



Erasmus + VET Στρατηγική Συνεργασία

IENE 8 – Ενδυνάμωση των οικογενειών μεταναστών και προσφύγων με γονικές δεξιότητες

Project ID: 2018-1-CY01-KA202-046848

Σύντομο εκπαιδευτικό εργαλείο (bite-sized) νο. 2.1.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΥΓΙΕΙΝΗ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:

ΣΑΜΑΡΤΖΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ / ΣΑΚΕΛΛΑΡΑΚΗ ΟΥΡΑΝΙΑ

ΓΙΑΤΡΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ – ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2019



National and Kapodistrian
University of Athens



Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η δημοσίευση αυτή αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του δημιουργού και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Τίτλος: 2.1. Διατροφή & υγιεινή (0-24 μήνες).....	3
Στοχοί εκμάθησης	3
Τι είναι διατροφή & υγιεινή.....	3
Σημαντικά σημεία.....	4
Δραστηριότητα	5
Ανασκόπηση	5
Αυτοαξιολόγηση.....	5
Παραπομπές	5

ΤΙΤΛΟΣ: 2.1. ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΥΓΙΕΙΝΗ (0-24 ΜΗΝΕΣ)

2.1. ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΥΓΙΕΙΝΗ

ΣΤΟΧΟΙ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

1. Ο πρώτος στόχος αυτού του σύντομου μαθησιακού εργαλείου είναι να παρουσιάσει τις βασικές πτυχές της διατροφής και υγιεινής για βρέφη ηλικίας από 0 έως 24 μηνών.
2. Ο δεύτερος στόχος είναι να προσδιοριστούν οι βασικές αρχές για τους πρόσφυγες και μετανάστες γονείς, προκειμένου να αντιμετωπιστούν οι διατροφικές και υγειονομικές ανάγκες των παιδιών τους.
3. Ο τρίτος στόχος είναι η ευαισθητοποίηση σχετικά με τις πτυχές της διατροφής και της υγιεινής για πρόσφυγες και μετανάστες γονείς.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΥΓΙΕΙΝΗ

Ο βασικός ορισμός της διατροφής είναι: “η διαδικασία παροχής ή απόκτησης των τροφίμων που είναι απαραίτητα για την υγεία και την ανάπτυξη” (<https://www.dictionary.com/>). Επιπλέον, η διατροφή είναι η τροφή ή η ενέργεια που λαμβάνεται από τα τρόφιμα που καταναλώνονται ή η διαδικασία της κατανάλωσης της κατάλληλης ποσότητας τροφής και ενέργειας. Ένα παράδειγμα διατροφής είναι τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στα φρούτα και τα λαχανικά.

Ο βασικός ορισμός της υγιεινής αναφέρει τα εξής: “συνθήκες ή πρακτικές που συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας και στην πρόληψη των ασθενειών, ιδίως μέσω της καθαριότητας” (<https://www.dictionary.com/>). Επιπλέον, η υγιεινή είναι η πρακτική του να διατηρεί κανείς εαυτόν και το περιβάλλον καθαρό, ειδικά για την αποτροπή και την εξάλειψη ασθενειών. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στην προσωπική υγιεινή.

Η συνάφεια του παραπάνω στοιχείου με το πρόγραμμα IENE 8 έγκειται στη σημασία αυτών των ζητημάτων στο πλαίσιο της παροχής βοήθειας σε πρόσφυγες και μετανάστες γονείς για την ενδυνάμωσή τους με γονικές ικανότητες.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η διατροφή είναι η διαδικασία λήψης θρεπτικών συστατικών από τα τρόφιμα. Τα έξι θρεπτικά συστατικά που απαιτούνται για ενέργεια, διατήρηση των ιστών και ρύθμιση των σωματικών λειτουργιών, είναι: υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες, νερό, βιταμίνες και μέταλλα. Τα επτά κύρια στοιχεία της διατροφής που χρειάζεται ένας οργανισμός περιλαμβάνουν: νερό, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες – αμινοξέα, λίπος, βιταμίνες, ορυκτά και λιπαρά Ω3.

