

## Οδηγός «MedDiet»

Απευθυνόμενος σε Τοπικές Αρχές

**Κατευθυντήριες Γραμμές  
για την Διοργάνωση Εκδηλώσεων  
Πρώθησης της Μεσογειακής Διατροφής**



Οκτώβριος 2013  
Α' έκδοση



**Συντονισμός Παραγωγής Πρωτοτύπου:**

**FDM - Ίδρυμα Μεσογειακής Διατροφής (Ισπανία)**

Domingo Valiente, *Mediterranean Diet Foundation*

Diana Julià, *Mediterranean Diet Foundation*

Βαρκελώνη, Σεπτέμβριος 2013

**Μετάφραση και Προσαρμογή στην Ελληνική Γλώσσα, Επιμέλεια και Έκδοση:**

**Πολιτιστικός Οργανισμός «Οι Δρόμοι της Ελιάς»**

Καλαμάτα, Οκτώβριος 2013

**Συντακτική Ομάδα**

**Ισπανία**

Ramon Estruch, *External Scientific Expert*

Anna Bach-Faig, *External Technical Expert and Coordinator of Contents*

**Co-authors:** Denine Stracker; Natàlia Martínez

**Αίγυπτος**

Marion Kussmann, *Confederation of Egyptian European Business Associations*

Yasmine Kandil, *External Technical Expert*

**Ελλάδα**

Θεοδώρα Κολοκοτρώνη, *Οι Δρόμοι της Ελιάς*

Γεώργιος Β. Σαρανταυγός, *Οι Δρόμοι της Ελιάς*

Ηλίας Βλάχος, *Εξωτερικός Επιστημονικός Εμπειρογνώμονας*

Αλεξάνδρα Κουλοχέρα, *Εξωτερικός Τεχνικός Εμπειρογνώμονας*

**Ιταλία**

Antonio Balenzano, *Associazione Nazionale Città dell'Olio*

Federica Romano, *Associazione Nazionale Città dell'Olio*

Angello Lumelli, *External Technical Expert*

**Λίβανος**

Elie Massoud, *Chamber of Commerce, Industry and Agriculture  
of Beirut and Mount Lebanon*

Sawsan Jabri, *External Scientific Expert*

Racha Adib, *External Technical Expert*

**Τυνησία**

Raoudha Khaldi, *National Agriculture Research Institute of Tunisia*

Dorra Sfayhi, *National Agriculture Research Institute of Tunisia*

Mohamed Hsairi, *External Scientific Expert*

Jalila El Ati, *External Technical Expert*

**Revisers**

*Ministry of Agriculture, Food and Environment of Spain*

*Department of Agriculture, Livestock, Fisheries, Food and Environment of Catalonia*

José Lara, *Newcastle University*

Alicia Aguilar, *UOC University (Spain)*

Assumpció Rosset, *Barcelona City Council (Spain)*



Francisco Rivas, *Guadix City Council (Spain)*

**Copy-Editor & Revision**

Isabel Bertomeu, *Mediterranean Diet Foundation*

**Images & Graphic Design**

*Unioncamere*

*Mediterranean Diet Foundation*

*The Routes of the Olive Tree (Cover Page Design of Greek Edition)*

**Project Coordinator: Unioncamere (Italy)**

Amadeo del Principe, *Unioncamere*

Diana Giannico, *Unioncamere*

Andrea Muti, *Unioncamere*

Emanuele Cabras, *Expert, Chamber of Commerce of Cagliari – Centro Servizi  
Promozionali per le Imprese*



**Οκτώβριος 2013 – Α' έκδοση**

**Πολιτιστικός Οργανισμός «Οι Δρόμοι της Ελιάς»**

Αριστομένους 91, Καλαμάτα GR-24100

Τηλ.: 27 210 95620

Fax: 27 211 10350

E-mail: [info@olivetreeroute.gr](mailto:info@olivetreeroute.gr)

URL: [www.olivetreeroute.gr](http://www.olivetreeroute.gr)

Το παρόν έγγραφο έχει εκδοθεί με τη χρηματική συνεισφορά της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο πλαίσιο του Προγράμματος Διασυνοριακής Συνεργασίας Μεσογειακής Λεκάνης, ENPI CBC Med. Το περιεχόμενο αυτού του εγγράφου είναι αποκλειστικά ευθύνη της Ένωσης Επιμελητηρίων Ιταλίας, του Ιδρύματος Μεσογειακής Διατροφής και του Πολιτιστικού Οργανισμού «Οι Δρόμοι της Ελιάς» και δεν μπορεί σε καμιά περίπτωση να θεωρηθεί ότι αντικατοπτρίζει τη θέση της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή των δομών διαχείρισης του Προγράμματος.

*Οδηγίες Επικοινωνίας και Δημοσιότητας – στρατηγικά έργα 7/11*

Το Πρόγραμμα Διασυνοριακής Συνεργασίας Θαλάσσιας Μεσογειακής Λεκάνης (ENPI CBC Mediterranean Sea Basin) 2007-2013 είναι μια πολυμελής πρωτοβουλία Διασυνοριακής Συνεργασίας η οποία χρηματοδοτείται από τον Ευρωπαϊκό Μηχανισμό Γειτονίας και Εταιρικής Σχέσης (ENPI). Το Πρόγραμμα έχει σαν στόχο να συμβάλει στην προώθηση της βιώσιμης και αρμονικής συνεργασίας στην περιοχή της Μεσογειακής Λεκάνης αξιοποιώντας πλήρως τις ενδογενείς δυνατότητες της περιοχής και αντιμετωπίζοντας τις κοινές προκλήσεις. Χρηματοδοτεί έργα συνεργασίας τα οποία συμβάλλουν στην οικονομική, κοινωνική, περιβαλλοντική και πολιτιστική ανάπτυξη της Μεσογείου. Στο Πρόγραμμα συμμετέχουν οι ακόλουθες 14 χώρες: Κύπρος,

Αίγυπτος, Γαλλία, Ελλάδα, Ισραήλ, Ιταλία, Ιορδανία, Λίβανος, Μάλτα, Παλαιστινιακή Αρχή, Πορτογαλία, Ισπανία, Συρία, Τυνησία. Η Κοινή Διαχειριστική Αρχή (JMA) του Προγράμματος, είναι η Αυτόνομη Περιφέρεια της Σαρδηνίας (Ιταλία). Επίσημες γλώσσες του Προγράμματος είναι τα Αραβικά, τα Αγγλικά και τα Γαλλικά.

Το έργο «MedDiet – Μεσογειακή Διατροφή και Αναβάθμιση των Παραδοσιακών Τροφίμων» υλοποιείται στα πλαίσια του Προγράμματος Διασυνοριακής Συνεργασίας Μεσογειακής Λεκάνης (ENPI CBC Mediterranean Sea Basin) ([www.enpicbcmmed.eu](http://www.enpicbcmmed.eu)). Ο συνολικός προϋπολογισμός του έργου ανέρχεται σε 4.996.972 € και χρηματοδοτείται, για το ποσό των 4.497.275 €, από την Ευρωπαϊκή Ένωση μέσω του Ευρωπαϊκού Μηχανισμού Γειτονίας και Εταιρικής Σχέσης (ENPI-European Neighbourhood and Partnership Instrument). Το Πρόγραμμα ENPI CBC Med στοχεύει στη ενίσχυση της συνεργασίας ανάμεσα στην Ευρωπαϊκή Ένωση και σε περιφέρειες συνεργαζόμενων χωρών (partner countries) που βρίσκονται κατά μήκος των ακτών της Μεσογείου.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση αποτελείται από 27 Κράτη Μέλη που έχουν αποφασίσει να συνδέσουν σταδιακά την τεχνογνωσία, τους πόρους και το μέλλον τους. Κατά τη διάρκεια μιας περιόδου διεύρυνσης 50 ετών, έχουν δημιουργήσει μαζί μια ζώνη σταθερότητας, δημοκρατίας και αειφόρου ανάπτυξης διατηρώντας παράλληλα την πολιτιστική πολυμορφία, τη διαφορετικότητα και τις ατομικές τους ελευθερίες. Η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει δεσμευθεί να μοιράζεται τα επιτεύγματα και τις αξίες της με χώρες και λαούς που βρίσκονται εκτός των συνόρων της.

## Αντί Προλόγου

Ήδη από τη δεκαετία του εβδομήντα, κάποιοι στοχαστές στους κόλπους των κοινωνικών επιστημών των δυτικών κοινωνιών, διαβλέποντας τη σαρωτική επέκταση της ετερονομίας στο κοινωνικό πεδίο και στα χωρία του πολιτισμού και της τέχνης, συνεπεία της αλματώδους οικονομικής και τεχνολογικής ανάπτυξης, επεσήμαναν τον κίνδυνο εγκατάλειψης ζωτικών για την κοινωνία «συμβιωτικών εργαλείων», κυρίως εκείνων που σφυρηλατήθηκαν μακραίωνα μέσα από τις τοπικές παραδόσεις, τη λαογραφία, την άμεση σχέση με τη φύση, με το βίος και με τα πράγματα. Και αν, αναπόφευκτα, κάτι έπρεπε να εγκαταλειφθεί, ένα άλλο εξίσου ζωτικό «συμβιωτικό εργαλείο» θα έπρεπε να επινοηθεί. Το τρένο και ο κινηματογράφος, το τηλέφωνο, το διαδίκτυο επίσης, είναι εργαλεία τεχνολογικού πολιτισμού και είναι κάτι περισσότερο από χρήσιμα στη σύγχρονη κοινωνία. Ίσως να εκτόπισαν κάποια άλλα, ωστόσο κανείς δεν μπορεί να αμφισβητήσει τη κοινωνική και πολιτισμική της σπουδαιότητα, πέρα από τη χρησιμότητά τους. Το θέατρο, όμως, δεν φαίνεται να μπορεί να αντικατασταθεί· καμιά επινόηση δεν φαίνεται ικανή να το ξεπεράσει, κι αυτό διότι υπηρετεί μια βαθιά ανθρώπινη, ιδιαιτέρως ζωτική ανάγκη και είναι τέχνη απaráμιλλη.

Για μας τους Έλληνες και για τους Μεσόγειους εν γένει, η διατροφή και η συνεστίαση υπήρξαν ανέκαθεν ισχυρά και πολυσήμαντα «συμβιωτικά εργαλεία». Ωστόσο, τις τρεις τελευταίες δεκαετίες, διαρθρωτικές μεταβολές και πρότυπα ζωής που εισήχθησαν στο πλαίσιο της συμπόρευσής μας με την Ευρώπη και το λεγόμενο αναπτυγμένο κόσμο, αποδυνάμωσαν τη σπουδαία παρακαταθήκη που περικλείει το κεφάλαιο «Μεσογειακή Διατροφή». Είτε από ολιγωρία είτε από άγνοια, ακόμα και από μια ανεξήγητη διαστροφή, παραμελήσαμε τον «αυτοφυή χρυσό» και στραφήκαμε σε καινοφανείς ενεργειακές νοστιμάδες, παρασυρόμενοι από τα μηνύματα του marketing και των επιφάσεων μιας κάποιας προόδου του lifestyle.

Αυτή τη στιγμή δεν έχει νόημα να συνεχίζουμε να μετράμε αρνητικές συνέπειες. Τόσο τα μηνύματα των επιστημών της υγείας όσο και τα πρόδηλα μηνύματα της πολυεπίπεδης κρίσης που μαστίζει ακατάπαυστα τις κοινωνίες μας, συνιστούν αντικειμενικές και αδιάσειστες αποφάνσεις. Η Μεσογειακή Διατροφή απειλείται, και μαζί η βιωσιμότητα των κοινωνιών μας. Δεν είναι διόλου τυχαίο ότι, το 2010, η

ΟΥΝΕΣΚΟ συμπεριέλαβε την Μεσογειακή Διατροφή στον Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας, ύστερα από αίτημα που υπέβαλαν από κοινού οι χώρες Ελλάδα, Ισπανία, Ιταλία και Μαρόκο.

Το πόνημα που ακολουθεί είναι ένα πρωτότυπο συγκροτημένο έργο για την παραγωγή του οποίου συνεργάστηκαν αναγνωρισμένοι φορείς και εξωτερικοί εμπειρογνώμονες από έξι χώρες της Μεσογείου (Ελλάδα, Ιταλία, Ισπανία, Τυνησία, Μαρόκο, Λίβανος). Η ιδιαίτερη αξία του συνίσταται στο γεγονός ότι θεωρεί *εκ των ων ουκ άνευ* τη συνέργια των Τοπικών (Δημοτικών και Περιφερειακών) Αρχών προκειμένου για την ουσιαστική και αποτελεσματική προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής. Σκοπός του είναι να αποτελέσει υλικό αναφοράς και οδηγό στα χέρια Διοικητικών και επιστημονικών στελεχών, για τη χάραξη πολιτικών και το σχεδιασμό ενεργειών που έχουν ως κοινό-στόχο τους πολίτες-καταναλωτές.

Για τον Πολιτιστικό Οργανισμό «Οι Δρόμοι της Ελιάς», μετά την αναγνώρισή του το 2003 από την ΟΥΝΕΣΚΟ ως Ιδρυτού και Θεματοφύλακα της ομώνυμης Παγκόσμιας Πολιτιστικής Διαδρομής», είναι ιδιαίτερη τιμή και συνιστά σπουδαία πρόκληση η ευθύνη της προστασίας και της προώθησης ενός Ολόκληρου Τρόπου Ζωής.

Γιώργος Καραμπάτος  
Εκτελεστικός Διευθυντής



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΜΕΡΟΣ Ι: ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ .....</b>	<b>9</b>
<b>1. Το Έργο MedDiet: «Μεσογειακή Διατροφή και Ανάδειξη του Παραδοσιακού Τροφίμου» .....</b>	<b>9</b>
1.1. Παρουσίαση του Έργου .....	9
1.2. Σημασία Έργου .....	11
<b>2. Πώς να χρησιμοποιήσετε τον Οδηγό .....</b>	<b>12</b>
2.1. Στόχοι του Οδηγού .....	13
<b>3. Τα Βασικά για τη Μεσογειακή Διατροφή.....</b>	<b>13</b>
3.1. Ιστορία .....	13
3.2. Πολιτισμός.....	14
3.3. Γενικά Χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής.....	15
3.4. Παρατηρώντας την Προσχώρηση στη Μεσογειακή Διατροφή .....	15
3.5 Από το Χωράφι στο Ράφι.....	19
3.6 Η Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής.....	20
<b>4. Σωματική Δραστηριότητα.....</b>	<b>25</b>
4.1. Σημερινή Κατάσταση .....	25
4.2. Συστάσεις.....	25
4.3. Οφέλη Σωματικής Δραστηριότητας .....	27
<b>5. Ομάδες Τροφών Μεσογειακής Διατροφής, Επιλογή και Μαγείρεμα .....</b>	<b>28</b>
5.1. Επιλογή Τροφίμων.....	28
5.2. Προετοιμασία Φαγητού / Μαγείρεμα Τροφών.....	32
<b>6. Γεύματα .....</b>	<b>34</b>
6.1. Γεύμα Μεσογειακής Διατροφής (για ενήλικες) .....	35
6.2 Δίσκος Μεσογειακής Διατροφής (για παιδιά) .....	36
<b>7. Θρεπτική Αξία της Μεσογειακής Διατροφής.....</b>	<b>39</b>
<b>8. Οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής στην υγεία .....</b>	<b>39</b>
<b>9. Μεσογειακή Διατροφή, Βιώσιμη Γεωργία και Περιβάλλον .....</b>	<b>40</b>
<b>10. Πλεονεκτήματα της Μεσογειακής Διατροφής.....</b>	<b>40</b>
<b>ΜΕΡΟΣ ΙΙ. ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΟΠΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ.....</b>	<b>42</b>
<b>1. Ο Ρόλος των Τοπικών Αρχών .....</b>	<b>42</b>
1.1. Στόχοι Προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής από τις Τοπικές Αρχές .....	42
1.2. Πιθανά Μέλη Τοπικών Αρχών.....	42
1.3. Από το Παγκόσμιο στο Τοπικό: Στρατηγικές Μεσογειακής Διατροφής .	43
1.4. Προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής: Κοινότητα και Ενεργούντες	44
1.5. Επιτυχημένος Προγραμματισμός Προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής .....	46
1.6.1. Αναγνώριση / Εκτίμηση Αναγκών .....	47
1.6.2. Εφικτοί Στόχοι.....	49
1.6.3. Υλοποίηση .....	49



1.6.4. Αξιολόγηση / Αποτίμηση.....	52
1.7. Ιδέες και Παραδείγματα «Πώς να Γίνετε Φορέας Προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής - Mediterranean Diet Promoter».....	53
1.7.1. Επιστολή Δέσμευσης για Αρχές .....	57
1.7.2. Επιστολή Δέσμευσης για Καταναλωτές .....	58

**ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ..... 59**

<b>1. Ισχύει για όλες τις δραστηριότητες .....</b>	<b>59</b>
<b>2. Χρονοδιάγραμμα Δραστηριοτήτων .....</b>	<b>62</b>
<b>3. Εκπαιδευτική Στρατηγική .....</b>	<b>63</b>
<b>4. Δραστηριότητες.....</b>	<b>64</b>
4.1. Εργαστήρια Γεύσης / Γευσιγνωσίας της Μεσογειακής Διατροφής.....	64
4.1.1. Πρακτικό Εργαστήριο «Πιο κοντά στη Μεσογειακή Διατροφή» .....	65
4.1.2. Γευσιγνωσία Ελαιολάδου και Επίσκεψη σε Ελαιοτριβείο .....	68
4.2. Μαθήματα Μαγειρικής .....	75
4.2.1. Εργαστήριο για Εκείνους/Εκείνες που Μαγειρεύουν στο Σπίτι (“Homemakers”):.....	76
Γεύσου τη Μεσόγειο! .....	76
4.2.2 Εργαστήριο Μαγειρικής για Οικογένειες.....	78
4.3. Διαγωνισμός Ιδεών Μεσογειακής Διατροφής .....	80
4.3.1. Διαγωνισμός Μεσογειακής Διατροφής: Μεσογειακές Γεύσεις .....	80
4.3.2 (Gymkhana) Κούρσα Μεσογειακής Διατροφής .....	82
4.4. Τοπικές Εκδηλώσεις .....	86
4.4.1. Έκθεση Μεσογειακής Διατροφής.....	87
4.4.2. Αγορές, Εκθέσεις και Φεστιβάλ Μεσογειακής Διατροφής.....	91
4.4.2.1. Φεστιβάλ Κουσκούς .....	92
4.4.2.2. Φεστιβάλ Λιομαζώματος – Από το Χωράφι στο Ράφι .....	93
4.4.2.3. Φεστιβάλ Τρύγου, Κρασιού και Τέχνης .....	94
4.4.2.4. Ξενάγηση στην Αγορά ή στο Φεστιβάλ.....	95

**ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ .....** **97**

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ .....** **98**

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....** **113**





## **ΜΕΡΟΣ Ι: ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

### **1. Το Έργο MedDiet: «Μεσογειακή Διατροφή και Ανάδειξη του Παραδοσιακού Τροφίμου»**

**«ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»**

#### **1.1. Παρουσίαση του Έργου**

##### **Υπόβαθρο και Σκοπός**

Σε γενικές γραμμές, οι Μεσογειακές χώρες έχουν ένα ιστορικά κοινό μοντέλο διατροφής βασισμένο στα τρόφιμα φυτικής προέλευσης, το οποίο ωστόσο επιτρέπει μέτριες προς χαμηλές ποσότητες τροφίμων ζωικής προέλευσης· μοντέλο αποδεδειγμένα ωφέλιμο για την υγεία, που συνδέεται με καλύτερη φυσική κατάσταση και προστατεύει από πολλές ασθένειες.

Παρόλα αυτά, τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρούνται βαθιές αλλαγές στο Μεσογειακό διατροφικό μοντέλο, κυρίως λόγω της εκτόπισης των παραδοσιακών Μεσογειακών τροφίμων από junk food υψηλής επεξεργασίας, κάτι που συνεπάγεται υπερβολική λήψη θερμίδων και, σε βάθος χρόνου, αύξηση των χρόνιων νοσημάτων.

Σκοπός του Έργου MedDiet είναι να ευαισθητοποιήσει τους καταναλωτές αναφορικά με τη σπουδαιότητα της διατήρησης των υγιεινών διατροφικών παραδόσεων, με κέρδος όχι μόνο για την υγεία, αλλά και το περιβάλλον, την οικονομία και την πολιτιστική κληρονομιά της Μεσογείου.

##### **Κεφαλικός Φορέας και Συντονιστής / Ανάδοχος**

Κεντρική Ένωση Επιμελητηρίων - UnionCamere (Ιταλία, Lazio)

##### **Η Σύμπραξη του Έργου MEdDiet**

Chamber of Commerce of Cagliari, Special Agency Center of Services for Enterprises (Italy, Sardinia)

Olive Oil Towns Association (Italy, Tuscany)

Mediterranean Diet Foundation (Spain, Catalonia)

Chamber of Commerce and Industry of Tunis (Tunisia, Tunis)

**Πολιτιστικός Οργανισμός «Οι Δρόμοι της Ελιάς» (Ελλάδα, Πελοπόννησος)**

**Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Μεσσηνίας (Ελλάδα, Πελοπόννησος)**

Forum of the Adriatic and Ionian Chambers (Italy, Marche)

Spanish Association of Olive cities (Spain, Andalusia)

Association of Mediterranean Chambers of Commerce and Industry (Spain, Catalonia)

Confederation of Egyptian European Business Associations (Egypt, Al Iskandanyah)

National Agriculture Research Institute of Tunisia (Tunisia, Ariana)

Chamber of Commerce, Industry and Agriculture of Beirut and Mount Lebanon (Lebanon)

### **Στόχος του έργου**

Να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει περαιτέρω του καταναλωτές (κυρίως του νέους και τα παιδιά, δεδομένου ότι σε αυτές τις ομάδες πληθυσμού υπάρχει ο κίνδυνος εγκατάλειψης υγιεινών συνηθειών της Μεσογειακής Διατροφής) και τις ΜΜΕ (κυρίως τα εστιατόρια) αναφορικά με τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής (ΜΔ). Αυτό επιτυγχάνεται με την ενίσχυση της ικανότητας των σχολείων, των τοπικών αρχών, των εμπορικών επιμελητηρίων/επιχειρηματικών ενώσεων και (θεσμικών) φορέων που έχουν την ευθύνη διαμόρφωσης πολιτικών –στην Αίγυπτο, την Ελλάδα, την Ιταλία, το Λίβανο, την Ισπανία και την Τυνησία- ώστε να είναι σε θέση να πραγματοποιούν αποτελεσματικές και βιώσιμες ενέργειες για την προστασία και την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής.

### **Αναμενόμενα Αποτελέσματα**

- Αυξημένη ικανότητα των σχολείων και των τοπικών αρχών των περιοχών που αντιπροσωπεύονται στο έργο να πραγματοποιούν ενέργειες που στοχεύουν στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των παιδιών, των νέων και άλλων ομάδων καταναλωτών αναφορικά με τα πλεονεκτήματα της Μεσογειακής Διατροφής.
- Βελτιωμένη ικανότητα των εμπορικών επιμελητηρίων και επιχειρηματικών ενώσεων των περιοχών που αντιπροσωπεύονται στο έργο να στηρίζουν τις ΜΜΕ (κυρίως τα εστιατόρια) στο να προτείνουν τρόφιμα συμβατά με την αυθεντική Μεσογειακή Διατροφή.
- Βελτιωμένη ικανότητα των (θεσμικών) φορέων που έχουν την ευθύνη διαμόρφωσης πολιτικών -στην Αίγυπτο, τον Λίβανο και την Τυνησία- να σχεδιάζουν πολιτικές και μηχανισμούς για την προστασία και την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής.

### **Κύριες Δραστηριότητες**

- 165 εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες στοχευμένες στα σχολεία και τους καταναλωτές με αντικείμενο τη διατροφή, περιλαμβάνουσες εργαστήρια γευσιγνωσίας, επισκέψεις σε φάρμες/παρασκευαστήρια, μαθήματα μαγειρικής, σχολικούς κήπους.
- Διανομή 31.100 σειρών εργαλείων MedDiet (tool kits).
- Δημιουργία ενός Σήματος Ποιότητας Εστιατορίων MedDiet και πιλοτικές δράσεις για την υλοποίησή του (εκπαιδευτικά σεμινάρια και προγράμματα τεχνικής βοήθειας σε ιδιοκτήτες εστιατορίων).
- Εγκαθίδρυση 20 «Σημείων Πληροφόρησης για τη Μεσογειακή Διατροφή».
- Σχεδίαση και προετοιμασία ενός «Κοινού Μεσογειακού Συστήματος για την Προστασία των Παραδοσιακών Προϊόντων της Μεσογειακής Διατροφής / MedDiet» που θα συνυπογραφεί από εκπροσώπους Υπουργείων/Οργανισμών της Τυνησίας, της Αιγύπτου και του Λιβάνου.

### **Ομάδες Στόχοι**

- 4.800 μαθητές/νέοι, 1.200 δάσκαλοι και 120 διευθυντές σχολείων
- 150 στελέχη από 45 εθνικές/τοπικές αρχές
- 20 εκπαιδευτές από εμπορικά επιμελητήρια

### **Τελικοί Δικαιούχοι**

- 22.500 καταναλωτές
- 300 ιδιοκτήτες/διευθυντές εστιατορίων

## Διάρκεια

30 μήνες (Ιανουάριος 2013 – Ιούνιος 2015)



### **1.2. Σημασία Έργου**

Η πρόσφατη αναγνώριση της Μεσογειακής Διατροφής από την UNESCO (σ.σ. η Οργάνωση του ΟΗΕ για την Εκπαίδευση, την Επιστήμη και τον Πολιτισμό) ως «Άυλη Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας», σε συνδυασμό με τα υπάρχοντα επιστημονικά στοιχεία, ενισχύει την Μεσογειακή Διατροφή ως μοντέλο πολιτισμού και υγείας. Η σχέση της Μεσογειακής Διατροφής με την πρόληψη χρόνιων ασθενειών (καρδιαγγειακών νοσημάτων, διαβήτη II, κάποιων τύπων καρκίνου κτλ.) και η γενική της επίδραση στην ποιότητα ζωής έχουν μελετηθεί σε βάθος. Η Μεσογειακή Διατροφή προβάλλεται διεθνώς ως ένα από τα πιο υγιεινά και βιώσιμα διατροφικά μοντέλα στον πλανήτη και ως παίκτης κλειδί σε ότι αφορά στη διατροφή στον τομέα της δημόσιας υγείας, στις Μεσογειακές χώρες και σε όλο τον κόσμο.

Στόχος του έργου MedDiet είναι η περαιτέρω ενημέρωση και ευαισθητοποίηση αναφορικά με τη Μεσογειακή Διατροφή ως αναπόσπαστου τμήματος ενός τρόπου ζωής, οποίος ενδείκνυται αδιαμφισβήτητα για το σύνολο της κοινωνίας. Η Μεσογειακή Διατροφή δεν είναι μόνο ένα πρότυπο διατροφής που συνδυάζει υλικά και αγροτικά προϊόντα με υψηλή τοπική οικονομική αξία, συνταγές και μαγειρικές μεθόδους από διάφορους τόπους, κοινά γεύματα, εορτασμούς και παραδόσεις· είναι ένας τρόπος ζωής που, σε συνδυασμό με μέτρια σωματική άσκηση, ολοκληρώνει έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Επιπλέον, είναι παράγοντας οικονομικής και κοινωνικής ανάπτυξης που μπορεί να λειτουργήσει συνεκτικά για τις κοινωνίες των Μεσογειακών χωρών και τη βιομηχανία τροφίμων. Πρόκειται λοιπόν για ζωτικής σημασίας πολιτιστικό και κοινωνικοοικονομικό στοιχείο ταυτότητας που δίνει νόημα στη Μεσόγειο.

Το Έργο MedDiet προωθεί και προστατεύει την Μεσογειακή Διατροφή, ενθαρρύνοντας παράλληλα άλλες χώρες της νότιας Μεσογείου να υιοθετήσουν και να

μοιραστούν τη Μεσογειακή γνώση σε ευρωπαϊκό επίπεδο και να διαφυλάξουν τις αξίες της. Τα παραπάνω είναι μόνο τα πρώτα βήματα στην στρατηγική άμυνας κατά των απειλών που προβάλλει το παγκοσμιοποιημένο μοντέλο παραγωγής και κατανάλωσης στη λεκάνη της Μεσογείου.

Τέλος, αυτή η αρχαία πολιτιστική κληρονομιά πρέπει να διατηρηθεί και να προωθηθεί σε διάφορα επίπεδα, όπως τη δημόσια υγεία, τη γεωργία, τον πολιτισμό, την πολιτική και την οικονομική ανάπτυξη. Εξ' αυτού θα επιτύχουμε αφενός κάποιο οικονομικό όφελος, το οποίο όμως θα αφορά σε έναν πιο υγιή πληθυσμό με χαμηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας και χρόνιων παθήσεων, αφετέρου υπεράσπιση της κληρονομιάς μας.



## 2. Πώς να χρησιμοποιήσετε τον Οδηγό

Στόχος του παρόντος οδηγού είναι να δώσει στους εκπαιδευτές του Έργου MedDiet, στους εκπαιδευτικούς των σχολείων και σε στελέχη των τοπικών αρχών που συντονίζουν και υλοποιούν εκπαιδευτικές δραστηριότητες που έχουν να κάνουν με τη διατροφή, τα εργαλεία για να προωθήσουν τον τρόπο ζωής που συνδέεται με τη Μεσογειακή Διατροφή και τις πολιτιστικές παραμέτρους που σχετίζονται με την επιλογή, την προετοιμασία και την κατανάλωση του φαγητού.

Το έργο, εκτός των άλλων, φιλοδοξεί να βοηθήσει στο σχεδιασμό εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και στρατηγικών που θα στηρίξουν τις παιδαγωγικές πρακτικές όσων σχεδιάζουν και υλοποιούν δραστηριότητες ανάπτυξης γνώσης, συμπεριφορών και συνηθειών για το ευρύ κοινό. Το πρόγραμμα κατάρτισης διαμορφώνεται και επικυρώνεται με συγκροτημένο εκπαιδευτικού υλικού πάνω στη Μεσογειακή Διατροφή και στη διατήρηση των παραδοσιακών πρακτικών του προτύπου της Μεσογειακής Διατροφής.

Στα προϊόντα / υλικά που σχεδιάστηκαν προκειμένου για την υλοποίηση του έργου MedDiet συμπεριλαμβάνεται ο παρών Οδηγός (Κατευθυντήριες Γραμμές) και το συνοδευτικό υλικό (Διδακτικό Υποστηρικτικό Υλικό για τα Σχολεία και Εργαλεία Επικοινωνίας και Προώθησης). Ο Οδηγός αποσκοπεί να εμπλουτίσει και να «ενδυναμώσει» τη γνώση για τις τροφές της Μεσογειακής Διατροφής που διατίθενται σε σχολεία και στις αγορές ευθύνης των τοπικών αρχών. Σε αυτή την κατεύθυνση, οι προτεινόμενες δραστηριότητες βασίζονται στη συλλογική δουλειά για αποτελεσματική εκμάθηση και κινητοποίηση, ώστε να ενισχυθούν οι δεσμοί ανάμεσα στις χώρες εταίρους και να τονιστούν και να προβληθούν οι ιδιαιτερότητες κάθε χώρας όσον αφορά την κουλτούρα του φαγητού, επιβεβαιώνοντας και ενισχύοντας τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής και των τροφών που δίνει η θάλασσα και η γη μας, για να φτάνουν απολαυστικά στο πιάτο μας. Κάθε δραστηριότητα συνοδεύεται από συμβουλές, προτάσεις και συνθήματα που τονίζουν τα θετικά μηνύματα για το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής και την προσχώρηση σε αυτό.

Στη διαδικασία επιμέλειας / επιθεώρησης του Οδηγού συμμετείχαν ειδικοί στο φαγητό και τη διατροφή, την εκπαίδευση, την παιδαγωγική, την ψυχολογία, την ανθρωπολογία, κρατικοί λειτουργοί και διάφορου εμπειρογνώμονες από τις χώρες που εκπροσωπούνται στο έργο.

Ελπίζουμε ότι η συνειδητή χρήση αυτού του βοηθητικού υλικού προωθεί την καθιέρωση ενός Μεσογειακού τρόπου ζωής στην κοινωνία.

### **2.1. Στόχοι του Οδηγού**

- ✓ Εκπαίδευση πάνω στην επιλογή, την προετοιμασία και την κατανάλωση του φαγητού, σύμφωνα με το μοντέλο της Μεσογειακής Διατροφής.
- ✓ Απόκτηση γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων σχετικά με το μοντέλο της Μεσογειακής Διατροφής.
- ✓ Μεταφορά αξιών και κριτηρίων για να μπορούμε να αποφασίζουμε τι πρέπει να καταναλώνουμε.
- ✓ Ενστάλαξη της αξίας των παραδοσιακών και τοπικών τροφίμων.

## **3. Τα Βασικά για τη Μεσογειακή Διατροφή**

### **3.1. Ιστορία**

Η Μεσόγειος, σταυροδρόμι τριών ηπείρων, αποτέλεσε κόμβο ανταλλαγής ιδεών, γνώσεων και ανθρώπων και έπαιξε καταλυτικό ρόλο στην πρόοδο του πολιτισμού για περισσότερα από οχτώ χιλιάδες χρόνια, διαμορφώνοντας τον δυτικό πολιτισμό όπως τον γνωρίζουμε σήμερα.

Η Μεσόγειος Θάλασσα χωρίζει πολλές περιοχές με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, αλλά ταυτόχρονα τις ενώνει σε μια κοινή γαστρονομική παράδοση, τη Μεσογειακή Διατροφή, αποτέλεσμα χρόνιων ανταλλαγών και κοινής εξέλιξης.

Η Μεσόγειος έχει θέσει ένα εξαιρετικό διατροφικό μοντέλο ζωής και υγείας μέσα στους αιώνες. Η πλούσια πολιτιστική κληρονομιά της παραδοσιακής Μεσογειακής

Διατροφής, που συνδυάζει την απλότητα με τις ντόπιες γεύσεις, δίνει ένα ισορροπημένο, ποικίλο και πλούσιο σε γεύσεις διατροφικό μοντέλο γαστρονομικής απόλαυσης.

Η Μεσογειακή Διατροφή, κατά την αρχαία ελληνική λέξη «*δίαιτα*», σημαίνει τρόπο ζωής και όχι απλά έναν κατάλογο τροφών. Είναι στην ουσία ένα πολιτισμικό μοντέλο που συνυπολογίζει τον τρόπο επιλογής, παραγωγής, επεξεργασίας και διανομής των τροφών: φρέσκα, τοπικά και εποχικά προϊόντα, συγκεκριμένες μαγειρικές πρακτικές, κοινωνικοποίηση στα γεύματα, τακτική σωματική άσκηση, απογευματινή ανάπαυση και ένας ολόκληρος τρόπος ζωής που αποτελεί μέρος της πολιτιστικής κληρονομιάς της Μεσογείου. Έτσι, οι μεσογειακές χώρες μοιράζονται πολλούς γεωγραφικούς και κλιματικούς παράγοντες που ευνόησαν αυτό το κοινό πολιτισμικό και γεω-διατροφικό πλαίσιο.

Ο καθηγητής Ancel Keys, επικεφαλής μιας διεθνούς επιστημονικής ομάδας σε επτά χώρες, διεξήγαγε μια έρευνα που επιβεβαίωσε επιστημονικά την άποψη ότι η Μεσογειακή Διατροφή κάνει καλό στην υγεία, επιβραδύνει και εξομαλύνει την γήρανση και ευνοεί την μακροζωία. Στο δεύτερο μισό του 20<sup>ου</sup> αιώνα, η σύγχρονη επιστήμη απέδειξε την εξαιρετική φύση του τρόπου ζωής Μεσογειακής Διατροφής και τη θετική του επίδραση στην υγεία.

### **3.2. Πολιτισμός**

Η Μεσογειακή Διατροφή είναι πολιτιστική, ιστορική, κοινωνική, εδαφική και περιβαλλοντική κληρονομιά: ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσεων, πρακτικών και παραδόσεων που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα από το τοπίο μέχρι το τραπέζι, ζωντανό κληροδότημα που προωθεί το σεβασμό στην πολιτισμική ποικιλομορφία και την έκφραση κοινωνικότητας και τοπικής επικοινωνίας που ενδυναμώνει την αίσθηση της ταυτότητας.

Με αυτή την πίστη, η Ισπανία, η Ιταλία, η Ελλάδα και το Μαρόκο, υπό το συντονισμό του Ιδρύματος Μεσογειακής Διατροφής, πρότειναν την ένταξη της Μεσογειακής Διατροφής στον Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας της ΟΥΝΕΣΚΟ, κρατώντας ανοιχτή τη δυνατότητα συμμετοχής και στήριξης και από άλλες χώρες της Μεσογείου που μοιράζονται την ίδια κληρονομιά. Στόχος της πρωτοβουλίας ήταν η διαφύλαξη της τεράστιας πολιτιστικής κληρονομιάς χιλιετιών που αντιπροσωπεύει την πολιτιστική αξία της Μεσογειακής Διατροφής, καθώς και η ανταλλαγή και η διάδοση των αξιών και των ωφελειών της σε διεθνές επίπεδο.

Στη νέα πυραμίδα εισάγονται πολλά από τα πολιτιστικά στοιχεία της Μεσογειακής Διατροφής που αναφέρονται παραπάνω, κυρίως εκείνα που ενδυναμώνουν την κοινωνική αλληλεπίδραση: κάτι που εξέφρασε τέλεια ο Πλούταρχος σε μια μόνο πρόταση: «Οι άνθρωποι καλούνται, όχι να τρώνε και να πίνουν, αλλά να τρώνε και να πίνουν μαζί». Πρόκειται για ένα εξαιρετικό πολιτισμικό σύνολο (corpus) το οποίο ενσωματώνει όλους τους λαούς της Μεσογειακής λεκάνης και αποτελείται από τοπία, σοδειές, τεχνικές καλλιέργειας, αγορές, χώρους, χειρονομίες, γαστρονομικές καινοτομίες και παραδόσεις που μεταδόθηκαν από γενιά σε γενιά μέσα στην ιστορία.

Η Μεσογειακή Διατροφή προάγει την κοινωνική αλληλεπίδραση και έχει γεννήσει ένα μεγάλο αριθμό γνώσεων, τραγουδιών, παραμυθιών και θρύλων που ξεπερνούν τα όρια των παραδοσιακών μαγειρικών πρακτικών και προϊόντων. Η Μεσόγειος εξελίχθηκε αποδεχόμενη και ενσωματώνοντας με έξυπνο τρόπο νέες τροφές και τις τεχνικές που προήλθαν από τις ανταλλαγές μεταξύ των λαών της. Η Μεσογειακή Διατροφή ήταν και παραμένει μια επαναστατική και δυναμική πολιτιστική κληρονομιά, που όμως κινδυνεύει. Για αυτό το λόγο, τονίζεται ιδιαίτερα η ανάγκη υιοθέτησης ενός παραδοσιακού Μεσογειακού τρόπου ζωής, προσαρμοσμένου ωστόσο στα σύγχρονα δεδομένα, που θα ανακόψει την υποχώρηση των παραδοσιακών διατροφικών ηθών στην περιοχή. Εν προκειμένω, και το σκοπό αυτό, η νέα πυραμίδα περιλαμβάνει τους όρους «σήμερα, σύγχρονο».

**« ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΚΟΜΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ... »**

### **3.3. Γενικά Χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής**

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή, κληρονομιά που διαμόρφωσαν χιλιετίες ανταλλαγών στη λεκάνη της Μεσογείου, καθόρισε και χαρακτήρισε τις διατροφικές συνήθειες στις περιοχές αυτές μέχρι τα μέσα του 20<sup>ου</sup> αιώνα. Δεν είναι ομοιογενές σε όλη τη Μεσόγειο μοντέλο, καθώς παρουσιάζει διαφοροποιήσεις ανά περιοχή. Κοινά στοιχεία του όμως είναι η αφθονία τροφών φυτικής προέλευσης όπως τα δημητριακά (σε μορφή αρτοσκευασμάτων, ζυμαρικών, κουσκούς, ρυζιού) τα λαχανικά, τα όσπρια, τα φρούτα, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι, το ελαιόλαδο ως βασική πηγή λίπους, η μέτρια κατανάλωση ψαριών, οστρακοειδών, πουλερικών, αυγών και γαλακτοκομικών (προϊόντα επεξεργασίας του γάλακτος, όπως γιαούρτι, κεφίρ και τυρί), η μικρή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και, για τους ενήλικες, η λογική κατανάλωση κρασιού (όπου η παράδοση το επιτρέπει).

### **3.4. Παρατηρώντας την Προσχώρηση στη Μεσογειακή Διατροφή**

Δυστυχώς, οι σύγχρονες διατροφικές συνήθειες έχουν απομακρυνθεί από το παραδοσιακό μοντέλο Μεσογειακής Διατροφής, εξαιτίας της ευρείας διάδοσης του δυτικού-τύπου πολιτισμικού μοντέλου, ενός μοντέλου της αστικοποιημένης και τεχνολογικής κοινωνίας. Η τάση «δυτικοποίησης» των διατροφικών συνηθειών αποδίδεται στην παγκοσμιοποίηση της παραγωγής και της κατανάλωσης, σε κοινωνικο-οικονομικούς παράγοντες, όπως και σε παράγοντες που έχουν σχετίζονται με το κυρίαρχο πρότυπο ζωής και απειλούν την προσχώρηση στο πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής. Επί της ουσίας, αυτές οι τάσεις παρατηρούνται (Σχήματα 1,2,3) στις Μεσογειακές χώρες τα τελευταία 40 χρόνια, με τις ευρωπαϊκές χώρες της Μεσογείου να καταγράφουν την πλέον φθίνουσα προσχώρηση, ενώ χώρες της Νότιας Μεσογείου να έχουν τους υψηλότερους δείκτες προσχώρησης την ίδια χρονική περίοδο. Από την άλλη, χώρες της Βόρειας Ευρώπης και κάποιες άλλες χώρες στον κόσμο υιοθετούν προοδευτικά ένα διατροφικό μοντέλο κοντά στο Μεσογειακό (Σχήματα 1,2, 3), κάτι που σχετίζεται με την ομογενοποίηση των διατροφικών συμπεριφορών στη σύγχρονη εποχή.

Στα Μεσογειακά πρότυπα ζωής έχουν επισυμβεί σημαντικές αλλαγές, μεταξύ των οποίων:

- ✓ Αυξημένη κατανάλωση τροφίμων με υψηλό θερμιδικό φορτίο (μεγάλη περιεκτικότητα σε λίπος και/ή σάκχαρα), στοιχεία που απαντώνται στη δυτική κουλτούρα και στο fast food το οποίο βασίζεται στο κρέας, τα επεξεργασμένα δημητριακά, τα γλυκά και τα αναψυκτικά.
- ✓ Προτίμηση στις μεγαλύτερες μερίδες γευμάτων
- ✓ Κυριαρχία του καθιστικού τρόπου ζωής, συνεπεία της διείσδυσης των νέων τεχνολογιών και των σύγχρονων τρόπων διασκέδασης.

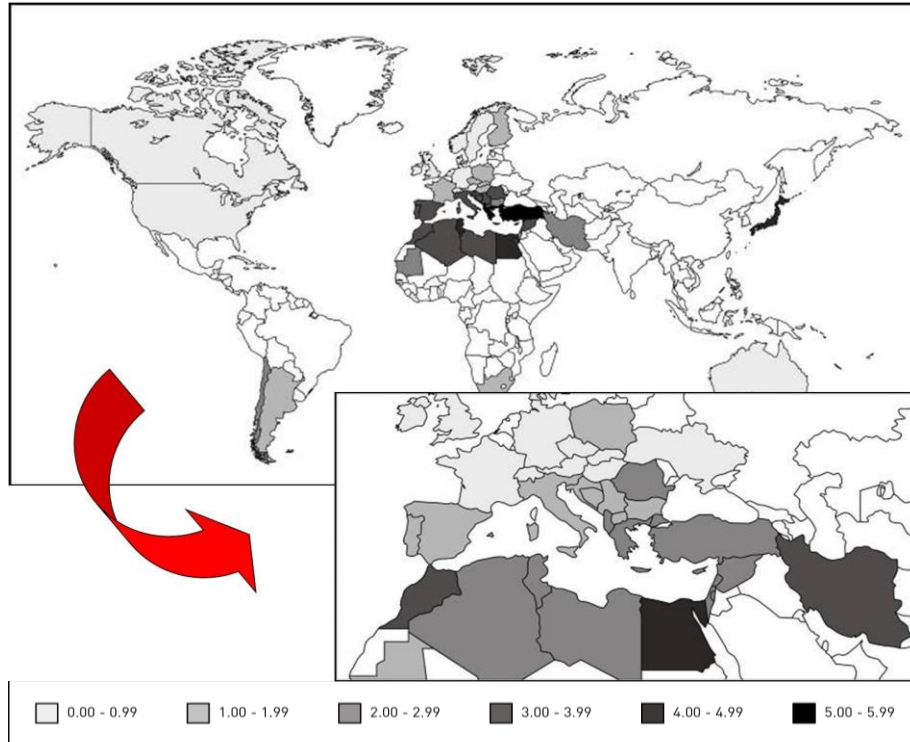
Στις μέρες μας, η Μεσογειακή Διατροφή αντιμετωπίζει κι άλλες απειλές λόγω της οικονομικής κρίσης που επηρεάζει κυρίως τις μειονεκτούσες ομάδες πληθυσμού και περιορίζει την κατανάλωση βασικών διατροφικών αγαθών όπως τα φρούτα, τα λαχανικά, το παρθένο ελαιόλαδο, οι ξηροί καρποί και το ψάρι.

