



Έργο MedDiet

Μεσογειακή Διατροφή και
Ανάδειξη του Παραδοσιακού Τροφίμου

Κατευθυντήριες γραμμές για
την διοργάνωση εκδηλώσεων
προώθησης της Μεσογειακής
Διατροφής





MedDiet

Οδηγίες για την Οργάνωση Εκδηλώσεων για Προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής

**Απευθύνεται σε: Σχολεία, Τάξεις πρωτοβάθμιας και
δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης**



Έκδοση & Συντονισμός: FDM - Ίδρυμα Μεσογειακής Διατροφής (Ισπανία)

Domingo Valiente, FDM - Ίδρυμα Μεσογειακής Διατροφής

Diana Julià, FDM - Ίδρυμα Μεσογειακής Διατροφής

Σύνταξη

Ισπανία

Ramon Estruch, *Εξωτερικός Επιστημονικός Εμπειρογνώμονας*

Anna Bach-Faig, *Εξωτερικός Τεχνικός Εμπειρογνώμονας και Συντονιστής Περιεχομένων*

Συν-συντάκτες Denine Stracker, Natàlia Martínez

Αίγυπτος

Marion Kussmann, CEEBA - *Συνομοσπονδία αιγυπτιακών-ευρωπαϊκών*

Επιχειρηματικών Ενώσεων

Yasmine Kandil, *Εξωτερικός Τεχνικός Εμπειρογνώμονας*

Ελλάδα

Θεοδώρα Κολοκοτρώνη, *Οι Δρόμοι της Ελιάς*

Ηλίας Βλάχος, *Εξωτερικός Επιστημονικός Εμπειρογνώμονας*

Αλεξάνδρα Κουλοχέρα, *Εξωτερικός Τεχνικός Εμπειρογνώμονας*

Ιταλία

Antonio Balenzano, *Assoziazione Nazionale Città dell'Olivo - Εθνικός Οργανισμός*

Πόλεων Ελαιολάδου

Federica Romano, *Assoziazione Nazionale Città dell'Olivo - Εθνικός Οργανισμός Πόλεων*

Ελαιολάδου

Angello Lumelli, *Εξωτερικός Τεχνικός Εμπειρογνώμονας*

Λίβανος

Elie Massoud, *CCIABML - Εμπορικό, Βιομηχανικό και Γεωργικό Επιμελητήριο Βυρηττού*

Sawsan Jabri, *Εξωτερικός Επιστημονικός Εμπειρογνώμονας*

Racha Adib, *Εξωτερικός Τεχνικός Εμπειρογνώμονας*

Τυνησία

Raoudha Khaldi, *INRAT - Εθνικό Ινστιτούτο Γεωργικών Ερευνών Τυνησίας*

Dorra Sfayhi, *INRAT - Εθνικό Ινστιτούτο Γεωργικών Ερευνών Τυνησίας*

Mohamed Hsairi, *Εξωτερικός Επιστημονικός Εμπειρογνώμονας*

Jalila El Ati, *Εξωτερικός Τεχνικός Εμπειρογνώμονας*



Αναθεώρηση

Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού και Αθλητισμού Ισπανίας
Teresa Robledo, Υπηρεσία Ασφάλειας Τροφίμων και Διατροφής Ισπανίας
Gemma Salvador, Τμήμα Υγείας Καταλονίας
Marga Serra, Τμήμα Εκπαίδευσης Καταλονίας (Ισπανία)

Διόρθωση κειμένων & Αναθεώρηση

Isabel Bertomeu, FDM - Ίδρυμα Μεσογειακής Διατροφής Ισπανίας

Εικόνες & Γραφικός Σχεδιασμός

Unioncamere - Κεντρική Ένωση Επιμελητηρίων Ιταλίας
FDM - Ίδρυμα Μεσογειακής Διατροφής Ισπανίας

Συντονιστής Έργου: Κεντρική Ένωση Επιμελητηρίων - Unioncamere (Ιταλία)

Amadeo del Principe, Unioncamere
Diana Giannico, Unioncamere
Andrea Muti, Unioncamere

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



Επιμελητήριο Μεσσηνίας

Πλατεία 23ης Μαρτίου

Καλαμάτα GR-24100

Τηλ.: 27210 62200

Fax: 27211 82741

E-mail: info@messinianchamber.gr

URL: www.messinianchamber.gr

Εισαγωγή

Σε γενικές γραμμές, όλες οι μεσογειακές χώρες έχουν ένα κοινό Μεσογειακό Πρότυπο Διατροφής που χαρακτηρίζεται από την υψηλή κατανάλωση φυτικών τροφών όπως τα όσπρια, τα δημητριακά, τα φρούτα και τα λαχανικά, τους ξηρούς καρπούς και σπόρους, την χαμηλή κατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων, το ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λίπους, τη μέτρια κατανάλωση κρασιού.

Το διατροφικό αυτό μοτίβο θεωρείται υγιές και συνετό, ενώ η εφαρμογή του έχει συσχετιστεί με την βελτίωση της υγείας λόγω της αποτελεσματικής προστασίας έναντι διαφόρων ασθενειών. Ωστόσο, βαθιές αλλαγές έχουν διαπιστωθεί στο πρότυπο της διατροφής στη Μεσόγειο και την Ελλάδα κατά τις τελευταίες δεκαετίες, κυρίως λόγω της αυξημένης διάδοσης μη μεσογειακών τροφίμων.

Ενάντια σε αυτή την αρνητική τάση, το έργο (**Meddiet**) «Μεσογειακή Διατροφή» έχει ως στόχο να αυξήσει την ευαισθητοποίηση των καταναλωτών (ιδίως των νέων και των παιδιών – που είναι εκτεθειμένοι στον κίνδυνο της απώλειας των υγιεινών μεσογειακών διατροφικών συνηθειών) αλλά και των μικρομεσαίων επιχειρήσεων (κυρίως εστιατορίων), σχετικά με τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής.

Ο στόχος θα επιτευχθεί ενισχύοντας την ικανότητα των σχολείων, των τοπικών αρχών, των εμπορικών επιμελητηρίων /επιχειρηματικών οργανώσεων και θεσμικών οργάνων χάραξης πολιτικής, για την εφαρμογή αποτελεσματικών και βιώσιμων πρωτοβουλιών, για τη διασφάλιση της Μεσογειακής Διατροφής στην Αίγυπτο, την Ελλάδα, την Ιταλία, το Λίβανο, την Ισπανία και την Τυνησία.

Με τη διάδοση της γνώσης σχετικά με τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής, το έργο στοχεύει να δώσει στους καταναλωτές την ευκαιρία να κατανοήσουν με εύκολο τρόπο πόσο σημαντική είναι η υγιής διατροφή και πόσο σημαντικό είναι να διατηρήσουν παραδόσεις σχετικές με την υγεία αλλά και τα τοπικά προϊόντα και τρόφιμα. Οι νέοι φαίνεται να είναι ιδιαίτερα εκτεθειμένοι σε παγκόσμιες τάσεις, όσον αφορά τη διατροφή και τις συνήθειές τους και για το λόγο αυτό, το έργο έχει δώσει μια ιδιαίτερη έμφαση σε αυτούς, ιδίως σε μαθητές της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.

Με την ολοκλήρωση του έργου μαθητές και άλλες καταναλωτικές ομάδες θα είναι καλύτερα προετοιμασμένοι για το πώς μπορούν να έχουν ένα πιο υγιεινό διατροφικό πρότυπο με βάση την Μεσογειακή Διατροφή.

Τα σχολεία και οι τοπικές αρχές διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην αποτελεσματική επίτευξη αυτών των στόχων, ως βασικοί παράγοντες στον τομέα της εκπαίδευσης και ενημέρωσης των πολιτών. Συνεπώς μπορούν να αποτελέσουν τους βασικούς συντελεστές και να έχουν αντίκτυπο στις διατροφικές συνήθειες.

Με την ολοκλήρωση του έργου, εξασφαλίζοντας τη βιωσιμότητα της πρωτοβουλίας, μέσα από την ανάπτυξη και διάδοση του «Μεσογειακού Συστήματος Γνώσης της Μεσογειακής Διατροφής», τα σχολεία και οι τοπικές αρχές θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν, εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες σε θέματα μεσογειακής διατροφής, ειδικά για μαθητές ή γενικά για καταναλωτές.

Το παρόν έγγραφο έχει εκδοθεί με τη χρηματική συνεισφορά της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο πλαίσιο του Προγράμματος Διασυνοριακής Συνεργασίας Μεσογειακής Λεκάνης ENPI Med. Το περιεχόμενο αυτού του εγγράφου είναι αποκλειστικά ευθύνη του Επιμελητηρίου Μεσσηνίας / FDM Ιδρύματος Μεσογειακής Διατροφής 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 – στρατηγικές δράσεις 7/11

Το Πρόγραμμα Διασυνοριακής Συνεργασίας Μεσογειακής Λεκάνης (ENPI CBC Mediterranean Sea Basin) 2007-2013 είναι μια πολυμελής πρωτοβουλία Διασυνοριακής Συνεργασίας η οποία χρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Μέσο 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 ανάπτυξης 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 (ΚΔΑ) του Προγράμματος, είναι η Αυτόνομη Περιφέρεια της Σαρδηνίας (Ιταλία). Επίσημες γλώσσες του Προγράμματος είναι τα Αραβικά, Αγγλικά και Γαλλικά.

Το έργο «MedDiet – Μεσογειακή Διατροφή και Βελτίωση των Παραδοσιακών Τροφίμων» υλοποιείται στα πλαίσια του Προγράμματος Διασυνοριακής Συνεργασίας Μεσογειακής Λεκάνης (ENPI CBC Mediterranean Sea Basin) (www.enpicbctmed.eu). Ο συνολικός προϋπολογισμός του έργου ανέρχεται σε 4.996.972 € και χρηματοδοτείται, για το ποσό των 4.497.275 €, από την Ευρωπαϊκή Ένωση από το Ευρωπαϊκό Μέσο Γειτονίας και Εταιρικής Σχέσης (ENPI-European Neighbourhood and Partnership Instrument). Το Πρόγραμμα ENPI CBC Med στοχεύει στη σύσφιγξη της συνεργασίας ανάμεσα στην Ευρωπαϊκή Ένωση και περιοχές χωρών εταίρων στις όχθες 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.

| | |
|--|-----------|
| ΜΕΡΟΣ Ι: ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ | 10 |
| 1. Έργο MedDiet: «Μεσογειακή Διατροφή και Βελτίωση των Παραδοσιακών Τροφίμων»..... | 10 |
| 1.1 Παρουσίαση Έργου | 10 |
| 1.2 Σημασία του Έργου..... | 12 |
| 2. Πώς να χρησιμοποιήσετε τον Οδηγό | 14 |
| 2.1. Στόχοι του Οδηγού | 14 |
| 3. Τα Βασικά της Μεσογειακής Διατροφής | 15 |
| 3.1. Ιστορία..... | 15 |
| 3.2. Πολιτισμός..... | 15 |
| 3.3. Γενικά Χαρακτηριστικά..... | 16 |
| 3.4. Μέτρηση Προσχώρησης στη Μεσογειακή Διατροφή..... | 17 |
| 3.5 Από το Χωράφι στο Ράφι..... | 20 |
| 3.6 Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής..... | 22 |
| 4. Σωματική Δραστηριότητα | 27 |
| 4.1. Σημερινή Κατάσταση..... | 27 |
| 4.2. Συστάσεις..... | 27 |
| 4.3. Οφέλη Σωματικής Δραστηριότητας | 29 |
| 5. Ομάδες Τροφίμων Μεσογειακής Διατροφής, Επιλογή και Προετοιμασία | 30 |
| 5.1. Επιλογή Τροφίμων..... | 30 |
| 5.2. Μαγείρεμα Τροφίμων | 33 |
| 6. Γεύματα | 36 |
| 6.1. Γεύμα Μεσογειακής Διατροφής (για ενήλικες) | 36 |
| 6.2 Δίσκος Μεσογειακής Διατροφής (για παιδιά) | 37 |
| 7. Διατροφικές Αξίες Μεσογειακής Διατροφής..... | 40 |
| 8. Οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής στην υγεία..... | 40 |
| 9. Μεσογειακή Διατροφή, Βιώσιμη Γεωργία και Περιβάλλον | 41 |
| Μεσογειακή Διατροφή – ένα μοντέλο πιο φιλικό στο περιβάλλον & τη βιώσιμη γεωργία:..... | 41 |
| 10. Τα πλεονεκτήματα της Μεσογειακής Διατροφής..... | 41 |
| ΜΕΡΟΣ ΙΙ. ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ | 43 |
| 1. Φαγητό και Υγιεινές Διατροφικές Συνήθειες των Μαθητών..... | 43 |
| 1.1 Διατροφή για το Παιδί Σχολικής Ηλικίας | 43 |
| 2. Πώς να γίνετε ένα Σχολείο που Προωθεί τη Μεσογειακή Διατροφή..... | 45 |
| 2.1. Γεύμα στο Σχολείο | 45 |
| 2.2. Στόχοι και Λειτουργίες της Σχολικής Καντίνας..... | 46 |
| 2.3 Συστάσεις για Βελτίωση της Ποιότητας στα Σχολικά Μενού | 46 |
| 2.4. Εορτασμοί, Εκδηλώσεις και Φαγητό στο Σχολείο | 48 |
| 2.5. Συστάσεις για το Κουτί Κολατσιού..... | 48 |
| 2.6. Συστάσεις για Μηχανήματα Αυτόματης Πώλησης Φαγητού και Ποτού ... | 50 |
| 2.7. Επιστολή δέσμευσης | 51 |
| 3. Πώς να γίνετε μια Οικογένεια που προωθεί τη Μεσογειακή Διατροφή..... | 52 |

| | |
|--|------------|
| 3.1. Δείπνο: Ευκαιρία να αναπτύξουμε υγιεινές συνήθειες | 52 |
| 3.2. Υπόδειγμα εβδομαδιαίου προγράμματος γευμάτων..... | 53 |
| 3.3. Επιστολή δέσμευσης | 55 |
| ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ: ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ | |
| ΔΙΑΤΡΟΦΗ | 56 |
| 1. Ισχύει για όλες τις δραστηριότητες..... | 56 |
| 2. Χρονοδιάγραμμα Δραστηριοτήτων..... | 58 |
| 3. Εκπαιδευτική στρατηγική..... | 59 |
| 4. Δραστηριότητες..... | 61 |
| 4.1 Εργαστήρια Γεύσης Μεσογειακής Διατροφής..... | 61 |
| 4.1.1. Με τις πέντε αισθήσεις | 61 |
| 4.1.2. Ο γύρος του κόσμου με φρούτα και λαχανικά | 62 |
| 4.1.3. Tuttifrutti | 65 |
| 4.2 Επίσκεψη σε αγροκτήματα και εργοστάσια | 66 |
| 4.2.1. Επίσκεψη σε ελαιώνα και ελαιοτριβείο | 67 |
| 4.2.2. Επίσκεψη σε τοπική αγορά | 69 |
| 4.2.3. Επίσκεψη σε φούρνο και συμμετοχή σε δημιουργία ψωμιού..... | 73 |
| 4.3. Σχολικοί κήποι | 74 |
| 4.3.1. Αρωματίσου | 74 |
| 4.3.2. Διασκεδάστε φυτεύοντας όσπρια..... | 76 |
| 4.3.3. Αγαπάμε τις ντομάτες | 79 |
| 4.4 Διαγωνισμός Ιδεών Μεσογειακής Διατροφής..... | 80 |
| 4.4.1. Ωδή στη Μεσόγειο | 81 |
| 4.4.2. Διαγωνισμός συνταγών Μεσογειακής Διατροφής | 82 |
| 4.4.3. Η Μεσογειακή Διατροφή σε Κάνει να Χαμογελάς. ΜΔ ☺..... | 83 |
| 4.5. Έλεγχος στις σχολικές καντίνες Μεσογειακής Διατροφής..... | 85 |
| 4.5.1. Απόλαυσε ένα Μεσογειακό πρωινό | 85 |
| 4.5.2. Ισοροπώντας τον Δίσκο | 88 |
| 4.5.3. MEditerraneAL..... | 89 |
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ..... | 92 |
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | 104 |

ΜΕΡΟΣ Ι: ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

1. Έργο MedDiet: «Μεσογειακή Διατροφή και Βελτίωση των Παραδοσιακών Τροφίμων»

« ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΠΑΝΩ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ »

1.1 Παρουσίαση Έργου

Πλαίσιο και Σκοπός

Ιστορικά, σε γενικές γραμμές, οι Μεσογειακές χώρες έχουν ένα κοινό μοντέλο διατροφής με βάση τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης και μέτριες ή 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.

Στόχος του MedDiet είναι να ευαισθητοποιήσει τους καταναλωτές σχετικά με τη σημασία της διατήρησης των υγιεινών διατροφικών παραδόσεων, με κέρδος για την υγεία, το περιβάλλον, την οικονομία και την πολιτιστική κληρονομιά της Μεσογείου.

Συντονιστής

Κεντρική Ένωση Επιμελητηρίων - UnionCamere (Ιταλία, Lazio)

Κοινοπραξία

Εμπορικό Επιμελητήριο Cagliari, Ειδικό Κέντρο για Επιχειρήσεις (Ιταλία, Σαρδηνία)

Εθνικός Οργανισμός Πόλεων Ελαιολάδου (Ιταλία, Τοσκάνη)

Ίδρυμα Μεσογειακής Διατροφής (Ισπανία, Καταλονία)

Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Τυνησίας (Τυνησία, Τύνιδα)

Οι Δρόμοι της Ελιάς (Ελλάδα, Πελοπόννησος)

Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Μεσσηνίας (Ελλάδα, Πελοπόννησος)

Φόρουμ Επιμελητηρίων Αδριατικής και Ιόνιων Νήσων (Ιταλία, Marche)

Ένωση Πόλεων Ελαιολάδων Ισπανίας (Ισπανία, Ανδαλουσία)

Ένωση Εμπορικών και Βιομηχανικών Επιμελητηρίων Μεσογείου (Ισπανία, Καταλονία)

Συνομοσπονδία Ευρωπαϊκών-Αιγυπτιακών Επιχειρηματικών Ενώσεων (Αίγυπτος, Al Iskandanyah)

Εθνικό Ινστιτούτο Γεωργικών Ερευνών Τυνησίας (Τυνησία, Ariana)

Εμπορικό, Βιομηχανικό και Γεωργικό Επιμελητήριο Βυρηττού (Λίβανος)



Στόχος του έργου

Να ευαισθητοποιηθούν οι καταναλωτές (κυρίως οι νέοι και τα παιδιά, που εκτίθενται στον κίνδυνο να χάσουν τις υγιεινές Μεσογειακές διατροφικές συνήθειες) και οι ΜΜΕ (κυρίως τα εστιατόρια) πάνω στα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής. Να ενισχυθεί η δυνατότητα σχολείων, τοπικών αρχών, εμπορικών επιμελητηρίων/επιχειρηματικών ενώσεων και διοικητικών φορέων στην Αίγυπτο, την Ελλάδα, την Ιταλία, το Λίβανο, την Ισπανία και την Τυνησία να υλοποιούν αποτελεσματικές και βιώσιμες στρατηγικές για προστασία της Μεσογειακής Διατροφής.

Αναμενόμενα Αποτελέσματα

- Αυξημένη δυνατότητα σχολείων και τοπικών αρχών στις περιοχές εταίρους να υλοποιούν δραστηριότητες ευαισθητοποίησης για παιδιά, νέους και καταναλωτές πάνω στα πλεονεκτήματα της Μεσογειακής Διατροφής.
- Αυξημένη δυνατότητα εμπορικών επιμελητηρίων και επιχειρηματικών ενώσεων στις περιοχές εταίρους να στηρίζουν τις ΜΜΕ (κυρίως τα εστιατόρια) στο να προτείνουν τρόφιμα συμβατά με την αυθεντική Μεσογειακή Διατροφή.
- Αυξημένη δυνατότητα διοικητικών φορέων στην Αίγυπτο, τον Λίβανο και την Τυνησία να σχεδιάζουν στρατηγικές και εργαλεία για προστασία της Μεσογειακής Διατροφής.

Κύριες Δραστηριότητες

- 165 εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες πάνω στη διατροφή για σχολεία και καταναλωτές, με εργαστήρια γεύσης, επισκέψεις σε φάρμες/εργοστάσια, μαθήματα μαγειρικής, σχολικούς λαχανόκηπους.
- 31.100 δέσμες εργαλείων MedDiet προς διανομή.
- Ετικέτα Ποιότητα MedDiet για εστιατόρια και πιλοτικές δράσεις για την υλοποίησή της (σεμινάρια και προγράμματα τεχνικής βοήθειας για ιδιοκτήτες εστιατορίων).
- 20 «Σημεία Πληροφόρησης Μεσογειακής Διατροφής».
- Ένα προσχέδιο για το «Κοινό Μεσογειακό Σύστημα για την Προστασία Παραδοσιακών Προϊόντων Μεσογειακής Διατροφής» που θα υπογραφεί από εκπροσώπους Υπουργείων/φορέων της Τυνησίας, της Αιγύπτου και του Λιβάνου.

Ομάδες Στόχοι

- 4.800 μαθητές/νέοι, 1.200 δάσκαλοι και 120 διευθυντές σχολείων
- 150 διοικητικοί υπάλληλοι 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 του Έργου

Η πρόσφατη αναγνώριση της Μεσογειακής Διατροφής από την UNESCO (Οργανισμός των Ηνωμένων Εθνών για την Εκπαίδευση, την Επιστήμη και τον Πολιτισμό) ως Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας, σε συνδυασμό με τα διαθέσιμα επιστημονικά στοιχεία, ενισχύει την Μεσογειακή Διατροφή ως μοντέλο πολιτισμού και υγείας. Η σχέση της Μεσογειακής Διατροφής με την πρόληψη χρόνιων ασθενειών (καρδιαγγειακά νοσήματα, διαβήτη II, κάποιους τύπους καρκίνου κτλ.) και ο γενικός αντίκτυπος που έχει στην ποιότητα ζωής έχει μελετηθεί σε βάθος. Η Μεσογειακή Διατροφή προβάλλεται διεθνώς ως ένα από τα πιο υγιεινά και βιώσιμα διατροφικά μοντέλα στον πλανήτη και ως παίκτης κλειδί στον τομέα της δημόσιας υγιεινής διατροφής, στις μεσογειακές χώρες αλλά και σε διεθνές επίπεδο.

Στόχος του MedDiet είναι η ευαισθητοποίηση πάνω στη Μεσογειακή Διατροφή ως αναπόσπαστο τμήμα του τρόπου ζωής που προτείνεται για ολόκληρη την κοινωνία. Δεν είναι απλώς ένα μοντέλο διατροφής που συνδυάζει υλικά και τοπικά αγροτικά προϊόντα υψηλής οικονομικής αξίας, συνταγές και μαγειρικές μεθόδους κάθε τύπου, κοινά γεύματα, εορτασμούς και παραδόσεις, αλλά ένας τρόπος ζωής που, σε συνδυασμό με μέτρια σωματική άσκηση, προάγει την υγεία. Επιπλέον, είναι παράγοντας οικονομικής και κοινωνικής ανάπτυξης που μπορεί να λειτουργήσει ως όχημα κοινωνικής συνοχής των Μεσογειακών χωρών και της βιομηχανίας τροφίμων. Πρόκειται λοιπόν για ζωτικής σημασίας πολιτιστικό και κοινωνικοοικονομικό στοιχείο ταυτότητας που δίνει νόημα στη Μεσόγειο.

Το 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.

Αυτή η αρχαία πολιτιστική κληρονομιά πρέπει να διατηρηθεί και να προωθηθεί από πολλές πλευρές, όπως η δημόσια υγεία, η γεωργία, ο πολιτισμός, η πολιτική και η οικονομική ανάπτυξη. Το αποτέλεσμα είναι οικονομικό κέρδος, προστασία της κληρονομιάς μας και πιο υγιής πληθυσμός, με χαμηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας και χρόνιων νοσημάτων.



2. Πώς να χρησιμοποιήσετε τον Οδηγό

Στόχος του οδηγού είναι να δώσει στους εκπαιδευτές του MedDiet, τους δασκάλους και τους τεχνικούς των σχολείων και των τοπικών αρχών που συντονίζουν και υλοποιούν εκπαιδευτικές δραστηριότητες πάνω στη διατροφή σε σχολεία και δήμους, τα εργαλεία για να προωθήσουν τον Μεσογειακό τρόπο ζωής και τις πολιτιστικές παραμέτρους ως προς την επιλογή, προετοιμασία και κατανάλωση του φαγητού.

Στόχος του έργου αποτελεί, εκτός των άλλων, να σχεδιαστούν εκπαιδευτικές δραστηριότητες και στρατηγικές προς στήριξη των παιδαγωγικών πρακτικών όσων σχεδιάζουν και υλοποιούν δραστηριότητες ανάπτυξης γνώσης, συμπεριφορών και συνηθειών για το ευρύ κοινό. Το έργο αναπτύσσει και αξιοποιεί το πρόγραμμα κατάρτισης με ένα σύνολο εκπαιδευτικού υλικού πάνω στη Μεσογειακή Διατροφή και στη διατήρηση των παραδοσιακών πρακτικών του Μεσογειακού μοντέλου.

Οι Οδηγίες και το συνοδευτικό υλικό στο παρόν (Εκπαιδευτικό Υποστηρικτικό Υλικό για Σχολεία και Εργαλεία Επικοινωνίας και Προώθησης) συμπεριλαμβάνονται στα υλικά που σχεδιάστηκαν από το MedDiet. Οι Οδηγίες στοχεύουν στην ενημέρωση για τα τρόφιμα Μεσογειακής Διατροφής που διατίθενται στα σχολεία και τις τοπικές αρχές. Σε αυτό το πλαίσιο, οι προτεινόμενες δραστηριότητες βασίζονται σε 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 τροφίμων που διαθέτει η θάλασσα και η γη μας, για να φτάνουν απολαυστικά στο πιάτο μας. Κάθε δραστηριότητα συνοδεύεται από συμβουλές, προτάσεις και συνθήματα που τονίζουν το θετικό μήνυμα του μοντέλου Μεσογειακής Διατροφής.

Στην αναθεώρηση των Οδηγιών συμμετείχαν ειδικοί στο φαγητό και τη διατροφή, την εκπαίδευση, την παιδαγωγική, την ψυχολογία, την ανθρωπολογία, κρατικοί τεχνικοί και ειδικοί από κάθε εταίρο.

Ελπίζουμε ότι η υπεύθυνη χρήση αυτού του υλικού θα προάγει 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 Μεσογειακής Διατροφής.
- ✓ Απόκτηση γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων σχετικά με το μοντέλο Μεσογειακής Διατροφής.
- ✓ Διάδοση αξιών και κριτηρίων για να μπορούμε να επιλέγουμε τι καταναλώνουμε.
- ✓ Εμφύσηση της αξίας των παραδοσιακών και τοπικών τροφίμων.

3. Τα Βασικά της Μεσογειακής Διατροφής

3.1. Ιστορία

Η περιοχή της Μεσογείου, στο σταυροδρόμι τριών ηπείρων, αποτέλεσε κόμβο ανταλλαγής ιδεών, γνώσεων και ανθρώπων ανάμεσα στους πολιτισμούς 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 και τις ενώνει σε μια κοινή γαστρονομική παράδοση, τη Μεσογειακή Διατροφή, ως αποτέλεσμα χρόνιων ανταλλαγών και κοινής εξέλιξης.

Η Μεσόγειος έχει θέσει ένα εξαιρετικό διατροφικό μοντέλο για τη ζωή και την υγεία 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 αρχαία ελληνική «*δίαιτα*» σημαίνει τρόπος ζωής και υποδηλώνει ότι η Μεσογειακή Διατροφή ξεπερνά κατά πολύ μια λίστα τροφίμων. Είναι στην ουσία ένα πολιτισμικό μοντέλο που συνυπολογίζει τον τρόπο επιλογής, παραγωγής, επεξεργασίας και διανομής του φαγητού: φρέσκα, τοπικά και εποχικά τρόφιμα, συγκεκριμένες μαγειρικές πρακτικές, κοινωνικοποίηση στα γεύματα, τακτική σωματική άσκηση, απογευματινή ανάπαυση και ένας ολόκληρος τρόπος ζωής που αποτελεί μέρος της πολιτιστικής κληρονομιάς της Μεσογείου. Επομένως, οι μεσογειακές χώρες μοιράζονται πολλούς γεωγραφικούς και κλιματικούς παράγοντες που ευνόησαν αυτό το κοινό πολιτισμικό και 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^{ου} 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 μια πολιτιστική, ιστορική, κοινωνική, εδαφική και περιβαλλοντική κληρονομιά. Είναι ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσεων, πρακτικών και παραδόσεων που καλύπτουν όλο το ευρύ φάσμα από το τοπίο μέχρι το τραπέζι. Είναι επίσης ένα ζωντανό κληροδότημα που προωθεί το σεβασμό για την πολιτισμική πολυμορφία και έκφραση κοινωνικότητας και τοπικής επικοινωνίας που ενδυναμώνει την αίσθηση της ταυτότητας.

Με αυτή την πεποίθηση, η Ισπανία, η Ιταλία, η Ελλάδα και το Μαρόκο, κάτω από το συντονισμό του Ιδρύματος Μεσογειακής Διατροφής, πρότειναν την ένταξη της Μεσογειακής Διατροφής στον Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας της ΟΥΝΕΣΚΟ, προσπαθώντας να τον διατηρήσουν ανοιχτό (εξετάζοντας ακόμα και την διεύρυνση) και στις άλλες χώρες της Μεσογείου που μοιράζονται την ίδια κληρονομιά. Στόχος αυτής της πρωτοβουλίας ήταν η διαφύλαξη της τεράστιας πολιτιστικής κληρονομιάς χιλιετιών που αντιπροσωπεύει την πολιτιστική αξία της Μεσογειακής Διατροφής, καθώς και ανταλλαγή και η διάδοση των αξιών και των πλεονεκτημάτων της σε διεθνές επίπεδο.

Στη νέα πυραμίδα εισάγονται πολλά από τα πολιτιστικά στοιχεία της Μεσογειακής Διατροφής όπως αναφέρονται παραπάνω, με πιο αξιοσημείωτα αυτά που προάγουν την κοινωνική αλληλεπίδραση. Ο Πλούταρχος το εξέφρασε τέλεια στην απλή φράση: «Οι άνθρωποι καλούνται, όχι να τρώνε και να πίνουν, αλλά να τρώνε και να πίνουν μαζί». Πρόκειται για ένα εξαιρετικό πολιτιστικό σύμπλεγμα που περιλαμβάνει όλους τους λαούς της Μεσογειακής λεκάνης και αποτελείται από τοπία, σοδειές, τεχνικές, αγορές, χώρους, χειρονομίες, γαστρονομικές καινοτομίες και παραδόσεις που μεταδόθηκαν από γενιά σε γενιά μέσα στην ιστορία.

Η Μεσογειακή Διατροφή «προάγει την κοινωνική αλληλεπίδραση», έχοντας δημιουργήσει ένα μεγάλο αριθμό γνώσεων, τραγουδιών, παραμυθιών και θρύλων που ξεπερνούν τα όρια των παραδοσιακών μαγειρικών πρακτικών και προϊόντων. Η Μεσόγειος εξελίχτηκε, περικλείοντας και ενσωματώνοντας με έξυπνο τρόπο τα νέα τρόφιμα και τις τεχνικές που προήλθαν από την ανταλλαγή ανάμεσα στους λαούς της. Η Μεσογειακή Διατροφή υπήρξε και παραμένει μια επαναστατική και δυναμική πολιτιστική κληρονομιά, που όμως κινδυνεύει. Για αυτό το λόγο, τονίζεται ιδιαίτερα η εφαρμογή ενός παραδοσιακού Μεσογειακού τρόπου ζωής, προσαρμοσμένου στα σύγχρονα δεδομένα, που θα καταπολεμήσει τη μείωση των παραδοσιακών διατροφικών συνηθειών στην περιοχή. Για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος, στη νέα πυραμίδα συμπεριλήφθηκαν οι όροι «σήμερα, σύγχρονο».

« ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΛΛΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ... »

3.3. Γενικά Χαρακτηριστικά

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή είναι η κληρονομιά που διαμορφώθηκε από χιλιετίες ανταλλαγών μέσα στη λεκάνη της Μεσογείου, καθόρισε και χαρακτήρισε τις διατροφικές συνήθειες των χωρών στις περιοχές αυτές μέχρι τα μέσα του 20^{ου} αιώνα. Δεν είναι ένα ομοιογενές μοντέλο σε όλη την έκταση της Μεσογείου, καθώς έχει εναλλαγές ανά περιοχή, τα κοινά στοιχεία της όμως είναι η αφθονία τροφών φυτικής προέλευσης όπως δημητριακά (ψωμί, μακαρόνια, κουσκούς, ρύζι), λαχανικά, όσπρια, φρούτα, ξηροί καρποί και σπόροι, το ελαιόλαδο ως βασική πηγή λίπους, μέτρια κατανάλωση ψαριών, οστρακοειδών, πουλερικών, αυγών και ζυμωμένων

γαλακτοκομικών (γιαούρτι, κεφίρ και τυρί), μικρή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και, για ενήλικες, λογική κατανάλωση κρασιού (όπου επιτρέπεται από τη θρησκεία).