Με βάση τις συστάσεις που διατυπώθηκαν από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το 2002 σχετικά με τη βρεφική και τη παιδική διατροφή, η κατευθυντήρια γραμμή για την διατροφή βρεφών και παιδιών (IYCF) αναπτύχθηκε το 2004. Η κατευθυντήρια αυτή ορίζει τις ακόλουθες στρατηγικές:

- Αποκλειστικός θηλασμός κατά τη διάρκεια των πρώτων έξι μηνών (ο αποκλειστικός θηλασμός ορίζεται ως η χορήγηση μόνο μητρικού γάλακτος και χωρίς άλλα τρόφιμα ή υγρά συμπεριλαμβανομένου του νερού εκτός από τη φαρμακευτική αγωγή).
- Η βέλτιστη συμπληρωματική σίτιση μετά από έξι μήνες, με τη συνέχιση του θηλασμού για τα πρώτα δύο χρόνια ή και αργότερα (μαζί με συμπληρωματικά μέσα διατροφής που δίνουν στερεά ή ημι-στερεά τρόφιμα εκτός από το μητρικό γάλα).

Μητρικός και παιδικός υποσιτισμός. Ο υποσιτισμός συμβάλλει σε ποσοστό μεγαλύτερο του 50% όλων των θανάτων σε παιδιά ηλικίας κάτω των πέντε ετών. Ένα υποσιτιζόμενο παιδί παλεύει να καταπολεμήσει μια επίθεση από πνευμονία, διάρροια ή άλλη ασθένεια - και η ασθένεια συχνά επικρατεί. Ο υποσιτισμός προκαλείται από ελλιπή ή κακή διατροφή και φροντίδα, που επιδεινώνεται από ασθένειες. Τα παιδιά που επιβιώνουν μπορεί να περιπέσουν σε έναν κύκλο επαναλαμβανόμενων ασθενειών και αργής ανάπτυξης μειώνοντας τη σωματική τους υγεία, καταστρέφοντας ανεπανόρθωτα την ανάπτυξή τους και τις γνωστικές τους ικανότητες, μειώνοντας έτσι τις ικανότητές τους ως ενήλικες. Εάν ένα παιδί πάσχει από διάρροια- λόγω έλλειψης καθαρού νερού ή επαρκούς υγιεινής, ή λόγω κακών πρακτικών υγιεινής- θα αποβάλλει θρεπτικά συστατικά από το σώμα του.

Η σημασία της καλής διατροφής. Ότι τρώμε και πίνουμε έχει σκοπό για να μας κρατήσει ζωντανούς και υγιείς, για να μεγαλώσουμε και να αναπτυχθούμε σωστά, να δουλέψουμε και να παίξουμε. Ως φαγητό ορίζεται οτιδήποτε βρώσιμο. Περιλαμβάνει όλα τα τρόφιμα και τα ροφήματα που είναι αποδεκτά για μια συγκεκριμένη κοινωνία, πολιτισμό ή θρησκεία.

Το φαγητό μας δίνει μια αίσθηση άνεσης και ικανοποίησης. Η κατανάλωση ορισμένων τροφίμων δημιουργεί την ταυτότητά μας. Αυτό που τρώμε συνθέτει τις διατροφικές μας συνήθειες. Μαθαίνουμε τις περισσότερες από τις διατροφικές μας συνήθειες στο σπίτι από τους γονείς μας. Καθώς μεγαλώνουμε, η εμπειρία και η μάθηση μας βοηθούν να αλλάξουμε κάποιες από αυτές. Μαθαίνοντας για τα τρόφιμα και τη διατροφή μπορούμε να βοηθήσουμε τις μητέρες να αλλάξουν τις διατροφικές τους συνήθειες προς το καλύτερο. Μια θεραπευτική ουσία είναι ένα ενεργό χημικό συστατικό, που παίζει ένα συγκεκριμένο δομικό ή λειτουργικό ρόλο στη δραστηριότητα του σώματος. Τα σάκχαρα, τα άμυλα και οι φυτικές ίνες συχνά ομαδοποιούνται καθώς είναι όλα υδατάνθρακες. Οι βιταμίνες και τα μέταλλα χρειάζονται σε πολύ μικρές ποσότητες και ονομάζονται μικροθρεπτικά συστατικά.

