

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Κλῆδος Λυκοπούλων Γενική Εφορεία Σ.Ε.Π.

Υπεύθυνος Ημέρας: Παπανικόλας Γιώργος
giorgos.papanikolas@gmail.com
τηλ. επικοινωνίας: 6976428386

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ - 16 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Τον Οκτώβριο του 1980 η Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ καθιέρωσε την 16η Οκτωβρίου ως Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής με κύριο στόχο τον περιορισμό της πείνας στον πλανήτη.

Σήμερα η πείνα απειλεί περισσότερο από 800 εκατομμύρια ανθρώπων στον πλανήτη και ο υποσιτισμός, η διατροφική ανασφάλεια, οι άθλιες συνθήκες υγιεινής και ο περιορισμός της βιοποικιλότητας είναι τα κύρια χαρακτηριστικά των υπό ανάπτυξη χωρών. Αντίθετα στις ανεπτυγμένες χώρες το πρόβλημα της παχυσαρκίας απειλεί την υγεία εκατομμυρίων πολιτών. Η εντατικοποίηση του πρωτογενούς τομέα της παραγωγής γεωργικών προϊόντων ζωικής και φυτικής προέλευσης, η ραγδαία ανάπτυξη τεχνολογιών μεταποίησης και συντήρησης τροφίμων και η υπερκατανάλωση «βιομηχανοποιημένων τροφίμων», δημιούργησαν καινούργια πρότυπα διατροφής και διαφοροποίησαν σημαντικά τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων.

Σήμερα η παχυσαρκία χαρακτηρίζεται ασθένεια και συνδέεται με σειρά σοβαρών επιπτώσεων στην υγεία όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, διαβήτη, καρκινογένεσις κλπ. ενώ προβλήματα στην ασφάλεια των τροφίμων δημιούργησαν τις μεγάλες διατροφικές κρίσεις των «τρελών αγελάδων», «των διοξινών» και άλλες τροφιμογενείς ασθένειες. Στο θέμα της παχυσαρκίας, η ελληνική διατροφή, η ελληνική κουζίνα είναι η καλύτερη επιλογή για να διασφαλισθεί η υγεία ιδιαίτερα των νεότερων γενιών.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΗΣ ΠΡΟΒΟΛΗΣ

"ΤΡΩΜΕ ΣΩΣΤΑ - ΖΟΥΜΕ ΚΑΛΑ"

Ιδιαίτερο σλογκαν στην αφισα στην αγελη μπορεί να προσαρμοστεί στον τρεχον μυθο του μηνα

Στοχος: να επικοινωνησουμε το μηνυμα της παγκοσμιας ημερας διατροφης για τον υποσιτισμο και την σωστη διατροφη, να ευαισθητοποιηθουμε αλλα και να ευαισθητοποιησουμε σχετικα τον κοινωνικο μας περιγυρο.

Η διεξαγωγη της δρασης ειναι στη γειτονια του συστηματος η σε επιλεγμενη γειτονια της πολης μας των οποιων οι κατοικοι θα εχουν λαβει ενημερωτικη επιστολη μας.

Μερος 1ο

Η αγελη συγκεντρωνεται στην εστια και μετα τα τυπικα καθε λυκοπουλο πέρνει ένα καρτελάκι με μια την φωτογραφία μιας τροφή από την διατροφική πυραμίδα και με το όνομα απο κάτω.

Η προσαρμογη στο μυθο του μηνιαου θεματος μπορεί να γίνει θεωρωντας οτι οι ηρωες μας εχουν τη δυνατοτητα να μοιραστουν τη γνωση τους για τη διατροφη ωστε να συμβαλουν στην καταπολεμηση της πεινας, των κακων διατροφικων συνηθειων και τη βελτιωση της υγειας.

Μερος 2ο

Στη συνεχεια η αγελη πηγαινει σε κεντρικο σημειο της γειτονιας (πλατεια-παρκο) οπου γινονται ζωηρα παιχνιδια

1. Σε ήδη διαγραμμισμενη πυραμιδα (με κιμωλια ή ταινια σημανσης) τα λυκοπουλα θα πρεπει με το συνθημα να μπουν στο χωρο που αντιστοιχει στη διατροφικη ομαδα που ανηκει η τροφη που εχουν στο καρτελακι τους.

Υλικά: κιμωλια ή ταινια σημανσης, ήδη υπαρχοντα καρτελακια τα οποια επιστρεφονται για ολη τη διαρκεια της δρασης τοποθετημενα στην τσεπη.

2. Μαζεύουμε τα καρτελάκια απο τα παιδιά και τους τα καρφιτσόνομε στο πίσω μέρος τις μπλούζας θα πρέπει το κάθε λυκόπουλο να καταφέρει να δει το καρτελάκι του άλλου ο οποίος θα προσπαθεί να το κρύβει. Θα πρέπει να διαβάσει και να θυμάτε όσες περισσότερες τροφές μπορεί.

Υλικά: χαρτι, μολυβια

3. παιχνιδοτραγουδο "**βιταμινες**":

βιταμινη α! γαλα & αυγα(κινηση αρμεγματος και τα χερια πανω σε σχημα αυγου)

βιταμινη βου! κρεας του ψαριου (κινηση της παλαμης σαν ψαρι που κολυμπα)

βιταμινη σου(c)! χυμος πορτοκαλιου (κινηση στιψιματος πορτοκαλιου)

βιταμινη ντι! μαργαρινη ψωμι(κινηση αλοιματος μαργαρινης)

βιταμινη ι(ε)! λαδι,ξηροι καρποι (κινηση φαγωματος ξηρων καρπων)

στο τελος: βιταμινες a,b,c,d,e! (με τις αντιστοιχες κινησεις) - σωστη διατροφη!

Μερος 3ο

Ζυμωμα ψωμιου

(το κομμάτι αυτό αντιπροσωπεύει τη βάση της διατροφικής πυραμίδας που είναι οι υδατανθρακες -ψωμι,δημητριακα κλπ)

Σε σημείο όπου διεξάγεται η δραστηριότητα υπάρχουν παγκοί ή τραπέζια για κάθε 2 άτομα στα τραπέζια υπάρχουν 1 λεκάνη, 1 κανάτα με νερό, 1 κιλό αλεύρι (κατά προτίμηση ολικής αλέσεως), μισό φακελάκι μαγιά ξηρή σε σκόνη. κάθε ζευγάρι λυκοπουλών, με την βοήθεια των βαθμοφόρων, ετοιμαζουν ζήμη για το ψωμί την ζημώνουν και πλάθουν και την τοποθετούν σε αλουμινία ταψακία μιας χρήσης. Μπορούν πάνω να γράψουν τα ονόματα τους για να ξέρουν πιο είναι το δικό τους. Εμείς έχουμε είδη συννεοηθεί με τον φούρνο την γειτονιάς μας για να μας τα ψήσει. Στο τέλος της δράσης κάθε λυκοπουλο θα πρέπει να πάρει από μιση φραντζολίτσα από το ψωμί που έφτιαξε μαζί με την συνταγή για να την δώσει και στην μαμά του να την φτιάχνει. Αν θέλουμε να του μείνει κάτι αναμνηστικό για αυτήν την ημέρα μπορούμε να φτιάξουμε για κονκάρδα που να λέει "ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ 20 10" και να έχει και το σήμα των 100 χρόνων των Λυκοπούλων.

