

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

«ΑΕΙΦΟΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ: Αειφορική Μεσογειακή Διατροφή»

Περσεφόνη Τσιμάκη

Νηπιαγωγός, π. Υπεύθυνη ΚΠΕ Καρπενησίου, Αντιπρόεδρος του Συμβουλίου
Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης της ΕΛΛΕΤ
pertsimaki@yahoo.gr /aeiforosxoleio@gmail.com

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το βιωματικό αυτό εργαστήριο στηρίζεται σε ένα πρόγραμμα που σχεδιάστηκε στο πλαίσιο του Προγράμματος «Αειφόρο Ελληνικό Σχολείο» της Ελληνικής Εταιρείας Περιβάλλοντος και Πολιτισμού (ΕΛΛΕΤ). Το πρόγραμμα μπορούν να το παρακολουθήσουν, δωρεάν στην ΕΛΛΕΤ, μαθητές ηλικίας 10-18 ετών από τα σχολεία που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Επιμόρφωση εκπαιδευτικών

ΛΕΞΕΙΣ –ΚΛΕΙΔΙΑ: Μεσογειακή διατροφή, αειφορική παραγωγή της τροφής, καθαρή τροφή, δίκαιο εμπόριο, τοπικά προϊόντα, βιοποικιλότητα και διατροφή, παραγωγή μικρής κλίμακας

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το εργαστήριο «Αειφορική Μεσογειακή Διατροφή» αναδεικνύει και προωθεί τις αξίες και τα χαρακτηριστικά της Παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής που αναφέρονται μέσα από τη **γνώση, την πρακτική και τις παραδόσεις** που συνοδεύουν τη μεσογειακή δίαιτα, **τις πρώτες ύλες** που χρησιμοποιούνται, αλλά και **τις κοινωνικές σχέσεις γύρω από το τραπέζι**.

Για τις αξίες αυτές το 2010, η UNESCO συμπεριέλαβε την **Μεσογειακή Διατροφή στον Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας**, προκειμένου να αναδείξει και να συμβάλει στη διατήρηση στοιχείων που δεν είναι μετρήσιμα και αφορούν κατά κύριο λόγο **προφορικές παραδόσεις, μορφές τέχνης, κοινωνικές πρακτικές και γενικότερα έθιμα**.

Έλληνες επιστήμονες, όπως η καθηγήτρια Αντωνία Τριχοπούλου, έχουν υπερασπιστεί τις αξίες και τα χαρακτηριστικά της παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής, με **όλες τις γιορτές, παραδόσεις, θρησκευτικές νηστείες, άπειρες πολιτισμικές εκδηλώσεις που συνδέονται με το μεσογειακό τρόπο ζωής. Τα προϊόντα μικρών μονάδων παραγωγής, την ποικιλότητα των τροφών, την ευρηματικότητα των ελλήνων στην παρασκευή τους, ως αντίσταση στη βιομηχανία του fast food**.

Χαρακτηριστικά της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής.

- Υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου συγκριτικά με κορεσμένα λιπίδια

- Υψηλή κατανάλωση οσπρίων
- Υψηλή κατανάλωση κυρίως ανεπεξεργαστων δημητριακών
- Υψηλή κατανάλωση φρούτων
- Υψηλή κατανάλωση λαχανικών
- Χαμηλή κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων
- Μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού
- Χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος
- Μέτρια κατανάλωση κρασιού, εφόσον επιτρέπεται από θρησκευτικούς και κοινωνικούς κανόνες (ΠΗΓΗ: ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ 2010).

Η σύγχρονη επιστήμη της Διατροφολογίας **συνδέει τη Δίαιτα της Μεσογείου με τη μακροβιότητα, την πρόληψη πολλών νοσημάτων ή τουλάχιστον τη μείωση της εμφάνισής τους**. Αυτό είναι αποτέλεσμα της δέσμευσης των ελευθέρων ριζών που παράγονται στον οργανισμό κατά την διάσπαση των τροφών (κυρίως ζωικών) από τροφές, όπως το λάδι, τα φρούτα, τα λαχανικά και δημητριακά χωρίς επεξεργασία.