ΥΓΙΕΙΝΗ

Τι είναι η προσωπική υγιεινή; Η προσωπική υγιεινή είναι μια έννοια που χρησιμοποιείται συνήθως στις ιατρικές πρακτικές και στη δημόσια υγεία. Είναι επίσης ευρέως διαδεδομένη σε ατομικό επίπεδο και στο σπίτι. Περιλαμβάνει τη διατήρηση της καθαριότητας του σώματος και των ρούχων μας. Η προσωπική υγιεινή είναι μία προσωπική υπόθεση. Από αυτή την άποψη, η προσωπική υγιεινή ορίζεται ως μια προϋπόθεση που προάγει τις υγιεινές πρακτικές στον εαυτό μας. Όλοι έχουν τις δικές τους συνήθειες και πρότυπα που έχουν διδαχθεί ή έχουν μάθει από άλλους. Γενικά, η πρακτική της προσωπικής υγιεινής χρησιμοποιείται για την πρόληψη ή την ελαχιστοποίηση της συχνότητας και της εξάπλωσης των μεταδοτικών ασθενειών.

Η σημασία της προσωπικής υγιεινής στη δημόσια υγεία. Η γνώση και η πρακτική της προσωπικής υγιεινής είναι ζωτικής σημασίας σε όλες τις καθημερινές μας δραστηριότητες. Στόχος είναι:

- Η πρόληψη των ασθενειών που μεταδίδονται από το στόμα. Τα δάχτυλα μπορεί να μολυνθούν άμεσα ή έμμεσα. Κατά τη διάρκεια της αφόδευσης και ο καθαρισμός της περιοχής στα παιδιά είναι περιπτώσεις που διευκολύνουν τη μόλυνση των δακτύλων και τη μετάδοση λοιμώξεων.
- Αισθητικές αξίες της προσωπικής υγιεινής. Καθαρό πρόσωπο και καθαρά χέρια συνοδεύονται από ευεξία, καθώς έτσι προλαμβάνουμε τις ασθένειες. Ένας δάσκαλος σε ένα σχολείο είναι πάντα χαρούμενος να βλέπει τους μαθητές του καθαρούς και ντυμένους με καθαρά ρούχα. Μια μητέρα είναι πάντα ικανοποιημένη γνωρίζοντας ότι ταίριζε το βρέφος της με καθαρά χέρια γιατί εξασφαλίζει την καλή υγεία του παιδιού.
- Κοινωνικές Επιπτώσεις. Ένα άτομο με φτωχή προσωπική υγιεινή μπορεί να απομονωθεί από τους φίλους του, διότι η υπόδειξη μπορεί να το φέρει σε δύσκολη και δυσμενή θέση.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

Σχετικά με τη διατροφή:

1. Τα τρόφιμα περιέχουν χημικές ουσίες που ονομάζονται θρεπτικά συστατικά και βρίσκονται σε ποικίλες ποσότητες και συνδυασμούς σε διαφορετικά τρόφιμα. Τα θρεπτικά συστατικά είναι το μέρος των τροφίμων που χρησιμοποιεί το σώμα για να χτίσει τους ιστούς, να παράγει ενέργεια, να κρατήσει υγιές.
2. Η μητέρα αρχίζει το θηλασμό μέσα σε μία ώρα από τη γέννηση. Η έναρξη του θηλασμού άμεσα προστατεύει το βρέφος από ασθένειες, παρέχοντας το παχύ, κιτρινωπό πρώτο γάλα (πρωτόγαλα) το οποίο είναι ισοδύναμο με το πρώτο εμβόλιο του βρέφους.
3. Η μητέρα θηλάζει συχνά, μέρα και νύχτα, όσο συχνά το θέλει το βρέφος. Αυτό σημαίνει ότι ταίριζεται κάθε δύο έως τρεις ώρες (8-12 φορές ανά 24 ώρες) ή πιο συχνά, αν χρειαστεί, ειδικά κατά τους πρώτους μήνες. Η μητέρα πρέπει να θηλάζει συχνά για να συνεχίζει να τονώνει την παραγωγή γάλακτος.

