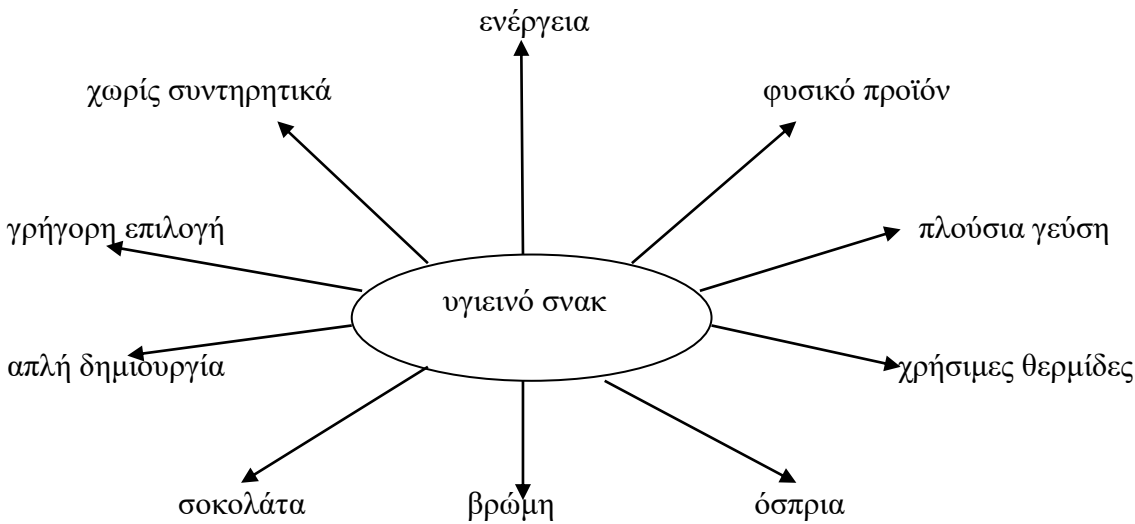


ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Ανάπτυξη σχεδίου project

- παράθεση ιδεών

Ξεκινήσαμε με ένα brain storming με κεντρικό θέμα «υγιεινό σνακ», στο οποίο κατατέθηκαν οι εξής ιδέες:



- σχεδιασμός

Σκεφτήκαμε ότι η χρήση ενός ερωτηματολογίου, το οποίο θα απευθύνεται στους συμμαθητές μας, είναι ένα απαραίτητο εργαλείο, ώστε να φωτίσουμε όψεις των διατροφικών συνηθειών των συνομηλίκων μας, αλλά και ώστε να διερευνήσουμε τα snack τα οποία επιλέγουν. Κατασκευάσαμε λοιπόν το παρακάτω ερωτηματολόγιο, στο οποίο προσπαθήσαμε να συλλέξουμε τόσο ποσοτικά, όσο και ποιοτικά χαρακτηριστικά. Επιπλέον, πρόθεσή μας ήταν να προκύψει ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο θα είναι σύντομο και ελάχιστα χρονοβόρο στη συμπλήρωσή του, ώστε να έχουμε όσο το δυνατόν πιο «αβίαστες» απαντήσεις. Η ανάλυση και επεξεργασία των ερωτηματολογίων, μας έδωσε πολύτιμες πληροφορίες για τη συνέχιση του project και κατεύθυne κατά πολύ τα επόμενα βήματά μας.

Ακολουθεί το ερωτηματολόγιο που μοιράσαμε στους συμμαθητές μας:¹

¹ Στη σελίδα 4 του εγγράφου παραθέτουμε τα σημαντικότερα από τα συμπεράσματα που προέκυψαν μετά την επεξεργασία των ερωτηματολογίων.

Διατροφικά Challenges

Στο πλαίσιο του Πανελληνίου Μαθητικού Διαγωνισμού «Διατροφικά Challenges», αναζητούμε τις διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις των εφήβων, καθώς και τα snack που επιλέγουν. Θα βοηθήσετε πολύ στην εργασία μας, αν παίρνατε μέρος στην έρευνα. Παρακαλούμε να απαντήσετε στις ερωτήσεις με ειλικρίνεια και σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο.

