



ΕΡΓΟ «MED DIET» (Μεσογειακή διατροφή): ΠΙΛΟΤΙΚΑ ΕΡΓΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΕ ΣΧΟΛΕΙΑ

Το Έργο «Med Diet» περιλαμβάνει μια σειρά από δραστηριότητες, μια εκ των οποίων, η εφαρμογή δράσης με στόχο την προώθηση της διατροφικής εκπαίδευσης, σχετικά με τη Μεσογειακή Διατροφή και απευθύνεται σε νέους και παιδιά της α/θμιας και β/θμιας εκπαίδευσης.

Το Επιμελητήριο Μεσσηνίας θα συνεργαστεί με 10 σχολεία -σε τοπικό επίπεδο-, τα οποία θα εκδηλώσουν ενδιαφέρον να συμμετάσχουν στην υλοποίηση της πιλοτικής δράσης, που θα εφαρμοστεί μέσα από μια σειρά δραστηριοτήτων σχετικές με την **διατροφική εκπαίδευση** και θα γίνει σε **δύο φάσεις**:

ΠΡΩΤΗ ΦΑΣΗ

Η υλοποίηση της δράσης περιλαμβάνει αρχικά, μια **εκπαιδευτική δράση για διευθυντές και καθηγητές σχολείων** με σκοπό να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες για το πώς μπορεί να επιτευχθούν και να προωθηθούν διατροφικές πρωτοβουλίες σχετικές με την Μεσογειακή Διατροφή. Έτσι, καθηγητές και διευθυντές σχολείων θα συμμετέχουν σε **εκπαιδευτική επιμορφωτική ημερίδα κατάρτισης** από ειδικούς εκπαιδευτές (σε μια ή σε δύο μισές μέρες -σε συνεννόηση με τους συμμετέχοντες-) σχετικά με τις μεθοδολογίες και τα εργαλεία για την προώθηση και ενίσχυση της ευαισθητοποίησης των παιδιών και των νέων σε ζητήματα που αφορούν την Μεσογειακή Διατροφή (π.χ. παραδοσιακά προϊόντα, λαογραφία, ρόλος των γυναικών κ.α.). Εν τω μεταξύ, κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, θα γίνει παρουσίαση του εκπαιδευτικού υλικού, gadgets [αντιπροσωπευτικά μικροαντικείμενα], φυλλαδίων κ.λπ.

Οι ειδικοί εκπαιδευτές, που έχουν επιλεγεί για την επιμόρφωση, είναι καταξιωμένοι στον επιστημονικό χώρο που υπηρετούν, με διακρίσεις σε Ελλάδα και εξωτερικό και είναι οι εξής:

- Η κα. **Αντωνία Τριχοπούλου**, Ιατρός, Βιοπαθολόγος και Υγιεινολόγος, είναι Ομότιμη Καθηγήτρια Διατροφής και Προληπτικής Ιατρικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα καλύπτουν τις συνέπειες της Μεσογειακής Διατροφής στην υγεία και τη σημασία των ελληνικών παραδοσιακών τροφίμων.
- Ο κ. **Παύλος Τούτουζας**, Ομότιμος Καθηγητής Καρδιολογίας της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και ιδρυτικό μέλος της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρείας και του Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας.
- Ο κ. **Νίκος Κατσαρός** έχει διατελέσει, μεταξύ άλλων, Πρόεδρος του Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ), Εθνικός Εκπρόσωπος στην Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων και Αντιπρόεδρος της Ένωσης Καταναλωτών Ελλάδος, ενώ τώρα διευθύνει το Τμήμα Διατροφολογίας του New York College.
- Η κα. **Ασημίνα-Παναγιώτα Λιακοπούλου**, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Επιστημονικός συνεργάτης του Ινστιτούτου Διατροφολογίας και Ορθομοριακής Θεραπευτικής και μέλος του ερευνητικού προγράμματος COSI για τη μελέτη της διατροφικής συμπεριφοράς μαθητών Δημοτικών σχολείων και την καταγραφή των σωματομετρικών χαρακτηριστικών τους.
- Η κα. **Χριστίνα Δήμιζα**, Σκηνοθέτης, Ηθοποιός, Εμψυχώτρια ομάδων θεατρικού παιχνιδιού και έκφρασης, με ενδιαφέροντα που αφορούν στα Εκπαιδευτικά Προγράμματα, τη Δημιουργική Γραφή και