Ξέρουμε ότι οι διατροφικές συνήθειες, μαζί με το διατροφικό στάτους, είναι δείκτες συντελεστών υγείας του πληθυσμού. Η απομάκρυνση από τη Μεσογειακή Διατροφή λόγω των προαναφερόμενων κοινωνικοοικονομικών και πολιτισμικών παραγόντων επιδρά καταφανώς στη διαμόρφωση των δεικτών υγείας, ιδιαίτερα στα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο και την παχυσαρκία, η οποία συνιστά την επιδημία του 20<sup>ου</sup> αιώνα, τόσο σε ενήλικες όσο και παιδιά. Όλα αυτά συνιστούν σοβαρή έκπτωση από την πολιτιστική και βιοτική κληρονομιά της Μεσογείου.

Γι' αυτό, χρειάζεται να προΐδεαστεί η κοινωνία, να πληροφορηθεί να εκπαιδευτεί, να προωθηθεί η Μεσογειακή Διατροφή και να προληφθεί η διάβρωση αυτής της κληρονομιάς, αποτρέποντας τους κινδύνους που ελλοχεύουν για την υγεία μας, αλλά και τη γεωργία και τα παραδοσιακά τοπία. Συνεπώς, επιβάλλονται άμεσες δράσεις αγροτικής και υγειονομικής πολιτικής για να αντιμετωπιστεί η δυτικοποίηση της διατροφής, λαμβάνοντας δυναμικά και άμεσα μέτρα που θα διατηρήσουν και θα αυξήσουν τις ενέργειες προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής στους πολίτες, κυρίως στους νέους και τα παιδιά.



**Σχήμα 1. Παγκόσμιος Χάρτης Προσχώρησης στη Μεσογειακή Διατροφή για την περίοδο 1961-2004**



Πηγή: Da Silva και συν. 2009

**Σχήμα 2. Κατάταξη των Χωρών ανά Αξίες Δεικτών Μεσογειακής Επάρκειας (ΜΑΙ) για την περίοδο 1961-1965 και 2000-2003.**

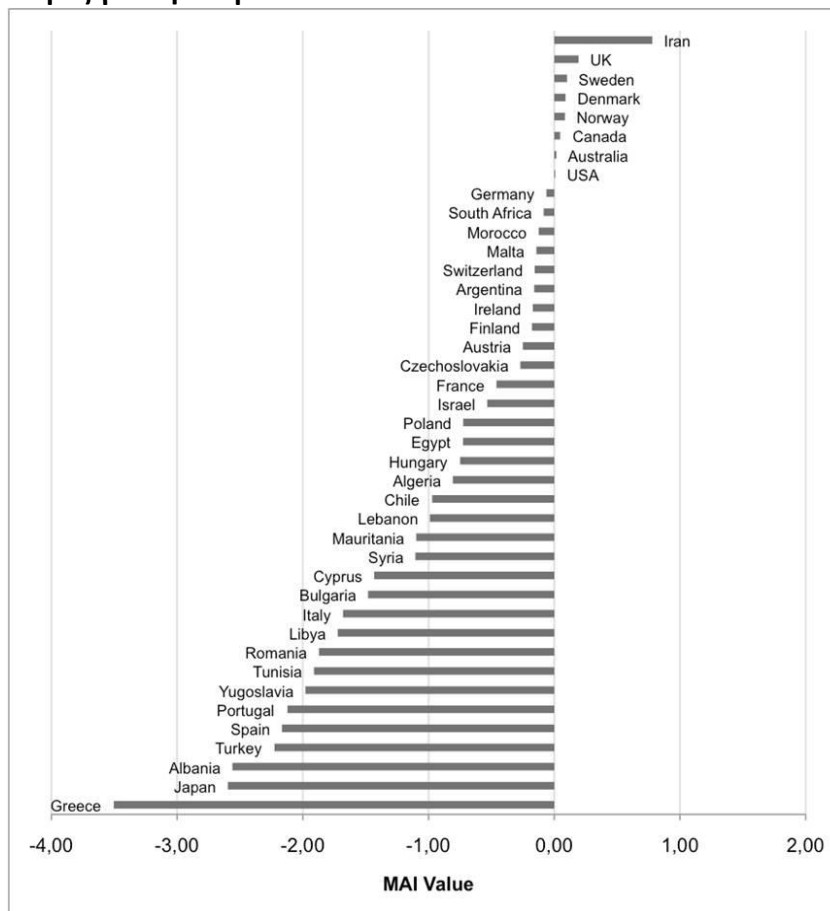
Χώρες	1961-65		2000-03	
	ΚΑΤΑΤΑΞΗ	ΜΑΙ	ΚΑΤΑΤΑΞΗ	ΜΑΙ
Ελλάδα	1	5,54	10	2,04
Αλβανία	2	5,07	7	2,51
Τουρκία	3	5,03	5	2,80
Αίγυπτος	4	4,81	1	4,09
Τυνησία	5	4,57	6	2,65
Ιαπωνία	6	4,11	16	1,51
Ρουμανία	7	3,89	11	2,02
Λιβύη	8	3,81	9	2,09
Αλγερία	9	3,61	4	2,81
Πορτογαλία	10	3,39	18	1,27
Μαρόκο	11	3,37	3	3,25
Συρία	12	3,35	8	2,25
Ισπανία	13	3,35	21	1,19
Ιταλία	14	3,30	15	1,62
Γιουγκοσλαβία	15	3,13	22	1,15
Ιράν	16	2,87	2	3,65
Μαυριτανία	17	2,87	13	1,77
Λίβανος	18	2,70	14	1,72
Βουλγαρία	19	2,68	20	1,20
Κύπρος	20	2,39	27	0,96
Χιλή	21	2,24	19	1,27



Νότια Αφρική	22	1,87	12	1,78
Πολωνία	23	1,84	23	1,12
Ισραήλ	24	1,62	24	1,09
Μάλτα	25	1,56	17	1,42
Ουγγαρία	26	1,48	37	0,73
Γαλλία	27	1,28	32	0,82
Αργεντινή	28	1,13	25	0,97
Τσεχοσλοβακία	29	1,10	30	0,83
Φινλανδία	30	1,04	29	0,87
Αυστρία	31	0,98	38	0,73
Ιρλανδία	32	0,97	33	0,80
Νορβηγία	33	0,88	26	0,97
Ελβετία	34	0,88	39	0,72
Γερμανία	35	0,82	34	0,76
Σουηδία	36	0,72	31	0,82
Καναδάς	37	0,71	36	0,75
Αυστραλία	38	0,68	40	0,70
Ηνωμένο Βασίλειο	39	0,68	28	0,87
Δανία	40	0,67	35	0,76
ΗΠΑ	41	0,63	41	0,64

Πηγή: Da Silva και συν. 2009.

### Σχήμα 3. Διαφοροποιήσεις του Δείκτη Μεσογειακής Επάρκειας (ΜΑΙ) για όλες τις Χώρες για την περίοδο 1961-1965 και 2000-2003.



Πηγή: Da Silva και συν. 2009.



### 3.5 Από το Χωράφι στο Ράφι

Η εκπαίδευση στη Μεσογειακή Διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει την κατανόηση της διαδικασίας «από το χωράφι στο ράφι», τις τροφές και τα ποτά, τις αναλογίες και τα χαρακτηριστικά τους, καθώς και τις αλληλεπιδράσεις εντός ενός εκάστου και ανάμεσα σε όλα τα σχετικά βιολογικά, κοινωνικά και περιβαλλοντικά συστήματα.

#### Σχέδιο 4. Από το Χωράφι στο Ράφι (From Farm to Fork)



Στην «αλυσίδα διατροφικής αξίας» στόχος δεν είναι το χαμηλότερο κόστος ή η ευκολία του ταχέως, αλλά η πλέον εμπεδωμένη αξία για το φαγητό που προσφέρεται στους καταναλωτές, ζήτημα το οποίο αφορά τόσο στη διατροφική του αξία όσο και στον πιθανό εορταστικό συμβολισμό του σε εκδηλώσεις με φαγητό, καθώς και στις κοινωνικοοικονομικές του πτυχές στο πλαίσιο της τοπικής κοινωνίας.

Η πρακτική έχει δείξει ότι η διατροφική εκπαίδευση που περιορίζεται σε απλή ενημέρωση για το τι αποτελεί ισορροπημένη διατροφή δε βελτιώνει πάντα τη διατροφή και την υγεία, καθώς οι ομάδες-στόχος δεν είναι ίσως σε θέση να εφαρμόσουν την γνώση που απέκτησαν, για λόγους πέρα από τον έλεγχό τους.

Άρα, η προώθηση του τρόπου ζωής της Μεσογειακής Διατροφής πρέπει να υπερβεί το θεωρητικό επίπεδο και να επεκταθεί στην ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων και στην παροχή κινήτρων για τη δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος με δομικές, κανονιστικές, χρηματοδοτικές, φορολογικές και άλλων τύπων δράσεις στον δημόσιο τομέα, που να καλύπτουν όλη την αλυσίδα παραγωγής και κατανάλωσης όσον αφορά στη διατροφή. Πρέπει να ενισχυθεί η «μνήμη» της Μεσογειακής διατροφικής κληρονομιάς μας με υποστήριξη της τοπικής παραγωγής και καταπολέμηση των

πίεσεων της σύγχρονης ζωής που υπονομεύουν την κοινωνική συνοχή και συντελούν στην εξαφάνιση της παράδοσης, των εθίμων και των πρακτικών της.

### **3.6 Η Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής**

#### **Η Ιστορία των Πυραμίδων Μεσογειακής Διατροφής**

Ένας από τους πρωταρχικούς στόχους του Έργου MedDiet είναι να ενοποιήσει τα διαφορετικά προϊόντα και τις διαφορετικές ομάδες τροφών της Μεσογειακής Διατροφής σε μία ενιαία και εύκολα κατανοητή αναπαράσταση.

Το μοντέλο της Μεσογειακής Διατροφής έγινε ευρέως γνωστό μέσω μιας πυραμιδικής αναπαράστασης που απεικονίζει σχηματικά την ιδανική συχνότητα κατανάλωσης τροφών. Από το 1993 έχουν δημιουργηθεί πολλές πυραμίδες, και το 2009 ο οργανισμός Oldways Preservation & Exchange Trust επικαιροποίησε και κατοχύρωσε την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής. Σε απάντηση, το Ίδρυμα Μεσογειακής, μαζί με το Forum on Mediterranean Food Cultures και με τη συνεργασία φορέων όπως το CIISCAM (International Inter-University Center for Mediterranean Food Culture Studies), μετά από διάλογο εντός της επιστημονικής κοινότητας και πολλές συναντήσεις, κυκλοφόρησε μια νέα αναθεωρημένη αναπαράσταση της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής.

Η νέα πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής, αποτέλεσμα διεθνούς συναίνεσης, βασίζεται στα πιο πρόσφατα επιστημονικά τεκμήρια στον τομέα της υγείας και της διατροφής και σε εκατοντάδες επιστημονικές εργασίες που δημοσιεύτηκαν τις τελευταίες δεκαετίες, συμβάλλοντας στην εναρμόνιση των εκπαιδευτικών εργαλείων προκειμένου για την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής και απαντώντας στην ανάγκη για ένα κοινό πλαίσιο αναφοράς και εργασίας μεταξύ των Μεσογειακών χωρών.

Συστήνουμε ανεπιφύλακτα την χρήση και προώθηση αυτής της πυραμίδας (έκδοση 2010), που διατίθεται σε δέκα γλώσσες (αγγλικά, ισπανικά, ιταλικά, ελληνικά, γαλλικά, καταλανικά, γαλικιανά, βασκικά, πορτογαλικά και αραβικά).

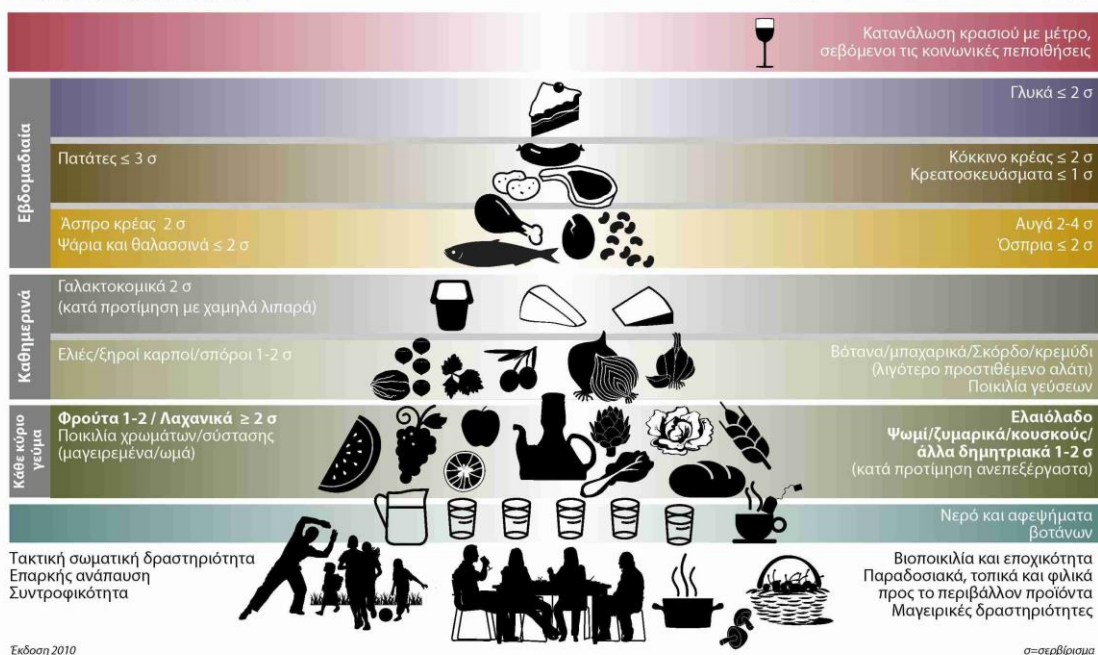
#### **Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής**

Μία ευρεία ομάδα ειδικών από διάφορους τομείς επιστημών όπως της διατροφής, της ανθρωπολογία, κοινωνιολογίας και γεωπονικής, συμφώνησαν σε μια νέα πυραμίδα που εμπλουτίζει τις προηγούμενες ενσωματώνοντας ποικίλες κοινωνικές, πολιτισμικές και φιλικές προς το περιβάλλον παραμέτρους. Η νέα Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής συνυπολογίζει την εξέλιξη της κοινωνίας και τονίζει τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας, της συντροφικότητας και της κατανάλωσης τοπικών, εποχικών και παραδοσιακών προϊόντων.

## Σχήμα 5. Η Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής : Ένας σύγχρονος τρόπος ζωής

**Μεσογειακή διατροφή: ένας τρόπος ζωής για το σήμερα**  
Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες

Σερβίρισμα (σ): μικρότερο της τυπικής μερίδας εστιατορίου, ποικίλει ανά τρόφιμο



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea  
Η διάθεση της πυραμίδας δεν έχει περιορισμούς, συνιστάται η διανομή της.



ICAF  
International Commission on the  
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed  
Prevention with Diet Mediterranean



Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του έργου MedDiet : [www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu)

### « Η ΝΕΑ ΠΥΡΑΜΙΔΑ: ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΛΕΓΕΤΕ, ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ »

Τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής στην υγεία και η προστατευτική της δράση έναντι των χρόνιων νοσημάτων έχουν αναγνωριστεί επαρκώς από την επιστημονική κοινότητα. Η πυραμίδα περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφών. Μια λιγότερο ή περισσότερο υγιεινή διατροφή εξαρτάται από τις αναλογίες και τη συχνότητα κατανάλωσης μεταξύ των ομάδων τροφών. Οι συχνότητα κατανάλωσης και οι μερίδες που υποδεικνύονται στην πυραμίδα αναφέρονται στον υγιή ενήλικα πληθυσμό (άτομα μεταξύ 18 και 65 ετών) και πρέπει να προσαρμόζονται στις ιδιαίτερες ανάγκες των παιδιών, των εγκύων και σε άλλες κατηγορίες με ειδικές διατροφικές απαιτήσεις που καθορίζονται από όρους υγείας.

Επιπλέον, σημαντικά είναι επίσης κοινωνικά και πολιτισμικά στοιχεία του Μεσογειακού τρόπου ζωής. Συνεπώς, το θέμα δεν είναι μόνο η προτεραιότητα κάποιων ομάδων τροφών έναντι κάποιων άλλων, αλλά και ο τρόπος επιλογής, παρασκευής και κατανάλωσης, καθώς και η σύνθεση και ο αριθμός μερίδων ανά γεύμα.

Οι τροφές στις οποίες πρέπει να στηρίζεται η διατροφή βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας, ενώ εκείνες που πρέπει να τρώγονται σε λελογισμένες (moderate) ποσότητες βρίσκονται στα ανώτερα τμήματα.

Οι τροφές φυτικής προέλευσης στη βάση της πυραμίδας, οι οποίες παρέχουν βασικά θρεπτικά συστατικά και περιέχουν προστατευτικές ουσίες που συμβάλλουν στην γενική ευεξία και στηρίζουν μια ισορροπημένη διατροφή, πρέπει να καταναλώνονται συχνά και σε υψηλές αναλογίες. Οι τροφές που βρίσκονται στα ανώτερα τμήματα, όπως τα ζωικής προέλευσης και τα πλούσια σε σάκχαρα και λίπη, πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο και σε ειδικές περιστάσεις. Η πυραμίδα καθιερώνει κατευθυντήριες διατροφικές γραμμές για ημερήσια, εβδομαδιαία και περιστασιακή εφαρμογή του Μεσογειακού προτύπου, ώστε να ακολουθείται μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.

### **Καθημερινά:**

Τα **τρία κύρια γεύματα** της ημέρας πρέπει να περιέχουν τρεις βασικές τροφές, που μπορούν να καταναλωθούν και μέσα στην υπόλοιπη μέρα:

- ✓ **Φρούτα.** Μία ή δύο μερίδες ανά γεύμα. Πρέπει να επιλέγονται ως το πιο συχνό επιδόρπιο.
  - ✓ **Δημητριακά.** Μία ή δύο μερίδες με τη μορφή ψωμιού, ζυμαρικών, ρυζιού, κουσκούς και άλλων. Κατά προτίμηση ολικής άλεσης, καθώς κάποια πολύτιμα θρεπτικά συστατικά (μαγνήσιο, φώσφορο, κ.α.) και ίνες χάνονται κατά την επεξεργασία.
  - ✓ **Λαχανικά.** Στο γεύμα και το δείπνο, ή περισσότερο από δύο μερίδες ανά γεύμα, με τουλάχιστον τη μία μερίδα ωμά. Η ποικιλία χρωμάτων και υφών εξασφαλίζει άφθονα αντιοξειδωτικά και προστατευτικές ουσίες.
- Πρέπει να καταναλώνονται **1.5–2.0 λίτρα νερού** ημερησίως. Η καλή ενυδάτωση είναι βασική για τη διατήρηση της ισορροπίας του σώματος σε νερό, με τις ανάγκες να ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία, τη σωματική δραστηριότητα, την προσωπική κατάσταση και τις καιρικές συνθήκες. Εκτός από το νερό, οι απαιτήσεις σε υγρά μπορούν να συμπληρωθούν από μη ζαχαρούχα φυτικά εκχυλίσματα και ζωμούς (με χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπη και αλάτι).
  - **Γαλακτοκομικά.** Κατά προτίμηση γιαούρτι, τυρί και άλλα προϊόντα ζύμωσης του γάλακτος, **χαμηλά σε λιπαρά.** Συμβάλλουν στην υγεία των οστών, χρειάζεται όμως προσοχή γιατί είναι και σημαντική πηγή κορεσμένου λίπους.
  - **Το ελαιόλαδο** βρίσκεται στο κέντρο της πυραμίδας και πρέπει να είναι **η κύρια πηγή διαιτητικών λιπιδίων (dietary lipids)** λόγω της υψηλής θρεπτικής του αξίας (ιδιαίτερα το **έξτρα παρθένο ελαιόλαδο**, που πρέπει να προτιμάται στις σαλάτες και να μπαίνει ωμό στα φαγητά). Η μοναδική του σύσταση του δίνει μεγάλη ανθεκτικότητα σε υψηλές θερμοκρασίες μαγειρέματος και πρέπει να χρησιμοποιείται τόσο στο μαγείρεμα όσο και στις σάλτσες / dressings (μία κουταλιά της σούπας ανά άτομο).
  - **Καρυκώματα, βότανα, σκόρδο και κρεμμύδι** προσθέτουν ποικιλία και νοστιμάδα στα πιάτα και συμβάλλουν στη μείωση του πρόσθετου αλατιού.

- **Ελιές, ξηροί καρποί και σπόροι** είναι καλές πηγές υγιεινών λιπιδίων, πρωτεϊνών, βιταμινών, μεταλλικών στοιχείων και ινών. Με λογική κατανάλωση (μια χούφτα), ελιές και σπόροι αποτελούν μια υγιεινή επιλογή για σνακ.
- Σεβόμενοι τις **θρησκευτικές και κοινωνικές πεποιθήσεις**, μια μέτρια κατανάλωση **κρασιού και άλλων ποτών από ζύμωση** (ένα ποτήρι για τις γυναίκες και δύο ποτήρια για τους άντρες ημερησίως, ως γενική σύσταση) κατά τη διάρκεια των γευμάτων.

#### **Εβδομαδιαία:**

Πρέπει να καταναλώνεται μια ποικιλία φυτικών και ζωικών πρωτεϊνών. Στα παραδοσιακά Μεσογειακά πιάτα οι τροφές με ζωικές πρωτεΐνες χρησιμοποιούνται συνήθως ως γαρνιτούρα και όχι ως βασικό περιεχόμενο.

- Ο συνδυασμός **οσπρίων** (περισσότερο από δύο μερίδες) και δημητριακών είναι υγιεινή πηγή πρωτεϊνών και λιπιδίων. Ακόμα και τα καθημερινά πιάτα μπορούν να εμπλουτιστούν με φυτικές πρωτεΐνες από τα όσπρια. Έτσι, τα όσπρια μπορούν να αντικαταστήσουν τα δημητριακά, τα σιτηρά και τους βολβούς και κυρίως το κρέας.
- **Ψάρι** (δύο ή περισσότερες μερίδες), **λευκό κρέας** (δύο μερίδες) και **αυγά** (δύο έως τέσσερις μερίδες) είναι καλές πηγές ζωικών πρωτεϊνών. Ψάρια και οστρακοειδή είναι επίσης καλές πηγές υγιεινών πρωτεϊνών και λιπιδίων.
- **Το κόκκινο κρέας** (λιγότερο από δύο μερίδες, κατά προτίμηση άπαχα κομμάτια) και το επεξεργασμένο κρέας (λιγότερο από μία μερίδα) **πρέπει να καταναλώνονται σε μικρότερες ποσότητες και λιγότερο συχνά. Οι πατάτες** περιλαμβάνονται σε αυτή την ομάδα, καθώς είναι συστατικό πολλών παραδοσιακών συνταγών με κρέας και ψάρι (τρεις ή λιγότερες μερίδες ανά εβδομάδα, κατά προτίμηση φρέσκες πατάτες).

#### **Περιστασιακά:**

Οι σακχαρούχες και ανθυγιεινές τροφές πλούσιες σε λίπη (**γλυκά**) βρίσκονται στην κορυφή της πυραμίδας. Ζάχαρη, γλυκίσματα, αρτοσκευάσματα και αναψυκτικά πρέπει να καταναλώνονται **σε μικρές ποσότητες** και σε **ειδικές περιστάσεις**.

Σε συνδυασμό με τις συστάσεις αναλογίας και συχνότητας κατανάλωσης, τα **πολιτισμικά και lifestyle στοιχεία** είναι μία από τις καινοτομίες της πυραμίδας. Η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής και η διατήρηση των πολιτισμικών στοιχείων πρέπει επίσης να ληφθεί υπόψη για την εξασφάλιση όλων των πλεονεκτημάτων της Μεσογειακής Διατροφής. Αυτά τα στοιχεία είναι:

**Μέτρο:** Τα μεγέθη των μερίδων πρέπει να βασίζονται στην κατ' οικονομία αρχή και να προσαρμόζονται στις ενεργειακές ανάγκες του αστικού και καθιστικού τρόπου ζωής.

**Κοινωνικοποίηση:** Η συντροφικότητα είναι σημαντική διάσταση της κοινωνικής και πολιτισμικής αξίας του γεύματος, πέρα από τη θρεπτική πλευρά του. Το να μαγειρεύεις, να κάθεσαι γύρω από το τραπέζι και να μοιράζεσαι το φαγητό με την

οικογένεια και τους φίλους είναι ένα κοινωνικό στήριγμα και προσφέρει την αίσθηση της κοινότητας.

**Μαγείρεμα:** Το μαγείρεμα είναι μια σημαντική δραστηριότητα στην οποία πρέπει να αφιερώνεται ο ανάλογος χρόνος και χώρος. Μπορεί να είναι μια χαλαρωτική και διασκεδαστική στιγμή με την οικογένεια, τους φίλους και τους αγαπημένους.

**Εποχικότητα, βιοποικιλότητα, σεβασμός στο περιβάλλον, παραδοσιακά και τοπικά τρόφιμα** βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας για να τονίσουν τη συμβατότητα της νέας αναθεωρημένης πυραμίδας Μεσογειακής Διατροφής με την ανάπτυξη ενός βιώσιμου διατροφικού μοντέλου για τις σημερινές και τις μελλοντικές Μεσογειακές γενιές. Η προτίμηση σε εποχικά, φρέσκα και ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα μεγιστοποιεί το φορτίο θρεπτικών συστατικών και προστατευτικών ουσιών στη διατροφή.

**Δραστηριότητα:** Μέτρια και τακτική **σωματική δραστηριότητα** (τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως) συμπληρώνει ιδανικά τη διατροφή και συμβάλλει σε μια ισορροπημένη ενεργειακή πρόσληψη, στη διατήρηση ενός υγιούς σώματος και σε πολλά άλλα οφέλη για την υγεία. Απλοί τρόποι άσκησης είναι το περπάτημα, η χρήση της σκάλας αντί για ασανσέρ, οι οικιακές ασχολίες, κ.α.. Οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής με άλλους είναι πιο απολαυστικές και ενισχύουν την αίσθηση της κοινότητας.

**Ανάπαυση:** Η ανάπαυση είναι επίσης μέρος ενός υγιούς και ισορροπημένου τρόπου ζωής.

Αυτή η πυραμίδα (σ.σ. της Μεσογειακής Διατροφής) είναι αποτέλεσμα διεθνούς συναίνεσης και βασίζεται στα πιο πρόσφατα επιστημονικά στοιχεία πάνω στη διατροφή και την υγεία που έχουν δημοσιευτεί σε εκατοντάδες επιστημονικά άρθρα τις τελευταίες δεκαετίες.

**« ΑΝ ΑΓΑΠΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ, ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΜΕ.  
[MEDDIET] ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»**

Η υιοθέτηση ενός Μεσογειακού τρόπου ζωής συνεπάγεται και τη διατήρηση παραδοσιακών πολιτισμικών στοιχείων και, συνεπώς, την κάρπωση όλων των οφελών της Μεσογειακής Διατροφής.

**« ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ  
ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΟΛΑ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ »**



## 4. Σωματική Δραστηριότητα

**« ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ =  
ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ + ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ = ΚΕΡΔΙΖΕΙΣ! »**

### 4.1. Σημερινή Κατάσταση

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται σημαντική μείωση της σωματικής δραστηριότητας και συνακόλουθα αύξηση των καθιστικών δραστηριοτήτων. Αυτό οφείλεται στην τεχνολογική ανάπτυξη η οποία οδηγεί σε περισσότερη καθιστική δουλειά καισχόλη. Κάποιος που στην παιδική και την εφηβική ηλικία αφιερώνει περισσότερες από δύο ώρες την ημέρα στο να παρακολουθεί τηλεόραση ή να παίζει παιχνίδια στον ηλεκτρονικό υπολογιστή τηλεόραση ή τον υπολογιστή, ως ενήλικας πιθανότατα από την ενήλικη ζωή του θα απουσιάζει η φυσική άσκηση και θα έχει αποκτήσει κάποιες ανθυγιεινές συνήθειες.

Η Μεσογειακή Διατροφή είναι ένας ισορροπημένος τρόπος ζωής που περιλαμβάνει μέτρια τακτική σωματική δραστηριότητα. Η Μεσόγειος, γνωστή για το ήπιο κλίμα της, ενθαρρύνει την υπαίθρια σωματική δραστηριότητα και τα αθλήματα. Σε συνδυασμό, αυτά τα γνωρίσματα της Μεσογειακής Διατροφής και του συνεπαγόμενου τρόπου ζωής την καθιστούν ένα εξαιρετικό μοντέλο για υγιεινή διαβίωση.

**«Η ΔΡΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΕΞΙΣΟΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΜΕ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ »**

### 4.2. Συστάσεις

Σωματική δραστηριότητα θεωρείται οποιαδήποτε κίνηση του σώματος που προέρχεται από την κίνηση των μυών, με αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας. Αυτή περιλαμβάνει κάθε τύπου δραστηριότητα όπως άθληση, αναψυχή, εργασία, δουλειές του σπιτιού, ενεργή μετακίνηση (περπάτημα, ποδηλασία ...) και οργανωμένες δράσεις.

Ο βέλτιστος χρόνος σωματικής δραστηριότητας μπορεί να **συσσωρευτεί κατά τη διάρκεια της ημέρας** με ένα συνδυασμό δραστηριοτήτων **μέτριας έως υψηλής έντασης**. Οι δραστηριότητες μέτριας έντασης περιλαμβάνουν μια πλατιά γκάμα όπως την ποδηλασία ή το ενεργητικό παιχνίδι. Οι πιο έντονες δραστηριότητες, που σε κάνουν να κουράζεσαι και να μην αναπνέεις εύρυθμα, περιλαμβάνουν αθλήματα όπως το μπάσκετ και το ποδόσφαιρο ή δραστηριότητες όπως ο χορός, το τρέξιμο και το κολύμπι. Κάθε ενεργητικό παιχνίδι μπορεί να περιλαμβάνει μέτρια σωματική δραστηριότητα.

## Σχήμα 6. Ανάγκη για Περιορισμό των Καθιστικών Δραστηριοτήτων

### ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΟΡΙΖΟΥΝ ΤΙΣ ΚΑΘΙΣΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



60 λεπτά/ημέρα για παιδιά  
30 λεπτά/ημέρα για ενήλικες

**« ΒΑΛΕ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ, ΠΕΡΙΟΡΙΣΕ ΤΗΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ»**

**« ΜΕΛΕΤΕΣ ΕΧΟΥΝ ΔΕΙΞΕΙ ΟΤΙ ΜΙΚΡΗ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΜΕΓΑΛΗ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΑ»**

- ✓ Κάθε αύξηση στη σωματική δραστηριότητα βοηθάει. Τα πάντα μετράνε!
- ✓ Συνδύασε δραστηριότητες και πρόσθεσε τα λεπτά κατά τη διάρκεια της ημέρας (αθλήματα, παιχνίδι, περπάτημα, ποδηλασία κ.α...).
- ✓ Περπάτησε, κάνε ποδήλατο και χρησιμοποίησε τις σκάλες αντί για το ασανσέρ.
- ✓ Κάνε συνήθειά σου έναν ενεργητικό (με κίνηση / άσκηση) τρόπο ζωής. Οι ενήλικες συνιστούν πρότυπα ρόλων για τα παιδιά και τους εφήβους, τόσο στις σωματικές όσο και τις καθιστικές δραστηριότητες.
- ✓ Διάλεξε δραστηριότητες που απολαμβάνεις, κατά προτίμηση με παρέα και σε εξωτερικούς χώρους.
- ✓ Απόφυγε την υπερβολική καθιστική δραστηριότητα: τηλεόραση, βιντεοπαιχνίδια και πολλές ώρες μπροστά σε οθόνη.

## Σχήμα 7. Συστάσεις για Παιδιά σχετικά με τη Συχνότητα Εφαρμογής Διάφορων Τύπων Σωματικής Δραστηριότητας και Καθιστικών Δραστηριοτήτων Αναψυχής

### ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ - ΑΣΚΗΣΗ



- ≤2 ώρες : τηλεόραση, τηλέφωνο, tablet, υπολογιστής
- 2-3 φορές την εβδομάδα + : δραστηριότητες /ασκήσεις ευελιξίας και αντοχής (έλξεις, πολεμικές τέχνες, χορός, γυμναστική ...).
- 3-5 φορές την εβδομάδα (≥ 20 λεπτά / ημέρα). Μέτρια-έντονη δραστηριότητα (ποδόσφαιρο, skating, αεροβική, ποδηλασία, κολύμπι, βόλεϊ, τένις, μπάσκετ...) που σε κάνει να ιδρώνεις!
- Καθημερινά: κίνηση (περπάτημα, δουλειές σπιτιού, δραστήρια παιχνίδια...).

Για να ακολουθήσετε αυτές τις συστάσεις στο σπίτι και στο σχολείο, μπορείτε να ανατρέξετε στο Παράρτημα 1: Εμπόδια και Λύσεις στη Σωματική Δραστηριότητα της Οικογένειας και Προτεινόμενες Δραστηριότητες για Εκπαιδευτές.

#### 4.3. Οφέλη Σωματικής Δραστηριότητας

Η τακτική σωματική δραστηριότητα προσφέρει ποικίλα οφέλη που ξεπερνούν το σωματικό επίπεδο:

- ✓ Ανάπαυση και ύπνος: η σωματική δραστηριότητα μειώνει την εξάντληση, διευκολύνει τον ύπνο και καταπολεμά το στρες.
- ✓ Προλαμβάνει κάποια χρόνια νοσήματα όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο σακχαρώδης διαβήτης, η οστεοπόρωση και κάποιοι τύποι καρκίνου.
- ✓ Βοηθά στην πρόληψη της παχυσαρκίας και στην απόκτηση και διατήρηση ενός σταθερού σωματικού βάρους.
- ✓ Αυξάνει την αντοχή και την ευελιξία: δυναμώνει τα οστά και βελτιώνει τον μυϊκό τόνο.
- ✓ Ψυχολογικά οφέλη: αυτονομία και αυτοεκτίμηση. Προστασία από την κατάθλιψη και το άγχος.
- ✓ Αυξάνει το προσδόκιμο ζωής και την ποιότητα ζωής.

Στα παιδιά, η σωματική άσκηση συμβάλλει στην διαμόρφωση ολοκληρωμένης προσωπικότητας και στην διανοητική ανάπτυξη που απαιτείται για να γίνουν ώριμοι ενήλικες. Δεν είναι μόνο διασκεδαστικό για ένα παιδί το να έχει τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινή του δραστηριότητα· προάγει παράλληλα την υγιή ανάπτυξη και το βοηθά να αποκτήσει σωματικές και κοινωνικές δεξιότητες.

**« Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΠΡΟΑΓΕΙ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ »**

## 5. Ομάδες Τροφών Μεσογειακής Διατροφής, Επιλογή και Μαγείρεμα

Οι πληροφορίες σχετικά με κάθε ομάδα τροφίμων (θρεπτικά χαρακτηριστικά, συνιστώμενη πρόσληψη, κύρια τρόφιμα, εποχικότητα, βιοποικιλότητα και ποικιλίες τοπικής παραγωγής, συνηθισμένες μέθοδοι επεξεργασίας και ετοιμασίας, συνταγές, στοιχεία ιστορικού ενδιαφέροντος, εορτασμοί & παραδόσεις και ιδιαίτερα χαρακτηριστικά) θα δημοσιεύονται συστηματικά στην ιστοσελίδα του έργου MedDiet [www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu), προσαρμοσμένες για κάθε χώρα που εκπροσωπείται στη σύμπραξη του έργου.

Παρακάτω αναφέρονται κάποιες εισαγωγικές έννοιες ως συμβουλές και τεχνικές για την επιλογή, την ετοιμασία και το μαγείρεμα των τυπικών τροφών της Μεσογειακής Διατροφής.

### 5.1. Επιλογή Τροφίμων

Οι αξίες που συνδέονται με τα κίνητρα διατροφής και υγείας είναι πολύ σημαντικές για τον καταναλωτή, ιδιαίτερα αυτόν που είναι ενήμερος για τη διατροφή, τη σήμανση και την ποιότητα των τροφίμων. Ωστόσο, οι αξίες αυτές συγκρούονται με άλλους παράγοντες που επηρεάζουν την τελική επιλογή τροφίμων. Τα κίνητρα που αφορούν σε χαρακτηριστικά που απηχούν το πολιτισμικό και κοινωνικό υπόβαθρο (γόητρο, κοινωνική αποδοχή, μόδα, νεωτερισμός), η εύκολη προετοιμασία και κατανάλωση, η γεύση και, φυσικά, το κόστος σε σχέση με την αγοραστική δύναμη του καταναλωτή, είναι πολύ σημαντικά και, στις περισσότερες περιπτώσεις, συνιστούν καθοριστικά κίνητρα.

Η επιλογή των τροφών εξαρτάται από πολλούς παράγοντες:

- ✓ Κόστος
- ✓ Προσωπικό γούστο
- ✓ Πολιτισμικό και κοινωνικό υπόβαθρο
- ✓ Ευκολία προετοιμασίας
- ✓ Άνεση / απόλαυση στην κατανάλωση
- ✓ Χαρακτηριστικά τροφής (γεύση, χρώμα, υφή, σχήμα, μέγεθος)
- ✓ Επίδραση στην υγεία λόγω των θρεπτικών συστατικών
- ✓ Άλλα κίνητρα που σχετίζονται με την διατροφή και την υγεία

Το φαγητό είναι μια σύνθετη πράξη. Δεν είναι μόνο η κατάποση τροφών, αλλά και ένα κοινωνικό γεγονός που, σε συνδυασμό με πολλούς μη διατροφικούς παράγοντες, μας συνδέει με μια συγκεκριμένη ομάδα. Η στάση μας απέναντι σε κάποιες τροφές αντανακλά προσωπικές και συναισθηματικές εμπειρίες. Ο τρόπος που τρώγαμε ως παιδιά καθορίζει τις προτιμήσεις μας ως ενήλικες προς κάποιες τροφές, την υιοθέτηση μεθόδων (patterns) προτίμησης τροφών και την ενσωμάτωση ισόβιων στάσεων και συμπεριφορών. Η διαφήμιση, η μόδα, ο αθλητισμός και μύθοι που αναπτύσσονται στα πεδία της αισθητικής ασκούν αυξημένη επίδραση κατά την εφηβεία, όπου οι τροφές προσλαμβάνουν μια κοινωνική και συμβολική αξία, ενώ η κατανάλωση προσωποποιείται με κίνδυνο ο νέος να υιοθετήσει κακές διατροφικές

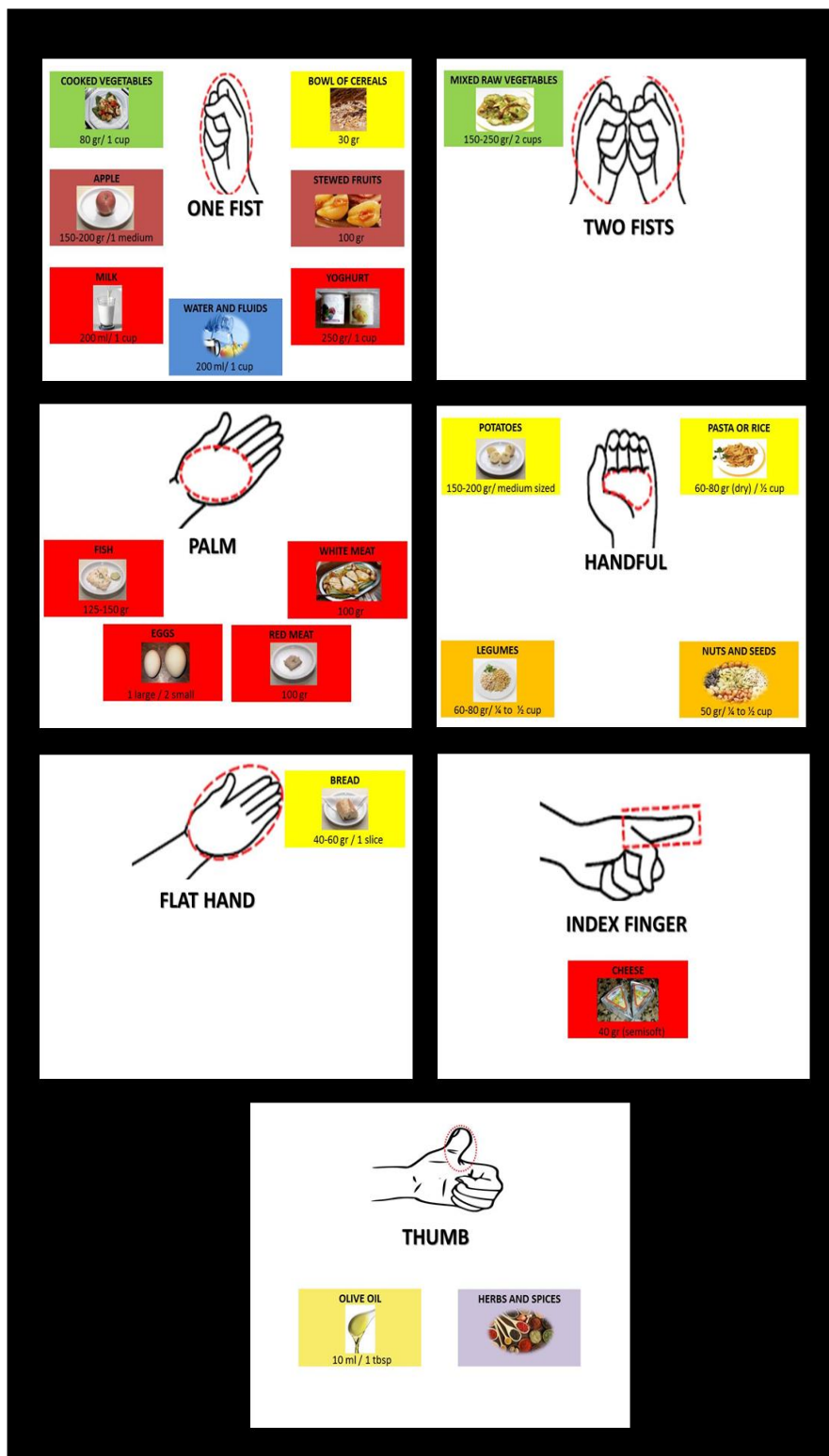
πρακτικές (παράλειψη γευμάτων, σνακ σε ακατάλληλες ώρες, υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ...).

Συμπερασματικά, οι διατροφικές συνήθειες ενός πληθυσμού εδράζονται στα παιδαγωγικά πρότυπα που δημιουργούνται περισσότερο ή λιγότερο συνειδητά μέσα στο οικογενειακό πλαίσιο κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής και διαμορφώνονται προοδευτικά από ολόκληρη την κοινωνία.

Η διατροφική εκπαίδευση εκτυλίσσεται στις ακόλουθους πτυχές:

- ✓ Γνώση των τροφών
- ✓ Αναγνώριση των χαρακτηριστικών των τροφών: μυρωδιά, γεύση, υφή, σχήμα,...
- ✓ Παρασκευή (μαγείρεμα) και παρουσίαση
- ✓ Προτεινόμενη συχνότητα κατανάλωσης
- ✓ Μέγεθος μερίδας των διαφορετικών ομάδων τροφών (Σχήμα 8)
- ✓ Κατανάλωση σε κάθε στάδιο της ζωής
- ✓ Ενδιαφέρον για δραστηριότητες που συνδέονται με το φαγητό
- ✓ Αξία για την υγεία

## Σχήμα 8. Πίνακας με τα Μεγέθη Μερίδων των Μεσογειακών Ομάδων Τροφών



Η διατήρηση και προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής εξαρτάται καθοριστικά από τους παράγοντες που επηρεάζουν τόσο τη διαθεσιμότητα όσο και την επιλογή τροφών (Σχήμα 9).

