

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΜΗΜΑ: ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ



Πτυχιακή εργασία

**ΤΙΤΛΟΣ: Πολιτική προώθησης της Μεσογειακής Διατροφής στα
σχολεία της Περιφέρειας Κρήτης.**

Επιμέλεια: Κουνελάκη Μαρία

Επιβλέπον καθηγητής: Δρ. Τσικαλάκης Γεώργιος Ι.

Σητεία, Φεβρουάριος 2019

HELLENIC MEDITERRANEAN UNIVERSITY
DEPARTMENT OF NUTRITION AND DIETETICS SCIENCE



Thesis for the Undergraduate Degree

**TITLE: Promotion of Mediterranean diet in the schools of the Region of
Crete**

Editor: Kounelaki Maria

Supervisor: Dr. Tsikalakis Georgios J.

Sitia, February 2019

Πρόλογος

Η Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί πλέον μέρος της πολιτισμικής κληρονομιάς και της παράδοσης μας. Είναι παγκοσμίως γνωστή και δεν υπάρχει πια καμία αμφιβολία από τους ερευνητές ότι αποτελεί ένα από τα καλύτερα και τα πιο ωφέλιμα για τον οργανισμό διατροφικά πρότυπα, αφού στηρίζεται στα καλά λιπαρά, τα θαλασσινά, τα φρούτα και τα λαχανικά. Επιπλέον, ολόκληρη η φιλοσοφία της στηρίζεται στην κατανάλωση αγνών και μη επεξεργασμένων προϊόντων και αυτός είναι ο λόγος που κάνει το παρόν πρότυπο να λειτουργεί σαν ασπίδα για τον οργανισμό, ενάντια σε πολλές ασθένειες απ' τις πιο απλές ως τις χρόνιες και θανατηφόρες.

Έχοντας καταγωγή από την Κρήτη και μεγαλώνοντας στην επαρχία, είχα την τύχη η οικογένεια μου να ακολουθεί μια σωστή διατροφή, αφού είχαμε και προϊόντα δικής μας παραγωγής. Παρ' όλα αυτά ένα μέλος της οικογένειας μου διαγνώστηκε με κακοήγη καρκινικό όγκο στο εσωτερικό του δεξιού χεριού, στην παλάμη όπου είχε ως αποτέλεσμα να τυλίξει τα δυο νεύρα που οδηγούν στον δείκτη και τον μέσο. Μετά το χειρουργείο που πραγματοποιήθηκε με επιτυχία και μετά από πολλές συζητήσεις με γιατρούς και διαιτολόγους το άτομο αυτό της οικογένειας μου στράφηκε στη Μεσογειακή Διατροφή. Μείωσε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος, αύξησε την κατανάλωση σε φρούτα, λαχανικά, ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς και σε βότανα από τα δικά μας βουνά που δεν έχουν και συντηρητικά. Τα αποτελέσματα ήταν θεαματικά καθώς σε διάστημα 5 χρόνων από την εμφάνιση του όγκου δεν είχαμε μετάσταση του σε άλλο σημείο του σώματος, αλλά ούτε και επανεμφάνιση που ήταν πολύ πιθανό, αλλά παράλληλα βελτιώθηκαν και άλλα προβλήματα υγείας όπως γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, καλύτερη ρύθμιση του θυρεοειδή και προβλήματα πέψης. Μετά από αυτή την περιπέτεια και οι υπόλοιποι στην οικογένεια ακολουθήσαμε τη Μεσογειακή Διατροφή που βοήθησε συνολικά στην βελτίωση της υγείας μας. Με αφορμή όσα προανέφερα, αποφάσισα να ασχοληθώ με το θέμα της Μεσογειακής Διατροφής και κατά πόσο φροντίζει η 'πολιτεία' να διδάξει στα παιδιά από μικρή ηλικία την αξία του διατροφικού προτύπου, ώστε να προφυλαχθούν όσο το δυνατόν περισσότερο από οποιαδήποτε ασθένεια.