3.4. Μέτρηση Προσχώρησης στη Μεσογειακή Διατροφή

Δυστυχώς, οι σύγχρονες διατροφικές συνήθειες απέχουν από το παραδοσιακό μοντέλο Μεσογειακής Διατροφής, λόγω της ευρείας διάδοσης της δυτικής κουλτούρας, ένα αστικό και τεχνολογικό μοντέλο. Αυτή η «δυτικοποίηση» των διατροφικών συνηθειών οφείλεται στην παγκοσμιοποίηση της παραγωγής και κατανάλωσης και σε άλλους κοινωνικοοικονομικούς και lifestyle παράγοντες, που απειλούν την προσχώρηση στο μοντέλο. Αυτές οι τάσεις παρατηρούνται στις Μεσογειακές χώρες τα τελευταία 40 χρόνια (Σχήματα 1,2,3). Η ευρωπαϊκή Μεσόγειος παρουσιάζει την πιο χαμηλή προσχώρηση, ενώ άλλες χώρες της Νότιας Μεσογείου έχουν τους υψηλότερους δείκτες προσχώρησης την ίδια χρονική περίοδο. Παρόλα αυτά, η Βόρεια Ευρώπη και κάποιες άλλες χώρες υιοθετούν ένα διατροφικό μοντέλο που πλησιάζει το Μεσογειακό (Σχήματα 1,2, 3). Αυτό σχετίζεται με την ομογενοποίηση των διατροφικών συμπεριφορών στη σύγχρονη εποχή.

Οι Μεσογειακοί τρόποι ζωής έχουν υποστεί σημαντικές αλλαγές, μεταξύ αυτών:

- ✓ Αυξημένη κατανάλωση τροφίμων με υψηλό θερμιδικό φορτίο (υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος και/ή ζάχαρη) με τη δυτική κουλτούρα του fast food που βασίζεται στο κρέας, τα επεξεργασμένα δημητριακά, τις πατάτες, τα παγωτά, τα γλυκά και τα ζαχαρούχα αναψυκτικά.
- ✓ Αυξημένες μερίδες γευμάτων
- ✓ Κυριαρχία του καθιστικού τρόπου ζωής με τις νέες τεχνολογίες και τον σύγχρονο τρόπο διασκέδασης.

Σήμερα η Μεσογειακή Διατροφή αντιμετωπίζει κι άλλες απειλές λόγω της οικονομικής κρίσης που επηρεάζει κυρίως τις μειονεκτούσες ομάδες πληθυσμού, περιορίζοντας την κατανάλωση βασικών διατροφικών ομάδων όπως φρούτα, λαχανικά, παρθένο ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς και ψάρι.

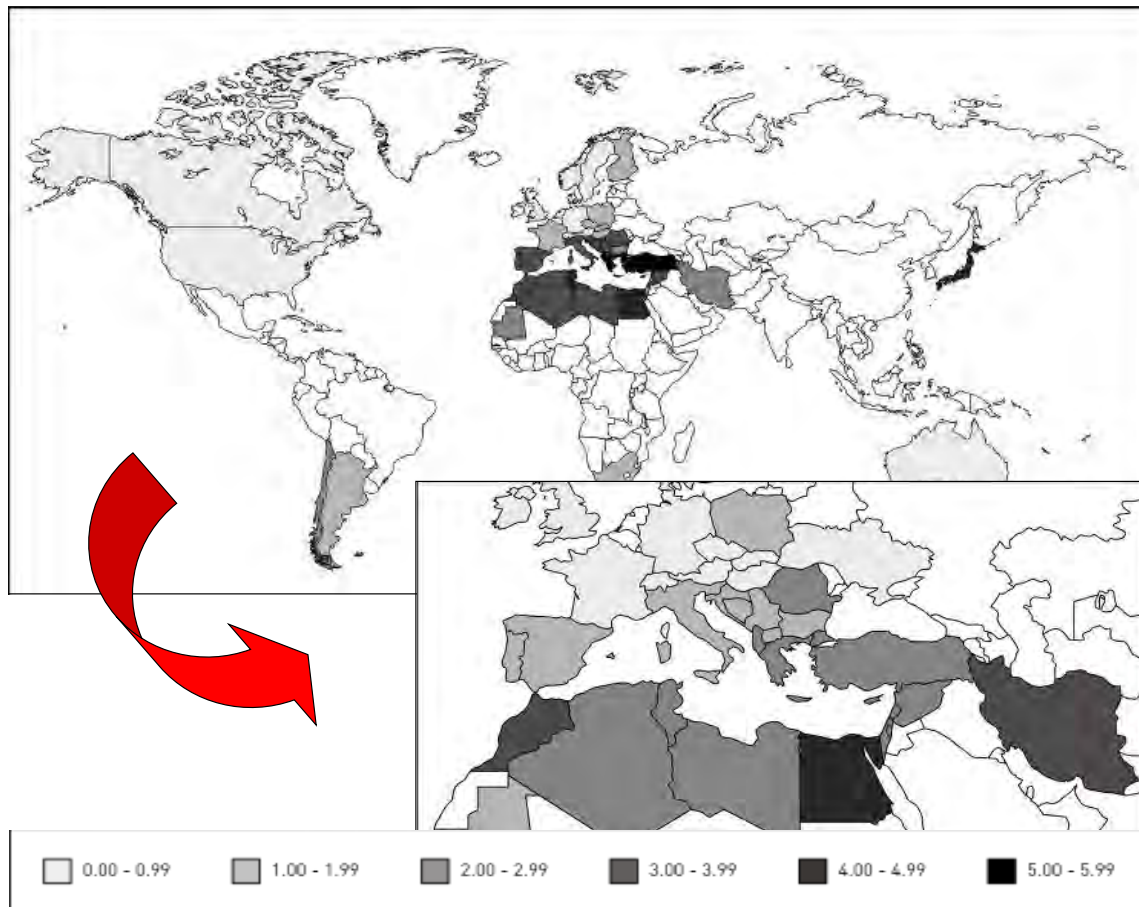
Ξέρουμε τώρα ότι οι διατροφικές συνήθειες, μαζί με το διατροφικό προφίλ, είναι δείκτες συντελεστών υγείας του πληθυσμού. Χαμηλή προσχώρηση στη Μεσογειακή Δίαιτα λόγω των παραπάνω κοινωνικοοικονομικών και πολιτισμικών παραγόντων έχει ορατό αντίκτυπο στους δείκτες συντελεστών υγείας, με έξαρση σε καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκίνο και παχυσαρκία, η επιδημία του 20^{ου} αιώνα, τόσο σε ενήλικες όσο και παιδιά. Όλα αυτά θέτουν σε σοβαρό κίνδυνο την πολιτισμική και υγειονομική κληρονομιά της Μεσογείου.

Χρειάζεται λοιπόν να προειδοποιήσουμε την κοινωνία με ενημέρωση, εκπαίδευση και προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής, ώστε να προλάβουμε τη διάβρωση αυτής της κληρονομιάς που θα έχει συνέπειες στην υγεία μας, αλλά και στη γεωργία και στα παραδοσιακά τοπία. Επιβάλλονται επείγοντως δράσεις αγροτικής και υγειονομικής

πολιτικής για να αντιμετωπιστεί αυτή η διατροφική δυτικοποίηση με δυναμικά και άμεσα μέτρα που θα διατηρήσουν και θα αυξήσουν τις δράσεις προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής στους πολίτες, κυρίως στους νέους και στα παιδιά.

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

Πηγή: Da Silva και συν. 2009



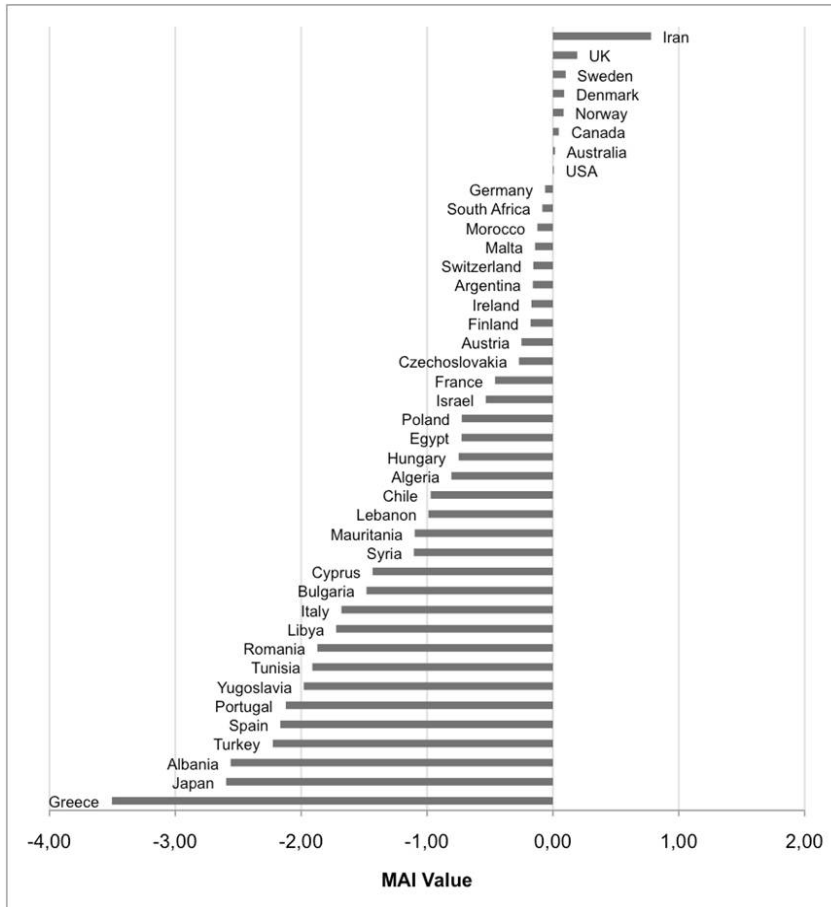
Σχήμα 2. Κατάταξη των Χωρών ανά Αξίες Δεικτών Μεσογειακής Επάρκειας (ΜΑΙ) για την περίοδο 1961-1965 και 2000-2003

Πηγή: Da Silva και συν. 2009

| 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 |

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», τα τρόφιμα και τα ποτά, τις αναλογίες και τα χαρακτηριστικά τους καθώς και την αλληλεπίδραση μεταξύ τους και με όλα τα βιολογικά, κοινωνικά και περιβαλλοντικά συστήματα.

Σχέδιο 4. Από το Χωράφι στο Ράφι

ΑΠΟ ΤΟ ΧΩΡΑΦΙ ΣΤΟ ΡΑΦΙ



Στην «διατροφική αλυσίδα αξίας» στόχος δεν είναι το χαμηλότερο κόστος ή η ευκολία, αλλά η κυρίαρχη αξία στο φαγητό που προσφέρεται στους καταναλωτές, κάτι που περιλαμβάνει τη διατροφή, τις εορταστικές αξίες σε εκδηλώσεις με φαγητό και τα κοινωνικοοικονομικά θέματα της τοπικής κοινότητας.

Η πρακτική έχει δείξει ότι η διατροφική εκπαίδευση, όταν περιορίζεται σε απλή ενημέρωση για το τι αποτελεί ισορροπημένη διατροφή, δε βελτιώνει πάντα τη διατροφή και την υγεία, καθώς οι ομάδες στόχοι δεν είναι ίσως σε θέση να εφαρμόσουν την γνώση που αποκτούν, 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 συνταγματικές, ρυθμιστικές, φορολογικές και άλλες δράσεις στον δημόσιο τομέα, που να καλύπτουν όλη τη διατροφική αλυσίδα παραγωγής και κατανάλωσης. Πρέπει να ενισχυθεί η «μνήμη» της Μεσογειακής διατροφικής κληρονομιάς μας με την υποστήριξη της τοπικής παραγωγής και την καταπολέμηση των πιέσεων της σύγχρονης ζωής, που υποβαθμίζει την κοινωνική συνοχή και εξαφανίζει έθιμα και παραδοσιακές πρακτικές.

3.6 Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

Η Ιστορία των Πυραμίδων Μεσογειακής Διατροφής

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

Το μοντέλο Μεσογειακής Διατροφής έγινε ευρέως γνωστό με την αναπαράσταση μιας πυραμίδας που παρουσιάζει γραφικά την ιδανική συχνότητα κατανάλωσης των τροφών. Από το 1993 έχουν δημιουργηθεί πολλές πυραμίδες, και το 2009 ο Αμερικάνικος Οργανισμός Oldways Preservation & Exchange Trust επικαιροποίησε και κατοχύρωσε την πρωτότυπη πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής. Σε απάντηση, το Ίδρυμα Μεσογειακής Διατροφής στην Ισπανία, σε συνεργασία με το Φόρουμ πάνω στις Μεσογειακές Διατροφικές Κουλτούρες και άλλους φορείς όπως το CIISCAM (Διεθνές Διαπανεπιστημιακό Κέντρο Ερευνών πάνω στις Μεσογειακές Διατροφικές Κουλτούρες), μετά από διάλογο εντός της επιστημονικής κοινότητας και πολλές συναντήσεις, κυκλοφόρησε μια νέα αναθεωρημένη αναπαράσταση της πυραμίδας Μεσογειακής Διατροφής.

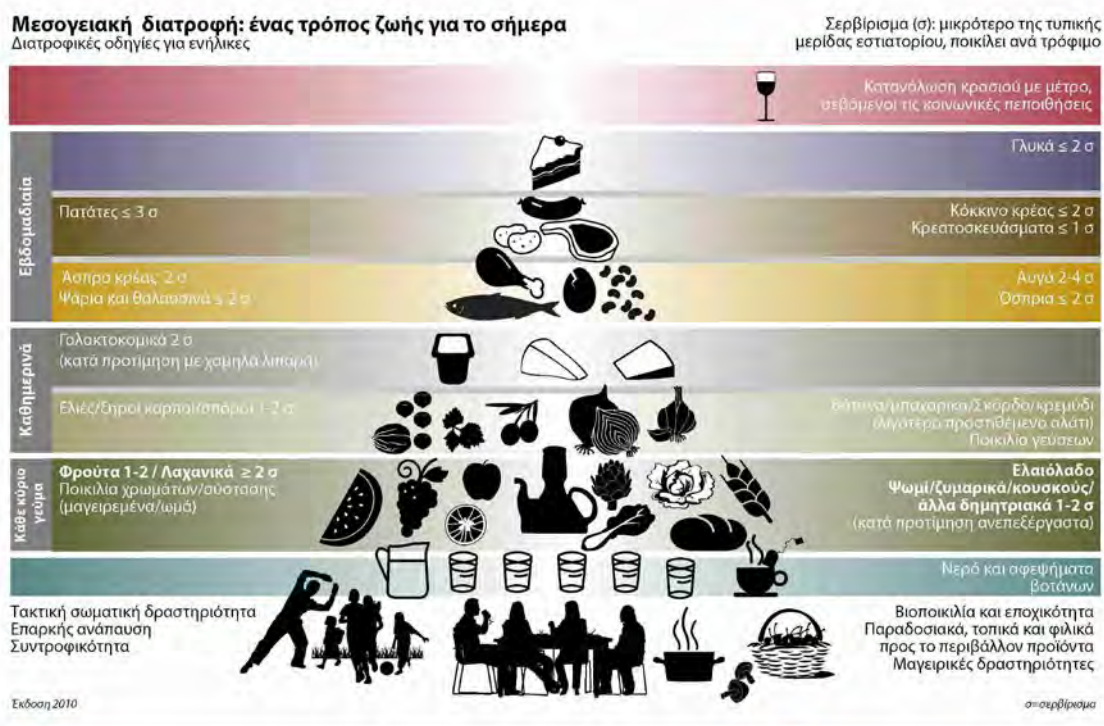
Η νέα πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής, αποτέλεσμα διεθνούς συναίνεσης, βασίζεται στα πιο πρόσφατα στοιχεία στον τομέα της υγείας και της διατροφής και σε εκατοντάδες επιστημονικές εργασίες που δημοσιεύτηκαν τις τελευταίες δεκαετίες, συμβάλλοντας στην εναρμόνιση των εκπαιδευτικών εργαλείων για την προώθηση ενός κοινού πλαισίου μεταξύ των Μεσογειακών χωρών.

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

Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

Μία μεγάλη ομάδα ειδικών σε διάφορες επιστήμες όπως διατροφή, ανθρωπολογία, κοινωνιολογία και γεωπονία, συμφώνησαν σε αυτή τη νέα πυραμίδα που εμπλουτίζει τις προηγούμενες ενσωματώνοντας ποικίλες κοινωνικές, πολιτιστικές και περιβαλλοντικές διαστάσεις. Η νέα πυραμίδα 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 : Τρόπος ζωής για το σήμερα.



Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του έργου MedDiet : www.med-diet.eu

« ΝΕΑ ΠΥΡΑΜΙΔΑ: ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΛΕΓΕΤΕ, ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ »

Η επιστημονική κοινότητα έχει αποδείξει τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής στην υγεία και την προστατευτική της δράση εναντίον πολλών χρόνιων νοσημάτων. Η πυραμίδα περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων, τονίζοντας παράλληλα τη σημασία των αναλογιών και της συχνότητας για μια υγιεινή διατροφή. Οι συχνότητες κατανάλωσης και οι μερίδες που εκφράζονται στην πυραμίδα αναφέρονται στον υγιή ενήλικα πληθυσμό (άτομα μεταξύ 18 και 65 ετών) και πρέπει να προσαρμόζεται στις ιδιαίτερες ανάγκες των παιδιών, των εγκύων και υπόλοιπες ιδιαίτερες καταστάσεις.

Σημαντικά είναι επίσης η κοινωνική και πολιτιστική διάσταση του Μεσογειακού τρόπου ζωής. Συνεπώς, το θέμα δεν είναι μόνο να η προτεραιότητα κάποιων ομάδων τροφίμων έναντι κάποιων άλλων, αλλά και ο τρόπος επιλογής, μαγειρέματος και κατανάλωσης, καθώς και η σύσταση και ο αριθμός μερίδων ανά γεύμα.

Τα τρόφιμα που πρέπει να στηρίζουν τη διατροφή βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας, ενώ τα τρόφιμα που πρέπει να τρώγονται σε περιορισμένες ποσότητες

βρίσκονται στα ανώτερα τμήματα. Τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης στη βάση της πυραμίδας παρέχουν βασικά θρεπτικά συστατικά και προστατευτικές ουσίες που συμβάλλουν στην γενική ευεξία και διατηρούν μια ισορροπημένη δίαιτα, και πρέπει να καταναλώνονται συχνά και σε μεγάλες αναλογίες. Τα τρόφιμα που βρίσκονται στα ανώτερα τμήματα, όπως τα ζωικής προέλευσης και τα πλούσια σε ζάχαρη και λίπη, πρέπει να καταναλώνονται περιορισμένα και σε ειδικές περιστάσεις. Η πυραμίδα καθορίζει τις ημερήσιες, εβδομαδιαίες και περιστασιακές διατροφικές οδηγίες για μια υγιεινή και ισορροπημένη δίαιτα.

Καθημερινά:

Τα **τρία κύρια γεύματα** της ημέρας πρέπει να περιέχουν τρία βασικά στοιχεία, 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 άλλα. Κατά προτίμηση ολικής άλεσης, καθώς κάποια πολύτιμα θρεπτικά συστατικά (μαγνήσιο, φώσφορο, κτλ.) και ίνες μπορεί να χαθούν κατά την επεξεργασία.
- ✓ **Λαχανικά.** Στο γεύμα και το δείπνο, ή περισσότερο από δύο μερίδες ανά γεύμα, με τουλάχιστον τη μία μερίδα ωμή. Η ποικιλία χρωμάτων και υφών εξασφαλίζει ποικίλα αντιοξειδωτικά και προστατευτικές ουσίες.
- Πρέπει να καταναλώνονται **1,5 – 2 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 (χαμηλά σε λίπη και αλάτι).
- **Γαλακτοκομικά.** Κατά προτίμηση γιαούρτι, τυρί και άλλα ζυμωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα **χαμηλά σε λιπαρά**. Συμβάλλουν στην υγεία των οστών, όμως είναι και σημαντική πηγή κορεσμένου λίπους.
- Το **ελαιόλαδο** βρίσκεται στο κέντρο της πυραμίδας και πρέπει να είναι η **κύρια πηγή διατροφικού λίπους**, 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 για μαγείρεμα και για σος (μία κουταλιά σούπας ανά άτομο).
- **Αρωματικά φυτά, βότανα, σκόρδο και κρεμμύδι** προσθέτουν ποικιλία γεύσεων και γευστικότητα 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. Μέτρια κατανάλωση ελιών και σπόρων (μια χούφτα) αποτελούν μια υγιεινή επιλογή για σνακ

- Με σεβασμό στις **θρησκευτικές και κοινωνικές πεποιθήσεις κάθε τύπου**, μέτρια κατανάλωση **κρασιού και άλλων ποτών από ζύμωση** (ένα ποτήρι την ημέρα για τις γυναίκες και δύο ποτήρια την ημέρα για τους άντρες, ως γενική σύσταση) κατά τη διάρκεια των γευμάτων.

Εβδομαδιαία:

Πρέπει να καταναλώνεται μια ποικιλία φυτικών ζωικών πρωτεϊνών. Στα παραδοσιακά Μεσογειακά πιάτα οι ζωικές πρωτεΐνες χρησιμοποιούνται συνήθως ως γαρνιτούρα, αντί ως κύριο συστατικό.

- Ο συνδυασμός **οσπρίων** (περισσότερο από δύο μερίδες) και δημητριακών είναι υγιής 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 γεύματα με 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 μικρές ποσότητες και λιγότερο συχνά. Οι πατάτες** περιλαμβάνονται σε αυτή την ομάδα, ως συστατικό πολλών παραδοσιακών συνταγών με κρέας και ψάρι (τρεις ή λιγότερες μερίδες ανά εβδομάδα, κατά προτίμηση φρέσκες πατάτες).

Περιστασιακά:

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

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

Μέτρο: Οι μερίδες πρέπει να βασίζονται στην αρχή της οικονομίας και να προσαρμόζονται στις ενεργειακές ανάγκες του καθιστικού τρόπου ζωής της πόλης.

Κοινωνικοποίηση: Η συντροφικότητα είναι σημαντική διάσταση για την κοινωνική και πολιτισμική αξία του γεύματος, πέρα από τις θρεπτικές πλευρές του. Το να μαγειρεύεις, να κάθεται γύρω από το τραπέζι και να μοιράζεσαι το φαγητό παρέα με την οικογένεια και τους φίλους είναι ένα κοινωνικό στήριγμα και δίνει 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 δραστηριότητα με την οικογένεια, τους φίλους και τους αγαπημένους.

Εποχικότητα, βιοποικιλία, περιβαλλοντική υπευθυνότητα, παραδοσιακά και τοπικά τρόφιμα βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας για να τονίσουν τη συμβατότητα της νέας αναθεωρημένης Μεσογειακής Διατροφής με την ανάπτυξη ενός βιώσιμου διατροφικού μοντέλου για τις σημερινές και μελλοντικές Μεσογειακές γενιές. Η προτίμηση για 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 πολλά άλλα πλεονεκτήματα υγείας. Απλοί τρόποι άσκησης είναι το περπάτημα, το ανεβοκατέβασμα από τις σκάλες αντί για ασανσέρ κτλ. 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 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.

« ΑΓΑΠΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ; ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΜΕ. MEDDIET »

Ένας ενός Μεσογειακού τρόπου ζωής περιλαμβάνει και τη διατήρηση παραδοσιακών πολιτιστικών στοιχείων και, ανάλογα, την ωφέλεια από τη Μεσογειακή Διατροφή.

**« ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ 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 αντίστοιχα αύξηση των καθιστικών δραστηριοτήτων. Αυτό οφείλεται στην τεχνολογική ανάπτυξη που προωθεί την καθιστική δουλειά και διασκέδαση. Περισσότερο από δύο ώρες την ημέρα μπροστά στην τηλεόραση ή τον υπολογιστή για τα παιδιά και τους εφήβους συνδέονται με έλλειψη άσκησης και ανθυγιεινές συνήθειες στους ενήλικες.

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

« Η ΚΙΝΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΕΙΣΟΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΜΕ ΤΟ ΚΑΛΟ ΦΑΓΗΤΟ »

4.2. Συστάσεις

Σωματική δραστηριότητα είναι οποιαδήποτε κίνηση του σώματος παράγεται από τους μύς, με αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας. Περιλαμβάνει κάθε δραστηριότητα όπως άθληση, αναψυχή, εργασία, δουλειές του σπιτιού, ενεργή μετακίνηση (περπάτημα, ποδηλασία ...) και οργανωμένη άσκηση.

Αυτά τα λεπτά μπορούν να **συσσωρευτούν κατά τη διάρκεια της ημέρας** με ένα συνδυασμό δραστηριοτήτων **μέτριας έως υψηλής έντασης**. Οι δραστηριότητες μέτριας έντασης περιλαμβάνουν μια πλατιά γκάμα όπως η ποδηλασία ή το παιχνίδι. οι πιο έντονες δραστηριότητες, που σε κάνουν να κουράζεσαι και να λαχανιάζεις, περιλαμβάνουν αθλήματα όπως μπάσκετ και ποδόσφαιρο, ή δραστηριότητες όπως χορό, τρέξιμο και κολύμπι. Κάθε δυναμικό παιχνίδι μπορεί να περιλαμβάνει μέτρια δραστηριότητα.

Σχήμα 6. Σημασία Περιορισμού των Καθιστικών Δραστηριοτήτων

ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΟΡΙΖΟΥΝ ΤΙΣ ΚΑΘΙΣΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
(το ελάχιστο...)
Παιδιά: 60 λεπτά
Ενήλικες : 30 λεπτά

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

« ΒΑΛΕ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ, ΠΕΡΙΟΡΙΣΕ ΤΙΣ ΚΑΘΙΣΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ »

« 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!
- ✓ Συνδυάστε δραστηριότητες και προσθέστε τα λεπτά κατά τη διάρκεια της ημέρας (αθλήματα, παιχνίδι, περπάτημα, ποδηλασία κτλ...).
- ✓ Περπατήστε, κάντε ποδήλατο και χρησιμοποιείτε τις σκάλες αντί για το ασανσέρ.
- ✓ Κάντε συνήθεια έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Οι ενήλικες είναι πρότυπα για τα παιδιά και τους εφήβους, τόσο σε σωματικές όσο και σε καθιστικές δραστηριότητες.
- ✓ Επιλέξτε δραστηριότητες που απολαμβάνετε, κατά προτίμηση με παρέα και σε εξωτερικούς χώρους.
- ✓ Αποφύγετε την υπερβολική καθιστική δραστηριότητα: τηλεόραση, βιντεοπαιχνίδια και πολλή ώρα μπροστά από οθόνες.

Σχήμα 7. Συστάσεις για Παιδιά σχετικά με τη Συχνότητα 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 στη Σωματική Δραστηριότητα στην Οικογένεια και Λύσεις 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 χρόνια νοσήματα όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, σακχαρώδης διαβήτης, οστεοπόρωση και κάποιους τύπους καρκίνου.
- ✓ Βοηθά στην πρόληψη της παχυσαρκίας και στην απόκτηση και διατήρηση ενός σωστού 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 επίσης στην ολική κατασκευή του ατόμου και στην διανοητική ανάπτυξη που απαιτείται για να φτάσουν την ωριμότητα. Είναι διασκεδαστικό να βάλουμε την σωματική δραστηριότητα στην καθημερινή ρουτίνα ενός παιδιού, ενώ παράλληλα προάγει την υγιή ανάπτυξη και το βοηθά να αποκτήσει σωματικές και κοινωνικές δεξιότητες.

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

5. Ομάδες Τροφίμων Μεσογειακής Διατροφής, Επιλογή και Προετοιμασία

Οι πληροφορίες σχετικά με κάθε ομάδα τροφίμων (θρεπτικά χαρακτηριστικά, συνιστώμενη πρόσληψη, κύρια προϊόντα, βιοποικιλία και ποικιλίες τοπικής παραγωγής, συνηθισμένες μέθοδοι επεξεργασίας και προετοιμασίας, συνταγές, στοιχεία ιστορικού ενδιαφέροντος, εορτασμοί & παραδόσεις και ιδιαίτερα χαρακτηριστικά) θα δημοσιεύονται συστηματικά στην ιστοσελίδα του έργου MedDiet www.med-diet.eu, προσαρμοσμένες σε κάθε χώρα που συμμετέχει.

Παρακάτω παραθέτονται κάποιες εισαγωγικές έννοιες ως συμβουλές και τεχνικές για την επιλογή, την προετοιμασία και το μαγείρεμα των τυπικών τροφίμων 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 χαρακτηριστικά των τροφών που συνδέονται με το πολιτιστικό και κοινωνικό πλαίσιο (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, καθοριστικά κίνητρα.

Η επιλογή των τροφών εξαρτάται από πολλούς παράγοντες:

- ✓ Κόστος
- ✓ Προσωπικό γούστο
- ✓ Πολιτιστικό και κοινωνικό υπόβαθρο
- ✓ Εύκολη προετοιμασία
- ✓ Εύκολη κατανάλωση
- ✓ Χαρακτηριστικά τροφής (γεύση, χρώμα, υφή, σχήμα, μέγεθος)
- ✓ Σύνδεση με την υγεία λόγω των θρεπτικών συστατικών
- ✓ Κίνητρα διατροφής και υγείας

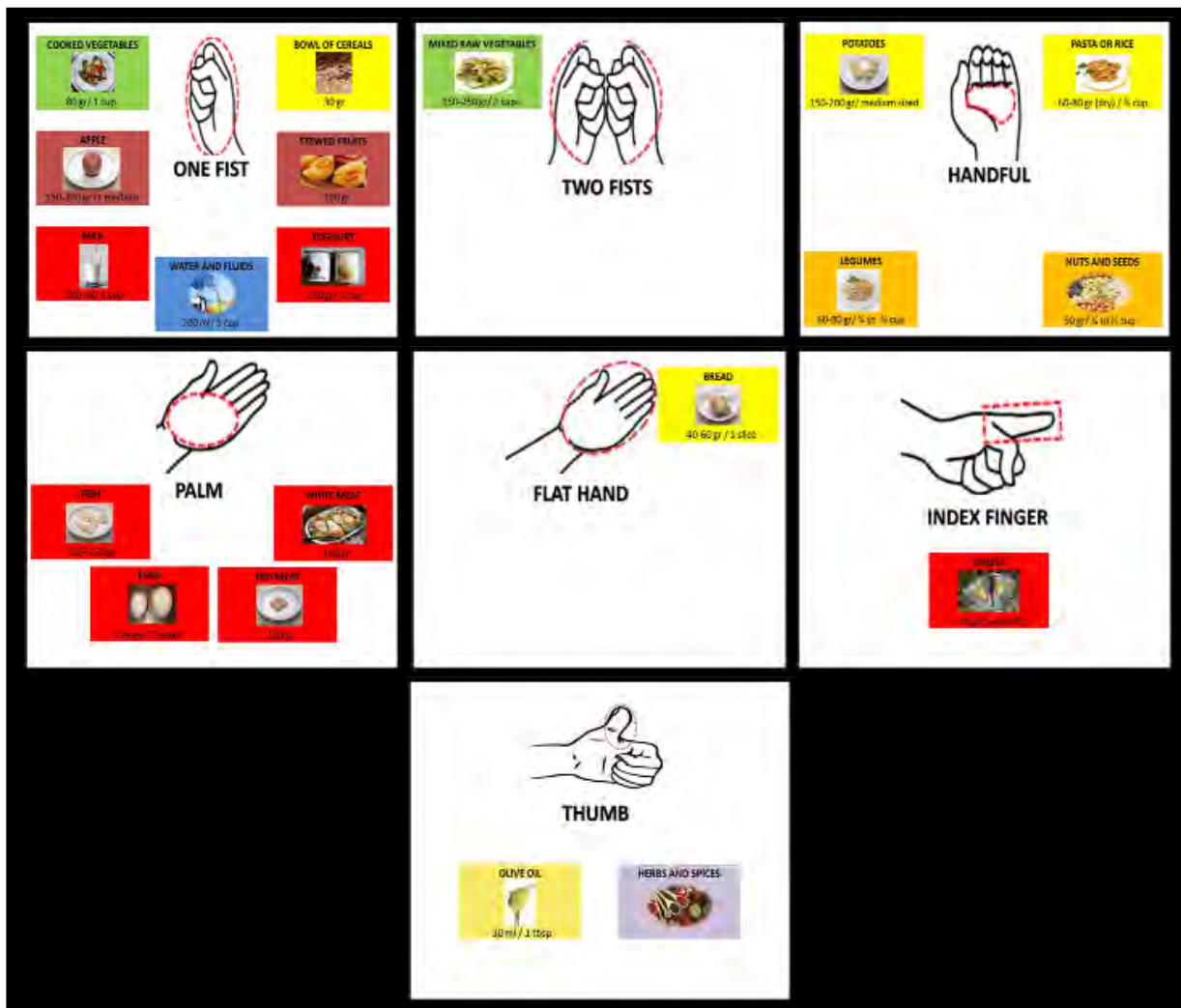
Το φαγητό είναι μια περίπλοκη πράξη. Δεν είναι μόνο η κατάποση τροφών, αλλά και μια κοινωνική εκδήλωση που, σε συνδυασμό με πολλούς μη διατροφικούς παράγοντες, μας συνδέουν με μια συγκεκριμένη ομάδα. Η στάση μας απέναντι σε κάποιες τροφές αντανακλά προσωπικές και συναισθηματικές εμπειρίες. Ο τρόπος που τρώγαμε ως παιδιά αποτελεί τη βάση για τις προτιμήσεις μας σε κάποιες τροφές ως ενήλικες, την απόκτηση μοντέλων προτίμησης τροφών και την ενσωμάτωση ισόβιων στάσεων και συμπεριφορών. Η διαφήμιση, ο αθλητισμός και η ιδέα της αισθητικής έχουν μεγάλη επίδραση κατά την εφηβεία, όπου οι τροφές αποκτούν 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 έχουν τις απαρχές τους στα εκπαιδευτικά πρότυπα που δημιουργούνται περισσότερο ή λιγότερο συνειδητά μέσα στο οικογενειακό πλαίσιο κατά τα πρώιμα χρόνια της ζωής και διαμορφώνονται με τον χρόνο από ολόκληρη την κοινωνία.