**Σχήμα 9. Παράγοντες που Σχετίζονται με την Προσχώρηση στη Δυτική Διατροφή και τη Μεσογειακή Διατροφή.**

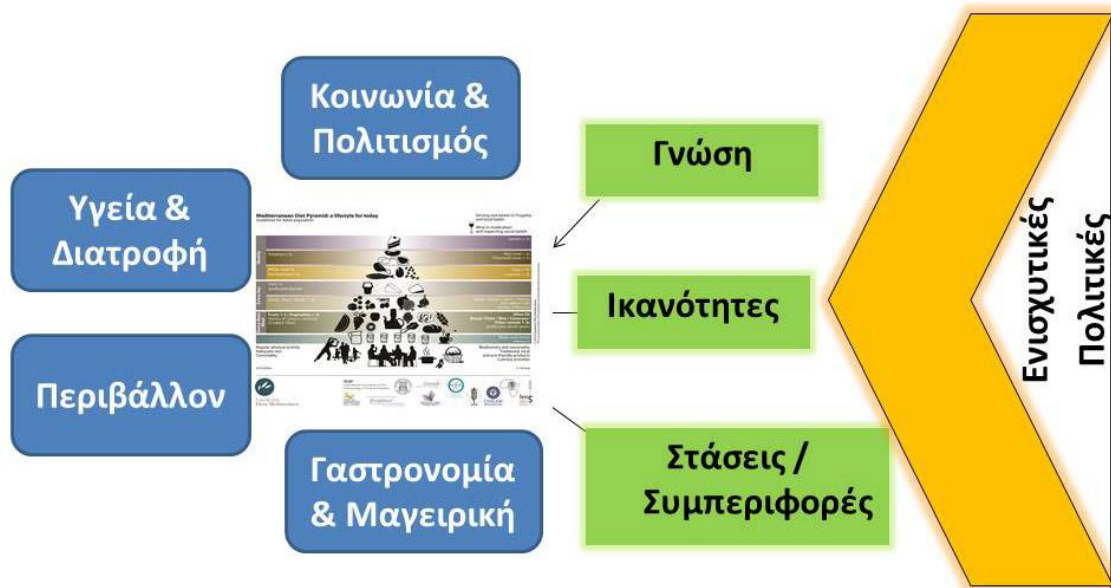


Πηγή: Τροποποίηση από Drewnoski & Eichelsdoerfer, 2009

Ποτέ πριν στην ιστορία η προσφορά τροφών γύρω μας δεν ήταν τόσο πλούσια και ποικίλη όσο σήμερα. Γι' αυτό είναι ουσιαστική τόσο η εκπαίδευση των καταναλωτών πάνω στις τροφές και τον τρόπο παρασκευής του φαγητού όσο και διαχείριση της

πρόκλησης που εκπορεύεται από την διάθεση βελτιωμένων τροφών. Αυτό επιτυγχάνεται με την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής στο γαστρονομικό και πολιτισμικό της φόντο, μειώνοντας το στίγμα που φέρουν μερικές τροφές χαμηλού κόστους, αυξάνοντας όπου είναι δυνατό την ευκολία και κυρίως την προσβασιμότητα σε αυτό, χωρίς να θυσιάζεται η γεύση (Σχήμα 10).

**Σχήμα 10 . – Συνισταμένες και Στοιχεία για την Προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής**



Πηγή: Τροποποιημένο από Aranceta, 2002

Κύριοι φορείς (actors) ευαισθητοποίησης των καταναλωτών, με στάσεις που προάγουν την απαιτούμενη γνώση και τις δεξιότητες για τη σωστή επιλογή των τροφών, σύμφωνα με το μοντέλο της Μεσογειακής Διατροφής, είναι τα μέσα ενημέρωσης, η κοινωνία, το σχολείο, η οικογένεια, ο κλάδος της εστίασης και της τροφοδοσίας (catering), ο τομέας της υγείας και εκείνος της εκπαίδευσης των καταναλωτών (Σχήμα 10).

Πρέπει να οργανωθούν και να συντονιστούν αποτελεσματικά όλοι οι παραπάνω φορείς και οι διαθέσιμοι πόροι για να επιτευχθεί ο στόχος. Η παρούσα κατάσταση επιβάλλει μακρόπνοες διατομεακές δράσεις που θα βοηθήσουν να επιβιώσει η Μεσογειακή Διατροφή, με έμφαση σε συλλογικές παρεμβάσεις που απευθύνονται σε παιδιά και νέους.

**5.2. Προετοιμασία Φαγητού / Μαγείρεμα Τροφών**

Ο σημερινός Μεσογειακός τρόπος ζωής πρέπει να επιτρέπει στα άτομα να αφιερώνουν ένα χώρο στην κουζίνα για τη διαλογή των προϊόντων (που θα διευκολύνει την προτίμησή τους στα τοπικά Μεσογειακά), τη σωστή φύλαξη και τη συντήρησή τους. Είναι σημαντικό να γνωρίζουν οι καταναλωτές που ακολουθούν τη Μεσογειακή Διατροφή τις μαγειρικές τεχνικές που μεγιστοποιούν τα θρεπτικά συστατικά των τροφών της, δημιουργώντας νόστιμα πιάτα.



Οι μαγειρικές τεχνικές συνδέονται με τον τύπο φαγητού και τη μαγειρική παράδοση. Το φαγητό μπορεί να μαγειρευτεί σε νερό (βραστό), λίπος (σοτέ, braised, τηγανιτό), σε νερό και λίπος (κατσαρόλας), στεγνό (στη σχάρα και το φούρνο), στον ατμό ή στο φούρνο μικροκυμάτων. Κάθε τεχνική επηρεάζει τη νοστιμάδα του φαγητού και σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό τη διατήρηση των θρεπτικών ιδιοτήτων. Για περισσότερες πληροφορίες αναφορικά με τις μαγειρικές τεχνικές μπορείτε να ανατρέξετε στον Πίνακα του Παραρτήματος 2: Σύνοψη μαγειρικών τεχνικών και πλεονεκτήματα και μειονεκτήματά τους. Υπάρχουν κάποιες συγκεκριμένες και εξεζητημένες μαγειρικές τεχνικές γαστρονομίας που χρησιμοποιούν οι σεφ, αλλά αυτές που αναφέρονται παρακάτω είναι οι πιο συνηθισμένες, μαζί με τα φαγητά που καταναλώνονται ωμά, όπως κάποια λαχανικά και τα φρούτα. Λαμβάνοντας υπόψη ότι διαφορετικοί τρόποι μαγειρέματος προσφέρουν διαφορετικές υφέες, συστήνεται να δίνονται συχνότερα στα παιδιά οι πιο μαλακές τροφές.

Οι συστάσεις για τη συχνότητα των μαγειρικών τεχνικών για τα σχολικά γεύματα, σε διάστημα εβδομάδος, συνοψίζονται στο Σχήμα 11.

**Σχήμα 11. Ισπανική Συναίνεση για τη Συχνότητα Μαγειρικών Τεχνικών, σε διάστημα εβδομάδος, στον Προγραμματισμό των Σχολικών Γευμάτων.**

**Παιδιά σχολικής ηλικίας, 3 έως 18 ετών.**

	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
<b>ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ</b>	
Σούπες και κρέμες	1-2
Βραστά ή ψητά	2-3
Κατσαρόλας	1-2
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ</b>	
Ψητά ή βραστά	1-3
Κατσαρόλας ή ψητό	1-2
Τηγανιτά ή με Κρούστα	1-2
Στη σχάρα	0-1
<b>ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΕΣ</b>	
Ωμά	1-2
Τηγανιτά	0-1
Βραστά	0-1

Πηγή. Τροποποίηση από «Consenso nacional de la reunión de trabajo de los expertos de la evaluación de menús escolares» (Ministerio de Sanidad y Ministerio de Educación, España, 2010)

*Να δίνεται προτεραιότητα στο μαγείρεμα που δεν απαιτεί πολύ λάδι, όπως στον ατμό, στο φούρνο, στη σχάρα... και ανταποκρίνεται στην προτεινόμενη συχνότητα χρήσης, εξασφαλίζοντας ποικιλία στη χρήση υγιεινών μαγειρικών τεχνικών (βραστά, κατσαρόλας, στη σχάρα, τηγανιτά).*

*Τα προμαγειρεμένα φαγητά περιλαμβάνουν προτηγανισμένες πατάτες, κρέας, ζύμες (πίτσα, κανελόνια, κέικ...) και/ή βαθιάς κατάψυξης ψαροκροκέτες, λαζάνια κ.α.. Οι τηγανιτές πατάτες δεν πρέπει να*

περιέχονται σε συνοδευτικά πιάτα (*side dishes*). Αυτές οι τροφές πρέπει να περιορίζονται σε  $\leq 2$  φορές την εβδομάδα.

Οι θερμοκρασίες και οι χρόνοι μαγειρέματος καθορίζουν τη διατήρηση ή την απώλεια θρεπτικών συστατικών, ενώ καταστρέφουν παθογόνους μικροοργανισμούς. Το μαγείρεμα επιφέρει φυσικές και χημικές μετατροπές στο φαγητό και θετικές αλλαγές όπως βελτιωμένη δυνατότητα μεταβολισμού και μετατροπή των θρεπτικών συστατικών σε πιο εύπεπτες μορφές.

Οι μαγειρικές τεχνικές που διευκολύνουν την πέψη τροφών όπως ζυμαρικά, ρύζι, όσπρια, βολβοί και κάποια λαχανικά, προκαλούν επίσης απώλεια κάποιων βιταμινών και μετάλλων (σ.σ. ιδιαίτερα στα λαχανικά και τα φρούτα), άρα απώλεια απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, ανάλογη με το χρόνο έκθεσης του φαγητού στη θερμότητα. Πέντε λεπτά μπορούν να κάνουν τεράστια διαφορά στην θρεπτική ποιότητα ενός γεύματος. Επιπλέον, είναι δύσκολες οι γενικεύσεις ακόμα και μέσα σε μια ομάδα τροφών. Κάθε τρόφιμο είναι μοναδικό και πρέπει να αντιμετωπίζεται διαφορετικά στο μαγείρεμα (σ.σ. θερμοκρασίες και χρόνοι). Για παράδειγμα, το σπανάκι δεν πρέπει να μαγειρεύεται πάνω από 2-3 λεπτά, ενώ το λάχανο χρειάζεται ζεμάτισμα για 6-8 λεπτά.

Σε γενικές γραμμές, στη Μεσόγειο ανέκαθεν παραμαγειρεύαμε τα λαχανικά.

#### ΣΥΝΟΠΤΙΚΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

<b>Λαχανικά*</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Συστήνεται να εναλλάσσονται διάφοροι τρόποι μαγειρέματος.</li><li>✓ Προτείνεται το ατμομαγείρεμα, το ψήσιμο, η χρήση της σχάρας, για να μη χάνονται στο βραστό νερό οι βιταμίνες, οι ίνες και τα μέταλλα.</li><li>✓ Προτείνεται να κρατάμε το νερό μαγειρέματος από τα λαχανικά για σούπες ή πουρέ, επειδή εκεί καταλήγουν οι βιταμίνες, τα μέταλλα και οι ίνες.</li></ul>
<b>Αυγά</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Για να ξέρετε αν ένα αυγό είναι σε καλή κατάσταση, το βάζετε σε ένα ποτήρι νερό: αν βυθιστεί είναι φρέσκο, αν επιπλέει, μην το χρησιμοποιήσετε.</li></ul>
<b>Φρούτα</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Αποφεύγετε να αναμειγνύετε τα μήλα με άλλα φρούτα. Τα μήλα θα κάνουν τα υπόλοιπα φρούτα να χαλάσουν γρηγορότερα.</li></ul>

\*η χαμηλότερη απώλεια θρεπτικών συστατικών είναι ο κύριος λόγος που προτείνεται το μαγείρεμα στον ατμό για πολλά λαχανικά (για παράδειγμα, το βράσιμο προκαλεί περισσότερη απώλεια από το μαγείρεμα στον ατμό όταν όλοι οι άλλοι παράγοντες είναι κοινί). Τα λαχανικά δεν πρέπει ποτέ να εκτίθενται σε υψηλή θερμότητα ή να παραμένουν σε βραστό νερό για περισσότερο από 20 λεπτά. Ιδανικά, προτείνεται σύντομος τρόπος μαγειρέματος για τα λαχανικά (περίπου 3-5 λεπτά) με χαμηλή έκθεση σε θερμότητα και νερό.

## 6. Γεύματα

Στη νέα πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής ενσωματώνεται, για πρώτη φορά σε μία πυραμίδα, η πληροφορία που αφορά στη σύνθεση των γευμάτων. Υπάρχουν τρία

κύρια συστατικά (φρούτα, λαχανικά και δημητριακά) τα οποία πρέπει να αποτελούν τη βάση του γεύματος, σε συνδυασμό με άλλες φυτικές τροφές (ελιές, μια χούφτα ξηρούς καρπούς και σπόρους, καρυκεύματα, βότανα, σκόρδο και κρεμμύδια), που προσθέτουν γεύση και συμβάλλουν στη μείωση του αλατιού, καλύπτοντας περίπου το 70% της επιφάνειας του πιάτου. Το υπόλοιπο 30% του πιάτου πρέπει να καλύπτεται από ζωικά τρόφιμα όπως γαλακτοκομικά, ψάρι, κρέας ή άλλο. Το μαγείρεμα ή το άρτισμα με έξτρα παρθένο ελαιόλαδο αναπαρίσταται με ένα κουτάλι στο κέντρο του Δίσκου της Μεσογειακής Διατροφής. Τα ποτά πρέπει να περιλαμβάνουν πολύ νερό και ένα ποτήρι κρασί (το ιδανικό μέτρο) για τους ενήλικες των χωρών που η παράδοση το επιτρέπει.

### 6.1. Γεύμα Μεσογειακής Διατροφής (για ενήλικες)

#### Σχήμα 12. Εργαλείο Σύνθεσης Υγιεινού Γεύματος για Ενήλικες

**«ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ; ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΜΕ. ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»**

<b>ΛΑΧΑΝΙΚΑ:</b> Η μεγαλύτερη μερίδα του γεύματος. Να επιλέγετε ποικιλία από χρώματα και υφές, ωμά και μαγειρεμένα για καλύτερη άμυνα του οργανισμού.	Οι τροφές που πρέπει να καταναλώνονται λίγο και σε ειδικές περιστάσεις βρίσκονται στο πάνω επίπεδο (γλυκά, σνακ, κέικ, αναψυκτικά και τυποποιημένοι χυμοί).
<b>ΦΡΟΥΤΑ:</b> Το κύριο επιδόρπιο. Να επιλέγετε ποικιλία από χρώματα και υφές, ωμά (ιδανικά με τη φλούδα) και μαγειρεμένα για καλύτερη άμυνα του οργανισμού.	<div style="text-align: center;">  </div>
<b>ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΙΤΗΡΑ &amp; ΒΟΛΒΟΙ:</b> Επιλέξτε ανάμεσα σε: <b>Ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί και άλλα δημητριακά.</b> Σας δίνουν ενέργεια για όλη την ημέρα. <b>Σιτηρά Ολικής άλεσης</b> (το μαύρο ψωμί και το καστανό ρύζι σε χορταίνουν και σε κρατάνε ενεργητικό για περισσότερη ώρα!	<b>ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ, ΨΑΡΙ, ΑΥΓΑ &amp; ΚΡΕΑΣ:</b> Επιλέξτε από: - <b>Γαλακτοκομικά</b> (1 γιαούρτι, 1 κομμάτι τυρί ή ένα ποτήρι γάλα). - <b>Ψάρια, αυγά &amp; πουλερικά.</b> - Σποραδικά <b>κόκκινο κρέας</b> (μοσχάρι, αρνί...) και <b>επεξεργασμένα κρέατα</b> (λουκάνικα...).
<b>ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ:</b> Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο για μαγείρεμα και ως άρτυμα.	<b>ΟΣΠΡΙΑ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ &amp; ΣΠΟΡΟΙ :</b> <b>Μην ξεχνάτε τα όσπρια:</b> Και μία χούφτα ξηρούς καρπούς ή σπόρους σε ένα γεύμα. Αυτά μπορούν να αντικαταστήσουν τα δημητριακά, τα σιτηρά και τους βολβούς, αλλά κυρίως το κρέας, <b>εμπλουτίζοντας τα πιάτα.</b>
<b>ΝΕΡΟ:</b> Να πίνετε <b>πολύ νερό.</b>	

**\*Να είσαι σε ενέργεια.** Κινήσου με φίλους και κατά προτίμηση στην ύπαιθρο. Κάνει καλό και είναι διασκεδαστικό! **\*Να ζητάς τοπικά, φρέσκα, παραδοσιακά και εποχικά τρόφιμα!**  
**\* Να τρως την σωστή ποσότητα φαγητού σε κάθε γεύμα. \*Μοιράσου τα γεύματα με φίλους / οικογένεια.** Συγκεντρώσου στο φαγητό χωρίς περισπασμούς (τηλεόραση, τηλέφωνο, υπολογιστής...)

## 6.2 Δίσκος Μεσογειακής Διατροφής (για παιδιά)

### Σχήμα 13. Εργαλείο Σύνθεσης Υγιεινού Γεύματος για Παιδιά

**ΔΙΣΚΟΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**



**ΛΑΧΑΝΙΚΑ:** Η μεγαλύτερη μερίδα του γεύματος. Επέλεξε ποικιλία από χρώματα και υφές, είτε ωμά είτε μαγειρεμένα για καλύτερη άμυνα του οργανισμού.

**ΦΡΟΥΤΑ:** Τρώτε φρούτα σαν κύριο επιδόρπιο. Επέλεξε ποικιλία από χρώματα και υφές, ωμά (ιδανικά με τη φλούδα) και μαγειρεμένα για καλύτερη άμυνα του οργανισμού.

**ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ, ΨΑΡΙ, ΑΥΓΑ & ΚΡΕΑΣ:**  
Επέλεξε ανάμεσα σε:  
- Γαλακτοκομικά (1 γιαούρτι, 1 κομμάτι τυρί ή ένα ποτήρι γάλα).  
- Ψάρια, αυγά & πουλερικά.  
- Σποραδικά κόκκινο κρέας (μοσχάρι, αρνί...) και επεξεργασμένα κρέατα (λουκάνικα...)

**ΝΕΡΟ:**  
Να πίνεις πολύ νερό.  
Περιορίσε τα αναψυκτικά και τους τυποποιημένους χυμούς σε ειδικές περιστάσεις.

**ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΙΤΗΡΑ & ΒΟΛΒΟΙ:**  
Επέλεξε ανάμεσα σε:  
Ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί και άλλα δημητριακά. Σου δίνουν ενέργεια για όλη την ημέρα.  
Σιτηρά Ολικής άλεσης (το μαύρο ψωμί και το καστανό ρύζι σε γεμίζουν και σε κρατάνε ενεργητικό για περισσότερη ώρα!

**ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ:**  
Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο για μαγείρεμα και ως άρτυμα.

**ΟΣΠΡΙΑ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ & ΣΠΟΡΟΙ :**  
**Μην ξεχνάς τα όσπρια:**  
Και μία χούφτα ξηρούς καρπούς ή σπόρους σε ένα γεύμα.  
Αυτά μπορούν να αντικαταστήσουν τα κόκκινα και κίτρινα συστατικά του πιάτου σας, **εμπλουτίζοντάς το.**

**\*Να είσαι σε ενέργεια.** Ασκήσουμε παρέα με φίλους και κατά προτίμηση στο ύπαιθρο. Κάνει καλό και είναι διασκεδαστικό!  
**\*Να ζητάς τοπικά, φρέσκα, παραδοσιακά και εποχικά τρόφιμα!** \* Να τρως την σωστή ποσότητα φαγητού σε κάθε γεύμα. \* Περιορίσε τα γλυκά και τα κέικ σε ειδικές περιστάσεις.  
\* Περιορίσε το **junk food** (πατατάκια,...). **\*Μοιράσου τα γεύματα** με φίλους / οικογένεια. Συγκεντρώσου στο φαγητό χωρίς περισπασμούς (τηλεόραση, τηλέφωνο...) .

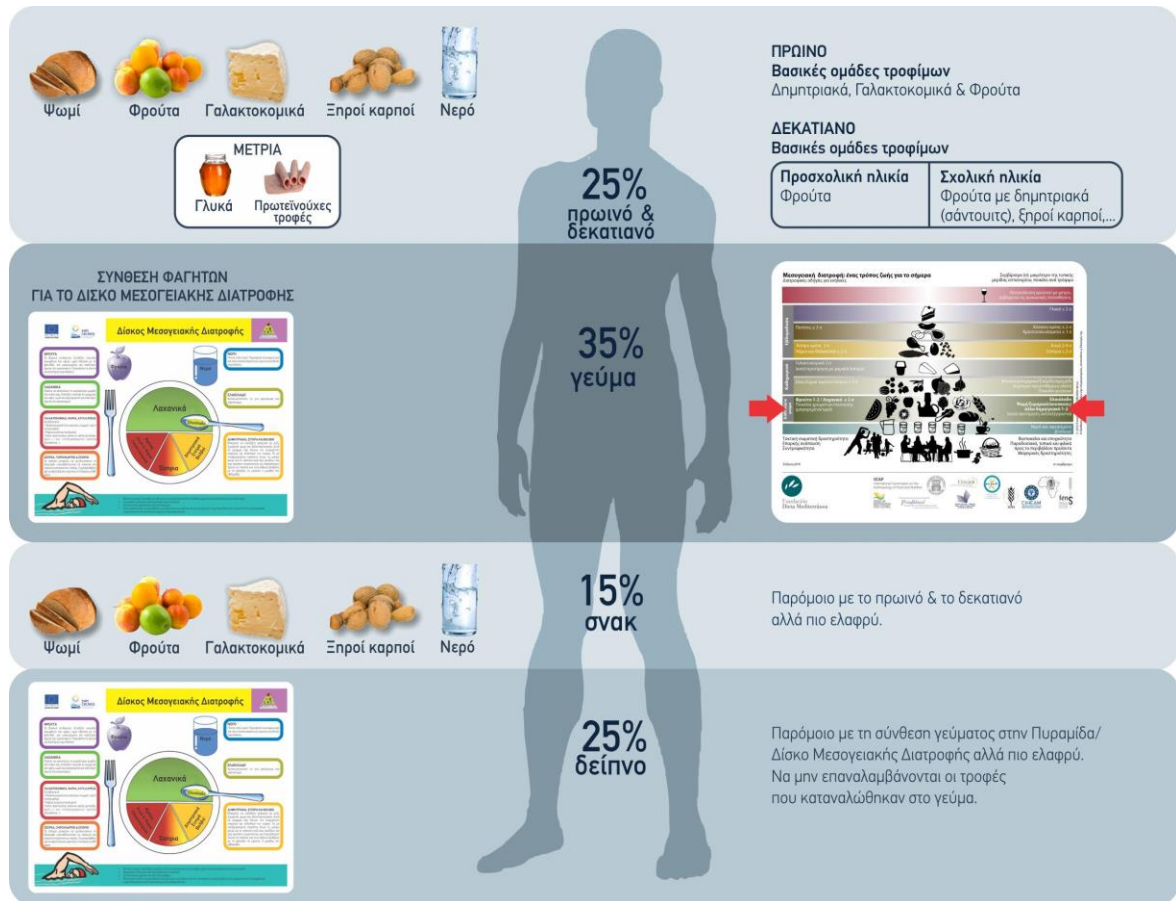
## Σχήμα 14. Δίσκος Μεσογειακής Διατροφής



Η σύνθεση δεν πρέπει να περιορίζεται απαραίτητως στο ένα και μοναδικό πιάτο, όπως φαίνεται στην εικόνα του Δίσκου (σ.σ. ένας τρόπος να μεταδώσουμε τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής και της σύνθεσης υγιεινών σχολικών γευμάτων), αλλά πρέπει να επεκτείνεται στα διάφορα πιάτα που συνιστούν του γεύμα, με τη σύνθεση και τις αναλογίες που παρατίθενται στην Πυραμίδα και το Δίσκο.

## Κατανομή Γευμάτων μέσα στην Ημέρα

Παρακάτω παρατίθενται (επεφρασμένα σε % ποσοστό) οι τιμές σε ενέργειας που πρέπει να καλύπτονται με κάθε γεύμα, όπως και ενδεικνυόμενη σύνθεση του κάθε γεύματος (Σχήμα 15).



## Ποικιλία

Η ποικιλία των ομάδων τροφίμων και των τρόπων προετοιμασίας του φαγητού είναι κυρίαρχη έννοια της Μεσογειακής Διατροφής.

Τα πιάτα της Μεσογειακής Διατροφής εκφράζουν ποικιλία και ποικιλομορφία, όπως φαίνεται στο αντιπροσωπευτικό δείγμα των Μεσογειακών συνταγών και στα τυπικά μενού των έξι χωρών που αντιπροσωπεύουν οι εταίροι της σύμπραξης του Έργου MedDiet (βλ. συνταγές στην ιστοσελίδα [www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu)), οι οποίες συνεργάστηκαν για να τονίσουν τις ιδιαιτερότητες της Μεσογειακής Διατροφής σε διαφορετικές περιοχές της Μεσογείου. Για την επιλογή συνταγών Μεσογειακής Διατροφής ανατρέξτε στα κριτήρια επιλογής συνταγών Μεσογειακής Διατροφής, ενώ σχετικά για πληροφορίες σχετικές με μια συνταγή Μεσογειακής Διατροφής, ανατρέξτε στο Υπόδειγμα των Παραρτημάτων 3 και 4.

## 7. Θρεπτική Αξία της Μεσογειακής Διατροφής

Πολλά είναι τα αξιοσημείωτα διατροφικά χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής:

- ✓ Ποικιλία φυτικών τροφών, με υψηλότερη έναντι των ζωικών τροφών κατανάλωσή.
- ✓ Άφθονα μικροστοιχεία (βιταμίνες και μέταλλα), αντιοξειδωτικά, μη θρεπτικοί παράγοντες (από τα φρούτα, τα λαχανικά, τα βότανα και τα μυρωδικά).
- ✓ Πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες και ίνες, γεγονός που οφείλεται στην υψηλή κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης, οσπρίων, φρούτων, λαχανικών και ξηρών καρπών.
- ✓ Υγιεινά λίπη από το ελαιόλαδο (μονοακόρεστα), τους ξηρούς καρπούς και τα ψάρια (πολυακόρεστα) και λίγα ανθυγιεινά λίπη (κορεσμένα και τρανς).
- ✓ Ισορροπημένες αναλογίες μακροστοιχείων (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη).
- ✓ Χαμηλό θερμιδικό φορτίο.

(Ένα Διατροφικό Γλωσσάριο υπάρχει στην ιστοσελίδα του MedDiet [www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu))

## 8. Οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής στην υγεία

Υπάρχει πλήθος από στοιχεία που τεκμηριώνουν την αξία της Μεσογειακής Διατροφής όσον αφορά στην αντιμετώπιση των χρόνιων ασθενειών. Καθώς τα συστατικά των τροφίμων δεν καταναλώνονται μεμονωμένα αλλά μέσα στα γεύματα και η επίδραση στην υγεία είναι συνεργατική, οι μελέτες που επικεντρώνονταν στη συγκεκριμένη επίδραση ενός συστατικού ή ενός θρεπτικού στοιχείου σταδιακά αντικαταστάθηκαν από αναλύσεις που εστιάζουν σε όλο το διατροφικό μοντέλο.

Το μέγεθος και η ποιότητα των στοιχείων γύρω από την επίδραση του μοντέλου Μεσογειακής Διατροφής έχουν εντυπωσιακά αυξηθεί και έχουν αναπτυχθεί μεθοδολογικά εργαλεία μέτρησης της προσχώρησης στη Μεσογειακή Διατροφή. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η σταθερή προσχώρηση στο μοντέλο της Μεσογειακής Διατροφής συνιστά συστηματική καταπολέμηση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων ασθενειών.

Πεδία, κυρίως του τομέα της υγείας, όπου καταγράφονται οι ευεργετικές επιδράσεις της Μεσογειακής Διατροφής:

- ✓ *Θνησιμότητα και προσδόκιμο ζωής*
- ✓ *Στεφανιαία νόσος*
- ✓ *Παχυσαρκία*
- ✓ *Σακχαρώδης διαβήτης*
- ✓ *Μεταβολικό σύνδρομο*
- ✓ *Καρκίνος*
- ✓ *Βρογχικό άσθμα*
- ✓ *Γνωστική λειτουργία, νόσος Αλτσχάιμερ, κατάθλιψη*
- ✓ *Επάρκεια διατροφής και ποιότητα ζωής*

Περισσότερα επιστημονικά στοιχεία πάνω στη Μεσογειακή Διατροφή και την υγεία θα δημοσιευτούν σύντομα στην ΨΗΦΙΑΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ στην ιστοσελίδα του MedDiet [www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu).

**« ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ »**

## **9. Μεσογειακή Διατροφή, Βιώσιμη Γεωργία και Περιβάλλον**

Μεσογειακή Διατροφή – ένα μοντέλο πιο φιλικό στο περιβάλλον και τη βιώσιμη γεωργία:

- Προστασία του περιβάλλοντος
- ✓ Λιγότερα αέρια θερμοκηπίου
- ✓ Λιγότεροι πόροι (ενέργεια, χρήση νερού και γης)
- ✓ Αυξημένη βιοποικιλότητα
- Στήριξη του μοντέλου της Βιώσιμης Γεωργίας

Οι επιπτώσεις που προκαλούνται στο περιβάλλον από τα συστήματα διατροφής τροφίμων στο είναι ένα κρίσιμο ζήτημα εγγεγραμμένο στην ατζέντα της δημόσιας υγείας. Η παραγωγή, επεξεργασία, διανομή και κατανάλωση του φαγητού έχει αντίκτυπο στην ανθρώπινη υγεία και στο περιβάλλον. Τα τρόφιμα διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους ως προς το περιβαλλοντικό τους αποτύπωμα, μετρήσιμο από την κατανάλωση ενέργειας, αγροτικής γης και νερού ή τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου. Οι ζωικές τροφές δαπανούν πολύ περισσότερη γη και ενέργεια σε σχέση με τις φυτικές. Τα διατροφικά μοντέλα μπορούν να αλλάξουν δραστικά την κατανάλωση πόρων και τον αντίκτυπό τους στο περιβάλλον αλλά και στην υγεία του πληθυσμού.

Η Μεσογειακή Διατροφή πιστώνεται το χαρακτηρισμό του περιβαλλοντικά φιλικού μοντέλου.

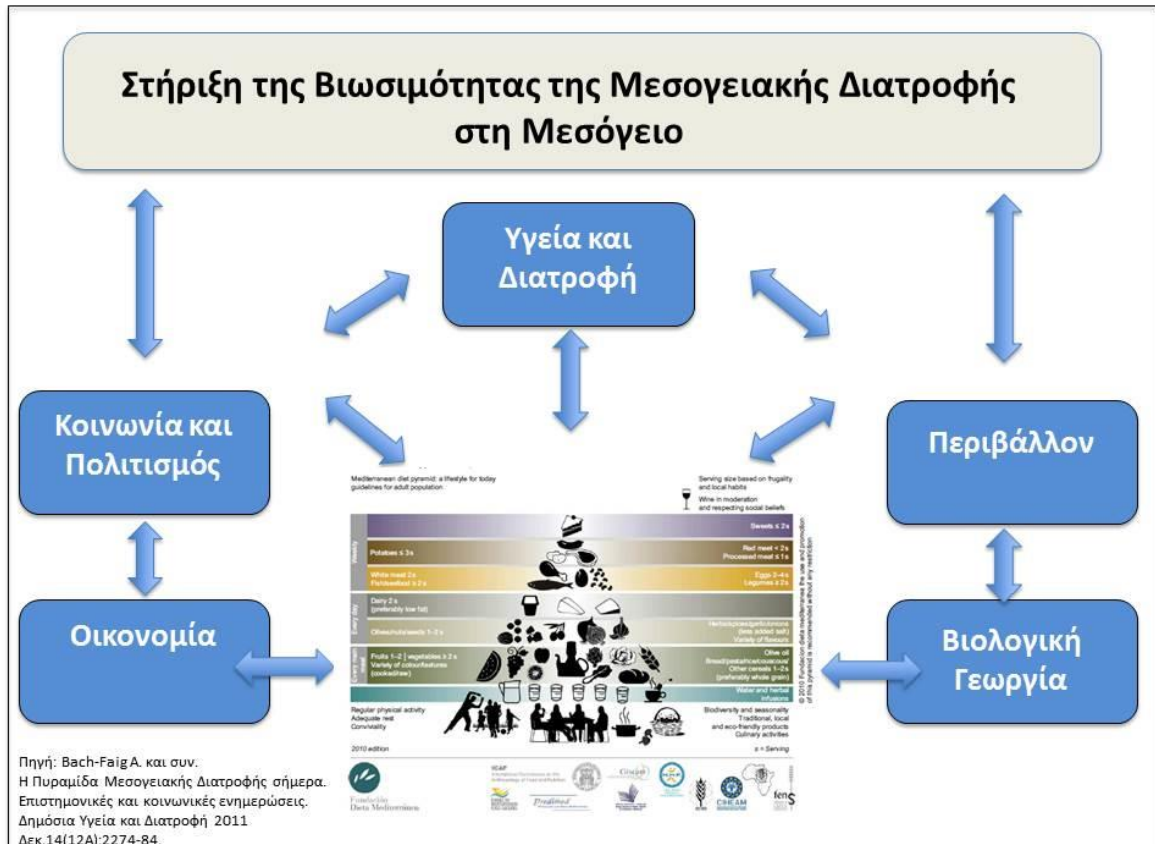
## **10. Πλεονεκτήματα της Μεσογειακής Διατροφής**

Συνοψίζοντας, η υιοθέτηση της Μεσογειακής Διατροφής έχει πολλά πλεονεκτήματα για τα άτομα και την κοινότητα:

- ✓ Καλή για τα Άτομα
- ✓ Καλή για τη Δημόσια Υγεία και την Πρόληψη Ασθενειών
- ✓ Καλή για την Τοπική Οικονομία
- ✓ Καλή για το Περιβάλλον
- ✓ Καλή για τη Βιώσιμη Γεωργία



**Σχήμα 16. Τομείς που σχετίζονται με τη Μεσογειακή Διατροφή**



Πηγή: Προσαρμοσμένο από την Επιχειρησιακή Ομάδα για τους δείκτες μέτρησης βιωσιμότητας της Μεσογειακής Διατροφής, 2012.

## ΜΕΡΟΣ ΙΙ. ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΟΠΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

### 1. Ο Ρόλος των Τοπικών Αρχών

Η αναγνώριση της Μεσογειακής Διατροφής από την ΟΥΝΕΣΚΟ και η διεθνής προβολή της, καθώς και τα πιθανά οφέλη της στην κοινότητα, συνηγορούν έντονα υπέρ της επένδυσης στη Μεσογειακή Διατροφή από τις Τοπικές Αρχές.

Οι Τοπικές Αρχές είναι παίκτες κλειδιά στην κινητοποίηση της τοπικής οικονομίας και έχουν ουσιαστικό ρόλο στο πλαίσιο της στήριξης των καταναλωτών μέσω της μεταφοράς γνώσεων, της δημιουργία δεξιοτήτων και της ενθάρρυνση των τάσεων προσχώρησης στη Μεσογειακή Διατροφή (Σχήμα 16). Ως εκ τούτου, τα τοπικά διοικητικά και διευθυντικά στελέχη και όσοι ηγούνται της δημόσιας διοίκησης έχουν την ευκαιρία και την ευθύνη να προωθήσουν τα μηνύματα, τις αξίες και τις πρακτικές της Μεσογειακής Διατροφής.

Η κυβέρνηση (τοπική ή περιφερειακή, και ο αντίστοιχος φορέας) πρέπει να:

- ✓ αναγνωρίσουν τον ρόλο της Μεσογειακής Διατροφής.
- ✓ δεσμευτούν στην προώθηση των αρχών και του συστήματος γνώσης MedDiet προς όφελος της τοπικής ανάπτυξης και να 'καλλιεργήσουν' το πεδίο της Μεσογειακής Διατροφής και των κοινωνικών οφελών που αυτή συνεπάγεται.

#### 1.1. Στόχοι Προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής από τις Τοπικές Αρχές

- **Κύριος Στόχος:** Προφύλαξη της Μεσογειακής Διατροφής (ενημέρωση, ευαισθητοποίηση και ενίσχυση της τάσης προσχώρησης στη Μεσογειακή Διατροφή μέσα στην περιοχή-στόχο).
- **Συγκεκριμένοι Επιμέρους Στόχοι:**
  - ✓ Ενσωμάτωση της Μεσογειακής Διατροφής στην δημόσια ατζέντα:
    - Προώθηση μέσα από το κοινωνικό μάρκετινγκ, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το ίντερνετ, την τηλεόραση, το ραδιόφωνο και τις εφημερίδες.
    - Εκπαίδευση της τοπικής κοινωνίας αναφορικά με τις παραδόσεις, τις μαγειρικές και γαστρονομικές αρχές και τα σχετικά οφέλη στην υγεία.
    - Δημιουργία συμπράξεων με δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς.
  - ✓ Ένταξη της Μεσογειακής Διατροφής στην τοπική στρατηγική ανάπτυξης.
  - ✓ Εντοπισμός των ανασταλτικών παραγόντων και των στηριγμάτων που αναδεικνύει η συγκροτημένη προσέγγιση της Μεσογειακής Διατροφής.
  - ✓ Συνεισφορά στη κοινωνική διαδικασία διαμόρφωσης προτύπων ζωής με βάση τις πολιτισμικές, γαστρονομικές και υγειονομικές διαστάσεις της Μεσογειακής Διατροφής.
  - ✓ Προώθηση της επιστημονικής γνώσης και έρευνας στον τομέα της Μεσογειακής Διατροφής.
  - ✓ Προώθηση υγιεινών αξιών της τοπικής και / ή περιφερειακής κουζίνας.

#### 1.2. Πιθανά Μέλη Τοπικών Αρχών

- ✓ Επαγγελματίες Δημόσιας Υγείας

- ✓ Αιρετοί σε Τοπικό, Περιφερειακό ή Εθνικό Επίπεδο και Διορισμένοι Εκπρόσωποι των Αντίστοιχων Οργανισμών
- ✓ Διευθυντές και Δάσκαλοι Σχολείων
- ✓ Άλλοι Κυβερνητικοί και Κοινωνικοί / Δημοτικοί Παράγοντες
- ✓ Μη Κυβερνητικοί Οργανισμοί

### 1.3. Από το Παγκόσμιο στο Τοπικό: Στρατηγικές Μεσογειακής Διατροφής

#### Σχήμα 17. Από Εθνική σε Τοπική Κλίμακα



Έχουν προταθεί και υλοποιηθεί διάφορες **διεθνείς και τοπικές** στρατηγικές. Οι περισσότερες εκκινούν από την ανάγκη για πρόληψη της παχυσαρκίας και αναστροφή των τάσεων εξάπλωσής της στην περιοχή της Μεσογείου. Είναι δε συγκροτημένες κατά βάση σε αυτό το πλαίσιο επικοινωνιακής στρατηγικής. Αυτές οι πρωτοβουλίες έχουν στόχο να ενθαρρύνουν την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, παράλληλα με την αναζήτηση συνεργιών και συμπράξεων με δημόσιους και ιδιωτικούς οργανισμούς έρευνας, πανεπιστήμια και κοινωνικές ομάδες.

#### Παραδείγματα Διεθνών και Εθνικών Στρατηγικών:

- ✓ Παγκόσμια Στρατηγική σχετικά με τη Διατροφή, τη Σωματική Δραστηριότητα και την Υγεία από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), για τη στήριξη της πολιτικής δέσμευσης και της συνεργασίας δημόσιων και ιδιωτικών φορέων.
- ✓ Ελληνικό Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Δημόσια Υγεία
- ✓ Ισπανική Στρατηγική για τη Διατροφή, τη Σωματική Δραστηριότητα και την Πρόληψη της Παχυσαρκίας (NAOS)

Τέτοιες εκστρατείες απαιτούν πολύ-επίπεδη προσέγγιση που περιλαμβάνει την εν εξελίξει έρευνα, καλές πρακτικές, κινητοποίηση και ενσωμάτωση διάφορων παραγόντων της κοινωνίας, αξιολόγηση της συμμετοχής και συστηματική τακτική παρακολούθηση για την αποτίμηση των αποτελεσμάτων. Σχετικές πρωτοβουλίες και προγράμματα στις Μεσογειακές χώρες πρέπει να αποσκοπούν στην προώθηση της Μεσογειακή Διατροφής ως πρότυπο αναφοράς για ένα πολιτισμικά αποδεκτό διατροφικό μοντέλο που ενσωματώνει μια σοφία.

Το να εστιάζουμε στις Μεσογειακές τροφές και όχι στη «διατροφή» ή στα θρεπτικά συστατικά συνιστά πλεονέκτημα προκειμένου για τη διάδοση μηνυμάτων, αφού το Μεσογειακό Διατροφικό μοντέλο είναι ευρύτερα γνωστό για την έμφαση στα φαγητά και στα γεύματα, παρά στα θρεπτικά συστατικά. Οι εθνικές στρατηγικές μπορούν να παρέχουν το πλαίσιο για πολλές περιφερειακές και τοπικές δράσεις προς αυτή την κατεύθυνση.

Τόσο οι διεθνείς όσο και οι τοπικές στρατηγικές πρέπει να χρησιμοποιούν προγράμματα εκπαίδευσης και προώθησης γύρω από το φαγητό ως βασικά εργαλεία για να επιτευχθούν θετικές αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και τον τρόπο ζωής. Βασικά, η διάρθρωση αυτών των προγραμμάτων είναι και μπορεί να είναι ίδια στις περισσότερες χώρες, ωστόσο θα πρέπει να προσαρμόζονται στα χαρακτηριστικά των κοινωνιών κάθε χώρας και να επιδεικνύουν ευαισθησία απέναντι στις πολιτιστικές παραδόσεις και τις κοινωνικές συμπεριφορές της κοινότητας (Σχήμα 18).

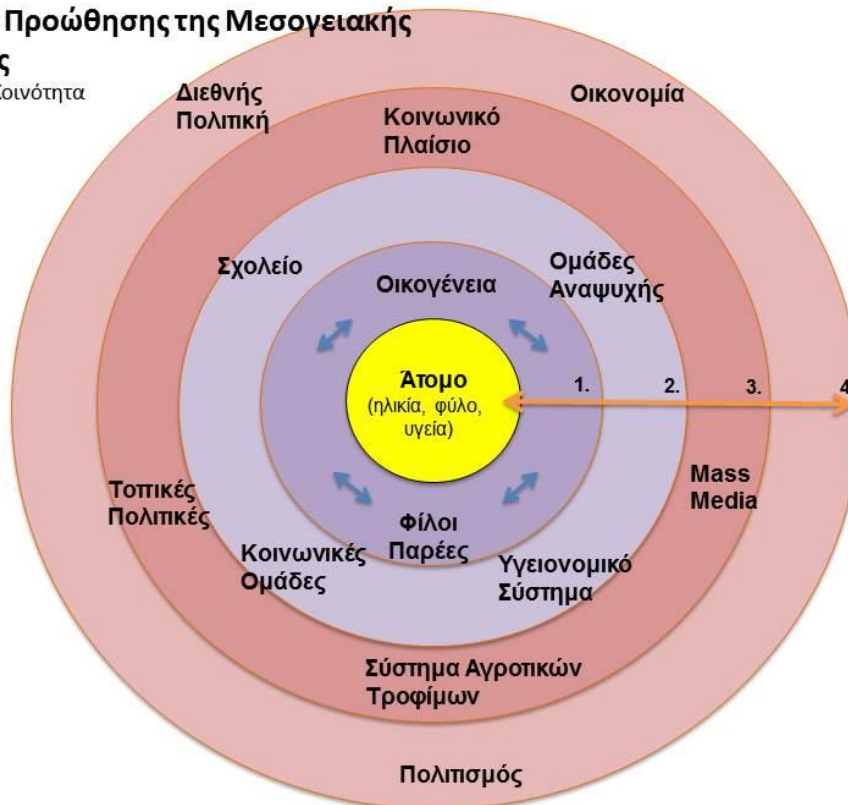
#### **1.4. Προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής: Κοινότητα και Ενεργούντες**

Το κοινωνικό πλαίσιο είναι ένας από τους κύριους παράγοντες που διαμορφώνουν την εξέλιξη των διατροφικών συνηθειών στη σύγχρονη κοινωνία. Είναι το ζήτημα που προξενεί ενδιαφέρον και απασχολεί ιδιαίτερα τους επαγγελματίες της υγείας, τους εκπαιδευτές και τον πληθυσμό, επειδή υποθάλλει συνήθειες ελλειμματικού τρόπου ζωής οι οποίες υπονομεύουν την επιτυχία των πρωτοβουλιών για τη δημόσια υγεία που απευθύνονται στην κοινωνία (Σχήμα 18).