Φύλο : Κορίτσι Αγόρι

Ηλικία:.....

1. Τρώτε πρωινό; ΝΑΙ ΟΧΙ

1.1. Αν «ΝΑΙ», τι; (κυκλώστε ή γράψτε επιπλέον)

- ψωμί
- μέλι
- μαρμελάδα
- γάλα
- φρούτα
- δημητριακά
- αυγά
- χυμό
- συμπληρώστε ό, τι άλλο:

1.2. Αν «ΟΧΙ», γιατί;

2. Τι προτιμάτε να καταναλώνετε για δεκατιανό/σνακ;

- κάτι σπιτικό που έχω φροντίσει να πάρω μαζί μου
(γράψτε το είδος/είδη του σνακ : _____)
- αγοράζω κάτι από το κυλικείο ή άλλο κατάστημα
(γράψτε το είδος/είδη του σνακ : _____)

3. Τι από τα παρακάτω δεν περιέχει ή περιέχει ελάχιστα η διατροφή σας;

- λαχανικά φρούτα τυρί γιαούρτι μέλι ζάχαρη όσπρια
 ξηρούς καρπούς δημητριακά ζυμαρικά σοκολάτα αλλαντικά γάλα

4. Θεωρείτε ότι πρέπει να βελτιώσετε τις διατροφικές σας συνήθειες; ΝΑΙ ΟΧΙ ΔΕΝ ΞΕΡΩ

5. Αν «ΝΑΙ», πώς; _____

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ

- προγραμματισμός

Βασιζόμενοι στα δύο προηγούμενα βήματα, καταλήξαμε στη βασική συνταγή που θα υλοποιήσουμε και δώσαμε 2 εβδομάδες περιθώριο, ώστε να την εκτελέσουμε όλοι, κατά μόνας, να κρατήσουμε λεπτομερείς σημειώσεις σχετικά με τις ποσότητες των υλικών, με τον χρόνο παρασκευής, με διαφοροποιήσεις στις πρώτες ύλες.

- εφαρμογή

Όλο αυτό το διάστημα, υπήρχε συνεχής επικοινωνία των μελών της ομάδας με κύριο ζητούμενο την υφή και τη γεύση του τελικού προϊόντος. Εκτελέσαμε τη συνταγή, αρκετές φορές, αλλάζοντας ένα ή περισσότερα υλικά, αναζητώντας τις λεπτομέρειες και καταγράφοντας τις αλλαγές και τα αποτελέσματα. Οι αναλυτικές σημειώσεις και οι παρατηρήσεις των μελών, οδήγησαν στην τελική συνταγή.

- προβολή-διάχυση

Η προβολή του τελικού προϊόντος θα μπορούσε να γίνει με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τα οποία θεωρούνται πρόσφορα λόγω της αμεσότητας και της ευρείας χρήσης από τους εφήβους. Ενδεχομένως ένα βίντεο τύπου «σποτ» θα ήταν η επιλογή μας, αν έπρεπε να προβούμε σε τέτοιου είδους προβολή. Στο συγκεκριμένο project επιλέξαμε τη φωτογραφία, όπως ορίζεται από τους όρους συμμετοχής.

- αξιολόγηση

Σε κάθε φάση της εργασίας μας υπήρχε «εσωτερική αξιολόγηση» των βημάτων και ενδεχόμενη αναπροσαρμογή και επαναπροσδιορισμός των μετέπειτα ενεργειών μας. Προέκυψαν ζητήματα και προβληματισμοί, τόσο σε επίπεδο χρονοδιαγράμματος, όσο και σε επίπεδο μεθοδολογίας. Επιπλέον η αβεβαιότητα που προκλήθηκε λόγω των έκτακτων υγειονομικών μέτρων (άνοιγμα/κλείσιμο σχολείων), δυσχέρανε το όλο εγχείρημα.

Η «εξωτερική» αξιολόγηση του τελικού μας εκπονήματος έγινε από γνωστούς και φίλους, καθώς και από τα άτομα του οικογενειακού μας περιβάλλοντος.