Υλικά: πλαστικές λεκάνες - κανάτες (μισή ποσότητα από τον αριθμό λυκοπουλών), αντιστοιχα φακελάκια ξηρής μαγιάς σε σκόνη, νερό, αλουμινία ταψακία μεσαιου μεγεθους (ένα για κάθε λυκοπουλο), αλουμινόχαρτο, μαρκαδοροι, γαντία ελαστικά μιας χρήσης. σημείο προσοχής: να υπάρχει εξασφαλισμένο νερό και για την μετά καθαριότητα των χεριών.

Σαλατες

(δευτερο επιπεδο διατροφικης πυραμιδας -φρουτα & λαχανικα-)

Εφόσον έχουμε στείλει το γράμμα σε σπίτια της περιοχής τα επισκεπτομάστε και οι ιδιοκτήτες δίνουν στα λυκοπουλα τα συμφωνημένα προϊόντα. με τα υλικά και αυτά με ατομική συμμετοχή του κάθε λυκοπουλου ετοιμαζονται αντιστοιχα σαλατες λαχανικών ή φρούτων τις οποίες στη συνέχεια συσκευάζουν σε μικρά αλουμινία ή πλαστικά σκευή μιας χρήσης (με καπάκι). σε κάθε συσκευασία υπάρχει αυτοκόλλητο που γράφει (ηχ) "παγκόσμια ημέρα διατροφής - 100% σωστή διατροφή" και μοιράζονται πρωτίστως στα σπίτια που προσέφεραν τα προϊόντα, έπειτα σε άλλους περιοίκους και περαστικούς του πάρκου ή της πλατείας φροντίζοντας να ενημερωθούν για την αξία των βιταμινών και της σωστής διατροφής με απλά λόγια τα οποία ο αρχικός ηρώας θα έχει μεταφέρει στα λυκοπουλα.

στην περίπτωση που οι τοπικές συνθήκες δεν επιτρέπουν ή δυσκολεύουν την ανταπόκριση των γειτόνων τότε θα πρέπει να εξασφαλίσουμε τα αντιστοιχα υλικά για τις σαλατες.

Υλικά: πλαστικές λεκάνες, μαχαιρία (ένα ανά λυκοπουλο), πορτοκαλία, μήλα, αχλαδία, μπανάνες, μανταρινία κ.α., ντοματες, αγγούρια, πιπεριές, κρεμμυδι, λαχανο, μαρουλι κ.α., πλαστικά μπολ μικρού μεγεθους (κατά προτίμηση διαφανά) με καπάκι, ελαστικά γαντία μιας χρήσης, ξύλα κοπής. σημείο προσοχής: επιβλεψη κατά τον τεμαχισμό των φρούτων, όχι ιδιαίτερα αιχμηρά μαχαιρία, καθαριότητα χεριών και χώρου παρασκευής (τραπέζομαντηλα, γαντία, χαρτί)

Γαλα & κρεας

(το τρίτο επίπεδο της διατροφικής πυραμίδας - πρωτεΐνες, ασβέστιο)

Σε χαρτονία κομμένα σε σχήματα αγελάδας, προβάτου, κοτοπούλου, κατσίκιου, φιάλης γαλακτος, αυγού το κάθε λυκοπούλου γράφει μια σκέψη για τη σωστή διατροφή. ο ηρώας που οδηγεί την αγέλη κάνει την αρχή εξηγώντας την αξία κάθε τροφής και γράφοντας τη δική του απλή σκέψη (πχ τα παιδιά χρειάζεται να πίνουν γάλα για να κάνουν γέρα κοκκαλά ή οι βιταμίνες που δίνουν τα φρούτα είναι πολύτιμες)

Οι σκεψεις αυτές τοποθετούνται αραία σε πίνακα (πχ από φελιζολ ντυμένο, караβοπανο, ξυλο, σκληρο χαρτονι)

Υλικά: καρτελακία κομμένα σε σχήματα ζώων ή τροφών (όπως περιγράφονται πιο πάνω), στυλο, πίνακας αναρτήσης (όπως περιγράφεται πιο πάνω), καρφίτσες ή καρφακία ή μπλου τακ.

καλή πράξη

Το κομμάτι αυτό της δράσης πρέπει να γίνει σε συνεννόηση με φορέα που υποστηρίζει την ενίσχυση παιδιών σε χώρες με σοβαρό πρόβλημα υποσιτισμού προκειμένου τα έσοδα να διοχετευτούν σωστά. επίσης μια άλλη λύση θα ήταν να γίνει σε συνεννόηση με την τοπική εκκλησία/ενορία και αντί χρημάτων να συγκεντρωθούν υποδειγμένα τροφιμα (μακράς διάρκειας, πχ μακαρονία, γάλα εβαπορέ, ρυζι κλπ)

περίπτωση 1 (φορέας ενίσχυσης παιδιών σε χώρες με πρόβλημα υποσιτισμού)
η αναγνωρισμένη unicef δίνει τη δυνατότητα προσφοράς οποιουδήποτε χρηματικού ποσού για την κάλυψη συγκεκριμένων αναγκών διατροφής & υγείας. δείτε σχετικά: <http://www.unicef.gr/offer.php>

Στον χώρο όπου θα αναρτηθούν οι σκεψεις του κάθε λυκοπούλου για τη σωστή διατροφή μπορεί να τοποθετηθεί κουτί συγκεντρώσεως χρημάτων με το σλόγκαν "εμείς έχουμε δυνατότητα επιλογής για σωστή διατροφή - ας δώσουμε δυνατότητα τροφής σε παιδιά που τη στερούνται"

Με σχετική ενημέρωση στις επιστολές στους περιοίκους αλλά και με το δελτίο τύπου γνωστοποίησης της δράσης θα είναι ευκολότερη η συγκεντρωση χρημάτων. Μετά την καταβολή του ποσού και στο δελτίο τύπου που θα ακολουθήσει στον τοπικό τύπο μπορούμε να επισυναψουμε την αποδειξη της τραπεζας.