## Σχήμα 18. Κοινότητα Προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής

### Κοινότητα Προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής

1 + 2 + 3 + 4 = Κοινότητα



Πηγή: Προσαρμοσμένη από το οικολογικό πλαίσιο του Bronfenbrenner's

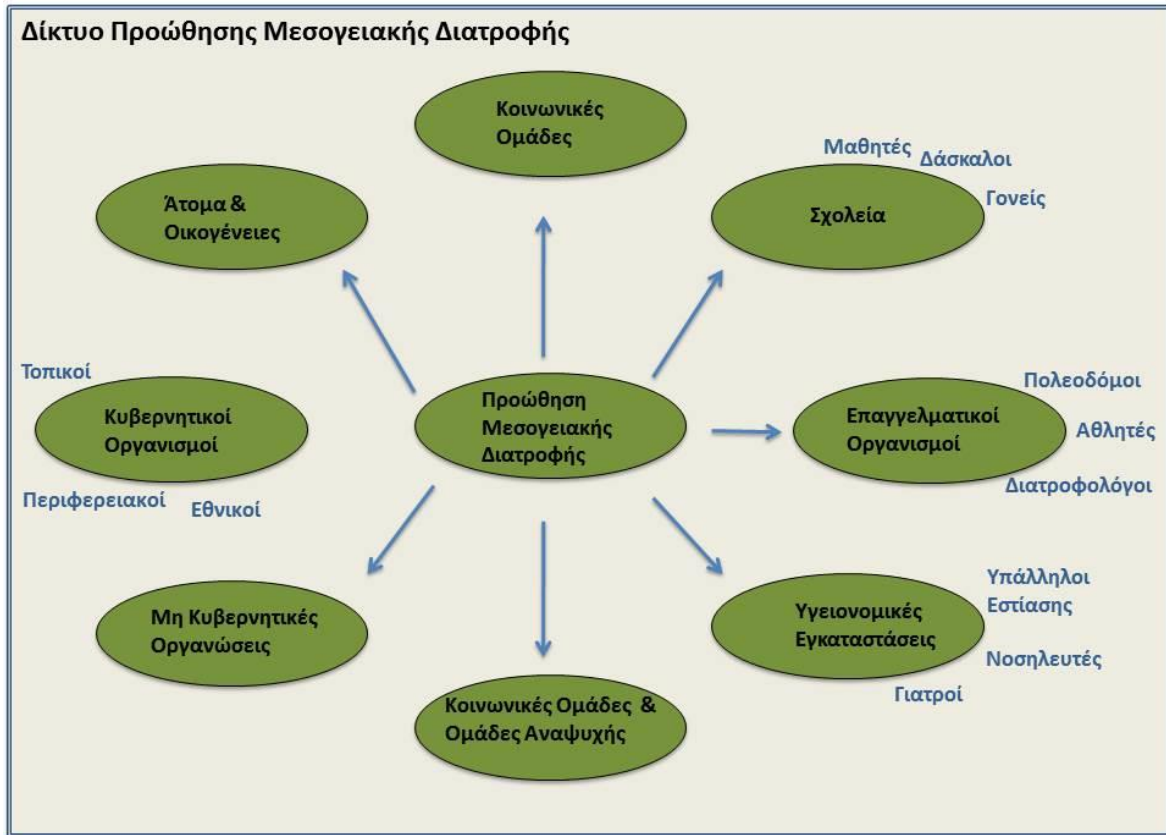
Πηγή: προσαρμοσμένο από το οικολογικό πλαίσιο του Bronfenbrenner

Για πολλές δεκαετίες, η οικογένεια ήταν ο ακρογωνιαίος λίθος στην υιοθέτηση ενός συγκεκριμένου διατροφικού μοντέλου. Αργότερα οι κοινωνικοοικονομικές αλλαγές προκάλεσαν πολλές μετατροπές στους ρόλους των μελών της, οδηγώντας σε κοινωνικό μετασχηματισμό, εξ' αιτίας της έμμεσης επίδραση πολλών παραγόντων (οικονομικών, θρησκευτικών, κοινωνικών, οργανικών, πολιτιστικών, ψυχολογικών και διαφημιστικών) στις διατροφικές συνήθειες του πληθυσμού.

Οι εμπειρογνώμονες που εργάζονται στο τομέα του τροφίμου, την εκπαίδευση, την υγεία, τον πολιτισμό, το περιβάλλον και την πολιτική είναι κοινωνικά μέλη που χαίρουν εκτίμησης. Εξ' αυτού, έχουν την ικανότητά να επηρεάσουν και να ακουστούν. Αυτό φανερώνει ότι το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής δεν είναι απλά ένα διατροφικό μοντέλο αλλά και ένα πολιτισμικό πρότυπο και έχει πολύ περισσότερες πιθανότητες επιτυχίας αν οι καταναλωτές πειστούν να το ακολουθήσουν.

Το Σχήμα 19 που ακολουθεί αναπαριστά όλους τους εμπλεκόμενους στην εκπαίδευση, την αξιολόγηση και την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής. Οι δυνατότητες για νέες συνέργιες και ευκαιρίες είναι πολλές, και αυτό εξαρτάται από τη δημιουργικότητα και την εμπλοκή όσο το δυνατόν περισσότερων τομέων της κοινωνίας.

**Σχήμα 19. Δίκτυο Προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής**



**1.5. Επιτυχημένος Προγραμματισμός Προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής**

**Σχήμα 20. Γενικό Πλαίσιο για το Σχεδιασμό Προγράμματος**



Βήματα για Σχεδιασμό και την Κατάρτιση Προγράμματος:

### 1.6.1. Αναγνώριση / Εκτίμηση Αναγκών

Είναι αναγκαίο να διεξαχθεί μια έρευνα **Εκτίμησης Αναγκών** για είναι δυνατή μια περιεκτική ανάλυση της κατάστασης, ώστε να επιλεγούν οι κατάλληλες δράσεις για κάθε κοινότητα. Για παράδειγμα, ο ανάγκες της κοινότητάς σας μπορεί να αναλυθούν ως προς τα παρακάτω:

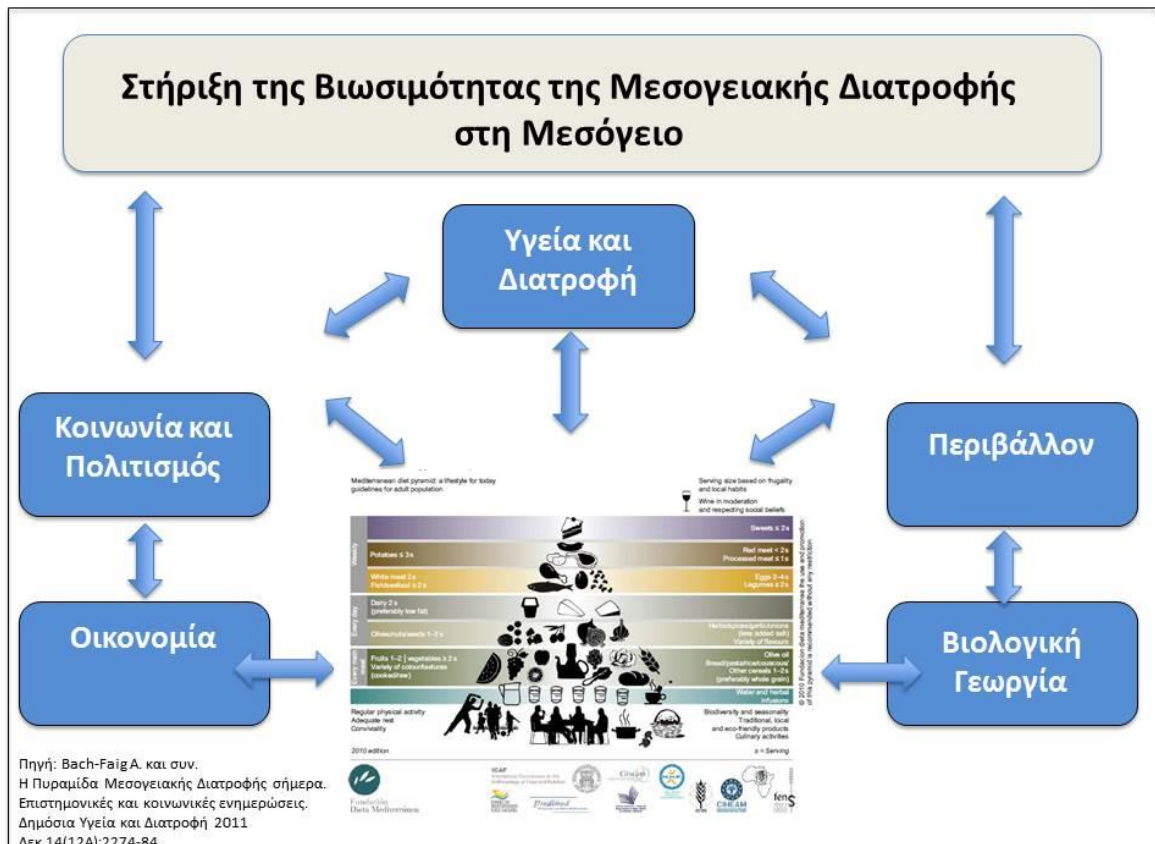
- Αναγνώριση του πληθυσμού-στόχου
- Περιγραφή του Σκοπός της έρευνας
- Εντοπισμός τύπων δεδομένων και πηγών
- Συλλογή δεδομένων σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες, τις αξίες και τις πεποιθήσεις, την υγεία, τα σωματικά, περιβαλλοντικά, πολιτιστικά και πολιτικά χαρακτηριστικά της κοινότητας και του κοινού-στόχου. Να συμπεριληφθούν επιδημιολογικές μελέτες, δεδομένα παρατήρησης, ομάδες εστίασης, εμπειρογνώμονες και υπάρχουσες έρευνες από παρόμοιες κοινότητες. Ιδιαίτερα να καθοριστούν οι ανασταλτικοί και διευκολυντικοί παράγοντες για την υιοθέτηση της Μεσογειακής Διατροφής.
- Ανάλυση και ερμηνεία των δεδομένων
- Προσδιορισμός, αξιολόγηση και ιεράρχηση του προβλήματος και των αναγκών της κοινότητας.
- Να καταστούν τα ευρήματα προσβάσιμα σε εμπειρογνώμονες και επαγγελματίες του τομέα.

Εφόσον αυτές οι πρωτοβουλίες στοχεύουν σε μια αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς (σ.σ. την αύξηση προσχώρησης στη Μεσογειακή Διατροφή), **πρέπει να ληφθούν υπόψη Μοντέλα Συμπεριφοριστικής Θεωρίας**. Οι τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς πρέπει να λάβουν υπόψη:

- Επίλυση προβλημάτων
- Εργαλεία αυτοπαρακολούθησης για τον καταναλωτή
- Παρουσίαση της Πυραμίδας στον καταναλωτή και εξήγηση του «πού, πότε και πώς» να τρώει.
- Μοντελοποίηση της συμπεριφοράς
- Αναδιάρθρωση του περιβάλλοντος
- Προτροπή σε άσκηση
- Κοινωνική στήριξη και κοινωνική αλλαγή

Παρακάτω παρέχεται ένας κατάλογος πιθανών περιοχών και δεικτών για εκτίμηση της βιωσιμότητας της Μεσογειακής Διατροφής (Σχήματα 21 και 22), ώστε να συνοψιστούν διάφορες αναλύσιμες πλευρές για μια συγκεκριμένη παρέμβαση προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής, ή για παρακολούθηση του μοντέλου σε μία συγκεκριμένη περιοχή.

**Σχήμα 21. Περιοχές Προτεραιότητας για Εκτίμηση της Βιωσιμότητας της Μεσογειακής Διατροφής**



Πηγή: Προσαρμοσμένο από την Επιχειρησιακή Ομάδα για τους δείκτες εκτίμησης της βιωσιμότητας της Μεσογειακής Διατροφής, 2012.



## Σχήμα 22. Πιθανοί Δείκτες Εκτίμησης της Βιωσιμότητας της Μεσογειακής Διατροφής

Πιθανοί Δείκτες Εκτίμησης Βιωσιμότητας της Μεσογειακής Διατροφής				
ΥΓΕΙΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΑ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ	ΓΕΩΡΓΙΚΗ ΒΙΟΠΟΙΚΙΛΟΤΗΤΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ποσότητα τοπικών τροφίμων</li> <li>✓ Ασφάλεια τροφίμων στο νοικοκυριό</li> <li>✓ Αύξηση παχυσαρκίας και μη μεταδοτικών ασθενειών</li> <li>✓ Ψωματική δραστηριότητα</li> <li>✓ Δείκτες προσχώρησης στη Μεσογειακή Διατροφή</li> <li>✓ Μοίρασμα περιβαλλοντικά φιλικών/βιολογικών προϊόντων</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ποσότητα παραδοσιακών τροφίμων</li> <li>✓ Ποσότητα γεωργικών αγορών</li> <li>✓ Ποσότητα εκδηλώσεων που σχετίζονται με την Μεσογειακή κουλτούρα φαγητού.</li> <li>✓ Υναικεία Χειραφέτηση</li> <li>✓ Πολιτιστική κατάρτιση πάνω στη Μεσογειακή Διατροφή</li> <li>✓ Αντίληψη της Μεσογειακής Διατροφής</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Βαθμός αυτονομίας</li> <li>✓ Περιφερειακό εισόδημα</li> <li>✓ Απασχόληση</li> <li>✓ Μοίρασμα κατανάλωσης σπιτικού φαγητού</li> <li>✓ Κόστος παχυσαρκίας</li> <li>✓ Αστάθεια τιμών και αποδόσεων</li> <li>✓ Δίκαιη τιμή αγοράς / εμπόριο</li> <li>✓ Διαφοροποίηση της παραγωγής τροφίμων</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ποσοστό διατάραξης της βιοποικιλότητας</li> <li>✓ Μοίρασμα βιολογικής γεωργίας</li> <li>✓ Σήμανση ποιότητας τροφίμων</li> <li>✓ Ευφορία εδάφους</li> <li>✓ Επίπεδο επεξεργασίας τροφίμων</li> <li>✓ Ικανότητα προσαρμογής των συστημάτων παραγωγής</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Περιβαλλοντικό αποτύπωμα</li> <li>✓ Αλλαγή στους υδατίνους πόρους</li> <li>✓ Αλλαγή στην αρόσιμη επιφάνεια γης</li> <li>✓ Κατανομή περιοχών για αστική και περιαστική γεωργία</li> </ul>

Πηγή: Προσαρμογή από Επιχειρησιακή Ομάδα σχετικά με τους Δείκτες για Εκτίμηση της Βιωσιμότητας της Μεσογειακής Διατροφής, Ιαν. 2012.

Πηγή: Προσαρμοσμένο από την Επιχειρησιακή Ομάδα για τους δείκτες εκτίμησης της βιωσιμότητας της Μεσογειακής Διατροφής, Ιαν. 2012.

### 1.6.2. Εφικτοί Στόχοι

Θέσε **Εφικτούς Στόχους** και διασφάλισε την επάρκεια του σχεδιασμού.

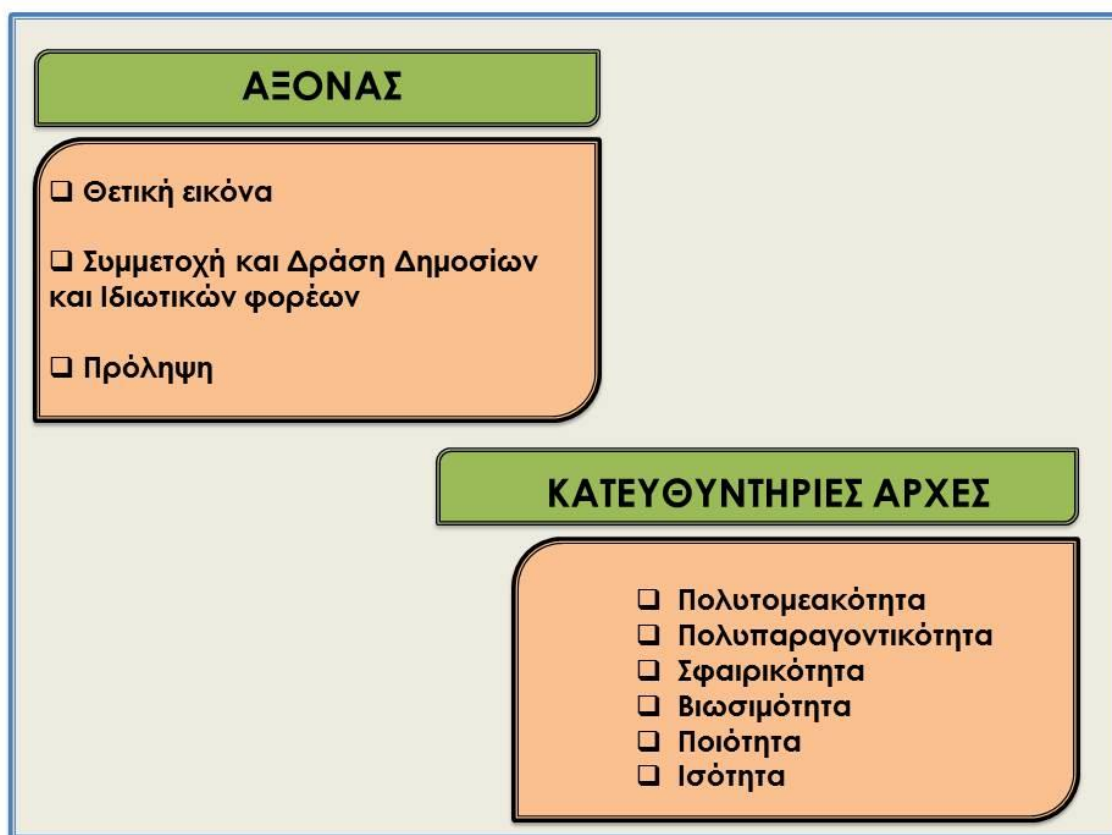
Οι επιλεγμένες δραστηριότητες πρέπει να ενισχύουν το σκοπό των επιμέρους στόχων. Κάθε δραστηριότητα μπορεί να οριστεί και να συνδεθεί με έναν συγκεκριμένο στόχο. Κατά την μεθόδευση των δραστηριοτήτων πρέπει να μελετηθούν οι παρακάτω παράγοντες:

- ✓ Τεχνική κατάρτιση
- ✓ Αναμενόμενη απόδοση (σχέση απαιτούμενων πόρων με προσδοκώμενα αποτελέσματα)
- ✓ Εύκολη πρόσβαση του πληθυσμού στις δραστηριότητες
- ✓ Διατήρηση ευελιξίας κατά τον σχεδιασμό της δράσης, για να προσαρμόζεται σε αναπάντεχες καταστάσεις

### 1.6.3. Υλοποίηση

Κατά την **Υλοποίηση** μιας επικοινωνιακής εκστρατείας, πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι παρακάτω αρχές (Σχήμα 23), με κλειδί την πολύπλευρη και διεπιστημονική προσέγγιση.

**Σχήμα 23. Αρχές για την Υλοποίηση μιας Εκστρατείας Προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής.**



Η εκπαίδευση ατόμων, κυρίως όταν αφορά το φαγητό και την υγεία, απαιτεί βιώσιμο (sustainable) προγραμματισμό και πρωτοβουλίες που εστιάζουν στο στόχο, για να υποστηριχθούν αλλαγές σε στάσεις και συμπεριφορές. **Εκπαιδευτικές εκστρατείες και σποραδικές μεμονωμένες δράσεις δεν ενδείκνυνται για βιώσιμες αλλαγές στις διατροφικές συμπεριφορές.**

Συνοπτικά, προτείνεται να σχεδιαστεί ένα μοντέλο που να περιγράφει, τις εισροές, τις εκροές και τα αποτελέσματα, όπως παρουσιάζεται στο Σχήμα 24.



σχολείων, εκκλησιών κ.α.), για συσσώρευση πόρων και πνευματικού δυναμικού προς έναν κοινό στόχο.

-- Ενθάρρυνε της *συμμετοχή των πολιτών* σε όλα τα στάδια του προγράμματος.

- ✓ Δημιούργησε Ομάδες Εργασίας για τον σχεδιασμό, την ανάπτυξη και την αξιολόγηση. Μέσα σε κάθε ομάδα εργασίας πρέπει να δημιουργηθούν υποομάδες που θα εργάζονται στους επιμέρους τομείς.
- ✓ Καθορισμός Χρονικού Πλαισίου (Χρονοδιαγράμματος). Επιμέρισε ευθύνη για κάθε δραστηριότητα και όρισε ένα πλαίσιο πραγματοποίησης του συντονισμού και διαχείρισης πόρων και δραστηριοτήτων, με διάταξη δραστηριοτήτων σε χρονολογική σειρά.
- ✓ Ιεράρχησε εκείνες τις δραστηριότητες των οποίων οι ωφελούμενοι είναι ενεργοί συμμετέχοντες.
- ✓ Σχεδίασε, υλοποίησε και αξιολόγησε μιας Πιλοτικής εφαρμογή (πιλοτικό τεστ) σε μία μικρή περιοχή πριν την υλοποίηση σε μεγαλύτερη κλίμακα.
- ✓ Κάνε άνοιγμα στα τοπικά, περιφερειακά και εθνικά μέσα ενημέρωσης. Τα μέσα συνιστούν μια αποτελεσματική πλατφόρμα για την εκπαίδευση του κοινού και την ενίσχυση του μηνύματος. Δημοσιογράφοι και μέσα ενημέρωσης είναι από τους πλέον βασικούς παίκτες που μπορούν να βοηθήσουν στην προώθηση του μηνύματος σχετικά με τα πλεονεκτήματα της Μεσογειακής Διατροφής. Κάνε διανομή πληροφορίας, περιεκτικού μαθησιακού υλικού (tutorials), εγχειριδίων, φυλλαδίων, αφισών, podcast, βίντεο και εκπαιδευτικού υλικού με τη χρήση εργαλείων κοινωνικού μάρκετινγκ: ίντερνετ, τηλεόραση, μέσα κοινωνικής δικτύωσης και δημοσιεύσεις.

#### **Οι Καλύτερες Πρακτικές για μία Εκστρατεία Προώθησης:**

- ✓ Ανάπτυξε ένα μήνυμα σαφές και εστιασμένο
- ✓ Η επικοινωνία πρέπει να είναι συστηματική, να είναι καίρια και να υποστηρίζεται
- ✓ Δημιούργησε ένα ισχυρό μήνυμα με σκοπό την ενδυνάμωση των ατόμων μέσω της μάθησης, της συμμετοχής και της αφομοίωσης των αρχών της Μεσογειακής Διατροφής.
- ✓ Κάνε κοινό κτήμα τις Γνώσεις που αποκτήθηκαν: είναι σημαντικό να μοιραστείς τις επιτυχίες σου και τις προκλήσεις με άλλα μέλη των τοπικών αρχών. Με το να ενημερώνουμε τους άλλους για το πρόγραμμα βοηθά να βελτιωθούν μελλοντικές πρωτοβουλίες.

#### **1.6.4. Αξιολόγηση / Αποτίμηση**

Αξιολόγησε την πορεία και τα αποτελέσματα του προγράμματός σου, αντικρίζοντάς το στον αρχικό σχεδιασμό, ειδικά σε ότι αφορά στους στόχους και τους σκοπούς.

- Δημιούργησε συστήματα καταχώρησης-ενημέρωσης για να αποκτάς δεδομένα δεικτών για την παρακολούθηση και την αξιολόγηση, αξιολογώντας τόσο τη διαδικασία όσο και τα αποτελέσματα.
- Σχεδίασε και εκτέλεσε αποτελεσματικές αξιολογήσεις, για να βελτιωθούν τόσο η τρέχουσα όσο και οι μελλοντικές πρωτοβουλίες.

### Υπόδειγμα Ερωτηματολογίου Αξιολόγησης

Σε αυτό το ερωτηματολόγιο μπορείτε να καταγράψετε τη γνώμη σας και το επίπεδο ικανοποίησης για την κατάρτιση στην οποία συμμετείχατε. Κατατάξετε σε κλίμακα από το 1 έως το 5 (1 για το χαμηλότερο και 5 για το υψηλότερο) το βαθμό ικανοποίησής σας από τη δραστηριότητα.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:	
ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ:	
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:	
	<b>Χαμηλό      Μέτριο      Υψηλό</b>
Επίπεδο γνώσης που αποκτήθηκε	1      2      3      4      5
Προθυμία εφαρμογής γνώσης και δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν	1      2      3      4      5
Γενική ικανοποίηση	1      2      3      4      5

### 1.7. Ιδέες και Παραδείγματα «Πώς να Γίνετε Φορέας Προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής - Mediterranean Diet Promoter»

Παρακάτω παρέχονται κάποιες προτάσεις προς τις Τοπικές Αρχές αναφορικά με το «Πώς να γίνεις φορέας προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής - How to be a Mediterranean Diet Promoter», συστήνοντας ένα Συμβούλιο Μεσογειακής Διατροφής (Mediterranean Diet Council) με αποδοχή κάποιων πιθανών δεσμεύσεων και την μετάθεσή τους / προώθηση στους καταναλωτές, θέτοντας τις βάσεις για μία κοινωνία-φορέα προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής:

#### **Ίδρυσε ένα Συμβούλιο Μεσογειακής Διατροφής:**

Το Συμβούλιο Μεσογειακής Διατροφής θα μπορούσε να βασίζεται στην ιδέα ενός Συμβουλίου Πολιτικής για τα Τρόφιμα (FPC), ενός οργάνου/οργανισμού που θα εκπροσωπεί όλα τα μέρη του ευρύτερου συστήματος του τροφίμου και της διατροφής. Στόχος του Συμβουλίου είναι να οικοδομήσει το μηχανισμό/σύστημα στήριξης για την υιοθέτηση ενός προτύπου της Μεσογειακής Διατροφής, προωθώντας ταυτόχρονα τη βιώσιμη γεωργία. Η οργάνωση και πραγματοποίηση τακτικών συναντήσεων στο πλαίσιο λειτουργίας της Τοπικής Διοίκησης προκειμένου για να συζητούνται τα διατροφικά θέματα της κοινότητας θα είναι μια εξαιρετική ευκαιρία

για όλους (σ.σ. actors in the field of Mediterranean Diet). Η εμπλοκή των **προμηθευτών Μεσογειακών τροφίμων (καλλιεργητών, παραγωγών και διανομέων)** στη διαδικασία προώθησης και εκπαίδευσης είναι σημαντική, στο βαθμό που και αυτοί έχουν εύλογο συμφέρον ως προς την προστασία και διάδοση των αρχών της Μεσογειακής Διατροφής. **Διατροφολόγοι, Διαιτολόγοι και άλλοι ειδικοί τροφίμων και επαγγελματίες της Δημόσιας Υγείας** μπορούν να προσφέρουν καθοδήγηση στο σχεδιασμό, την ανάπτυξη, την υλοποίηση και την αξιολόγηση πρωτοβουλιών πάνω στη Μεσογειακή Διατροφή. Τέτοιοι επαγγελματίες προσφέρουν εμπειριστατωμένη ανάλυση για τα συστατικά της διατροφής και κατανοούν τον ρόλο του κοινωνικού μάρκετινγκ και της εκπαίδευσης στο περιβάλλον της κοινότητας.

Οι κύριοι στόχοι μπορεί να είναι:

- **Ενίσχυση της διείσδυσης των Μεσογειακών τροφίμων, με τους εξής ενδεικτικούς τρόπους:**
  - ✓ Εντοπισμός των ευκαιριών προώθησης των Μεσογειακών τροφίμων στους χώρους μαζικής εστίασης (catering venues).
  - ✓ Παροχή εκπαίδευσης και κινήτρων σε εστιατόρια, τοπικά καταστήματα και αγορές πώς να επιλέγουν, να συντηρούν και να αποθηκεύουν φρέσκα και παραδοσιακά Μεσογειακά προϊόντα.
  - ✓ Ενοποίηση πόρων των πολυάριθμων μικρών καταστημάτων ώστε να αγοράζουν φρέσκα προϊόντα σε τιμές χονδρικής, με όφελος τόσο για τους ιδιοκτήτες όσο και πελάτες.
  - ✓ Αναμόρφωση των Πολιτικών διατροφής και ενημέρωση της νομοθεσίας, ακολουθώντας τις εξελίξεις που λαμβάνουν χώρα στην επιστημονική κοινότητα, όπως και τις νέες ανάγκες των καταναλωτών.
- **Επισκόπηση του Περιβάλλοντος Τροφίμων**

Το περιβάλλον τροφίμων αφορά στους χώρους όπου το φαγητό αγοράζεται, διανέμεται ή σερβίρεται μέσα στην κοινωνία. Κατά τη διερεύνηση δυνατοτήτων και ευκαιριών για την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής, να διασφαλίζεται ότι θα εξετάζονται οι παρακάτω δομές/εγκαταστάσεις:

  - ✓ Παιδικοί Σταθμοί και Νηπιαγωγεία
  - ✓ Δημοτικά Σχολεία
  - ✓ Κολλέγια και Πανεπιστήμια
  - ✓ Σχολικά Αθλητικά κέντρα
  - ✓ Νοσοκομεία και Ιατρικά Κέντρα
  - ✓ Καφετέριες σε χώρους εργασίας και αυτόματα μηχανήματα πώλησης φαγώσιμων προϊόντων
  - ✓ Συνεδριακοί χώροι & Αίθουσες Συναντήσεων
  - ✓ Χώροι Ψυχαγωγίας / Αναψυχής (μουσεία, αθλητικές εγκαταστάσεις, γήπεδα, πάρκα, πισίνες)
  - ✓ Δομημένο Περιβάλλον (δυνατότητα να περπατήσεις, να βρεις υγιεινό φαγητό)
- **Προώθηση Κοινοτικών Κήπων και Γεωργικών Ομάδων**

Οι κοινοτικοί κήποι προσφέρουν στους κατοίκους μιας περιοχής πρόσβαση σε μικρά τεμάχια γης όπου μπορούν να καλλιεργήσουν τα δικά τους φρούτα και λαχανικά. Αυτό τους δίνει μια χειροπιαστή ευκαιρία να γνωρίσουν, να καλλιεργήσουν και να απολαύσουν φρέσκα Μεσογειακά τρόφιμα. Οι τοπικές



αρχές μπορούν να στηρίξουν την ανάπτυξη των κοινοτικών κήπων εντοπίζοντας και αξιοποιώντας τους διαθέσιμους χώρους.

- **Συνέχιση των Εργασιών Κατάρτισης πάνω στη Μεσογειακή Διατροφή**  
Οργάνωση τακτικών εργασιών κατάρτισης για να εκπαιδεύονται και άλλα μέλη των τοπικών αρχών και επαγγελματίες της δημόσιας υγείας, χρησιμοποιώντας το σύστημα γνώσης και τα εργαλεία του MedDiet.
- **Αύξηση της διαθεσιμότητας σε Φρέσκα Αγροτικά Τρόφιμα**  
Αναγνώριση και εντοπισμός ευκαιριών για συμπράξεις με τοπικά αγροκτήματα. Διερεύνηση των εμποδίων και των ευκαιριών για τη διεύρυνση των συνεργιών με την τοπική γεωργία. Υποστήριξη των σχολείων, των επιχειρήσεων και των νοσοκομείων προκειμένου να προσφέρουν τοπικά αγροτικά προϊόντα και να συντονίζονται για να δίνουν την δυνατότητα στους αγρότες να κάνουν ανταγωνιστικές προσφορές.
- **Αξιολόγηση Συναντήσεων, Συνεδρίων και Δραστηριοτήτων Αναψυχής που σχετίζονται με τα Τρόφιμα.**  
Τα συνέδρια και οι συναντήσεις που χορηγούνται από τις τοπικές αρχές πρέπει να στοχεύουν στην προβολή των τροφίμων και του τρόπου ζωής της Μεσογείου. Η παρέμβαση στις συμφωνίες των πωλητών Μεσογειακών τροφίμων μπορεί να εξασφαλίσει διαρκή δέσμευση για την παροχή αποδεδειγμένα παραδοσιακών, νόστιμων και υγιεινών τροφίμων. Κάτι αντίστοιχο μπορεί να γίνει και στο πεδίο των υπηρεσιών που σχετίζονται με σωματικές δραστηριότητες αναψυχής και άλλες δραστηριότητες σχετικές με τοπικά και παραδοσιακά προϊόντα.
- **Εστίαση σε Παιδιά και Εγκύους για μια Μακροπρόθεσμη Επένδυση:**
  - ✓ Αναζήτηση ευκαιριών εκπαίδευσης των νέων πάνω στη Μεσογειακή Διατροφή. Τα αυξανόμενα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας αναδεικνύουν τη σημασία τέτοιων δράσεων για την προώθηση της υγείας και τη διατήρηση των παραδόσεων της Μεσογειακής κουλτούρας και κληρονομιάς. Εξέταση ευκαιριών για την ένταξη του Μεσογειακού φαγητού σε σχολεία, χώρους άθλησης, πάρκα, κολυμβητήρια, μουσεία, παιδικές χαρές, φεστιβάλ κτλ., που προσελκύουν ιδιαίτερα τους εφήβους, όπως και σε χώρους όπου το φαγητό συνδυάζεται με χορό και μουσική.
  - ✓ Εξέταση του ρόλου της διατροφής στην υγεία του εμβρύου, όπως και την επίδραση των Μεσογειακών Τροφών στην εγκυμοσύνη. Ενθάρρυνση της χρήσης των εργαλείων και των πόρων της Μεσογειακής Διατροφής κατά τις προγεννητικές ιατρικές επισκέψεις με σκοπό την εκπαίδευση των γυναικών σχετικά με τα οφέλη του παραδοσιακού διατροφικού προτύπου τόσο στις ίδιες όσο και στο νεογνό τους. Επισημαίνεται ότι οι μέλλουσες μητέρες διέρχονται μια φάση η οποία τις καθιστά ιδιαίτερα δεκτικές στην υιοθέτηση νέων διατροφικών συνηθειών.
- **Στήριξη των Σχολείων να προωθήσουν τη Μεσογειακή Διατροφή** (ανατρέξτε στον Οδηγό Εκπαίδευσης για τη Μεσογειακή Διατροφή στα Σχολεία στην ιστοσελίδα του MedDiet [www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu))
  - ✓ Ανάλυση των σχολικών γευμάτων ως προς την τήρηση των συστάσεων της Μεσογειακής Διατροφής και τη συμμόρφωσή τους με τους εθνικούς κανονισμούς.





- ✓ Προοπτική να υπάρξει ένα πρόγραμμα «από τη φάρμα στο σχολείο», με σκοπό να βελτιωθεί η ποιότητα και να αυξηθεί η διαθεσιμότητα σε Μεσογειακά τρόφιμα.
- ✓ Αξιολόγηση της επικοινωνιακής και της διατροφικής ποιότητας των προϊόντων που πωλούνται στα μηχανήματα αυτόματης πώλησης, όπως σνακ και αναψυκτικά.
- ✓ Συνεργασία με δασκάλους και γονείς για την ανάπτυξη προγραμμάτων για υγιεινά σχολικά γεύματα και σνακ.
- ✓ Διαπραγμάτευση και συμφωνία με εταιρείες τροφοδοσίας τροφίμων και πωλητές σνακ που ακολουθούν τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής.
- ✓ Διερεύνηση δυνατοτήτων για την διεύρυνση της σχολικής εκπαίδευσης στα αντικείμενα της διατροφής και της υγείας.
- ✓ Δημιουργία σχολικών κήπων που ένταξη στο σχολικό πρόγραμμα της κηπουρικής και του μαγειρέματος με φρέσκα προϊόντα εποχής.
- **Επαναπροσέγγιση της Πολιτικής για τους Αυτόματους Πωλητές**  
Εξέταση του τρόπου προώθησης, της τοποθέτησης και της διατροφικής αξίας του περιεχομένου των αυτόματων πωλητών στα τοπικά σχολεία, τους χώρους εργασίας, τις επιχειρήσεις και τα αθλητικά κέντρα. Οι τοπικές αρχές μπορούν να επιτύχουν πολιτικές που απαγορεύουν ή μειώνουν την πώληση ανθυγιεινών τροφίμων και ποτών ή να περιορίζουν την πώληση σε υγιεινά Μεσογειακά σνακ.
- **Ανάληψη Δεσμεύσεων:**  
Οι τοπικοί φορείς, όπως οι δήμοι και οι περιφερειακές αρχές, μπορούν να εκδηλώσουν το ενδιαφέρον τους για τη διάδοση της γνώσης και των αξιών που συνδέονται με τη Μεσογειακή Διατροφή, αναλαμβάνοντας εγγράφως δεσμεύσεις. Το ακόλουθο υπόδειγμα *Επιστολής Δέσμευσης για Αρχές* αποτελεί μέρος της δέσμευσης για προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής από τους εμπλεκόμενους που θεωρούνται ωφελούμενοι. Αυτό διαφέρει από τα έγγραφα εφαρμογής που υπογράφουν οι φορείς για να συμμετάσχουν στο έργο MedDiet. Παρακάτω παρουσιάζεται επίσης ένα υπόδειγμα *Επιστολής Δέσμευσης για Καταναλωτές* που θα σταλεί από τις Τοπικές Αρχές για να κινητοποιήσει το ενδιαφέρον και να ενθαρρύνει την ανάληψη δέσμευσης από μέρους των καταναλωτών.



### 1.7.1. Επιστολή Δέσμευσης για Αρχές

Αγαπητό Μέλος,

Ως μέλος της τοπικής διοίκησης, έχετε την ισχύ να επηρεάσετε τη δημόσια αντίληψη και συμπεριφορά. Γιατί να μην κάνετε χρήση αυτής της ισχύος προς όφελος της πολιτιστικής κληρονομιάς και του υγιεινού τρόπου ζωής της Μεσογειακής Διατροφής, ενός διατροφικού προτύπου που θεωρείται από τα πιο υγιεινά στον κόσμο και επιπλέον στηρίζει την περιβαλλοντική αειφορία και την οικονομική βιωσιμότητα.

Δυστυχώς, τα τελευταία χρόνια, τα βολικά και εύκολα φαγητά, τα οποία είναι υψηλής επεξεργασίας και χαμηλής ποιότητας, έχουν εκτοπίσει τις υγιεινές τροφές που παραδοσιακά παράγονταν σε πολλές περιοχές. Την ίδια στιγμή, τα ποσοστά παχυσαρκίας στις Μεσογειακές χώρες έχουν αυξηθεί, επιβαρύνοντας σε πολύ μεγάλο βαθμό την υγεία της κοινότητας και κυρίως των παιδιών. Έχετε λοιπόν την ευκαιρία να παίξετε ουσιαστικό ρόλο στην προώθηση και διατήρηση της Μεσογειακής Διατροφής, βελτιώνοντας συγχρόνως την υγεία και την οικονομία της κοινότητάς σας.

Το 2010 η ΟΥΝΕΣΚΟ (Οργανισμός των Ηνωμένων Εθνών για την Εκπαίδευση, την Επιστήμη και τον Πολιτισμό) τόνισε τη σημασία της προστασίας και προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής, αναγνωρίζοντάς την ως Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στη βελτίωση της πρόσβασης στα τρόφιμα Μεσογειακής Διατροφής, στην ευαισθητοποίηση για τα οφέλη της στην υγεία και στην προώθηση της κατανάλωσης παραδοσιακών τροφών. Συνεπώς, η ευθύνη διάσωσης αυτής της πολιτιστικής κληρονομιάς βαρύνει εσάς ως τοπικές αρχές σε συνεργασία με την κοινότητά σας. Αν δεν κάνουμε κάτι εμείς για να σωθεί η πολύτιμη διατροφή και πολιτιστική κληρονομιά μας, ποιος θα το κάνει;

Ένας τρόπος να εμπλακείτε στην προστασία και προώθηση του Μεσογειακού τρόπου ζωής είναι να αναλάβετε δεσμεύσεις. Με αυτό τον τρόπο αναγνωρίζετε τη σημασία επέκτασης της δράσης για προώθηση και προστασία της διατροφής, ενισχύοντας παράλληλα δημόσιες συνεργίες. Ακολουθούν κάποιες δεσμεύσεις που μπορείτε να αναλάβετε:

- Προστασία της διατροφής και του τρόπου ζωής που συνδέεται με τη Μεσογειακή Διατροφή, δουλεύοντας με παραγωγούς, τοπικές αγορές, σχολεία, νοσοκομεία, αθλητικά κέντρα, ώστε όσο το δυνατόν περισσότεροι άνθρωποι να απολαύσουν τα οφέλη της στην υγεία, τον πολιτισμό και το περιβάλλον.
- Προώθηση υγιεινών τρόπων ζωής, ανάδειξη και διάδοση των ωφελειών της Μεσογειακής Διατροφής στα μέσα ενημέρωσης, μέσα από τη χρήση του κοινωνικού μάρκετινγκ, των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, του ίντερνετ, της τηλεόρασης, του ραδιοφώνου και των εφημερίδων.
- Εφαρμογή επιστημονικής γνώσης και έρευνας κατά την επιχειρηματολογία υπέρ της Μεσογειακής Διατροφής ως βάσης για τη βελτίωση της δημόσιας υγείας.

Αναλαμβάνοντας αυτή τη δέσμευση και υπογράφοντας το παρόν, βοηθάτε στην ενίσχυση του σκοπού μας και εργάζεστε για την διάδοση του μηνύματος της Μεσογειακής Διατροφής, την προστασία του τρόπου ζωής και την υιοθέτηση των αρχών της Μεσογειακής Διατροφής μέσα στην κοινότητα.

Υπογραφή Εκπροσώπου της Τοπικής Αρχής:

### 1.7.2. Επιστολή Δέσμευσης για Καταναλωτές

Αγαπητέ Καταναλωτή της Μεσογειακής Διατροφής,

Η Μεσογειακή Διατροφή θεωρείται από τις πιο υγιεινές στον κόσμο. Παρόλα αυτά, τα τελευταία χρόνια, φαγητά χαμηλής ποιότητας έχουν εκτοπίσει τις υγιεινές τροφές που παραδοσιακά παράγονταν σε πολλές περιοχές. Αυτή η κατάσταση ανέδειξε την ανάγκη ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης αναφορικά με την επίδραση της διατροφής στην υγεία και την προώθηση της κατανάλωσης παραδοσιακών τροφών.

Οι Τοπική Αρχή ανέλαβε τη δέσμευση να γίνει φορέας προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής και χρειάζεται τη δική σου δέσμευση για να το πετύχει. Έχεις τη δύναμη να σώσεις την παραδοσιακή σου διατροφή και «να δεσμευτείς με το πιρούνι σου», επιλέγοντας Μεσογειακά τρόφιμα. Αυτή η δέσμευση ενισχύει την προώθηση και προστασία της Μεσογειακής Διατροφής, στηρίζοντας παράλληλα το τοπικό εμπόριο και προστατεύοντας το περιβάλλον. Ορίστε τι μπορείς να κάνεις για να σώσεις την Μεσογειακή Διατροφή και τον τρόπο ζωής σου:

- ✓ *Μάθηση:* Εκπαιδεύσου μέσα από την πυραμίδα για τον τρόπο επιλογής, μαγειρέματος και κατανάλωσης των τροφών, σύμφωνα με τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής.
- ✓ *Αγορές:* Αγόραζε και μαγείρευε φρέσκα, τοπικά και εποχικά τρόφιμα.
- ✓ *Ανταλλαγή:* Μοιράσου τις γνώσεις σου για τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής και του Μεσογειακού τρόπου ζωής στην υγεία με την οικογένεια και τους φίλους, ανταλλάσσοντας συνταγές και γεύματα γύρω από ένα τραπέζι που διατηρεί τις μαγειρικές παραδόσεις της περιοχής.
- ✓ *Κίνηση:* Κινήσου περισσότερο: περπάτησε, κάνε ποδήλατο, κολύμπησε ή κάνε ασκήσεις γυμναστικής. Εκμεταλλεύσου το Μεσογειακό κλίμα κάνοντας δραστηριότητες μαζί με τους φίλους σου στην ύπαιθρο.
- ✓ *Όφελος:* Όσο πιο πολύ πλησιάζεις τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής, τόσο περισσότερες ευκαιρίες έχεις να απολαύσεις τα οφέλη της, όπως υγεία και ζωντάνια, καθώς και οικονομική ενίσχυση και βιώσιμη γεωργία με την κοινότητά σου.

Διάδωσε το μήνυμα, υπόγραψε αυτή τη δέσμευση και ζήσε τη Μεσογειακή Διατροφή ως τρόπο διατήρησης της υγείας, του πολιτισμού και του περιβάλλοντος.

«ΑΓΑΠΙΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ; ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΜΕ.. Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

Υπογραφή Καταναλωτή:

## **ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

### **1. Ισχύει για όλες τις δραστηριότητες**

Όλες οι δραστηριότητες θα συνοδεύονται από το Υλικό Επικοινωνίας και Προώθησης όπως η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, ενώ προαιρετική είναι η επιλογή ενός μεγάλου οπτικού μέσου (οθόνη, προβολέας) για την παρουσίαση των δραστηριοτήτων.

Στην πρώτη συνεδρία, ο εκπαιδευτής **συστήνεται** και παρουσιάζει το έργο MedDiet. Αρχίζει **ρωτώντας τους καταναλωτές τι ξέρουν για τη Μεσογειακή Διατροφή** και την υγιεινή διατροφή και για κάποια λεπτά όλοι ανταλλάσσουν ιδέες και συζητούν τις αντιλήψεις τους και τις εμπειρίες τους.