Η διατροφική εκπαίδευση περιλαμβάνει τους ακόλουθους παράγοντες:

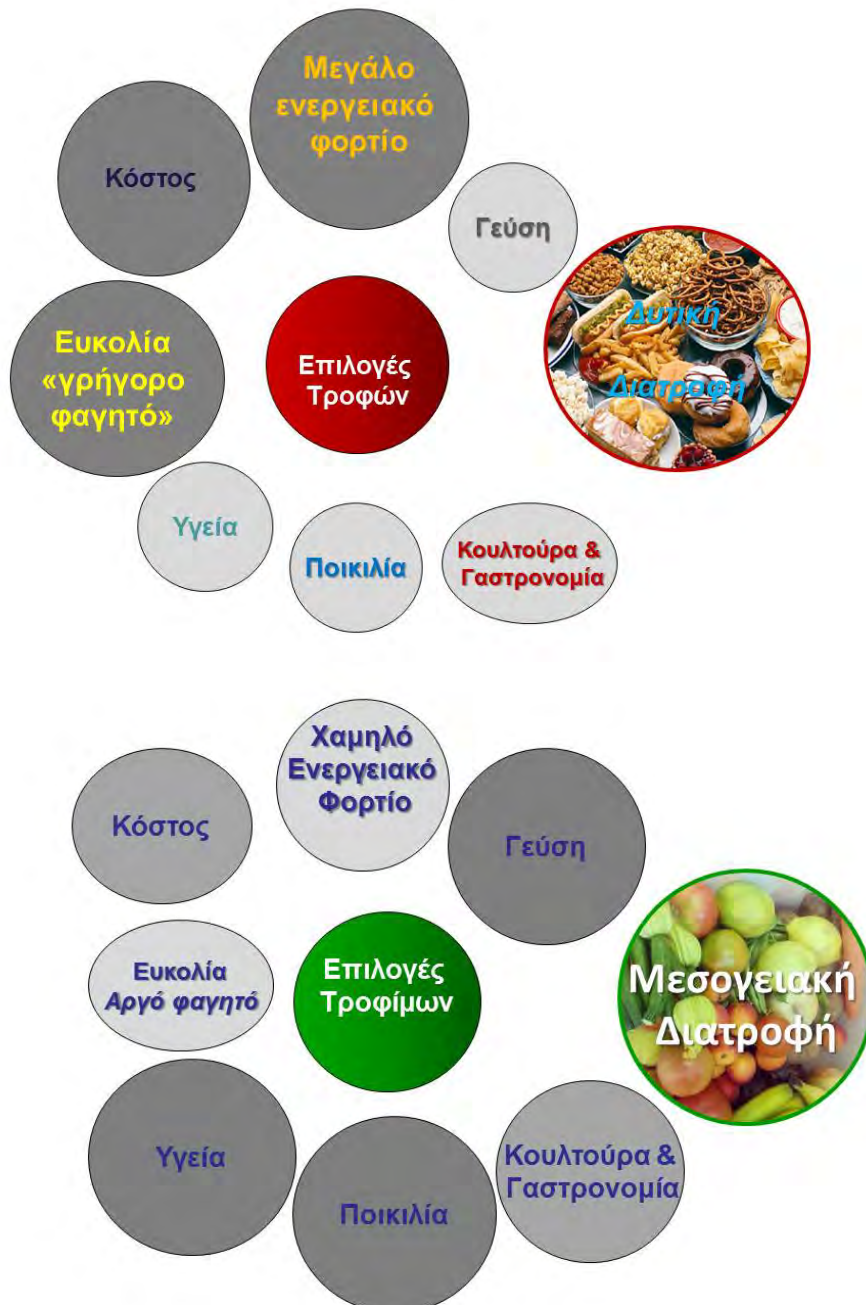
- ✓ Γνώση των τροφών
- ✓ Αναγνώριση των χαρακτηριστικών των τροφών: μυρωδιά, γεύση, υφή, σχήμα,...
- ✓ Μαγείρεμα και παρουσίαση
- ✓ Προτεινόμενη συχνότητα κατανάλωσης
- ✓ Μέγεθος μερίδας των διαφορετικών ομάδων τροφίμων (Σχήμα 8)
- ✓ Κατανάλωση σε κάθε στάδιο της ζωής
- ✓ Ενδιαφέρον σε δραστηριότητες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

Σχήμα 8. Πίνακας με τα Μεγέθη Μεριδών των Μεσογειακών Ομάδων Τροφίμων



Οι συντελεστές διατήρησης και προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής επηρεάζονται καθοριστικά από τους παράγοντες διάθεσης και επιλογής των τροφών (Σχήμα 9).

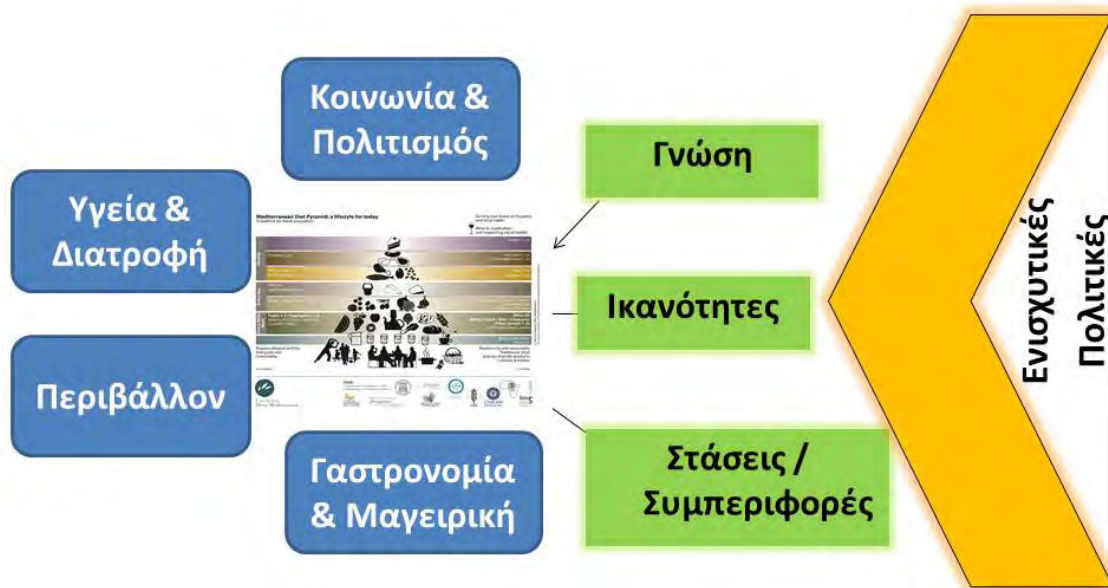
Σχήμα 9. Παράγοντες που Σχετίζονται με τη Δυτική Διατροφή και την Προσχώρηση στη Μεσογειακή Διατροφή.



Πηγή: Τροποποίηση από Drewnoski & Eichelsdoerfer, 2009

Ποτέ πριν στην ιστορία η προσφορά τροφίμων γύρω μας δεν ήταν τόσο πλούσια και ποικίλη όσο σήμερα. Η πρόκληση να βελτιώσουμε την ποιότητα του φαγητού επιβάλλει εκπαίδευση του καταναλωτή πάνω στο φαγητό, τη διατροφή και τη μαγειρική. Αυτό γίνεται με την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής στο γαστρονομικό και πολιτιστικό της χώρο, μειώνοντας το στίγμα που φέρουν μερικές τροφές χαμηλού κόστους, αυξάνοντας όπου είναι δυνατό την ευκολία και κυρίως την προσβασιμότητα, χωρίς να θυσιάζεται η γεύση (Σχήμα 10).

Σχήμα 10 . – Παράγοντες και Στοιχεία για Προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής



Πηγή: Τροποποιημένο από Aranceta, 2002

Κύριοι παράγοντες ευαισθητοποίησης των καταναλωτών, με στάσεις που προάγουν τις απαραίτητες γνώσεις και 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 τομέας εστίασης και τροφοδοσίας, ο τομέας της υγείας και η εκπαίδευση των καταναλωτών (Σχήμα 10). Πρέπει να οργανωθούν και να συντονιστούν αποτελεσματικά όλοι οι υπάρχοντες πόροι και παράγοντες για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος. Η παρούσα κατάσταση επιβάλλει μακροπρόθεσμες διατομεακές δράσεις που θα βοηθήσουν να επιβιώσει η Μεσογειακή Διατροφή, με έμφαση στις συλλογικές παρεμβάσεις σε παιδιά και νέους.

5.2. Μαγείρεμα Τροφίμων

Ο σημερινός Μεσογειακός τρόπος ζωής πρέπει να επιτρέπει στα άτομα να αφιερώνουν ένα χώρο στην κουζίνα για την επιλογή των προϊόντων, κατά προτίμηση τοπικών Μεσογειακών, τη σωστή φύλαξη και χειρισμό τους, και μαγειρικές τεχνικές που μεγιστοποιούν τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων, δίνοντας ταυτόχρονα νόστιμα πιάτα.

Οι μαγειρικές τεχνικές συνδέονται με τον τύπο φαγητού και τη μαγειρική παράδοση. Το φαγητό μπορεί να μαγειρευτεί σε νερό (βραστό), λίπος (σοτέ, τηγανιτό), σε νερό και λίπος (κατσαρόλας), ξερό (στη σχάρα και ψητό) στον ατμό ή στο φούρνο μικροκυμάτων. Κάθε τεχνική επηρεάζει τη γευστικότητα του φαγητού και σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό τη διατήρηση των θρεπτικών συστατικών. Για περισσότερες πληροφορίες στις μαγειρικές τεχνικές μπορείτε να ανατρέξετε στον Πίνακα στο Παράρτημα 2: σύνοψη μαγειρικών τεχνικών και τα 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. Διαφορετικοί τρόποι μαγειρέματος προσφέρουν διαφορετικές υφές, έτσι οι πιο μαλακές τροφές μπορούν να εισάγονται συχνότερα σε μικρά παιδιά.

Οι συστάσεις για τη συχνότητα των μαγειρικών τεχνικών συνοψίζονται στο Σχήμα 11.

**Σχήμα 11. Ισπανική Συναίνεση για τη Συχνότητα Μαγειρικών Τεχνικών ανά Εβδομάδα στον Προγραμματισμό των Σχολικών Γευμάτων.
Παιδιά σχολικής ηλικίας, 3 έως 18 ετών.**

| | ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ |
|-----------------------|-----------------------|
| ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ | |
| Σούπες και κρέμες | 1-2 |
| Βραστά ή ψητά | 2-3 |
| Κατσαρόλας | 1-2 |
| ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ | |
| Ψητά ή βραστά | 1-3 |
| Κατσαρόλας ή ψητό | 1-2 |
| Τηγανιτά ή με Κρούστα | 1-2 |
| Στη σχάρα | 0-1 |
| ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΕΣ | 3-4 |
| Ωμά | 1-2 |
| Τηγανιτά | 0-1 |
| Βραστά | 0-1 |

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 υγιών μαγειρικών τεχνικών (βραστά, κατσαρόλας, βραστά, στη σχάρα, τηγανιτά).

▲ Τα προμαγειρεμένα φαγητά περιλαμβάνουν προτηγανισμένες πατάτες, κρέας, ζύμες (πίτσες, κανελόνια, κέικ....) και/ ή βαριάς κατάψυξης : κροκέτες, ψωμιά, λαζάνια κτλ. Οι τηγανιτές πατάτες δεν πρέπει να έχουν συνοδευτικά πιάτα. Αυτές οι τροφές πρέπει να περιορίζονται σε ≤ 2 φορές την εβδομάδα το μέγιστο.

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)

Οι θερμοκρασίες και οι χρόνοι μαγειρέματος καθορίζουν τη διατήρηση ή την απώλεια θρεπτικών συστατικών, ενώ καταστρέφουν παθογόνους μικροοργανισμούς. Το μαγείρεμα προκαλεί φυσικές και χημικές μετατροπές στο φαγητό, και θετικές αλλαγές όπως μεγαλύτερη ευκολία πέψης και μετατροπή των θρεπτικών συστατικών σε απορροφήσιμες μορφές.

Οι τεχνικές που επιτρέπουν την εύκολη πέψη φαγητών όπως τα ζυμαρικά, το ρύζι, τα όσπρια, οι βολβοί και κάποια λαχανικά, προκαλούν επίσης απώλεια κάποιων βιταμινών και μετάλλων, άρα απώλεια απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, ανάλογη με το χρόνο έκθεσης του φαγητού στη ζέση. Πέντε λεπτά μπορούν να κάνουν τεράστια διαφορά στην θρεπτική ποιότητα ενός γεύματος. Επιπλέον, είναι δύσκολες οι γενικεύσεις ακόμα και μέσα στις ομάδες τροφών. Κάθε τρόφιμο είναι μοναδικό και πρέπει να αντιμετωπίζεται διαφορετικά στο μαγείρεμα – 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 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

| | |
|------------------|---|
| Λαχανικά* | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Συστήνεται να εναλλάσσονται διάφοροι τρόποι μαγειρέματος. ✓ Προτείνεται το ζεμάτισμα και το ψήσιμο στη σχάρα, για να μη χαθούν οι βιταμίνες, οι ίνες και τα μέταλλα στο βραστό νερό. ✓ Προτείνεται να κρατάμε το νερό μαγειρέματος από τα λαχανικά για σούπες ή πουρέ, επειδή εκεί βρίσκονται οι βιταμίνες, τα μέταλλα και οι ίνες. |
| Αυγά | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Για να ξέρουμε αν ένα αυγό είναι σε καλή κατάσταση, το βάζουμε σε ένα ποτήρι νερό: αν βυθιστεί είναι φρέσκο, αν επιπλέει, μην το χρησιμοποιήσετε. |
| Φρούτα | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Αποφεύγετε να αναμειγνύετε τα μήλα με άλλα φρούτα. Τα μήλα θα κάνουν τα υπόλοιπα φρούτα να χαλάσουν γρηγορότερα. |

*η χαμηλότερη απώλεια θρεπτικών συστατικών είναι η κύρια αιτία που προτείνεται το ζεμάτισμα για πολλά λαχανικά (για παράδειγμα, το βράσιμο προκαλεί περισσότερη απώλεια σε ίδιες συνθήκες). Τα λαχανικά δεν πρέπει ποτέ να εκτίθενται σε υψηλές θερμοκρασίες ή σε βραστό νερό για περισσότερο από 20 λεπτά. Ιδανικά, προτείνεται σύντομος τρόπος μαγειρέματος για τα λαχανικά (περίπου 3-5 λεπτά) με χαμηλή έκθεση σε θερμοκρασία και νερό.

6. Γεύματα

Η νέα πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής εκφράζει για πρώτη φορά τη σύνθεση των γευμάτων σε μία πυραμίδα. Η παρουσία τριών κύριων συστατικών: φρούτα, λαχανικά και δημητριακά, πρέπει να αποτελούν τη βάση του γεύματος, συνοδευόμενα από φυτικές τροφές (ελιές, ξηρούς καρπούς και σιτηρά-μία χούφτα), και αρωματικά φυτά, 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 με έξτρα παρθένο ελαιόλαδο αναπαρίσταται με ένα κουτάλι στο κέντρο του Δίσκου. Τα ποτά πρέπει να αποτελούνται από πολύ νερό και ένα ποτήρι κρασί για τους ενήλικες (με μέτρο), αν επιτρέπεται από την κουλτούρα.

6.1. Γεύμα Μεσογειακής Διατροφής (για ενήλικες)

Σχήμα 12. Εργαλείο Σύνθεσης Υγιεινού Γεύματος για Ενήλικες

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

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

ΦΡΟΥΤΑ: Το κύριο επιδόρπιο. Να επιλέγετε ποικιλία από χρώματα και υφές, ωμά (ιδανικά με τη φλούδα) και μαγειρεμένα για καλύτερη άμυνα του οργανισμού.

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

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ: Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο για μαγείρεμα και ως άρτυμα.

ΝΕΡΟ: Να πίνετε πολύ νερό.

Οι τροφές που πρέπει να καταναλώνονται λίγο και σε ειδικές περιστάσεις βρίσκονται στο πάνω επίπεδο (γλυκά, σνακ, κέικ, αναψυκτικά και τυποποιημένοι χυμοί).

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

ΟΣΠΡΙΑ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ & ΣΠΟΡΟΙ : Μην ξεχνάτε τα όσπρια: 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, εμπλουτίζοντας τα πιάτα.

***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.

***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...) .

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.

Σχήμα 14. Δίσκος Μεσογειακής Διατροφής

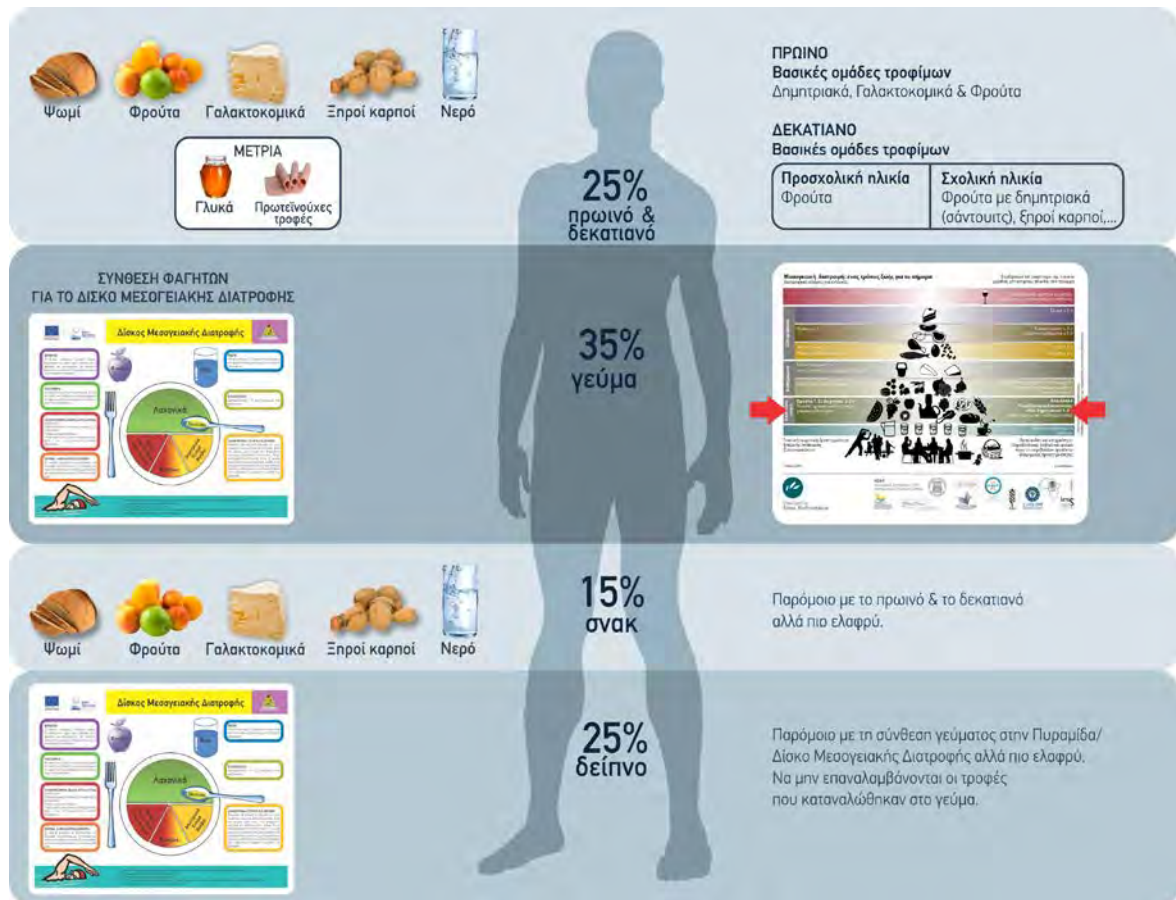


Η σύνθεση του γεύματος δεν είναι απαραίτητα ένα μόνο πιάτο, όπως φαίνεται στην εικόνα του Δίσκου (ένας τρόπος να μεταδώσουμε τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής και την υγιεινή σύνθεση των σχολικών γευμάτων), αλλά πρέπει να κατανέμεται στα διάφορα πιάτα που αποτελούν το γεύμα, με τη σύνθεση και τις αναλογίες που εκφράζουν η Πυραμίδα και Δίσκος.

Κατανομή Γευμάτων μέσα στη Μέρα

Τα ποσοστά ενέργειας που πρέπει να παρέχονται σε κάθε γεύμα και η σύσταση των γευμάτων παρουσιάζονται παρακάτω (Σχήμα 15).

Σχήμα 15. Κατανομή Γευμάτων μέσα στη Μέρα



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 διαφορετικότητα, όπως φαίνεται στο αντιπροσωπευτικό δείγμα των Μεσογειακών συνταγών και στα τυπικά μενού των έξι χωρών εταίρων του MedDiet (βλ. συνταγές στην ιστοσελίδα www.med-diet.eu), που συγκεντρώθηκαν για να τονίσουν τις ιδιαιτερότητες της Μεσογειακής Διατροφής σε διαφορετικές Μεσογειακές περιοχές. Για την επιλογή των συνταγών Μεσογειακής Διατροφής βλέπε τα κριτήρια επιλογής συνταγών Μεσογειακής Διατροφής στο Παράρτημα 3, και για τα αντίστοιχα θέματα που αφορούν μία συνταγή Μεσογειακής Διατροφής ανατρέξτε στο Υπόδειγμα στο Παράρτημα 4.

7. Διατροφικές Αξίες Μεσογειακής Διατροφής

Πολλά είναι τα διατροφικά χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής:

- ✓ Ποικιλία φυτικών τροφών και υψηλή κατανάλωσή τους έναντι των ζωικών τροφών
- ✓ Άφθονα μικροστοιχεία (βιταμίνες και μέταλλα), αντιοξειδωτικά, μη θρεπτικοί παράγοντες (από τα φρούτα, τα λαχανικά και τα μυρωδικά και τα βότανα)
- ✓ Υψηλή περιεκτικότητα σε σύνθετους υδατάνθρακες και ίνες, με σιτηρά ολικής άλεσης, όσπρια, φρούτα, λαχανικά και ξηρούς καρπούς
- ✓ Υγιεινά λίπη από το ελαιόλαδο (μονοακόρεστα), τους ξηρούς καρπούς και τα ψάρια (μονοακόρεστα και πολυακόρεστα, αντίστοιχα) και λίγα ανθυγιεινά λίπη (κορεσμένα και τρανς)
- ✓ Ισορροπημένες αναλογίες μακροστοιχείων (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη)
- ✓ Χαμηλή ενεργειακή πυκνότητα

(Γλωσσάριο θρεπτικών συστατικών υπάρχει στην ιστοσελίδα του MedDiet

www.med-diet.eu)

8. Οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής στην υγεία

Πληθώρα στοιχείων δείχνει τη σχέση της Μεσογειακής Διατροφής με τα χρόνια νοσήματα. Καθώς τα συστατικά των τροφίμων δεν καταναλώνονται μεμονωμένα αλλά μέσα στα γεύματα και η επίδραση στην υγεία είναι συνεργιστική, οι μελέτες που επικεντρώνονταν στη συγκεκριμένη επίδραση ενός συστατικού ή θρεπτικού στοιχείου σταδιακά εκτοπίστηκαν από αναλύσεις που εστιάζει σε όλο το διατροφικό μοντέλο.

Έχουν αυξηθεί τα στοιχεία γύρω από την επίδραση του μοντέλου Μεσογειακής Διατροφής και έχουν αναπτυχθεί τα μεθοδολογικά εργαλεία μέτρησης της προσχώρησης στη Μεσογειακή Διατροφή. Πολλές μελέτες εντόπισαν ότι μια καλή προσχώρηση στο μοντέλο Μεσογειακής Διατροφής συνδέεται συστηματικά με σημαντικά χαμηλότερο κίνδυνο πολλών χρόνιων νοσημάτων.

Θετικές επιδράσεις της Μεσογειακής Διατροφής στην υγεία:

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

Περισσότερες επιστημονικά στοιχεία πάνω στη Μεσογειακή Διατροφή και την υγεία θα δημοσιευτούν σύντομα στην ΨΗΦΙΑΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ, στην ιστοσελίδα του MedDiet 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 & τη βιώσιμη γεωργία:

- Προστασία του περιβάλλοντος
 - ✓ Λιγότερα αέρια θερμοκηπίου
 - ✓ Μικρότερη χρήση πόρων (ενέργεια, νερό και γη)
 - ✓ Αυξημένη βιοποικιλία
- Προώθηση βιώσιμου γεωργικού μοντέλου

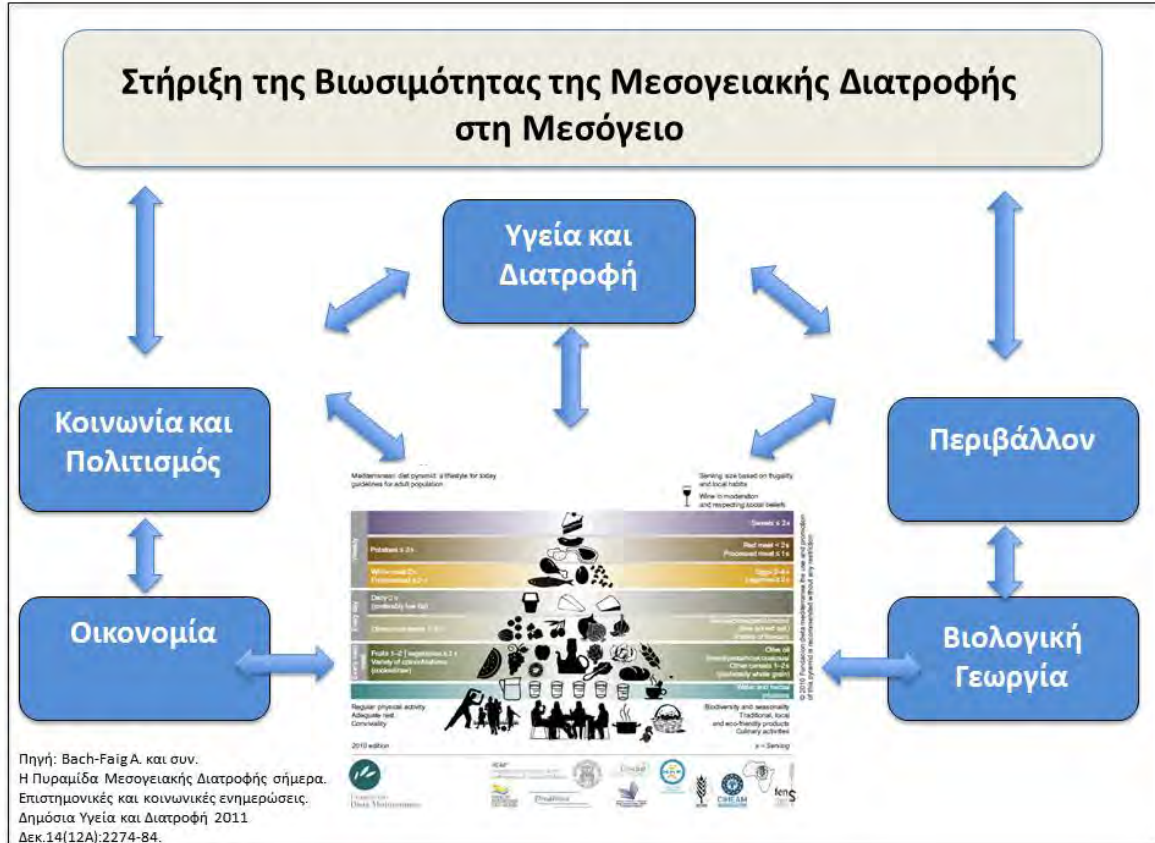
Η επίδραση των συστημάτων τροφίμων στο περιβάλλον είναι κρίσιμο ζήτημα της δημόσιας υγείας. Η παραγωγή, επεξεργασία, διανομή και κατανάλωση του φαγητού έχει αντίκτυπο στην ανθρώπινη υγεία και στο περιβάλλον. Τα τρόφιμα διαφέρουν ουσιαστικά μεταξύ τους ως προς το περιβαλλοντικό τους αποτύπωμα, μετρήσιμο 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 ουσιαστικά την κατανάλωση πόρων και τον αντίκτυπό τους στο περιβάλλον αλλά και στην υγεία ενός πληθυσμού. Η Μεσογειακή Διατροφή έχει διακηρυχτεί περιβαλλοντικά φιλικό μοντέλο.

10. Τα 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 Ομάδα Σχεδιασμού για τους δείκτες μέτρησης βιωσιμότητας της Μεσογειακής Διατροφής, 2012.



ΜΕΡΟΣ II. ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

1. Φαγητό και Υγιεινές Διατροφικές Συνήθειες των Μαθητών

Υπάρχει μια αυξανόμενη ευαισθητοποίηση και ενημέρωση σχετικά με την επίδραση του φαγητού στην υγεία και την ευεξία σε κάθε ηλικία, ειδικά κατά τις περιόδους ανάπτυξης. Η σχολική περίοδος είναι μία φάση που χαρακτηρίζεται από μεγάλη σωματική και πνευματική ανάπτυξη μέσα από τη συνεχή απόκτηση δεξιοτήτων και ικανοτήτων. Επομένως, είναι κατάλληλη στιγμή να εμφυσήσουμε σωστές διατροφικές συνήθειες και έναν υγιεινό τρόπο ζωής καθορίζοντας σε μεγάλο βαθμό την τωρινή και μελλοντική υγεία του ατόμου, η οποία ξεκινά από το σπίτι και συνεχίζει στο σχολείο. Στο σπίτι, γονείς και συγγενείς μεταδίδουν παραδόσεις, έθιμα και άλλους παράγοντες που επηρεάζουν τα παιδιά αρνητικά ή θετικά απέναντι στην πράξη του φαγητού, για παράδειγμα, την εισαγωγή διαφορετικών γεύσεων και υφών. Απαιτείται πολλή υπομονή και επιμονή εκ μέρους των γονιών, χωρίς να φτάνουν σε υπερβολές και συχνά αντιμετωπίζοντας την έλλειψη χρόνου. Αυτό πρέπει να συνεχίζεται και στο σχολείο, όπου με διατροφική εκπαίδευση μέσα στην τάξη αλλά και στη σχολική καντίνα, με σκοπό την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και συμπεριφορών.

Γίνεται όλο και πιο ξεκάθαρη η σημασία της απόκτησης συνηθειών για την ανάπτυξη του ατόμου και την υγεία του. Η σχολική ηλικία είναι η ιδανική φάση για την απόκτηση συνηθειών μέσα από τη διατροφική εκπαίδευση, που εμπλέκει απαραίτητως την οικογένεια και το σχολείο. Αυτή η εκπαιδευτική διαδικασία έχει αντίκτυπο και στην εξασφάλιση μιας πλούσιας, ισορροπημένης και υγιεινής διαίτας.