περίπτωση 2 (ενορία)

Σε συνεννόηση με την ενορία του συστήματος ή τη μητροπολή της περιοχής φροντίζουμε να ενημερώσουμε τον κοινωνικό περίγυρο (με τις επιστολές και το δελτίο τύπου) ότι σε συγκεκριμένη ώρα και τόπο (διεξαγωγής της δράσης) θα συγκεντρωθούν προκαθορισμένα τροφιμα (μακράς διάρκειας) στο δελτίο τύπου που θα ακολουθήσει τη δράση ας αναφερθούν οι ποσοτήτες των ειδών που συγκεντρώθηκαν και που κατελήξαν.

Υλικά: Πανο με σλόγκαν που υποδεικνύει το σημείο συγκεντρώσεως χρημάτων ή τροφίμων, χαρτοκούτα για συσκευασία τροφίμων, κουτί συλλογής χρημάτων, ενημερωτικό φυλλάδιο για διανομή σε περαστικούς και περιοίκους.

σημείο προσοχής: στο κομμάτι της καλής πράξης θα πρέπει να γίνει πλήρως κατανοητό στους περιοίκους και στην τοπική κοινωνία ότι η ενίσχυση τους θα πιασει συγκεκριμένο τόπο και πως η κίνηση γίνεται για την κατανόηση του ότι δεν αρκεί να

επαναπαυομαστε στην πληθωρα τροφων αλλα να μπορουμε να τις αξιοποιησουμε για το καλο της ατομικης και συλλογικης υγειας αλλα με την ευκαιρια αυτη να κατανοησουμε οτι οι βασικες τροφες ειναι πρωτη αναγκη σε λαους πολλων χωρων η σε ομαδες ανθρωπων της πολης μας και η συνδρομη μας αν και δε θα λυση το προβλημα θα ευαισθητοποιησει κανοντας ουσιαστικα τη δραση μας, δραση κοινωνικης παρεμβασης.

Κατα τη διαρκεια της παραπανω διαδικασιας τα λυκοπουλα μπορουν να δραστηριοποιηθουν με τρεις προτεινομενους τροπους:

1. Με την παρουσια ειδικου συνεργατη (διαιτολογου ή διατροφολογου) να γινει σχετικη ενημερωση εχοντας εξασφαλισει οτι το περιεχομενο της παρεμβασης του θα ειναι προσαρμοσμενο στα παιδια της ηλικιας του λυκοπουλου.
2. Δημοσιογραφικη ερευνα σε περαστικους και περιοικους με συγκεκριμενες ερωτησεις η ερευνα αυτη μπορει να αποτελεσει συμπληρωματικο δημοσιευμα στο δελτιο τυπου που θα ακολουθησει τη δραση
3. Ζωγραφικη με θεμα "σωστη διατροφη - υγειες σωμα - βιταμινες" ή "η πεινα στον πλανητη" ή οτιδηποτε σχετικο σαν τιτλο αλλα με περιεχομενο που εξυπηρετει τη δραση μας.

Υλικά: κολλεσ Α4, μαρκαδοροι, τεμπερες, φυλλα ερωτησεων, στυλο

Γλυκα - λιπη

(το τελευταιο επιπεδο της διατροφικης πυραμιδας)

Ακριβως επειδη η ζαχαρη και τα λιπη πρεπει να ειναι επιλεκτικα και ιδιαιτερα μετρημενα δοσμενα στην καθημερινη μας διατροφη αφηνεται τελευταιο. εδω θα γινει κιμ γευσης με υλικά σε κομματια μεγεθους αναλογα με την ημερισια απαιτητη μεριδα (ποσοτητα μειουμενη κατα την ακολουθη σειρα): (βαση πυραμιδας) ψωμι/φρυγανια - (δευτερο επιπεδο) ντοματα/μαρουλι - μηλο/αχλαδι/πορτοκαλι - (τριτο επιπεδο) τυρι/ζαμπον/αυγο βρασμενο (κορυφη) σοκολατα/γλυκο κουταλιου.

Αυτα μπορουν να βρισκονται ολα μαζι σε ατομικο πιατο-μπολ και με κλειστα ματια το καθε λυκοπουλο τρωει προσπαθωντας αφενος να ξεχωρισει τις γευσεις αλλα κι αφετερου να το οδηγησουμε να διαπιστωσει γιατι οι ποσοτητες ηταν ετσι δοσμενες.

Υλικά: κατ'επιλογη οι παραπανω τροφες, πλαστικα ποτηρια - κουταλια ή πιρουνια

εμβολιμα μπορει να τραγουδηθει "ο φιλος"

Υλικά: χαρτονι με το τραγουδι

Μερος 4ο

Η ιστορια που ταιριαζει με τη δραση ειναι η "πετροσουπα"

Τυπικα ληξης.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

- Μαγειρεύετε/Τρώτε μαγειρευτό φαγητό καθημερινά;
- Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε έτοιμο φαγητό;
- Πόσα φρούτα τρώτε καθημερινά;
- Ποιές τροφές ή ποιά στοιχεία της μαγειρικής πιστεύετε ότι επιβαρύνουν την υγεία μας;
- Υπάρχουν γεύματα τα οποία δε συνοδεύετε με σαλάτα;
- Είναι επαρκές το πρωινό σας;
- Γνωρίζετε ποιος είναι ο απαραίτητος αριθμός γευμάτων την ημέρα;

ΤΟ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΘΑ ΗΤΑΝ ΚΑΛΟ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙ ΣΕ ΜΟΙΡΑΣΜΕΝΟ ΗΛΙΚΙΑΚΑ ΚΟΙΝΟ ΩΣΤΕ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΒΑΣΙΜΟ, ΩΣ ΕΡΕΥΝΑ ΤΗΣ ΑΓΕΛΗΣ ΜΑΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΤΕΙ ΣΤΟΝ ΤΟΠΙΚΟ ΤΥΠΟ.

παγκόσμια ημέρα διατροφής

ΤΡΑΓΟΥΔΙ "Ο ΦΙΛΟΣ"

Είχα ένα φίλο και ἔγω μια φορά
ήταν ο άθλιος μια χαρά
μια κοιλάρα τόσο μεγάλη
κι από μυαλό τόσο δα στο κεφάλι.

ΕΠΩΔΟΣ

Ω! ω! πόσο τον ελυπόμουνα
και σκεφτόμουνα και ρωτιόμουνα
τι να τον κάνω τον φουκαρά
βρήκα μια λύση και ἔγω μια φορά.