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες μαζί με τον εκπαιδευτή λένε **το σύνθημα του έργου** και κάνουν τις σχετικές **κινήσεις** :

#### **«ΕΙΜΑΣΤΕ Ο,ΤΙ ΤΡΩΜΕ. ΓΙΝΕ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΣ!»**

Συνοδεύετε τη φράση «ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΤΙ ΤΡΩΜΕ» με την εξής κίνηση: ξεκινήστε σε όρθια θέση, με το ένα χέρι κάνετε την χειρονομία του φαγητού και έπειτα περνάτε σε βαθύ κάθισμα και με τα δύο χέρια ψηλαφείτε καθοδικά τη φόρμα του σώματος από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών, πριν πεταχτείτε επάνω φωνάζοντας «ΓΙΝΕ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΣ».

#### **«ΑΓΑΠΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ; ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΜΕ. Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»**

Συνοδεύετε τη φράση «ΑΓΑΠΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ;» με την εξής κίνηση: με τα δάχτυλα των δύο χεριών σχεδιάζετε μια καρδιά στο επίπεδο της καρδιάς και έπειτα με το ένα χέρι κάνετε τη χειρονομία «έλα» ενώ λέτε «ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΜΕ. Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ».

**Η σημασία της σωματικής δραστηριότητας και οι ωφέλειές της** προβάλλονται ως δομικό, αναπόσπαστο κομμάτι της υγιεινής διατροφής (ανατρέξτε στην Σωματική Δραστηριότητα στο Μέρος Ι). Καλή ιδέα για προθέρμανση είναι **μια μικρή δυναμική δραστηριότητα 1-2 λεπτών** για όλη την ομάδα.

Λέτε «Πριν κινήσαμε όλο το σώμα, τώρα είναι ώρα να τεντώσουμε τα χέρια, αφού με αυτά θα χρειαστεί να εργαστείτε για ετοιμάσετε και να φάτε το φαγητό. Γυρίστε κυκλικά το κεφάλι από τη μία πλευρά στην άλλη δέκα φορές για να προετοιμάσετε το

πνεύμα για λίγη σκέψη. Πάρτε μια βαθιά ανάσα και βγάλτε τον αέρα... Ακολουθεί η ερώτηση:

**«ΤΟΛΜΑΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΣ ΜΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΣΟΥ;»**



Σκοπός της δραστηριότητας είναι να τονίσει τη σημασία και τα οφέλη της **σωματικής δραστηριότητας** και τον βασικό ρόλο που παίζει στον τρόπο ζωής της Μεσογειακής Διατροφής.

Ο εκπαιδευτής αναλύει τα **βασικά στοιχεία της Μεσογειακής Διατροφής** και τις ομάδες των τροφών της, **χρησιμοποιώντας την ΠΥΡΑΜΙΔΑ Μεσογειακής Διατροφής** (ανατρέξτε στην Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής και στο Δίσκο Μεσογειακής Διατροφής στο Μέρος Ι). Η Πυραμίδα πρέπει να επεξηγηθεί εστιάζοντας σε κάθε επιμέρους τμήμα της (είτε κρύβοντας τα υπόλοιπα τμήματα είτε παρουσιάζοντας επιλεκτικά τις διαφορετικές ομάδες τροφίμων με προβολή σλάιντ σε PowerPoint). Στο τέλος της ανάλυσης ο παρουσιάζεται ολόκληρη η Πυραμίδα. Άλλη εναλλακτική είναι να τυπωθεί μια μεγάλη αφίσα και να κοπεί σε κομμάτια (τα επίπεδα της Πυραμίδας), για την περιγραφή των ομάδων τροφών. Η παρουσίαση ολόκληρης της Πυραμίδας από την αρχή μπορεί να αποτελέσει υπερβολικά μεγάλο όγκο πληροφοριών για το κοινό, επειδή περιέχει πολλά στοιχεία. Μια καλή στρατηγική διδακτική λύση είναι να επεξηγηθεί η πυραμίδα κομμάτι-κομμάτι και η ολοκληρωμένη αναπαράσταση να αποκαλυφθεί στο τέλος.

Η εκπαίδευση στη Μεσογειακή Διατροφή πρέπει να είναι μια στρατηγική πρόληψης, βασισμένη σε συμπεριφοριστικές αλλαγές και στην τροποποίηση μη ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών, έχοντας υπόψη ότι η σωστή διατροφή είναι ζωτικής σημασίας για καλή υγεία και σωματική και πνευματική ευεξία. Έτσι, ακολουθώντας αυτή την προσέγγιση, **διατυπώνονται κάποιες ερωτήσεις** που σκοπό έχουν να κάνουν τους **συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν τι και πώς ακριβώς τρώνε**. Καθοδηγούμε τους συμμετέχοντες να βρουν τις δικές τους απαντήσεις, χωρίς να τους πιέζουμε να μοιραστούν με τους υπόλοιπους αν δεν το επιθυμούν:

✓ « **ΑΠΟ ΤΟ 1 ΩΣ ΤΟ 10, ΠΟΣΟ ΚΟΝΤΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΣΑΣ ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ? (ΑΝΤΙΛΗΨΗ) »**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
(καθόλου) (απόλυτα)

✓ « **ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ; »**

(Για να υπολογιστεί το σκορ των συμμετεχόντων ανατρέξτε στο Σχήμα Γευμάτων Μεσογειακής Διατροφής στο Μέρος Ι):

1. «Χρησιμοποιείτε έξτρα παρθένο ελαιόλαδο στο μαγείρεμα και στις σάλτσες (dressing);»
2. «Εκπληρώνεται η σύνθεση του κύριου γεύματός σας;»

**Συμπληρώνεται με:**  
Γαλακτοκομικά, ψάρια, αυγά και κρέας  
**Όσπρια και ξηροί καρποί μπορούν να αντικαταστήσουν το κρέας και να εμπλουτίσουν τα πιάτα**

**Φρούτα ως  
κύριο επιδόρπιο**

**Λαχανικά, η  
μεγαλύτερη μερίδα**

**Σιτηρά και βολβοί**



3. «Τρώτε περισσότερο ή λιγότερο από τη συνολική ποσότητα που αντιστοιχεί σε ένα μεγάλο πιάτο γεύματος;»
4. «Πίνετε συνήθως νερό με τα γεύματά σας;»
5. «Επιλέγετε συνήθως παραδοσιακά και τοπικά προϊόντα;»
6. «Είστε σωματικά δραστήριος;»
7. «Περιορίζετε τα γλυκά, τα κέικ, τα σνακ, τα αναψυκτικά και τους ζαχαρούχους χυμούς μόνο σε ειδικές περιστάσεις;»

✓ « **ΤΙ ΣΑΣ ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΤΕ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ; »**

Αφού εξηγηθούν τα βασικά της Μεσογειακής Διατροφής και πριν ξεκινήσει η δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες **επαναλαμβάνουν το σύνθημα και τις κινήσεις** για να προετοιμαστούν εκ νέου.

Κατά τις επόμενες συνεδρίες, λαμβάνουν χώρα **εμπειρικές και αισθητηριακές δραστηριότητες**. Η επιτυχία του έργου εξαρτάται από τη συνεργασία με τις τοπικές αγορές, τους αγρότες και τους παραγωγούς στην εξοικείωση των καταναλωτών με την αρχή της Μεσογειακής Διατροφής «από το χωράφι στο ράφι».

Γενικά, οι συνεδρίες ολοκληρώνονται με τη δοκιμή ενός απλού Μεσογειακού πιάτου ή συνταγής (ελιές, ψωμί με ελαιόλαδο, καρπούζι, ξηροί καρποί...).

Τέλος, ζητείται από τους καταναλωτές να συμμετέχουν σε **ατομική και ομαδική αξιολόγηση** της δραστηριότητας. Για παράδειγμα, ως ατομική αξιολόγηση μπορεί να γράψουν μία περίληψη δύο προτάσεων σχετικά με το τι έμαθαν που δεν γνώριζαν πριν. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να ακολουθηθεί από ομαδική αξιολόγηση όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται σκέψεις, εμπειρίες και συμπεράσματα.

Για να υποστηριχθεί η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών των συμμετεχόντων και η προσχώρησή τους στη Μεσογειακή Διατροφή, πρέπει να γίνουν κάποιες **τελικές ερωτήσεις** που θα καθοδηγήσουν τους συμμετέχοντες να βρουν τις δικές τους απαντήσεις, χωρίς να πιέζονται να τις μοιραστούν με τους υπόλοιπους αν δεν το επιθυμούν:

- ✓ « ΠΟΙΕΣ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΤΕ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΣΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ;»
- ✓ « ΠΟΤΕ ΘΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΤΕ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΜΑΘΑΤΕ; »

## 2. Χρονοδιάγραμμα Δραστηριοτήτων

1 συνεδρία (40 λεπτά)	5 λεπτά	Καλωσόρισμα & Συστάσεις / Παρουσίαση του MedDiet
	30 λεπτά	Τι ξέρουν οι καταναλωτές για τη Μεσογειακή Διατροφή και το Υγιεινό Φαγητό; / Η Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής και οι Αρχές
	5 λεπτά	Σημασία & Οφέλη Σωματικής Δραστηριότητας για Καταναλωτές / 1-2 λεπτά μίνι Δυναμική Σωματική Δραστηριότητα
1 συνεδρία (90 λεπτά)	90 λεπτά	Δραστηριότητες (Εργαστήριο Γευσιγνωσίας MedDiet, Μαθήματα μαγειρικής, διαγωνισμός ιδεών MedDiet, Τοπικές Εκδηλώσεις)
1 συνεδρία (50 λεπτά)	50 λεπτά	Ατομική & Ομαδική Αξιολόγηση / Κλείσιμο & Διανομή εργαλειοθηκών (Tool-kits)
<b>Να προσαρμόζεται στις ανάγκες κάθε ομάδας στόχου και Δήμου</b>		

### 3. Εκπαιδευτική Στρατηγική

Η εκπαίδευση πάνω στη Μεσογειακή Διατροφή είναι ένα περίπλοκο θέμα που χρειάζεται να αντιμετωπιστεί πολυδιάστατα, όπως γίνεται σε αυτό τον Οδηγό. Οι καταναλωτές πρέπει να κινητοποιηθούν εντός ενός κατάλληλου και ευέλικτου περιβάλλοντος το οποίο διευκολύνει την επικοινωνία, τις διαπροσωπικές σχέσεις, την ανταλλαγή απόψεων και την αντίληψη της χρησιμότητας της γνώσης που αποκτάται.

Για την ανάπτυξη του εκπαιδευτικού υλικού μελετήθηκαν οι μηχανισμοί μέσα από τους οποίους μαθαίνουμε. Στη διαδικασία μάθησης, ο καταναλωτής έχει την ικανότητα να μάθει σε μια ορισμένη στιγμή ανάλογα με το στάδιο ανάπτυξης και τη βάση της γνώσης από προηγούμενες μαθησιακές εμπειρίες. Από τη κονστрукτιβιστική μαθησιακή σκοπιά [Κονστрукτιβισμός= δομητισμός / εποικοδομητισμός : σύγχρονη θεωρία για τη μάθηση], η επίδραση (σ.σ. της μάθησης) στην προσωπική ανάπτυξη είναι μεγαλύτερη όταν η προσφέρεται η δυνατότητα δημιουργίας πολλαπλών συγκείμενων νοημάτων (εννοιών, σημάνσεων). Η σπουδαιότητα της μάθησης συνδέεται στενά με τη λειτουργικότητά της. Η μάθηση είναι λειτουργική στο βαθμό που το άτομο μπορεί να τη συσχετίσει με προηγούμενη γνώση και να τη χρησιμοποιήσει σε νέα πλαίσια. Η μάθηση είναι ουσιώδης όταν συσχετίζει τις νέες πληροφορίες με τις ήδη γνωστές, ανασχεδιάζοντας και αναδομώντας και τις δύο. Με άλλα λόγια, η δομή της προϋπάρχουσας γνώσης επιδρά σε νέες γνώσεις και εμπειρίες και το αντίθετο. Με αυτές τις αρχές κατά νου, τα πρώτα πέντε λεπτά κάθε δραστηριότητας αφιερώνονται στην κατανόηση βασικών εννοιών για τη Μεσογειακή Διατροφή. Σε αυτό το πλαίσιο, οι κοινωνικές διαδράσεις που λαμβάνουν χώρα στους ανάμεσα στους συμμετέχοντες παίζουν βασικό ρόλο στην «κατασκευή» της γνώσης.

Η συνεργατική δουλειά χρησιμοποιείται σε πολλές δραστηριότητες, καθώς τα άτομα μαθαίνουν καλύτερα όταν τους δίνεται η ευκαιρία να δουλέψουν μαζί σε μικρές ομάδες για να πετύχουν κοινούς στόχους και σκοπούς. Η Συνεργασία, η συνέργια, η συζήτηση και ο διάλογος οδηγούν προσφέρουν τη δυνατότητα διαφορετικές θεάσεων και προοπτικών, ενώ οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να μάθουν νέα πράγματα, να διορθώσουν, να ενισχύσουν ή να επεξεργαστούν τη γνώση που απέκτησαν.

Όταν δεν είναι δυνατό να παρουσιαστούν τροφές, προτείνεται ανεπιφύλακτα να παρουσιάζονται εικόνες ελκυστικών και νόστιμων Μεσογειακών τροφίμων και πιάτων, διατηρώντας τις Μεσογειακές αρχές των αναλογιών. Δεν χωρά αμφιβολία, ωστόσο, ότι ένα από τα καλύτερα εργαλεία προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής είναι τα «αληθινά» παραδείγματα του ποικιλόχρωμου και ελκυστικού περιεχομένου της Μεσογειακής Διατροφής.

Σε όλες τις δραστηριότητες παρέχονται επιπλέον πληροφορίες ώστε να είναι δυνατό να συνεχιστούν στο σπίτι. Για το λόγο αυτό, λοιπόν, προτείνονται και κάποιες προεκτεινόμενες δραστηριότητες, όπως είναι το μαγείρεμα για την οικογένεια, αλλά κυρίως η ανταλλαγή παραδοσιακών συνταγών ανάμεσα σε 2-3 οικογένειες κατά τις συναντήσεις για γεύμα (meal gatherings).

Όσον αφορά στη μεθοδολογία και για να υπάρχει σύνδεση με την τοπική κοινότητα, προτείνεται κάθε εκπαιδευτής να εμπλουτίζει τις δραστηριότητες με τη δημιουργικότητά του και να τις προσαρμόζει στις ανάγκες του κοινού του και του πολιτιστικού του πλαισίου:

- ✓ Μελέτησε προσεκτικά κάθε δραστηριότητα πριν από την ανάπτυξη και την υλοποίηση.
- ✓ Βρες περισσότερες πληροφορίες από χρήσιμους συνδέσμους σε σχέση με την εκπαίδευση στο φαγητό και στη διατροφή για κάθε χώρα, ώστε να προσφέρεις διευρυμένη η γνώση.
- ✓ Εφάρμοσε καινοτόμες τεχνικές επικοινωνίας για να προσελκύσεις και να κινητοποιήσεις το κοινό, καθώς έχει αποδειχθεί ότι η εκπαίδευση στο φαγητό και στη διατροφή πρέπει να είναι απολαυστική, διασκεδαστική και πρακτική.
- ✓ Αναζήτησε συγκεκριμένα παραδείγματα για την τοπική κοινότητα, όπως τοπικά φαγητά και συνταγές. Οι χαρακτηριστικές τοπικές συνταγές κάθε κουλτούρας φαγητού των χωρών που συμμετέχουν στο έργο είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα του MedDiet [www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu), με σκοπό την αντιπροσώπευση των διαφορετικών πολιτισμικών-διατροφικών προτύπων των χωρών που συμμετέχουν στη σύμπραξη και στο έργο MedDiet.
- ✓ Χρήση αληθινού φαγητού και ωραίων εικόνων όπου είναι δυνατό. Το φαγητό γίνεται πιο ενδιαφέρον όταν είναι οπτικά ελκυστικό.

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω μεθοδολογικά ζητήματα, αυτός ο Οδηγός στοχεύει να προσφέρει στους εκπαιδευτές του έργου ένα ολοκληρωμένο περίγραμμα το οποίο μπορεί να διευκολύνει και να υποστηρίξει τη διαμόρφωση προσαρμοσμένης στις τοπικές ιδιαιτερότητες αντίληψης για τη διατροφή που να συνάδει με τον Μεσογειακό τρόπο ζωής.

## 4. Δραστηριότητες

### 4.1. Εργαστήρια Γεύσης / Γευσιγνωσίας της Μεσογειακής Διατροφής

Τα Εργαστήρια Γεύσης είναι μια εμπειρική δραστηριότητα μάθησης όπου οι συμμετέχοντες ανακαλύπτουν την ποιότητα, την ποικιλία και το δυναμικό της Μεσογειακής Διατροφής, κάνοντας τη δραστηριότητα μια γιορτή των αισθήσεων. Το πρόγραμμα δραστηριοτήτων του εργαστηρίου έχει σχεδιαστεί για κάθε τύπο κοινού και στοχεύει στο να βιωθεί η Μεσογειακή Διατροφή μέσα από τη γευσιγνωσία, το μαγείρεμα και τον κουβέντα. Έχουν λοιπόν προβλεφθεί πρακτικές συνεδρίες και δυναμική μεθοδολογία, προκειμένου οι συμμετέχοντες να γνωρίσουν τις τροφές της Μεσογειακής Διατροφής, την αισθητηριακή τους διάσταση, την ιστορία τους, ιστορικά και ανεκδοτολογικά στοιχεία, αριθμητικά και στατιστικά δεδομένα για τη διατροφή, γαστρονομικές χρήσεις... και, σε τελική ανάλυση, να απολαμβάνουν τη Μεσογειακή Διατροφή. Τα παραδείγματα εργαστηρίων γεύσης / γευσιγνωσίας που παρατίθενται πιο κάτω μπορούν να αποσπαστούν και να προσαρμοστούν στις υπόλοιπες ομάδες τροφίμων (σ.σ. της Πυραμίδας Μεσογειακής Διατροφής).



#### **4.1.1. Πρακτικό Εργαστήριο «Πιο κοντά στη Μεσογειακή Διατροφή»**

##### **Σκοπός:**

Αυτό το εργαστήριο συνιστά έναν τρόπο δια του οποίου οι καταναλωτές μπορούν να εφαρμόσουν τη μέθοδο «εμπειρία και μάθηση». Αν σταθούμε μόνο στην επεξήγηση της Πυραμίδας, δεν καλύπτεται η πρακτική πλευρά της μάθησης. Η προτεινόμενη δραστηριότητα ζωντανεύει την πυραμίδα – τα χρώματα, τις υφές, τις γεύσεις, την ποικιλία, τα συστατικά κτλ. Επιπλέον, κάνει χρήση των απαιτούμενων στις πραγματικές συνθήκες γνώσεων / ικανοτήτων προκειμένου να μάθει κάποιος να επιλέγει και να ετοιμάζει Μεσογειακά φαγητά. Ο εκπαιδευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει την Πυραμίδα ως υλικό αναφοράς κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου για να συζητήσει τα διάφορα θέματα.

Κύριος στόχος του εργαστηρίου είναι, όχι μόνο η θεωρητική κατάρτιση και αφομοίωση της γνώσης των μαθημάτων και των τοπικών συνταγών που ανταποκρίνονται στις αρχές υγιών και ισορροπημένων πιάτων (σαλάτες με όσπρια, λαχανικά με ρύζι ή ζυμαρικά,...), αλλά και η επεξεργασία τους συνολικά. Τα όσπρια για παράδειγμα είναι μια καλή ομάδα τροφίμων προς διερεύνηση μέσα από αυτό το πρακτικό εργαστήριο, δεδομένης της διατροφικής τους σύνθεσης και της σημασίας τους στον εμπλουτισμό των πιάτων, χωρίς να αυξάνει το κόστος.

Στόχος του εργαστηρίου είναι να αποκτηθεί η γνώση και οι δεξιότητες που απαιτούνται για την ετοιμασία ενός υγιεινού Μεσογειακού γεύματος με τη σύνθεση και τις αναλογίες που ορίζει η Πυραμίδα (Ανατρέξτε στο Μέρος Ι), όπως και να δημιουργηθεί ένας συνοδευτικός κατάλογος τοπικών συνταγών που μπορούν να δώσουν ισορροπημένα και πλήρη πιάτα που να πληρούν τα κριτήρια (σ.σ. της Πυραμίδας).

##### **Ομάδα στόχος:**

Ομάδα 20 ενηλίκων (20-25 το μέγιστο)

##### **Στόχοι:**

- Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση αναφορικά με τη σπουδαιότητα του υγιεινού φαγητού και της Μεσογειακής Διατροφής.
- Αναγνώριση των διαφορετικών ομάδων τροφών και καθορισμός της συχνότητας κατανάλωσης.
- Παροχή βασικών κατευθυντηρίων γραμμών για την σύνθεση και την παρασκευή ενός υγιεινού γεύματος.
- Αναγνώριση των συνταγών που μπορεί να συνιστούν ισορροπημένα και πλήρη πιάτα.
- Παροχή γνώσης και δεξιοτήτων για να μπορεί κάποιος να επιλεγεί ένα υγιεινό καλάθι φρέσκων Μεσογειακών τροφών.

##### **Περιγραφή:**

Ετοιμασία μιας συνταγής όπως «Άσπρα Χονδρά Φασόλια / γίγαντες Σαλάτα με σος» με ομάδα 2-4 συμμετεχόντων. Η συνταγή περιέχει διάφορα λαχανικά και όσπρια, είναι λοιπόν καλό παράδειγμα γεύματος Μεσογειακής Διατροφής του ενός πιάτου (ανατρέξτε στην Πυραμίδα και στο Γεύμα Μεσογειακής Διατροφής στο Μέρος Ι, και στις Συνταγές στην ιστοσελίδα του MedDiet [www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu)).

Αφού ετοιμαστεί η συνταγή, εξετάζουμε τα οφέλη των συστατικών:

#### Διατροφικά σχόλια

Αυτή η σαλάτα είναι πλήρης επειδή περιέχει όλα τα θρεπτικά στοιχεία που έχουμε ανάγκη καθημερινά. Είναι σημαντικό να τρώμε όσπρια όλο το χρόνο. Αυτή η σαλάτα είναι ιδανικό γεύμα όταν οι θερμοκρασίες είναι υψηλές. Μπορεί λοιπόν να αποτελέσει εξαιρετική επιλογή κατά τις ιδιαίτερα ζεστές ημέρες. Τα όσπρια είναι εξαιρετική πηγή ινών και φυτικής πρωτεΐνης υψηλής ποιότητας. Τα άσπρα φασόλια μας δίνουν πλούσιους σε ενέργεια σύνθετους υδατάνθρακες και φυτικές πρωτεΐνες. Ο τόνος μας δίνει ζωική πρωτεΐνη. Παίρνουμε επίσης πολύ υγιεινά λίπη από το ελαιόλαδο και τον τόνο. Η βιταμίνη D των ψαριών βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου που προσλαμβάνουμε από τα φασόλια. Τα λαχανικά μας δίνουν βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά. Σημαντική είναι επίσης η μεγάλη περιεκτικότητα του πιάτου σε βιταμίνη C. Σε όλα αυτά προστίθεται η ποικιλία του πιάτου σε χρώματα και υφές, που όλα μαζί συνεισφέρουν μοναδικά οφέλη για την υγεία. Αυτή η συνταγή ανταποκρίνεται ιδανικά στην συνιστώμενη κατανάλωση οσπρίων «δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα τουλάχιστον».

Μετά την ετοιμασία του πιάτου και τη σχετική συζήτηση πάνω στη συνταγή, ο εκπαιδευτής μπορεί να απευθύνει πρόσθετες ερωτήσεις τόσο για να ενισχύσει τις έννοιες όσο και ως περαιτέρω εκπαιδευτική δυνατότητα:

Σύμφωνα με τα παρατηρούμενα στοιχεία-δεδομένα, ρωτήστε τους συμμετέχοντες:

«Πόσο εύκολα διαθέσιμα είναι αυτά τα υλικά-συστατικά στην τοπική σας αγορά;»

«Πόσο συχνά τα καταναλώνετε;»

«Πιστεύετε ότι αυτή η συνταγή μπορεί να αποτελέσει μέρος ενός ισορροπημένου γεύματος; Γιατί;»

«Λείπουν κάποιες ομάδες ή κάποια συστατικά της Μεσογειακής Διατροφής που απαιτούνται για ένα ισορροπημένο γεύμα; Αν ναι, ποια;»

«Πώς μπορεί να τροποποιηθεί η συνταγή ώστε να απολαύσετε ένα τέτοιο γεύμα μαζί με την οικογένεια ή τους φίλους σας;»

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν κάθε μια από τις τροφές και να τη συσχετίσουν με τις ομάδες τροφίμων της Πυραμίδας Μεσογειακής Διατροφής. Συζητήστε τα παρακάτω γνωρίσματα της συνταγής:

- Συστατικά του φαγητού και κατάταξή τους στην ομάδα τροφών
- Αναλογίες συστατικών των τροφών
- Επιλογή, ετοιμασία και παρουσίαση του φαγητού
- Εποχικότητα των τροφών
- Χρώμα, ποικιλία και κατάσταση (ωμό / μαγειρεμένο) των συστατικών
- Τα οφέλη στην υγεία που συνδέονται με αυτές τις ομάδες ή τα συστατικά.
- Στοιχεία εποχικότητας στη συνταγή

Η τρέχουσα οικονομική κατάσταση που όλοι βιώνουμε απομακρύνει μεγάλο μέρος του πληθυσμού από τη Μεσογειακή Διατροφή. Όμως, υπάρχουν τρόποι να προσαρμοστούμε σε αυτή τη νέα κατάσταση και παράλληλα να τρεφόμαστε υγιεινά και οικονομικά.

Τα όσπρια, αντιπροσωπευτική τροφή της Μεσογειακής Διατροφής, που θεωρούνταν κάποτε «φαγητό των φτωχών», είναι πλέον γνωστά για την υψηλή διατροφική τους αξία και τη σχέση τιμής/ποιότητας. Χαρακτηρίζονται από μεγάλη περιεκτικότητα σε σύνθετους υδατάνθρακες, φυτικές πρωτεΐνες υψηλής αξίας (τόσο ποιοτικά όσο και ποσοτικά) και χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος, καθώς κυριαρχούν τα ακόρεστα λιπαρά οξέα. Τέλος, προσφέρουν ίνες και θρεπτικά συστατικά όπως ο σίδηρος και το ασβέστιο, που δεν καλύπτονται από άλλα φαγητά

Στο τέλος του εργαστηρίου όλοι τρώνε το φαγητό που μαγείρεψαν!

#### **Βοηθήματα:**

- Υλικά για την μαγειρική επίδειξη: δύο μεγάλα τραπέζια για την προετοιμασία του φαγητού, (10 άτομα ανά τραπέζι), νεροχύτης, κάδος σκουπιδιών, κουζινικά σκεύη, πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπήρουνα και συστατικά / υλικά της συνταγής.
- Υλικά για το εκπαιδευτικό κομμάτι: καρτέκλες, ενημερωτικά φυλλάδια, αφίσσα πυραμίδας MedDiet.
- Προσωπικό: 2 εκπαιδευτές

#### **Χώρος:**

Αίθουσα χωρητικότητας 20-25 ατόμων και δυνατότητα παρασκευής γεύματος εντός αυτής.

#### **Πρόσθετες πληροφορίες:**

##### **Μοίρασμα και Δοκιμή των Συνταγών**

- Η δραστηριότητα μπορεί να συνεχιστεί στο σπίτι με τη συμμετοχή όλης της οικογένειας, κυρίως των παιδιών, με τη χρήση του Δίσκου Μεσογειακής Διατροφής (ανατρέξτε στο Μέρος I) που θα εισαχθεί στις **μαγειρικές δραστηριότητες για Οικογένειες**. Τα παιδιά μπορούν να εμπλακούν στην ετοιμασία πολλών συνταγών, όπως περιγράφεται σε όλες τις επιλεγμένες συνταγές (ανατρέξτε στην ιστοσελίδα του MedDiet [www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu)). Θα ήταν ιδανικό, κατά τη διαδικασία διαλόγου που αφορά στην επιλογή της συνταγής, να εμπλακούν τα παιδιά. Τα παιδιά, ιδιαίτερα, μαθαίνουν με την παρατήρηση και την εφαρμογή αυτών των μαγειρικών δεξιοτήτων.
- Για πρόσθετα οφέλη πέρα από το οικογενειακό πλαίσιο και για την ενίσχυση της γνώσης και των δεξιοτήτων στα ενήλικα μέλη της οικογένειας: **Οικογενειακή (σ.σ. μεταξύ οικογενειών) Συγκέντρωση Ανταλλαγής Συνταγών**. Για την ωφέλιμη επίδραση του μοιράσματος, μπορεί να γίνει ανταλλαγή, ετοιμασία και δοκιμή παραδοσιακών οικογενειακών συνταγών σε εβδομαδιαίες συγκεντρώσεις για δείπνο με 2 ή 3 οικογένειες. Η ανταλλαγή Συνταγών Μεσογειακής Διατροφής μεταξύ των οικογενειών (ανατρέξτε στην

ιστοσελίδα [www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu) για όλες τις λεπτομέρειες των συνταγών) είναι μια καλή στρατηγική αναπαραγωγής και αναβίωσης παραδοσιακών πιάτων. Στη συνέχεια όλοι δοκιμάζουν την επιλεγμένη συνταγή που μαγειρεύει μία οικογένεια, διαφορετική κάθε φορά. Αυτός είναι ένας τρόπος να κινητοποιηθούν οι οικογένειες να υιοθετήσουν τις αρχές γευμάτων της Μεσογειακής Διατροφής.

#### 4.1.2. Γευσιγνωσία Ελαιολάδου και Επίσκεψη σε Ελαιοτριβείο

**« ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ: ΞΥΠΝΗΣΕ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΣΟΥ! »**

##### **Σκοπός:**

Επιλέξαμε το διαμάντι της Μεσογειακής Διατροφής, το ελαιόλαδο, επειδή θέλουμε να διαδοθεί ένα από τα πιο υγιεινά, απαραίτητα, φυσικά και τυπικά στοιχεία της διατροφής μας. Το ελαιόλαδο δεν είναι μόνο μια θρεπτική τροφή· πίσω του κρύβεται μια εκπληκτική παρακαταθήκη από συμβολικά, καλλιτεχνικά και πολιτιστικά νοήματα, αισθητηριακές απολαύσεις και μια πηγή υγείας.

Πρέπει να σημειωθεί επίσης η προστατευτική δράση του ελαιολάδου κατά της αρτηριοσκλήρωσης, των καρδιαγγειακών νοσημάτων, κάποιων τύπων καρκίνου και άνοιας όπως η νόσος του Αλτσχάιμερ, μεταξύ άλλων. Περιβαλλοντικοί και γενετικοί παράγοντες παίζουν σημαντικό ρόλο στην μακροζωία. Ως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης μεταξύ αυτών, εμφανίζονται χρόνιες νόσοι κατά την ενήλικη ζωή, όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκίνος και νευροεκφυλιστικές ασθένειες. Το φαγητό είναι πολύ σημαντικός παράγοντας επειδή παίζει βασικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας. Γι αυτό, μια υγιεινή δίαιτα με βάση τη Μεσογειακή Διατροφή, στηριζόμενη στην κατανάλωση ελαιολάδου, είναι ένα διαιτητικό μοντέλο που ευνοεί την εν υγεία γήρανση.

Το ελαιόδεντρο ήταν ανέκαθεν σε όλη τη Μεσόγειο σύνδεσμος ανάμεσα στους πολιτισμούς, χαρακτηριστικό στοιχείο όλων των τοπίων και πηγή ενός μοναδικού συστατικού της γαστρονομία της: το ελαιόλαδο.

Αν έπρεπε να συνοψίσουμε τη Μεσόγειο σε μία μόνο καλλιέργεια, χωρίς αμφιβολία θα επιλέγαμε το ελαιόδεντρο.

##### **Ομάδα στόχος:**

Ομάδα 20 ενηλίκων

##### **Στόχοι:**

- Εξοικείωση με τα γνωρίσματα του ελαιολάδου μέσα από την εμπειρία διαφορετικών αισθητηριακών και οργανοληπτικών χαρακτηριστικών.
- Διάκριση ανάμεσα στις διαφορετικές ποιότητες παρθένου ελαιολάδου, η επεξεργασία των οποίων εξαρτάται από την ποικιλία ελιάς, την καλλιέργεια και την διαδικασία παραγωγής.
- Εισαγωγή πολιτισμικών και ιστορικών ανεκδοτολογικών στοιχείων σχετικά με το ελαιόλαδο.
- Αξιοποίηση και διάδοση στην κοινωνία των ωφελειών του ελαιολάδου στην υγεία.

- Προβολή του γεγονότος ότι αυτή η τροφή είναι θησαυρός της Μεσογειακής Διατροφής, και έχει επιβιώσει μέσα στους αιώνες σε τοπικές μαγειρικές και γαστρονομικές παραδόσεις, χαρίζοντας στα πιάτα μοναδική γεύση και άρωμα.

#### **Περιγραφή:**

Το εργαστήριο χωρίζεται σε δύο μέρη (Θεωρητικό και Πρακτικό), αν είναι δυνατό να γίνεται κατά τη διάρκεια επίσκεψης στον ελαιώνα και το ελαιοτριβείο. Η γευσιγνωσία μπορεί να πραγματοποιηθεί στο χώρο ενός ελαιοπαραγωγού και να ακολουθήσει επίσκεψη στο ελαιοτριβείο.

#### **Θεωρητικό Μέρος:**

Ο εκπαιδευτής εντοπίζει το ελαιόλαδο στην πυραμίδα (ανατρέξτε στο Μέρος Ι) και εξηγεί σύντομα τις πολιτιστικές του διαστάσεις και τα οφέλη στην υγεία (σχετικά με το Ελαιόλαδο ανατρέξτε στις Ομάδες Τροφίμων, στην ιστοσελίδα [www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu)). Στη συνέχεια, εξετάζονται διάφοροι τύποι ελαιολάδου και τα χαρακτηριστικά τους ([www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu)).

#### Ανάλυση ωφελειών στον Πολιτισμό και την Υγεία:

«Το ελαιόλαδο ανέκαθεν ήταν και συνεχίζει να είναι ένα δέντρο που τιμάται ιδιαίτερα (σ.σ. στην παράδοσή μας λέμε συχνά ότι είναι ευλογημένο δέντρο). Παλιά τα φύλλα του στεφάνωναν ήρωες και μέχρι σήμερα από τον καρπό του εξάγεται ένας από τις μεγαλύτερους γαστρονομικούς θησαυρούς: το ελαιόλαδο.

Η ύπαρξη του ελαιοδέντρου φαίνεται να είναι τόσο παλαιά όσο και του ανθρώπινου είδους. Κατά την Αρχαιότητα, στη Μεσοποταμία, το λάδι του δε χρησίμευε μόνο για φαγητό αλλά και για καύσιμο που έδινε ζέστη και φως, για φάρμακο στη θεραπεία ασθενειών και για συστατικό σε κρέμες ομορφιάς και αντιγήρανσης.

Εξ' αρχής, αυτό το δέντρο σχετιζόταν με τους θεούς και τις υπερφυσικές δυνάμεις. Το ελαιόλαδο θεωρούνταν υγρός χρυσός. Οι Έλληνες ήταν ο πρώτος λαός που καλλιέργησε την ελιά στον ευρωπαϊκό μεσογειακό χώρο. Οι Αιγύπτιοι φαίνεται να ήταν από τους πρώτους που εξήγαγαν ελαιόλαδο χρησιμοποιώντας μηχανικές φυσικές διαδικασίες.

Οι Έλληνες μυθοποίησαν και απέδωσαν ιερές ιδιότητες στο δέντρο, το οποίο θεωρούσαν σύμβολο ζωής, γονιμότητας, ειρήνης και σεβασμού μεταξύ των λαών.

Παρόλα αυτά, αυτό το δέντρο άργησε να φτάσει σε κάποια άλλα μέρη της Μεσογείου, όπως η Ιβηρική Χερσόνησος. Αρχικά ήταν ένα είδος άγριου ελαιοδέντρου που παρήγαγε πολύ λίγες ελιές. Αργότερα, οι Έλληνες εισήγαγαν την καλλιέργεια της ελιάς, και ήταν οι Ρωμαίοι που, λίγους αιώνες αργότερα, την καλλιέργησαν σε μεγάλη κλίμακα.

Ωστόσο, με την πτώση της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, η κουλτούρα του ελαιολάδου άρχισε να φθίνει.

Με την άφιξη των Αράβων στις αρχές του όγδοου αιώνα, αναβίωσε η χρήση του ελαιολάδου για τηγάνισμα και ως άρτυμα στα φαγητά, αλλά και για θεραπευτική

χρήση. Επιπλέον, εμφανίστηκαν νέες τεχνικές παραγωγής και αναπτύχθηκε μια νέα κουλτούρα του ελαιολάδου που έχει επιβιώσει ως τις μέρες μας.

Η βιομηχανοποίηση του ελαιολάδου ξεκίνησε στη Μεσόγειο κατά τον 16<sup>ο</sup> αιώνα. Στις μέρες μας, το παρθένο ελαιόλαδο θεωρείται μια από τις καλύτερες τροφές που μπορούμε να προσφέρουμε στον οργανισμό μας. Αποτελεί το κατεξοχήν φυτικό λάδι και τον πυλώνα της Μεσογειακής Διατροφής.

Το ελαιόδεντρο καλλιεργείται από την Πορτογαλία ως την Τουρκία, όπου απολαμβάνονται όλα τα οφέλη του γκουρμέ καρπού. Το ελαιόλαδο είναι βασικό έλαιο στην κουζίνα κυρίως των λαών της Μεσογείου και, κατ' επέκταση, έχει γίνει βασικό στοιχείο της Δυτικής κουλτούρας.

Το ελαιόδεντρο ανήκει στην οικογένεια των ολεοειδών (*oleaceae*). Αυτό το είδος φυτού περιλαμβάνει πολλά υποείδη, όπως η άγρια ελιά που καλλιεργείται και χρησιμοποιείται για τον καρπό της.

(Για επιπλέον πληροφορίες και ιστορικά στοιχεία για το Ελαιόλαδο, ανατρέξτε στην Ιστορία του Ελαιολάδου στο Παράρτημα 7).

#### Οφέλη στην Υγεία:

Όπως ήδη έχει επισημανθεί, μια υγιεινή διαίτα με βάση τη Μεσογειακή Διατροφή, στην περιλαμβάνεται κατανάλωση ελαιολάδου, συνιστά ένα διατροφικό μοντέλο που βοηθά να έχουμε φυσιολογική και υγιή γήρανση, συνεισφέροντας στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και πολλών άλλων χρόνιων ασθενειών, σύμφωνα με επιστημονικά στοιχεία.

Το παρθένο ελαιόλαδο ως κύρια πηγή διατροφικού λίπους, παρέχει οφέλη που απουσιάζουν από άλλα διατροφικά λίπη. Δεν είναι μόνο πηγή λιπαρών οξέων υψηλής διατροφικής αξίας· παρέχει επίσης μικροθρεπτικά συστατικά, κυρίως αντιοξειδωτικά, όπως φαινολικές ουσίες, βιταμίνη Ε, καροτίνες και σκουαλένιο.

#### **«ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ, ΠΡΟΣΘΕΣΤΕ ΤΟ ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ»**

#### Τύποι Ελαιολάδου:

Επεξήγηση των διάφορων τύπων ελαιολάδου, της επεξεργασίας και της οξύτητας του:

- ✓ Το *Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο* είναι λάδι ανώτερης ποιότητας. Εξάγεται από την πρώτη πίεση (έκθλιψη) εν ψυχρώ της ελιάς. Η οξύτητα του είναι κάτω από 1°.
- ✓ Το *Παρθένο ελαιόλαδο* ραφινάρεται και εξάγεται ύστερα από την άλεση της ελιάς σε πάστα, και την εφαρμογή ψυχρής πίεσης. Ανάλογα με την ποσότητα ελεύθερων λιπαρών οξέων (οξύτητα) και τα χαρακτηριστικά του καρπού, η ποιότητα της γεύσης και η στιλπνότητα μπορεί να είναι υψηλότερη ή χαμηλότερη. Η οξύτητα μπορεί να είναι μέχρι 3°.
- ✓ *Ελαιόλαδο*: Συχνά κάποια είδη παρθένου ελαιολάδου που προκύπτουν από την πρώτη πίεση δεν ανταποκρίνονται στα κριτήρια κατανάλωσης. Αυτά τα λάδια είναι γνωστά ως «λαμπάντε» (ισπανικός όρος) και υπόκεινται σε ραφινάρισμα για

αποπαρασίτωση. Αυτό το ελαιόλαδο που προκύπτει αναμειγνύεται με παρθένο ελαιόλαδο και κυκλοφορεί στο εμπόριο με την ονομασία ελαιόλαδο και είναι το πιο συνηθισμένο στην αγορά. Η οξύτητά του δεν πρέπει να ξεπερνάει το 1°.

### **Πρακτικό Μέρος I: Γευσιγνωσία.**

Το πρακτικό μέρος περιλαμβάνει την γευσιγνωσία ελαιολάδου, όπου οι συμμετέχοντες θα δοκιμάσουν τρεις διαφορετικούς τύπους ελαιολάδου. Πρέπει να καθοριστούν τα ακόλουθα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά: άρωμα, γεύση, σώμα. Επίσης, ιδιότητες και τα ελλείμματα.



Τη γευσιγνωσία καθοδηγεί ο εκπαιδευτής, που αναλαμβάνει να εξηγήσει τον τρόπο εντοπισμού των οργανοληπτικών χαρακτηριστικών του ελαιολάδου, τα χαρακτηριστικά και τα ελλείμματά του.

#### Ανάλυση Γευσιγνωσίας

Για τη γευσιγνωσία χρειαζόμαστε:

- Ένα σκουρόχρωμο γυάλινο ποτήρι με στενό στόμιο
- Μια διάφανη κούπα
- Γυαλί (καπάκι) για να καλύψουμε το δοκιμαστικό ποτήρι (εναλλακτικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια πετσέτα)
- Θερμόμετρο κρασιού.
- Μήλο.

Για τη γευσιγνωσία ελαιολάδου, πρέπει να χρησιμοποιηθεί ένα ποτήρι με στενό άνοιγμα για να συμπυκνωθούν («κλειδωθούν») οι αρωματικές ουσίες, χρώματος σκούρου για μην επηρεαστεί ο δοκιμαστής από το χρώμα του ελαιολάδου.

Κατά τη δοκιμή, θα εξετάσουμε τρεις αισθητηριακές διαδικασίες: Άρωμα, Γεύση και Σώμα.

#### **ΑΡΩΜΑ:**

- Βάζουμε 25g ελαιόλαδο στο ποτήρι γευσιγνωσίας.
- Καλύπτουμε το ποτήρι για να διατηρήσουμε τα αρώματα.
- Θερμαίνουμε το ποτήρι με την παλάμη μας και το περιστρέφουμε περίπου για 30".
- Ανοίγουμε το κάλυμμα. Φέρνουμε τη μύτη κοντά στο ποτήρι και παίρνουμε (από τη μύτη) μια πρώτη εισπνοή.

Τα πιο συχνά αρώματα που εντοπίζονται στην οσφρητική ανάλυση είναι:

- 1) Ευχάριστες οσμές: ώριμες φρουτώδεις ελιές, φρουτώδης πράσινη ελιά, μήλο, γρασίδι, σύκο, πράσινο φύλλο.

- 2) Δυσάρεστες οσμές: ξινίλα ή οσμή ξιδιού, οσμή λαχανόζουμου, οσμή κρασιού, μυρωδιά ταγκίλας, οσμή σάπιου, χωματίλα, μούργα, μούχλα, οσμή ψάθας, οσμή μετάλλου.

**ΓΕΥΣΗ:**

- Βάζουμε περίπου 5g ελαιόλαδο (ένα κουταλάκι του γλυκού) στο στόμα για περίπου 3-4'' για να θερμανθεί.
- Κλείνουμε το στόμα έτσι ώστε η γλώσσα να αγγίξει το εσωτερικό των άνω δοντιών. Φέρνουμε το ελαιόλαδο στο μπροστινό μέρος του στόματος.
- Κάνουμε 2 ή 3 εισπνοές φρέσκου αέρα ώστε να εμφανιστούν νέες αισθητηριακές προσλήψεις.

Οι πιο συχνές γεύσεις που εντοπίζονται στην ανάλυση γεύσης είναι:

- 1) Θετικές γεύσεις: ευχάριστα πικρή, γλυκιά, αλμυρή, πικάντικη, υγιεινή, φρουτώδης, καθαρή, φρέσκια, αμύγδαλο, κουκουνάρι, φυτό.
  - 2) Αρνητικές γεύσεις: έντονα πικρό, έντονα πικάντικο, ξινό, ξερά φύλλα, οσμή κρασιού ή ψάθας, σχοινί, μυρωδιά καμμένου, παγωμένες ελιές, μουχλιασμένο ή νοτισμένο, οσμή μετάλλου, άχυρο, σκουλήκι, σάπιο, ταγκίλα.
- Αδειάζουμε το στόμα και περιμένουμε περίπου 30'' για να εντοπίσουμε κάποια επίγευση.
  - Καθαρίζουμε το στόμα πίνοντας ένα ποτήρι νερό ή τρώγοντας ένα μικρό κομμάτι μήλο προκειμένου να συνεχίσουμε τη γευσισγνωσία.