Η σωστή διατροφή κατά την νηπιακή και την πρώτη παιδική ηλικία είναι ουσιώδης για την πλήρη ανάπτυξη του σωματικού και πνευματικού δυναμικού κάθε ατόμου. Με αυτή την έννοια, οι διατροφικές συνήθειες επηρεάζουν άμεσα την υγεία των παιδιών και καθορίζουν την ανάπτυξη και την προσωπικότητά τους. Μια κακή διατροφή (τόσο υπερβολή όσο και έλλειμμα) στα πρώιμα στάδια της ζωής μπορεί μακροπρόθεσμα να περιορίσει τις μαθησιακές ικανότητες και την πνευματική ανάπτυξη και να ευνοήσει πρώιμη εμφάνιση ασθενειών, μάστιγες της κοινωνίας μας, όπως παχυσαρκία, διαβήτης ή υπέρταση.

1.1 Διατροφή για το Παιδί Σχολικής Ηλικίας

Οι διατροφικές συστάσεις ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία κάθε παιδιού. Οι απαιτήσεις σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία αλλάζουν καθώς το παιδί μεγαλώνει. Επομένως το φαγητό δεν πρέπει απλώς να παρέχει ενέργεια για τη διατήρηση των σωματικών λειτουργιών και την εκτέλεση των καθημερινών σωματικών δραστηριοτήτων, αλλά και να καλύπτει τις διατροφικές ανάγκες ανάπτυξης και ωρίμανσης (σχηματισμός ιστών, οστών, μυών κτλ.). Οι συστάσεις πρόσληψης πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τα ατομικά χαρακτηριστικά κάθε παιδιού, όπως φύλο, ηλικία, βαθμό ωριμότητας, ρυθμό ανάπτυξης και σωματική δραστηριότητα. Όλοι αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν και μπορούν να μεταβάλλουν



τις συστάσεις και τα μεγέθη των μερίδων. Να σημειωθεί ότι οι παρακάτω συστάσεις για το μέγεθος μερίδας των διαφορετικών ομάδων τροφίμων στις διάφορες ηλικίες είναι απλώς ενδεικτικές (Σχήμα Χ).

Σχήμα 17. Μερίδες για Διαφορετικές Ομάδες Τροφίμων ανά Ηλικία

| | 3-6 ΧΡΟΝΩΝ | | 7-12 ΧΡΟΝΩΝ | | 13-15 ΧΡΟΝΩΝ | | 16-18 ΧΡΟΝΩΝ | |
|---|------------|--------------------------------|-------------|--------------------------------|--------------|------------------------------------|--------------|------------------------------------|
| | Βάρος | Μαγειρικό Μέτρο | Βάρος | Μαγειρικό Μέτρο | Βάρος | Μαγειρικό Μέτρο | Βάρος | Μαγειρικό Μέτρο |
| ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ | | | | | | | | |
| ΤΥΡΙ | 25-30g | 1 φέτα | 50-60g | 2 λεπτές φέτες | 50-60g | 2 λεπτές φέτες | 50-60g | 2 λεπτές φέτες |
| ΓΑΛΑ (ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ) | 100ml | 1 μικρό ποτήρι ή ½ ποτήρι | 200ml | 1 ποτήρι | 200ml | 1 ποτήρι | 200ml | 1 ποτήρι |
| ΣΙΤΗΡΑ ΚΑΙ ΒΟΛΒΟΙ | | | | | | | | |
| ΠΑΤΑΤΕΣ (ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ) ¹ | 150-200g | 1 μικρή | 200-250g | 1 μέτρια | 200-250g | 1 μέτρια | 200-250g | 1 μέτρια |
| ΠΑΤΑΤΕΣ (ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ) ¹ | 90-100g | 1 σε μέγεθος αυγού | 90-100g | 1 σε μέγεθος αυγού | 190-200g | 1 μικρή | 190-200g | 1 μικρή |
| ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΖΥΜΑΡΙΚΑ (ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ) ² | 50-60g | 1 μικρό πιάτο | 60-80g | 1 μέτριο πιάτο | 80-90g | Μεγάλο πιάτο | 80-90g | μεγάλο πιάτο |
| ΡΥΖΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ (ΣΟΥΠΑ) ² | 20-25g | 1 μέτριο πιάτο | 20-25g | 1 μέτριο πιάτο | 20-25g | 1 μέτριο πιάτο | 20-25g | 1 μέτριο πιάτο |
| ΡΥΖΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ (ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ) ¹ | 20-25g | 1 κ.σ. ρύζι 2 κ.σ. ζυμαρικά | 20-25g | 1 κ.σ. ρύζι 2 κ.σ. ζυμαρικά | 20-25g | 1 1 κ.σ. ρύζι 2 κούπες ζυμαρικά | 35-40g | 2 κούπες ρύζι 4 κούπες ζυμαρικά |
| ΨΩΜΙ | 30g | 1 κομμάτι όσο 3 δάχτυλα | 30g | 1 κομμάτι όσο 3 δάχτυλα | 60g | 1 κομμάτι όσο 6 δάχτυλα | 60g | 1 κομμάτι όσο 6 δάχτυλα |
| ΟΣΠΡΙΑ | | | | | | | | |
| ΟΣΠΡΙΑ (ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ) ¹ | 30g | 2 κ.σ. | 60g | 4 κ.σ. | 60g | 4 κ.σ. | 90g | 6 κ.σ. |
| ΟΣΠΡΙΑ (ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ) ¹ | 15g | 1 κ.σ. | 30g | 2κ.σ. | 30g | 2 κ.σ. | 20g | 2 κ.σ. |
| ΛΑΧΑΝΙΚΑ | | | | | | | | |
| ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ | 120-150g | 1 μέτριο πιάτο ³ | 120-150g | 1 μέτριο πιάτο ³ | 200-250g | 1 μεγάλο πιάτο | 200-250g | 1 μεγάλο πιάτο |
| ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ | 60-75g | 1 μικρό πιάτο ⁴ | 60-75g | 1 μικρό πιάτο ⁴ | 120-150g | 1 μέτριο πιάτο ³ | 120-150g | 1 μέτριο πιάτο ³ |
| ΚΡΕΑΣ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ, ΨΑΡΙ ΚΑΙ ΑΥΓΑ | | | | | | | | |
| Μπριζόλα ¹ | 50-60g | 1 μικρή μπριζόλα | 80-90g | 1 μικρή μπριζόλα | 110-120g | 1 μέτρια μπριζόλα | 110-120g | 1 μέτρια μπριζόλα |
| Χοιρινά παιδάκια ⁵ | 70-80g | 1 μικρό | 100-120g | 1 μεγάλο | 100-120g | 1 μεγάλο | 140-150g | 2 μικρά |
| Αρνίσια παιδάκια ⁵ | 70-80g | 2 | 100-120g | 3 | 100-120g | 3 | 140-150g | 4 |
| Κιμάς (κεφτεδάκια, μπιφτέκι...) ¹ | 30-60g | 1 μικρό πιάτο | 80-90g | 1 μικρό πιάτο | 110-120g | 1 μέτριο πιάτο | 110-120g | 1 μέτριο πιάτο |

| | | | | | | | | |
|------------------------------------|---------|-------------------------------|----------|-------------------------------|----------|-------------------------------|----------|-------------------------------|
| Κιμάς, ρύζι, ζυμαρικά ¹ | 15-20g | 1 κ.σ. | 20-30g | 1 γεμάτη κ.σ. | 20-30g | 1 γεμάτη κ.σ. | 20-30g | 1 γεμάτη κ.σ. |
| Ωμό κοτόπουλο | 80-90g | 1 μικρά μπουτία | 150-160g | 1 μέτριο μπουτί | 230-250g | 1 μεγάλο μπουτί | 300-320g | 1 μεγάλο μπουτί ή 2 μέτρια |
| Φιλέτο ψαριού ¹ | 70-80g | 1 μικρό φιλέτο | 100-120g | 1 μικρό φιλέτο | 150-160g | 1 μέτριο φιλέτο | 150-160g | 1 μέτριο φιλέτο |
| Αυγά | | 1 | | 1-2 | | 2 | | 2 |
| Επεξεργασμένο κρέας | 25-30g | 1 λεπτή φέτα ή 6 λεπτές φέτες | 25-30g | 1 λεπτή φέτα ή 6 λεπτές φέτες | 25-30g | 1 λεπτή φέτα ή 6 λεπτές φέτες | 25-30g | 1 λεπτή φέτα ή 6 λεπτές φέτες |
| ΦΡΟΥΤΑ | | | | | | | | |
| Φρέσκα φρούτα ⁵ | 80-100g | 1 μικρό | 150-200g | 1 μέτριο | 150-200g | 1 μέτριο | 150-200g | 1 μέτριο |

Πηγή: Προσαρμοσμένο από *Alimentación en los Centros Educativos. Agencia Española de Seguridad Alimentaria, 2010.*

¹Το βάρος δηλώνεται σε ωμό καθαρό βάρος. Μαγειρικό μέτρο κ.σ.= Κουταλιά σούπας

²Το βάρος δηλώνεται σε ωμό βάρος. Το μαγειρικό μέτρο είναι αποτέλεσμα του μαγειρεμένου βάρους. Στη σούπα ως κύριο πιάτο, το μαγειρικό μέτρο δηλώνεται λαμβάνοντας υπόψη το βάρος και τον ζωμό που το συνοδεύει.

³Σε ανάμεικτη σαλάτα, ένα μεγάλο πιάτο (επίπεδο πιάτο).

⁴Σε ανάμεικτη σαλάτα, ένα μέτριο πιάτο (επίπεδο πιάτο)

⁵Το βάρος δηλώνεται σε ωμό και καθαρό βάρος

2. Πώς να γίνετε ένα Σχολείο που Προωθεί τη Μεσογειακή Διατροφή

Το σχολείο είναι σημαντικό για την απόκτηση γνώσης, ενώ οι σχολικές καντίνες είναι σημαντικές για την απόκτηση δεξιοτήτων. Και τα δύο κινητοποιούν τους μαθητές και τις οικογένειες να διαδώσουν, όχι μόνο γνώσεις, αλλά και συμπεριφορές. Συνεπώς, το σχολείο ως θεσμός σχετίζεται άμεσα με την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής.

2.1. Γεύμα στο Σχολείο

Λόγω του σύγχρονου ρυθμού ζωής, πολλά παιδιά συχνά τρώνε περισσότερο από ένα γεύματα στο σχολείο, γεγονός που αναδεικνύει τη σημασία της σχολικής καντίνας ως εκπαιδευτικό και κοινωνικό χώρο (ζεις, κοινωνικοποιείσαι, αποκτάς συνήθειες, γεύσεις, αξίες, γνώσεις και συνήθειες υγιεινής ως προς το φαγητό). Εξίσου σημαντική είναι η επικοινωνία που δημιουργείται ανάμεσα στις σχολικές καντίνες και τις οικογένειες, ώστε τα γεύματα στο σχολείο και στο σπίτι να είναι σωστά και να αλληλοσυμπληρώνονται. Το σχολικό μενού πρέπει να είναι επαρκές, ισορροπημένο, πλούσιο και προσαρμοσμένο στα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες των παιδιών μέσα από ποικίλα φαγητά και υφές. Η διατροφή πρέπει να βελτιώνει και να σέβεται τα προϊόντα και τις μαγειρικές παραδόσεις της περιοχής, να περιέχει φαγητά που αποδέχονται δυσκολότερα τα παιδιά, όπως όσπρια, λαχανικά, ψάρια και φρούτα, και τέλος, να αναβιώνει και να διατηρεί τη Μεσογειακή Διατροφή.

2.2. Στόχοι και Λειτουργίες της Σχολικής Καντίνας

ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΑΝΤΙΝΑ: ΜΕΣΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

- ✓ Προσφέρει ποιοτικό φαγητό από πλευρά θρέψης, υγιεινής και αισθήσεων.
- ✓ Εντάσσει νέα φαγητά και νέες τροφές.
- ✓ Προωθεί συμπεριφορές και δεξιότητες που υποστηρίζουν τη θετική στάση την ώρα του γεύματος (καθόμαστε σωστά,...).
- ✓ Αναπτύσσει υγιεινές συνήθειες (πλένουμε τα χέρια πριν το φαγητό,...).
- ✓ Υλοποιεί εξωσχολικές δραστηριότητες σχετικές με τα συστατικά των τροφών.
- ✓ Ενθαρρύνει τη συνύπαρξη και τις κοινωνικές σχέσεις.

Κατά τον σχεδιασμό της λειτουργίας της σχολικής καντίνας δεν πρέπει να παραβλέπονται παράγοντες όπως ο χειρισμός του φαγητού και η επιλογή των υλών για το μενού. Είναι σημαντικό να αφιερώνεται χρόνος στο σχεδιασμό του μενού και το προσωπικό να εκπαιδεύεται στην παρακολούθηση διάφορων συμπεριφορών που αναπτύσσουν τα παιδιά και κυρίως οι έφηβοι, απέναντι στο φαγητό τους.

2.3 Συστάσεις για Βελτίωση της Ποιότητας στα Σχολικά Μενού

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΑ ΜΕΝΟΥ

- Υγιεινό μενού επαρκές, ισορροπημένο, με ποικιλία, φιλικό και προσαρμοσμένο στις ανάγκες και την ηλικία των παιδιών.
- Να λαμβάνονται υπόψη οι ατομικές ανάγκες (ασθένειες, τροφικές δυσανεξίες ή αλλεργίες)
- Το μενού να σχεδιάζεται σύμφωνα με τα κριτήρια της θρέψης, της υγιεινής και των αισθήσεων.
- Να υπάρχει ποικιλία σε μαγειρικές τεχνικές.
- Να χρησιμοποιούνται φρέσκα, εποχικά και τοπικά προϊόντα.
- Το μενού να προσαρμόζεται στα πολιτισμικά χαρακτηριστικά, και σποραδικά να εισάγονται στοιχεία γαστρονομίας από άλλες κουλτούρες.
- Το μενού να σχεδιάζεται και να δίνεται στις οικογένειες για τουλάχιστον 4 εβδομάδες. Να προσδιορίζονται οι μαγειρικές τεχνικές που θα χρησιμοποιηθούν και τα συστατικά για όλα τα πιάτα
- Τα συστατικά των πιάτων να εναλλάσσονται
- Να υπάρχει πάντα νερό σε όλα τα γεύματα.
- Το ελαιόλαδο να χρησιμοποιείται ως κύρια επιλογή για μαγείρεμα και σαλάτες
- Να περιοριστεί το αλάτι, και, αν είναι δυνατό, να χρησιμοποιείται ιωδιούχο.
- Να σερβίρεται ψωμί μαζί με το γεύμα.
- Να περιοριστούν οι τροφές τύπου fast food
- Να μην επαναλαμβάνεται η ίδια μορφή μενού κάθε μέρα της εβδομάδας
- Το κυρίως πιάτο να σερβίρεται με συνοδευτικά με, κατά προτίμηση ωμά λαχανικά και σαλάτες.
- Το πιο συχνό επιδόρπιο να είναι φρέσκο φρούτο, και μία ημέρα γαλακτοκομικά.
- Να υπάρχουν λαχανικά και/ή φρέσκα φρούτα σε κάθε γεύμα.
- Να μη συνδυάζονται πιάτα υπερβολικά βαριά ή υπερβολικά ελαφρά.

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΚΑΙ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΦΑΓΗΤΩΝ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΝΕΟΥΣ

| ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ | ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΣΧΟΛΙΑ |
|-------------------------------------|-----------------------|--------------------|---|
| ΟΡΕΚΤΙΚΑ | | | |
| ΡΥΖΙ | 1 | 4-6 | Μέρος παραδοσιακών γευμάτων |
| ΖΥΜΑΡΙΚΑ | 1 | 4-6 | Μέρος παραδοσιακών γευμάτων |
| ΠΑΤΑΤΕΣ | 1 | | Μέρος παραδοσιακών γευμάτων |
| ΟΣΠΡΙΑ | 1-2 | | Μπορεί να είναι μόνο ένα πιάτο |
| ΛΑΧΑΝΙΚΑ | 2 | ≥2 | Η μεγαλύτερη μερίδα στο πιάτο |
| ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ | | | |
| ΚΡΕΑΣ | 1-3 | 2 | Άπαχο κρέας |
| ΨΑΡΙ | 1-3 | | Αυξημένη κατανάλωση λευκών και λιπαρών ψαριών |
| ΑΥΓΑ | 1-2 | | Μαγείρεμα σύμφωνα με τους κανόνες ασφάλειας τροφίμων |
| ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ | | | |
| ΣΑΛΑΤΕΣ | 3-4 | ≥2 | Ποικιλία χρωμάτων και υφών, ωμά και μαγειρεμένα για καλύτερη άμυνα του οργανισμού |
| ΑΛΛΑ | 1-2 | | Τηγανιτές πατάτες σπάνια |
| ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ | | | |
| ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ ΕΠΟΧΗΣ | 4-5 | ≥3 | Να περιλαμβάνονται και άλλες ετοιμασίες εκτός από ένα απλό κομμάτι φρούτο |
| ΑΛΛΑ | 0-1 | | Γαλακτοκομικά ή ξηροί καρποί |
| ΜΑΓΕΙΡΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ | | | |
| ΠΡΟΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΕΣ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ | ≤3/μήνα | | Να εντοπίζεται η προέλευση των τροφών και η διαδικασία επεξεργασίας |
| ΤΗΓΑΝΙΤΑ (Κυρίως Πιάτο) | ≤2/εβδομάδα | | Να προτιμώνται βραστά, ψητά, στον ατμό, στη σχάρα. |
| ΤΗΓΑΝΙΤΑ (ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ) | ≤1/εβδομάδα | | |
| * ΕΤΟΙΜΑΣΙΕΣ λιπαρών κρεάτων | ≤1/εβδομάδα | | Μειωμένη κατανάλωση κρέατος με ορατό λίπος και λιπαρών κρεάτων |

Ψωμί και νερό σε κάθε γεύμα.

Να χρησιμοποιείται ελαιόλαδο για μαγείρεμα και σαλάτες

Πηγή: Προσαρμοσμένο από το Alimentación en los Centros Educativos. Agencia Española de Seguridad Alimentaria, 2010.

Κατά τον σχεδιασμό του σχολικού μενού, πρέπει να έχουμε υπόψη μας μια παιδική διατροφή επαρκή, ισορροπημένη, με ποικιλία και προσαρμοσμένη στα χαρακτηριστικά και στις ανάγκες των παιδιών, αλλά ταυτόχρονα απολαυστική και ελκυστική. Ο σχεδιασμός του σχολικού μενού πρέπει να εξασφαλίζει ένα ποιοτικό γεύμα, να βοηθά στην ανάπτυξη υγιεινών συνηθειών και να στηρίζει την ποικιλία, την αντιπροσωπευτική γαστρονομία ενός τόπου και την πολιτιστική πλευρά του φαγητού.

2.4. Εορτασμοί, Εκδηλώσεις και Φαγητό στο Σχολείο

Τα σχολικά φεστιβάλ είναι ιδανικά για να ενθαρρυνθεί η κοινωνικοποίηση και το μοίρασμα του γεύματος. Οι ετοιμασίες πρέπει να γίνονται από μαθητές, με τις οικογένειες και τους δασκάλους να επιθεωρούν το χειρισμό των τροφίμων για αποφυγή εξωτερικής μόλυνσης, λαμβάνοντας υπόψη τροφικές δυσανεξίες και αλλεργίες.

Οι εορτασμοί είναι περιστάσεις όπου μπορούν να καταναλωθούν σε μικρές ποσότητες κάποια περιορισμένα τρόφιμα όπως ζάχαρη, γλυκά, ζύμες και ποτά όπως ζαχαρούχοι χυμοί και αναψυκτικά.

Σε τέτοιες εκδηλώσεις προτείνεται η κατανάλωση παραδοσιακών τροφών, αντιπροσωπευτικών της Μεσογειακής Διατροφής. Τα παραδοσιακά Μεσογειακά επιδόρπια με μέλι και ξηρούς καρπούς είναι ιδανική λιχουδιά για ιδιαίτερες περιπτώσεις.

2.5. Συστάσεις για το Κουτί Κολατσιού

Όλο και περισσότεροι ενήλικες, έφηβοι και παιδιά επιλέγουν να τρώνε φαγητό μαγειρεμένο από το σπίτι. Αυτό απαιτεί επιπλέον χώρο και αυστηρή τήρηση των κανόνων υγιεινής στο χειρισμό και την αποθήκευση των τροφών. Τα μενού πρέπει να σχεδιάζονται καλά, ακολουθώντας τα παραπάνω κριτήρια και τη σύνθεση τροφών που περιγράφεται στον Σχολικό Δίσκο. Συνήθως είναι πιο πρακτικό να ετοιμάζεται ένα πλήρες και ισορροπημένο πιάτο παρά δύο.

Άνοιξη - Καλοκαίρι

- Σαλάτα ρυζιού με τόνο, ελιές, ξηρούς καρπούς, ντομάτες, πιπεριές, καρότα.
- Πατατοσαλάτα με αυγό, φέτα, τουρσί και βινεγκρέτ με μέλι και μουστάρδα
- Φρέσκα ζυμαρικά με κολοκυθάκι σε λωρίδες, κοτόπουλο, βασιλικό.
- Ψωμί πίτα με τυρί, αγγούρι, νερό, φρούτο, γιαούρτι, Foul (πιάτο με φασόλια) σάντουιτς, αυγό

Φθινόπωρο - Χειμώνας

- Λαζάνια με λάχανο και χοιρινό
- Βραστό κρέας με γίγαντες, πράσα, κρεμμύδι και πιπεριά.
- Βραστό καλαμάρι με κουσκούς και λαχανικά

- ✓ Συστήνεται το κρέας να συνοδεύεται από σαλάτες, φρέσκα φρούτα, ψωμί (ολικής άλεσης) και νερό. Επίσης, οι ποσότητες πρέπει να ανταποκρίνονται στα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες του ατόμου, αλλά και στις απαιτήσεις των καθημερινών δραστηριοτήτων.
- ✓ Για να εξασφαλιστεί ένα ποιοτικό φαγητό και να ακολουθηθούν οι συστάσεις αναλογίας του Δίσκου, προτείνεται εβδομαδιαίος προγραμματισμός.
- ✓ Κάποια πιάτα με ψάρι μπορεί να αφήνουν δυνατή μυρωδιά μετά το ζέσταμα στο φούρνο μικροκυμάτων, για αυτό είναι καλύτερο να τα αφήνουμε για το δείπνο και τα σαββατοκύριακα.
- ✓ Φροντίστε τα κουτιά κολατσιού να είναι καθαρά και κατάλληλα για φούρνο μικροκυμάτων. Πρέπει να πλένονται καθημερινά με καυτό νερό και σαπούνι και σύμφωνα με τους παρακάτω κανόνες υγιεινής.

Συμβουλές για την Προετοιμασία Φαγητού:

- Πλένετε τα χέρια.
- Πλένετε τα φρούτα και τα λαχανικά, ιδιαίτερα αν πρόκειται να καταναλωθούν ωμά.
- Μαγειρεύετε καλά το φαγητό, κυρίως το κρέας και το κοτόπουλο.
- Μαγειρεύετε πολύ καλά τα αυγά, τις ομελέτες και παρόμοια πιάτα. Αποφεύγετε τις σάλτσες με ωμό αυγό.
- Μαγειρεύετε το φαγητό νωρίτερα ώστε να ψυχθεί σωστά. Μην κρατάτε το φαγητό σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από δύο ώρες.
- Αποφεύγετε τα επιδόρπια με αυγά και κρέμα, για τον κίνδυνο μόλυνσης από μικρόβια.
- Βάζετε τα φαγητά στο ψυγείο μέσα στο κουτί κολατσιού το συντομότερο δυνατό.

Κατά τη μεταφορά στο σχολείο

- Βγάζετε το κουτί κολατσιού από το ψυγείο την τελευταία στιγμή και το τοποθετείτε κατά προτίμηση σε ισοθερμική τσάντα.
- Πετάτε τα υλικά που περίσσεψαν.

Στο σχολείο:

- Βάζετε το κουτί κολατσιού στο ψυγείο αμέσως μόλις φτάσετε. Είναι σημαντικό να μην μείνει το κουτί δίπλα σε καλοριφέρ ή ε απευθείας έκθεση στον ήλιο.
- Ελέγχετε τη θερμοκρασία (θερμοκρασία ψύξης: 4 ° C)
- Ξαναζεσταίνετε το φαγητό στο κουτί, με ανοιχτό καπάκι για να μη χυθεί.
- Αφιερώνετε αρκετό χρόνο στο γεύμα, σε κατάλληλο χώρο όπως η τραπεζαρία, και με παρέα.

2.6. Συστάσεις για Μηχανήματα Αυτόματης Πώλησης Φαγητού και Ποτού

- Το οικογενειακό περιβάλλον είναι το πλέον κατάλληλο για να μεταδώσει υγιεινές συνήθειες φαγητού, αλλά δεν είναι πάντα δυνατό τα παιδιά να τρώνε στο σπίτι. Τα μηχανήματα αυτόματης πώλησης τροφίμων και ποτού αυξάνουν τον κίνδυνο υπερκατανάλωσης από παιδιά και νέους τροφών με υψηλή θερμιδική και χαμηλή διατροφική αξία, ξεπερνώντας τις θερμιδικές τους ανάγκες και μειώνοντας τη σωστή πρόσληψη φαγητού την ώρα του γεύματος.
- Το να έχουν επάνω τους χρήματα εγκυμονεί κινδύνους σε αυτή την ομάδα.
- Όταν υπάρχει αυτόματο μηχάνημα πώλησης, πρέπει να ακολουθούνται κάποιοι κανόνες:
 - Να αποφεύγονται οι περιοχές κοντά σε παιδιά και νέους κάτω των 16 ετών.
 - Να απομακρύνονται τα αρνητικά διαφημιστικά μηνύματα ή να αναρτώνται μηνύματα που προάγουν υγιείς διατροφικές συνήθειες.

ιδανική ιεράρχηση ποτών:

1. Νερό
2. Γάλα και γιαούρτι (κατά προτίμηση χαμηλό σε λιπαρά)
3. Χυμοί λαχανικών (ντομάτα, καρότο)
4. Φυσιικοί χυμοί φρούτων χωρίς ζάχαρη.

ιδανική ιεράρχηση στερεών τροφών:

1. Φρέσκα φρούτα
2. Φρέσκα συσκευασμένα λαχανικά
3. Αποξηραμένα φρούτα (καλύτερα όχι σε μπισκότα ή κράκερ)
4. Ρυζογκοφρέτες ή κράκερ από καλαμπόκι
5. Δημητριακά πρωινού πλούσια σε ίνες
6. Μπάρες δημητριακών πλούσιες σε ίνες
7. Κριτσίνια και σπόροι
8. Σάντουιτς

Για να ενθαρρύνουμε πιο θετικές επιλογές, πρέπει να καθιερώσουμε σωστές πολιτικές τιμών, προσέχοντας η υγιεινή επιλογή να μην είναι η ακριβότερη.

2.7. Επιστολή δέσμευσης

Για να προωθήσετε ως σχολείο Μεσογειακής Διατροφής και να εφαρμόσετε όλο το παρεχόμενο Σύστημα Γνώσης Μεσογειακής Διατροφής MedDiet, παρακάτω θα βρείτε μια επιστολή με προτεινόμενες δεσμεύσεις που πρέπει να τηρήσει το σχολείο για να υιοθετήσει αυτές τις προκλήσεις. Περιλαμβάνεται μια δεύτερη Επιστολή Δέσμευσης, για να κινητοποιήσουμε και να εμπλέξουμε τις οικογένειες προς αυτό τον στόχο.

Αγαπητό Σχολείο, Φορέα Προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής,

Η Μεσογειακή Διατροφή θεωρείται ως μία από τις πιο υγιεινές στον κόσμο. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, τροφές χαμηλής ποιότητας έχουν εκτοπίσει τις υγιεινές και παραδοσιακές τροφές της περιοχής.

Οι οικογένειες χρειάζονται εκπαίδευση πάνω στο φαγητό, τη διατροφή και το μαγείρεμα, γνώση των υφών και οργανοληπτικών χαρακτηριστικών και την εποχικότητα των διάφορων τροφών. Επιπλέον, τα σχολεία είναι βασικό κοινωνικό περιβάλλον για παιδιά και εφήβους.

Να πώς μπορείτε να προστατεύσετε τη Μεσογειακή Διατροφή και τον Μεσογειακό τρόπο ζωής στο περιβάλλον του σχολείου:

- ✓ Ενθαρρύνετε τον ενθουσιασμό των **μαθητών** να μάθουν να χρησιμοποιούν πειραματική και ενημερωτική μεθοδολογία (χρησιμοποιήστε ως βοηθήματα τον Σχολικό Δίσκο και το Μέρος III με τις δραστηριότητες Μεσογειακής Διατροφής, προσαρμόστε τα ή δημιουργήστε νέο Εκπαιδευτικό Υποστηρικτικό Υλικό).
- ✓ Λειτουργήστε ως **διεπιστημονική ομάδα** όπου η απόδοση κάθε εκπαιδευτικού φορέα είναι απαραίτητη στην κατάρτιση των παιδιών.
- ✓ Πραγματοποιήστε **καθημερινές δραστηριότητες** σχετικά με τα περιεχόμενα, τις διαδικασίες και τις αξίες της διατροφής σύμφωνα με τα βασικά της Μεσογειακής Διατροφής, μεταφέροντας τη σημασία της σωστής διατροφής στην υγεία και την ευεξία.
- ✓ Εξασφαλίστε χώρους και στιγμές για **σωματική δραστηριότητα** σε όλη τη διάρκεια της σχολικής μέρας.
- ✓ Ενισχύστε τους δεσμούς με τις **οικογένειες**, εμπλέκοντάς τις σε σχολικές δραστηριότητες, συμφωνώντας μαζί τους για τα πρότυπα, ανταλλάσσοντας εργαλεία και δίνοντάς τους χρόνο να συνεργαστούν μαζί σας για την εκπαίδευση των παιδιών τους πάνω στη Μεσογειακή Διατροφή.
- ✓ Αλληλεπιδράστε με το **περιβάλλον** και προωθήστε τα υπάρχοντα εργαλεία.
- ✓ Προσφέρετε στους μαθητές σωστή διατροφή με τις **σχολικές καντίνες** και καθιερώστε τα σωστά κριτήρια για άλλες περιστάσεις όπως το πρωινό, τα σνακ, οι εορτασμοί κτλ.
- ✓ Διατηρείτε και προστατεύστε τις **μαγειρικές παραδόσεις** της περιοχής, μειώνοντας τις αποστάσεις με το φαγητό.
- ✓ Διαδώστε το μήνυμα και ζήστε τη Μεσογειακή Διατροφή ως τρόπο προστασίας της υγείας, του πολιτισμού και του περιβάλλοντος για τον εαυτό σας και τις μελλοντικές γενιές.

« ΑΓΑΠΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ; ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΜΕ. MEDDIET »

3. Πώς να γίνετε μια Οικογένεια που προωθεί τη Μεσογειακή Διατροφή

3.1. Δείπνο: Ευκαιρία να αναπτύξουμε υγιεινές συνήθειες

Προτείνουμε τη χρήση εβδομαδιαίας προσέγγισης με προγραμματισμό όλων των γευμάτων, για σωστό σχεδιασμό του μενού. Αν το παιδί τρώει στο σχολείο, φροντίζουμε το μενού που προσφέρουμε να συμπληρώνεται με δείπνο.

Το φαγητό είναι ένα ζήτημα που απασχολεί πολλούς γονείς, κυρίως όσους έχουν πειστεί για τη σύνδεση σωστής διατροφής και καλής υγείας.

Τα πέντε ημερήσια γεύματα πρέπει να κατανέμονται μέσα στη μέρα ανά 3-4 ώρες, ώστε το παιδί να μην μένει πολλή ώρα νηστικό και να έχει αρκετή ενέργεια για τις δραστηριότητες της ημέρας. Πρέπει να εξασφαλίζεται η κατανάλωση όλων των ομάδων τροφίμων που συνιστώνται για την ηλικία του παιδιού, μοιρασμένες στα τρία κύρια γεύματα της ημέρας (πρωινό, γεύμα και δείπνο) και στα δύο συμπληρωματικά (κολατσιό και απογευματινό).

Το δείπνο πρέπει να απέχει 2 ώρες από τον ύπνο. Η σύστασή του πρέπει να είναι παρόμοια με του γεύματος, αλλά πιο ελαφρύ (μικρότερες μερίδες ή διαφορετικές μαγειρικές τεχνικές). Προτείνεται να σχεδιαστεί από πριν ένα πρόγραμμα γευμάτων με βάση το σχολικό πρόγραμμα, ώστε να αποφεύγεται ο αυτοσχεδιασμός που μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να επαναλαμβάνονται ή να υπερκαταναλώνονται κάποιες τροφές και τεχνικές μαγειρέματος.

Το δείπνο πρέπει να σχεδιάζεται με βάση το φαγητό που υπήρχε στο γεύμα, για να μην επαναλαμβάνονται τροφές. Συστήνεται γενικά το ορεκτικό να περιλαμβάνει αμυλούχα λαχανικά και το κυρίως πιάτο ψάρι, άπαχο κρέας, αυγά ή λαχανικά με δημητριακά. Το επιδόρπιο πρέπει να είναι φρούτο ή γιαούρτι, ανάλογα με το τι καταναλώθηκε μέσα στη μέρα.

