

Όμιλος «Greek Super Food Treasures»

Αναλυτικό πρόγραμμα & προτεινόμενο χρονοδιάγραμμα υλοποίησης

| | |
|-----------------------|---|
| 1 ^{ος} μήνας | <ul style="list-style-type: none">○ Τι είναι οι υπερτροφές; Ορίζονται & διακρίνονται βάσει κάποιων κριτηρίων ή είναι προϊόν του marketing; Η διατροφική μόδα με τις υπερτροφές. Παραδείγματα ορθής ή ανθυγιεινής κατανάλωσής τους. Πού βρίσκεται η αλήθεια;○ Περίπτωση μελέτης: ζυμώνουμε το δικό μας super bread στο σχολείο. Περί γλουτένης.○ Χαρούπι και προϊόντα από αυτό.○ Ρόδι Ερμιόνης.○ Ομιλία προσκεκλημένου διαιτολόγου-διατροφολόγου με θέμα τα αντιοξειδωτικά συστατικά των τροφίμων. |
| 2 ^{ος} μήνας | <ul style="list-style-type: none">○ Ελαιόλαδο & φύλλα ελιάς.○ Εργαστηριακή άσκηση για τη μέτρηση της οξύτητας του ελαιόλαδου στο εργαστήριο του σχολείου.○ Γευσιγνωσία μονοποικιλιακών ελαιόλαδων κατά τα πρότυπα ενός επαγγελματικού olive oil bar στο σχολικό εργαστήριο.○ Ομιλία προσκεκλημένου ειδικού επαγγελματία με επίσημη πιστοποίηση στην αξιολόγηση του εξαιρετικά παρθένου ελαιόλαδου. |
| 3 ^{ος} μήνας | <ul style="list-style-type: none">○ Κρόκος Κοζάνης.○ Μαστίχα Χίου.○ Δίκταμος & τσάι του βουνού. |
| 4 ^{ος} μήνας | <ul style="list-style-type: none">○ Μέλι. Εκπαιδευτική επίσκεψη σε μελισσοκόμο εντός Αττικής.○ Αβγοτάραχο Μεσολογγίου. Εκπαιδευτική επίσκεψη σε εταιρεία παραγωγής αβγοτάραχου εντός Αθήνας.○ Φιστίκι Αιγίνης. |
| 5 ^{ος} μήνας | <ul style="list-style-type: none">○ Κορινθιακή σταφίδα.○ Αμύγδαλα.○ Προετοιμασία και δημόσια παρουσίαση εντός σχολικής μονάδας των πεπραγμένων τού Ομίλου. |

Προτεινόμενο υλικό

- *Γνωρίστε τα ελληνικά super foods.* Ξένος Κων. & Σταματάκη Αστ., Εκδ. Διόπτρα, 2014, ISBN: 978-960-364-741-6
- *Υπερτροφές της ελληνικής γης. Οι μυστικές δυνάμεις των ελληνικών προϊόντων.* Κατσώχη Δ., ειδική έκδοση από την ΕΣΤΙΑ ΕΠΕΝΔΥΤΙΚΗ ΜΜΕ Α.Ε.
- Ποικίλα άρθρα που δημοσιεύτηκαν στα περιοδικά *Vita* (Το Βήμα), *Γαστρονόμος* (Καθημερινή), και στα έντυπα free press NATURAnrg, υγειαEYEEIA και Holistic Life.
- <https://www.naturanrg.gr/explore/diatrofi/super-foods/>