**ΣΩΜΑ:**

Όταν βάλουμε το ελαιόλαδο στο στόμα αντιλαμβανόμαστε μια πυκνότητα που αυξάνεται ή μειώνεται κατά τη δοκιμή. Αυτός ο βαθμός πυκνότητας καθορίζει τα επίπεδα / έκταση πυκνότητας στο σώμα. Με αυτή τη μέθοδο, προσλαμβάνουμε τα θετικά (ιδιότητες) και αρνητικά (ελλείμματα / ελαττώματα) χαρακτηριστικά.

**ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ (ATTRIBUTES):**

- **ΦΡΟΥΤΩΔΕΣ:** Άρωμα και χαρακτηριστική γεύση ελαιολάδων από φρέσκες και υγιείς ελιές. Η αίσθηση φρούτου είναι ιδιαίτερα έντονη σε ελαιόλαδα από πράσινες άγουρες ελιές.
- **ΓΡΑΣΙΔΙ:** Το άρωμα και η γεύση κάποιων ελαιολάδων παραπέμπουν στη φρεσκάδα του φρεσκοκομμένου χόρτου.
- **ΜΗΛΟ:** Χαρακτηριστική μυρωδιά κάποιων ελαιολάδων που περιέχουν φρέσκα και γλυκά φρουτώδη αρώματα που θυμίζουν το άρωμα αυτού του φρούτου.
- **ΠΙΚΡΟ:** Γεύση πράσινων ελαιολάδων που προκύπτουν από κάποιες συγκεκριμένες ποικιλίες. Ανάλογα με την ένταση της πικράδας, θεωρείται ιδιότητα ή ελάττωμα.
- **ΑΜΥΓΔΑΛΟ:** Γλυκιά γεύση, χαρακτηριστική του πράσινου αμυγδάλου.
- **ΓΛΥΚΟ:** Ευχάριστη γεύση, όχι πολύ γλυκιά, που εμφανίζεται μόνο σε ελαιόλαδα από ώριμες ελιές.

**ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΑ / ΕΛΑΤΤΩΜΑΤΑ**

Τα ελαττώματα σχετίζονται με τις παρακάτω τέσσερις καταστάσεις: ωριμότητα του φρούτου, βιολογικές μεταβολές, οξειδωση και μόλυνση.



- **ΩΡΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΠΟΥ:**
  - **ΩΡΙΜΟ:** Ελαιόλαδο που προκύπτει από ώριμες ελιές. Φτωχό σε άρωμα και γεύση ελαιόλαδο, χωρίς φρεσκάδα.
  - **ΞΗΡΟ:** Η ξηρότητα εξουδετερώνει το μεγαλύτερο μέρος του αρώματος και της γεύσης. Παραπέμπει σε γεύση ξύλου. Μπορεί να προκύψει από ελιές που χτυπήθηκαν από έντονη ξηρασία ή πάγο.
  - **ΠΙΚΡΟ:** Χαρακτηριστικό άγουρων ελιών και κάποιων συγκεκριμένων ποικιλιών.
  - **ΣΤΥΦΟ:** Χαρακτηριστικό ελιών με μικρό βαθμό ωριμότητας από δέντρα που στερήθηκαν το νερό.
  
- **ΜΟΛΥΝΣΗ:**
  - **ΧΩΜΑ:** Άρωμα και γεύση χώματος ως αποτέλεσμα συλλογής ελιών από το έδαφος.
  - **ΦΥΛΛΟ:** Αποτέλεσμα υπερβολικής άλεσης των ελιών με τα φύλλα.
  - **ΧΟΡΤΟ:** Εξωτερικές ουσίες όπως χόρτο. Σε μικρές ποσότητες είναι θετικό αλλά σε μεγάλο βαθμό γίνεται ελάττωμα.
  - **ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ:** Πρόβλημα / ελάττωμα που προέκυψε από κακή επεξεργασία. Χαρακτηριστικό ελαιολάδων που παράγονται από ακάθαρτα μεταλλικά στοιχεία μηχανημάτων ή έχει αποθηκευτεί σε μεταλλικές δεξαμενές.
  - **ΚΑΜΜΕΝΟ:** Πρόβλημα / ελάττωμα που προέκυψε από κακή επεξεργασία. Προέρχεται από ελιές που θερμάνθηκαν («άναψαν») στο στάδιο της ανάδευσης ή της άλεσης.
  - **ΒΡΩΜΙΑ:** Χαρακτηριστικό των ελαιολάδων που υπέστησαν επεξεργασία ή αποθηκεύτηκαν με ακαθαρσίες. Ελάττωμα των ελαιολάδων που αποθηκεύτηκαν σε ακάθαρτες.
  - **ΞΥΔΙ:** Ήπια γεύση ξιδιού. Παρουσία σε ελιές που αποθηκεύτηκαν για πολύ καιρό πριν τη σύνθλιψη.
  
- **ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ:**
  - **ΜΥΓΑ:** Ελάττωμα που προέρχεται από επίθεση φυλλοξήρας. Η οξειδωση αυξάνεται και τα αρώματα και η γεύση χάνονται.
  - **ΜΟΥΧΛΑ:** Χαρακτηριστικό των ελιών που αποθηκεύτηκαν για πολύ καιρό πριν τη σύνθλιψη.
  - **ΜΟΥΡΓΑ (MORQUIA στα Ισπανικά):** Ελάττωμα που προέρχεται από επαφή με υγρά (απόνερα του φυλλώματος) τα οποία φέρουν μυρωδιά σάπιου.
  - **ΛΑΜΠΑΝΤΕ:** Υπερβολικά έντονη και διαρκής οσμή και γεύση, συνδυασμένη με υψηλές τιμές βαθμού οξύτητας.
  
- **ΟΞΕΙΔΩΣΗ:**
  - **ΔΥΣΟΣΜΙΑ / ΤΑΓΚΙΛΑ:** Αυτό το ελάττωμα προκύπτει από τους παραπάνω λόγους ή από την μακριά επαφή με οξυγόνο. Αυτό είναι συνηθισμένο πρόβλημα στα παλιά ελαιόλαδα που έχουν εκτεθεί πολύ στη ζέστη, το φως ή τον αέρα.

## **Πρακτικό Μέρος II: Επίσκεψη στον Ελαιώνα και το Ελαιοτριβείο**

Με σκοπό τη βελτίωση της διατροφικής γνώσης μέσα από την κατανόηση όλης της διαδικασίας «από το χωράφι στο ράφι» (“farm-to-fork”), οι καταναλωτές θα μπορούσαν να επισκεφθούν έναν ελαιώνα και, στη συνέχεια, ν έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν στη διαδικασία παραγωγής ελαιολάδου. Αν δεν είναι δυνατή η επίσκεψη σε κανένα από τα δύο μέρη, μπορεί να υλοποιηθεί ένα εργαστήριο (workshop) ελαιολάδου και να προβληθούν βίντεο από τη διαδικασία συγκομιδής και επεξεργασίας, με τις ίδιες πηγές πληροφόρησης που παρέχονται στην παρακάτω περιγραφόμενη δραστηριότητα.

### **« ΑΠΟ ΤΟ ΕΛΑΙΟΔΕΝΤΡΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ »**

Η δραστηριότητα διεξάγεται σε δύο φάσεις και σε δύο διαφορετικά μέρη:

- Στον ελαιώνα:

Στην πρώτη φάση της δραστηριότητας, οι καταναλωτές επισκέπτονται τον ελαιώνα, ενώ ο εκπαιδευτής κάνει μια σύντομη εισαγωγική ενημέρωση αναφορικά με το ελαιόλαδο, την ιστορία του, τα διάφορα υποείδη / κατηγορίες και τις χρήσεις του.

Στο τέλος, οι καταναλωτές ενθαρρύνονται να απευθύνουν ερωτήσεις στο προσωπικό του ελαιώνα, σχετικά με το ελαιόδεντρο, την ιστορία του, τις ποικιλίες του, τις τεχνικές συγκομιδής, και, πάνω από όλα, τη δουλειά στο χωράφι.

- Στο ελαιοτριβείο:

Στη δεύτερη φάση της δραστηριότητας, οι καταναλωτές επισκέπτονται το ελαιοτριβείο, όπου παρατηρούν κάθε στάδιο επεξεργασίας του καρπού και παραγωγής του ελαιολάδου (κοσκίνισμα και ξέπλυμα, σύνθλιψη, ανάμειξη, φυγοκέντρηση και φιλτράρισμα) και τις τεχνολογίες που χρησιμοποιούνται σήμερα. Τέλος, γεύονται το ελαιόλαδο.

### **Πόροι / Εργαλεία:**

- Υλικά:
  - ο Θεωρητικό Μέρος: Επεξήγηση της Πυραμίδα (πραγματική ή οπτική αναπαράσταση).
  - ο Πρακτικό Μέρος: Δύο μεγάλα τραπέζια (των 10 ατόμων το καθένα), 20 καρέκλες, 3 μπουκάλια ελαιόλαδο διαφορετικής προέλευσης και είδους, ποτήρια γευσιγνωσίας, ψωμί, πετσέτες, δύο λευκά τραπεζομάντηλα (σε περίπτωση που δεν υπάρχουν λευκά τραπέζια), μήλα και νερό.
- Προσωπικό: 2 Εκπαιδευτές

### **Χώρος:**

Καλά φωτισμένη αίθουσα, ήσυχη, χωρίς οσμές και με ελεγχόμενη θερμότητα. Η αίθουσα πρέπει να έχει δύο λευκά τραπέζια (ή τραπέζια με λευκά τραπεζομάντηλα), χωρητικότητας 10 ατόμων το καθένα.

### **Πρόσθετες Πληροφορίες:**

**Δραστηριότητα Επεκτεινόμενη στην Οικογένεια:** Η γευσιγνωσία ελαιολάδου μπορεί να γίνει με παιδιά για να μεταφερθεί η γνώση που αποκτήθηκε. Για αναπαραγωγή της διαδικασίας με όλη την οικογένεια, δείτε τα παρακάτω βήματα:

- Κανόνες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη πριν τη γευσιγνωσία:
- ✓ Μη χρησιμοποιείτε αρώματα σώματος προσερχόμενοι στη γευσιγνωσία
- ✓ Αν είμαστε κρυωμένοι η αίσθηση της γεύσης αλλοιώνεται.
- ✓ Δεν τρώμε τίποτα τουλάχιστον μία ώρα πριν τη γευσιγνωσία.
- ✓ Πρέπει να είμαστε πολύ συγκεντρωμένοι σε ένα μέρος χωρίς πόρτες και θόρυβο.

### **Πώς γίνεται η γευσιγνωσία:**

1. Ποσότητα λαδιού: γεμίζουμε το ποτήρι γευσιγνωσίας με 15ml ελαιόλαδο και καλύπτουμε με το διάφανο γυαλί. Θερμαίνουμε το λάδι στους 28°C τρίβοντας το ποτήρι στην παλάμη μας για περίπου δύο λεπτά, μεταδίδοντας στο ελαιόλαδο τη θερμότητα από το σώμα μας. Μόλις το λάδι φτάσει την σωστή θερμοκρασία, γέρνουμε και περιστρέφουμε το ποτήρι για να κυλήσει το ελαιόλαδο στα τοιχώματα.
2. Μύτη: ξεσκεπάζουμε το ποτήρι και μυρίζουμε γρήγορα. Αυτή την πρώτη φορά η μυρωδιά πρέπει να μας δώσει μια ιδέα για τον τύπο του ελαιολάδου, που θα επιβεβαιωθεί και θα αναλυθεί αργότερα. Καλύπτουμε το ποτήρι και επαναλαμβάνουμε ύστερα από λίγα δευτερόλεπτα. Ενώ εισπνέουμε από τη μύτη προσπαθούμε να εντοπίσουμε ευωδιές (αρώματα) και να αντιληφθούμε πόσο έντονο / χαρακτηριστικό (intensity) είναι το ελαιόλαδο.
3. Ουρανίσκος/επίγευση: η αίσθηση της γεύσης αποδίδει γνωρίσματα του ελαιολάδου που μπορεί να είναι ελαττώματα και άλλα που μπορεί να είναι πλεονεκτήματα. Για το λόγο αυτό, ανάμεσα στη δοκιμή δυο ελαιολάδων, χρησιμοποιούμε (τρώμε) φέτες μήλου. Στο ελαιόλαδο μπορούμε να εντοπίσουμε μόνο το γλυκό και το πικρό ερέθισμα. Το πικάντικο (spicy) ερέθισμα είναι μια αίσθηση που δια της αφής την αντιλαμβάνεται το στόμα.
4. Παίρνουμε μια μικρή γουλιά ελαιόλαδο (3ml), το στέλνουμε σε όλο το στόμα, και κατεβάζουμε μικρές γουλιές για να αισθανθούμε τα αρωματικά συστατικά (volatile aromatic components) που αποδεσμεύονται («εκρήγνυνται»).
5. Σε αυτό το σημείο μπορούμε να μιλήσουμε για θετικές και αρνητικές 'όψεις' (aspects).

**Δραστηριότητα Επεκτεινόμενη στο Ευρύ Κοινό:** Αφού επιλεγεί ένα ελαιόλαδο, διεξάγεται γευσιγνωσία με διάφορα είδη ψωμιού της περιοχής, κατά προτίμηση ολικής άλεσης με διάφορα είδη σιτηρών. Κατά τη γευσιγνωσία, κάποιος μπορεί να διαβάξει κείμενα ή να εκτελεί παράσταση που αναφέρεται στις ιστορίες του Ελαιολάδου και του Σιταριού (ανατρέξτε στις Ιστορίες Σιταριού και Ελαιολάδου στο Παράρτημα 7).

### **4.2. Μαθήματα Μαγειρικής**

Ζήστε μια γαστρονομική εμπειρία! Στόχος των μαθημάτων είναι η προώθηση γνώσης και δεξιοτήτων στους συμμετέχοντες για να μάθουν πώς να επιλέγουν φαγητά της Μεσογειακής Διατροφής.

Υπάρχουν δύο είδη μαθημάτων μαγειρικής:

- Μαθήματα μαγειρικής για τα άτομα που μαγειρεύουν στο σπίτι
- Μαθήματα μαγειρικής για όλη την οικογένεια

Αυτά τα μαθήματα μαγειρικής είναι μια εμπειρική και ουσιαστική δραστηριότητα μάθησης όπου οι χρήστες ανακαλύπτουν την ποιότητα, την ποικιλία και το δυναμικό της Μεσογειακής Διατροφής και μαθαίνουν χρήσιμα και «μυστικά» του μαγειρέματος, που σκοπό έχουν την ενθάρρυνση της υγιεινής διατροφής και το μαγείρεμα μέσα από το μοντέλο Μεσογειακής Διατροφής.

Προς τούτο, σχεδιάζονται πρακτικές συνεδρίες και ακολουθείται ενεργητική μεθοδολογία για να διαδοθεί η γνώση σχετικά με τις διάφορες ομάδες τροφίμων της Μεσογειακής Διατροφής με διασκεδαστικό τρόπο.

#### **4.2.1. Εργαστήριο για Εκείνους/Εκείνες που Μαγειρεύουν στο Σπίτι (“Homemakers”): Γεύσου τη Μεσόγειο!**

##### **Σκοπός:**

Η Μεσογειακή Διατροφή είναι ένα έγκυρο πολιτισμικό και γαστρονομικό μοντέλο για τη Μεσογειακή κοινωνία. Δυστυχώς, οι νεότερες γενιές απομακρύνονται αυτή την κληρονομιά που για αιώνες έχει περάσει από γενιά σε γενιά.

Σκοπός αυτού του εργαστηρίου μαγειρικής είναι να προσδώσει ικανότητες στους καταναλωτές να μοιραστούν αυτή την κληρονομιά, φροντίζοντας για την επιβίωση αυτών των διατροφικών συνηθειών μέσα από την κουζίνα, ζωντανεύοντας τον υγιεινό τρόπο ζωής της Μεσογειακής Διατροφής με τρόπο πρακτικό και χρήσιμο. Η κουζίνα είναι χώρος συνάντησης για την οικογένεια καθώς και χώρος δημιουργίας. Το μαγείρεμα δεν είναι απλώς μία δραστηριότητα για να φάμε. Είναι μοίρασμα, πειραματισμός, επινόηση, και τέλος δημιουργικότητα.

##### **Ομάδα Στόχος:**

Άτομα (γυναίκες και άνδρες) που μαγειρεύουν τα γεύματά τους, άνθρωποι υπεύθυνοι για την αγορά και την ετοιμασία των γευμάτων στο σπίτι (περίπου 15-20 συμμετέχοντες ανά ομάδα).

##### **Στόχοι:**

- Διάδοση της αξίας της Μεσογειακής Διατροφής ως υγιεινού και βιώσιμου διατροφικού μοντέλου, μέσα από την προετοιμασία ενός πιάτου με Μεσογειακά υλικά.
- Συζήτηση και προβληματισμός αναφορικά με την απώλεια του παραδοσιακού τρόπου ετοιμασίας και μαγειρέματος και της γαστρονομικής διάστασης της Μεσογειακής Διατροφής.
- Εκμάθηση διαφορετικών τρόπων μαγειρέματος για να διασφαλιστεί μια ποικιλία στις μεθόδους ετοιμασίας του καθημερινού φαγητού.
- Προσφορά σε άτομα που μαγειρεύουν στο σπίτι εργαλείων μάθησης για την ετοιμασία υγιεινών και οικονομικών γευμάτων.
- Αναγνώριση των διαφορετικών ομάδων τροφίμων (της Πυραμίδας) και εξοικείωση με αυτές, των συνιστώμενων μερίδων και της συχνότητας κατανάλωσης για κάθε ομάδα, όπως και της σύνθεσης υγιεινών γευμάτων.

- Διάδοση και προώθηση των υγιεινών συνηθειών της Μεσογειακής Διατροφής στα παιδιά από τους ανθρώπους που έχουν τη φροντίδα της διατροφής τους.
- Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση (σ.σ. των ατόμων που έχουν την ευθύνη νοικοκυριού και οικογένειας) αναφορικά με τη σπουδαιότητα μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής στην πρόληψη της παχυσαρκίας και άλλων χρόνιων νοσημάτων.
- Γνωριμία (σ.σ. της παραπάνω ομάδας-στόχο) με τις ομάδες τροφίμων της Μεσογειακής Διατροφής, τα οφέλη και τη συχνότητα κατανάλωσής τους.
- Προσφορά υλικών με σκοπό να βοηθηθούν τα άτομα που μαγειρεύουν στο σπίτι, ώστε να επιλέγουν, να ετοιμάζουν και να αποθηκεύουν με τον καλύτερο δυνατό και ενδεδειγμένο (όπου απαιτείται) τρόπο τις Μεσογειακές τροφές.

#### **Περιγραφή:**

Το εργαστήριο χωρίζεται σε δύο μέρη:

#### **Θεωρητικό μέρος:**

Ο εκπαιδευτής δίνει στους συμμετέχοντες τα γνωστικά εργαλεία για να φτιάχνουν υγιεινά γεύματα:

- ✓ Κατευθυντήριες Γραμμές για να ετοιμάζουν υγιεινά γεύματα για όλη την οικογένεια (ανατρέξτε στην Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής και τον Δίσκο Μεσογειακής Διατροφής στο Μέρος Ι)
- ✓ Χρήσιμες συμβουλές μαγειρέματος (ανατρέξτε στην Σύνοψη Συμβουλών Μαγειρέματος στο Παράρτημα 2, και για επιπλέον πληροφορίες στο τμήμα για την ετοιμασία των Ομάδων Τροφών και τις Τεχνικές Ετοιμασίας Φαγητού στο Μέρος Ι).

#### **Πρακτικό μέρος:**

Ετοιμασία τριών συνταγών Μεσογειακής Διατροφής από ομάδες των δύο ή τριών ατόμων. Κάποιες ομάδες είναι υπεύθυνες για να ετοιμάσουν το ορεκτικό, άλλες για το κυρίως πιάτο και άλλες για το επιδόρπιο (ανατρέξτε στις Συνταγές στην ιστοσελίδα [www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu), για παράδειγμα: τηγανιτό κατσικίσιο τυρί πάνω σε ψητά λαχανικά, ξερά δαμάσκηνα και ταπενάδα (tapenade) ελιάς, λεπτές φέτες ψαριού (π.χ σφυρίδας) με σος βινεγκρέτ και κουκουνάρι, κρέμα αμυγδάλου).

Στο τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες δοκιμάζουν τα πιάτα που ετοίμασαν.

#### **Πόροι / Βοηθήματα:**

- Υλικά: τραπέζια για τους συμμετέχοντες, τραπέζι για τον εκπαιδευτή, νεροχύτης, μαγειρικά σκεύη, πιάτα, μαχαιροπήρουνα, κούπες, υλικά συνταγής, καλάθι απορριμμάτων.
- Προσωπικό: 1 Εκπαιδευτής

#### **Χώρος:**

Οποιοσδήποτε χώρος κατάλληλος για παρασκευή φαγητού.

#### **Πρόσθετες Πληροφορίες:**

- Για αυξημένα οφέλη πέρα από την οικογένεια αλλά και για ενίσχυση της γνώσης και των δεξιοτήτων στους ενήλικες της οικογένειας: **Οικογενειακή (σ.σ. μεταξύ**

**οικογενειών) Συγκέντρωση Ανταλλαγής Συνταγών.** Για να αποδώσουν τα οφέλη του μοιράσματος, δέον να γίνεται ανταλλαγή, ετοιμασία και δοκιμή παραδοσιακών οικογενειακών συνταγών σε εβδομαδιαίες συγκεντρώσεις με 2 ή 3 οικογένειες. Η ανταλλαγή συνταγών Μεσογειακής Διατροφής μεταξύ οικογενειών (ανατρέξτε στο Υπόδειγμα Συνταγών στο Παράρτημα 4 για να δείτε όλες τις λεπτομέρειες των συνταγών) είναι καλή στρατηγική για να αναπαραχθούν και να αναβιώσουν παραδοσιακά πιάτα. Όλοι θα δοκιμάζουν τη συνταγή που ετοίμασε μία διαφορετική οικογένεια κάθε φορά. Αυτός είναι ένας τρόπος να κινητοποιηθεί ο μάγειρας / η μαγείρισσα του σπιτιού για να υιοθετήσει τις αρχές γευμάτων της Μεσογειακής Διατροφής.

#### 4.2.2 Εργαστήριο Μαγειρικής για Οικογένειες

##### «ΜΑΓΕΙΡΕΨΤΕ ΜΑΖΙ ΩΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ!»

###### **Σκοπός:**

Ένα οικογενειακό εργαστήριο μαγειρικής ευαισθητοποιεί τον πληθυσμό και δημιουργεί υγιεινές συνήθειες από μικρές ηλικίες, εισάγοντας τα σωστά φαγητά για μια υγιή και ισορροπημένη διατροφή. Σκοπεύει να φέρει στα νοικοκυριά υγιεινές στάσεις ζωής και τη Μεσογειακή Διατροφή με πρακτικό και χρήσιμο τρόπο, να προσεγγίσει τα παιδιά και να ενθαρρύνει τις καλές συνήθειες μέσα από παραδοσιακές συνταγές και δημιουργικότητα. Σε αυτό το εργαστήριο προτείνονται τρόποι για να ξεκινήσουν οι μικρότεροι «την τέχνη της μαγειρικής».

###### **Ομάδα Στόχος:**

Οικογένειες (με παιδιά 8-12 ετών)

Ομάδες 25-30 ατόμων το μέγιστο

###### **Στόχοι:**

- Διάδοση και ενθάρρυνση της υιοθέτησης υγιεινών συνηθειών Μεσογειακής Διατροφής από τα παιδιά και τους γονείς.
- Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των γονιών για τη σπουδαιότητα μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής στην πρόληψη της παχυσαρκίας και άλλων χρόνιων νοσημάτων.
- Ενθάρρυνση των γονιών να εξοικειωθούν με τις ομάδες τροφίμων της Μεσογειακής Διατροφής, τα οφέλη τους, τη συχνότητα κατανάλωσης και άλλες υγιεινές συνήθειες.
- Προώθηση και εκπαίδευση σχετικά με τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες.
- Βοήθεια στα παιδιά να κάνουν κτήμα τους ό,τι χρειάζονται για μία υγιεινή διατροφή κατά την περίοδο ανάπτυξης.
- Προβολή και κινητοποίηση της κατανάλωσης υγιεινών τροφών από μικρή ηλικία.
- Διάδοση, προώθηση και επαναφορά του Μεσογειακού τρόπου ζωής με την ευρύτερη έννοια, ως τρόπος ζωής και υγιεινής διατροφής, δουλεύοντας πάνω σε ψυχολογικούς παράγοντες, γύρω από την τροφή και τη διαδικασία του φαγητού.
- Πληροφόρηση και ευαισθητοποίηση των υπευθύνων για τη διατροφή των παιδιών.

### **Περιγραφή:**

Το εργαστήριο μαγειρικής χωρίζεται σε δύο μέρη:

### **Θεωρητικό μέρος:**

Ο εκπαιδευτής ξεκινά με μια εισαγωγή:

«Είναι πολύ σημαντικό να απολαμβάνουμε την πράξη του φαγητού με τις πέντε αισθήσεις και να δημιουργούμε ένα ευχάριστο περιβάλλον, λαμβάνοντας υπόψη την παρουσίαση του πιάτου, τη θερμοκρασία, τις αναλογίες και την υγιεινή. Είναι σημαντικό να διδάξουμε στα παιδιά μας να γεύονται και να απολαμβάνουν τις τροφές. Το φαγητό πρέπει να είναι στιγμή χαλάρωσης την οποία θα απολαμβάνουμε και θα μοιραζόμαστε».

Πρέπει να διδάξουμε στα παιδιά μας ότι οι υγιεινές τροφές της Μεσογειακής Διατροφής ταιριάζουν τέλεια με την απόλαυση του να δοκιμάζουμε («τσιμπολογάμε») νόστιμα πιάτα.

Η Μεσογειακή Διατροφή είναι ένα διατροφικό μοντέλο πλούσιο, υγιεινό και με ποικιλία, και είναι στοιχείο πολιτισμικής κληρονομιάς όλων των λαών της Μεσογειακής λεκάνης».

Ο εκπαιδευτής προκαλεί συζήτηση ανάμεσα στους συμμετέχοντες με την ερώτηση «Τι είναι η Μεσογειακή Διατροφή;» και τους ενθαρρύνει να σκεφτούν και να περιγράψουν ό,τι ξέρουν για το μοντέλο Μεσογειακής Διατροφής και την Πυραμίδα (ανατρέξτε στο Γεύμα Μεσογειακής Διατροφής στο Μέρος I).

«Πώς μπορούμε να κάνουμε τα παιδιά μας να ενδιαφερθούν να υιοθετήσουν τη Μεσογειακή Διατροφή;» (ανατρέξτε στον Δίσκο Μεσογειακής Διατροφής στο Μέρος I).

### **Πρακτικό Μέρος:**

«Φτιάξτε μια Συνταγή με την Οικογένειά σας!» (ανατρέξτε στη συνταγή Τηγανιτά Αυγά στην ιστοσελίδα του MedDiet [www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu))

Στο τέλος του μαθήματος μαγειρικής, οι συμμετέχοντες δοκιμάζουν με όλη την οικογένεια τα πιάτα που ετοίμασαν.

### **Πόροι / Βοηθήματα:**

- Υλικά: Τραπέζια για τους συμμετέχοντες, τραπέζι για τον εκπαιδευτή, νεροχύτης μαγειρικά σκεύη. πιάτα, μαχαιροπήρουνα, κούπες, υλικά συνταγής, κάδος απορριμμάτων.
- Προσωπικό: 1-2 Εκπαιδευτές (ανάλογα με την ομάδα)

### **Χώρος:**

Οποιοσδήποτε χώρος όπου μπορεί να ετοιμαστεί φαγητό.

### **Πρόσθετες πληροφορίες:**

Σχεδόν όλοι μας μπορούμε να βρούμε διάφορες παραδοσιακές συνταγές στις περισσότερες προσωπικές μας εμπειρίες. Εφόσον τα συναισθήματα συνοδεύουν το φαγητό μας, το να επιλέξουμε τις συνταγές που έχουν ιδιαίτερο νόημα για την

οικογένεια και να μιλήσουμε για την ιστορία και τα αισθήματα πίσω από αυτές τις συνταγές, είναι μια ευχάριστη δραστηριότητα μέσα στο οικογενειακό πλαίσιο. Για παράδειγμα, μια συνταγή για ψητό κοτόπουλο με ελιές που έφτιαχνε η γιαγιά όταν ο εγγονός κέρδιζε στο παιχνίδι ποδοσφαίρου του Σαββάτου. Μαζί με την γεύση και τον τρόπο μαγειρέματος, πρέπει να συζητιέται και η κατάσταση ενθουσιασμού που διαμορφώνεται κατά την ετοιμασία του πιάτου.

### **4.3. Διαγωνισμός Ιδεών Μεσογειακής Διατροφής**

Η ομαδική δουλειά είναι πολύ αποτελεσματικό παιδαγωγικό εργαλείο, καθώς προάγει τη συνεργασία, τη θετική αλληλεξάρτηση και την κοινωνική μάθηση. Είναι υπέροχη στιγμή για την οικογένεια να δουλεύει μαζί για ένα κοινό στόχο, κάνοντας τη νίκη του ενός επίτευγμα όλων. Και ταυτόχρονα είναι υπέροχος τρόπος να μάθει τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής.

#### **4.3.1. Διαγωνισμός Μεσογειακής Διατροφής: Μεσογειακές Γεύσεις**

##### **Σκοπός:**

Σκοπός είναι να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον όπου η πρακτική δραστηριότητα κινητοποιεί την μάθηση και δεσμεύει τους συμμετέχοντες στη δημιουργία ενός υγιεινού γεύματος Μεσογειακής Διατροφής με βάση φυσικά, φρέσκα, τοπικά και εποχικά συστατικά. Δουλεύοντας σε ομάδες, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να σχεδιάσουν, να ετοιμάσουν, να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν ένα πιάτο. Ο τελικός σκοπός αυτού του διαγωνισμού είναι να γίνει φανερό πως το υγιεινό φαγητό της Μεσογειακής Διατροφής είναι απόλυτα συμβατό με την ευχαρίστηση που προσφέρουν τα προβαλλόμενα ως γευστικά γεύματα.

##### **Ομάδα Στόχος:**

Κάθε ενήλικας που θέλει να συναγωνιστεί και αποδέχεται τους κανόνες του διαγωνισμού.

##### **Στόχοι:**

- Προώθηση της δημιουργίας πρωτότυπων γευμάτων Μεσογειακής Διατροφής.
- Αφύπνιση του ενδιαφέροντος των νέων για τη γαστρονομία.
- Μετάδοση της γαστρονομικής κουλτούρας της Μεσογειακής Διατροφής.
- Προώθηση παραδοσιακών συνταγών Μεσογειακής Διατροφής, με εργαλεία για να εκσυγχρονίσουμε κάποιες από αυτές και να τις κάνουμε πιο υγιεινές.

##### **Περιγραφή:**

Πρέπει να δοθούν στους συμμετέχοντες το Υπόδειγμα Συνταγών Μεσογειακής Διατροφής και τα Κριτήρια Επιλογής Συνταγών Μεσογειακής Διατροφής (ανατρέξτε στα Παραρτήματα 3 και 4, για να μπορέσετε να συγκεντρώσετε όλες τις λεπτομέρειες συνταγών των συμμετεχόντων). Οι συμμετέχοντες στο διαγωνισμό πρέπει να ακολουθήσουν τους συμφωνημένους κανόνες και οι συνταγές πρέπει να ετοιμαστούν στο σπίτι και να μεταφερθούν στο χώρο διεξαγωγής του διαγωνισμού. Για την



διεξαγωγή του διαγωνισμού πρέπει να χρησιμοποιηθεί το Πρότυπο Αξιολόγησης Κριτικής Επιτροπής (ανατρέξτε στο Παράρτημα 5).

Κανόνες διαγωνισμού:

1. Οι ενδιαφερόμενοι πρέπει να υποβάλλουν την αίτηση συμμετοχής στο ..... , μέχρι τις (ώρα) ..... της (ημερομηνία) ...../...../20 .....  
Η αίτηση πρέπει να περιλαμβάνει το όνομα και τη διεύθυνση του συμμετέχοντα, ή των μελών της ομάδας, και τη συνταγή του πιάτου που θα παρουσιαστεί στο Διαγωνισμό.
2. Οι συμμετέχοντες θα ετοιμάσουν πιάτα με τυπικά υλικά της Μεσογειακής Διατροφής.
3. Κάθε πιάτο που υποβάλλεται στον διαγωνισμό πρέπει να είναι σε ποσότητα που ισούται με τουλάχιστον 50 δοκιμές / tastings (όχι μερίδες).
4. Κάθε συμμετέχοντας δίνει την πρωτότυπη συνταγή για το πιάτο με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ακρίβεια, ώστε να αναπαραχθεί πιστά. Πρέπει να συμπληρωθούν όλα τα μέρη στο υπόδειγμα συνταγής που δίνεται.
5. Αφού γίνουν δεκτοί στον διαγωνισμό, οι συμμετέχοντες πρέπει να παραδώσουν στην υποδοχή το πιάτο που θα παρουσιαστεί στο διαγωνισμό μαζί με τη συνταγή. Ταυτόχρονα, πρέπει να συμπληρώσουν το έντυπο εγγραφής. Οι συμμετέχοντες παρακαλούνται να είναι συνεπείς ώστε να μην επηρεάσουν τη ροή του διαγωνισμού.
6. Τα πιάτα για τον διαγωνισμό καταχωρούνται με έναν αριθμό στην εγγραφή για να εξασφαλιστεί η ανωνυμία και να διευκολυνθεί η ψηφοφορία από τους κριτές.
7. Ο διαγωνισμός θα πραγματοποιηθεί την (ημερομηνία) ..... στις (ώρα) ..... Τα πιάτα πρέπει να έχουν ολοκληρωθεί και παραδοθεί στις (ώρα) ..... , οπότε οι κριτές θα προχωρήσουν στη βαθμολόγηση. Εάν, για κάποιο λόγο, το πρόγραμμα πρέπει να προσαρμοστεί για να εξυπηρετήσει καλύτερα τους συμμετέχοντες, τους κριτές ή το προσωπικό, οι διοργανωτές διατηρούν το δικαίωμα να πραγματοποιήσουν αλλαγές στο πρόγραμμα και έχουν την ευθύνη να τις κοινοποιήσουν σε όλους τους ενδιαφερομένους.
8. Έπαθλα και Περιορισμοί (να συμπληρωθούν από τους διοργανωτές)
9. Η κριτική επιτροπή αποτελείται από μέλη των διοργανωτών του διαγωνισμού, έναν κριτικό γεύσης και έναν εκπρόσωπο του κοινού. Βαθμολογεί τα πιάτα με τις αρχές της αμεροληψίας, της αντικειμενικότητας και της ισονομίας. Η τελική βαθμολογία κάθε πιάτου είναι αποτέλεσμα του μέσου όρου της βαθμολογίας κάθε κριτή. Επισυνάπτεται ένα υπόδειγμα αξιολόγησης των πιάτων (ανατρέξτε στο υπόδειγμα στο Παράρτημα 5). Η κριτική επιτροπή μπορεί να αλλάξει τις αποφάσεις που κρίνει κατάλληλες για την σωστή διεξαγωγή του Διαγωνισμού.
10. Ο βαθμολογίες των κριτών είναι αμετάκλητες. Τα κριτήρια αναφέρονται στο υπόδειγμα στο Παράρτημα 5.
11. Οι Διοργανωτές έχουν την ευθύνη των συνταγών που θα υποβληθούν, διατηρώντας τι δικαίωμα να τις αντιγράψουν σε μελλοντικές θεματικές εκδόσεις, να παραθέσουν την πηγή και τον συγγραφέα. Οι συνταγές ελέγχονται για τη δυνατότητα αναπαραγωγής τους πριν τη δημοσίευση.
12. Η συμμετοχή σε αυτό τον διαγωνισμό συνεπάγεται την αποδοχή όλων των παραπάνω κανόνων.

**Χώρος:**

Οποιοσδήποτε χώρος με μεγάλα τραπέζια. Παραδείγματα:

Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου

Συνεδριακά κέντρα

**Πρόσθετες Πληροφορίες:**

- Για αυξημένα οφέλη πέρα από την οικογένεια αλλά και για ενίσχυση της γνώσης και των δεξιοτήτων στους ενήλικες της οικογένειας: **Οικογενειακή** (σ.σ. μεταξύ οικογενειών) **Συγκέντρωση Ανταλλαγής Συνταγών**. Για να αποδώσουν τα οφέλη του μοιράσματος, δέον να γίνεται ανταλλαγή, ετοιμασία και δοκιμή παραδοσιακών οικογενειακών συνταγών σε εβδομαδιαίες συγκεντρώσεις με 2 ή 3 οικογένειες. Η ανταλλαγή συνταγών Μεσογειακής Διατροφής μεταξύ οικογενειών (ανατρέξτε στο Υπόδειγμα Συνταγών στο Παράρτημα 4 για να δείτε όλες τις λεπτομέρειες των συνταγών) είναι καλή στρατηγική για να αναπαραχθούν και να αναβιώσουν παραδοσιακά πιάτα. Όλοι δοκιμάζουν τη συνταγή που ετοίμασε μία διαφορετική οικογένεια κάθε φορά. Αυτός είναι ένας τρόπος να κινητοποιηθούν οι καταναλωτές, ώστε να υιοθετήσουν τις αρχές γευμάτων της Μεσογειακής Διατροφής.

#### **4.3.2 (Gymkhana) Κούρσα Μεσογειακής Διατροφής**

**Σκοπός:**

Η Gymkhana είναι ένα ταξίδι μέσα στη Μεσογειακή Διατροφή. Μέσα από διάφορες δοκιμασίες όπου πρωταγωνιστεί το φαγητό, σκοπός είναι οι καταναλωτές να μάθουν τον τρόπο επιλογής, μαγειρέματος και κατανάλωσης των γευμάτων σύμφωνα με τη Μεσογειακή Διατροφή.

**Ομάδα Στόχος:**

Οικογένειες με παιδιά

**Στόχοι:**

- Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση αναφορικά με τη σπουδαιότητα της υγιεινής διατροφής και τη Μεσογειακή Διατροφή ειδικότερα.
- Βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των καταναλωτών και προώθηση του ενεργητικού τρόπου ζωής, κυρίως ενθαρρύνοντας την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών τοπικής προέλευσης, εποχικών και πρακτικών υπεύθυνης κατανάλωσης.
- Μετάδοση στα παιδιά ενδιαφέροντων νοημάτων σχετικά με τις ομάδες τροφίμων και πώς να τις καταναλώνουμε, ώστε να ευαισθητοποιηθούν πάνω στη σπουδαιότητα της ισορροπημένης διατροφής προκειμένου για τη σωστή ανάπτυξη.

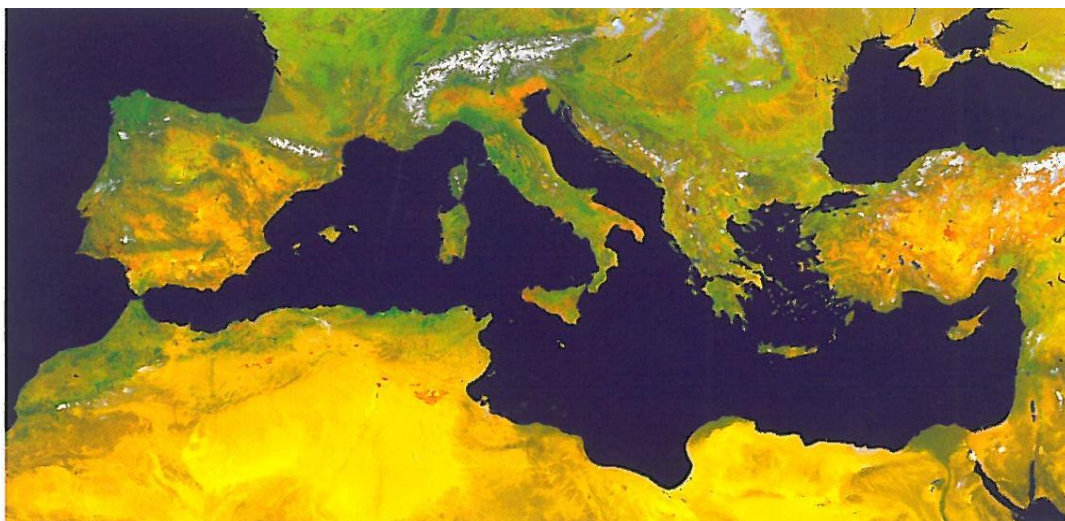
**Περιγραφή:**

Η δραστηριότητα είναι μια κούρσα με 5 δοκιμασίες. Κάθε δοκιμασία τοποθετείται σε διαφορετικό πάγκο/stand. Σε κάθε πάγκο υπάρχει ένας εκπαιδευτής ο οποίος καθοδηγεί τους συμμετέχοντες. Οι διάφορες δοκιμασίες είναι:

1. Τι είναι η Μεσογειακή Διατροφή?
2. Χτίσε την Διατροφική Πυραμίδα!
3. Ετοιμάσε ένα Υγιεινό Πρωινό για όλη την Οικογένεια.
4. Δημιούργησε το δικό σου Σχέδιο Υγιεινών Γευμάτων!
5. Μαγειρεύοντας ως Οικογένεια

Ετοιμάζεται ένα σενάριο για κάθε πάγκο/stand, Σε κάθε πάγκο οργανώνεται μια δοκιμασία. Κάθε ομάδα θα έχει τη βοήθεια ενός εκπαιδευτή, και θα υπάρχουν ταυτόχρονα 1 – 3 ομάδες (οικογένειες) σε κάθε πάγκο. Είναι σημαντικό να ακολουθηθεί η σειρά των πάγκων επειδή όλα σχετίζονται μεταξύ τους και είναι διαδοχικά (προοδευτικά τοποθετημένα) στη διαδικασία μάθησης. Κατά την εγγραφή, δίνεται στις οικογένειες ένα φύλλο παρακολούθησης δραστηριότητας που πρέπει να σφραγίζεται στο τέλος κάθε πρόκλησης.

- **Δοκιμασία 1: Τι είναι η Μεσογειακή Διατροφή?**  
Ο εκπαιδευτής εξηγεί τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής (ανατρέξτε στην Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής και το Γεύμα Μεσογειακής Διατροφής στο Μέρος Ι) με την απεικόνιση της Πυραμίδας και ένα χάρτη της περιοχής της Μεσογείου.



Πηγή: Χαρτογραφικό Ινστιτούτο Καταλονίας.

Δραστηριότητες που πρέπει να πραγματοποιηθούν:

- Βάλτε το όνομα των χωρών που ξέρετε στο χάρτη: Αίγυπτος, Ελλάδα, Ιταλία, Λίβανος, Ισπανία και Τυνησία.

- Μπορείτε να ονομάσετε κάποια τυπικά πιάτα που τρώγονται σε αυτές τις χώρες; Για παράδειγμα, πίτσα και μακαρόνια στην Ιταλία, γιαούρτι στην Ελλάδα, κουσκούς στην Τυνησία, παέγια στην Ισπανία κτλ.

- **Δοκιμασία 2: Χτίστε τη Διατροφική Πυραμίδα!**  
Ο εκπαιδευτής στον πάγκο έχει μια μεγάλη άδεια απεικόνιση πυραμίδας και τα παιδιά, με τη βοήθεια των γονιών τους, πρέπει να βάλουν τις εικόνες (αυτοκόλλητα, εικόνες ή μαγνήτες) των διαφορετικών τροφίμων στο σωστό τμήμα της πυραμίδας.

Στο τέλος της δοκιμασίας, ο εκπαιδευτής και οι οικογένειες διορθώνουν την άσκηση κάνοντας ερωτήσεις ώστε οι συμμετέχοντες να βρουν μόνοι τους τις απαντήσεις.

- Δοκιμασία 3. Ετοίμασε ένα Υγιεινό Πρωινό για όλη την Οικογένεια.  
Ο εκπαιδευτής εξηγεί στην ομάδα πώς να φτιάξουν ένα υγιεινό, ισορροπημένο πρωινό (ανατρέξτε στην Ημερήσια Κατανομή Γευμάτων στο Μέρος Ι). «Ένα σωστό πρωινό είναι πολύ σημαντικό επειδή μας επιτρέπει να έχουμε καλή απόδοση, τόσο πνευματικά όσο και σωματικά, σε όλη τη διάρκεια της ημέρας (είναι το καύσιμο που μας κινεί όλη την ημέρα). Ένα καλό πρωινό πρέπει να περιλαμβάνει 3 κύρια συστατικά: γαλακτοκομικά, δημητριακά και φρούτα ή φρέσκο χυμό φρούτων. Μπορεί επίσης να συμπληρωθεί με άλλα τρόφιμα όπως ζαμπόν, ξηρούς καρπούς...».