Σήμερα, λόγω της ανάγκης τα παιδιά να τρώνε στο σχολείο, το δείπνο γίνεται το κύριο οικογενειακό γεύμα, μια στιγμή για την οικογένεια να συγκεντρωθεί γύρω από το τραπέζι και να απολαύσει αυτές τις στιγμές. Η αγορά των υλικών, ο σχεδιασμός του μενού, η ετοιμασία του γεύματος είναι δραστηριότητες που μπορούν να μοιραστούν τα μέλη της οικογένειας. Λάβετε υπόψη σας το παιδί και εμπλέξτε το στο σχεδιασμό και την προετοιμασία του φαγητού, κάνοντάς το έτσι πιο δεκτικό. Επιπλέον, μην ξεχνάτε να δίνετε το καλό παράδειγμα, καθώς η συμπεριφορά της οικογένειας είναι μία από τις ισχυρότερες επιρροές.

3.2. Υπόδειγμα εβδομαδιαίου προγράμματος γευμάτων

| | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
|--------------------------------|---|--|---|--|--|--|--|
| Πρωινό (σπίτι) | Ποτήρι γάλα. Ψωμί με ελαιόλαδο και τυρί. Μανταρίνι | Ποτήρι γάλα. Φρυγανισμένο ψωμί με μαρμελάδα | Μπολ γάλα με δημητριακά και φέτες μπανάνας | Ποτήρι γάλα. Μπισκότα. Αχλάδι | Γιαούρτι με κομμάτια μήλου | Ποτήρι γάλα. τοστ με ζαμπόν. Χυμός πορτοκάλι | Ζεστή σοκολάτα και μπισκότο με κομμάτια ροδάκινο |
| Μεσημεριανό κολατσιό (σχολείο) | Σάντουιτς με ντομάτα και ζαμπόν | Σάντουιτς με ντομάτα και κρέας (λουκάνικο, μορταδέλα ...) | Σάντουιτς με ντομάτα και ζαμπόν | Σάντουιτς με ντομάτα και τυρί | Σάντουιτς με ντομάτα και φιλέτο χοιρινό | Ορεκτικό με ελιές, τυρί, ξηρούς καρπούς και ντοματίνια | Σουβλάκια φρούτων, σνακ και ξηροί καρποί |
| Μεσημεριανό (σχολείο) | Τηγανιτό ρύζι. Ψητά μπουτία κοτόπουλο με σαλάτα μαρούλι - καρότο. Μήλο | Κρέμα κολοκύθι με κρουτόν. Ψητός σολομός και σαλάτα ντομάτα - ελιές. Ροδάκινο | Μαρουλοσαλάτα α. Ομελέτα με αγγούρι, καλαμπόκι και σπαράγγια. Δαμάσκηνο | Λαχανικών κατσαρόλας. Ψητό χοιρινό φιλέτο με σαλάτα ρύζι. Σταφύλι | Σαλάτα ζυμαρικών. Ψητό φιλέτο βακαλάου με σάλτσα ντομάτα. Φρουτοσαλάτα | Αρακάς στην κατσαρόλα και κολοκυθάκια και ντομάτα. Μπριζόλα με ψημένο κρεμμύδι. Πουτίγκα. | Ντομάτα με φρέσκο τυρί και ρίγανη Ψητό κοτόπουλο με ξερά δαμάσκηνα και κουκουναρί . Μηλόπιτα |
| Απογευματινό σνακ (σπίτι) | Υγρό γιαούρτι. Ψωμί με σοκολάτα | Χυμός καρότο και μήλο Τοστ με τυρί κρέμα | Γιαούρτι με κομμάτια φουντουκιού | Γιαούρτι με φρούτα. Σπιτικό κέικ | Ποτήρι γάλα. Κομμάτια φρέσκα φρούτα | Ανθότυρο (κότατζ) με μαρμελάδα κεράσι | Γιαούρτι με δημητριακά |
| Δείπνο (σπίτι) | Σούπα λαχανικών. Ομελέτα με μελιτζάνα και κρεμμύδι, φέτες ψωμί και ντομάτα με τυρί. Φέτες ανανά | Μακαρόνια με ελαιόλαδο και λιωμένο τυρί. Κεφτεδάκια κατσαρόλας μπιζέλια και καρότα. Φράουλες | Σπιτική πίτσα με λαχανικά και τυρί. Βακαλάος στη σχάρα με πουρέ κολοκύθα. Τάρτα | Σοταρισμένο σπανάκι με ζαμπόν. Ψητό στήθος κοτόπουλο με ντομάτα. Φέτες πορτοκάλι με κανέλα | Ρύζι σούπα. Βραστό αυγό με λαχανικά στη σχάρα. Ποικιλία τυριών | Βραστό κατσαρόλας με λάχανο, κρεμμύδι και πατάτες. Χοιρινό λουκάνικο με φασόλια. Ακτινίδιο | Πιτάκια με τόνο και πουρέ πατάτας και κόκκινη πιπεριά . Φρουτοσαλάτα |

Στη δημιουργία του εβδομαδιαίου μενού της οικογένειας να ληφθεί υπόψη ότι : 1) Το είδος του κομματιού υπολογίζεται ανάλογα με την ηλικία των παιδιών: ολόκληρα, κομμάτια ή λιωμένο. 2) Το ψάρι να σερβίρεται χωρίς κόκκαλα, αλλιώς φροντίστε να αφαιρούνται από τα ίδια τα παιδιά. 3) Δε συστήνονται ολόκληροι ξηροί καρποί σε παιδιά κάτω των τριών ετών.

Με βάση τα προτεινόμενα βήματα, εξασφαλίζονται υγιεινά και πλούσια γεύματα για τα παιδιά. Πρέπει επίσης να ληφθούν υπόψη πολλές συμβουλές στις οποίες συμφωνούν οι ειδικοί στην καθιέρωση υγιεινών συνηθειών φαγητού :

- ✓ Να καθιερώσετε ένα υγιεινό πρόγραμμα γευμάτων και ανάμεσα στα γεύματα
- ✓ Να σέβετε την όρεξη του παιδιού. Να σερβίρετε μικρές μερίδες και να επιτρέπετε δεύτερες μερίδες.
- ✓ Μην ενδίδετε στα καπρίτσια ούτε να χρησιμοποιείτε επιβραβεύσεις για να φάνε
- ✓ Να δημιουργήσετε μια χαλαρή και θετική στάση απέναντι στο φαγητό.
- ✓ Να ενθαρρύνετε τα παιδιά να δοκιμάζουν νέες γεύσεις για να αυξάνεται η ποικιλία στο φαγητό.

Ο Μεσογειακός τρόπος ζωής περιλαμβάνει τα γεύματα ως στιγμές οικογενειακής συγκέντρωσης και μοιράσματος γύρω από το τραπέζι. Σήμερα, εξαιτίας της ανάγκης τα παιδιά να τρώνε στο σχολείο, το δείπνο γίνεται το βασικό οικογενειακό γεύμα.

Το τελευταίο βήμα είναι να απολαμβάνετε το φαγητό με την οικογένεια. Καλή όρεξη!
Bon appétit!

3.3 Επιστολή δέσμευσης

Υπόδειγμα επιστολής για μία οικογένεια ευαισθητοποιημένη στη Μεσογειακή Διατροφή:

Αγαπητή Οικογένεια Μεσογειακής Διατροφής,

Η Μεσογειακή Διατροφή θεωρείται ως μία από τις πιο υγιεινές στον κόσμο. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, τροφές χαμηλής ποιότητας έχουν εκτοπίσει τις υγιεινές και παραδοσιακές τροφές της περιοχής. Ως αποτέλεσμα, έχει δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στην ενημέρωση γύρω από τα οφέλη της στην υγεία και την προώθηση της κατανάλωσης παραδοσιακών συστατικών φαγητού. Τα παιδιά μιμούνται τις συμπεριφορές των γονιών τους και επομένως οι γονείς είναι ο κύριος φορέας εκπαίδευσης πάνω στις διατροφικές συνήθειες, καθώς οι συνήθειες που αποκτώνται στην παιδική ηλικία εφαρμόζονται σε ολόκληρη τη ζωή.

Το Σχολείο σας ανέλαβε την πρόκληση να γίνει φορέας προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής και χρειάζεται τη βοήθειά σας για να το πετύχει. Έχετε τη δύναμη να σώσετε την παραδοσιακή διατροφή και να δεσμευτείτε με το πηρούνι σας επιλέγοντας τη Μεσογειακή Διατροφή για εσάς και τα παιδιά σας. Μια τέτοια δέσμευση ενισχύει την αποστολή προώθησης και διατήρησης της Μεσογειακής Διατροφής, ενώ δίνει ώθηση στο τοπικό εμπόριο και στηρίζει το περιβάλλον.

Να πώς μπορείτε να διατηρήσετε τη Μεσογειακή Διατροφή και τον τρόπο ζωής σας :

- ✓ *Μαθαίνετε:* Εκπαιδεύετε και εκπαιδεύστε τα παιδιά σας μέσα από την πυραμίδα σχετικά με τον τρόπο επιλογής, μαγειρέματος και φαγητού για να ακολουθείτε τη Μεσογειακή Διατροφή.
- ✓ *Διδάσκετε:* Μοιραστείτε τη Μεσογειακή Διατροφή με τα παιδιά σας δείχνοντάς τους πώς να ετοιμάζουν ένα υγιεινό, ισορροπημένο γεύμα Μεσογειακής Διατροφής με τον Πολύχρωμο Δίσκο.
- ✓ *Αγοράζετε:* Αγοράζετε και μαγειρεύετε φρέσκα, τοπικά και εποχιακά προϊόντα, όπως φαίνεται στην *Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής*.
- ✓ *Μοιραστείτε:* τις γνώσεις σας για τη διατροφή, τον τρόπο ζωής και τα οφέλη στην υγεία με την οικογένεια και τους φίλους σας, ανταλλάσσοντας παραδοσιακές συνταγές και γεύματα γύρω από το τραπέζι.
- ✓ *Εμπλέξτε* τα παιδιά σας στην επιλογή, στην αγορά και το μαγείρεμα του φαγητού.
- ✓ *Απολαύστε να μοιράζεστε* με τα παιδιά σας άλλα γεύματα και να διατηρείτε τις γαστρονομικές παραδόσεις της περιοχής σας.
- ✓ *Κινηθείτε:* Κινηθείτε περισσότερο με περπάτημα, ποδηλασία, κολύμπι ή άσκηση. Εκμεταλλευτείτε το Μεσογειακό κλίμα και μείνετε ενεργοί στην ύπαιθρο με φίλους.
- ✓ *Ωφεληθείτε:* Όσο περισσότερο προσχωρεί η οικογένειά σας στις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής, τόσο περισσότερες ευκαιρίες θα έχετε να απολαύσετε τα οφέλη της διατροφής όπως υγεία και ζωντάνια, οικονομική ανάπτυξη και βιώσιμη γεωργία.

Διαδώστε το μήνυμα και ζήστε τη Μεσογειακή Διατροφή ως τρόπο προστασίας της υγείας, του πολιτισμού και του περιβάλλοντος για τον εαυτό σας και τις μελλοντικές γενιές.

**« ΑΓΑΠΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΟΥ; ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΜΕ.
MEDDIET”**

ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ: ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

1. Ισχύει για όλες τις δραστηριότητες

Οι δραστηριότητες συνοδεύονται από **Εκπαιδευτικό Υποστηρικτικό Υλικό**.

Στην πρώτη συνεδρία, ο εκπαιδευτής **συστήνεται** και παρουσιάζει το έργο MedDiet. Αρχίζει **ρωτώντας τους μαθητές τι ξέρουν για τη Μεσογειακή Διατροφή** και την υγιεινή διατροφή και αφήνει κάποια λεπτά για καταιγισμό ιδεών, εννοιών και συζήτηση πάνω στις αντιλήψεις και τις εμπειρίες τους σχετικά με τη Μεσογειακή Διατροφή.

Στη συνέχεια, όλοι οι μαθητές μαζί με τον εκπαιδευτή λένε **τα συνθήματα του έργου** και κάνουν τις σχετικές **κινήσεις** :

ΕΙΜΑΣΤΕ Ο,ΤΙ ΤΡΩΜΕ. ΓΙΝΕ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΣ!

Συνοδεύετε τη φράση «ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΤΙ ΤΡΩΜΕ» με την εξής κίνηση : ξεκινήστε όρθιος με ένα χέρι για να μιμηθείτε την χειρονομία του φαγητού και έπειτα περνάτε σε βαθύ κάθισμα και με τα δύο χέρια χτυπάτε από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών, πριν πεταχτείτε επάνω φωνάζοντας «ΓΙΝΕ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΣ»

ΑΓΑΠΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ; ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΜΕ. MEDDIET

Συνοδεύετε τη φράση «ΑΓΑΠΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ» με την εξής κίνηση: σχεδιάζετε μια καρδιά με τα δύο χέρια στο επίπεδο της καρδιάς σας και με το ένα χέρι κάνετε τη χειρονομία «έλα» ενώ λέτε «ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΜΕ. MEDDIET».

Η σωματική δραστηριότητα και οι ωφέλειές της εισάγονται ως δομικό στοιχείο, χέρι-χέρι με το υγιεινό φαγητό. Καλή ιδέα για **προθέρμανση είναι μια μικρή δυναμική δραστηριότητα 1-2 λεπτών** για όλη την ομάδα.

Με τα παιδιά Δημοτικού, δίνετε τα χέρια σε κύκλο και πηγαίνετε γύρω-γύρω, ο καθένας στη μέση και πίσω. Ακολουθεί η ερώτηση:

« ΕΙΣΑΙ ΕΤΟΙΜΟΣ; »

Με τα παιδιά Γυμνασίου, διατάσεις: «Λίγο πριν κινήσαμε όλο το σώμα, τώρα είναι ώρα να τεντώσουμε τα χέρια, αφού θα δουλέψουμε με αυτά για να ετοιμάσουμε και να φάμε το φαγητό. Γυρίστε κυκλικά το κεφάλι από τη μία πλευρά στην άλλη δέκα φορές για να ετοιμάσετε το μυαλό να σκεφτεί. Πάρτε βαθιά ανάσα και βγάλτε τον αέρα... Ακολουθεί η ερώτηση:

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



Ο εκπαιδευτής εξηγεί τα **βασικά της Μεσογειακής Διατροφής με τον Δίσκο Μεσογειακής Διατροφής** – οι αρχές για ένα γεύμα Μεσογειακής Διατροφής δοσμένες με διασκεδαστικό τρόπο και προσαρμοσμένες στην ομάδα στόχο – τα παιδιά – (ανατρέξτε στον Δίσκο Μεσογειακής Διατροφής στο Μέρος Ι).

Αφού εξηγηθούν όλα τα βασικά της Μεσογειακής Διατροφής και οι μαθητές αφομοιώσουν τα συνθήματα και τις κινήσεις, τα επαναλαμβάνουν πριν ξεκινήσουν τη δραστηριότητα.

Στη δεύτερη συνεδρία και τις επόμενες, περιγράφονται **πειραματικές και αισθητηριακές δραστηριότητες** που θα γίνουν τις σχολικές ώρες, προσαρμοσμένες στις διάφορες ηλικιακές ομάδες ανάλογα με τις γνώσεις τους (Δημοτικό: 6-8 ετών, 8-10 ετών, 10-12 ετών, και Δημοτικό). Θα εμπλακούν οι καντίνες, οι λαχανόκηποι και τα τοπικά εργοστάσια και αγροκτήματα, ώστε τα παιδιά να εξοικειωθούν με όλα τα στάδια της τροφικής αλυσίδας.

Όλες οι δραστηριότητες ολοκληρώνονται με τη **δοκιμή μιας απλής Μεσογειακής συνταγής ή ενός Μεσογειακού τροφίμου**. Θα πραγματοποιηθεί ατομική και ομαδική αξιολόγηση της δραστηριότητας. Η **ατομική αξιολόγηση** πρέπει να είναι μια γραπτή περίληψη δύο προτάσεων σχετικά με το τι έμαθαν οι μαθητές που δεν ήξεραν πριν (ένα σκίτσο για τη μικρότερη ηλικιακή ομάδα: 6-8 ετών). Αυτό θα ακολουθηθεί στο τέλος των δραστηριοτήτων από μία **ομαδική αξιολόγηση** όπου οι ομάδες θα μοιραστούν σκέψεις και θα κάνουν μια ομαδική περίληψη σε όλες τις τάξεις.

Οι δραστηριότητες ξεκινούν στο σχολείο (σε κλειστό χώρο ή στην ύπαιθρο) και **μπορούν να συνεχίσουν στο σπίτι με τη συμμετοχή των οικογενειών ή κατά τη διάρκεια εξωσχολικών περιόδων** (εκπαιδευτικές συμβουλές με αυτό το σκοπό θα συμπεριληφθούν στο Εκπαιδευτικό Υποστηρικτικό Υλικό, ώστε να συνεχιστούν οι δραστηριότητες σε διάφορους χώρους). Έτσι, κάθε δραστηριότητα έχει δύο πιθανές **δραστηριότητες επέκτασης: μία με βάση το σχολείο και μία με βάση την οικογένεια**. Οι προτεινόμενες δραστηριότητες επέκτασης είναι σχεδιασμένες να αναπτυχθούν

στην τάξη, στην καντίνα ή σε άλλους κατάλληλους χώρους και μπορούν να **προσαρμοστούν από εκπαιδευτές/ οικογένειες** σύμφωνα με τη δημιουργικότητα, το διαθέσιμο χρόνο και το εκπαιδευτικό και πολιτιστικό πλαίσιο. Αυτές οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί ως συμπληρωματικές της κύριας δραστηριότητας εκτός της τάξης και/ή τις ώρες σχολείου και χρησιμεύουν ως εργαλείο για εκπαιδευτές/ οικογένειες σε μελλοντικές περιστάσεις.

Προκειμένου να αναπτυχθεί μία πλατιά και ευρεία πηγή δραστηριοτήτων όσον αφορά τις διάφορες κουλτούρες των χωρών που συμμετέχουν, στην ιστοσελίδα MedDiet www.med-diet.eu διατίθενται τυπικές τοπικές **συνταγές κάθε κουλτούρας φαγητού των χωρών εταίρων, ενδιαφέροντες συνδέσμοι για εκπαίδευση πάνω στη διατροφή, και άλλα εργαλεία.**

2. Χρονοδιάγραμμα Δραστηριοτήτων

| | | |
|--------------------------|----------|--|
| 1 συνεδρία (40 λεπτά) | 10 λεπτά | Καλωσόρισμα & Συστάσεις / Παρουσίαση του MedDiet |
| | 20 λεπτά | Τι ξέρουν οι μαθητές για τη Μεσογειακή Διατροφή και την υγιεινή διατροφή; / Δίσκος Μεσογειακής Διατροφής και αρχές |
| | 10 λεπτά | Σημασία & Οφέλη σωματικής δραστηριότητας για μαθητές και εφήβους / 1-2 λεπτά μίνι σωματική δυναμική δραστηριότητα |
| 1 συνεδρία (50 λεπτά) | 50 λεπτά | Δραστηριότητες (Εργαστήρια γεύσης, επισκέψεις σε αγροκτήματα ή εργοστάσια, σχολικοί λαχανόκηποι, διαγωνισμός ιδεών Μεσογειακής Διατροφής, έλεγχος σχολικής καντίνας) |
| | | Διάλειμμα / Μεσημεριανό Γεύμα |
| 1 συνεδρία (50 λεπτά) | 50 λεπτά | Δραστηριότητες (Εργαστήρια γεύσης, επισκέψεις σε αγροκτήματα ή εργοστάσια, σχολικοί λαχανόκηποι, διαγωνισμός ιδεών Μεσογειακής Διατροφής, έλεγχος σχολικής καντίνας) |
| 1 συνεδρία (50 λεπτά) | 50 λεπτά | Δραστηριότητες (Εργαστήρια γεύσης, επισκέψεις σε αγροκτήματα ή εργοστάσια, σχολικοί λαχανόκηποι, διαγωνισμός ιδεών Μεσογειακής Διατροφής, έλεγχος σχολικής καντίνας) |
| 1 συνεδρία (50 λεπτά) | 50 λεπτά | Ατομική & ομαδική αξιολόγηση / Κλείσιμο & διανομή κουτιών εργαλείων |

3. Εκπαιδευτική στρατηγική

Η σχολική εκπαίδευση πάνω στη διατροφή είναι ένα περίπλοκο θέμα που χρειάζεται να αντιμετωπιστεί με πολυδιάστατη προοπτική σε αυτό τον οδηγό. Οι μαθητές πρέπει να κινητοποιηθούν, σε κατάλληλο και ευέλικτο περιβάλλον που διευκολύνει την οριζόντια επικοινωνία, τις διαπροσωπικές σχέσεις, την ανταλλαγή απόψεων και την κατανοητή χρήση της γνώσης που αποκτήθηκε.

Το σχολείο πρέπει να είναι η για εκμάθηση δεξιοτήτων ζωής, ενσωματώνοντας τη διατροφή και καλές πρακτικές φαγητού στο σχολείο και στο σπίτι. Για μαθητές και γονείς, η διατροφική εκπαίδευση πρέπει να δημιουργεί γνώση για τη διατήρηση των ωφέλιμων παραδοσιακών πρακτικών διατροφής σε σχέση με το μοντέλο Μεσογειακής Διατροφής.

Κατά την ανάπτυξη αυτών των εκπαιδευτικών υλικών έχουν ληφθεί υπόψη οι μηχανισμοί μέσα από τους οποίους μαθαίνουμε. Ο μαθητής μπορεί να μάθει σε μία ορισμένη στιγμή ανάλογα με τη φάση ανάπτυξης και τη βάση της γνώσης από προηγούμενες εμπειρίες. Από μία συγκεκριμένη οπτική, ο αντίκτυπος στην προσωπική ανάπτυξη είναι μεγαλύτερος όταν μπορούν να συσσωρευτούν περισσότερες γνώσεις η μία πάνω στην άλλη. Η σημασία της μάθησης συνδέεται στενά με τη λειτουργικότητά της. Η μάθηση είναι λειτουργική στο βαθμό που οι μαθητές μπορούν να τη συσχετίσουν με προηγούμενη γνώση και να τη χρησιμοποιήσουν σε νέα πλαίσια. Η ουσιώδης μάθηση είναι ο τύπος μάθησης όπου ο μαθητής συσχετίζει τις νέες πληροφορίες με αυτό που ήδη ξέρει, ανασχεδιάζοντας και αναδομώντας τις πληροφορίες μέσα στη διαδικασία. Με άλλα λόγια, η δομή της γνώσης που προϋπάρχει θέτει τις βάσεις για νέες γνώσεις και εμπειρίες, και το αντίστροφο. Αυτή η έννοια είναι μέρος της ψυχολογίας του Εποικοδομητισμού. Έχοντας κατά νου αυτές τις έννοιες, τα πρώτα πέντε λεπτά κάθε δραστηριότητας είναι αφιερωμένα στο να συλλάβουν τας παιδιά έννοιες κλειδιά για τη Μεσογειακή Διατροφή. Σε αυτό το πλαίσιο, οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στους μαθητές και ανάμεσα σε μαθητές και δασκάλους παίζουν βασικό ρόλο στην δόμηση της γνώσης.

Η συνεργατική δουλειά χρησιμοποιείται σε πολλές δραστηριότητες, καθώς οι μαθητές μαθαίνουν καλύτερα όταν τους δίνεται η ευκαιρία να δουλέψουν μαζί σε μικρές ομάδες με σκοπό να πετύχουν κοινούς στόχους και σκοπούς. Συνεργασία και διάλογος δίνουν τη δυνατότητα να προκύψουν διαφορετικές προοπτικές ενώ οι μαθητές ενθαρρύνονται να μαθαίνουν νέα πράγματα, να διορθώσουν, να ενισχύσουν ή να επεξεργαστούν τη μάθηση που απέκτησαν.

Κάποιες δραστηριότητες προτείνουν μεικτές ηλικιακές ομάδες ώστε να ενθαρρύνεται η ομαδική μάθηση και να εμπλουτίζεται περαιτέρω η εμπειρία. Αυτό μπορεί να είναι κατάλληλο ακόμα και για παιδιά με ειδικές μαθησιακές ανάγκες, αφού αυτές οι

δραστηριότητες οδηγούν σε διαφοροποίηση του σχολικού προγράμματος ανάμεσα σε μαθητές με υψηλό ποσοστό αποτυχίας στο γυμνάσιο και χρησιμεύει ως εργαλείο κινητοποίησης. Ειδικά ο χειρισμός του φαγητού για την καθημερινή του χρησιμότητα (πρέπει να χειριζόμαστε το φαγητό κάθε μέρα, πολλές φορές τη μέρα). Εν συντομία, όλα τα παιδιά μπορούν να αναλάβουν κατάλληλες δραστηριότητες, αναλόγως με την ηλικία, την διαφορετικότητα και την μόρφωσή τους.

Κυρίως στο γυμνάσιο, οι δραστηριότητες κινητοποιούν επιπλέον τους μαθητές μέσα από τον ανταγωνισμό και τη συνεργασία να ξεπεράσουν τους εαυτούς τους. Η στρατηγικά σχεδιασμένη ραχοκοκαλιά των προτεινόμενων δραστηριοτήτων συμπληρώνεται πρακτικά με εμπειρική μάθηση, κινητοποίηση, χειριστικές και βασικές δεξιότητες με διασκεδαστικό τρόπο, που περιλαμβάνουν ένα μεγάλο εύρος θεμάτων όπως φυσικές επιστήμες (υγεία, ανθρώπινο σώμα, κτλ.), μουσική, γλώσσα, μαθηματικά. Πιστεύεται ότι αυτά είναι οι προϋποθέσεις επιτυχίας καθώς και το να εκτιμάμε την κουλτούρα μας. Στοχεύει στο να προσφέρει τη βάση καλλιέργειας του πολιτισμού του ελαιολάδου, του κρασιού... τυπικά Μεσογειακά φαγητά.

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω μεθοδολογικά θέματα, αυτές οι οδηγίες στοχεύουν να δώσουν ένα περίγραμμα στους εκπαιδευτές του έργου, τους δασκάλους δημοτικού και γυμνασίου και τις οικογένειες να προωθήσουν την κατανόηση της Μεσογειακής Διατροφής και τον Μεσογειακό τρόπο ζωής στο περιβάλλον του σχολείου. Ο οδηγός χρησιμεύει επίσης ως πρότυπο για να ενθαρρυνθεί μια στροφή προς τις εκπαιδευτικές πλευρές του φαγητού, εστιάζοντας στη νεολαία.

4. Δραστηριότητες

4.1 Εργαστήρια Γεύσης Μεσογειακής Διατροφής

Το Εργαστήριο Γεύσης είναι μια εμπειρική εκπαιδευτική δραστηριότητα που στοχεύει στη γνωριμία με τη Μεσογειακή Διατροφή μέσα από τις αισθήσεις, τον πειραματισμό μέσα από τις αισθήσεις και τη μάθηση μέσα από τα συναισθήματα. Έχουν σχεδιαστεί διάφορα εργαστήρια σχετικά με τις διαφορετικές ομάδες τροφίμων με στόχο την ανακάλυψη της υφής, της μυρωδιάς και της γεύσης μέσα από τη δοκιμή και τον πειραματισμό. Τα παραδείγματα των δραστηριοτήτων γεύσης που παρουσιάζονται μπορούν να επεκταθούν και να προσαρμοστούν στις υπόλοιπες ομάδες τροφίμων.

4.1.1. Με τις πέντε αισθήσεις

Σκοπός:

Τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από τις δικές τους εμπειρίες. Οι πέντε αισθήσεις είναι το μέσο με το οποίο αντιλαμβανόμαστε τα ερεθίσματα του περιβάλλοντος και τα ενσωματώνουμε στη μνήμη μας. Η εμπειρία επιτρέπει την παραγωγή υποθέσεων, την επιβεβαίωση ή την απόρριψη μιας αρχικής υπόθεσης σύμφωνα με τα αποτελέσματα και την αναδιατύπωση σε μια νέα υπόθεση.

Η διαδικασία δίνει σημασία στη μάθηση που μέσα από την ομαδική δουλειά.

Στόχος:

Μαθητές Δημοτικού (6-12 ετών)

Στόχοι:

- Συμμόρφωση με τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής στην πρόσληψη τροφής.
- Ανακάλυψη της σχέσης ανάμεσα στο φαγητό και τα συναισθήματα.
- Αναγνώριση των διάφορων τοπικών ποικιλιών ελαιολάδου και βοτάνων
- Ομαδική δουλειά για ένα κοινό στόχο



Περιγραφή:

• Εργαστήριο Όραση:

Ταξινομήστε τα μπουκάλια ελαιολάδου (καλύτερα πλαστικά) από το πιο σκοτεινό στο πιο ανοιχτόχρωμο, συσχετίζοντας τις διαβαθμίσεις.

• Εργαστήριο Γεύση:

Ταιριάξτε κάθε μπουκάλι σε μία ετικέτα, σύμφωνα με τις διαφορετικές γεύσεις και με τη βοήθεια επεξηγηματικών καρτών.

• Εργαστήριο Αφή:

Αναγνωρίστε το αρωματικό βότανο που κρύβεται σε κάθε τσάντα μόνο με την αφή, αγγίζοντας και συσχετίζοντας με εικόνες.

- **Εργαστήριο Όσφρηση:** Αναγνωρίστε το αρωματικό βότανο που κρύβεται σε κάθε τσάντα με τη μυρωδιά.

Αναγνωρίστε κάθε ελαιόλαδο με τη μυρωδιά.

- **Εργαστήριο Ακοή:**

Ακούστε διαφορετικά είδη μουσικής (κλασική, χιπ-χοπ, παραδοσιακή, ποπ κτλ.) και μετά ο κάθε μαθητής ψηφίζει τι θα συνόδευε καλύτερα ένα διαφημιστικό βίντεο. Δεν υπάρχουν διαφημίσεις χωρίς ήχο!

Η δραστηριότητα μπορεί να ολοκληρωθεί με κοινό πρωινό ή με γευσιγνωσία ψωμιού με ελαιόλαδο και μυρωδικά.

Βοηθήματα:

- **Υλικά:** σακούλες με βότανα, εικόνες από βότανα, μπουκάλια με διάφορα είδη ελαιολάδου, ενημερωτικά δελτία σχετικά με τα χαρακτηριστικά κάθε λαδιού (ανατρέξτε στο Εκπαιδευτικό Υποστηρικτικό Υλικό για το Ελαιόλαδο), στέρεο, CD με μουσική.

- **Προσωπικό:** εκπαιδευτής

Χώρος: Τάξη επιστημών ή σχολική καντίνα

Προσαρμογές ανά ηλικία: Κατάλληλο για όλες τις ηλικίες

Επιπλέον πληροφορίες:

❖ Δραστηριότητα επέκτασης για το Σχολείο:

Οι μαθητές μπορούν να φτιάξουν ειδικό ελαιόλαδο αρωματισμένο με βότανα.

Οι μαθητές μπορούν να κατασκευάσουν ένα βοτανολόγιο με αρωματικά φυτά. Για αυτό το σκοπό, μπορούν να χρησιμοποιήσουν αποξηραμένα αρωματικά βότανα, ζωγραφιές ή φωτογραφίες.

❖ Δραστηριότητα επέκτασης για την Οικογένεια:

Η οικογένεια μπορεί να οργανώσει ένα κοινό πρωινό με διάφορους τύπους ψωμιού, ελαιόλαδο και βότανα.

Όλη η οικογένεια μπορεί να ετοιμάσει τη συνταγή «Mankoushe Zaatar» (διαθέσιμη την ιστοσελίδα του MedDiet www.med-diet.eu)

4.1.2. Ο γύρος του κόσμου με φρούτα και λαχανικά

Σκοπός:

Ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής είναι η αφθονία και η ποικιλία φυτικών τροφίμων. Με αυτή την έννοια, προτείνεται να καταναλώνονται άφθονα φρούτα και λαχανικά, ιδανικά 5 μερίδες ημερησίως.

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι σημαντικά λόγω της περιεκτικότητάς τους σε βιταμίνες, μέταλλα, ίνες και αντιοξειδωτικά. Ανεπαρκής πρόσληψη αυτών των

τροφών μπορεί να οδηγήσει σε χρόνια νοσήματα όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτη και κάποια είδη καρκίνου.

Για αυτό το λόγο, είναι ζωτικής σημασίας η σωστή εισαγωγή και παρουσία των φρούτων και των λαχανικών στην διατροφή των παιδιών.

Αυτή η δραστηριότητα φέρνει τα παιδιά πιο κοντά στα φρούτα και τα λαχανικά με διασκεδαστικό τρόπο και πειραματισμό μέσα από τις αισθήσεις και αυξάνει την κατανάλωσή τους, βελτιώνοντας την απόκτηση υγιεινών συνηθειών από πολύ μικρές ηλικίες.