το Κοινωνικό Θέατρο, θα παρουσιάσει στους εκπαιδευτικούς-διευθυντές τρόπους ώστε οι μαθητές να γνωρίσουν τη Μεσογειακή Διατροφή και να την ενσωματώσουν στην καθημερινότητά τους, αξιοποιώντας το θεατρικό παιχνίδι, τη δραματοποίηση, την εμπύχωση, τη δημιουργική γραφή, το θέατρο και την καλλιτεχνική έκφραση.

Η εκπαιδευτική ημερίδα κατάρτισης θα στοχεύει τόσο στη **θεωρητική** όσο και στην **πρακτική κατάρτιση** των εκπαιδευτικών-διευθυντών. Έτσι, οι κ.κ. Τριχοπούλου Αντωνία, Τούτουζας Παύλος και Κατσαρός Νίκος θα δώσουν το θεωρητικό πλαίσιο, ενώ οι κ. Λιακοπούλου Ασημίνα-Παναγιώτα και Δήμιζα Χριστίνα θα εστιάσουν κυρίως σε πρακτικό επίπεδο, δίνοντας έμφαση στην παρουσίαση των δράσεων κατάρτισης των μαθητών, οι οποίες θα υλοποιηθούν με συγκεκριμένο περιεχόμενο και εκπ/κό υλικό, που έχει ήδη επιλεγεί, πιστοποιηθεί και επικυρωθεί από Επιστημονική Επιτροπή και θα διατεθεί από το Επιμελητήριο Μεσσηνίας.

Στα πλαίσια της εκδήλωσης για την ενίσχυση της πρακτικής εκπαίδευσης των εκπ/κών-δ/ντών θα λειτουργήσει έκθεση με τοπικά παραδοσιακά προϊόντα, μαγειρεμένα με παραδοσιακές συνταγές και θα πραγματοποιηθούν δράσεις γευσιγνωσίας Μεσογειακής Διατροφής, ώστε οι συμμετέχοντες να αποκτήσουν σχετική εμπειρία με στόχο την ανάληψη παρόμοιων δράσεων στη συνέχεια μαζί με τους μαθητές τους.

ΔΕΥΤΕΡΗ ΦΑΣΗ

Δράση 8ωρης κατάρτισης μαθητών, θα υλοποιηθεί από το Επιμελητήριο Μεσσηνίας και θα βασίζεται κυρίως στην περιγραφή και την ποιότητα των τοπικών προϊόντων, των παραδοσιακών συνταγών, και των καλών πρακτικών που θα βοηθήσουν να βάλουμε τη Μεσογειακή διατροφή στην καθημερινότητα μας.

Η φάση εκπαίδευσης των μαθητών θα χωριστεί σε ένα πιο **ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ και ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΟ μέρος** που θα πραγματοποιηθεί **εντός της σχολικής μονάδας**, συνοδευόμενο από το **ΠΡΑΚΤΙΚΟ μέρος** που θα πραγματοποιηθεί **εντός ή εκτός της σχολικής μονάδας**, όπως περιγράφεται παρακάτω:

- 1) Διαγωνισμοί ιδεών για την Μεσογειακή Διατροφή
- 2) Επισκέψεις σε χώρους καλλιέργειας ή παραγωγής προϊόντων
- 3) Δράσεις διατροφικής εκπαίδευσης (σχολικοί κήποι, καλλιέργειες παραδοσιακές και βιολογικές)

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΟΡΦΗ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΩΝ

Η πρώτη φάση είναι αναγκαία για την εισαγωγή στο αντικείμενο και τη γνωριμία με το εκπαιδευτικό υλικό, με σκοπό την επιτυχή εφαρμογή της δεύτερης φάσης των πιλοτικών δράσεων σε ένα λογικό πλαίσιο και την επίτευξη των αναμενόμενων αποτελεσμάτων του έργου.