Σκοπός της παρούσας έρευνας, είναι να δούμε κατά πόσο οι φορείς που συσχετίζονται με την υγεία, μπορούν να βοηθήσουν ή αν ήδη βοηθάνε στην ενημέρωση των παιδιών για τα σωστά διατροφικά πρότυπα και κυρίως για τη Μεσογειακή Διατροφή. Επομένως, θα μελετήσουμε τις δράσεις, τα προγράμματα και τα σχέδια που υλοποιούνται από τους φορείς υγείας, αγροτικής ανάπτυξης αλλά και από τους ιθύνοντες της περιφέρειας Κρήτης ώστε τα νέα παιδιά να αποκτήσουν καλές βάσεις όσον αφορά τα σωστά διατροφικά πρότυπα.

Η διατροφή μας αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα, αν όχι το σημαντικότερο πράγμα στη ζωή μας. Μας προφυλάσσει ή αντίστοιχα μας εκθέτει σε κινδύνους. Η διατροφή είναι η καλύτερη πρόληψη για τις ασθένειες, αλλά και η καλύτερη θεραπεία ενάντια σε αυτές. Σίγουρα πρέπει να αντιληφθούμε ότι όταν υπάρχει ένα πρόβλημα υγείας πέρα από τα φάρμακα που θα μας συστήσουν πρέπει να στραφούμε στη διατροφή, καθώς με λάθος διατροφή και πολλά φάρμακα το πρόβλημα θα γιγαντώνετε και δε υπάρχει σημαντική βελτίωση. Άλλωστε η διατροφή μπορεί πολλές φορές να μειώσει τη χρήση των φαρμάκων, ίσως και να την εξαλείψει.

Λέξεις – Κλειδιά

Μεσογειακή Διατροφή, δράσεις, σχολεία, Περιφέρεια Κρήτης, πολιτικές προώθησης

Abstract

The Mediterranean Diet has become part of our cultural heritage and our tradition. It is known worldwide and there is no doubt, as far as research is concerned, that it is one of the best and most beneficial nutritional standards for the human health since it contains good fats, seafood and fruits and vegetables. In addition, the philosophy of the diet advocates the consumption of pure, non-processed ingredients and this is the reason which makes this particular diet function as a shield for the system against diseases both mild as well as chronic or even fatal.

Having being born on Crete and grown up in a small town I was lucky in that my family followed a correct diet especially since we were able to grow some of our own produce. Despite this a member of my family was diagnosed with a type of malignant tumor inside the right palm which had enveloped the two nerves of the pointer and the middle finger. After a successful surgery and following numerous discussions with both doctors and dietitians, this family member focused on the Mediterranean Diet. The intake of red meat was reduced and increased was the consumption of fruits, vegetables, olive oil, nuts and wild herbs from our own nearby mountains which have no additives or preservatives. The results were impressive since, in the space of five years from the initial appearance of the tumor, not only were there no metastases anywhere in the body nor a reappearance of it, which was very probable, but instead, several other health issues such as gastroesophageal reflux, problematic thyroid regulation and poor digestion were improved. After this, the rest of the family resolved to practice this diet and this helped improve our health as a whole. Due to everything I have said above, I have decided to examine the issue of the Mediterranean Diet and to what extent does the “state” care to inform young children of the value of this nutritional model so they can be protected as much as possible from disease.

The aim of this paper is to examine if and how much health related agencies can help or are already helping to educate youngsters about the right dietary patterns, and in particular about the Mediterranean Diet. We will, therefore, take a close look at the actions, programs and projects that are being implemented by the health agencies, rural development agencies and Cretan regional authorities to ensure that the young children can establish a good foundation as far as proper nutrition is concerned.

Our diet is one of the most important, if not the most important, component of our lives. It can protect us or, conversely, expose us to risks. Proper diet is the best prevention against diseases, as well as the best therapy for them. We must surely recognize that when a health problem arises, in addition to the medicines we are given we should also turn to our diet, as a poor diet in conjunction with many drugs will exacerbate the problem and there will be no significant improvement. After all, proper diet can often limit the use of medicines, and may even eliminate the diseases.