Ομάδα στόχος:

Μαθητές δημοτικού (6-12 ετών)

Στόχοι:

- Να αναγνωρίζουν τα φρούτα και τα λαχανικά με τις αισθήσεις
- Να καταναλώνουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά για να αποκτήσουν υγιεινές συνήθειες
- Να συνεργάζονται για να πετύχουν κοινούς στόχους

Περιγραφή:



• Εργαστήριο Όραση:

Ο εκπαιδευτής δείχνει κάρτες με διάφορα χρώματα και οι μαθητές γράφουν όσα φρούτα και λαχανικά ξέρουν με αυτά τα χρώματα.

• Εργαστήριο Γεύση:

Με κλειστά μάτια, οι μαθητές δοκιμάζουν διάφορα φρούτα και λαχανικά κομμένα σε κομμάτια, χυμούς και κρέμες (παραδοσιακά και τοπικά προϊόντα) και αναγνωρίζουν τα φρούτα και τα λαχανικά που περιέχουν.

• Εργαστήριο Αφή:

Με κλειστά μάτια, οι μαθητές αγγίζουν διάφορα φρούτα και λαχανικά που τους δίνει ο εκπαιδευτής και τα αναγνωρίζουν μόνο με την αφή. Τα φρούτα και τα λαχανικά μπορούν να είναι ολόκληρα, φλούδες ή ξεφλουδισμένα κομμάτια.

• Εργαστήριο Όσφρηση:

Με κλειστά μάτια, οι μαθητές μυρίζουν φρέσκους χυμούς και αναγνωρίζουν τη σύστασή τους.

• Εργαστήριο Ακοή:

Ο εκπαιδευτής παίζει μουσική από διάφορα μέρη του κόσμου και έπειτα ορίζει κάποια φρούτα και/ή λαχανικά που αποτελούν μέρος της Μεσογειακής Διατροφής. Οι

μαθητές ταξινομούν τα φρούτα και τα λαχανικά ανάλογα με την προέλευση, συνδέοντάς τα με τη μουσική.

Κάποια παραδείγματα:

- ✓ Καρπούζι - Αφρική
- ✓ Ντομάτα - Αμερική
- ✓ Κολοκύθι - Αμερική
- ✓ Πορτοκάλι – Βόρεια Ασία
- ✓ Μήλο – Μέση Ανατολή
- ✓ Πεπόνι – Μέση Ανατολή
- ✓ Ροδάκινο – Μέση Ανατολή
- ✓ Κρεμμύδι – Μέση Ανατολή
- ✓ Καρότο – Μέση Ανατολή

Ο εκπαιδευτής μαζί με τους μαθητές ορίζει μια ημέρα της εβδομάδας όπου ο καθένας θα φέρνει στο σχολείο ένα φρούτο για μεσημεριανό σνακ. Έτσι, θα υπάρχει πάντα μία ημέρα στην εβδομάδα όπου όλοι οι μαθητές θα τρώνε φρούτο για μεσημεριανό σνακ. Ο εκπαιδευτής μπορεί επίσης να δουλέψει με την εποχικότητα των φρούτων και να αποφασίσει μαζί με τους μαθητές ποια φρούτα μπορούν να φέρουν στο σχολείο σύμφωνα με την εποχή (ανατρέξτε στο Εκπαιδευτικό Υποστηρικτικό Υλικό για την Εποχικότητα).

Τέλος, οι μαθητές δοκιμάζουν κάποια παραδοσιακά τρόφιμα χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής, όπως γιαούρτι, φρούτα, ελιές, ξηρούς καρπούς, τυρί, ψωμί με ελαιόλαδο.

Βοηθήματα:

- Υλικά: φρούτα και λαχανικά (κομμάτια, χυμοί και κρέμες), φλούδες από φρούτα και λαχανικά, χρωματιστά χαρτιά, γυαλιά, μαντίλια για τα μάτια, στέρεο, CD με μουσική.
- Προσωπικό: εκπαιδευτής.

Χώρος:

Αίθουσα επιστημών

Προσαρμογές ανά ηλικία:

Ανάλογα με την ηλικία των μαθητών, μπορεί να ποικίλλει ο βαθμός δυσκολίας στο Εργαστήριο Γεύσης:

- 8-12 ετών: μπορούν να προστεθούν περισσότερα από ένα συστατικά στους χυμούς και τις σούπες.

Επιπλέον πληροφορίες:

❖ **Δραστηριότητα επέκτασης για το σχολείο:**

Οι μαθητές φτιάχνουν φιγούρες από φρούτα και λαχανικά.

Ο εκπαιδευτής δίνει στους μαθητές κομμάτια φρούτων και λαχανικών και διάφορα υλικά όπως ξυλάκια,..., και εικόνες με φιγούρες για να τους εμπνεύσει. Αυτοί, χρησιμοποιώντας τη δημιουργικότητά τους, φτιάχνουν αστείες και πρωτότυπες φιγούρες.

Έπειτα, ο εκπαιδευτής δουλεύει πάνω στην εποχικότητα των φρούτων και των λαχανικών που χρησιμοποιούνται στη δραστηριότητα (ανατρέξτε στα Εκπαιδευτικό Υποστηρικτικό Υλικό για την Εποχικότητα).

Τέλος, ο εκπαιδευτής φωτογραφίζει τις φιγούρες και φτιάχνει ένα κολάζ στον τοίχο, ή κάνει διαγωνισμό καλύτερης φιγούρας.

❖ **Δραστηριότητα επέκτασης για την οικογένεια:**

Όλη η οικογένεια μπορεί να ετοιμάσει τη συνταγή «Χυμός πεπόνι και ντομάτα» με φρούτα και λαχανικά (διαθέσιμη στην ιστοσελίδα του MedDiet www.med-diet.eu).

4.1.3. Tuttifrutti

Σκοπός:

Η σωματική δραστηριότητα είναι το ιδανικό συμπλήρωμα για τη διατήρηση της υγείας, σε συνδυασμό με μια σωστή διατροφή, όπου τα φρούτα παίζουν σημαντικό ρόλο. Αυτή τη δραστηριότητα δουλεύει και στις δύο αυτές πλευρές, προσθέτοντας τον παράγοντα κοινωνικότητα, τυπικό των Μεσογειακών γευμάτων.

Ομάδα Στόχος:

Μαθητές Δημοτικού (6-12 ετών)

Στόχοι:

- Αύξηση της κατανάλωσης φρούτων.
- Σύνδεση κάθε φρούτου με τα οφέλη του στην υγεία.
- Δημιουργία ομάδων που θα δουλέψουν πάνω σε ένα κοινό αντικείμενο.
- Εξοικείωση των παιδιών με την ποικιλία χρωμάτων των φρούτων και των λαχανικών που ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού.

Περιγραφή:

Κάθε μαθητής παίρνει ένα φρούτο, έχοντας κρεμασμένο στον λαιμό ή κολλημένο στην πλάτη ένα κύκλο με το χρώμα του φρούτου στο μπροστινό μέρος και το όνομά του στο πίσω μέρος.

Οι μαθητές κινούνται στο δωμάτιο με τη συνοδεία μουσικής.

Όταν σταματήσει η μουσική, οι μαθητές φτιάχνουν ομάδες με όσο το δυνατό περισσότερα χρώματα, χωρίς να επαναλαμβάνεται κανένα.

Στη συνέχεια, κάθε μέλος της ομάδας αποκαλύπτει στους υπόλοιπους το φρούτο του.

Τέλος, όλοι οι μαθητές ετοιμάζουν μια φρουτοσαλάτα με τα φρούτα της κάθε ομάδας και την τρώνε μαζί.

Βοηθήματα:

- Υλικά: αφίσεις με τα χρώματα και τα ονόματα των φρούτων, φρούτα και τα άλλα συστατικά για τη σαλάτα (ανατρέξτε στα Εκπαιδευτικό Υποστηρικτικό Υλικό για την Εποχικότητα), κουζινικά για να ετοιμάσουν και να φάνε τη σαλάτα.
- Προσωπικό: Εκπαιδευτής.

Χώρος:

Προαύλιο σχολείου

Προσαρμογή ανά ηλικία:

- 6-8 ετών: Αποφεύγουμε αιχμηρά κουζινικά εργαλεία και χρησιμοποιούμε εργαλεία εύκολα στη χρήση. Τα φρούτα μπορούν να είναι κομμένα από πριν.
- 8-10 ετών: Αντί για φρουτοσαλάτα μπορούμε να φτιάξουμε καλαμάκια με φρούτα. Οι μαθητές βρίσκουν ένα όνομα για τις συνταγές τους.
- 10-12 ετών: Για κάθε φρούτο τα παιδιά πρέπει να καταγράψουν τα οφέλη του και να τα παρουσιάσουν στους συμμαθητές τους.

Επιπλέον πληροφορίες:

❖ Δραστηριότητα επέκτασης στο σχολείο:

Χρησιμοποιείται ο σχολικός κήπος ή τυπικά φρούτα της περιοχής.

Η καντίνα είναι ιδανική για τη δραστηριότητα επειδή η σαλάτα μπορεί να σερβιριστεί ως ορεκτικό ή ως επιδόρπιο.

❖ Δραστηριότητα επέκτασης στην οικογένεια:

Όταν τα παιδιά γυρίσουν στο σπίτι, προσπαθούμε να τα εμπλέξουμε για να κάνουν μια σαλάτα με όσο το δυνατό περισσότερα χρώματα με τα προϊόντα που διαθέτουν και τα ενθαρρύνουμε να φωτογραφίσουν χρωματιστά πιάτα με φρούτα και να μοιραστούν τις φωτογραφίες με την υπόλοιπη τάξη.

4.2 Επίσκεψη σε αγροκτήματα και εργοστάσια

Η Μεσογειακή Διατροφή είναι από τις πιο υγιεινές στον κόσμο. Συνίσταται λοιπόν να ενθαρρύνουμε τα παιδιά και τις οικογένειες να αναβιώσουν την τοπική παραλλαγή της στο σπίτι. Αυτό μπορεί να γίνει με την ημερήσια επίσκεψη σε ένα αγρόκτημα, μια μονάδα επεξεργασίας τροφίμων, μια τοπική αγορά ή ένα κατάστημα τροφίμων. Ένα τέτοιο ταξίδι μπορεί να προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες σε μια αστική γενιά παιδιών που ως επί το πλείστον έχουν χάσει επαφή με την προέλευση του φαγητού που βλέπουν κάθε μέρα στα πιάτα τους.

Καθώς τα αγροκτήματα βρίσκονται στην αρχή της διατροφικής αλυσίδας, τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να μάθουν περισσότερα για τα πιο συνηθισμένα συστατικά της Μεσογειακής Διατροφής – τις αρχές της γεύσης της. Μπορούν να δουν από κοντά το μέγιστο της σοδειάς, πώς φυλάσσονται τα ζώα, τι εφόδια και τι εργασία απαιτείται.



Επιπλέον, μαθαίνουν να εκτιμούν κάποιους πολιτιστικούς και τοπικούς παράγοντες που συνδέονται με αυτή τη διατροφή.

Από την άλλη μεριά, οι επισκέψεις στη βιομηχανία επεξεργασίας τροφίμων ευαισθητοποιούν τα παιδιά για το πώς και σε ποιες συνθήκες παράγονται οι τροφές. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να σκεφτούν πόσοι παράγοντες εμπλέκονται στην παραγωγή ενός νέου τροφίμου. Αυτό τους βοηθά να κατανοήσουν την τροφική αλυσίδα αλλά και να ενημερωθούν και να ευαισθητοποιηθούν ως προς την αντίληψη τους για το φαγητό και την επιλογή του.

4.2.1. Επίσκεψη σε ελαιώνα και ελαιοτριβείο

Σκοπός:

Το ελαιόλαδο έχει περάσει πολλά στάδια από τον καιρό που οι Ρωμαίοι το χρησιμοποιούσαν για φάρμακο, μέχρι σήμερα που χρησιμοποιείται από σεφ περιωπής για γκουρμέ πιάτα, ή σε εργαστήρια έγκριτων επιστημόνων.

Αυτό το τρόφιμο είναι θησαυρός στη Μεσογειακή Διατροφή και έχει επιβιώσει από αιώνες τοπικών διατροφικών συνηθειών, δίνοντας στα πιάτα μοναδική γεύση και άρωμα.

Κύριο χαρακτηριστικό της Μεσογειακής Διατροφής είναι η κατανάλωση ελαιολάδου ως κύριο λίπος, που παρέχει μέχρι το 17-25% των συνολικών ημερήσιων θερμίδων. Εκτός από τα οφέλη της επαρκούς κατανάλωσης λιπαρών οξέων, βιταμίνης E και βήτα καροτίνης, το ελαιόλαδο συνδέεται με υψηλότερη κατανάλωση λαχανικών, αφού χρησιμοποιείται στις σαλάτες και στο μαγείρεμα λαχανικών και οσπρίων.

Ομάδα στόχος:

Μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου (6-12 ετών)

Στόχοι:

- Γνωριμία με το ελαιόλαδο ως ένας από τους πυλώνες της Μεσογειακής Διατροφής.
- Ενημέρωση για την προέλευση, την ιστορία και την επεξεργασία του ελαιολάδου.
- Ενημέρωση για τα οφέλη της κατανάλωσης ελαιολάδου στην υγεία.
- Βίωση μιας αισθητηριακής εμπειρίας με το ελαιόλαδο.

Περιγραφή:

Οι μαθητές επισκέπτονται έναν ελαιώνα και ένα ελαιοτριβείο. Αν δεν υπάρχει δυνατότητα επίσκεψης σε κανένα από τα δύο, μπορεί να στηθεί ένα εργαστήριο ελαιολάδου και να προβληθούν βίντεο συγκομιδής και παραγωγής με τις ίδιες πηγές πληροφόρησης που παρέχονται στην παρακάτω δραστηριότητα.

Η δραστηριότητα διεξάγεται σε δύο φάσεις και σε δύο διαφορετικούς χώρους:

- ❖ Στον ελαιώνα:

Οι μαθητές επισκέπτονται τον ελαιώνα και οργανώνονται κατά ηλικιακές ομάδες. Ο εκπαιδευτής κάνει μια σύντομη εισαγωγή για το ελαιόλαδο, την ιστορία του, τις ποικιλίες που υπάρχουν και τις χρήσεις του (ανατρέξτε στο Παράρτημα 5, Ιστορία ελαιολάδου). Ετοιμάζουν μία σειρά ερωτήσεις για το προσωπικό του ελαιώνα, σχετικά με το ελαιόδεντρο, την ιστορία και τις ποικιλίες του, τις τεχνικές συγκομιδής και, κυρίως, την κατανόηση της εργασίας στο χωράφι.

Αν η επίσκεψη συμπίπτει με συγκομιδή, προτείνεται οι μαθητές να συμμετέχουν στη διαδικασία, ώστε να βιώσουν από πρώτο χέρι την εργασία στο χωράφι και την πρώτη φάση της παραγωγής ελαιολάδου, εφαρμόζοντας συνηθισμένες τεχνικές.

Τέλος, οι μαθητές παρατηρούν το ελαιόδεντρο, τα διάφορα μέρη του (φύλλα, κλαδιά, ρίζες και κορμός) και μελετούν το φύλλο και τον καρπό (σχήμα, υφή, κτλ...)

❖ Στο ελαιοτριβείο:

Στο δεύτερο μέρος της δραστηριότητας, οι μαθητές οργανώνονται σε ηλικιακές ομάδες και επισκέπτονται το ελαιοτριβείο.

Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, παρατηρούν κάθε στάδιο παραγωγής του ελαιολάδου (κοσκίνισμα και ξέπλυμα, σύνθλιψη, ανάμειξη, φυγοκέντρηση and και φιλτράρισμα) και τις σύγχρονες τεχνολογίες.

Τέλος, μπορούν να δοκιμάσουν το ελαιόλαδο που παράγεται.

Βοηθήματα:

- Υλικά: ενημερωτικά δελτία με την ιστορία και τα χαρακτηριστικά του ελαιολάδου (ανατρέξτε στην Ιστορία του Ελαιολάδου στο Παράρτημα 5), υλικό που παρέχει το εργαστήριο για την συγκομιδή της ελιάς.
- Προσωπικό: εκπαιδευτής και προσωπικό του ελαιώνα και του ελαιοτριβείου.

Χώρος:

Πρώτο μέρος της δραστηριότητας: ελαιώνας

Δεύτερο μέρος της δραστηριότητας: ελαιοτριβείο

Προσαρμογές ανά ηλικία:

Η αρχική εξήγηση στο ελαιοτριβείο για το ελαιόδεντρο, την ιστορία, τις χρήσεις και την παραγωγή του ελαιολάδου πρέπει να προσαρμόζεται στην ηλικία των μαθητών.

Επιπλέον πληροφορίες:

❖ **Δραστηριότητα επέκτασης για το σχολείο:**

Οι μαθητές φτιάχνουν το δικό τους αρωματικό ελαιόλαδο. Επιλέγουν τα βότανα και αρωματικά φυτά που προτιμά, για παράδειγμα ρίγανη, δεντρολίβανο, θυμάρι, κάρδαμο κτλ, τα βάζουν, καθαρά και στεγνά, σε ένα γυάλινο μπουκάλι μαζί με ελαιόλαδο και κλείνουν το μπουκάλι με ένα πώμα, κατά προτίμηση από φελλό.

Παίρνει το αρωματικό ελαιόλαδο στο σπίτι και το αφήνει σε ένα σκοτεινό, ξηρό μέρος περίπου για ένα μήνα πριν το χρησιμοποιήσει.

Ακόμα, το αρωματικό ελαιόλαδο σε μπουκάλια και τσάντες με αρωματικά βότανα μπορούν να πουληθούν από τους μαθητές του Δημοτικού ως εξάσκηση στο μέτρημα και από τους μαθητές του Γυμνασίου για να συγκεντρώσουν χρήματα για ταξίδι.

❖ **Δραστηριότητα επέκτασης για την οικογένεια:**

Οι μαθητές περιγράφουν στις οικογένειές τους τις επισκέψεις στον ελαιώνα και το ελαιοτριβείο.

Η οικογένεια μπορεί να κάνει γευσιγνωσία με ποικιλίες επιτραπέζιων ελιών.

Όλη η οικογένεια μπορεί να ετοιμάσει τη συνταγή «Μεσογειακά ορεκτικά» με ελιές (διαθέσιμη στην ιστοσελίδα του MedDiet www.med-diet.eu).

4.2.2. Επίσκεψη σε τοπική αγορά

Στόχος :

Οι μαθητές να αναγνωρίσουν κάθε τρόφιμο που αποτελεί μέρος των διαφορετικών ομάδων τροφίμων που συνιστούν τη Μεσογειακή Διατροφή, και να μάθουν την προέλευση, τις ποικιλίες, την εποχικότητα, τη συχνότητα κατανάλωσης, τις προτεινόμενες μερίδες, την επεξεργασία και την σχέση τους με την παράδοση. Είναι σημαντικό τα παιδιά να αποκτήσουν καλές διατροφικές συνήθειες και πρέπει να μάθουν και να κατανοήσουν από πού έρχεται το φαγητό που τρώνε κάθε μέρα.

Από την άλλη μεριά, τα ψώνια για φαγητό είναι η ώρα που επιλέγουμε τι θα καταναλώσουμε. Άρα, το πρώτο βήμα για να αποκτήσουμε υγιεινές διατροφικές συνήθειες ξεκινά με το σωστό σχεδιασμό της λίστας για ψώνια.

Ομάδα στόχος:

Μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου (6-16 ετών)

Στόχοι:

- Αναγνώριση των διαφορετικών ομάδων τροφίμων της Μεσογειακής Διατροφής.
- Ενημέρωση για την προέλευση, την καλλιέργεια και τη συγκομιδή τους.
- Ενθάρρυνση της κατανάλωσης φρέσκων τροφίμων.
- Να κατανοήσουν την έννοια της εποχικότητας, τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματά της.
- Να μάθουν τη σημασία της δημιουργίας μιας λίστας για ψώνια και να ξέρεις τι να αγοράσεις.

Περιγραφή:

Οι μαθητές επισκέπτονται την αγορά με τη συνοδεία του εκπαιδευτή, ο οποίος επιλέγει τους πάγκους που θα επισκεφθούν, ώστε οι μαθητές να μπορέσουν να δουν τα διάφορα είδη τροφίμων που αποτελούν τη Μεσογειακή Διατροφή.

Σε κάθε πάγκο, ο εκπαιδευτής ενθαρρύνει τους μαθητές να παρατηρήσουν και να σκεφτούν τα τρόφιμα που πωλούνται. Στη συνέχεια, μπορούν να κάνουν ερωτήσεις στον υπεύθυνο του πάγκου, για να κατανοήσουν τη δουλειά τους και να λύσουν ό,τι

απορίες έχουν σχετικά με τα τρόφιμα: προέλευση, ποικιλία, συνδυασμό με άλλες τροφές, τρόπος μαγειρέματος κτλ..

Ο εκπαιδευτής μελετά με τους μαθητές τα παρακάτω θέματα:

❖ Πάγκος:

- Πώληση τροφίμων: αναγνώριση των τροφίμων που πωλούνται σε κάθε πάγκο.
- Μέγεθος, τοποθέτηση, οργάνωση και διακόσμηση: ανάλογα με τον κάθε πάγκο και το μέγεθός του, τα τρόφιμα συνήθως τοποθετούνται και οργανώνονται με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Κάποια τρόφιμα ομαδοποιούνται ανάλογα με την ομάδα όπου ανήκουν, ενώ άλλα μπαίνουν σε πυραμίδες, άλλα σε κουτιά κτλ...
- Αφίσες και ετικέτες: βαθμολογούνται οι πάγκοι που παρέχουν πληροφορίες στον πελάτη με ετικέτες και πινακίδες με το όνομα του τροφίμου, την ποικιλία, την προέλευση και την τιμή.

❖ Τρόφιμα:

- Σε ποιες ομάδες τροφίμων ανήκουν και προτεινόμενη συχνότητα κατανάλωσης: μια υγιεινή διατροφή πρέπει να έχει ποικιλία και ισορροπία και, επομένως, να περιέχει όλες τις ομάδες τροφίμων σε επαρκή συχνότητα.
 - Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει αυτός ο πάγκος; Πόσο συχνά προτείνεται να καταναλώνονται τα τρόφιμα; Πόσο συχνά τα καταναλώνετε; Πιστεύετε ότι πρέπει να τα καταναλώνετε λιγότερο ή περισσότερο;
- Τρόποι ταξινόμησης του φαγητού: τα ψάρια, για παράδειγμα, μπορούν να ταξινομηθούν σύμφωνα με την περιεκτικότητα λίπους σε λευκά (άπαχα), με περίπου 1% λίπος, ημιάπαχα με 2%-7% λίπος και λιπαρά με 8%-15% λίπος. Άλλος τρόπος ταξινόμησης είναι με κλίμακα από το 1 ως 5 από το υψηλότερο στο χαμηλότερο, ενώ η φρεσκάδα ταξινομείται ως Έξτρα Α ή Β.
- Μερίδες που προτείνονται για κάθε διαφορετική ομάδα τροφίμων (ανατρέξτε στο Εκπαιδευτικό Υποστηρικτικό Υλικό για τα Μεγέθη Μερίδων)
- Εποχικότητα τροφίμων και οργανοληπτική ποιότητα φρέσκων τροφίμων: τα εποχικά, φρέσκα και ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα περιέχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά και προστατευτικές ουσίες. Όποτε είναι δυνατό, πρέπει να δίνεται προτεραιότητα στα τοπικά, παραδοσιακά και φιλικά προς το περιβάλλον και τη βιοποικιλία προϊόντα. Αυτό συμβάλλει στην προστασία του περιβάλλοντος και τα τοπία της Μεσογείου.
- Έλεγχος εποχικότητας των συνηθισμένων τροφίμων και υπενθύμιση της σημασίας και των πλεονεκτημάτων του να αγοράζουμε τρόφιμα ανάλογα με την εποχικότητα (ανατρέξτε στο Εκπαιδευτικό Υποστηρικτικό Υλικό για την Εποχικότητα).
- Ξέρετε πότε είναι η καλύτερη στιγμή να αγοράζετε τα τρόφιμα; Γιατί πιστεύετε ότι είναι καλύτερο να αγοράζετε και να καταναλώνετε τρόφιμα εποχής;

- Παρουσίαση και πώληση:
 - ο Έχετε παρατηρήσει ότι κάποια τρόφιμα μπορούν να αγοραστούν ολόκληρα ή σε κομμάτια; Ή πωλούνται συσκευασμένα ή χύμα;
 - ο Έχετε δει αν μπορούν να αγοραστούν με το βάρος ή σε σακουλάκια;
 - Τα παραδοσιακά πιάτα όπου εμφανίζονται: μελετήστε τα πιάτα της κουλτούρας μας όπου τα τρόφιμα υπάρχουν στην αγορά και μαγειρεύονται τακτικά.
 - ο Γνωρίζετε πιάτα που περιέχουν αυτό το τρόφιμο; Ποιος μαγειρεύει αυτό το πιάτο στην οικογένειά σας;
 - Μαγειρικές τεχνικές επεξεργασίας: αν και κάποιες ομάδες τροφίμων συμβουλεύεται να καταναλώνονται ωμές για μέγιστη πρόσληψη βιταμινών και μετάλλων, είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι για μια υγιεινή διατροφή χρειάζονται μαγειρικές τεχνικές που κρατάνε και να μεγιστοποιούν τις θρεπτικές ιδιότητες κάθε τροφίμου και μας δίνουν γευστικά, υγιεινά και ορεκτικά πιάτα.
 - Πώς νομίζετε ότι μπορούμε να μαγειρέψουμε αυτό το τρόφιμο;
- ❖ Προσωπικό του πάγκου
- Ο ιδιοκτήτης ή ο υπάλληλος του πάγκου της αγοράς είναι κάποιος που, εκτός από το να πουλάει τα προϊόντα, πρέπει να τα γνωρίζει, να μπορεί να συμβουλέψει τους πελάτες και να λύσει τις απορίες τους. Είναι σημαντικό να γνωρίζει όλα τα στοιχεία και τις λειτουργίες, ώστε οι μαθητές να συνειδητοποιήσουν τη σημασία της ενημέρωσης και της σωστής επιλογής του φαγητού που τρώμε.

Τέλος, οι μαθητές δοκιμάζουν κάποια παραδοσιακά και χαρακτηριστικά τρόφιμα της Μεσογειακής Διατροφής, όπως ελιές, ξηρούς καρπούς, φρούτα, γιαούρτι, τυρί ή ψωμί με ελαιόλαδο.

Βοηθήματα:

- Υλικά: Εκπαιδευτικό Υποστηρικτικό Υλικό για Ψώνια, εικόνες με παραδοσιακές συνταγές.
- Προσωπικό: εκπαιδευτής και συνοδοί δάσκαλοι ή καθηγητές.

Χώρος:

Τοπική Δημοτική Αγορά

Προσαρμογές ανά ηλικία:

- ❖ Μαθητές Δημοτικού (6-12 ετών):
 - 8-10 ετών και 10-12 ετών: κατά τη επίσκεψη και μετά από την παρακολούθηση κάθε πάγκου, οι μαθητές συμπληρώνουν ένα έντυπο σχετικά με τα επιλεγμένα τρόφιμα. Αναγνωρίζουν τις εικόνες των τροφίμων και πάνε στον πάγκο όπου

πωλούνται για να απαντήσουν στις ερωτήσεις του εντύπου (ανατρέξτε στο Εκπαιδευτικό Υποστηρικτικό Υλικό για Ψώνια στην αγορά).

- Κάθε ομάδα καταγράφει τουλάχιστον 3 ερωτήσεις προς το προσωπικό των πάγκων σχετικά με τη δουλειά τους και το φαγητό που πουλάνε.
- 10-12 ετών: η επίσκεψη μπορεί να γίνει σε ομάδες των 4-5 ατόμων, χωρίς συνοδεία δασκάλου ξεναγού. Ο εκπαιδευτής και οι δάσκαλοι στέκονται σε διάφορα σημεία στην αγορά για να παρακολουθούν και να λύνουν τυχόν απορίες των μαθητών.

❖ **Μαθητές Γυμνασίου (12-16 ετών):**

Οι μαθητές, σε ομάδες των 4-5 ατόμων, κάνουν μια λίστα για ψώνια για τρία παραδοσιακά πιάτα, σύμφωνα με τρεις εικόνες παραδοσιακών πιάτων που τους δίνει ο εκπαιδευτής με (ορεκτικό, κυρίως πιάτο, επιδόρπιο).

Για να κάνουν τη λίστα για τα ψώνια, οι μαθητές εντοπίζουν στην εικόνα όλα τα τρόφιμα που χρειάζονται για τις συνταγές και να τα χωρίζουν σε τρεις στήλες:

- Φρέσκα
- Που δε λήγουν
- Κατεψυγμένα

Μόλις τελειώσουν τα ψώνια, οι μαθητές επισκέπτονται την αγορά, όπου εντοπίζουν τους πάγκους με τα συγκεκριμένα τρόφιμα και συμπληρώνουν τον πίνακα με τις απαιτούμενες ποσότητες για τέσσερα άτομα, σύμφωνα με τις προτεινόμενες μερίδες και την τιμή (ανατρέξτε στο Εκπαιδευτικό Υποστηρικτικό Υλικό για Ψώνια στην Αγορά).

Επιπλέον πληροφορίες:

❖ **Δραστηριότητα επέκτασης για το σχολείο:**

Η δραστηριότητα αποτελείται από ένα παιχνίδι με τη μορφή δυναμικής της ομάδας, όπου, με εικόνες και/ή ζωγραφιές από συγκεκριμένα τρόφιμα, οι μαθητές κάνουν τους πελάτες ή τους πωλητές σε πάγκο αγοράς.

Με αυτό το εργαστήριο, οι μαθητές επεξεργάζονται πρότυπα συμπεριφοράς και διατυπώνουν τις ερωτήσεις που μπορεί να προκύψουν σε πραγματικές καταστάσεις.

❖ **Δραστηριότητα επέκτασης για την οικογένεια:**

Οι μαθητές περιγράφουν στις οικογένειές τους την εμπειρία τους στην αγορά και τα οφέλη του να αγοράζεις από εκεί. Η οικογένεια μπορεί να οργανώνει σε τακτική βάση κάποια ψώνια στην αγορά, να αναπαράγει ό,τι έγινε στην τάξη και να συζητήσει πώς επιλέγουμε τα καλύτερα προϊόντα από κάθε πάγκο.

Όλη η οικογένεια μπορεί να ετοιμάσει τη συνταγή «Κρέμα αγγουριού», της οποίας τα υλικά πρέπει να αγοραστούν στην αγορά (διαθέσιμη στην ιστοσελίδα του MedDiet www.med-diet.eu)

4.2.3. Επίσκεψη σε φούρνο και συμμετοχή σε δημιουργία ψωμιού

Σκοπός:

Τα δημητριακά αποτελούν τη βασική ομάδα τροφίμων της Μεσογειακής Διατροφής είναι. Περιλαμβάνουν το ψωμί, το ρύζι, τα ζυμαρικά κτλ. Πρέπει να εντάσσονται στην καθημερινή μας διατροφή και σε όλα τα βασικά γεύματα επειδή μας δίνουν μεγάλο μέρος της ενέργειας που χρειαζόμαστε για τις καθημερινές δραστηριότητες.

Το ψωμί είναι βασική τροφή της ανθρωπότητας εδώ και χιλιετίες. Η ύπαρξή του επιβεβαιώνεται από αρχαιολογικά ευρήματα αρχαίων ζωγραφιών και γραπτών, γλυπτά και άλλα ιστορικά στοιχεία.

Το ψωμί έχει συνεχή παρουσία στις Μεσογειακές κουλτούρες μέσα στο χρόνο μέχρι το παρόν. Επιβίωση για τους φτωχούς, συνοδευτικό γευμάτων για τους πλούσιους, κολατσιό για τους ταξιδιώτες, πληρωμή για τους εργάτες, σύμβολο πλούτου και εξουσίας.

Ομάδα στόχος:

Μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου (6-16 ετών)

Στόχοι:

- Γνωριμία με τα δημητριακά και το ψωμί, τις μερίδες και την προτεινόμενη συχνότητα.
- Γνωριμία με τη δημιουργία του ψωμιού.
- Βίωση της εμπειρίας του φούρναρη.
- Εφαρμογή των κανόνων υγιεινής.

Περιγραφή:

Οι μαθητές επισκέπτονται ένα αρτοποιείο και έναν φούρνο, όπου το ψωμί ετοιμάζεται με τον παραδοσιακό τρόπο και πωλείται.

Πρώτα, ο εκπαιδευτής εισάγει κάποιες βασικές έννοιες για την ιστορία του ψωμιού, τα συστατικά, την ετοιμασία και τη σημασία του στη Μεσογειακή Διατροφή (ανατρέξτε στα Εκπαιδευτικά Υποστηρικτικά Υλικά).