Επίσης το πρόγραμμα στηρίζεται στις αρχές που έχουν θεμελιωθεί από το κίνημα Terra Madre και τον Carlo Petrini, ιδρυτή του διεθνούς διατροφικού κινήματος Slow Food και απευθύνονται σε κάθε κοινότητα (σχολική κοινότητα, οικογένεια, τοπική κοινότητα). Επτά θεμελιώδεις άξονες συνδέονται με αυτό και είναι:

- **Πέρασμα σε μια διατροφή καλή, καθαρή και δίκαιη**
- **Γεωργική και διατροφική βιοποικιλότητα**
- **Διατροφική παραγωγή μικρής κλίμακας**
- **Διάσωση της γλώσσας και των πολιτιστικών παραδόσεων του κάθε λαού**
- **Αναφαίρετο δικαίωμα στην καλλιέργεια και την διατροφή**
- **Διατροφική παραγωγή υπεύθυνη προς το περιβάλλον**
- **Εμπορικές συναλλαγές στο πλαίσιο της αειφόρου ανάπτυξης**
- **Δίκαιο εμπόριο (fair trade)**

Αρχές εκπαίδευσης για την Αειφορική Μεσογειακή Διατροφή και τη βιοποικιλότητα

Η εκπαίδευση για την Αειφορική Μεσογειακή Διατροφή και την βιοποικιλότητα βασίζεται:

- Στην **ευχαρίστηση** της διατροφής
- Διδάσκει τις αξίες της **βραδύτητας** και του **σεβασμού τόσο των δικών μας ρυθμών, όσο και των άλλων**.
- Είναι μια μάθηση μέσω του **βιώματος** (πρακτική εμπειρία) αύξηση εμπειρίας άρα ενίσχυση των αποτελεσμάτων της εκπαίδευσης.
- Εκτιμά την **πολυμορφία-ποικιλότητα** των πολιτισμών, των γνώσεων, των δεξιοτήτων και των απόψεων γύρω από την τροφή και τη διατροφή.
- Αναγνωρίζει τις **ανάγκες**, διεγείρει τα ενδιαφέροντα και αξιοποιεί τα **κίνητρα** του κάθε ατόμου.
- Προσεγγίζει το θέμα στην **πολυπλοκότητά** του, ευνοώντας τη **διεπιστημονική** προσέγγιση.
- Δίνει αξία στο **χρόνο** και τις απαιτούμενες διεργασίες.
- Ενθαρρύνει τη **συμμετοχή** διευκολύνοντας το διάλογο, την αυτο-έκφραση, τη συνεργασία, την ακρόαση και την αμοιβαία αποδοχή ανάμεσα στα μέλη μιας ομάδας, της ίδιας της κοινότητας.

- Είναι ένα **προσωπικό ταξίδι** με **γνωστική, συναισθηματική και βιωματική διάσταση**.
- Τροφοδοτείται από το δικό του πλαίσιο, δίνοντας **αξία** στη μνήμη, τη γνώση και τις **τοπικές κουλτούρες**.
 - Διευκολύνει την **ανταλλαγή** μεταξύ των τοπικών δικτύων, ενισχύοντας την **αίσθηση και την έννοια του κοινοτισμού**.
 - Αναπτύσσει την **αυτογνωσία** –επίγνωση στον ιδιαίτερο ρόλο και τις δράσεις του καθενός/καθεμιάς.
 - Διεγείρει την **περιέργεια**, την εξάσκηση της διαίσθησης και της κριτικής σκέψης.
 - Προωθεί την **αλλαγή**, δημιουργώντας νέες και πιο υπεύθυνες σκέψεις και συμπεριφορές.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΒΙΩΜΑΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

Διάρκεια και στόχοι του εργαστηρίου

Η διάρκεια του εργαστηρίου είναι δύο (2) ώρες) και οι στόχοι του οι παρακάτω:

- Να γνωρίσουμε ορισμένα τρόφιμα και να **συνδέσουμε** την τροφή με τον τόπο και τους ανθρώπους (τοπικές ποικιλίες, προγονική τεχνογνωσία).
- Να ανακαλύψουμε την **ποικιλότητα** της τροφής και τη **βιοποικιλότητα** του τόπου (χλωρίδα, πανίδα, μικροκλίμα περιοχής, έδαφος, νερό, γεωμορφολογία).
- Να αναπτύξουμε δεξιότητες **μνήμης-γνώσης και αξίας για τα τοπικά τρόφιμα** (σύνδεση με την τοπική κουλτούρα, έθιμα, ιδιαίτερος τρόπος παρασκευής της τροφής, έθιμα και κουλτούρα τραπέζιου).
- Να εμπνεύσουμε την **περιέργεια και την εξερεύνηση** για την τοπική γαστρονομική κουλτούρα (έρευνα σε τοπικούς παραγωγούς, μικρά καταστήματα, διαγενεακή συνεργασία κλπ)
- Να ενθαρρύνουμε τη **συνεργασία και τη συμμετοχή** (έννοια ομάδας, αξία κοινότητας)

Συμμετέχοντες

Παιδιά ηλικίας 9-18 ετών. Ο μέγιστος αριθμός των συμμετασχόντων καθορίζεται από το χώρο και το διαθέσιμο προσωπικό. Πρέπει να είναι τουλάχιστον αρκετά παιδιά για να σχηματίσουν δύο ομάδες. Μέγιστος αριθμός ατόμων: 25 παιδιά.

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Στο πρόγραμμα συναρθρώνονται τέσσερις διακριτές φάσεις

1. Καλωσόρισμα

Εισαγωγή στο θέμα μας με ένα ερέθισμα (κείμενο, power point, video, εικόνες).

Δίδεται το πλαίσιο των δραστηριοτήτων.

Συγκρότηση ομάδων: Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε τόσες ομάδες όσες είναι και τα τρόφιμα. Τα μέλη των ομάδων επιλέγουν διακριτούς ρόλους (συντονιστής/στρια, γραμματέας, παρατηρητής –φίλος, παρασκευαστές)

2. Μνήμη-γνώση-αξία στα τοπικά τρόφιμα

Υλικά: 4-5 κουτιά με δυο-τρεις διαφορετικούς τύπους του ίδιου τροφίμου (π.χ τρεις τύπους ψωμιού, τρεις τύποι μελιού, και τρεις τύποι τυριού. Με το παιχνίδι του κρυμμένου θησαυρού οι ομάδες κινούνται στο χώρο και ψάχνουν να βρουν ένα κουτί. Μέσα στα κουτιά υπάρχουν σύντομα κείμενα που εισάγουν στο θέμα των συνδέσεων μεταξύ των τροφών και του τόπου. Κάθε ομάδα επεξεργάζεται τις πληροφορίες και

γνωρίζει τα προϊόντα, μέσα σε συγκεκριμένα χρονικά πλαίσια που δίδονται. Με την ολοκλήρωση των εργασιών οι ομάδες με το συντονιστή/στρια και το/την γραμματέα παρουσιάζουν τα τρόφιμα με λίγες πληροφορίες στην ολομέλεια.

3. **Τοιχογραφία/ερωτηματολόγιο αξιολόγησης**

Η δραστηριότητα αυτή γίνεται με τη βοήθεια ενός χάρτη της Ελλάδας κατασκευάζεται μια τοιχογραφία με κολλάζ φωτογραφιών σχετικών με τους παραγωγούς, την τοπική γλωρίδα, τα τοπικά προϊόντα και τα χαρακτηριστικά του κάθε τόπου. Στη συνέχεια συμπληρώνονται από τις ομάδες ερωτηματολόγια πολλαπλών επιλογών, που χρησιμοποιούνται και ως αξιολογικό μέσον