Keywords

Mediterranean Diet, actions, schools, Region of Crete, promotion policy

Ευχαριστίες

Η παρούσα εργασία, αποτελεί πτυχιακή εργασία στα πλαίσια ολοκλήρωσης της φοίτησης μου στο Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο του Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας.

Πριν την παρουσίαση των αποτελεσμάτων της παρούσας πτυχιακής εργασίας, αισθάνομαι την υποχρέωση να ευχαριστήσω ορισμένους από τους ανθρώπους που γνώρισα, συνεργάστηκα μαζί τους και έπαιξαν πολύ σημαντικό ρόλο στην πραγματοποίησή της.

Πρώτο από όλους θέλω να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή της πτυχιακής εργασίας, Καθηγητή Γεώργιο Τσικαλάκη για την πολύτιμη καθοδήγηση του, την εμπιστοσύνη και εκτίμηση που μου έδειξε.

Στη συνέχεια, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον Περιφερειάρχη Κρήτης, κ. Σταύρο Αρναουτάκη για τον χρόνο που διέθεσε ώστε να μου απαντήσει σε ερωτήσεις που θα βοηθούσαν στην εξαγωγή συμπερασμάτων για τη πλήρωση της εργασίας μου.

Τις ευχαριστίες μου εκφράζω και στους καθηγητές Μουρατίδου Θεοδώρα, Φραγκιαδάκη Γεωργίο και Ψαρουδάκη Αντωνέλλα που δέχτηκαν να είναι μέλη της τριμελούς επιτροπής αξιολόγησης της εργασίας μου.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες θέλω να απευθύνω στην κυρία Ασπασία Σταυρουλάκη από το Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας, της Αγροδιατροφικής Σύμπραξης Περιφέρειας Κρήτης για την καθοριστική της βοήθεια, η οποία στάθηκε σημαντικός αρωγός στην προσπάθειά μου.

Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω τους γονείς μου Ελευθέριο και Παρασκευή, καθώς και την αδερφή μου Βασιλεία, που με υπομονή και κουράγιο πρόσφεραν την απαραίτητη ηθική συμπαράσταση για την ολοκλήρωση της πτυχιακής μου εργασίας.

Πίνακας Περιεχομένων

Πρόλογος	2
Abstract	4
Ευχαριστίες	6
Συντομογραφίες – Ακρωνύμια	8

Εισαγωγή

1. Ο σύγχρονος διάλογος για τη Μεσογειακή Διατροφή	9
2. Η επίδραση της Κρητικής Μεσογειακής Δίαιτας στην Υγεία.....	12
3. Η επίδραση της Μεσογειακής Δίαιτας στο περιβάλλον.....	14
3.α) Κτηνοτροφία.....	14
3.β) Βιομηχανία τροφίμων.....	15
3.γ) Απώλεια και σπατάλη τροφίμων.....	15
3.δ) Η Μεσογειακή Διατροφή ως παράδειγμα για τη περιβαλλοντική εκπαίδευση....	16

Κεφάλαιο Πρώτο: Δράσεις για την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής στα σχολεία από το Υπουργείο Υγείας & το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης & Τροφίμων.....

1. Συνέντευξη Υπουργού Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, Καθηγητή Αθανάσιου Τσαυτάρη στο Ρ/Σ 102FM της ΕΡΤ και στη δημοσιογράφο Λέλα Κεσίδου.....	20
2. Συνέντευξη Υπουργού Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, Καθηγητή Αθανάσιου Τσαυτάρη.....	21
3. Παγκόσμια Ημέρα Επισιτισμού-Διατροφής (World Food Day) 16 Οκτωβρίου 2015, με θέμα «Κοινωνική Προστασία και Γεωργία :Διασπώντας τον κύκλο της φτώχειας στις αγροτικές περιοχές»(Social Protection and agriculture: breaking the cycle of rural poverty).....	21

Κεφάλαιο Δεύτερο: Δράσεις για την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής στα σχολεία από την Περιφέρεια Κρήτης.....