Μεσ' στην αγέλη τον πήρα που λες
τις πρώτες μέρες ήταν να τον κλαίς
όπου περνούσε γκάφες σκορπούσε
και η ομάδα μαζί του γελούσε.

ΙΣΤΟΡΙΑ "Η ΠΕΤΡΟΣΟΥΠΑ"

Την εποχή της ξηρασίας κι όταν οι αποθήκες και τα κελαρία των σπιτιών ήταν άδεια από τροφή, ένας οδοιπόρος ξεκίνησε στην αναζήτηση ενός πιο ευφορού τοπού.

Διασχίζοντας τα χωρία σταθήκε σε ένα και αποφάσισε να μαγειρεύει. αναβεί φωτιά και βγαζει την κατσαρόλα του που την γεμίσε νερό. όταν το νερό αρχισε να ζεσταίνεται εριξε μέσα μια πέτρα.

Ένας περαστικός τον ρωτάει: "τι φτιαχνεις εκεί;," "πετροσούπα" του απαντάει "πετροσούπα;," μα τρώγεται ένα τέτοιο φαγητό;," "καλό είναι αλλά αν είχε ένα κρεμμυδάκι θα ήταν νοστιμότερο" "θα φέρω εγώ ένα κρεμμυδι" του λέει ο περαστικός το πήγε, κι ο οδοιπόρος το έκοψε και το έριξε στην πετροσούπα του.

Μια γειτονισσα που είδε τον καπνο από τη φωτιά που ο οδοιπόρος μαγειρεύει πήγε κοντά να δει τι μαγειρεύει. Τον ρώτησε κι αυτή λοιπόν τι μαγειρεύει κι αυτός απάντησε "πετροσούπα". Η γειτονισσα τον ρώτησε αν είναι νοστιμο μια τέτοια σούπα κι ο οδοιπόρος της απάντησε πως αν είχε και μια πατάτα θα νοστιμιζε κι άλλο. "Θα σου φέρω εγώ μια" είπε η γειτονισσα, του την πήγε και την έβαλε κι αυτή μέσα στη σούπα.

[Με την ίδια διαδικασία διηγουμαστε ότι αρχισαν οι γειτονες να φερνουν διαφορα είδη (σελίνο, σκορδο, καροτο κλπ) κι έτσι η πετροσούπα έγινε μια κανονική σούπα από την οποία εφαγαν ολοι.

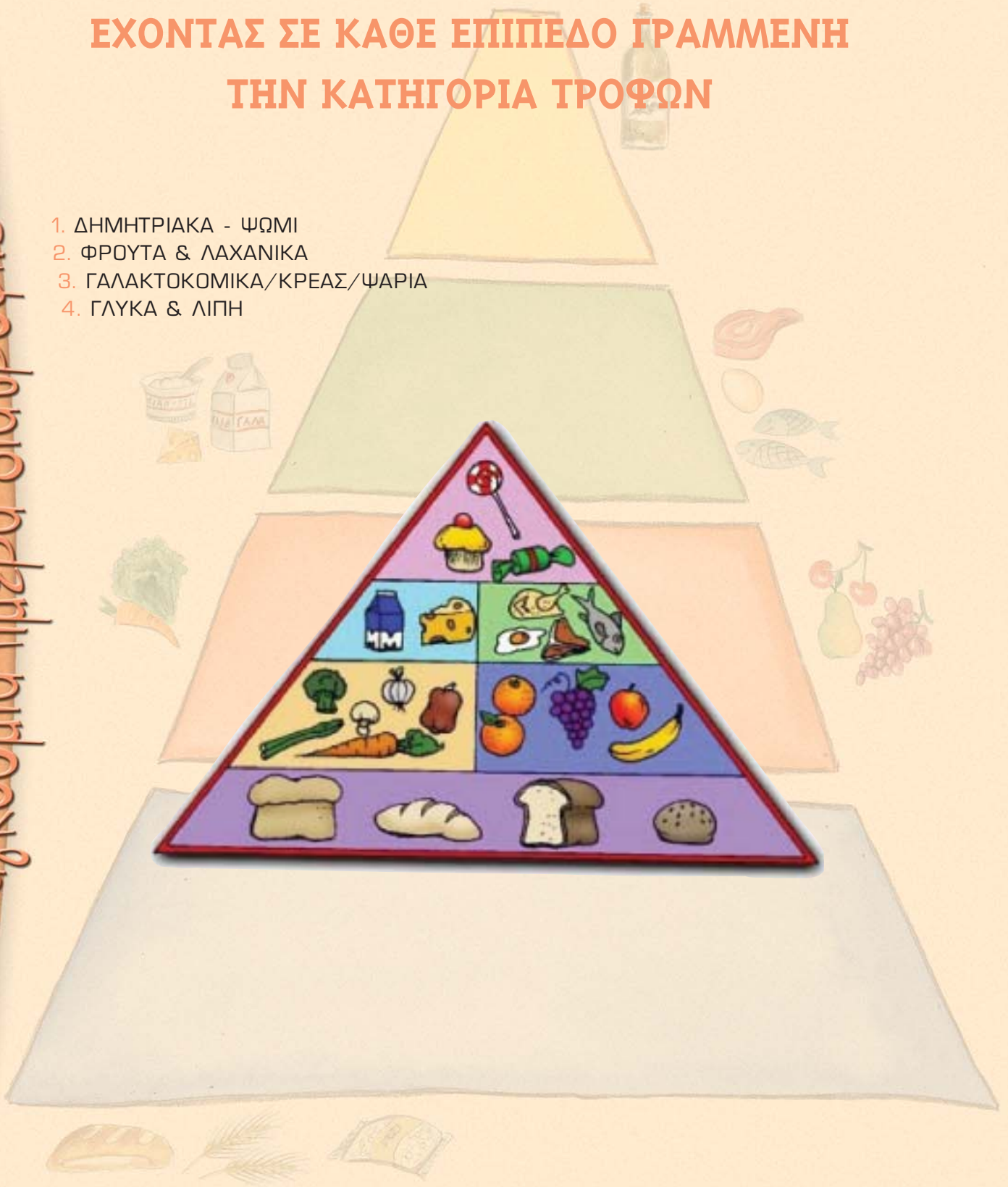
Η ιστορία αυτή θέλει να δώσει το μήνυμα της κοινωνικής ευθύνης για μια ισορροπημένη κοινωνία αλλά και το νοήμα της ατομικής ευθύνης για ισορροπημένη διατροφή.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ

ΔΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ ΣΤΟ ΕΔΑΦΟΣ

ΕΧΟΝΤΑΣ ΣΕ ΚΑΘΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΓΡΑΜΜΕΝΗ ΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΤΡΟΦΩΝ

1. ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ - ΨΩΜΙ
2. ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ
3. ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ/ΚΡΕΑΣ/ΨΑΡΙΑ
4. ΓΛΥΚΑ & ΛΙΠΗ



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ- ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ



www.hda.gr

AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION

www.eatright.gr

UNICEF

www.unisef.gr

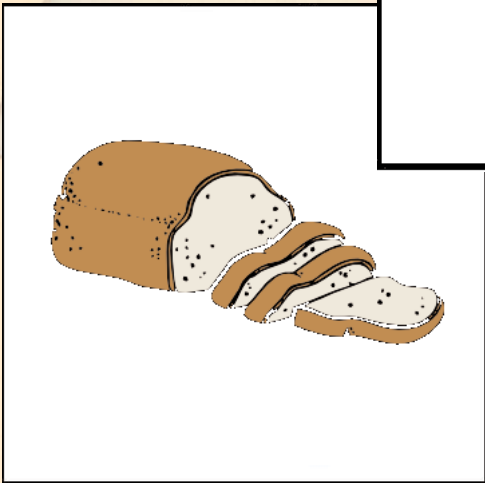
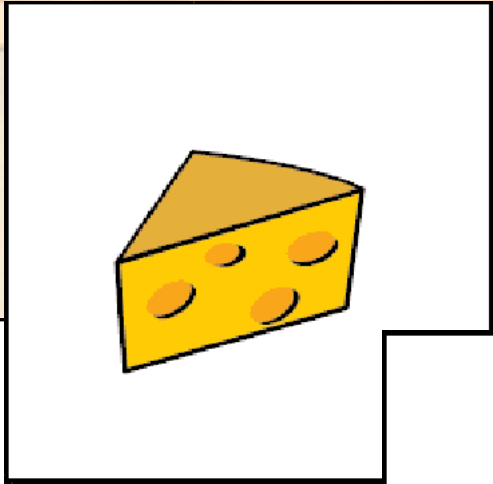
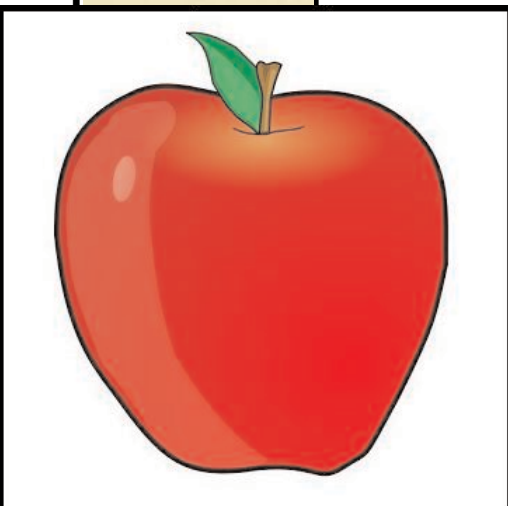
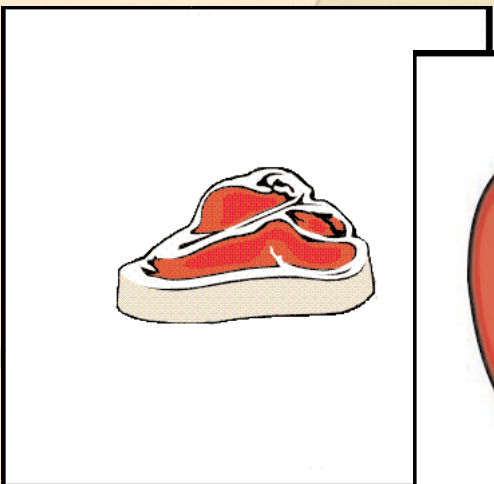
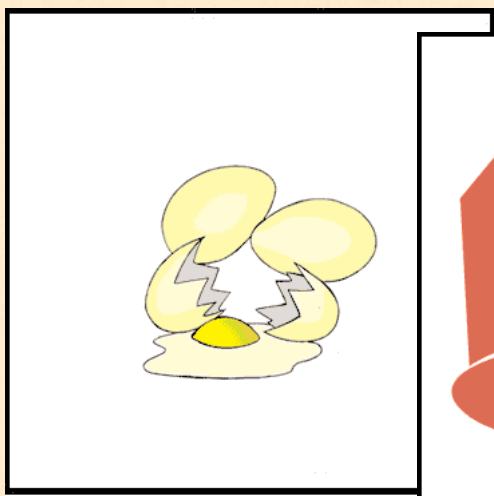
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

www.who.int/en/

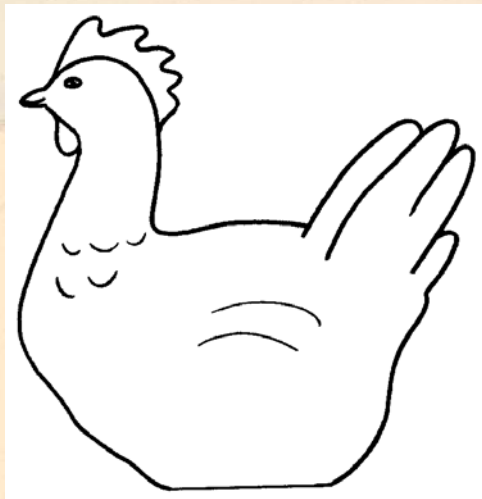
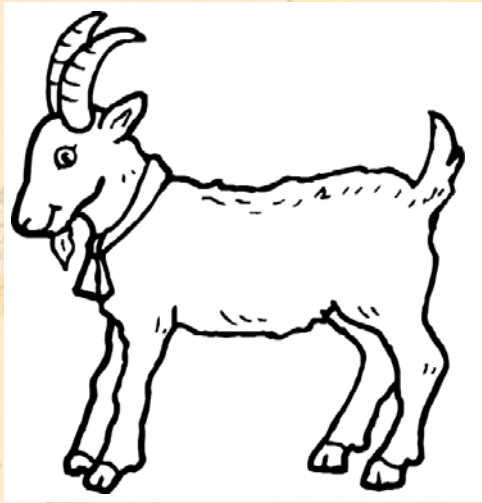
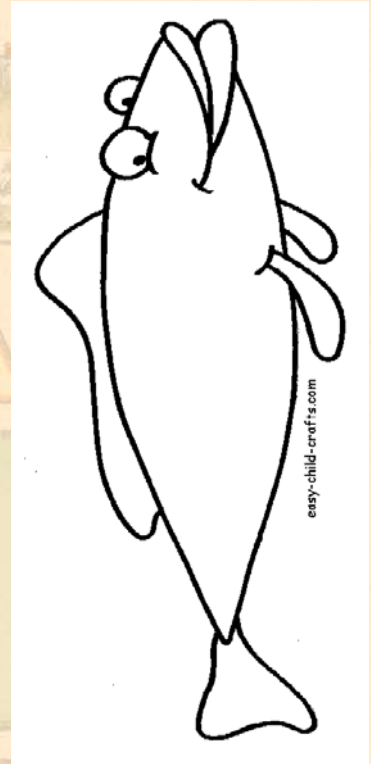
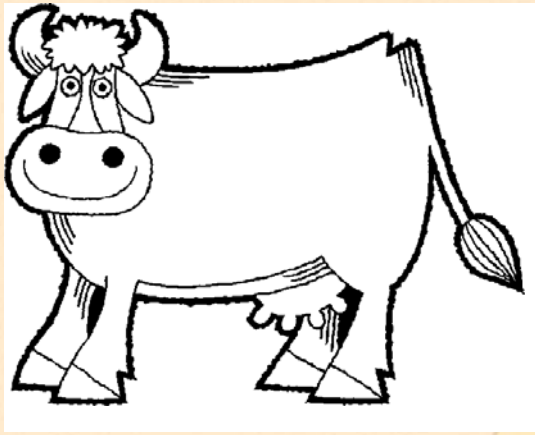