4. **Παρασκευή πιάτων για όλους /Συμβόλαιο Αειφορικής Μεσογειακής Διατροφής**

Στην τελική φάση οι παρασκευαστές όλων των ομάδων παρασκευάζουν πιάτα με λιχουδιές, με δημιουργικούς συνδυασμούς των προϊόντων, για όλους τους συμμετέχοντες. Εδώ δίνεται η ευκαιρία να εφαρμοστούν συνταγές τοπικής γαστρονομίας. Η ολομέλεια συζητά και οργανώνει το συμβόλαιο της Αειφορικής Μεσογειακής Διατροφής, με συμφωνία στις αξίες και αρχές της (η τροφή έχει ιερότητα, πνευματικότητα, ποικιλότητα και εποχικότητα). Η Αειφορική Μεσογειακή Διατροφή είναι καλή, καθαρή και δίκαιη (Good, Clean and Fair Food), μειώνει το οικολογικό αποτύπωμα και έχει χαρακτηριστικά κοινωνικότητας και αλληλεγγύης. Η Αειφορική Μεσογειακή Διατροφή μας διδάσκει να γίνουμε συνειδητοί καταναλωτές, αλλά και μικροί ενεργοί παραγωγοί.

5. Κλείσιμο: Στρώνουμε οικογενειακό ελληνικό τραπέζι (με κάθε δυνατή αισθητική φροντίδα) και μοιραζόμαστε τις λιχουδιές. Το τραπέζι γίνεται αφορμή για συζήτηση και αποτίμηση του προγράμματος.

Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

1. **Ο χώρος**

Χρησιμοποιείται ένας μεγάλος χώρος που χωρίζεται σε τέσσερις τομείς. Κάθε τομέας προορίζεται για μια δραστηριότητα .

Υλικά: Οι τέσσερις τομείς θα πρέπει να οριοθετούνται όσο το δυνατόν περισσότερο, για παράδειγμα, με τέσσερα μεγάλα βέλη στο έδαφος από την είσοδο στο χώρο υποδοχής στο παιχνίδι μνήμης-γνώσης-διατροφικών αξιών στην κατασκευή τοιχογραφίας στο παρασκευαστήριο. Οργανώνουμε το χώρο με αισθητική ευαισθησία, με φαντασία και συμμετοχή των μαθητών, ή ορίζουμε τέσσερις κύκλους στο έδαφος για τους τέσσερις τομείς, ή διαχωριστικά τοιχώματα για κάθε τομέα.

2. **Η υποδοχή στο χώρο**

- Μεγάλη πυξίδα και μεγάλο κουτάλι
- Πινακίδες με λέξεις-κλειδιά (που μπορεί να τοποθετηθούν στον τοίχο ή να κρεμαστούν από το ταβάνι με σπάγκο) ΤΟΠΟΣ- ΠΑΡΑΔΟΣΗ- ΕΔΩ- ΥΠΑΡΧΕΙ- ΤΡΟΦΙΜΑ- ΦΥΤΑ- ΖΩΑ- ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ- ΥΠΟΜΟΝΗ- ΤΟΠΟΣ- ΠΟΙΚΙΛΙΑ- ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ- ΣΥΖΗΤΗΣΗ- ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ- ΙΕΡΟΤΗΤΑ

3. **Παιχνίδι μνήμης**

- 4-5 χάρτινα κουτιά με αισθητική επιμέλεια
- Τρεις τύποι μελιού σε βάζα (π.χ. μέλι ελάτης Καρπενησίου, μέλι θυμαριού Κυθήρων, μέλι ανθέων)
- Τρεις τύποι ψωμιού (π.χ. ολικής αλέσεως, κριθαροκούλουρα Κρήτης, ψωμί ζέας)