Αξιοποίηση περιγραφικής ανάλυσης

Who : Ομάδα 5 μαθητριών της Α Λυκείου προτείνουν στους συνομήλικούς τους ένα υγιεινό snack, το οποίο μπορούν να παρασκευάζουν μόνοι τους.

When: Χρονική περίοδος από Ιανουάριο μέχρι Απρίλιο 2021.

Where: Ο αρχικός σχεδιασμός είχε γίνει έχοντας κατά νου ότι θα βρισκόμασταν στον χώρο του σχολείου κατά τη διάρκεια του project, κάτι που τελικά δεν συνέβη, εξαιτίας της ιδιαίτερης κατάστασης και των έκτακτων μέτρων κατά της πανδημίας. Το μεγαλύτερο μέρος της εργασίας έγινε τελικά με τις σχολικές μονάδες σε αναστολή λειτουργίας, γεγονός που επέφερε αλλαγές στην υλοποίηση.

What: Συνταγή για μπάρα, snack μικρού μεγέθους, εύκολο στη μεταφορά και με συμπυκνωμένη ενέργεια. Χρήση υλικών που μπορούν να βρεθούν εύκολα, είναι οικονομικά και θρεπτικά. Επιπλέον αναζητήσαμε υλικά τα οποία παράγονται στην Ελλάδα, ώστε τα τροφολιόμετρα του τελικού μας προϊόντος να είναι όσο το δυνατόν λιγότερα. Επιπλέον θέλουμε να περάσουμε ένα μήνυμα σχετικά με τις καταναλωτικές επιλογές μας, υπογραμμίζοντας την υψηλή αξία και ποιότητα που έχουν τα συγκεκριμένα εγχώρια προϊόντα.

Why: Γεύση, ευκολία στην παρασκευή, δεν υπάρχει ανάγκη συντήρησης σε ψυγείο κατά τη μεταφορά, περιέχει συστατικά που λείπουν από τη διατροφή των εφήβων (π.χ. ρεβίθια).

How: Μέσω των ερωτηματολογίων πήραμε ιδέες σχετικά με προτιμήσεις, αλλά και ελλείψεις στην διατροφική καθημερινότητα των νέων. Μελετώντας άρθρα σχετικά με την διατροφική αξία των επιμέρους συστατικών. Παρακολουθώντας στη συνέχεια και αξιολογώντας σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο, διαμορφώσαμε μια εικόνα σχετικά με την παρασκευή διαφόρων ειδών μπάρας.

How many: Εκτελέσαμε τη συνταγή αρκετές φορές, ώστε να καταλήξουμε στις ποσότητες του κάθε υλικού. Σκοπός μας είναι να είναι ισορροπημένο ως προς τη συμμετοχή του κάθε υλικού στη γεύση, αλλά και «ελκυστικό» ως προς τη γεύση.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ

Το ερωτηματολόγιο μοιράστηκε σε 79 μαθητές της Α και Β Λυκείου. Από αυτούς τα 43 ήταν κορίτσια και τα 36 αγόρια.