1. Δράσεις από τις αναρτήσεις του Κέντρου Κρητικής Γαστρονομίας.....	25
--	-----------

Κεφάλαιο Τρίτο: : Συνέντευξη με τον Περιφερειάρχη Κρήτης κ. Αρναουτάκη Σταύρο για την προώθηση της «Μεσογειακής Διατροφής στα σχολεία της Περιφέρειας Κρήτης».....	30
1. Συνέντευξη του Περιφερειάρχη Κρήτης κ. Αρναουτάκη Σταύρο για την προώθηση της «Μεσογειακής Διατροφής στα σχολεία της Περιφέρειας Κρήτης».....	32
Αξιολόγηση δράσεων από τους φορείς.....	34
Γενικές Οδηγίες και Προτάσεις.....	38
Παραρτήματα.....	41
Βιβλιογραφία.....	44

Συντομογραφίες – Ακρωνύμια

WHO	World Health Organization
A.K.E	Αμερικάνικης Καρδιολογικής Εταιρίας
HDL	High-Density Lipoproteins
EPT	Ελληνική Ραδιοφωνική Τηλεόραση
E.E	Ευρωπαϊκή Ένωση
Π.Ε	Περιφερική ένωση
Δ.Ε	Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση
IBCLC	International Board - Certified Lactation Consultant
ΟΗΕ	Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών
ΕΠΑΛ	Επαγγελματικό Λύκειο
ΠΟΤ	Παγκόσμιος Οργανισμός Τουρισμού
ΗΠΑ	Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής
A.K.E	Αγροτικό Κόμμα Ελλάδος

Εισαγωγή:

1. Ο σύγχρονος διάλογος για τη Μεσογειακή Διατροφή

Η Μεσογειακή Διατροφή όλο και περισσότερο ακούγεται και προτείνεται ως η ιδανική μορφή διατροφής, για το σύγχρονο άνθρωπο μιας και έχει πολλά οφέλη για τον οργανισμό και αποτελεί σημαντικό «όπλο» ενάντια σε πολλές ασθένειες.

Μεσογειακή διατροφή, είναι η ονομασία του παραδοσιακού τρόπου διατροφής των ατόμων που ζουν στην περιοχή της Μεσογείου. Ο Αμερικάνος γιατρός Ancel Keys, κατάφερε να τεκμηριώσει επιστημονικά το σημαντικό ρόλο που κατέχει η διατροφή αυτή, όσον αφορά την πρόληψη των ασθενειών. Το 1956 ξεκίνησε μια μελέτη κατά τη διάρκεια της οποίας μελετήθηκαν 12,763 άνδρες, ηλικίας 40 έως 59 χρονών από επτά διαφορετικές χώρες (Ιταλία, Ελλάδα, Φιλανδία, Γιουγκοσλαβία, Ιαπωνία, ΗΠΑ). Οι πληθυσμιακές ομάδες ανά τις χώρες διέφεραν, όσον αφορά το επίπεδο ανάπτυξης, τον πολιτισμό και τις συνήθειες με αποτέλεσμα να υπάρχουν μεγάλες διαφορές στα αποτελέσματα που προέκυψαν. Αναλυτικότερα, η μελέτη έδειξε ότι οι κάτοικοι των Μεσογειακών χωρών είχαν καλύτερη υγεία, από εκείνους των βόρειων χωρών. Στην Ελλάδα, οι ομάδες που μελετήθηκαν προέρχονταν η μια από την Κέρκυρα και η άλλη από την Κρήτη. Το ενδιαφέρον βέβαια μονοπώλησαν τα αποτελέσματα από τους κατοίκους της Κρήτης, καθώς τα καρδιαγγειακά νοσήματα ήταν ελάχιστα, σχεδόν άγνωστα όπως επίσης και οι νεοπλασίες ήταν μειωμένες κατά πολύ συγκριτικά με τις υπόλοιπες χώρες. (1)