Σε δεύτερη φάση, οι μαθητές συμμετέχουν στη δημιουργία του ψωμιού, χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα εργαλεία και τηρώντας τους κανόνες υγιεινής.

Έπειτα, κάνουν ερωτήσεις στον ιδιοκτήτη του φούρνου για να μάθουν καλύτερα το επάγγελμά του. Ο διευθυντής ή υπάλληλος του φούρνου είναι κάποιος που, πέρα από την πώληση των προϊόντων, πρέπει να γνωρίζει το ψωμί, την παρασκευή και τις ποικιλίες του και να μπορεί να συμβουλευεί και να λύνει οποιαδήποτε απορία στους πελάτες.

Εδώ, οι μαθητές μπορούν να δουν τις διάφορες ποικιλίες ψωμιού που υπάρχουν σήμερα, με ιδιαίτερη έμφαση στο παραδοσιακό ψωμί της περιοχής.

Στο τέλος, πραγματοποιείται γευσιγνωσία με διάφορες ποικιλίες ψωμιού.

Βοηθήματα:

- Υλικά: ενημερωτικό δελτίο με την ιστορία του ψωμιού (ανατρέξτε στα Εκπαιδευτικά Υποστηρικτικά Υλικά), τα συστατικά για την παρασκευή του ψωμιού.
- Προσωπικό: Εκπαιδευτής και συνοδός καθηγητής.

Χώρος:

Φούρνος

Προσαρμογές ανά ηλικία:

Η αρχική εξήγηση για το ψωμί, την ιστορία και την παρασκευή του πρέπει να προσαρμόζεται στην ηλικία των μαθητών.

Επιπλέον πληροφορίες:**❖ Δραστηριότητα επέκτασης για το σχολείο:**

Μία ημέρα την εβδομάδα, οι μαθητές θα φέρνουν ένα σνακ με βάση το ψωμί, διαφορετικό από το συνηθισμένο (σπιτικό, αρωματικό, με πρωτότυπο σχήμα...).

❖ Δραστηριότητα επέκτασης για την οικογένεια:

Οι μαθητές περιγράφουν στις οικογένειές τους την επίσκεψη στον φούρνο.

Η συνταγή «Ψωμί με ντομάτες και αντζούγιες» με ψωμί ως κύριο συστατικό, είναι τέλεια ευκαιρία να ετοιμαστεί ένα υγιεινό πιάτο από όλη την οικογένεια (διαθέσιμη στην ιστοσελίδα του MedDiet www.med-diet.eu).

4.3. Σχολικοί κήποι

Κύριοι στόχοι της δραστηριότητας είναι να δουν οι μαθητές από πρώτο χέρι πώς μεγαλώνει το φαγητό, να έχουν την ευκαιρία να φυτέψουν ένα κήπο, να εξοικειωθούν με τη χρήση φρέσκων προϊόντων και να μάθουν την υγιεινή διατροφή μέσα από το πρώτο βήμα της παραγωγής τροφών: το φύτεμα. Ο κήπος προσφέρει άμεση μάθηση, βοηθά τα παιδιά να γνωρίσουν την τροφική αλυσίδα και να καταλάβουν τον κεντρικό ρόλο του φαγητού στην υγεία και την πολιτιστική κληρονομιά.

4.3.1. Αρωματίσου**Σκοπός:**

Τα αρωματικά βότανα χρησιμοποιούνται παραδοσιακά στη Μεσογειακή κουλτούρα για πιάτα με ιδιαίτερη γεύση και άρωμα, μειώνοντας την κατανάλωση αλατιού. Είναι ξεχωριστά σε κάθε περιοχή και προσαρμόζονται σε όλες τις προτιμήσεις. Οι οσφρητικές μνήμες της παιδικής ηλικίας είναι πολύ εντονότερες από τις οπτικές. Για αυτό το λόγο είναι σημαντικό να ερεθίσουμε αυτή την αίσθηση στα παιδιά και να δημιουργήσουμε θετικούς συνειρμούς με το παραδοσιακό φαγητό. Η μάθηση μέσα από προσωπικές εμπειρίες είναι πολύ πιο αποτελεσματική και σταθερή στο χρόνο.

Ομάδα στόχος:

Μαθητές Δημοτικού (6-12 ετών).

Στόχοι:

- Γνωριμία με τα αρωματικά βότανα.
- Γνωριμία με τις χρήσεις των αρωματικών βοτάνων.
- Βίωση της διαδικασίας φύτευσης και καλλιέργειας βοτάνων.
- Ομαδική δουλειά με ένα κοινό στόχο.

Περιγραφή:

Οι μαθητές συμμετέχουν σε εργαστήρια για αρωματικά φυτά.

Κάθε τάξη αναλαμβάνει ένα αρωματικό φυτό, και παίρνει το όνομά του (Δεντρολίβανο, Μέντα, Βασιλικός). Στη συνέχεια, οι μαθητές αναλύουν το φυτό τους (χρώμα, μυρωδιά, χρήσεις κτλ.) και φτιάχνουν αρωματικά σακουλάκια με το αποξηραμένο βότανο που μπορούν να πάρουν μαζί τους, να τα κρεμάσουν στην τσάντα, τα κλειδιά ή να αρωματίσουν σημεία του σπιτιού.

Στη συνέχεια, οι μαθητές σε τετραμελείς ομάδες φυτεύουν τους σπόρους σε ένα δοχείο δίπλα στο παράθυρο και είναι υπεύθυνοι για τη φροντίδα του. Όταν το φυτό θα έχει μεγαλώσει αρκετά, μπορούν να πάρουν στο σπίτι ένα ματσάκι για να αρωματίζουν τα πιάτα τους.

Σκοπός είναι επίσης η τάξη να πάρει τη μυρωδιά του συγκεκριμένου φυτού.

Βοηθήματα:

- Υλικά: φρέσκα βότανα, αποξηραμένα βότανα, σπόροι βοτάνων, σακουλάκια, τσάντες, γλάστρες, χώμα.
- Προσωπικό: Εκπαιδευτής.

Χώρος:

Σχολική τάξη

Προσαρμογές ανά ηλικία:

- 6-8 ετών: τα σακουλάκια είναι έτοιμα από πριν.
- 8-10 ετών: τα παιδιά μπορούν να φτιάξουν τα δικά τους σακουλάκια.
- 10-12 ετών: πριν από τη δραστηριότητα, οι μαθητές μπορούν να κάνουν μια μικρή έρευνα σχετικά με τα βότανα και να πραγματοποιήσουν μια έκθεση.

Επιπλέον πληροφορίες:

❖ Δραστηριότητες επέκτασης για το σχολείο:

Τα βότανα που καλλιεργήθηκαν μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να αρωματίσουν τα πιάτα στην καντίνα.

Ο μαθητές μπορούν να φτιάξουν ένα κάδρο με αποξηραμένα βότανα.

❖ Δραστηριότητες επέκτασης για την οικογένεια:



Ο οικογένειες μπορούν να αρωματίσουν τα πιάτα με φρέσκα βότανα που οι μαθητές θα φέρουν σπίτι και να αρωματίσουν το σπίτι με τα σακουλάκια.

Όλη η οικογένεια μπορεί να ετοιμάσει τη συνταγή «Kammounet Batata» (διαθέσιμη στην ιστοσελίδα του MedDiet www.med-diet.eu).

4.3.2. Διασκεδάστε φυτεύοντας όσπρια

Σκοπός:

Η σημερινή οικονομική κατάσταση 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, λεγόμενα κάποτε «φαγητό των φτωχών», είναι βασικοί εκπρόσωποι της Μεσογειακής Διατροφής και έχουν πλέον αναγνωριστεί για την υψηλή διατροφική τους αξία και την άριστη αναλογία τιμή/ποιότητα. Χαρακτηρίζονται από μεγάλη περιεκτικότητα σε σύνθετους υδατάνθρακες, φυτικές πρωτεΐνες υψηλής αξίας ποιοτικά και ποσοτικά και χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος, καθώς κυριαρχούν τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Τέλος, προσφέρουν ίνες και θρεπτικά συστατικά όπως σίδηρο και ασβέστιο, που δεν καλύπτονται από άλλα φαγητά.

Η ευαισθητοποίηση των παιδιών για τα όσπρια από την πηγή μπορεί να τα κινητοποιήσει και να τραβήξει το ενδιαφέρον τους για αυτή την διατροφική ομάδα.

Ομάδα στόχος:

Μαθητές δημοτικού (6-12 ετών).

Στόχοι:

- Εξοικείωση με τα όσπρια, τις ομοιότητες, τις διαφορές και τη διατροφική τους αξία.
- Ενημέρωση για την προέλευση των οσπρίων, την καλλιέργεια και τη συγκομιδή τους.
- Ενθάρρυνση της κατανάλωσης οσπρίων.

Περιγραφή:

Ο εκπαιδευτής κάνει μια σύντομη εισαγωγή και μελετά με τους μαθητές τα παρακάτω θέματα:

- Τι τρόφιμα αποτελούν αυτή την ομάδα;

Υπάρχουν πολλές ποικιλίες οσπρίων. Οι μαθητές πρέπει να αναγνωρίσουν τα αντιπροσωπευτικά της κουλτούρας και της περιοχής τους. Τα πιο χαρακτηριστικά όσπρια στη Μεσογειακή Διατροφή είναι οι φακές, τα ρεβίθια και τα φασόλια. Άλλα παραδείγματα πολύ συνηθισμένων οσπρίων είναι ο αρακάς και η σόγια. Ο εκπαιδευτής μπορεί να δείξει σπόρους ή εικόνες αυτών των οσπρίων για να τα αναγνωρίσουν οι μαθητές.

Γνωρίζετε την διατροφική ομάδα των οσπρίων; Ποια όσπρια γνωρίζετε; Σας αρέσουν τα όσπρια; Ποιο είναι το αγαπημένο σας;

- Ποια είναι η σημασία των οσπρίων; Ποια η συνιστώμενη συχνότητα κατανάλωσης;

Μια υγιεινή διατροφή πρέπει να έχει ποικιλία και ισορροπία, επομένως πρέπει να περιέχει όλες τις ομάδες τροφίμων στη σωστή τους συχνότητα. Τα όσπρια είναι σημαντική διατροφική ομάδα λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε ίνες, φυτικές πρωτεΐνες, σύνθετοι υδατάνθρακες που παρέχουν ενέργεια και τη χαμηλή περιεκτικότητά τους σε λίπος.

Ξέρετε γιατί τα όσπρια σας κάνουν καλό;

Τα όσπρια είναι πολύ υγιεινά επειδή δίνουν στον οργανισμό πολλά απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και για αυτό το λόγο πρέπει να τα καταναλώνουμε τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.

Πόσο συχνά τρώτε όσπρια; Πιστεύετε ότι πρέπει να τρώτε περισσότερο ή λιγότερο συχνά;

- Πόσο πρέπει να τρώμε από κάθε διατροφική ομάδα; Μεγέθη μερίδων (ανατρέξτε στο Εκπαιδευτικό Υποστηρικτικό Υλικό για τα Μεγέθη των Μεριδών)
- Εποχικότητα οσπρίων και οργανοληπτικές ιδιότητες του φρέσκου προϊόντος.

Τα φρέσκα και ελάχιστα επεξεργασμένα εποχικά τρόφιμα περιέχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά και προστατευτικές ουσίες. Πρέπει να δίνεται προτεραιότητα σε τοπικά, παραδοσιακά προϊόντα, φιλικά στο περιβάλλον και τη βιοποικιλία. Αυτό συμβάλλει επίσης στην προστασία του περιβάλλοντος και των τοπίων της Μεσογείου. Παραδοσιακά πιάτα, όπου υπάρχουν. Οι μαθητές αναγνωρίζουν τα τυπικά πιάτα με όσπρια ως συστατικό της κουλτούρας και της περιοχής τους.

Σε κάθε περιοχή και κουλτούρα υπάρχουν διαφορετικά πιάτα με όσπρια ως συστατικό.

Ποιες παραδοσιακές συνταγές με όσπρια γνωρίζετε;

- Μαγειρικές τεχνικές.

Συσχετίστε τα όσπρια με διάφορες συνηθισμένες μαγειρικές τεχνικές.

Ξέρετε πώς μπορούμε να μαγειρέψουμε τα όσπρια;

Τα όσπρια μαγειρεύονται με πολλούς τρόπους αλλά... τι πρέπει να τα κάνουμε πρώτα; Να τα ενυδατώσουμε... τι νομίζετε ότι σημαίνει ενυδατώνω;

Τα μουλιάζουμε σε νερό για λίγες ώρες. Όταν ενυδατωθούν μπορούμε να τα μαγειρέψουμε... Πρώτα, βράζουμε και σουρώνουμε. Μετά μπορούμε να ετοιμάσουμε πολλές συνταγές όπως σουπές, φαγητά κατσαρόλας, συνοδευτικά πιάτα, σαλάτες...

Για αυτή τη δραστηριότητα, οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 4 ή 5 ατόμων και αναλαμβάνουν να φυτέψουν ένα συγκεκριμένο όσπριο στον σχολικό λαχανόκηπο. Αυτά τα όσπρια μπορούν να είναι: φακές, γίγαντες, αρακάς, αλφάλφα και ρεβίθια.

Οι ομάδες, με την επίβλεψη του εκπαιδευτή, φυτεύουν τους σπόρους και στη συνέχεια φροντίζουν και παρατηρούν τα όσπρια σε κάθε τακτική προγραμματισμένη συνεδρία.

Σε περίπτωση που δεν υπάρχει κήπος, η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί στην τάξη με γλαστράκι

Τέλος, πραγματοποιείται γευσιγνωσία με τα μαγειρεμένα όσπρια: σαλάτα με φακές, ρεβιθόσουπα, χούμους κτλ.

Βοηθήματα:

- Υλικά: σπόροι οσπρίων (φακές, ρεβίθια, αρακάς κτλ.), κηπευτικά εργαλεία, εικόνες από πιάτα με όσπρια.
- Προσωπικό: Εκπαιδευτής.

Χώρος:

Σχολική αίθουσα και κήπος (αν υπάρχει).

Προσαρμογές ανά ηλικία:

Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί κατά τους μήνες συμπλήρωσης του κύκλου ανάπτυξης κάθε φυτού.

Προτείνονται διάφορες δραστηριότητες ανάλογα με την ηλικία των μαθητών:

- 6-8 ετών: οι μαθητές παρατηρούν την ανάπτυξη των φυτών, φωτογραφίζουν κάθε στάδιο και φτιάχνουν ένα κολάζ με όλο τον κύκλο ανάπτυξης του φυτού.
- 8-10 ετών: οι μαθητές παρατηρούν τα φυτά, φωτογραφίζουν κάθε φάση ανάπτυξης και, όταν ολοκληρωθεί ο κύκλος ανάπτυξης, ζωγραφίζουν και περιγράφουν τις αλλαγές που παρατήρησαν σε κάθε στάδιο.
- 10-12 ετών: οι μαθητές παρατηρούν και μετρούν τα φυτά, περιγράφουν τις αλλαγές σε κάθε στάδιο, αναζητούν πληροφορίες για τα όσπρια και την προέλευσή τους και φτιάχνουν ένα βιβλίο μαγειρικής με όσπρια.

Επιπλέον πληροφορίες:

❖ Δραστηριότητα επέκτασης για το σχολείο:

Ομάδες 4 ή 5 ατόμων φτιάχνουν ένα μωσαϊκό με σπόρους οσπρίων.

Οι μαθητές ζωγραφίζουν τα σχέδια του μωσαϊκού σε ένα κομμάτι χαρτόνι ή χαρτί.

Ο εκπαιδευτής τους χωρίζει σε ομάδες και τους μοιράζει τους διάφορους σπόρους για να συμπληρώσουν το μωσαϊκό.

❖ Δραστηριότητα επέκτασης για την οικογένεια:

Οι μαθητές περιγράφουν στις οικογένειές τους την εμπειρία της φύτευσης σπόρων και όσα έμαθαν για τα οφέλη αυτής της διατροφικής ομάδας.

Όλη η οικογένεια μπορεί να ετοιμάσει τη συνταγή «Ρεβιθόσουπα» (διαθέσιμη στην ιστοσελίδα του MedDiet www.med-diet.eu).

4.3.3. Αγαπάμε τις ντομάτες

Σκοπός:

Είναι απλό να φυτέψουμε τις δικές μας ντομάτες. Μόνο δύο φυτά θα μας ανταμείψουν με πολλές γλυκές ντομάτες για όλο το καλοκαίρι. Υπάρχουν πολλά είδη ντομάτας– από τα μικρά ντοματίνια που είναι και τα αγαπημένα των παιδιών, μέχρι τις γεμάτες γεύση τεράστιες ντομάτες (beefsteak). Οι ντομάτες βγαίνουν σε διάφορα χρώματα –φυσικά κόκκινο αλλά και πράσινο και πορτοκαλί, ακόμα και μωβ ή ριγέ. Τα φυτά της ντομάτας μπορεί να είναι τύπου «κορδόνη» που χρειάζεται φύτεμα με πάσσαλο και δέσιμο, θάμνος, ή ακόμα και σε καλάθια που κρέμονται.

Ομάδα στόχος:

Μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου (6-16 ετών)

Στόχοι:

- Γνωριμία με τα διάφορα είδη ντομάτας.
- Γνωριμία με τις διάφορες χρήσεις της ντομάτας.
- Βίωση της εμπειρίας της φύτευσης και της καλλιέργειας ντομάτας.
- Ομαδική δουλειά με ένα κοινό στόχο.

Περιγραφή:

Οι μαθητές αναλύουν και εξετάζουν τα μέρη της ντομάτας.

Κάθε ομάδα 4 μαθητών φυτεύει σπόρους ντομάτας σε ένα ποτηράκι.

❖ **Μεταφύτευση:** Μετά από έξι εβδομάδες περίπου ανάπτυξης, τα φυτά μπορούν να μεταφυτευτούν, μαζί με το χώμα, για να μην πειραχτούν οι ρίζες, στα τελικά δοχεία– δοχεία 10 με 20 λίτρων, σε εσωτερικό χώρο.

❖ **Ανάπτυξη:** Θάβουμε το μισό κοτσάνι αφού αφαιρέσουμε τυχόν φύλλα που καλύπτονται από το χώμα της γλάστρας. Μόλις τα φυτά φτάσουν 35εκ. σε ύψος, θα χρειαστούν επιπλέον στήριξη. Με λωρίδες μαλακό ύφασμα (περίπου 2εκ. με 25 εκ.), δένουμε το κοτσάνι του φυτού σε δύο τρία σημεία σε ένα πασσαλάκι που πεξέχει τουλάχιστον 1 μέτρο από το έδαφος. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν και συρμάτινα κλουβιά ή άλλες συσκευές στήριξης που κυκλοφορούν στο εμπόριο.

❖ **Ανθοφορία:** Τα άνθη θα αρχίσουν να εμφανίζονται περίπου σε 30 ημέρες και θα είναι έτοιμα για γονιμοποίηση. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε την αυτογονιμοποίηση κρατώντας το κοτσάνι από τη μέση με τον αντίχειρα και τον δείκτη και κουνώντας ελαφρά το φυτό κάθε λίγες μέρες.

Τέλος, οι μαθητές δοκιμάζουν παραδοσιακά φαγητά και χαρακτηριστικά της, Μεσογειακής Διατροφής, όπως ελιές, ξηρούς καρπούς, γιαούρτι, φρούτα, τυρί ή ψωμί με ελαιόλαδο.

Βοηθήματα:

- Υλικά: ντομάτες, πλαστικές γλάστρες 10-20 λίτρων, χώμα για φύτευση, φυτικό λίπασμα 15-15-30, πάσσαλοι στήριξης, μαλακό ύφασμα, θερμόμετρο.
- Προσωπικό: Εκπαιδευτής.

Χώρος:

Σχολική αίθουσα και οπωρώνας (αν διαθέτει το σχολείο).

Προσαρμογές ανά ηλικία:

Η ίδια δραστηριότητα είναι κατάλληλη για μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου.

Επιπλέον πληροφορίες

❖ Δραστηριότητες επέκτασης για το σχολείο:

Οι μαθητές μπορούν να κάνουν μια έκθεση ζωγραφικής ή φωτογραφίας με τη διαδικασία φύτευσης, την ανάπτυξη και τη φροντίδα της ντομάτας, με απλές εξηγήσεις, τις ντομάτες και συνταγές που ίσως προκύψουν.

❖ Δραστηριότητες επέκτασης για την οικογένεια:

Οι οικογένειες που έχουν τα μέσα μπορούν να μεταφυτεύσουν τα φυτά της ντομάτας στο μπαλκόνι ή τον κήπο τους. Αν ήδη έχουν ντομάτες, μπορούν να εξηγήσουν στους μαθητές πώς μεγαλώνουν, πώς είναι, τι γεύση έχουν και πώς μπορούμε να τις μαγειρέψουμε.

Στη συνέχεια, όλη η οικογένεια μπορεί να ετοιμάσει τη συνταγή «Γεμιστά με ρύζι»: ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες. (διαθέσιμη στην ιστοσελίδα του MedDiet www.med-diet.eu).

4.4 Διαγωνισμός Ιδεών Μεσογειακής Διατροφής

Η ομαδική δουλειά είναι πολύ αποτελεσματικό παιδαγωγικό εργαλείο που προάγει τη συνεργασία, τη θετική αλληλεξάρτηση και την κοινωνική εκμάθηση. Οι μαθητές δουλεύουν μαζί για έναν κοινό στόχο και κάθε νίκη είναι θρίαμβος όλων. Σε αυτό το πλαίσιο, ο ανταγωνισμός με άλλες ομάδες μπορεί να είναι κίνητρο να γίνουν οι δραστηριότητες με τον καλύτερο τρόπο. Παρόλα αυτά, ίσως κάποιοι μαθητές αποθαρρυνθούν επειδή δεν κέρδισαν. Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό κανείς να μη νιώθει χαμένος και η προσπάθεια να συσχετίζεται με τα αποτελέσματα.

Μέσα από τις προτεινόμενες δραστηριότητες, οι μαθητές φτιάχνουν πλούσιο και ποικίλο υλικό όπως τραγούδια, βίντεο, εικόνες κτλ. Το υλικό που θα επιλεγεί από τα σχολεία θα σταλεί στο Ίδρυμα Μεσογειακής Διατροφής και μετά από εσωτερική αξιολόγηση θα επιλεγούν τα τρία δείγματα που ανταποκρίνονται περισσότερο στους στόχους του έργου, σύμφωνα με κριτήρια όπως η δημιουργικότητα, η καινοτομία και η αυτονομία των μαθητών. Ο διαγωνισμός θα κορυφωθεί με τη χορήγηση ενός

εθνικού βραβείου για τα τρία σχολεία νικητές. Το υλικό που θα σταλεί στο Ίδρυμα Μεσογειακής Διατροφής για το διαγωνισμό πρέπει να είναι πρωτότυπο, να έχει έναν τίτλο και να αναφέρει το όνομα του σχολείου/της τάξης που το έφτιαξε.

4.4.1. Ωδή στη Μεσόγειο

Σκοπός:

Τα παιδιά μαθαίνουν αν τους δοθούν κίνητρα και ευκαιρία να συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής. Η μάθηση μέσα από τη μουσική είναι αποτελεσματικό εργαλείο απομνημόνευσης, ιδιαίτερα αν οι συμμετέχοντες καθοδηγούν την όλη διαδικασία. Ο ανταγωνισμός ανάμεσα στις ομάδες δημιουργεί πολύ ισχυρή αίσθηση ενότητας ανάμεσα στα μέλη της ίδιας ομάδας και δίνει κίνητρο για να πετύχουν τον κοινό στόχο.

Ομάδα στόχος:

Μαθητές Δημοτικού (6-12 ετών)

Στόχοι:

- Γνωριμία με τα βασικά για τη Μεσογειακή Διατροφή διασκεδάζοντας.
- Ομαδική δουλειά με έναν κοινό στόχο.

Περιγραφή:

Με βάση γνωστές μελωδίες, οι μαθητές φτιάχνουν ένα τραγούδι πάνω στα τρόφιμα της Μεσογειακής Διατροφής και τα οφέλη τους. Μπορούν να φτιάξουν και μια χορογραφία που να ταιριάζει με το τραγούδι τους.

Όλα τα τραγούδια θα παιχτούν στο Μεσογειακό Φεστιβάλ του σχολείου. Στο τέλος του φεστιβάλ, το σχολείο ψηφίζει το καλύτερο τραγούδι από κάθε ηλικιακή ομάδα.

Τα επιλεγμένα τραγούδια κάθε ηλικιακής ομάδας ηχογραφούνται και στέλνονται στο Ίδρυμα Μεσογειακής Διατροφής για να λάβουν μέρος στον διαγωνισμό.

Τέλος, οι μαθητές δοκιμάζουν κάποια παραδοσιακά χαρακτηριστικά φαγητά της Μεσογειακής Διατροφής, όπως ελιές, ξηροί καρποί, γιαούρτι, φρούτα, τυρί ή ψωμί με ελαιόλαδο.

Χώρος :

Προαύλιο σχολείου

Προσαρμογές ανά ηλικία

- 6-8 ετών: μπορούν να φτιάξουν τραγούδι για ένα τρόφιμο (π.χ. καρότα).
- 8-10 ετών: μπορούν να φτιάξουν τραγούδι για μια ομάδα τροφίμων (π.χ. όσπρια).
- 10-12 ετών: μπορούν να συμπεριλάβει τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής στην υγεία.

Πρόσθετες πληροφορίες:

❖ Δραστηριότητα επέκτασης για το σχολείο:

Τα παιδιά μπορούν να ξεκινούν ή να τελειώνουν το μάθημα της γυμναστικής με το τραγούδι και τη χορογραφία που έφτιαξαν.

❖ Δραστηριότητα επέκτασης για την οικογένεια:

Οι οικογένειες μπορούν να προσκληθούν στην εκδήλωση.

Επίσης, όλη η οικογένεια μπορεί να ετοιμάσει τη συνταγή «Φαλάφελ» (διαθέσιμη στην ιστοσελίδα του MedDiet www.med-diet.eu).

4.4.2. Διαγωνισμός συνταγών Μεσογειακής Διατροφής

Σκοπός:

Η κουζίνα είναι χώρος συνάντησης για την οικογένεια και τους φίλους, καθώς και χώρος δημιουργίας. Το μαγείρεμα δεν είναι απλώς μία δραστηριότητα για να φάμε. Είναι και μια πράξη μοιράσματος, δοκιμής, εφεύρεσης και τέλος δημιουργίας. Στο εργαστήριο που περιγράφεται παρακάτω, προτείνουμε έναν τρόπο να ξεκινήσουν τα μικρά «την πράξη του μαγειρέματος».

Ομάδα στόχος:

Μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου (6-16 ετών).

Στόχοι:

- Γνωριμία με τα βασικά φαγητά της Μεσογειακής Διατροφής διασκεδάζοντας.
- Εξοικείωση με το στρώσιμο του τραπέζιου (μαχαιροπήρουνα, πετσέτες, πιάτα κτλ.) μέσα από το παιχνίδι.
- Προώθηση της ομαδικής εργασίας με ένα κοινό στόχο.

Περιγραφή:

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 3 ή 4 ατόμων και κάνουν τους σεφ.

Ετοιμάζουν μία αντιπροσωπευτική συνταγή της Μεσογειακής Διατροφής και παρουσιάζουν τα συστατικά της με τη δημιουργικότητά τους. Αυτή η συνταγή μπορεί να είναι μια παραδοσιακή σαλάτα της περιοχής ή ένα παραδοσιακό γλυκό με φρούτα και ξηρούς καρπούς.

Οι μαθητές Δημοτικού φωτογραφίζουν ή ζωγραφίζουν κάθε συνταγή και ψηφίζουν την πιο αντιπροσωπευτική Μεσογειακή συνταγή, σύμφωνα με τις φωτογραφίες/εικόνες, τη γεύση και την παρουσίαση. Δεν μπορούν να ψηφίσουν τη δική τους συνταγή.

Οι μαθητές Γυμνασίου φτιάχνουν ένα βίντεο με τη διαδικασία μαγειρέματος της συνταγής τους, μαγειρεύουν και στρώνουν το τραπέζι.

Στη συνέχεια ψηφίζουν την πιο αντιπροσωπευτική Μεσογειακή συνταγή, σύμφωνα με το βίντεο, τη γεύση και την παρουσίαση. Δεν μπορούν να ψηφίσουν τη δική τους συνταγή.

Οι επιλεγμένες φωτογραφίες/ζωγραφιές στέλνονται στο Ίδρυμα Μεσογειακής Διατροφής για να λάβουν μέρος στο διαγωνισμό.

Τέλος, οι μαθητές δοκιμάζουν κάποια χαρακτηριστικά τρόφιμα της Μεσογειακής Διατροφής, όπως ελιές, ξηρούς καρπούς, γιαούρτι, φρούτα, τυρί ή ψωμί με ελαιόλαδο.

Βοηθήματα:

- Υλικά: συστατικά συνταγής, πιάτα, μαχαιροπήρουνα, μπουλ, μαχαίρια (όχι αιχμηρά), χαρτοπετσέτες, φωτογραφική μηχανή και βιντεοκάμερα.
- Προσωπικό: εκπαιδευτής

Χώρος:

Καντίνα

Προσαρμογές ανά ηλικία:

- 6-8 ετών: μπορούν να χρησιμοποιήσουν όχι πολύ αιχμηρά εργαλεία κουζίνας για να χειριστούν τα συστατικά.
- 8-10 και 10-12 ετών: ο τίτλος μπορεί να είναι ένα ρητό ή ένα φαγητό σχετικό με το πιάτο.

Πρόσθετες πληροφορίες:

❖ Δραστηριότητα επέκτασης για το σχολείο:

Μπορεί να σερβιριστεί μια σαλάτα ως ορεκτικό ή γαρνιτούρα, ή ως επιδόρπιο αν είναι μόνο φρούτα και ξηροί καρποί.

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν προϊόντα από τον σχολικό κήπο ή τοπικής παραγωγής.

❖ Δραστηριότητες επέκτασης για την οικογένεια:

Γονείς εθελοντές μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές.

Οι διάφορες παρουσιάσεις μπορούν να γίνουν και στο σπίτι και να δώσουν κίνητρο για ενδιαφέροντα πιάτα και φωτογραφίες.

4.4.3. Η Μεσογειακή Διατροφή σε Κάνει να Χαμογελάς. ΜΔ ☺

Σκοπός:

Για να επέλθει μια αλλαγή στα άτομα, πρέπει να μπορούν να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά μια νέα κατάσταση. Είναι σημαντικό να βελτιώσουν τη διατροφή τους αλλά για αυτό χρειάζονται στρατηγικές. Το να φτιάξουν τα δικά τους πιάτα μπορεί να τους βοηθήσει και να τους ενθαρρύνει να δοκιμάσουν τις δημιουργίες

τους. Μέσα από αυτή τη δραστηριότητα, συνειδητοποιούν ότι τα θετικά συναισθήματα μπορούν να γίνουν αποδεκτά και να μοιραστούν μέσα από το φαγητό.

Ομάδα στόχος:

Μαθητές Δημοτικού (6-12 ετών)

Στόχοι:

- Ενθάρρυνση της πρόσληψης τυπικών τροφίμων Μεσογειακής Διατροφής.
- Βίωση της σχέσης ανάμεσα σε φαγητό και συναισθήματα.
- Κινητοποίηση των μαθητών να μαγειρέψουν τα δικά τους γεύματα και να εργαστούν αυτόνομα.
- Προώθηση της ομαδικής δουλειάς για έναν κοινό στόχο.

Περιγραφή:

Οι μαθητές, σε ομάδες των 4 ατόμων, σχεδιάζουν και φτιάχνουν ένα πιάτο και ένα θετικό μήνυμα για ένα συγκεκριμένο φαγητό (μαρούλια, ντομάτες, ελιές, αμύγδαλα, καρύδια, σπαράγγια, αντζούγιες, ψωμί, φρούτα κτλ.), για να κάνουν τους συμμαθητές του να χαμογελάσει.

Έχοντας τα τρόφιμα ως σημείο αναφοράς, συμφωνούν σε ένα σκετς, στο σχεδιασμό ενός πιάτου για να κάνει τις άλλες ομάδες να χαμογελάσουν και να διασκεδάσουν.

Ετοιμάζουν το επιλεγμένο πιάτο σύμφωνα με τη εικόνα.

Μετά το εργαστήριο το πιάτο σερβίρεται σε μια άλλη ομάδα, η οποία μαντέψουν τι είναι και γράφει πάνω στην πετσέτα ένα ευχαριστήριο μήνυμα για τον σεφ.

Επιλέγουν το καλύτερο πιάτο, σύμφωνα με τα κριτήρια της δημιουργικότητας, και στέλνουν φωτογραφία του στο Ίδρυμα Μεσογειακής Διατροφής για τον διαγωνισμό.

Τέλος, δοκιμάζουν κάποια παραδοσιακά χαρακτηριστικά τρόφιμα της Μεσογειακής Διατροφής, όπως ελιές, ξηροί καρποί, φρούτα, γιαούρτι, τυρί ή ψωμί με ελαιόλαδο.