Πάνω στο τραπέζι υπάρχει ένας κατάλογος τυπικών φαγητών της Μεσογειακής Διατροφής, κατάλληλα και μη κατάλληλα για ένα υγιεινό, ισορροπημένο πρωινό. Ο εκπαιδευτής προτείνει: «Τώρα θα ετοιμάσουμε ένα υγιεινό, ισορροπημένο πρωινό, επιλέγοντας από τα διάφορα τρόφιμα πάνω στο τραπέζι».



#### **«ΑΣ ΦΤΙΑΞΟΥΜΕ ΠΡΩΙΝΟ!»**

Μόλις ετοιμάσουν το πρωινό, ο εκπαιδευτής ελέγχει την άσκηση με την ομάδα και τους ζητάει να εξηγήσουν τις επιλογές τους. Έπειτα κάνει ερωτήσεις ώστε οι συμμετέχοντες να βρουν μόνοι τις απαντήσεις.

- Δοκιμασία 4. Φτιάξε το δικό σου Σχέδιο Υγιεινών Γευμάτων!  
Ο εκπαιδευτής εξηγεί εν συντομία πώς να φτιάξουμε ένα σχέδιο υγιεινών γευμάτων (ανατρέξτε στο Μέρος Ι - Δίσκος Μεσογειακής Διατροφής). Οι συμμετέχοντες αποφασίζουν τι πρέπει να φάνε στο επόμενο οικογενειακό γεύμα τους και να το καταγράψουν. Ο εκπαιδευτής, κάνοντας ερωτήσεις, πείθει τους συμμετέχοντες να βρουν μόνοι τους μια σωστή επιλογή γεύματος.
- Δοκιμασία 5. Μαγειρεύοντας μαζί ως Οικογένεια.  
Κατά τη διάρκεια αυτής της δοκιμασίας, οι οικογένειες ετοιμάζουν μια συνταγή και ένα επιδόρπιο με εποχικό φρούτο, σε μία δραστηριότητα ρόλων, όπου υποκρίνονται ότι επιλέγουν, ετοιμάζουν και τρώνε μαζί το γεύμα όπως στην πραγματικότητα. Μία εικόνα της επιλεγμένης συνταγής δίνεται σε όλη την οικογένεια. Πρώτα οι ρόλοι κατανέμονται μεταξύ των μελών της οικογένειας (υπεύθυνος λίστας για ψώνια,

μάγειρας συνταγής, μάγειρας για επιδόρπιο). Ο καθένας έχει συγκεκριμένες αρμοδιότητες, αλλά έχουν και κοινά καθήκοντα όπως να βοηθάνε ο ένας τον άλλο στα ψώνια και στην όλη διαδικασία.

Ο εκπαιδευτής δίνει κάποιες οδηγίες και συμβουλές ώστε να κάνουν έξυπνες επιλογές για ένα υγιεινό καλάθι φαγητού:

«Όταν επιλέγουμε τα τρόφιμα που θα καταναλώσουμε, πρέπει να έχουμε υπόψη μας τον ρυθμό ζωής, καθώς η έλλειψη χρόνου επηρεάζει το τι τρώμε (σ.σ. φαστ φούντ και επεξεργασμένες τροφές), αλλά μπορούμε να δούμε ότι αυτή η έλλειψη χρόνου δεν είναι συμβατή με μία υγιεινή διατροφή. Μπορούμε να βρούμε τρόφιμα σε κονσέρβα, κατεψυγμένα, συσκευασμένα και συντηρημένα που μας επιτρέπουν να έχουμε μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή».

«Από οικονομικής πλευράς, είναι σημαντικό να καταναλώνουμε εποχικές τροφές (φρούτα και λαχανικά) και να εκμεταλλευόμαστε τις προσφορές, κυρίως στην περίοδο αιχμής».

«Για μια υγιεινή και ισορροπημένη επιλογή τροφίμων, σας προτείνουμε να σχεδιάζετε τα γεύματά σας και να κάνετε μία λίστα για ψώνια, να κάνετε τις αγορές σας χωρίς βιασύνη, οργανωμένα και με γεμάτο στομάχι, να επιλέγετε φρέσκα και εποχικά προϊόντα σύμφωνα με τις αρχές της ποιότητας και να εκτιμάτε την σχέση ποιότητας-τιμής».

«Αν υπάρχουν παιδιά στο σπίτι, είναι ενδιαφέρον να συμμετέχουν στη διαδικασία του φαγητού: τόσο στην αγορά, στη συντήρηση και την ετοιμασία των τροφών».

Οι συνταγές που θα ετοιμαστούν, όπως για παράδειγμα το Μαγεμένο Μανιταρόδασος και για επιδόρπιο τα Καλαμάκια Φρούτων με Χυμό Πορτοκάλι, βρίσκονται στην ιστοσελίδα [www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu).

Στο τέλος οι συμμετέχοντες τρώνε τις συνταγές που ετοίμασαν.

### **«ΑΣ ΦΑΜΕ ΟΛΟΙ ΕΝΑ ΥΓΙΕΙΝΟ ΓΕΥΜΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ!»**

#### **Πόροι / Βοηθήματα:**

- Υλικά: φύλλο εγγραφής, φύλλο παρακολούθησης δραστηριότητας, καρτέλες για τους συμμετέχοντες και τραπέζια για κάθε δοκιμασία, σφραγίδες για κάθε δοκιμασία.
  - Δοκιμασία 1: Χάρτης της περιοχής της Μεσογείου, εκτυπώσεις με το όνομα κάθε χώρας.
  - Δοκιμασία 2: Άδεια Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής, εικόνες τροφίμων (αυτοκόλλητα, φωτογραφίες ή μαγνήτες), σφραγίδα.
  - Δοκιμασία 3: Διάφορα τρόφιμα πάνω στο τραπέζι: καφές, γάλα, δημητριακά, ψωμί, ελαιόλαδο, ντομάτες, ποικιλία φρέσκων εποχικών φρούτων, συμπυκνωμένος χυμός, ζαμπόν, λευκό ψωμί, ψωμί ολικής άλεσης, σκόνη κακάο,

βούτυρο, μαργαρίνη, ξηροί καρποί, ομελέτα, γαλοπούλα, τυρί, γιαούρτι, ζάχαρη, γλυκά, σοκολάτα), νερό, πιάτα, κούπες, κουτάλια.

- Δοκιμασία 4: χαρτί για να γράψουν το υγιεινό μενού, μολύβια.
- Δοκιμασία 5: νεροχύτης, μαγειρικά σκεύη, υλικά για τις συνταγές, πιάτα, μαχαιροπήρουνα, κούπες και κάδος απορριμμάτων.
- Προσωπικό: 2-3 Εκπαιδευτές για κάθε πάγκο (ανάλογα με τις ομάδες). Τουλάχιστον ένα άτομο στον χώρο εγγραφής.

**Χώρος:** Ευρύχωρη αίθουσα με μεγάλα τραπέζια. Παραδείγματα:

Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου

Συνεδριακά κέντρα

### **Πρόσθετες πληροφορίες:**

Δραστηριότητες όπως αυτές που αναφέρονται παρακάτω είναι δυνατό να συνεχιστούν στο σπίτι με όλη την οικογένεια, προκειμένου να ενισχυθεί η σημασία της συνεργασίας από τα μικρότερα μέλη της οικογένειας σε όλη τη διαδικασία του φαγητού:

- Προετοιμασία, για τα επόμενα γεύματα, των συνταγών που ετοιμάστηκαν κατά την Κούρσα Μεσογειακής Διατροφής.
- Επιλογή μίας ημέρας μέσα στην εβδομάδα για **οικογενειακό μαγείρεμα**. Ετοιμάζουμε δείπνο με την συμμετοχή όλης της οικογένειας, κυρίως των παιδιών, χρησιμοποιώντας ως αναφορά το Δίσκο Μεσογειακής Διατροφής (ανατρέξτε στο Μέρος Ι). Τα παιδιά μπορούν να συμμετέχουν στην ετοιμασία πολλών συνταγών, όπως περιγράφεται σε όλες τις επιλεγμένες συνταγές (ανατρέξτε στην ιστοσελίδα [www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu)). Ιδανικά, η συνταγή θα έπρεπε να επιλέγεται με τη συναίνεση όλων, και με τη συμμετοχή των παιδιών στη συζήτηση. Τα παιδιά μαθαίνουν κυρίως με την παρατήρηση και την πρακτική εφαρμογή των δεξιοτήτων που έμαθαν.
- Για αυξημένα οφέλη πέρα από την οικογένεια αλλά και για ενίσχυση της γνώσης και των δεξιοτήτων στα ενήλικα μέλη της οικογένειας: **Οικογενειακή** (σ.σ. μεταξύ οικογενειών) **Συγκέντρωση Ανταλλαγής Συνταγών**. Για την καλύτερη απόδοση των ωφελειών του μοιράσματος, πρέπει να γίνεται ανταλλαγή, ετοιμασία και δοκιμή παραδοσιακών οικογενειακών συνταγών σε εβδομαδιαίες συγκεντρώσεις με 2 ή 3 οικογένειες. Η ανταλλαγή συνταγών Μεσογειακής Διατροφής μεταξύ οικογενειών (ανατρέξτε στο Υπόδειγμα Συνταγών στο Παράρτημα 4 για να δείτε όλες τις λεπτομέρειες των συνταγών) είναι μια καλή στρατηγική για να αναπαραχθούν και να αναβιώσουν παραδοσιακά πιάτα. Όλοι δοκιμάζουν τη συνταγή που ετοίμασε μία διαφορετική οικογένεια κάθε φορά. Αυτός είναι ένας τρόπος να κινητοποιηθούν οι οικογένειες, ώστε να υιοθετήσουν τις αρχές γευμάτων της Μεσογειακής Διατροφής.

### **4.4. Τοπικές Εκδηλώσεις**

Οι τοπικές συναντήσεις (συναθροίσεις) είναι ιδιαίτερο και καθοριστικό χαρακτηριστικό συστατικό της Μεσογειακής λεκάνης και της ταυτότητας της Μεσογειακής Διατροφής. Οργανώνοντας μια τοπική εκδήλωση, είναι δυνατό να εκπαιδευτούν άτομα και ομάδες που θα λειτουργήσουν ως σύνδεσμοι (peers) ή

«πολλαπλασιαστές», να ενθαρρυνθεί η οργάνωση περαιτέρω εκδηλώσεων και να κινητοποιηθεί η κοινότητα στο σύνολό της. Καθώς σχεδιάζεται η εκδήλωση, πρέπει να έχουμε υπόψη το μέγεθος της εκδήλωσης να μην περιορίζει τον αντίκτυπό της! Πολλές σπουδαίες κοινότητες έχουν ανθίσει ξεκινώντας από συζητήσεις γύρω από ένα τραπέζι ή σε συγκεντρώσεις για φαγητό.

#### **4.4.1. Έκθεση Μεσογειακής Διατροφής**

##### **Σκοπός:**

Αυτή η έκθεση σκοπεύει να δώσει τη μέγιστη δυνατή προβολή στα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής. Το παρακάτω κείμενο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να τραβήξει την προσοχή του κοινού-στόχου:

«Τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής στην υγεία και την ευεξία επιβεβαιώνονται από την επιστημονική κοινότητα, εξ' ου και η ανάγκη να μεταδοθεί το μήνυμα, όχι μόνο στη Μεσόγειο αλλά και σε όλο τον κόσμο.

Οι αλλαγές στα παραδοσιακά έθιμα έχουν επηρεάσει την θρεπτική αξία της Μεσογειακής Διατροφής, καθώς και πολιτιστικές αξίες και τον τρόπο ζωής στη Μεσόγειο, θέτοντας σε κίνδυνο την κληρονομιά της Μεσογειακής Διατροφής και την υγεία των κατοίκων της.

Η Μεσογειακή Διατροφή πρέπει να προσαρμόζεται στις αλλαγές των καιρών και είναι σημαντικό ο πληθυσμός, φύλακας αυτής της ενσωματωμένης στην κουλτούρα του αξίας, να κατανοήσει τις ωφέλειές της.

Η προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής ως άυλου χώρου διαπολιτισμικού διαλόγου συνδυάζεται εξαιρετικά με τους στόχους και τις προκλήσεις της κοινωνίας, σήμερα και για τις επόμενες δεκαετίες.

Στην περιοχή της Μεσογείου καλλιεργούμε τη γη και το πνεύμα, γευόμαστε τα φαγητά και τις απολαύσεις, αισθανόμαστε τις γεύσεις και τα αρώματα».

##### **Ομάδα στόχος:**

Καταναλωτές εν γένει

##### **Στόχοι:**

- Μεγιστοποίηση της αφύπνισης αναφορικά με τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής ως υγιεινού τρόπου ζωής και βιώσιμου διατροφικού μοντέλου στην Μεσογειακή κοινωνία, ως μιας από τις πιο βαθιά ριζωμένες πολιτισμικές κληρονομικές διατροφικής κουλτούρας.

##### **Περιγραφή:**

Οι πληροφορίες που παρέχονται παρακάτω, συνδυαστικά με όλα τα υλικά που περιλαμβάνεται στο Μέρος Ι (ανατρέξτε στην Πυραμίδα και τον Δίσκο Μεσογειακής Διατροφής και τις Ομάδες Τροφίμων στο Μέρος Ι και την ιστοσελίδα [www.med-](http://www.med-)

[diet.eu](http://diet.eu)) μπορούν να παρουσιαστούν εικονικά, σε εκθεσιακές επιφάνειες/εκπαιδευτικά πάνελ, βίντεο ή ως παρουσιάσεις Powerpoint στα δημαρχεία και στα κέντρα τουριστικών πληροφοριών.

Κάποιες πληροφορίες που μπορούν να προβληθούν:



Τι είναι η Μεσογειακή Διατροφή?

Η Μεσογειακή Διατροφή είναι μια πλούσια πολιτισμική κληρονομιά που γεννήθηκε μέσα από τις γεωγραφικές, ιστορικές, πολιτιστικές και ανθρωπολογικές διαστάσεις τριών ηπείρων: Ευρώπης, Ασίας και Αφρικής. Από την απλότητα και την ποικιλομορφία τους, οι λαοί αυτής της φιλόξενης και εύκρατης κλιματολογικής ζώνης δημιούργησαν έναν από τους πιο ισορροπημένους, πλήρεις και υγιεινούς διατροφικούς συνδυασμούς του πλανήτη: τη Μεσογειακή Διατροφή.



Πληροφορίες για τις Ομάδες Τροφών

**ΟΣΠΡΙΑ**



**ΕΣΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ**



**ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ**



**ΦΡΟΥΤΑ**



**ΣΤΑΦΥΛΙΑ & ΚΡΑΣΙ**



**ΣΙΤΗΡΑ – ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ**



**ΛΑΧΑΝΙΚΑ**



**ΨΑΡΙΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ**



## Κάποια Τυπικά Πιάτα

### **ΚΟΥΣΚΟΥΣ / COUSCOUS**

Εθνικό πιάτο των χωρών της Βόρειας Αφρικής, το κουσκούς είναι γνωστό και διεθνώς αναγνωρισμένο πιάτο. Η διάδοσή του οφείλεται στις Αραβικές-μουσουλμανικές κατακτήσεις από τον 11<sup>ο</sup> αιώνα και την εμπορική ανάπτυξη που συντελέστηκε στην περιοχή.



### **ΚΕΜΠΑΠ / KEBAB**

Το κεμπάπ είναι ένα Μεσογειακό πιάτο που προέρχεται από τη Μέση Ανατολή και καταναλώνεται κυρίως στην Τουρκία. Λιχουδιά των Περσών βασιλιάδων, το κεμπάπ τρωγόταν από τους αρχαίους Ιρανούς για να γιορτάσουν το νέο έτος. Σήμερα μαγειρεύεται σχεδόν καθημερινά σε κάθε σπίτι και έχει γίνει το εθνικό πιάτο της Χώρας.



### **ΠΑΕΓΙΑ / PAELLA**

Το πιο δημοφιλές πιάτο της πλούσιας Ισπανικής κουζίνας δημιουργήθηκε στην αγροτική Βαλένθια, μεταξύ του 15<sup>ου</sup> και 16<sup>ου</sup> αιώνα. Εξαιτίας της απαιτητικής προετοιμασίας και των πολλών συστατικών, για πολύ καιρό θεωρούνταν πολυτέλεια για τους περισσότερους και το επέλεξαν σε εορταστικές στιγμές. Συνήθως, υπεύθυνοι για την προετοιμασία του ήταν οι άντρες, και ήταν πιάτο συνδεδεμένο με γιορτές.



### **ΠΙΤΣΑ / PIZZA**

Ένα πιάτο που πρωτοεμφανίστηκε στην Ναπολιτάνικη κουζίνα και εξαπλώθηκε σε όλο τον κόσμο. Πρώτη φορά παρασκευάστηκε έτσι όπως την ξέρουμε το 1889 για την Βασίλισσα Μαργαρίτα της Σαβοΐας, η οποία ζούσε στην Νάπολη (Ιταλία), και πήρε το όνομά της.



### **Πόροι / Βοηθήματα:**

- Υλικά:

Ανάλογα με τη διάταξη της έκθεσης:

Παρουσίαση PowerPoint, ηλεκτρονικός υπολογιστής, οθόνη, προτζέκτορας, και πάνελ (όπου είναι δυνατό),

Έντυπο (μπροσούρα) με την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής (ανατρέξτε στο Γεύμα Μεσογειακής Διατροφής στο Μέρος I) (προαιρετικά).

- Προσωπικό: Εκπαιδευμένο προσωπικό που θα προωθήσει τις δραστηριότητες και θα απαντά σε ερωτήσεις (προαιρετικά και σύμφωνα με τη διάταξη της έκθεσης).

### **Χώρος:**

Κέντρα τουριστικών πληροφοριών

Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου

Συνεδριακά κέντρα

### **Πρόσθετες πληροφορίες:**

Φροντίστε να συμπεριλάβετε το όνομα της πρωτοβουλίας, πληροφορίες χορηγού, στοιχεία επικοινωνίας και υλικό / πόρους που είναι διαθέσιμοι στο διαδίκτυο.

- Να ληφθεί υπόψη η εποχικότητα των φαγητών που περιγράφονται στην παρουσίαση κατά την εποχή που πραγματοποιείται η έκθεση. Κατά το δυνατόν, πρέπει να ενθαρρύνονται τα παραδοσιακά, τοπικά φαγητά και να συνοδεύονται με έκθεση πραγματικών τροφίμων.
- Να οργανωθούν σχετικά συνέδρια κατά την περίοδο της έκθεσης για να διευρυνθεί η γνώση (σ.σ. των καταναλωτών) για την πραγματική ταυτότητα του τοπίου και της Μεσογειακής κουλτούρας.
- Να γίνει αναγνώσεις ιστοριών ή να παιχτούν σκετς για τη Μεσογειακή Διατροφή (ανατρέξτε στο Παράρτημα 7: Ιστορίες για το Ελαιόλαδο, το Σιτάρι και το Κρασί).

#### **4.4.2. Αγορές, Εκθέσεις και Φεστιβάλ Μεσογειακής Διατροφής**

##### **Σκοπός:**

Οι εκδηλώσεις που εστιάζουν στη Μεσογειακή Διατροφή είναι ένας τρόπος να γεννηθεί ενδιαφέρον, να υπάρξει κινητοποίηση και εκπαίδευση αναφορικά με τον τρόπο ζωής, τη γεωργία, τις παραδόσεις, τα υγιή οφέλη και την οικονομική σπουδαιότητα αυτού του διατροφικού προτύπου.

Υπάρχουν πολλοί πόροι (υλικό αναφοράς και βοηθητικό υλικό) από όλες τις Μεσογειακές χώρες για να μάθουμε περισσότερα για το σχεδιασμό, τη δημιουργία υποστηρικτικού πλέγματος, τη χρηματοδότηση, το μάρκετινγκ και την οργάνωση αυτών των φεστιβάλ, των εκθέσεων και των εποχικών αγορών (ανατρέξτε στο Μέρος II, Κατάλογος ελέγχου για την οργάνωση εκδηλώσεων στο Παράρτημα 6 και στους συνδέσμους που παρέχονται στο τμήμα χρήσιμων συνδέσμων).

##### **Ομάδα στόχος:**

Καταναλωτές εν γένει

**Στόχος:**

- Να έρθουν κοντά χιλιάδες καταναλωτές για να ενθαρρυνθεί η συζήτηση και η εξερεύνηση γύρω από τα παραδοσιακά Μεσογειακά τρόφιμα και αρχές της Μεσογειακής Διατροφής.

**Περιγραφή:**

Κάποιες ιδέες για προώθηση των Μεσογειακών τροφίμων μέσα από φεστιβάλ, εκθέσεις και αγορές μπορεί να αφορούν στη διοργάνωση εκδηλώσεων, όπως οι παρακάτω:

- Φεστιβάλ Κουσκούς
- Έκθεση με Μαρμελάδες & Κομπόστες
- Φεστιβάλ Συγκομιδής
- Άλλες εκδηλώσεις που συνδέονται με τα τοπικά Μεσογειακά τρόφιμα

Παρακάτω έχουμε βασίσει κάποια παραδείγματα στους τρεις κεντρικούς πυλώνες της Μεσογειακής Διατροφής, δηλαδή το σιτάρι, το κρασί και το ελαιόλαδο. Αυτά τα τρία κομμάτια έχουν πλούσια ιστορία στη Μεσόγειο, είναι άρρηκτα δεμένα με το τοπίο της περιοχής και ολοκληρώνουν το υγιές σύμπλεγμα και τις κοινωνικές προεκτάσεις της διατροφής.

- ✓ Σιτάρι (ανατρέξτε στην ιστορία του σιταριού στο Παράρτημα 7)
- ✓ Κρασί (ανατρέξτε στην ιστορία του κρασιού στο Παράρτημα 7)
- ✓ Ελαιόλαδο (ανατρέξτε στην ιστορία του ελαιολάδου στο Παράρτημα 7)

Παρακάτω δίνεται ένα παράδειγμα ενός Μεσογειακού Φεστιβάλ Κουσκούς, που μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα για άλλες τοπικές εκδηλώσεις με άλλα Μεσογειακά τρόφιμα, σύμφωνα με τις διαφορετικές ανάγκες, το κλίμα, την εποχή, την τοποθεσία και τα συστατικά του φαγητού.

**4.4.2.1. Φεστιβάλ Κουσκούς**

Η επιλογή του κουσκούς ως πυρήνα του φεστιβάλ έχει να κάνει με την πλούσια ιστορία του ως στοιχείου πολιτισμικής ένταξης (ανατρέξτε στην ιστορία του σιταριού στο Παράρτημα 7 και στις πληροφορίες για το σιτάρι στο Μέρος Ι). Αυτές οι πληροφορίες μπορούν να διαδοθούν με έντυπα, με ψηφιακό υλικό, να παιχτούν ως ιστορία ή θεατρικό έργο, κτλ, ανάλογα με τις ανάγκες και τις προτιμήσεις των διοργανωτών.

**Ενδεικτικό Πρόγραμμα Δραστηριοτήτων Φεστιβάλ Κουσκούς**

- Διεθνής Διαγωνισμός Σεφ
- Χωριό Συνταγών και Γευσιγνωσίας
- Έκθεση Τροφίμων και Χειροτεχνίας
- Παραδοσιακά Εργαστήρια και Επιδείξεις Σπεσιαλιτέ Τροφίμων
- Συναντήσεις και Σεμινάρια: Ιστορία, Παράδοση και Οφέλη του Κουσκούς
- Προβολή του Κουσκούς στα Media
- Μουσικά και Καλλιτεχνικά Δρώμενα σχετικά με τη Συγκομιδή
- Ζωντανές Επιδείξεις Μαγειρικής
- Μαθήματα Μαγειρικής Κουσκούς

- Ξεναγήσεις στο Φεστιβάλ (ανατρέξτε παρακάτω στα Θέματα Συζήτησης για την ξεναγήση στην Αγορά ή το Φεστιβάλ)

#### **4.4.2.2. Φεστιβάλ Λιομαζώματος – Από το Χωράφι στο Ράφι**

##### **Σχεδιασμός**

- Το φεστιβάλ πρέπει να συμπίπτει με τη συγκομιδή.
- Επιλογή ελαιώνα
- Αναζήτηση εταίρων, χορηγών και εθελοντών
- Διαπραγμάτευση απαιτήσεων σε εξοπλισμό και πόρους

##### **Χορηγοί και Συνεργίες**

- Συνεργαστείτε με έναν ντόπιο παραγωγό ή διανομέα ελαιολάδου ώστε να χρησιμοποιήσετε τους ελαιώνες για τον χώρο του φεστιβάλ.
- διερευνήστε ευκαιρίες συνεργασίας με ντόπιους εμπόρους, παραγωγούς, προμηθευτές και πωλητές στο σύστημα διακίνησης της ελιάς και του ελαιολάδου.
- Συνεργαστείτε με τοπικά, περιφερειακά ή εθνικά γραφεία / agencies (δημόσια και ιδιωτικά) που ενδιαφέρονται να προωθήσουν την υγεία και την ευεξία και να συμπεριλάβουν / ενσωματώσουν τις αρχές της πρωτοβουλίας MedDiet.
- Αναζητήστε χορηγούς προβάλλοντας τα οφέλη της επένδυσης, όπως η δημοσιότητα και η διαφήμιση σε σχέση με το γεγονός. Τα παραδείγματα μπορούν να περιλαμβάνουν αύξηση της επισκεψιμότητας στην ιστοσελίδα, κάλυψη από μέσα ενημέρωσης, προώθηση του προϊόντος στους παρευρισκόμενους.
- Προσκαλέστε τοπικούς προμηθευτές άλλων Μεσογειακών τροφίμων για να εκθέσουν παραδοσιακά τρόφιμα στη νυχτερινή αγορά.
- Ερευνήστε τις ευκαιρίες συνεργασίας με άλλους οργανισμούς σχετικούς με το ελαιόλαδο, όπως μουσεία, μονάδες επεξεργασίας κ.α..

##### **Ενδεικτικό Πρόγραμμα Δραστηριοτήτων Φεστιβάλ Λιομαζώματος**

- Λιομάζωμα (συγκομιδή με το χέρι στον ελαιώνα)
- Αλάτισμα/ rickling της Ελιάς (πρακτική δραστηριότητα με παραδοσιακές συνταγές)
- Εργαστήρια (workshops) και Επιδείξεις για την Καλλιέργεια της Ελιάς, την Επεξεργασία και την Παραγωγή του Ελαιολάδου
- Ξεναγήσεις στον Ελαιώνα και το Φεστιβάλ
- Έκθεση Τροφίμων, Χειροτεχνημάτων και Έργων Τέχνης
- Συναντήσεις και Σεμινάρια για την Ιστορία, την Παράδοση και τη Σημασία της Ελιάς και του Ελαιολάδου
- Τα Μυστήρια της Ελιάς Αποκαλύπτονται (εστίαση στις καινοτομίες σε σχέση με την ελιά και το λάδι)
- Νυχτερινή Αγορά (προβολή και πώληση σπεσιαλιτέ και παραδοσιακών χειροτεχνημάτων)
- Κιόσκι Γευσιγνωσίας (προσφορά εμπειρίας οργανοληπτικής δοκιμής)
- Ρώτα τον «Μάστορα» (διαδικασία επικοινωνίας με καλλιεργητές ελιάς/παραγωγούς ελαιολάδου, μέσω ερωτήσεων και απαντήσεων - QNA)
- Μουσικά και Καλλιτεχνικά Δρώμενα

- Παιχνίδια και Δραστηριότητες για Παιδιά
- Προβολές ή Διαγωνισμοί Τέχνης και Φωτογραφίας
- Ζωντανές Μαγειρικές Επιδείξεις με Ελαιόλαδο και Ελιές σε μοναδικές συνταγές
- Μαγειρικοί Διαγωνισμοί για Ενήλικες και Παιδιά με Βραβεία και Έπαθλα
- Μαθήματα Μαγειρικής για Ενήλικες
- Μαθήματα Μαγειρικής για Παιδιά

#### **4.4.2.3. Φεστιβάλ Τρύγου, Κρασιού και Τέχνης**

##### **Σχεδιασμός**

- Το φεστιβάλ πρέπει να συμπίπτει με την εποχική παραγωγή
- Επιλογή αμπελώνων για το φεστιβάλ
- Αναζήτηση εταίρων, χορηγών, εθελοντών και πωλητών
- Διαπραγμάτευση απαιτήσεων σε εξοπλισμό και πόρους

##### **Χορηγοί και Συνεργίες**

- Συνεργαστείτε με έναν ντόπιο παραγωγό ή διανομέα κρασιού ώστε να έχετε πρόσβαση στο αμπέλι
- Διερευνήστε ευκαιρίες συνεργασίας με ντόπιους εμπόρους, παραγωγούς, προμηθευτές και πωλητές στο σύστημα παραγωγής σταφυλιού και κρασιού.
- Συνεργαστείτε με τοπικά, περιφερειακά ή εθνικά γραφεία / agencies (δημόσια και ιδιωτικά) που ενδιαφέρονται να προωθήσουν την υγεία και την ευεξία και να εγκολπωθούν / ενσωματώσουν τις αρχές της πρωτοβουλίας MedDiet.
- Αναζητήστε χορηγούς και προβάλλετε τα οφέλη της επένδυσης, όπως η δημοσιότητα και η διαφήμιση σε σχέση με το γεγονός. Τα παραδείγματα μπορούν να περιλαμβάνουν υποβοήθηση της κίνησης της ιστοσελίδας, κάλυψη από τα Media, προώθηση του προϊόντος στους παρευρισκόμενους.
- Προσκαλέστε τοπικούς προμηθευτές άλλων Μεσογειακών τροφίμων για να εκθέσουν παραδοσιακά τρόφιμα στη νυχτερινή αγορά.

##### **Ενδεικτικό Πρόγραμμα Δραστηριοτήτων**

- Στύψιμο και Πάτημα Σταφυλιών
- Ξεθάγηση στον Αμπελώνα
- 'Πάντρεμα' Κρασιού με Εργαστήρια (workshops) Φαγητού
- Σεμινάρια Ιστορίας και Κουλτούρας Κρασιού
- Νυχτερινή Αγορά (προβολή και πώληση βρώσιμων σπεσιαλιτέ και παραδοσιακών χειροτεχνημάτων)
- Μαθήματα Γευσιγνωσίας Οίνου
- Εκθέσεις Κρασιού και Τέχνης
- Βόλτες με Αερόστατο – ξεθάγηση στα αμπέλια από ψηλά
- Μουσικά και Καλλιτεχνικά Δρώμενα
- Παιχνίδια και Δραστηριότητες για Παιδιά
- Μαγειρική με Επίδειξη Κρασιών

### **Πρόσθετες Πληροφορίες:**

Φροντίστε να αναφέρετε το όνομα της πρωτοβουλίας, πληροφορίες για τους χορηγούς, στοιχεία επικοινωνίας και διαθέσιμους πόρους στο διαδίκτυο.

- Ανάγνωση ιστοριών ή εκτέλεση παραστάσεων για την τριάδα της Μεσογειακής Διατροφής (ανατρέξτε στο Παράρτημα 7 με την Ιστορία του Ελαιολάδου, την προέλευση του Σιταριού και την προέλευση του Κρασιού).

#### **4.4.2.4. Ξενάγηση στην Αγορά ή στο Φεστιβάλ**

##### **Σκοπός:**

Πρέπει να περιγραφούν σε γενικές γραμμές τα θέματα προς συζήτηση για να δημιουργηθούν και να οργανωθούν επιτυχημένες ομαδικές ξεναγήσεις στην αγορά και να δοθεί έμφαση στα Μεσογειακά φαγητά και προϊόντα.

Ανατρέξτε στο Μέρος I για θέματα συζήτησης αναφορικά με τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής και τα διατροφικά συστατικά της πυραμίδας που μπορούν να τονιστούν κατά τη διάρκεια της ξενάγησης στην αγορά ή στο φεστιβάλ.

##### **Στόχοι**

- Οι συμμετέχοντες να δουν και να μάθουν για τις επιδράσεις της Μεσογειακής Διατροφής στην υγεία, την αειφορία και την παράδοση.
- Οι συμμετέχοντες να εκπαιδευτούν και να αποκτήσουν τα απαραίτητα εργαλεία ώστε να μπορούν να επιλέγουν, να αγοράζουν και ετοιμάζουν φαγητά της Μεσογειακής Διατροφής (κατευθείαν από το κατάστημα, το χωράφι... με πρακτικό τρόπο...)
- Να καλλιεργηθεί μία σχέση ανάμεσα στους καταναλωτές και τους προμηθευτές τοπικών αγροτικών προϊόντων της Μεσογειακής Διατροφής.
- Οι καταναλωτές να εκπαιδευτούν σχετικά με τα μεγέθη των μερίδων, τα εποχικά τρόφιμα, τις ετικέτες σήμανσης των τροφίμων, όπως και να λάβουν συμβουλές αγοράς και οπτικά βοηθήματα όπως ο Μεσογειακός Δίσκος για παιδιά.
- Οι συμμετέχοντες να ενθαρρυνθούν να αγοράζουν και να καταναλώνουν τρόφιμα της Μεσογειακής Διατροφής και να συνηγορούν για την διατήρηση της διατροφής και των παραδόσεων.

##### **Περιγραφή:**

- Εισαγωγή και αρχές Μεσογειακής Διατροφής μέσα από την Πυραμίδα
- Ξενάγηση και Εκπαιδευτικό Σκέλος

##### **Θέματα προς συζήτηση**

- ✓ Τοπική γεωργία – Η πρωτοβουλία «από το χωράφι στο ράφι» (“Farm to Fork”)
- ✓ Οι 10 αρχές της Μεσογειακής Διατροφής
- ✓ Οι Ομάδες Τροφών – επίδειξη, πώς να επιλέγετε, να συγκρίνετε και να αγοράζετε Μεσογειακά τρόφιμα από τις διάφορες ομάδες τροφίμων της πυραμίδας.
- ✓ Η Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής – συζητήστε τις αναλογίες των ομάδων τροφίμων, βασικό στοιχείο της διατροφής και πώς να επιλέγετε, να αγοράζετε και να ετοιμάζετε αυτά τα τρόφιμα.
- ✓ Να συμπεριλάβετε προμηθευτές της αγοράς στην ξενάγηση, ζητώντας επίδειξη για το πώς να επιλέγετε άπαχο κρέας, υγιές ψάρι, να αγοράζετε κομμάτια ζωικών προϊόντων,

- να προετοιμάζετε για μαγείρεμα ξερά φασόλια, να επιλέγετε ώριμα προϊόντα, να προετοιμάζετε δημητριακά και να διαλέγετε ποικιλίες ελαιολάδου.
- ✓ Αναλύστε την κορυφή της πυραμίδας (τρόφιμα πλούσια σε σάκχαρα και λίπη) και εκπαιδεύσατε τους συμμετέχοντες πώς να επιλέγουν άπαχα προϊόντα, με λίγα λίπη και σάκχαρα.
  - ✓ Δείξτε πώς να αγοράζουμε μπαχαρικά / καρυκεύματα και ποιές τροφές ταιριάζουν συνήθως με παραδοσιακά καρυκεύματα.
  - ✓ Οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής & Lifestyle – τονίζουμε τα οφέλη στην υγεία που συνδέονται με τη διατροφή, κάνοντας αναφορά σε τροφές πλούσιες σε ίνες, υγιεινά λίπη, ποικιλία, χρώμα, υφή κτλ.
  - ✓ Συζητάμε την αξία, τη θρεπτική ποιότητα και την ευκολία χρήσης των κατεψυγμένων λαχανικών και πώς επιλέγουμε φρεσκοκατεψυγμένα λαχανικά.
  - ✓ Πολιτιστικοί παράγοντες – επιλέγουμε και τονίζουμε παραδοσιακά στοιχεία της διατροφής στην ξενάγηση, αντιπροσωπευτικά της πλούσιας ιστορίας της διατροφής και του πολιτισμού. Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν τους τρεις πυλώνες της διατροφής: ελαιόλαδο, σιτάρι, κρασί.
  - ✓ Μέτρο – δείχνουμε τα μεγέθη των μερίδων όπου δίνουμε έμφαση σε τροφές που ανήκουν στις διάφορες ομάδες τροφίμων της Πυραμίδας.
  - ✓ Εκπαιδεύουμε τους συμμετέχοντες αναφορικά με την εποχικότητα, την βιοποικιλότητα και τη διατηρησιμότητα των συστατικών των τροφίμων. Συζητάμε πώς να διαβάζουμε αναφορές στις ετικέτες όπως οργανικό, φυσικό, χαμηλό σε λιπαρά, πλούσιο σε ίνες, κτλ.
  - ✓ Συζητάμε τρόπους να επιλέγουμε οικονομικά τρόφιμα, να διαβάζουμε την τιμή μονάδας και να αξιοποιούμε τον προϋπολογισμό διατηρώντας μια υγιεινή διαίτα.
  - ✓ Εξηγούμε πώς να διαβάζουμε σε μια ετικέτα τροφίμων τα συστατικά, το διατροφικό προφίλ, τη σύνθεση σε μακροστοιχεία και μικροστοιχεία, επίδραση στην υγεία, ποιότητα και κρατικές / κανονιστικές ρυθμίσεις που περιλαμβάνονται στην ετικέτα.
  - ✓ Περιγράφουμε πώς κάνουμε έναν κατάλογο για ψώνια όταν πηγαίνουμε στην αγορά, για να γλιτώνουμε χρόνο και χρήματα, αλλά και να εξασφαλίζουμε μία υγιεινή διατροφή.
- Συμπεράσματα, Συζήτηση και Ερωτήσεις

### **Πόροι / Βοηθήματα**

- Δωρεάν Εκπαιδευτικό Υλικό – ενδεικτικά αλλά όχι αποκλειστικά:
  - Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής (για ενήλικο κοινό)
  - Δίσκος Μεσογειακής Διατροφής (αν απευθύνεται σε καταναλωτές με παιδιά)
  - Οδηγός - Πώς να διαβάζετε μία Ετικέτα Τροφίμων στα φρέσκα Μεσογειακά τρόφιμα. Στόχος να εκπαιδευτούν οι καταναλωτές σχετικά με τα συστατικά, τις μερίδες και τη διατροφική σύσταση
  - Οπτικό βοήθημα για την αναγνώριση από τους καταναλωτές των συνιστώμενων Μεγεθών Μεριδών
  - Δείγμα Μεσογειακού Καταλόγου για Ψώνια στην Αγορά

### **Χώρος**

Τοποθεσία: αγορά για πραγματοποίηση της ξενάγησης.



## ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ

Οι παρακάτω σύνδεσμοι και τα βοηθήματα κρατικών και μη κερδοσκοπικών οργανισμών που δημιουργήθηκαν στα πλαίσια πρωτοβουλιών και προγραμμάτων σχετικά με τη δημόσια υγεία ή το φαγητό, κρίθηκαν κατάλληλοι για να συμπληρώσουν τις κατευθυντήριες γραμμές του MedDiet.

### 1. Ελλάδα - Εθνικός Κατάλογος Καλών Πρακτικών των Τοπικών Αρχών::

<http://www.efet.gr>

<http://www.paideiatrofi.org>

<http://www.olivetreeroute.gr/gr/scholatsio.php>

### 2. Πόροι Κοινωνικού Μάρκετινγκ

Center for Disease Control – In the Know: Social Media for Public Health

[http://www.cdcnpin.org/scripts/features/feature\\_itk.asp](http://www.cdcnpin.org/scripts/features/feature_itk.asp)

### 3. Estrategia NAOS: <http://www.naos.aesan.msps.es>

### 4. EUFIC. Consejo Europeo de Información sobre Alimentación: [www.eufic.org](http://www.eufic.org)

### 5. Alimentación Saludable y Actividad Física como instrumentos de promoción de la salud: Desarrollo de programas estatales y autonómicos en los gobiernos locales:

[http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/galerias/documentos/c\\_3\\_c\\_1\\_vida\\_sana/alimentacion\\_equilibrada\\_actividad\\_fisica/premios\\_certamenes/3AmbitoComunitarioAccesit.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/alimentacion_equilibrada_actividad_fisica/premios_certamenes/3AmbitoComunitarioAccesit.pdf)

### 6. Well-being through Nutrition: A Guide for Municipal Decision-makers:

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=501339&name=DLFE-23602.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=501339&name=DLFE-23602.pdf)

### 7. Leadership for Healthy Communities:

<http://www.leadershipforhealthycommunities.org/index.php/component/advancedtags/?view=tag&id=3>

### 8. Libro Blanco para una Estrategia Europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad:

[http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/nutrition/documents/nutrition\\_wp\\_es.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_wp_es.pdf)

2007. Comisión de las Comunidades Europeas.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 – ΕΜΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΛΥΣΕΙΣ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Μερικές φορές βρίσκουμε λόγους για να μην ασκήσουμε κάποια σωματική δραστηριότητα. Παραδείγματα και πιθανές λύσεις:

- Εμπόδιο 1: Μη ασφαλής γειτονιά.

Λύση: Τα παιδιά δεν χρειάζεται οπωσδήποτε να ασκούνται σε εξωτερικούς χώρους για να είναι δραστήρια. Υπάρχουν και δραστηριότητες εσωτερικού χώρου.

- ✓ Παιίξτε παραδοσιακά παιχνίδια όπως κρυφτό, κυνηγητό, κ.α.
- ✓ Χορός με μουσική.
- ✓ Κίνηση με ένα πρόγραμμα στο βίντεο ή την τηλεόραση.
- ✓ Δουλειές του σπιτιού όπως καθάρισμα με ηλεκτρική σκούπα και σφουγγάρισμα.
- ✓ Εξωσχολικές δραστηριότητες στο σχολείο ή σε προσαρμοσμένους χώρους, όπως: κολύμπι στην πισίνα, σχολικοί χοροί, μπάσκετ, ποδόσφαιρο, βόλεϊ, κ.α.

- Εμπόδιο 2: Μη δραστήρια οικογένεια.

Λύση: Η οικογένεια αποτελεί πρότυπο ρόλου. Τα παιδιά πάντα παρακολουθούν. Αν οι ενήλικες είναι δραστήριοι, τότε κατά πάσα πιθανότητα τα παιδιά θα κάνουν το ίδιο.

- ✓ Δραστηριοποιηθείτε μαζί στις δουλειές του σπιτιού.
- ✓ Κάντε μαζί βόλτες: στο εμπορικό κέντρο για ψώνια, στο πάρκο για παιχνίδι, πεζοπορία, περπάτημα στην παραλία κ.α.
- ✓ Καθιερώστε μια καθημερινή δέσμευση (λίγα λεπτά) για δραστηριότητες: περπάτημα, τρέξιμο, πατινάζ, ποδήλατο ή κολύμπι.
- ✓ Οργανώστε ενεργητικές διακοπές! Κάντε ένα πάρτι με μπόουλινγκ ή πατινάζ.
- ✓ Κάντε δώρα που ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα: αθλητικό εξοπλισμό, μια επίσκεψη σε χώρο αθλημάτων περιπέτειας.

- Εμπόδιο 3: Πάνω από 2 ώρες στην τηλεόραση, τον υπολογιστή, στα βιντεοπαιχνίδια...

Λύση: Βάλτε χρονικά όρια και κλείστε την τηλεόραση

Σβήστε την τηλεόραση κατά τη διάρκεια του οικογενειακού γεύματος για να προάγετε τις οικογενειακές σχέσεις και να συνειδητοποιείτε την πράξη του φαγητού.

- ✓ Συνηθίστε το παιδί να μην έχει τηλεόραση στο δωμάτιό του σε πολύ μικρή ηλικία.
- ✓ Αποκτήστε οικογενειακές ώρες αναψυχής και κάντε δυναμικές δραστηριότητες.

## Προτεινόμενες δραστηριότητες για εκπαιδευτές

Παρακάτω προτείνονται κάποιες δημοφιλείς δραστηριότητες-παιχνίδια, ταξινομημένες σύμφωνα με το επίπεδο εκπαίδευσης, που μπορούν να εφαρμοστούν στο σχολικό διάλειμμα για να προάγουν τη σωματική δραστηριότητα στον κενό χρόνο και την αλληλεπίδραση μεταξύ συνομηλίκων (βλ. Πίνακα 4).