ΚΑΡΤΕΛΑΚΙΑ

παγκόσμια ημέρα διατροφής



παγκόσμια ημέρα διατροφής
σύφορσις βέβηι τρηόοκβηι



ΈΝΤΥΠΑ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ



Γενικές οδηγίες και σημεία προσοχής

- Περί δράσεων:

Το πρόγραμμα δράσης που ακολουθεί είναι αποτέλεσμα εργασίας των μελών της πανελληνίας ομάδας εργασίας του Κλάδου Λυκόπουλων Γ.Ε./Σ.Ε.Π. για τις παγκόσμιες ημέρες που απαιτούνται για την ΑΓΕΛΗ 100% και αποτελεί την πρόταση του Κλάδου προς τις Αγέλες της Ελλάδας.

Αυτό σημαίνει πως πρέπει να πραγματοποιήσετε τις δράσεις ως έχουν (όπως περιγράφονται δηλαδή). Μπορείτε όμως και να προσαρμόσετε **το συγκεκριμένο πρόγραμμα** δράσης σε δικά σας δεδομένα τα οποία εξυπηρετούν τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες των Αγελών σας ή ακόμα και των πόλεών σας.

Πριν προχωρήσετε στην όποια προσαρμογή να έρχεστε πρώτα σε συνεννόηση με τον υπεύθυνο της έκαστης ημέρας, στοιχεία του οποίου θα βρίσκετε στο kit της παγκόσμιας ημέρας που κρατάτε στα χέρια σας.

- Περί υλοποίησης των δραστηριοτήτων

Για κάθε παγκόσμια ημέρα που θα πραγματοποιείται το πρόγραμμά σας, παρακαλούμε να ενημερώνετε τον εκάστοτε υπεύθυνο για την ημέρα από την Ομάδα Εργασίας του Κλάδου, έτσι ώστε να υπάρχει “εικόνα” στον Κλάδο, τι γίνεται ανά την Ελλάδα όταν έρχεται η στιγμή της κάθε παγκόσμιας ημέρας. Επίσης οποιαδήποτε άλλη βοήθεια , θα την έχετε από μεριάς του Κλάδου, μέσω του συγκεκριμένου ατόμου.



- Περί επιστολών

Οι επιστολές που ακολουθούν δεν είναι τίποτε άλλο παρά ένα παράδειγμα που θα πρέπει να έχετε για το πώς θα γράψετε και θα αποστείλετε μία επιστολή. Θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε το επίσημο Επιστολόχαρτο το οποίο υπάρχει στο kit και βρίσκεται σε μορφή word για να μπορείτε να το επεξεργαστείτε.

Το κείμενο που είναι ήδη γραμμένο στο επίσημο επιστολόχαρτο της εκατονταετίας του Σ.Ε.Π. θα είναι **πάντα** ο πρόλογος της κάθε σας επιστολής.

Στο σημείο που υπάρχουν (Προς το τέλος) τα αποσιωπητικά θα αρχίσετε να γράφετε το αίτημά σας προς τις αρχές και τους Φορείς ζητώντας τους ότι χρειάζεται για να εξυπηρετηθεί η δράση σας.(παραδείγματα κειμένου θα βρείτε μέσα στο kit)

Παρακάτω θα δείτε παράδειγμα για το πώς μπορείτε να επεξεργαστείτε το επίσημο επιστολόχαρτο της εκατονταετίας για να το προσαρμόσετε στα δικά σας δεδομένα (Κλιμάκια στοιχεία κλπ)

Προσοχή! Στο τέλος της κάθε επιστολής υπογράφει μόνο ο Αρχηγός Συστήματος, ο Τοπικός Έφορος ή ο Περιφερειακός Έφορος. Όχι ο αρχηγός τμήματος.

Σε περίπτωση αποστολής επιστολής σε χορηγούς, παρακαλείστε να επικοινωνήσετε πρώτα με το Σ.Ε.Π. για αλληλοενημέρωση.



ΑΙΩΝ ΑΡΙΣΤΕΥΕΙΝ



ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΕΠΙΣΤΟΛΟΧΑΡΤΟΥ ΜΕ Header and Footer

στην Ελλάδα, αριθμώντας σήμερα περισσότερα από 25.000 μέλη και προσκοπικές οικογένειες σε όλη την επικράτεια. Οι πρόσκοποι από το 1915 έως σήμερα έχουν προσφέρει τις υπηρεσίες τους - και πολλές φορές την ίδια τους τη ζωή - στην πατρίδα, και βρίσκονται πάντοτε στην πρώτη γραμμή ως εθελοντές παρέχοντας ανθρωπιστική βοήθεια σε όσους το έχουν ανάγκη, αποτελώντας φωτεινό παράδειγμα για την ενδυνάμωση του συναισθήματος κοινωνικής αλληλεγγύης και των δεσμών κοινωνικής συνοχής.

Θα θέλαμε να σας ζητήσουμε σε αυτή την εξέχουσα επέτειο των 100 χρόνων από την ίδρυση της ελληνικής προσκοπικής κίνησης, η οποία αποτελεί σημαντικό γεγονός για το πα...