Βοηθήματα:

- Υλικά: συστατικά συνταγής, πιάτα, μαχαιροπήρουνα (όχι πολύ αιχμηρά), μολύβι, χαρτί, μαρκαδόρους και χαρτοπετσέτες και φωτογραφική μηχανή.
- Προσωπικό: Εκπαιδευτής

Χώρος:

Καντίνα ή σχολικές αίθουσες

Προσαρμογές ανά ηλικία:

- 6-8 ετών: μπορούν να χειριστούν τα συστατικά με όχι πολύ αιχμηρά εργαλεία. Το μήνυμα στην πετσέτα μπορεί να είναι μια ζωγραφιά, αν δεν ξέρουν να γράφουν.
- 8-10 και 10-12 ετών: το μήνυμα στην πετσέτα μπορεί να είναι ένα ρητό σχετικό με το φαγητό.

Πρόσθετες πληροφορίες:

❖ Δραστηριότητα επέκτασης για το σχολείο:

Η σχολική καντίνα είναι το ιδανικό σκηνικό για τη δραστηριότητα. Μπορεί να σερβιριστεί μια σαλάτα ως ορεκτικό ή γαρνιτούρα, ή ως επιδόρπιο αν είναι μόνο φρούτα και ξηροί καρποί.

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν προϊόντα από τον σχολικό κήπο ή τοπικής παραγωγής.

❖ Δραστηριότητες επέκτασης για την οικογένεια:

Γονείς εθελοντές μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές.

Στο σπίτι μπορούν να φτιάξουν πρωτότυπες σαλάτες και να τραβήξουν φωτογραφίες.

Όλη η οικογένεια μπορεί να ετοιμάσει τη συνταγή «Khosaf Al-Rumman» (διαθέσιμη στην ιστοσελίδα του MedDiet www.med-diet.eu).

4.5. Έλεγχος στις σχολικές καντίνες Μεσογειακής Διατροφής

Οι σχολικές καντίνες είναι από τους πιο αποτελεσματικούς χώρους για προώθηση του υγιεινού τρόπου ζωής σε παιδιά και εφήβους. Ας μην ξεχνάμε ότι πολλά παιδιά τρώνε το κύριο γεύμα στο σχολείο επί πέντε ημέρες την εβδομάδα. Βασικός ρόλος του σχολικού περιβάλλοντος είναι να δώσει στους μαθητές τις απαραίτητες πληροφορίες, την εκπαίδευση και τις αξίες για μια όσο το δυνατόν πιο υγιεινή ζωή. Αυτό πρέπει πάντα να συμπληρώνεται από τις οικογένειες στο σπίτι.

4.5.1. Απόλαυσε ένα Μεσογειακό πρωινό

Σκοπός:

Η Μεσογειακή Διατροφή προσφέρει ένα ισορροπημένο διατροφικό μοντέλο που χαρακτηρίζεται από 5 ημερήσια γεύματα.

Το πρωινό είναι το πρώτο γεύμα της ημέρας και το πιο σημαντικό, καθώς μας επιτρέπει να ανανεώνουμε τα αποθέματα ενέργειας του οργανισμού και να αντιμετωπίζουμε την ημέρα μετά από πολλές ώρες αφαγίας. Ένα ισορροπημένο και καλά οργανωμένο πρωινό συμβάλλει στην καλύτερη κατανομή των θερμίδων κατά τη διάρκεια της ημέρας και παρέχει το 25% των ημερήσιων διατροφικών αναγκών.

Παρόλα αυτά, πολλές μελέτες δείχνουν ότι ένα υψηλό ποσοστό παιδιών δεν τρώει ισορροπημένο πρωινό.

Για αυτό το λόγο, είναι σημαντική η ευαισθητοποίηση των παιδιών στη σημασία του πρωινού και των καλών συνηθειών για σωστή πνευματική και σωματική απόδοση σε όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς και σε αυτό το σημαντικό αναπτυξιακό στάδιο.

Ομάδα στόχος:

Μαθητές Δημοτικού (6-12 ετών)

Στόχοι:

- Ευαισθητοποίηση πάνω στη σημασία ενός ισορροπημένου πρωινού.
- Γνωριμία με τις ομάδες τροφίμων που αποτελούν ένα Μεσογειακό πρωινό.
- Κατανόηση της σημασίας ενός καλού πρωινού για πνευματική και σωματική απόδοση.

Περιγραφή:

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 4 ατόμων, που μπορεί να αποτελούνται από δύο μαθητές μίας τάξης και δύο μιας άλλης, ώστε να βοηθά ο ένας τον άλλο.

Ο εκπαιδευτής κάνει μια σύντομη εισαγωγή (όπως η εξήγηση παρακάτω) για τα τρόφιμα που περιλαμβάνονται στο πρωινό και τη σημασία και τα οφέλη τους:

«Το πρωινό είναι το πρώτο γεύμα της ημέρας, πρέπει λοιπόν να φροντίσουμε να τρώμε ένα πρωινό πλήρες και ισορροπημένο.

Τα αυτοκίνητα χρειάζονται καύσιμο για να ξεκινήσουν, σωστά; Για τον ίδιο λόγο λοιπόν... το σώμα μας χρειάζεται ενέργεια για να ξεκινήσει την ημέρα... και το πρωινό μας δίνει αυτή την ενέργεια. Δεν πρέπει να το ξεχνάμε!

Το να τρώμε ένα υγιεινό και ισορροπημένο πρωινό κάθε πρωί είναι ένας έξυπνος τρόπος να αρχίσουμε τα ημέρα και τις καθημερινές μας δραστηριότητες: σχολείο, δουλειά...

Για να ετοιμάσουμε ένα ιδανικό πρωινό, πρέπει να υπολογίσουμε τρεις ομάδες φαγητών: γαλακτοκομικά, δημητριακά και φρούτα. Αν συνδυάσουμε σωστά αυτές τις τρεις ομάδες, δε θα έχουμε κανένα πρόβλημα να αρχίσουμε τις δραστηριότητές μας.

Γνωρίζετε την ομάδα των γαλακτοκομικών;

- Στα γαλακτοκομικά περιλαμβάνεται το γάλα, το γιαούρτι, το τυρί... είναι απαραίτητα επειδή μας δίνουν ασβέστιο και βιταμίνες.

Το ασβέστιο είναι πολύ σημαντικό επειδή μας βοηθά να διατηρήσουμε γερά τα κόκαλά μας και να μεγαλώσουμε σωστά.

Για αυτό το λόγο, πρέπει να τρώμε 3 μερίδες γαλακτοκομικών τη μέρα κατά την περίοδο ανάπτυξης.

Θέλετε να μάθετε κάτι παράξενο για τα γαλακτοκομικά;

Ένας αραβικός θρύλος λέει ότι ανακαλύφθηκαν τυχαία πριν πολλά χρόνια, όταν ένας βοσκός πήγε για ύπνο χωρίς να πλύνει την κανάτα με το γάλα του, και την επόμενη μέρα που ξύπνησε βρήκε τυρόπηγμα.

Γνωρίζετε την ομάδα των δημητριακών;

- Η ομάδα των δημητριακών είναι απαραίτητη επειδή αποτελεί την πρώτη πηγή ενέργειας για το σώμα μας, και χωρίς αυτή δε θα μπορούσαμε να κάνουμε καμία σωματική δραστηριότητα.

Τα δημητριακά ολικής άλεσης μας δίνουν περισσότερες ίνες, βιταμίνες και μέταλλα. Αφού είναι το κύριο καύσιμο του οργανισμού, χρειαζόμαστε 4 με 6 μερίδες ημερησίως.

Γνωρίζετε την ομάδα των φρούτων;

- Στα φρούτα ανήκουν τα μήλα, τα αχλάδια, οι μπανάνες... αλλά και οι φρουτοσαλάτες και οι χυμοί.

Τα φρούτα είναι πολύ σημαντικά επειδή αποτελούν εξαιρετική πηγή νερού, ζάχαρης, ινών, βιταμινών και μετάλλων.

Οι βιταμίνες και τα μέταλλα είναι αναγκαία επειδή αυξάνουν τις άμυνες μας και νιώθουμε καλύτερα.

Για αυτό το λόγο, οι ειδικοί συστήνουν να τρώμε 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών κάθε μέρα.

Θέλετε να μάθετε κάτι παράξενο για τα φρούτα;

Υπάρχει μεγάλη ποικιλία φρούτων... αλλά δεν τρώγονται όλα σε όλη τη διάρκεια του έτους. Πορτοκάλια, μήλα και μπανάνες είναι τα μόνα φρούτα που μπορούμε να φάμε κάθε φορά που πεινάμε, επειδή μπορούμε να τα βρούμε όλο το χρόνο.

Και, να θυμάστε πάντα! ένα πλήρες πρωινό μας δίνει δύναμη για όλες τις καθημερινές μας δραστηριότητες: να αθληθούμε, να παίξουμε, να διαβάσουμε ...».

Οι μαθητές φτιάχνουν ένα πρωινό όπου θα παρουσιάζονται όσο καλύτερα γίνεται τα διάφορα τρόφιμα που αποτελούν το Μεσογειακό πρωινό.

Θα χρησιμοποιήσουν ποικιλία φρούτων, ψωμί, ελαιόλαδο και διάφορα είδη τυριού.

Τα φρούτα για το πρωινό πρέπει να είναι εποχής, ώστε να δουλέψουμε πάνω στην εποχικότητα του φαγητού (ανατρέξτε στο Εκπαιδευτικό Υποστηρικτικό Υλικό για την Εποχικότητα). Η ομάδα των γαλακτοκομικών εκπροσωπείται από το τυρί, έτσι οι μαθητές γνωρίζουν ένα τυπικό φαγητό της Μεσογειακής κουλτούρας.

Στη συνέχεια οι μαθητές, μαζί με τον εκπαιδευτή, ορίζουν τα τρόφιμα που θα φέρνουν στο σχολείο για πρωινό τις κάθε ημέρα της εβδομάδας. Έτσι, θα υπάρχει πάντα μία ημέρα που όλοι οι μαθητές θα τρώνε φρούτα για μεσημεριανό σνακ, μια άλλη μέρα που θα τρώνε ψωμί με τυρί, κτλ.

Τέλος, κάθε ομάδα μαθητών τρώει το πρωινό που ετοίμασε.

Βοηθήματα:

- Υλικά: διάφορα φρούτα, ψωμί, ελαιόλαδο, παραδοσιακό τυρί, πιάτα, μπολ, κούπες, πετσέτες, μαχαιροπήρουνα.
- Προσωπικό: Εκπαιδευτής.

Χώρος:

Καντίνα

Προσαρμογές ανά ηλικία:

- 6-8 ετών: χρειάζονται βοήθεια για το κόψιμο και το ξεφλούδισμα των φρούτων, διαφορετικά τα φρούτα δίνονται κομμένα από πριν.
- 8-12 ετών: δίνονται στους μαθητές ολόκληρα, αξεφλούδιστα φρούτα, για να μπορούν να τα χειριστούν και να φτιάξουν πρωινό όπως θέλουν αυτοί.

Πρόσθετες πληροφορίες:

❖ Δραστηριότητα επέκτασης για το σχολείο:

Κάθε μαθητής ετοιμάζει το δικό του γιαούρτι με φρούτα, επιλέγει τους ξηρούς καρπούς που προτιμά και τους προσθέτει στο γιαούρτι.

Τέλος, όλοι δοκιμάζουν τα διαφορετικά γιαούρτια με τους ξηρούς καρπούς.

Βοηθήματα:

- Υλικά: γιαούρτι, διάφοροι ξηροί καρποί, πετσέτες, κουτάλια και μολ.
- Προσωπικό: Εκπαιδευτής.

❖ Δραστηριότητες επέκτασης για την οικογένεια:

Γονείς εθελοντές μπορούν να βοηθήσουν τις ομάδες να παρουσιάσουν το Μεσογειακό πρωινό με τον καλύτερο τρόπο.

Όλη η οικογένεια μπορεί να ετοιμάσει τη συνταγή «Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι και φρυγανισμένο ψωμί: ψωμί με ελαιόλαδο και ζάχαρη, και ψωμί με ελαιόλαδο και σοκολάτα», που περιέχει τα κύρια συστατικά για ένα υγιεινό πρωινό (διαθέσιμη στην ιστοσελίδα του MedDiet www.med-diet.eu)

4.5.2. Ισορροπώντας τον Δίσκο

Σκοπός:

Για να επέλθει αλλαγή στα άτομα, πρέπει να μπορούν να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά νέες καταστάσεις. Είναι σημαντικό οι νέοι να βελτιώσουν τη διατροφή τους, αλλά για να το κάνουν χρειάζονται στρατηγικές. Η οπτική εικόνα ενός ισορροπημένου δίσκου είναι καλός τρόπος απομνημόνευσης.

Αυτή η δραστηριότητα δίνει δυνατότητα για απεριόριστες εναλλαγές που πηγάζουν από την ίδια βάση.

Ομάδα στόχος:

Μαθητές Γυμνασίου (12-16 ετών)

Στόχοι:

- Οι μαθητές να ακολουθήσουν τις συστάσεις της Μεσογειακής Διατροφής.
- Να αντιμετωπίζουν με κριτική σκέψη το μενού τους και να βρίσκουν στρατηγικές να το βελτιώνουν.
- Να εξισορροπούν το μενού τους.

Περιγραφή:

Οι μαθητές, σε ομάδες των 4 ατόμων, σχεδιάζουν τον Δίσκο τους, έχοντας κατά νου τον ισορροπημένο Δίσκο Μεσογειακής Διατροφής. Για να τον σχεδιάσουν, πρέπει να λάβουν υπόψη τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και αναλογίες.

Σχεδιάζουν το δικό τους ισορροπημένο γεύμα, συμπεριλαμβάνοντας συνταγές για κάθε πιάτο.

Τέλος, δοκιμάζουν κάποια παραδοσιακά χαρακτηριστικά φαγητά της Μεσογειακής Διατροφής, όπως ελιές, ξηροί καρποί, φρούτα, γιαούρτι, τυρί ή ψωμί με ελαιόλαδο.

Βοηθήματα:

- Υλικά: εικόνα του σχολικού υλικού, ισορροπημένος δίσκος (μολύβια, χρώματα...)
- Προσωπικό: Εκπαιδευτής

Χώρος:

Σχολική αίθουσα

Προσαρμογές ανά ηλικία:

- 12-14 ετών: Η εργασία του δίσκου μπορεί να γίνει με κολάζ από εικόνες φαγητών ή συνταγές από περιοδικά.
- 14-16 ετών: Η εργασία του δίσκου μπορεί να γίνει με ηλεκτρονικό υπολογιστή. Οι μαθητές σε μια ομάδα μπορούν να μαγειρέψουν τις συνταγές που περιγράφονται και στη συνέχεια να φτιάξουν μια εικόνα σύμφωνα με το διάγραμμα του Δίσκου Μεσογειακής Διατροφής.

Πρόσθετες πληροφορίες:

❖ Δραστηριότητα επέκτασης για το σχολείο:

Εικόνες από διαφορετικούς ισορροπημένους δίσκους μπορούν να κρεμαστούν στην καντίνα.

❖ Δραστηριότητες επέκτασης για την οικογένεια:

Οι οικογένειες μπορούν να μαγειρέψουν μαζί με τα παιδιά δείπνο με τις συνταγές που σχεδιάστηκαν, κάνοντας μια εικόνα σύμφωνα με το σχέδιο του Δίσκου Μεσογειακής Διατροφής.

Όλη η οικογένεια μπορεί να ετοιμάσει τη συνταγή «Ρύζι με κοτόπουλο και ξηρούς καρπούς» (διαθέσιμη στην ιστοσελίδα του MedDiet www.med-diet.eu).

4.5.3. MEditerraneAL

Σκοπός:

Η καντίνα, ως συμπληρωματική υπηρεσία εκπαιδευτικού χαρακτήρα, συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας διδασκαλίας. Εκτός από το να επιτελεί μία βασική λειτουργία

φαγητού και διατροφής, παίζει εξέχοντα κοινωνικό και εκπαιδευτικό ρόλο. Επομένως, οι σχολικές καντίνες εντάσσονται στη ζωή και την οργάνωση των σχολείων.

Ομάδα στόχος:

Μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου (6-16 ετών)

Στόχοι:

- Να προαχθεί η Μεσογειακή Διατροφή.
- Να αυξηθεί ο δυναμισμός του φαγητού σύμφωνα με τη Μεσογειακή Διατροφή.
- Να εμπλακεί το προσωπικό της καντίνας σε μια κοινή σχολική εργασία.

Περιγραφή:

Οι μαθητές οργανώνονται σε ομάδες των 4 ατόμων.

Επιλέγουν και παρουσιάζουν ένα τυπικό παραδοσιακό πιάτο (6-8 ετών ορεκτικό, 8-10 ετών κυρίως πιάτο και 10-12 ετών επιδόρπιο). Η σχολική καντίνα επιλέγει τον καλύτερο συνδυασμό μενού, σύμφωνα με τις δυνατότητες και τα μέσα.

Το οριστικό σχολικό μενού πρέπει να βασίζεται σε παραδοσιακές συνταγές της Μεσογειακής Διατροφής. Το νικητήριο μενού θα χρησιμεύσει ως το σπέσιαλ της ημέρας.

Ο εκπαιδευτής αναλαμβάνει την επιλογή, την ψηφοφορία και τον έλεγχο συμμόρφωσης των συνταγών στα κριτήρια (ανατρέξτε στο Παράρτημα 3-Κριτήρια Επιλογής Συνταγών Μεσογειακής Διατροφής, Παράρτημα 4-Υπόδειγμα Συνταγής Μεσογειακής Διατροφής και Μέρος II-Μεσογειακή Διατροφή στα Σχολεία).

Βοηθήματα:

- Υλικά: Μενού
- Προσωπικό: Εκπαιδευτής και υπάλληλοι καντίνας

Χώρος:

Σχολική αίθουσα και καντίνα

Προσαρμογές ανά ηλικία:

Η ίδια δραστηριότητα είναι κατάλληλη για μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου.

Πρόσθετες πληροφορίες:

❖ **Δραστηριότητα επέκτασης για το σχολείο:**

Οι μαθητές μπορούν να κάνουν μια εισαγωγική ανάλυση των μενού, εκτιμώντας αν προσαρμόζονται ή όχι στις συστάσεις της Μεσογειακής Διατροφής (ανατρέξτε στο Μέρος II -Μεσογειακή Διατροφή στα Σχολεία).

Το σχολείο μπορεί να καθιερώσει μία φορά το μήνα την Ημέρα Μεσογειακής Διατροφής, όπου το μενού θα προσαρμόζεται στις παραδοσιακές συνταγές.

❖ **Δραστηριότητες επέκτασης για την οικογένεια:**



Η Ημέρα Μεσογειακής Διατροφής μπορεί να εορταστεί και στο σπίτι.
Όλη η οικογένεια μπορεί να ετοιμάσει τη συνταγή «Μουσακάς» (διαθέσιμη στην ιστοσελίδα του MedDiet www.med-diet.eu).



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 – ΕΜΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΛΥΣΕΙΣ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

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

- Εμπόδιο 1: Μη ασφαλής γειτονιά.

Λύση: Τα παιδιά δεν χρειάζεται οπωσδήποτε να ασκούνται στην ύπαιθρο για να είναι δραστήρια. Υπάρχουν και δραστηριότητες εσωτερικού χώρου.

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

- Εμπόδιο 2: Μη δραστήρια οικογένεια.

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

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

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

Λύση: Βάλτε χρονικά όρια και σβήστε τις συσκευές

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 σχολείο την ώρα του διαλείμματος, για να προάγουν τη σωματική δραστηριότητα στις δραστηριότητες αναψυχής και την αλληλεπίδραση μεταξύ συνομηλίκων (Πίνακας 1).

**«ΜΕΙΝΕ ΕΝΕΡΓΟΣ. ΑΣΚΗΣΟΥ ΜΕ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΣΟΥ ΚΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΣΤΗΝ ΥΠΑΙΘΡΟ,
ΓΙΑΤΙ ΕΧΕΙ ΠΛΑΚΑ 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 ενεργών δραστηριοτήτων
(Συνίστανται τουλάχιστον 15 λεπτά για κάθε δραστηριότητα)**

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

| Αρχικός κύκλος: 1 ^ο επίπεδο | | |
|--|---|--|
| Δραστηριότητα Αγάματα Σκοινάκι Μουσικές καρέκλες | Υλικά Καρέκλες και μουσική | Εγκαταστάσεις Παιδική χαρά Γυμναστήριο ή μεγάλο δωμάτιο |
| Αρχικός κύκλος: 2 ^ο επίπεδο | | |
| Δραστηριότητα Κουτσό Σχοινάκι Οι 4 γωνίες | Υλικά Κορδέλα ή κιμωλία, πλακάκι Σκοινιά Κώνοι ή γύψος για να μαρκάρουμε τις γωνίες | Εγκαταστάσεις Γυμναστήριο ή παιδική χαρά |
| Μεσαίος κύκλος | | |
| Δραστηριότητα Διεγκυστίνδα Παιχνίδι με μαντίλι Σβούρες | Υλικά Μακρύ σκοινί Μαντίλι Σβούρες | Εγκαταστάσεις Γυμναστήριο |
| Προχωρημένος κύκλος | | |
| Δραστηριότητα Σκυταλοδρομία Αγώνας δρόμου Μήλα | Υλικά Κώνοι, κρίκοι, κορδέλες, μαντίλια κτλ. Μπάλα, κιμωλία ή κορδέλα | Εγκαταστάσεις |

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2 – ΜΑΓΕΙΡΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- ✓ Βράσιμο. Απλός τρόπος μαγειρέματος με βύθισμα για συγκεκριμένο χρόνο σε νερό που βράζει στους 100°C.
- ✓ Σχάρα. Μαγείρεμα σε καυτή πλάκα στους 200°C, με λίγο ελαιόλαδο για να μην κολλάει.
- ✓ Φούρνος. Φωτιά σε θερμοκρασία ανάλογη με το είδος του φαγητού και το μέγεθος του κομματιού, συνήθως υψηλές πάνω από τους 150°C.
- ✓ Κατσαρόλα. Μαγείρεμα σε λίπος και νερό 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 σε κάθε μαγειρική τεχνική

| ΜΑΓΕΙΡΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ | ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑ | ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑ | ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ | ΛΥΣΕΙΣ |
|---------------------|---|---|---|--|
| ΒΡΑΣΙΜΟ | 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 μαγειρέματος 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 τόσο ελκυστικά στα παιδιά. | Για να διατηρηθούν τα θρεπτικά συστατικά και να μη μαλακώσουν υπερβολικά οι ίνες, το φαγητό να μπαίνει σε νερό που βράζει, να μαγειρεύεται για λίγο σε χαμηλή θερμοκρασία και να στραγγίζεται άμεσα. |
| ΣΧΑΡΑ | 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 είναι επικίνδυνο από άποψη υγιεινής. Γίνεται πιο δύσπεπτο και μειώνεται η διατροφική του αξία. | Μαλακά φαγητά όπως ψάρι, κολοκύθια ή μελιτζάνα να τρώγονται κατευθείαν από τη σχάρα . |
| ΦΟΥΡΝΟΣ | 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. |
| ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ | 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 μολ με ομοιόμορφες γεύσεις και υφές. | Να αποφεύγεται η μονοτονία των πιάτων με ίδια λαχανικά (κρεμμύδι, ντομάτα και καρότο). | Μαγειρεύετε διάφορα είδη φαγητών με ποικιλία συνοδευτικών. |
| ΣΟΤΕ | Δίνει γευστικότητα στα φαγητά και διατηρεί το ζωρό 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 , αφού οι μερίδες είναι μικρότερες. |
| ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ | 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 ολεϊκών οξέων (Εξτρα παρθένο ή παρθένο ελαιόλαδο/ ηλιέλαιο υψηλό σε ολεϊκά οξέα) για μεγαλύτερη αντοχή στις υψηλές θερμοκρασίες και απόδοση. |

| | | | | |
|---------------------------------|---|--|--|---|
| ΑΤΜΟΣ | Διατηρούνται πολύ καλά τα μέταλλα, κάποιες βιταμίνες, χρώματα και γεύσεις. | Η υφή των φαγητών δε γίνεται εύκολα αποδεκτά από τα παιδιά. | Να μη χρησιμοποιείται μόνο σε δίαιτες (στομαχικές διαταραχές), για να συνηθίσετε στις υφές «al dente». | Να χρησιμοποιείται για συνοδευτικά πιάτα με λαχανικά για χρώμα στο κυρίως πιάτο. Να βελτιώνεται η γεύση με βότανα και αρωματικά φυτά. |
| ΦΟΥΡΝΟΣ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ | Ευκολία, άνεση και ταχύτητα. | Αν η ακτινοβολία δεν φτάνει ομοιόμορφα σε όλο το κομμάτι, το φαγητό μπορεί να θερμανθεί μερικώς ή να μη μαγειρευτεί τελείως. | Να χρησιμοποιείται η συσκευή σύμφωνα με τις οδηγίες. | Να χρησιμοποιείται για τα ενδιάμεσα στάδια της ετοιμασίας και του μαγειρέματος, για ζέσταμα υγρών (νερό, ζυμός, γάλα) ή για γρήγορη και υγιεινή απόψυξη. |
| ΩΜΑ | Διατηρούνται σχεδόν όλα τα θρεπτικά συστατικά, εκτός από τη φύλαξη και το χειρισμό. | 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 συστατικά, χρώματα και υφές. |

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3 - ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΣΥΝΤΑΓΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η συνταγή πρέπει να εστιάζει στα εξής:

1. Υψηλή περιεκτικότητα σε λαχανικά και/ή όσπρια
2. Ελαιόλαδο ως κύριο λίπος
3. Αν υπάρχει γαρνιτούρα, να βασίζεται σε λαχανικά και/ή όσπρια
4. Ένα σιτηρό, όπως ψωμί, ζυμαρικά ή ρύζι
5. Μαγειρικές τεχνικές που δεν απαιτούν προσθήκη μεγάλης ποσότητας λίπους: στον ατμό, ψητό, στη σχάρα, ζεμάτισμα, κτλ.
6. Φρέσκα, εποχικά και/ή τοπικά προϊόντα
7. 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. Μεγάλη ποσότητα λίπους, όπως κρέμες, βούτυρο, μαργαρίνη ή πολύ ελαιόλαδο
2. Πολλά λιπαρά κρέατα ή λουκάνικα ως κύριο συστατικό
3. Επιδόρπια με πολλή ζάχαρη και/ή λίπη
4. Μαγειρικές τεχνικές που απαιτούν πολύ λίπος, όπως τηγάνισμα, με κρούστα κτλ.
5. Άλλο λίπος από ελαιόλαδο



Διαδικασία:

Συστατικά για τη σάλτσα ή τα καρυκεύματα:

| Ποσότητα | Συστατικό |
|----------|-----------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Δημιουργία της σάλτσας ή των καρυκευμάτων:

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



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5 - 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 οι ζωγραφιές από την εποχή των Αιγυπτίων που δείχνουν πώς έφτιαχναν ψωμί. Η «συνταγή» τους έμοιαζε πολύ με τη δική μας: άλεθαν του σιταρι για να γίνει αλεύρι, ανακάτευαν με νερό για να γίνει η ζύμη, άφηναν 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 καυτά 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 συνέχισαν να λατρεύουν το ψωμί και δημιούργησαν θρύλους και θεούς για χάρη του. Στην αρχαία Ελλάδα η θεά της

γεωργίας Δήμητρα και στη Ρώμη η θεά της φύσης και της γεωργίας Κέρες (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. Σε αντίθεση με άλλους πολιτισμούς, χρησιμοποιούν το σιτάρι για να φτιάξουν 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.

Το πρώτο ψωμί που φτιάχτηκε στην προϊστορία εξελίχθηκε στη σημερινή του μορφή.

Σήμερα μπορούμε να βρούμε πολλά διαφορετικά είδη και μορφές ψωμιού: ολικής άλεσης, με διάφορα δημητριακά, με ηλιόσπορους, στρογγυλά, μακρόστενα, ρολά ... 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 ενεργοί σε όλη τη διάρκεια της ημέρας.».

ΣΤΑΦΥΛΙ ΚΑΙ ΑΜΠΕΛΙ

«Το αμπέλι και ο καρπός του, το σταφύλι, έχουν μεγάλη και ενδιαφέρουσα ιστορία.

Σύμφωνα με αρχαιολογικά ευρήματα, η καλλιέργεια του αμπελιού ξεκίνησε περίπου το 3.500 π.Χ. στην περιοχή κοντά στην Κασπία Θάλασσα (όπου σήμερα βρίσκεται το Ιράν, το Καζακστάν, το Αζερμπαϊτζάν, ...). Από εκεί, οι σπόροι κινήθηκαν δυτικά και το 2.400 π.Χ. έφτασαν στην Αίγυπτο, όπου έχουν βρεθεί τάφοι με ζωγραφιές σταφυλιών.

Οι Αιγύπτιοι αποκαλούσαν τα σταφύλια *lageret* και τα χρησιμοποιούσαν ως τροφή και ως φάρμακο, με δύο τρόπους: είτε τα έστυβαν και έπιναν το χυμό είτε τα άφηναν να ξεραθούν στον ήλιο. Οι Αιγύπτιοι ήταν ειδικοί στην αποξήρανση σταφυλιών.

Οι Φοίνικες έφεραν τα σταφύλια στην Ευρώπη και συγκεκριμένα στη Μεσόγειο. Γύρω στα 600 π.Χ. έφτασαν στην Ελλάδα, και, καθώς οι Έλληνες είχαν μεγάλη πίστη στους θεούς, γεννήθηκε ο Διόνυσος, πολύ αγαπητός στους ανθρώπους ως θεός του αμπελιού, του σταφυλιού, του κρασιού, του θεάτρου και των εορτασμών, και σίγουρα θεός της γιορτής. Αργότερα, γύρω στο 300 π.Χ., τα σταφύλια έφτασαν στη Ρώμη, όπου η Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία τα έκαν δημοφιλή σε όλη την Ευρώπη και την Αφρική. Ο Ρωμαίος θεός της αμπέλου, του κρασιού, της έμπνευσης και της τρέλας ήταν ο διάσημος Βάκχος. Από το όνομά του προέκυψαν τα Βακχανάλια, τα ρωμαϊκά όργια με υπερκατανάλωση φαγητού και ποτού. Αλλά οι Ρωμαίοι δε χρησιμοποιούσαν σταφύλια μόνο για να φτιάξουν κρασί. Ο διάσημος Ρωμαίος μάγειρας και καλοφαγάς Απίκιος δημιούργησε συνταγές όπως το σουφλέ ψαριού με σταφύλια και άλλα πιάτα με σταφίδες ως κύριο συστατικό. Με την πάροδο των χρόνων, τα σταφύλια έγιναν σημαντικό συστατικό των γευμάτων και, μαζί με το σιτάρι και τις ελιές, βασική τροφή της Μεσογειακής Διατροφής.

Οι Ισπανοί ήταν αυτοί που εισήγαγαν τα σταφύλια στην Αμερική. Συγκεκριμένα το 1492, ο Χριστόφορος Κολόμβος στο ταξίδι του μετέφερε πολλές σταφίδες στο πλοίο, ως υγιεινή τροφή που συντηρείται εύκολα.

Αλλά το αμπέλι έχει ένα θανάσιμο εχθρό. Προς τα τέλη του δέκατου ένατου αιώνα, τα αμπέλια της Ευρώπης χτυπήθηκαν από την τρομερή μαστιγα φυλλοξέρα, ένα έντομο από την Αμερική, που σχεδόν εξαφάνισε τα αμπέλια σε όλες τις χώρες. Η φυλλοξέρα υπάρχει και σήμερα, ευτυχώς όμως οι τεχνολογικές προόδους περιόρισαν τις ζημιές σε μεγάλο βαθμό.

Μια ενδιαφέρουσα πληροφορία για το σταφύλι είναι ότι έχει βρεθεί στο διάστημα, καθώς ένας από τους πρώτους Αμερικάνους αστροναύτες πήρε μαζί του σταφίδες στο διαστημικό του ταξίδι. Άλλο ενδιαφέρον λαογραφικό στοιχείο είναι η ισπανική παράδοση να τρως 12 ρόγες σταφυλιού την παραμονή της Πρωτοχρονιάς. Η παράδοση που ονομάζεται «τυχερά σταφύλια» γεννήθηκε στις αρχές του εικοστού αιώνα, όταν οι αγρότες βρήκαν τρόπο να καταναλωθεί η υπερβολικά μεγάλη παραγωγή σταφυλιών που περίσσεψε.

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 MΔ` 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
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/alimentacio.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
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

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.
28. Organización Mundial de la Salud. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Geneva: World Health Organization; 2003.
29. Recomanacions sobre màquines expendedores 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.
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
34. Ανώτατο Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Ελληνικό Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας. Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες στην Ελλάδα. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής* 1999;(16): 516-524.