**«ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΣ. ΑΣΚΗΣΟΥ ΜΕ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΣΟΥ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΣΤΗΝ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ!»**

**Πίνακας 1. Κατάταξη τύπων σωματικής δραστηριότητας**

Μη αθλητικές δραστηριότητες	Αθλήματα
Μήλα	Ποδόσφαιρο
Σκοινάκι	Κολύμπι
Κουτσό	Πολεμικές τέχνες
Παιχνίδι στο πάρκο	Πατίνι

### Παραδείγματα ενεργητικών δραστηριοτήτων

(Προτείνεται διάρκεια τουλάχιστον 15 λεπτών για κάθε δραστηριότητα)

**Πίνακας 2. Δραστηριότητες ανά Κύκλο (ανάλογα με την ηλικία και τις σωματικές δυνατότητες των παιδιών)**

Αρχικός κύκλος: 1 <sup>ο</sup> επίπεδο		
<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Υλικά</b>	<b>Εγκαταστάσεις</b>
Αγάλματα		Παιδική χαρά
Σκοινάκι		
Μουσικές καρτέκλες	Καρτέκλες και μουσική	Γυμναστήριο ή μεγάλο δωμάτιο
Αρχικός κύκλος: 2 <sup>ο</sup> επίπεδο		
<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Υλικά</b>	<b>Εγκαταστάσεις</b>
Κουτσό	Κορδέλα ή κιμωλία, πλακάκι	Γυμναστήριο ή παιδική χαρά
Σχοινάκι	Σκοινιά	
Οι 4 γωνίες	Κώνιοι ή κονίαμα για να μαρκάρουμε τις γωνίες	
Μεσαίος κύκλος		
<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Υλικά</b>	<b>Εγκαταστάσεις</b>
Διεγκυστίδα	Μακρύ σκοινί	Γυμναστήριο
Παιχνίδι με μαντίλι	Μαντίλι	
Σβούρες	Σβούρες	
Προχωρημένος κύκλος		
<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Υλικά</b>	<b>Εγκαταστάσεις</b>
Σκυταλοδρομία	Κώνιοι, κρίκοι, κορδέλες, μαντίλια κτλ.	
Κούρσα / Gymkhana		
Μήλα	Μπάλα, κιμωλία ή κορδέλα	

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2 – ΜΑΓΕΙΡΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- ✓ Βράσιμο. Απλός τρόπος μαγειρέματος με βύθισμα για συγκεκριμένο χρόνο σε νερό που βράζει στους 100°C.
- ✓ Σχάρα / Grill. Μαγείρεμα σε καυτή σχάρα ή πλάκα στους 200°C με λίγο ελαιόλαδο για να μην κολλάει.
- ✓ Φούρνος. Ψήσιμο σε θερμοκρασίες ανάλογη με το είδος του φαγητού και το μέγεθος του κομματιού, συνήθως σε υψηλές θερμοκρασίες (πάνω από τους 150°C).
- ✓ Κατσαρόλα. Μαγείρεμα λιπαρών φαγητών σε νερό και χωρίς σκέπασμα, σε μέτρια θερμοκρασία, πάνω από 100°C. Μαγείρεμα σε λίπος, σκεπασμένο και σε χαμηλή θερμοκρασία ώστε το φαγητό να «πνιγεί» στους χυμούς του.
- ✓ Σοτέ. Σύντομο μαγείρεμα σε ανοιχτό σκεύος με μέτρια ποσότητα καυτού λαδιού σε θερμοκρασίες πάνω από 180°C.
- ✓ Τηγάνισμα. Μαγείρεμα με βύθισμα σε καυτό λάδι, σε θερμοκρασία γύρω στους 180°C.
- ✓ Ατμός. Το φαγητό μπαίνει σε ένα σκεύος με νερό, αλλά χωρίς να έρχεται σε άμεση επαφή με το νερό, και μαγειρεύεται στον ατμό που προκαλεί η εξάτμιση, στους 100°C.
- ✓ Ζεμάτισμα. Το φαγητό - συνήθως λαχανικά ή φρούτα, για να αφαιρεθεί η έντονη γεύση (λάχανο, κρεμμύδια κτλ.) - βυθίζεται πρώτα σε βραστό νερό και μετά από λίγο σε παγωμένο νερό (σοκ) για να σταματήσει η διαδικασία μαγειρέματος.



## Πλεονεκτήματα, Μειονεκτήματα, Προφυλάξεις και Λύσεις Κάθε Μαγειρικής Τεχνικής

ΜΑΓΕΙΡΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ	ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑ	ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑ	ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ	ΛΥΣΕΙΣ
<b>ΒΡΑΣΙΜΟ</b>	Οι ινώδεις δομές εξασθενούν και κάποια θρεπτικά συστατικά (λιποδιαλυτές βιταμίνες απελευθερώνονται και απορροφώνται καλύτερα. Προκύπτει ένα θρεπτικό υγρό, πλούσιο σε μέταλλα.	Το φαγητό χάνει κάποια μέταλλα που μεταφέρονται στο νερό και καταστρέφουν πολλές υδατοδιαλυτές βιταμίνες (βιταμίνη C και ομάδα Β).	Προσέξτε να μην παραμαγειρέψετε τα ζυμαρικά και το ρύζι γιατί χάνουν το άμυλο, κολλάνε και δεν είναι ελκυστικά στα παιδιά.	Για να διατηρηθούν τα θρεπτικά συστατικά και να μη μαλακώσουν υπερβολικά οι ίνες, το φαγητό να μπαίνει σε νερό που βράζει, η θερμοκρασία να παραμένει υψηλή, να μαγειρεύεται στον απαιτούμενο χρόνο και να στραγγίζεται άμεσα.
<b>ΣΧΑΡΑ</b>	Τα τρόφιμα σε επαφή με την καυτή επιφάνεια δημιουργούν ένα εξωτερικό στρώμα που κρατά μέσα τους χυμούς και τα θρεπτικά συστατικά και δίνει μια πολύ ωραία υφή.	Το φαγητό μπορεί να μαγειρευτεί λιγότερο ή περισσότερο από όσο πρέπει.	Αν το φαγητό μαγειρευτεί λιγότερο από όσο πρέπει, ίσως να μην είναι ασφαλές από άποψη υγιεινής. Αν ξεροψηθεί γίνεται πιο δύσπεπτο και μειώνεται η διατροφική του αξία.	Μαλακά φαγητά όπως ψάρι, κολοκύθια ή μελιτζάνα να τρώγονται αμέσως μόλις βγουν από την πλάκα. Κατά προτίμηση, να μαγειρεύονται στη σχάρα.
<b>ΦΟΥΡΝΟΣ</b>	Όλα τα τρόφιμα μπορούν να μαγειρευτούν στον φούρνο.	Τα φαγητά έχουν την τάση να σκληραίνουν και να ξεραίνονται, γίνονται πιο δύσπεπτα και μειώνεται η θρεπτική τους αξία.	Μην αφήνετε το φαγητό να ξεραίνεται.	Προσθέστε λίγο νερό ή ζωμό για επιπλέον υγρασία και για να μην ξεραθεί το φαγητό.
<b>ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ</b>	Ο μεγάλος χρόνος μαγειρέματος δίνει πολύ ωραίες γεύσεις και υφές που τα παιδιά δέχονται πολύ καλά.	Τα φαγητά χάνουν μέρος της ταυτότητάς τους και παίρνετε ένα περιεχόμενο με ομοιομορφες γεύσεις και υφές.	Να αποφεύγεται η μονοτονία στα πιάτα με ίδια λαχανικά (κρεμμύδι, ντομάτα και καρότο).	Μαγειρεύετε διάφορα είδη τροφών με ποικιλία συνοδευτικών.
<b>ΣΟΤΕ</b>	Δίνει γευστικότητα στα φαγητά και διατηρεί το ζωηρό χρώμα των λαχανικών.	Το μαγείρεμα γίνεται σε λάδι και η απορρόφησή του μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική πρόσληψη.	Να μαγειρεύεται καλά το φαγητό αλλά με λίγο λάδι.	Να χρησιμοποιείται για συνοδευτικά πιάτα ή για γαρνιτούρα του δεύτερου πιάτου, αφού οι μερίδες είναι μικρότερες.
<b>ΑΤΜΟΣ</b>	Διατηρούνται πολύ καλά τα μέταλλα, κάποιες βιταμίνες, χρώματα και γεύσεις.	Η υφή των φαγητών δε γίνεται εύκολα αποδεκτά τα φαγητά από τα παιδιά.	Να μη χρησιμοποιείται μόνο σε ανάγκη διαίτης (εντερικές ενοχλήσεις), για να συνηθίσετε στις «al dente» υφές.	Να χρησιμοποιείται για συνοδευτικά πιάτα λαχανικών, για να προσθέσετε χρώμα στο κυρίως πιάτο. Προσθέστε βότανα και καρυκεύματα για βελτίωση της γεύσης του φαγητού.



<b>ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ</b>	Το δέχονται πολύ καλά τα παιδιά επειδή το φαγητό απορροφά το λάδι μαγειρέματος και είναι πιο νόστιμο.	Το λάδι μαγειρέματος αλλοιώνεται σε υψηλές θερμοκρασίες και αυξάνει την ενεργειακή αξία του φαγητού.	Να χρησιμοποιείται προσεκτικά και περιστασιακά.	Το λάδι να ζεσταίνεται στην σωστή θερμοκρασία για τραγανό φαγητό και μικρότερη απορρόφηση λίπους. Να χρησιμοποιείται λάδι με υψηλή περιεκτικότητα ολεϊκού οξέως (Εξτρα παρθένο ή παρθένο ελαιόλαδο/ ηλιέλαιο με υψηλό βαθμό ολεϊκού οξέως) για μεγαλύτερη αντοχή στις υψηλές θερμοκρασίες και απόδοση.
<b>ΦΟΥΡΝΟΣ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ</b>	Ευκολία, άνεση και ταχύτητα.	Αν η ακτινοβολία δεν φτάνει ομοιόμορφα σε όλο το κομμάτι, το φαγητό μπορεί να θερμανθεί μερικώς ή να μη μαγειρευτεί ικανοποιητικά.	Να χρησιμοποιείται η συσκευή σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσεως.	Να χρησιμοποιείται για τα ενδιάμεσα στάδια της προετοιμασίας. Και του μαγειρέματος, κυρίως για ζέσταμα υγρών (νερό, ζωμός, γάλα) ή για γρήγορη και υγιεινή απόψυξη.
<b>ΩΜΑ</b>	Διατηρούνται σχεδόν όλα τα θρεπτικά συστατικά, εκτός από εκείνα που χάνονται από κατά τη φύλαξη και το καθάρισμα.	Χαμηλή αποδοχή της τυπικής σαλάτας (μαρούλι, ντομάτα και καλαμπόκι).	Αποφεύγετε τη μονοτονία και βάλτε τη φαντασία σας για να δώσετε ένα πιάτο πλούσια σε χρώματα και υφές.	Για να μη χάνονται θρεπτικά συστατικά, μειώστε το χρόνο φύλαξης, καθαρίζετε τα λαχανικά χωρίς να τα αφήνετε να μουλιάζουν για πολύ ώρα και στραγγίζετε καλά. Αποφεύγετε τις μονότονες σαλάτες και χρησιμοποιήστε πολλά υλικά, χρώματα και υφές.

### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3 - ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΣΥΝΤΑΓΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

***Η συνταγή πρέπει να θέτει τις εξής προτεραιότητες:***

1. Υψηλή περιεκτικότητα σε λαχανικά και/ή όσπρια
2. Ελαιόλαδο ως βασικό προστιθέμενο λίπος
3. Αν υπάρχει γαρνιτούρα, να βασίζεται σε λαχανικά και/ή όσπρια
4. Να περιέχει ένα προϊόν σιτηρών, όπως ψωμί, ζυμαρικά ή ρύζι
5. Μαγειρικές τεχνικές που δεν απαιτούν προσθήκη μεγάλης ποσότητας λίπους: στον ατμό, ψητό, στη σχάρα, τηγάνι, κ.α.
6. Να περιλαμβάνει φρέσκα, εποχικά και/ή τοπικά προϊόντα
7. Να περιλαμβάνει ψάρι και/ή θαλασσινά, ή άπαχο κρέας αν είναι δεύτερο πιάτο
8. Φρέσκα και/ή αποξηραμένα τρόφιμα, και, αν πρόκειται για επιδόρπιο, να προτιμάται γάλα χαμηλών λιπαρών (ημιαποβουτυρωμένο/αποβουτυρωμένο).

***Η συνταγή πρέπει να αποφεύγει:***

1. Μεγάλες ποσότητες λίπους, όπως κρέμες, βούτυρο, μαργαρίνη ή πολύ ελαιόλαδο
2. Πολλά λιπαρά κρέατα, λουκάνικα μεγάλου μήκους, ως κύριο περιεχόμενο
3. Επιδόρπια με πολλά σάκχαρα και/ή λίπη
4. Μαγειρικές τεχνικές που απαιτούν πολύ λίπος, όπως τηγάνισμα, με κρούστα κτλ.
5. Τη χρήση άλλων λιπών, εκτός του ελαιολάδου, για την Παρασκευή σαλτσών.



#### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4 - ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Όνομα συνταγής	
Όνομα εστιατορίου	
Πόλη	
Κατατάξτε τη συνταγή σε μία από τις παρακάτω ομάδες	Σαλάτες Λαχανικά/Όσπρια Πατάτες/ Ζυμαρικά/Ρύζι Κρέας/Αυγά Ψάρι Επιδόρπιο

Μερίδες	1 2 3 4 5
Χρόνος προετοιμασίας (λεπτά)	10-20 20-30 30-40 40-50 50-60 >60

Εποχή	Άνοιξη Καλοκαίρι Φθινόπωρο Χειμώνας
-------	--

#### Περιεχόμενα / Ingredients

Ποσότητα	Υλικό





**Διαδικασία:**

Υλικά για τη σάλτσα ή τα αρτύματα / καρυκεύματα:

Ποσότητα	Υλικό

Δημιουργία της σάλτσας ή των αρτυμάτων / καρυκευμάτων:

Να αναφέρετε, όπου χρειάζεται, το χρόνο, τη θερμοκρασία και την τεχνική μαγειρέματος.



**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5 – ΦΟΡΜΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΡΙΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ**

Όνομα/Αριθμός Πιάτου .....

**Εικόνα / Εμφάνιση**

Πιάτο

Εμφάνιση .....

Καθαρότητα .....

Χρώμα .....

Παρουσίαση .....

Πρωτοτυπία .....

Πρώτη εντύπωση: καλή/μέτρια/κακή .....

Ένταση: δυνατή/μέτρια/αδύναμη/ανύπαρκτη .....

Μυρωδιά .....

Παρουσίαση.....

Πρωτοτυπία .....

**Άρωμα / Γεύση**

Γλυκύτητα: γλυκό / λιπαρό / βελούδινο / λιγωτικό .....

Οξύτητα: οξύ / flat .....

Πικράδα: επαρκές / δυνατό / ελαφρύ / στυφό .....

Αλμυρότητα: επιθετικό / αλμυρό /flat / άγευστο .....

Γεύση: ωραίο / νόστιμο .....

Διάρκεια / Διακράτηση: μακριά / μέτρια / σύντομη .....

Παράξενη γεύση: σάπιο / ξινό .....

Ισορροπία: στρογγυλό/ έλλειψη .....

Ένταση .....

**Επίγευση**

Αρμονία: .....

Ισορροπία: .....

Επίγευση: .....

Διάρκεια / Persistence: .....

Τελική βαθμολογία .....

Σχόλια:.....

.....

.....



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 6 – ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

### Σχεδιασμός:

- Αξιολόγηση χρονισμού και εποχικότητα της εκδήλωσης
- Επιλογή χώρου
- Αναζήτηση συνεργατών, χορηγών και εθελοντών
- Διαπραγμάτευση απαιτήσεων σε εξοπλισμό και πόρους

### Χορηγίες και Συνεργασίες

- Διερεύνηση ευκαιριών για συνέργιες με ντόπιους εμπόρους, παραγωγούς, προμηθευτές και διανομείς του συστήματος διανομής τροφίμων.
- Συνεργασίες με τοπικούς, περιφερειακούς ή εθνικούς φορείς (δημόσιους και ιδιωτικούς) που ενδιαφέρονται να προάγουν την υγεία και την ευεξία.
- Αναζήτηση χορηγών και προβολή των πλεονεκτημάτων της επένδυσης, όπως δημοσιότητα και διαφήμιση σε σχέση με το γεγονός. Παραδείγματα μπορούν να περιλαμβάνουν κίνηση στην ιστοσελίδα, κάλυψη από τα μέσα ενημέρωσης και προώθηση του προϊόντος στους παρευρισκόμενους.

### Μάρκετινγκ Εκδήλωσης

- ✓ Διατήρηση σχέσης με τα Media  
Να κρατάτε συνεχώς ενήμερη τη βάση δεδομένων σας με τους τοπικούς δημοσιογράφους, εκδότες, διευθυντές μέσω ενημέρωσης και παραγωγούς.
- ✓ Επιλογή Εκπροσώπου  
Βρείτε ένα άτομο το οποίο η τοπική κοινότητα εμπιστεύεται και προβάλλετε το ως προσπάθεια προώθησης του μηνύματός σας. Αυτός ο εκπρόσωπος μπορεί να είναι ένας ηγέτης της κοινότητας, ένας ντόπιος υποστηρικτής, ένας επαγγελματίας δημόσιας υγείας ή ένα ευρέως γνωστό πρόσωπο.
- ✓ Συγκρότηση Ομάδας  
Συνεργαστείτε με τοπικές επιχειρήσεις, σχολεία, κέντρα υγειονομικής περίθαλψης, νοσοκομεία ή θρησκευτικούς οργανισμούς για να μοιραστείτε την αποστολή σας και να διευρύνετε το μήνυμά σας.
- ✓ Στρατολόγηση Εθελοντών  
Σπουδαστές από διάφορες ειδικότητες (π.χ. δημόσια υγεία, ιατρική και διατροφή) και μέλη της τοπικής κοινωνίας (γονείς, καταστηματάρχες, νέοι και ηλικιωμένοι) μπορεί να ενδιαφέρονται να προωθήσουν το μήνυμα της Μεσογειακής Διατροφής. Τέτοιοι εθελοντές μπορούν να βοηθήσουν στο σχεδιασμό, την προώθηση, την οργάνωση, τις δραστηριότητες και τις εκπαιδευτικές δράσεις. Ορίστε έναν εθελοντή επιτηρητή που θα επιλέγει, εκπαιδεύει και επανδρώνει αυτές τις θέσεις για μέγιστη απόδοση και αποτελεσματικότητα στις εκδηλώσεις σας.
- ✓ Διανομή Δελτίων Τύπου  
Ένας τρόπος για να κυκλοφορήσετε το μήνυμα για μια εκδήλωση μπορεί να είναι ένα δελτίο τύπου, καθώς δημιουργεί ένα κλίμα και προκαλεί συζήτηση.
  - Ξεκινήστε με μια εντυπωσιακή αρχική δήλωση που τραβά την προσοχή
  - Το μήνυμα να παραμένει σύντομο και αξιόπιστο



- Να αναφέρετε ποιος, τι, πού, πότε και γιατί
  - Το μήνυμα να έχει τοπική απήχηση, πολιτιστική σύνδεση και συνάφεια με το κοινό-στόχο
  - Να παραθέτετε τα στοιχεία επικοινωνίας και τους συνδέσμους για περισσότερες πληροφορίες
- ✓ Χρήση των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης για Διεύρυνση του Μηνύματος
- Το κοινωνικό μάρκετινγκ στοχεύει στην ευαισθητοποίηση, την αλλαγή συμπεριφορών και στάσεων και στην παροχή χρήσιμων εργαλείων για το κοινό-στόχο. Κατάλληλα κανάλια επικοινωνίας είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως *Twitter, Facebook, YouTube*, blog, κινητές συσκευές, wiki, και podcast. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι μοναδικά, από την άποψη ότι προσφέρουν επικοινωνία σε πραγματικό χρόνο και φέρνουν κοντά ανθρώπους με ίδια ενδιαφέροντα που δουλεύουν για έναν κοινό στόχο.
- Δημιουργήστε ψηφιακούς (διαδικτυακούς) σκοπούς, στόχους, στρατηγικές και ορόσημα για την εκστρατεία προώθησης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, σε συσχετισμό με όσους προωθούν το συνολικό μήνυμα της Μεσογειακής Διατροφής και αποσκοπούν να επηρεάσουν στάσεις ή να αλλάξουν συμπεριφορές.
  - Περιορίστε το κοινό-στόχο. Η κατάτμηση και η ιεράρχηση του κοινού βελτιώνει την προσέγγιση, τη συνάφεια και την χρήση των πόρων.
  - Ζητήστε ανατροφοδότηση από το κοινό σας. Ενθαρρύνετε τη συζήτηση και τη συμμετοχή, αποφεύγετε και διορθώνετε την παραπληροφόρηση και εστιάζετε το μήνυμα στις ανάγκες των αναγνωστών.
  - Αξιολογήστε το μάρκετινγκ. Αναζητήστε ανταγωνιστικές ή συνεργατικές εκστρατείες προώθησης, αποκωδικοποιήστε τα στατιστικά της ιστοσελίδας και αξιολογήστε την αποτελεσματικότητα στο να φτάνετε τα ορόσημα, να ευαισθητοποιείτε και να ενθαρρύνετε την αλλαγή συμπεριφορών.



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 7 - ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΤΟ ΣΙΤΑΡΙ ΚΑΙ ΤΟ ΚΡΑΣΙ

### ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

«Το ελαιόλαδο είναι ένα φυτικό λάδι που εξάγεται από τον καρπό της ελιάς » (σ.σ. δείξε μια εικόνα ελιάς).

#### **Γνωρίζετε αυτό τον καρπό;**

Ο καρπός είναι η ελιά. Οι περισσότεροι από εμάς την ξέρουμε γιατί μας αρέσει να την προσθέτουμε σε πολλά πιάτα, κυρίως σαλάτες, ή να την τρώμε σκέτη. Σκεφτείτε όμως, ότι η ελιά είναι γνωστή εδώ και πολλά, χιλιάδες χρόνια... Στην αρχαιότητα, στη γη της Μεσοποταμίας, μία μακρινή γη, οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν το λάδι της ελιάς όχι μόνο ως φαγητό αλλά και για να έχουν φως και ζέστη, ως φάρμακο για τις αρρώστιες και ως συστατικό σε κρέμες ομορφιάς και νεότητας.

#### **Ξέρετε ποιοι ήταν οι Αιγύπτιοι, σωστά;** (σ.σ. δείξε Εικόνα Αιγυπτίων).

Οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν το ελαιόλαδο για να φωτίζουν τους ναούς. Επίσης στεφάνωναν τις μούμιες με κλαδιά ελιάς (Εικόνα ...).  
Και οι Έλληνες...

#### **Ξέρετε ποιοι ήταν οι Έλληνες και πού χρησιμοποιούσαν το ελαιόλαδο;** (Εικόνα αρχαίων Ελλήνων)

Στην αρχαία Ελλάδα, οι νικητές των Ολυμπιακών Αγώνων στεφάνωνονταν με κλαδιά ελιάς. Τα ελαιόδεντρα ήταν τόσο σημαντικά που τιμωρούσαν όποιον τολμούσε να κόψει αυτά τα δέντρα με ποινές όπως εξορία ή δήμευση της περιουσίας. Ήταν οι Ρωμαίοι ...

#### **Ξέρετε ποιοι ήταν οι Ρωμαίοι;** (Εικόνα Ρωμαίων)

Αυτοί που, πολλά χρόνια αργότερα, διέδωσαν την καλλιέργεια της ελιάς σε όλη τη λεκάνη της Μεσογείου. Φανταστείτε ότι στη ρωμαϊκή εποχή υπήρχαν τόσα πολλά ελαιόδεντρα που έλεγαν ότι ένας σκίουρος μπορεί να διασχίσει όλη την περιοχή από άκρη σε άκρη περνώντας από κλαδί σε κλαδί και χωρίς να αγγίξει καθόλου το έδαφος. Επειδή θεωρούσαν το ελαιόλαδο πολυτέλεια, μόνο οι πλούσιοι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν ελαιόλαδο ανώτερης ποιότητας. Οι φτωχότεροι χρησιμοποιούσαν ελαιόλαδα κατώτερης ποιότητας.

Αλλά με την πτώση της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, ο πολιτισμός γύρω από το ελαιόλαδο εξασθένησε.

Όμως, όπως φαίνεται, χάρη στους **Άραβες** (Εικόνα Αράβων), αναβίωσε η συνήθεια να καταναλώνεται ελαιόλαδο. Οι Άραβες χρησιμοποιούσαν ελαιόλαδο στο τηγάνισμα και σαν άρτυμα, αλλά και για φάρμακο. Επιπλέον, ανέπτυξαν νέες τεχνικές και ανέπτυξαν μία κουλτούρα γύρω από το ελαιόλαδο που επέζησε μέχρι σήμερα.

Το ελαιόδεντρο είναι ένα αειθαλές πολυετές δέντρο με σκουροπράσινα φύλλα, που φτάνει μέχρι 15 τα μέτρα σε ύψος και αναπτύσσεται σε ξηρά και ήπια κλίματα και καλλιεργείται στη γη της Μεσογείου. Σήμερα, η ελιά είναι γνωστή σε όλες τις χώρες

γύρω από τη Μεσόγειο και το ελαιόλαδο είναι από τις παλαιότερες και σημαντικότερες τροφές της Μεσογειακής Διατροφής.

Ξέρετε γιατί το ελαιόλαδο είναι τόσο σημαντικό;

- ✓ Είναι πολύ ωφέλιμο για την καρδιά, τις αρτηρίες, την πρόληψη ασθενειών και γενικά την υγεία.
- ✓ Είναι ιδανικό για άρτυμα σε σαλάτες και πιάτα, επειδή δίνει πολύ ωραία γεύση.
- ✓ Είναι το καλύτερο λάδι για το μαγείρεμα.

Αλλά... πιστεύετε ότι όλες οι ποικιλίες ελιάς μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να παράγουν ελαιόλαδο;

Από τις περισσότερες από 1.500 γνωστές ποικιλίες, κάποιες χρησιμοποιούνται για την παραγωγή ελαιολάδου (εικόνα λαδιού) και άλλες για την παραγωγή επιτραπέζιων ελιών (εικόνα ελιάς)».

## ΣΙΤΑΡΙ

«Περίπου 10.000 χρόνια πριν, ένα γεγονός άλλαξε την πορεία της ανθρωπότητας. Στην περιοχή όπου σήμερα βρίσκεται το Ιράκ, κάποιος ανακάλυψε ή εφηύρε τη γεωργία. Οι άνθρωποι έμαθαν να καλλιεργούν τη γη και άρχισαν να φυτεύουν σπόρους για να πάρουν τροφή. Αυτή η ανακάλυψη ήταν τόσο σημαντική επειδή έγινε η κύρια πηγή τροφής και έθεσε τις βάσεις για τους πρώτους ανθρώπινους οικισμούς. Το πρώτο τρόφιμο που καλλιεργήθηκε ήταν τα δημητριακά, και μεταξύ αυτών κυριαρχούσε ένα είδος σιταριού. Οι πρόγονοί μας είδαν ότι το σιτάρι και τα δημητριακά δεν τρώγονται απευθείας από τη γη, έτσι έμαθαν να τα επεξεργάζονται και έφτιαξαν το πρώτο ψωμί στην ιστορία. Αυτό το ψωμί δεν ήταν σαν αυτό που ξέρουμε σήμερα. Πιστεύεται ότι ήταν ένα είδος επίπεδης πίτας που έφτιαχναν αλέθοντας το σιτάρι με δύο μεγάλες πέτρες, μουλιάζοντάς το με νερό και αφήνοντάς το να στεγνώσει σε μία καυτή πέτρα.

Οι Αιγύπτιοι ήταν ο πολιτισμός που άρχισε να φτιάχνει ψωμί παρόμοιο με το δικό μας. Έχουν βρεθεί εργαλεία και ζωγραφιές από την εποχή των Αιγυπτίων που δείχνουν πώς έφτιαχναν ψωμί. Η «συνταγή» τους έμοιαζε πολύ με τη δική μας: άλεθαν το σιτάρι για να γίνει αλεύρι, ανακάτευαν με νερό για να γίνει η ζύμη, αφήναν να ξεκουραστεί, προσέθεταν μαγιά και τοποθετούσαν τη ζύμη σε πήλινα βάζα για να της δώσουν το επιθυμητό σχήμα: στρογγυλό, μακρόστενο, κωνικό. Τέλος έψηναν τη ζύμη σε πυρωμένα κάρβουνα. Μετά από τόσους αιώνες, η συνταγή δεν έχει αλλάξει και σήμερα ακολουθούμε τα βήματα που εφηύραν οι Αιγύπτιοι.

Ο ελληνικός και ο ρωμαϊκός πολιτισμός ενέταξαν το ψωμί στα τελετουργικά τους έθιμα και το μοιράζονταν, μέσα από θρύλους, με θεούς και θεότητες. Στην αρχαία Ελλάδα η θεά της γεωργίας Δήμητρα και στη Ρώμη η θεά της Φύσης και της Γεωργίας Ceres έδωσαν το όνομά τους στα δημητριακά. Οι Ρωμαίοι αγαπούσαν τόσο το ψωμί που το περιλάμβαναν σαν απαραίτητη τροφή σε δύο από τα τέσσερα καθημερινά τους γεύματα.

Άλλος ένας μεγάλος πολιτισμός που χρησιμοποιεί το σιτάρι μέχρι τις μέρες μας είναι οι Άραβες, οι οποίοι χρησιμοποιούν αρκετά το σιτάρι για να φτιάξουν και άλλα φαγητά όπως το κουσκούς.

Όλοι αυτοί οι λαοί και οι πολιτισμοί στην ιστορία έκαναν το ψωμί κύρια τροφή της Μεσογειακής Διατροφής και βασικό κομμάτι του γεύματος.

Από το πρώτο ψωμί που φτιάχτηκε στην προϊστορία φτάσαμε σε αυτό που γνωρίζουμε. Σήμερα μπορούμε να βρούμε πολλά διαφορετικά είδη και μορφές ψωμιού: ολικής άλεσης, με διάφορα δημητριακά, με ηλιόσπορους, στρογγυλά, μακρόστενα, κυλινδρικά ... Αλλά το πιο σημαντικό είναι οι ιδιότητες του σιταριού: βασική πηγή ενέργειας (ειδικά για παιδιά και νέους), τρόφιμο πλούσιο σε υδατάνθρακες και φτωχό σε λίπος, μας βοηθά να είμαστε ενεργητικοί σε όλη τη διάρκεια της ημέρας».

## **ΑΜΠΕΛΙ, ΣΤΑΦΥΛΙ ΚΑΙ ΚΡΑΣΙ**

Το αμπέλι (ή κλήμα) και ο καρπός του, το σταφύλι, είναι τροφές με μακρά και ενδιαφέρουσα ιστορία.

Σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία, ο Στάφυλος ήταν γιος του Διονύσου και της Αριάδνης. Σε άλλο μύθο ο Στάφυλος ήταν βοσκός του βασιλεία της Αιτωλίας Οινέα. Καθώς έβοσκε τις κατσίκες του, παρατήρησε ότι μια από αυτές τρώγοντας συνέχεια ένα συγκεκριμένο καρπό πάχαινε περισσότερο από τις άλλες. Μάζεψε τότε αρκετούς και τους πρόσφερε στον βασιλιά του. Εκείνος παρασκεύασε ένα χυμό τον οποίο ονόμασε "οίνο", στον δε καρπό έδωσε το όνομα του βοσκού του (σταφύλι).

Πριν ακόμα από την εποχή των παγετώνων, το αμπέλι ευδοκίμούσε στην πολιτική ζώνη, κυρίως στην Ισλανδία, στη Βόρεια Ευρώπη αλλά και τη βορειοδυτική Ασία. Οι παγετώνες περιόρισαν σημαντικά την εξάπλωσή του και επέβαλαν κατά κάποιο τρόπο την γεωγραφική απομόνωση πολλών ποικιλιών, μέρος των οποίων εξελίχθηκαν και σε διαφορετικά είδη. Στην πορεία των χρόνων, διάφοροι πληθυσμοί άγριων αμπελών μετακινήθηκαν προς θερμότερες ζώνες, κυρίως προς την ευρύτερη περιοχή του νοτίου Καυκάσου. Στην περιοχή αυτή, μεταξύ Ευξείνου Πόντου, Κασπίας θάλασσας και Μεσοποταμίας, γεννήθηκε το είδος Άμπελος η οиноφόρος (λατ. *Vitis vinifera*). Οι διαφορετικές ποικιλίες αυτού του είδους καλλιεργούνται και σήμερα. Η διαδικασία της αμπελοουργίας εικάζεται πως έχει τις ρίζες της στην αγροτική επανάσταση και τη μόνιμη εγκατάσταση πληθυσμών με σκοπό την καλλιέργεια, χρονολογείται δηλαδή γύρω στο 5000 π.Χ. Από τους πρώτους γνωστούς αμπελοκαλλιεργητές θεωρούνται οι αρχαίοι Πέρσες, οι Σημιτικοί λαοί και οι Ασύριοι. Μεταγενέστερα οι γνώσεις αμπελοουργίας και οινοποιίας μεταφέρθηκαν στους Αιγύπτιους, τους λαούς της Φοινίκης και τους πληθυσμούς της Μικράς Ασίας και του Ελλαδικού χώρου.

Οι Αρχαίοι Έλληνες έπιναν το κρασί αναμειγνύοντας το με νερό, σε αναλογία συνήθως 1:3 (ένα μέρος οίνου προς τρία μέρη νερού). Διέθεται ειδικά σκεύη τόσο για την ανάμειξη (κρατήρες) όσο και για την ψύξη του. Η πόση κρασιού που δεν είχε αναμειχθεί με νερό ("άκρατος οίνος") θεωρείτο βαρβαρότητα και συνηθιζόταν μόνο από αρρώστους ή κατά τη διάρκεια ταξιδιών ως τονωτικό. Διαδεδομένη ήταν ακόμα η κατανάλωση κρασιού με μέλι καθώς και η χρήση μυρωδικών. Η προσθήκη αφίνθου στο κρασί ήταν επίσης γνωστή μέθοδος (αποδίδεται στον Ιπποκράτη και αναφέρεται ως "Ιπποκράτειος Οίνος") όπως και η προσθήκη ρητίνης.

Ο τρόπος παραγωγής του κρασιού σε παλαιότερες εποχές δεν διέφερε ουσιαστικά από τις σύγχρονες πρακτικές. Είναι αξιοσημείωτο πως σώζονται ως τις μέρες μας

κείμενα του Θεόφραστου, τα οποία περιέχουν πληροφορίες γύρω από τους τρόπους καλλιέργειας. Οι Έλληνες γνώριζαν την παλαιώση του κρασιού, την οποία επιτύγχαναν μέσα σε θαμμένα πιθάρια, σφραγισμένα με γύψο και ρετσίνι. Το κρασί εμφιαλωνόταν σε ασκούς ή σε σφραγισμένους πήλινους αμφορείς, αλειμμένους με πίσσα για να μένουν στεγανοί.

Το εμπόριο των ελληνικών κρασιών απλωνόταν σε ολόκληρη τη Μεσόγειο μέχρι την ιβηρική χερσόνησο και τον Εύξεινο πόντο και αποτελούσε μία από τις σημαντικότερες οικονομικές δραστηριότητες. Σε αρκετές πόλεις υπήρχαν ειδικοί νόμοι ώστε να εξασφαλίζεται η ποιότητα του κρασιού, αλλά και ενάντια στον ανταγωνισμό και τις εισαγωγές. Χαρακτηριστικότερο παράδειγμα αποτελεί η νομοθεσία της Θάσου, σύμφωνα με την οποία πλοία με ξένο κρασί που πλησίαζαν το νησί θα έπρεπε να δημεύονται. Χαρακτηριστικό ήταν το κρασί Δένθις (ίσως το αρχαιότερο κρασί με ονομασία προέλευσης), που παρήγετο στην Δενθαλιάτιδα Χώρα (σημερινή περιοχή Αλαγονίας). Όπως αναφέρει ο Αλκμάν, το περίφημο κρασί Δένθις, ήταν άπυρος οίνος ανθοσμίας (Αλκμάν παρ' Αθηναίω και Ησύχιος: 1.31).

Οι Ρωμαίοι ήρθαν σε επαφή με το κρασί από τους Έλληνες αποίκους και τους γηγενείς Ετρούσκους και επιδόθηκαν επίσης στην αμπελοκαλλιέργεια. Με την κατάρρευση της Ρώμης και τις μεταναστεύσεις των λαών η αμπελουργία γνώρισε περίοδο ύφεσης. Σε κάποιες περιοχές η αμπελουργία εγκαταλείφθηκε για αιώνες. Σημαντικό ρόλο στην διάσωση της οινοποιίας είχαν οι κληρικοί και μοναχοί, που χρειάζονταν το κρασί για τελετουργικούς σκοπούς. Την εποχή του Καρλομάγνου και του Μεσαίωνα, η τέχνη του κρασιού γνώρισε ξανά άνθιση.

Στο Βυζαντινή Αυτοκρατορία, οι μεγαλύτερες εκτάσεις γης ανήκαν στην εκκλησιαστική περιουσία και οι μοναχοί επωμίστηκαν την καλλιέργεια των αμπελιών καθώς και την παραγωγή του κρασιού. Αυτή την περίοδο μάλιστα πρέπει να εγκαταλείφθηκε και η πρακτική της ανάμειξης του κρασιού με νερό.

Στη Δύση, την ίδια περίοδο, η τέχνη του κρασιού γνώρισε μεγάλη ανάπτυξη. Το 16ο αιώνα είχε εξαπλωθεί στην Ισπανία αλλά και στη Γαλλία. Την εποχή αυτή προωθούνται και αρκετές τεχνικές καινοτομίες, όπως η χρήση γυάλινης φιάλης και φελλού.

Προς τα τέλη του δέκατου ένατου αιώνα, τα αμπέλια της Ευρώπης χτυπήθηκαν από την τρομερή μάστιγα φυλλοξέρα, ένα έντομο το οποίο μεταφέρθηκε από την Αμερική, που σχεδόν εξαφάνισε τα αμπέλια σε όλες τις χώρες. Η φυλλοξέρα υπάρχει και σήμερα, αντιμετωπίζεται ωστόσο σε μεγάλο βαθμό.

Σήμερα σε όλο τον κόσμο υπάρχουν περισσότερα από 5.000 γνωστά είδη σταφυλιών. Τα σταφύλια καλλιεργούνται σε περιοχές με θερμό κλίμα σε πολλά μέρη του κόσμου, αλλά κυρίως στις Μεσογειακές χώρες, όπως: Ισπανία, Ιταλία και Ελλάδα.

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, τα σταφύλια, μαζί με την ελιά και το σιτάρι είναι βασική τροφή στη Μεσογειακή Διατροφή, με ιδιότητες εξαιρετικά ωφέλιμες στην υγεία. Φυσική πηγή ενέργειας που μας βοηθά να παραμείνουμε υγιείς και δυνατοί κατά τη φάση ανάπτυξης, είναι ένα φρούτο που καθαρίζει το στομάχι και τα έντερα και συμβάλλει σε ένα υγιές σώμα όταν μεγαλώσουμε.»



## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. Estruch R, Martínez-González MA, Corella D, Salas-Salvado J, Ruiz-Gutierrez V, Covas MI et al. PREDIMED Study Investigators. Effects of a Mediterranean-style diet on cardiovascular risk factors: a randomized trial. *Ann. Intern. Med.* 2006; (45): 1-11.
2. Serra-Majem L, Roman B, Estruch R. Scientific evidence of interventions on the Mediterranean Diet: a systematic review. *Nutrition Rev.* 2006;(64): 27-47.
3. Sofi F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Accruing evidence on benefits of adherence to the Mediterranean Diet on health: an updated systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr.* 2010; (92): 1189-96.
4. Aranceta J, Serra-Majem L, Ngo de la Cruz J. Factores determinantes en el mantenimiento y promoción de la Dieta Mediterránea, *Dieta Mediterránea: beneficios y promoción.* Barcelona; 2004.
5. UNESCO. Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity [website]. 2010 [accessed April 2011]. Available at <http://www.unesco.org/culture/ich/en/RL/00394>.
6. Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulou A, Dernini S [et al.] on behalf of the Mediterranean Diet Foundation Expert Group. Mediterranean Diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutr.* 2011; 14(12A) : 2274-2284.
7. Drewnowski A and Eichelsdoerfer P. The Mediterranean Diet: does it have to cost more? *Public Health Nutr.* 2009;12(9A): 1621-1628.
8. Alberti-Fidanza A, Fidanza F. Mediterranean Adequacy Index of Italian Diets. *Public Health Nutr.* 2004; 7 (7): 937-941.
9. Belahsen R, Rguibi M. Population Health and Mediterranean Diet in Southern Mediterranean Countries. *Public Health Nutr.* 2006; 9(8A): 1130-1135.
10. Da Silva R, Bach-Faig A, Raido Quintana B, Buckland G, Vaz de Almeida MD and Serra-Majem L. Worldwide Variation of Adherence to the Mediterranean Diet, in 1961-1965 and 2000-2003. *Public Health Nutr.* 2009; 12(9A): 1676-1684.
11. Dernini S. Transmitting Mediterranean Food Culture through Art: A Creative Interdisciplinary Approach. *Public Health Nutr.* 2006; 9(8A): 1141-1143.
12. Keys AB, Keys M. How to Eat Well and Stay Well the Mediterranean Way. New York (N.Y.): Doubleday. 1975.

13. Serra-Majem L, Ribas L, Ngo J, Mortega R, García A, Pérez-Rodrigo C, Aranceta J. Food, Youth and the Mediterranean Diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutr.* 2004;7(7): 931-935.
14. Trichopoulou A, Lagiou P. Healthy Traditional Mediterranean Diet: An Expression of Culture, History, and Lifestyle. *Nutr. Rev.* 1997; (55): 383-389.
15. Willett WC. The Mediterranean Diet: Science and Practice. *Public Health Nutr.* 2006;(9): 105-110.
16. FAO. Nutrition education in primary schools. A planning guide for curriculum development. Promoting lifelong healthy eating habits. Roma; 2005.
17. Fundación Dieta Mediterránea y Argis Congres, S.L. Aprende a cocinar en familia. 50 recetas de la dieta mediterránea. Madrid: Fundación Dieta Mediterránea y Argis Congres, S.L.; 2006.
18. Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos. Ministerio de Educación y Ministerio de Sanidad, Política social e Igualdad [website]. 2010. Available at:  
[www.naos.aesan.msps.es/naos/ficheros/escolar/DOCUMENTO\\_DE\\_CONSENSO\\_PARA\\_WEB.pdf](http://www.naos.aesan.msps.es/naos/ficheros/escolar/DOCUMENTO_DE_CONSENSO_PARA_WEB.pdf)
19. Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. L'alimentació saludable a l'etapa escolar [internet]. Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Treballs gràfics, S.A.; 2005. Available at:  
<http://www20.gencat.cat/docs/Educacio/Documents/ARXIUS/aimentacio.pdf>
20. Ministerio de Sanidad y Consumo. La alimentación en la Educación Secundaria Obligatoria: guía didáctica. 2007. Available at:  
[http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones\\_estudios/nutricion/guia\\_ESO-alimentacion2.pdf](http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/guia_ESO-alimentacion2.pdf)
21. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Guía de Alimentación Saludable. 2004. Available at:  
[http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/come\\_seguro\\_y\\_saludable/guia\\_alimentacion2.pdf](http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/come_seguro_y_saludable/guia_alimentacion2.pdf)
22. Council on Sports Medicine and Fitness and Council on School Health Policy Statement. Active Healthy Living: Prevention of Childhood Obesity through Increased Physical Activity. *Pediatrics.* 2006; 117(5): 1834-42.
23. Healthy Kids, Healthy Communities. Physical Activity for You and Your Child. NC Health and Wellness Trust Fund Commission; 2004.

24. Farner, B. Food for Thought. Getting Kids to Try New Foods/Food and family. Champaign-Urbana: University of Illinois Extension; 2011.
25. James WPT, Jackson-Leach R, Rigby N. An international perspective on obesity and obesogenic environments. In *Obesogenic Environments*. Chichester: Blackwell Publishing; 2010.
27. Nemours Foundation. Healthy Eating.[accessed March 2011]. Available at: [http://kidshealth.org/parent/nutrition\\_center/healthy\\_eating/habits.html](http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/healthy_eating/habits.html).
28. Organizaci3n Mundial de la Salud. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Geneva: World Health Organization; 2003.
29. Recomanacions sobre miquines expenedores d'aliments i begudes. Generalitat de Catalunya. [accessed April 2011], Available at: <http://www.gencat.cat/salut/depsalut/pdf/expendedor2008.pdf>.
31. Task Force on indicators for Assessing the sustainability of the Mediterranean Diet, CHIEAM-FAO. Bari; 2012.
32. CIISCAM, 2005 Call of Rome for a Common Action on Food in the Mediterranean, Rome, 3rd EuroMed Forum on Mediterranean Food Cultures; 2005. Available at: [www.ciiscam.org/files/download/documenti/02PDF%20final%20Document%20Rome%20Call%202005.pdf](http://www.ciiscam.org/files/download/documenti/02PDF%20final%20Document%20Rome%20Call%202005.pdf).
33. CIISCAM, The Mediterranean Diet: A Model of Sustainable Diet, Parma, 3rd CIISCAM International Conference; 2009. Available at: [www.ciiscam.org/203/28/products/3rd\\_ciisca\\_international\\_conference.html](http://www.ciiscam.org/203/28/products/3rd_ciisca_international_conference.html).
34. Ανώτατο Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας της Ελλάδας. Διατροφικές Οδηγίες για Ενήλικες στην Ελλάδα. Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής 1999; (16): 516-524.