- Το ποσοστό των κοριτσιών και των αγοριών είναι 54% και 46% αντίστοιχα και δεν παρουσιάζεται σημαντική διαφοροποίηση στις απαντήσεις όσον αφορά στο φύλο. Με άλλα λόγια δεν βρέθηκε κάποια απάντηση να εμφανίζει ιδιαίτερα υψηλή συχνότητα στο ένα ή στο άλλο φύλο.
- Στην ερώτηση 1 (*Τρώτε πρωινό;*) η πλειοψηφία απάντησε *ΝΑΙ*, ποσοστό 72%, γεγονός που αξιολογείται ως θετικό, μιας και δείχνει ότι οι περισσότεροι συμμαθητές μας γνωρίζουν την αξία και την αναγκαιότητα του πρωινού. Ωστόσο, το υπόλοιπο 28% δεν είναι ένα χαμηλό νούμερο και θεωρούμε ότι υπάρχει ανάγκη «παρέμβασης». Οι αρνητικές απαντήσεις κυρίως αιτιολογήθηκαν λόγω *έλλειψης χρόνου*. Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι η πλειοψηφία, όσων δεν τρώνε πρωινό, απάντησαν θετικά στην ερώτηση 4 (*Θεωρείτε ότι πρέπει να βελτιώσετε τις διατροφικές σας συνήθειες;*)
- Όσον αφορά στο περιεχόμενο του πρωινού, οι περισσότεροι μαθητές επέλεξαν αρκετά από τα είδη, γεγονός που φανερώνει την ανάγκη τους για ποικιλία στο πρωινό γεύμα, ενώ τα δημητριακά και το γάλα βρίσκονται στην κορυφή των επιλογών. Οπωσδήποτε, βέβαια, αν και τα δημητριακά θεωρούνται μια υγιεινή επιλογή, θα είχε ενδιαφέρον σε μια μελλοντική έρευνα να αναζητήσουμε το είδος των δημητριακών, καθώς κάτω από την έννοια αυτή, πολλές φορές εντάσσονται επιλογές με χαμηλή διατροφική αξία. Ωστόσο, σαν τάση, αυτές οι απαντήσεις μας δείχνουν ότι οι νέοι ενδιαφέρονται για το υγιεινό ξεκίνημα της ημέρας τους.
- Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων, οι 50 από τους 79 (ποσοστό 63%) καταναλώνει για δεκατιανό κάτι το οποίο αγοράζει και όχι κάτι το οποίο έχει ετοιμαστεί από το σπίτι. Το ποσοστό αυτό μεγαλώνει στο 68%, ανάμεσα σε αυτούς που δήλωσαν ότι δεν τρώνε καθόλου πρωινό. Τα είδη που προτιμούνται είναι σφολιατοσκευάσματα, κρουασάν, πεινιρλί, πίτσα, μπουγάτσα, σοκολάτα, ντόνατς, τοστ. Παρατηρούμε εδώ μια αντίφαση σε σχέση με το προηγούμενο συμπέρασμα, η οποία θα μπορούσε να ερμηνευτεί ως «έλλειψη προγραμματισμού» και άρα επιλογή της εύκολης οδού, που είναι η αγορά συνήθως ενός προϊόντος με πολλές και άχρηστες θερμίδες, αλλά και φτωχού διατροφικά.
- Στην τρίτη ερώτηση οι τροφές με την μεγαλύτερη συχνότητα είναι: τα όσπρια, το μέλι και οι ξηροί καρποί.
- Στην ερώτηση *Θεωρείτε ότι πρέπει να βελτιώσετε τις διατροφικές σας συνήθειες;* η πλειοψηφία απάντησε θετικά σε ποσοστό 40%, ενώ αρνητικά απάντησε το 31%. Ένα 29% των μαθητών δήλωσαν *ΔΕΝ ΞΕΡΩ*. Αν δούμε αθροιστικά τον αριθμό των θετικών και των ουδέτερων απαντήσεων, καταλήγουμε στο συμπέρασμα, ότι υπάρχει ανάγκη ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των νέων σε θέματα διατροφής γενικότερα.
- Στην τελευταία απάντηση κυριαρχούν οι λέξεις: *υγιεινός, λιγότερα γλυκά, λιγότερα λίπη*. Αξίζει να αναφερθεί ότι σε μία απάντηση ένας μαθητής δηλώνει: «*Να μάθω να τρώω όσπρια*».

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΣΗ

Θέλοντας να τονίσουμε το πόσο κοντά στην φύση είναι το τελικό μας προϊόν, επιλέξαμε να δημιουργήσουμε μια φωτογραφία σε εξωτερικό χώρο, αφήνοντας στο πίσω μέρος να φαίνεται το γρασίδι και σε πρώτο πλάνο να πρωταγωνιστεί η μπάρα. Η επιλογή του ξύλου έγινε για να παραπέμπει επίσης σε ένα φυσικό και «ζεστό» υλικό. Το πακετάρισμα με τη χρήση απλής λαδόκολλας και σπάγκου, υπογραμμίζει το χειροποίητο του όλου project, ενώ τα υλικά που βρίσκονται διασκορπισμένα γύρω από τις μπάρες, «εξηγούν» μέρος της συνταγής. Τέλος, η κίνηση που έχουν τα ρεβίθια, θεωρούμε ότι «αγκαλιάζει» το προϊόν και ταυτόχρονα αφήνει μια αίσθηση ελευθερίας.