- Τρεις τύποι τυριών (π.χ. φέτα Καλαβρύτων, γραβιέρα Κρήτης, κατίκι Δομοκού)
- Ένα αξιολογικό ερωτηματολόγιο για κάθε ομάδα
- 4. Τοιχογραφία**
- Ένας χάρτης της Ελλάδας. Εικόνες και φωτογραφίες, ή ζωγραφική των παιδιών με τα είδη των προϊόντων, τον τόπο, τα χαρακτηριστικά του, και τους παραγωγούς.
- 5. Πιάτα με λιχουδιές για όλους/ες**
- Λιχουδιές που παρασκευάζονται από συνδυασμούς των τροφίμων (π.χ. ψωμί με μέλι και κανέλα, ψωμί με τυρί και μέλι , ψωμί και τυρί , τυρί και μέλι)
- 4-5 πιατέλες, ένα τραπέζομάντηλο υφασμάτινο, χαρτοπετσέτες, βιοδιασπώμενα ποτήρια και πιάτα, ποδιές μαγειρικής και γάντια μιας χρήσης
- Τραπέζια και καρέκλες
- Ένα μεγάλο χαρτόνι για καταγραφή των αξιών και αρχών της Αειφορικής Μεσογειακής Διατροφής.
- 6. Διακριτοί ρόλοι στην ομάδα**
- Κάθε ομάδα επιλέγει:
- Έναν/μια συντονιστή/στρια
- Έναν/μια γραμματέα, για την καταγραφή και παρουσίαση των περιλήψεων, στην ολομέλεια
- Έναν/μια παρατηρητή/τρια για να εποπτεύει την ομάδα του κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων και να βεβαιώνει ότι εμπλέκονται όλοι και δίδονται ευκαιρίες και καθήκοντα σε όλα τα μέλη της, με την βοήθεια εσχάρας παρατήρησης
- Δυο άτομα παρασκευαστές πιάτων με λιχουδιές για όλους και για να στρώσουν το οικογενειακό τραπέζι

ΩΣ ΕΠΙΛΟΓΟΣ:

Το βιωματικό αυτό εργαστήριο αισιοδοξεί, να εμπνεύσει τους εκπαιδευτικούς να εισάγουν τέτοιες βιωματικές εμπειρίες

- ✓ στα προγράμματα στο πλαίσιο
 - των Σχολικών Δραστηριοτήτων,
 - της Ευέλικτης ζώνης
 - των Βιωματικών Δράσεων,
 - των Ερευνητικών Εργασιών
- ✓ Στις καθημερινές διατροφικές συνήθειες στο πλαίσιο του ολοήμερου σχολείου
- ✓ Στο πλαίσιο των σχολικών εκδηλώσεων γιορτών, πάρτι κ.ά. που συμμετέχουν και οι γονείς
- ✓ Σε γενικές δραστηριότητες –εκστρατείες ενημέρωσης σε όλο το σχολείο με βιωματικό τρόπο (π.χ εβδομάδα μεσογειακού πρωινού)
- ✓ Σε εκδηλώσεις ενημέρωσης της τοπικής κοινωνίας για τη σύνδεση της τοπικής παραγωγής, της γαστρονομίας και της μεσογειακής διατροφής με οικονομικές δραστηριότητες όπως είναι η παροχή υπηρεσιών εστίασης, τουρισμός κ.ά.

ΠΗΓΕΣ :

1. Τριχοπούλου Αντωνία, «Μεσογειακή διατροφή, παραδοσιακά μεσογειακά τρόφιμα και υγεία» ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ 2010

- <http://www.hjnutrdiet.com/attachments/issues/pdf/1792-4030-1-2.pdf>
2. Έρση Βάτου «Πολιτισμός, η μεσογειακή διαίτα» ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ 17/11/2010 <http://www.enet.gr/?i=issue.el.home&date=17/11/2010&id=224587>
 3. Σκούλλος Μιχαήλ, Μαλωτίδη Β. «Η τροφή και η διατροφή στη Μεσόγειο» ΜΙΟ. http://www.medies.net/uploaded_files/publications/MED_food_total_GR.pdf
 4. Μπερτζελέτος Δημήτρης Π. «Διατροφικά κινήματα» ΚΠΕ Καστρίου http://kpekastr.ark.sch.gr/site/images/seminars/EnvironmentHealth/diatrofika_kinhmata.pdf
 5. Κούλογλου Στέλιος, Ρεπορτάζ Χωρίς Σύνορα - SLOW FOOD VS FAST FOOD - part 1 <http://www.youtube.com/watch?v=xOjIW9N7OYc>
 6. Αριάδνη Γερούκη «Slow food ,αργοφαγία» περιοδικό ZENITH, 15/1/2011 <http://zenithmag.wordpress.com/2011/01/15/slow-food/>
 7. Political introduction to the Slow Food Education Manifesto http://www.slowfood.com/education/filemanager/resources/manif_edu_eng.pdf
 8. Slow Food Education Handbook http://slowfood.com/education/filemanager/resources/ING_manuale_educazione_web.pdf