1) Ιδέες διαγωνισμού για τη Μεσογειακή Διατροφή:

Τα παιδιά των εμπλεκόμενων σχολείων, με την συμμετοχή των εκπαιδευτικών και διευθυντών, θα συμμετέχουν σε ένα διαγωνισμό για τη «Μεσογειακή Διατροφή», με σκοπό την υποκίνηση της δημιουργικότητας και φαντασίας των παιδιών. Ο διαγωνισμός μπορεί να συμπεριλαμβάνει την **εκπόνηση κειμένων και εγγράφων, την παραγωγή φωτογραφιών, ταινιών μικρής διάρκειας, την συγγραφή ποιημάτων και την σχεδίαση εικόνων** με ένα συγκεκριμένο θέμα σχετικό με την Μεσογειακή Διατροφή. Επιπλέον, μπορεί να σχεδιαστεί μια **διαφήμιση για τα προϊόντα Med Diet**



καθώς και η εμπλοκή σε ρόλο **Φώτο ρεπόρτερ** και δημιουργία συνταγών σχετικά με κάποια παραδοσιακά προϊόντα της ευρύτερης περιοχής.

Οι εργασίες σχετικά με το διαγωνισμό θα πρέπει σε κάθε περίπτωση να σχετίζονται με τα θέματα που αφορούν το έργο Med Diet, σύμφωνα με τους περιγραφόμενους στόχους του έργου.

2) Επισκέψεις σε αγροκτήματα ή βιοτεχνίες

Μεταξύ των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων που καλύπτει το έργο, τα εμπλεκόμενα σχολεία θα πρέπει να οργανώσουν **επισκέψεις σε χώρους παραγωγής, επεξεργασίας κ.λπ.** με σκοπό την εξοικείωση των μαθητών με **την γεωργία, βιοτεχνικά προϊόντα, παραδοσιακά και ποιοτικά προϊόντα παραγωγής της περιοχής τους.**

Αντίστοιχα, κατά τις επισκέψεις οι ενδιαφερόμενες εταιρείες θα οργανώσουν κάποια "**εργαστήρια γευσιγνωσίας**" κατά τα οποία τα παιδιά και οι νέοι θα έχουν την ευκαιρία να γευτούν, να εκτιμήσουν και να κατανοήσουν την αξία των τοπικών προϊόντων που συνδέονται στενά με τις έννοιες της ποιότητας, υγιεινής διατροφής, πολιτισμό, λαογραφία και τον ρόλο των γυναικών στη μετάδοση των γνώσεων από γενιά σε γενιά.

3) Πρωτοβουλίες για την διατροφική εκπαίδευση στο χώρο των σχολικών εγκαταστάσεων:

Μια άλλη δραστηριότητα που μπορεί να εξεταστεί στα πλαίσια των πιλοτικών έργων Med Diet στα σχολεία αφορά πρωτοβουλίες κατά τη διάρκεια του **διαλείμματος** ή στο πλαίσιο των σχολικών κυλικείων, κατά την ώρα του γεύματος ή κάποιας άλλης σχολικής εκδήλωσης, όπου σε στενή συνεργασία με τοπικά αγροκτήματα και μικρές επιχειρήσεις, παιδιά και νέοι των εμπλεκόμενων σχολείων θα έχουν την ευκαιρία να **γευτούν παραδοσιακά προϊόντα, διάφορα πιάτα** της Μεσογειακής Διατροφής, **τα οποία συνδέονται αυστηρά** με την αναφερόμενη περιοχή.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ τα οφέλη των σχολικών δράσεων του έργου Med Diet θα είναι η εκκίνηση ενός υγιέστερου τρόπου ζωής, η επέκταση-προώθηση των άυλων στοιχείων της διατροφής μας, του πολιτισμού και των παραδόσεων μας, η ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής, η ενδυνάμωση της τοπικής κοινωνίας και οικονομίας, των προϊόντων και επιχειρήσεων μας. Οι Διευθυντές, καθηγητές και μαθητές θα αποκτήσουν εξειδικευμένη εκπαίδευση, διδακτικό υλικό και εργαλεία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η τεχνική υποστήριξη και το κόστος υλοποίησης των δραστηριοτήτων (ειδικοί εκπαιδευτές κ.α.) χρηματοδοτείται εξ' ολοκλήρου από το Επιμελητήριο Μεσσηνίας.