Είμαστε



Με εκτίμηση,

2. Πατήστε close και τελειώνει η επεξεργασία

Όνομα και τίτλος (Εφόρου Α.Σ.)

1.Στοιχεία Συστήματος, ή Τ.Ε. ή Π.Ε.

First Page Footer

3^ο ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ ΥΜΗΤΤΟΥ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΩΣ 46...

ανθρωπιστική βοήθεια σε όσους το έχουν ανάγκη, αποτελώντας φωτεινό παράδειγμα για την ενδυνάμωση του συναισθήματος κοινωνικής αλληλεγγύης και των δεσμών κοινωνικής συνοχής.

Θα θέλαμε να σας ζητήσουμε σε αυτή την εξέχουσα επέτειο των 100 χρόνων από την ίδρυση της ελληνικής προσκοπικής κίνησης, η οποία αποτελεί σημαντικό γεγονός για το πανελλήνιο, να υποστηρίξετε τον εορτασμό με

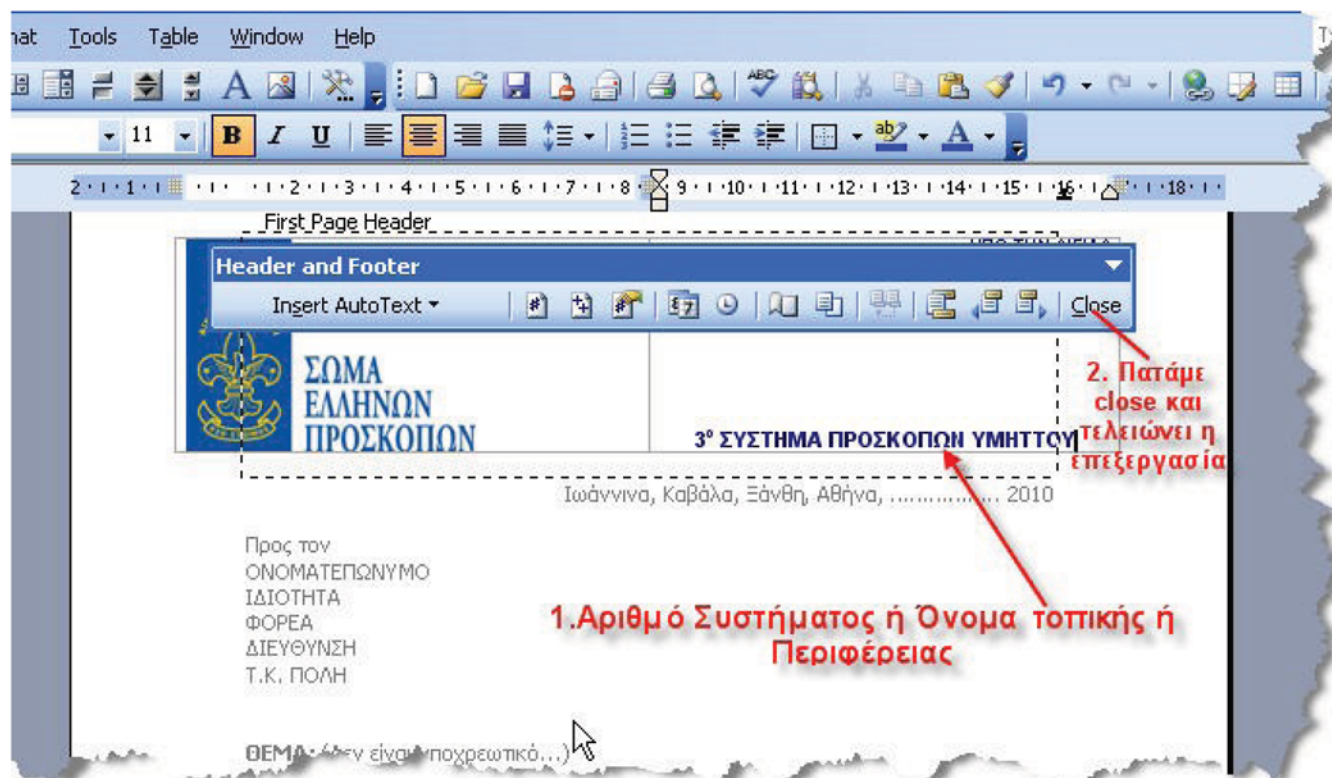
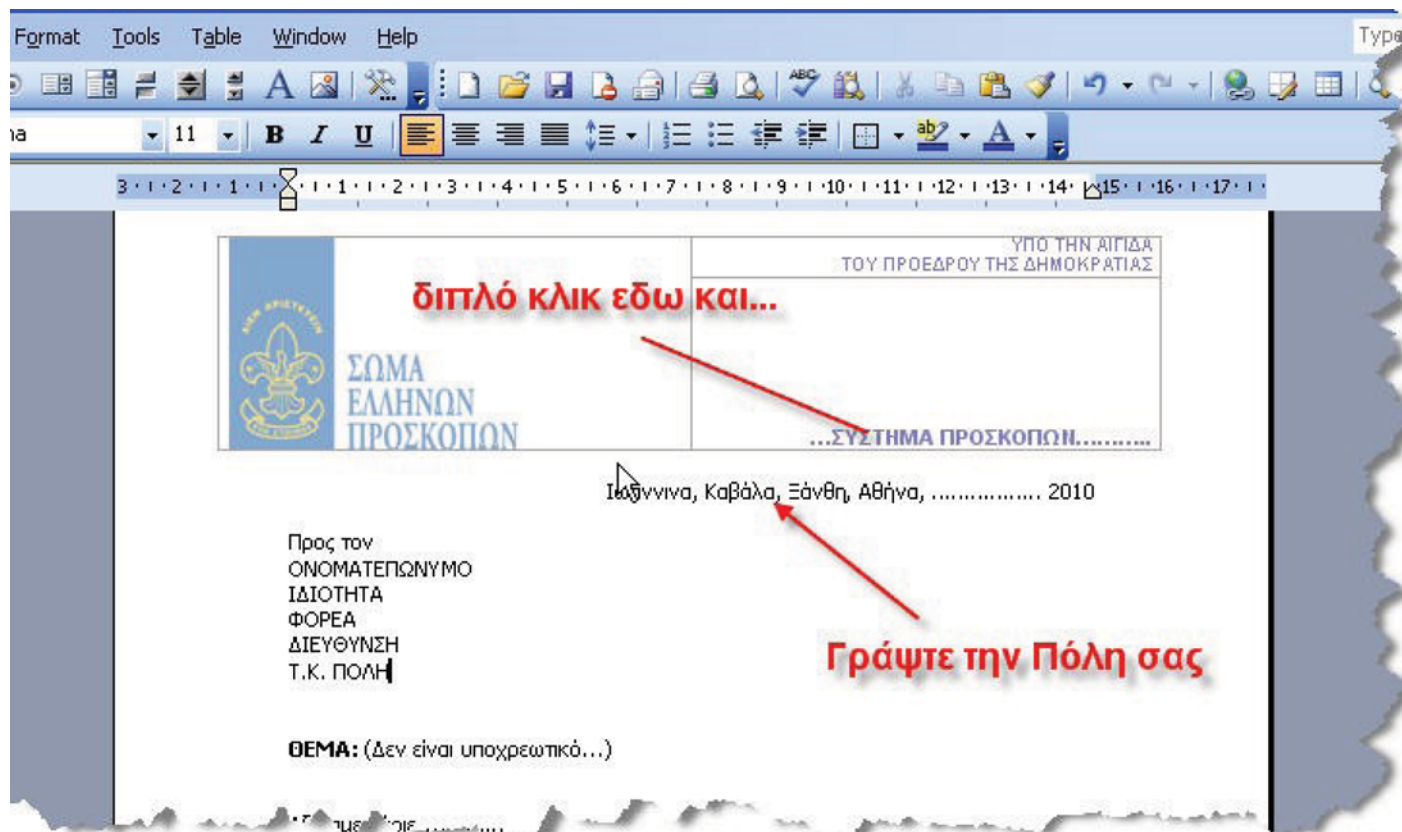
Είμαστε στη διάθεσή σας για οποιασδήποτε πρόσθετες πληροφορίες ή διευκρινήσεις.