Σχετικά με την υγιεινή:

1. Η προσωπική υγιεινή είναι μια αναγκαιότητα για τις καθημερινές μας δραστηριότητες. Είναι πολύ σημαντικό για την προστασία της υγείας μας και συμβάλλει στην πρόληψη και εξάπλωση μεταδοτικών ασθενειών.
2. Η προσωπική υγιεινή ισχύει για όλα τα μέρη του σώματος, αλλά η υγιεινή των χεριών είναι ίσως η πιο σημαντική για τη δημόσια υγεία.
3. Οι διαδικασίες που εφαρμόζονται στην προσωπική υγιεινή (όπως το πλύσιμο των χεριών και η στοματική υγιεινή) πρέπει να ακολουθούνται αυστηρά για να επιτευχθούν τα καλύτερα αποτελέσματα.

Παρακαλούμε όπως επίσης ανατρέξατε και στη σχετική παρουσίαση PowerPoint για το συγκεκριμένο σύντομο εργαλείο μάθησης.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

1. Ποιες είναι οι συνέπειες των διαφορετικών τύπων υποσιτισμού;
2. Γιατί είναι ο χρόνιος υποσιτισμός σοβαρό πρόβλημα για τις αναπτυσσόμενες χώρες;

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ

1. Προσδιορίστε τουλάχιστον 6 συστατικά της προσωπικής υγιεινής.
2. Ο σκοπός του πλυσίματος των χεριών είναι να απαλλαγούμε από μικροοργανισμούς. Ας υποθέσουμε ότι θέλετε να εκπαιδεύσετε τα μέλη της οικογένειας για την σωστή πλύση των χεριών και να επιδείξετε τη σωστή διαδικασία. Τι θα τους λέγατε να κάνουν;

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Χρησιμοποιήστε αυτό το χώρο για να καταγράψετε τις απαντήσεις σας στις ερωτήσεις των παραπάνω δραστηριοτήτων.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΥΓΙΕΙΝΗ

ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ: Σκεφτείτε μερικούς από τους τύπους τροφίμων που καταναλώνονται συνήθως στην κοινότητά σας. Ποιες θρεπτικές ουσίες έχουν αυτά τα τρόφιμα και ποια θρεπτική ουσία νομίζετε ότι μπορεί να λείπει;

ΥΓΙΕΙΝΗ: Μια μέρα σε ένα γάμο, παρατηρείτε μερικούς καλεσμένους που ετοιμάζονται να πλύνουν τα χέρια τους, ενώ άλλοι άνθρωποι έχουν αρχίσει να τρώνε χωρίς να πλύνουν τα χέρια τους. Μεταξύ εκείνων που πλένουν τα χέρια τους, κάποιιοι χρησιμοποιούσαν σαπούνι, ενώ άλλοι χρησιμοποίησαν μόνο τρεχούμενο νερό χωρίς σαπούνι. Είναι αυτές αποδεκτές ή κακές πρακτικές πλυσίματος χεριών;

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

1. Οδηγός διατροφής για τον πρώτο χρόνο:
<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=feeding-guide-for-the-first-year-90-P02209>
2. Οδηγίες διατροφής για νεογνά:
https://www.eatforhealth.gov.au/sites/default/files/files/the_guidelines/n56b_infant_feeding_summary_130808.pdf
3. Διατροφή βρέφους και παιδιού από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας:
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
4. Οδηγίες υγιεινής από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας:
<https://www.who.int/gpsc/5may/tools/9789241597906/en/>
5. Καλή προσωπική υγιεινή:

<https://www1.health.gov.au/internet/publications/publishing.nsf/Content/ohp-enhealth-manual-atsi-cnt-l~ohp-enhealth-manual-atsi-cnt-l-ch3~ohp-enhealth-manual-atsi-cnt-l-ch3.7>

6. Οδηγίες πλυσίματος χεριών και υγείας από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44102/9789241597906_eng.pdf;jsessionid=FFB8DDAF38F57523570E368FB25A292E?sequence=1
7. Προώθηση υγιεινής από την UNICEF:
<https://www.unicef.org/wash/files/hman.pdf>
8. Ανοιχτή σειρά μαθημάτων για την υγιεινή:
<https://www.open.edu/openlearncreate/mod/oucontent/view.php?id=189&printable=1>

ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΕ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΤΜΗΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ:

A/A	ΑΠΑΝΤΗΣΗ
1	Οι συνέπειες του υποσιτισμού για τα παιδιά είναι ασθένεια και θάνατος. Για όσους επιβιώνουν, πολλοί έχουν ψυχική δυσλειτουργία και μειωμένη ικανότητα λειτουργίας μέσα στο κοινωνικό σύνολο. Ο υποσιτισμός μειώνει την ψυχική ανάπτυξη και συνεπώς σημαίνει βραδύτερη εκμάθηση καθ' όλη τη ζωή.
2	Ο υποσιτισμός μειώνει την παραγωγικότητα της εργασίας, καθώς οι υποσιτισμένοι και ψυχικά μειονεκτούντες ενήλικες είναι λιγότερο παραγωγικοί. Για παράδειγμα, χάνεται ο χρόνος για τη φροντίδα ασθενών παιδιών οδηγεί στο να χάνονται ημέρες από το σχολείο. Αυτό θα έχει αρνητικό αντίκτυπο στο μέλλον του παιδιού.

ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΕ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΤΟ ΤΜΗΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ:

A/A	ΑΠΑΝΤΗΣΗ
1	1 Υγιεινή του τριχωτού της κεφαλής· 2 Υγιεινή προσώπου· 3 Υγιεινή σώματος· 4 Υγιεινή χεριών· 5 υγιεινή ποδιών· 6 Υγιεινή των νυχιών· 7 Υγιεινή της μασχάλης· 8 Στοματική υγιεινή· 9 Υγιεινή των ματιών.
2	Η πλύση των χεριών με σαπούνι είναι μια καλή ή αποδεκτή πρακτική προσωπικής υγιεινής, ενώ το πλύσιμο μόνο με σαπούνι ή μόνο το πλύσιμο με τρεχούμενο νερό είναι κακή πρακτική πλυσίματος χεριών. Το να μην πλένουμε καθόλου τα χέρια είναι προφανώς κακό!

ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ:

Παραδείγματα τύπων τροφίμων που ενδεχομένως έχετε αναφέρει περιλαμβάνουν υδατάνθρακες, λαχανικά, πρωτεΐνες, βιταμίνες. Πρέπει να συμπεριλαμβάνουμε διαφορετικά τρόφιμα στη διατροφή μας για να λαμβάνουμε όλες τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες.

ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ:

Η σταδιακή διαδικασία είναι: α) Καθαρίστε με τρεχούμενο νερό, κατά προτίμηση ζεστό νερό, β) Χρησιμοποιήστε σαπούνι και τρίψτε καλά, γ) Τρίψτε τα χέρια δυνατά για 15-30 δευτερόλεπτα, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στα άκρα των δακτύλων, τους αντίχειρες, κάτω από τα νύχια και ανάμεσα στα δάκτυλα, δ) Ξεπλύνετε τα χέρια με καθαρό τρεχούμενο νερό, ε) Στεγνώστε με ένα καθαρό πανί ή πετσέτα ή αφήστε τα να στεγνώσουν στον αέρα.