στο συγκεκριμένο τρόφιμο</p>	
		<p>Ο αριθμών των θερμίδων στο συγκεκριμένο τρόφιμο.</p>	<p>Το βάρος, που θα βαλεις, αφού φας το συγκεκριμένο τρόφιμο.</p>	
	<p>8. Γιατί η χρήση του σαπουνιού είναι σημαντική είτε πλένουμε τα χέρια μας, είτε τα σκεύη της μαγειρικής;</p>	<p>Το σαπούνι βοηθά να απομακρυνθούν και να αντιμετωπιστούν βακτήρια και βρωμιά</p>	<p>Το σαπούνι αφήνει ένα λεπτό άρωμα που μας υπενθυμίζει ότι τα αντικείμενα είναι καθαρά.</p>	
		<p>Το σαπούνι βοηθάει να σταματήσει η τριβή</p>	<p>Το σαπούνι σκοτώνει αμέσως τα βακτήρια, στα χέρια και στα σκεύη μαγειρέματος, έτσι δεν είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσουμε νερό.</p>	
<p>Περίληψη</p>	<p>Σύντομη περίληψη των βασικών σημείων των δραστηριοτήτων - Μήνυμα και για τους εκπαιδευτικούς και για τους μαθητές</p> <p>Η υγιεινή και ασφάλεια τροφίμων είναι απίστευτα χρήσιμες δεξιότητες, που χρειαζόμαστε, σε όλη τη ζωή μας. Η ενασχόληση των μαθητών, με την υγιεινή των τροφίμων, από μικρή ηλικία, βοηθάει να αναπτύξουν δεξιότητες ζωής και τους δίνει τη βάση, που χρειάζονται, για να είναι ασφαλείς, όταν καταναλώνουν τρόφιμα.</p> <p>Η υγιεινή τροφίμων είναι ένα δύσκολο θέμα, με πολύ μεγάλο όγκο πληροφοριών, Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να πάρουν τις βασικές πληροφορίες, από τις 12 δραστηριότητες και να διευρύνουν αυτή τη γνώση. Πρέπει να “χτισουν” πάνω στην προ υπάρχουσα στους μαθητές γνώση, για την ασφάλεια των τροφίμων και να τους παρέχουν όχι μόνο μια σύντομη εισαγωγή, στο θέμα, αλλά να προχωρήσουν και να διευρύνουν τις γνώσεις των μαθητών, μέσα από τις 12 αυτές δραστηριότητες.</p> <p>Όλες οι πλευρές της ασφάλειας τροφίμων είναι σημαντικές και είναι ζωτικής σημασίας να μάθουμε να ελαχιστοποιούμε τους κινδύνους, από την επιμόλυνση των τροφίμων, να μάθουμε πως να ψνίζουμε τρόφιμα που είναι ασφαλή, να μάθουμε πως να αντιμετωπίσουμε τη σπατάλη των τροφίμων, πως να μαγειρέψουμε το φαγητό μας, πως να προετοιμάσουμε το φαγητό μας, πως να προετοιμάσουμε το φαγητό μας με ασφάλεια να μάθουμε να διαβάζουμε την επισήμανση των τροφίμων και τη διατροφική σήμανση και τέλος να μάθουμε κανόνες υγιεινής για την κουζίνα μας.</p>			