Με εκτίμηση,

Όνομα και τίτλος (Εφόρου Α.Σ.)

Διπλό κλικ εδώ....

ΕΔΩ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΡΑΨΕΤΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΣΑΣ (ΟΔΟ, ΤΗΛΕΦΩΝΟ FAX MAIL ΚΑΠ)





ΑΙΕΝ ΑΠΙΣΤΕΥΕΙΝ



ΕΞΟ ΕΥΘΙΜΟΣ



ΣΩΜΑ
ΕΛΛΗΝΩΝ
ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΦΟΡΕΙΑ ΑΘΗΝΑΣ

ΠΡΟΣ : Τοπικό τύπο / Μ.Μ.Ε.
Δημοτικά Σχολεία
Ενορία Αγ. Δημητρίου

ΘΕΜΑ : Εκδήλωση για την παγκόσμια ημέρα διατροφής.

Στα πλαίσια του εορτασμού των 100 χρόνων από την ίδρυση του Σώματος Ελλήνων Προσκόπων τα Λυκόπουλα της 1^{ης} Αγέλης Λυκοπούλων Μεγάρων το Σάββατο 16 Οκτωβρίου 2010 και ώρα 10.30 π.μ. θα πραγματοποιήσουν δραστηριότητα για την **παγκόσμια ημέρα διατροφής** στην πλατεία 25^{ης} Μαρτίου. Μέσα από μια επαφή με τους κατοίκους της περιοχής μας θα προσπαθήσουν να μάθουν, να ευαισθητοποιήσουν και να ευαισθητοποιηθούν για τα θέματα της σωστής διατροφής.

Με παιχνίδια και δραστηριότητες θα έρθουν σε επαφή με τις ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες κάνοντας παράλληλα την καλή τους πράξη, συγκεντρώνοντας χρήματα που θα αποδωθούν στη Unicef για την ενίσχυση περιοχών με υποσιτιστικό πρόβλημα.

Με παιχνίδια και δραστηριότητες θα έρθουν σε επαφή με τις ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες κάνοντας παράλληλα την καλή τους πράξη, συγκεντρώνοντας χρήματα τρόφιμα τα οποία σε συνεργασία με την ενορία Αγίου Δημητρίου θα διατεθούν σε οικογένειες.

Η συμβολή όλων μας είναι πολύτιμη και σας περιμένουμε..!

Στην εκδήλωση θα συμμετέχει και θα ενημερώσει ο/η
δαιτολόγος/διατροφολόγος/γιατρός κ. _____

Για διευκρινίσεις, απορίες, πληροφορίες επικοινωνήστε στο τηλέφωνο :

Ο Αρχηγός Συστήματος



ΣΩΜΑ
ΕΛΛΗΝΩΝ
ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΦΟΡΕΙΑ ΑΘΗΝΑΣ

Αγαπητοί γείτονες,

Τα Λυκόπουλα του 1^{ου} Συστήματος Ναυτοπροσκόπων Μεγάρων στα πλαίσια του εορτασμού των 100 χρόνων από την ίδρυση του Σώματος Ελλήνων Προσκόπων το Σάββατο 16 Οκτωβρίου 2010 θα πραγματοποιήσουν δραστηριότητα με την ευκαιρία της παγκόσμιας ημέρας διατροφής.

Σκοπός της εκδήλωσης είναι η ευαισθητοποίηση των παιδιών, και όχι μόνο, για την κατανόηση της αξίας μιας σωστής διατροφής.

Η δική σας συμμετοχή στο παιχνίδι μας θα είναι η προσφορά ενός διατροφικού προϊόντος από τα παρακάτω :

Μήλο/ Αχλάδι/ Αγγούρι/ Μαρούλι/ Ντομάτα/ Λάχανο/ Πορτοκάλι/ Μανταρίνι/ Πιπεριά/ Κρεμμύδι/ Μανταρίνι/ Ελιές. Κάποια στιγμή λοιπόν η πόρτα σας θα χτυπήσει και τα Λυκόπουλά μας θα σας ζητήσουν το είδος της επιλογής σας.

Αργότερα, και σε συνεργασία με τη Unicef / ενορία Αγ. Δημητρίου θα περιμένουμε την οικονομική σας συνδρομή για την ενίσχυση παιδιών σε χώρες με προβλήματα υποσιτισμού / θα περιμένουμε την προσφορά τροφίμων μακράς διάρκειας (γάλα, ρύζι, μακαρόνια, ζάχαρη, λάδια κ.ά) τα οποία η ενορία μας θα διαθέσει σε αναξιοπαθούσες οικογένειες.

Κάνετε τη βόλτα σας απ' την πλατεία 25^{ης} Μαρτίου και μάθετε μαζί μας τα μυστικά για μια καλύτερη διατροφή.

Ελπίζουμε στη συνεργασία σας και σας ευχαριστούμε πολύ.