Έχει τεθεί λοιπόν ένα εύλογο ερώτημα όσον αφορά την ονομασία του συγκεκριμένου διατροφικού πλάνου. Γιατί ονομάζεται “Μεσογειακή” και όχι “Κρητική” η διατροφή αυτή; Το 1988 δημιουργήθηκε στη Βοστώνη το ίδρυμα “Oldways” το οποίο εφηύρε τον όρο “Μεσογειακή” διατροφή με τη γνωστή διατροφική πυραμίδα. Στη συνέχεια, το ίδρυμα Oldways σε συνεργασία με το πανεπιστήμιο του Harvard δημιούργησαν ένα πρόγραμμα διατροφής και ξεκίνησαν να οργανώνονται συνέδρια στην Ευρώπη ώστε να βρεθεί η κατάλληλη ονομασία για το παρόν διατροφικό πρότυπο. Η ιδέα ήταν εξ αρχής ιδιαίτερα δημοφιλής και για το λόγο αυτό υιοθετείται αμέσως από το Διεθνές Συμβούλιο Ελαιολάδου ώστε να στηρίξει την παραγωγή ελαιολάδου όλων των κρατών μελών, από τα οποία απαρτιζόταν. Έτσι, παρά το γεγονός ότι η διατροφή των λαών της Μεσογείου είναι πολύ διαφορετική, ακόμα και στην ίδια την Ελλάδα η διατροφή των Κρητικών διαφέρει κατά πολύ από τη διατροφή, για παράδειγμα των Μακεδόνων.

Από το 2000 λοιπόν, το διεθνές συνέδριο για τη Μεσογειακή Διατροφή που έγινε στο Λονδίνο, εξέδωσε κοινή δήλωση αποδοχής του όρου όπου προέβλεπε ότι: “Ο όρος παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή, θα χρησιμοποιείται για να καθορίσει τις διατροφικές συνήθειες που χαρακτηρίζαν ορισμένες περιοχές της Μεσογείου (Κρήτη, ορισμένα μέρη της Ελλάδας και η Νότια Ιταλία) στις αρχές της δεκαετίας του 1960 και θα περιελάμβανε μια σειρά από συγκεκριμένα φαγητά”. (2)

Σύμφωνα με τη πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής της Oldways, στη βάση βρίσκονται τα δημητριακά, οι ξηροί καρποί, τα αμυλούχα προϊόντα, τα λαχανικά και τα φρούτα, το ελαιόλαδο, το γάλα και τα παράγωγα του, όπου πρέπει να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση. Στο δεύτερο επίπεδο βρίσκονται τα ψάρια, τα πουλερικά, τα αυγά και τα γλυκά όπου πρέπει να καταναλώνονται κάποιες φορές την εβδομάδα, ενώ η κατανάλωση κόκκινου κρέατος πρέπει να γίνεται κάποιες φορές το μήνα, όπου βρίσκεται και στο τελευταίο επίπεδο. Τέλος, συνίσταται κάποια μορφή φυσικής δραστηριότητας διάρκειας 30 λεπτών. (3) Συμπεραίνουμε λοιπόν, ότι το διατροφικό πλάνο που ονομάζεται Μεσογειακή Διατροφή, περιλαμβάνει μεγάλη αφθονία φυτικών τροφών, φρέσκα εποχιακά προϊόντα ελάχιστα επεξεργασμένα και ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών, που περιέχουν μεγάλες ποσότητες βιταμινών και ιχνοστοιχείων με αποτέλεσμα την καλή υγεία και την καταπολέμηση της παχυσαρκίας, που προδιαθέτει τον οργανισμό σε αυξημένο κίνδυνο μεταβολικών νοσημάτων (διαβήτης, υπέρταση, κ.λπ.), καρδιαγγειακών παθήσεων, ακόμη και καρκίνου.

Οι διατροφικές συνήθειες επηρεάζονται από την πολιτισμική παράδοση της κάθε περιοχής. Στην Κρήτη τέθηκαν οι βάσεις της φιλοσοφίας, των γραμμάτων καθώς επίσης και της διατροφής.

Ήδη από τη Μινωική περίοδο τα αποτελέσματα που έχουν προκύψει από τις χημικές αναλύσεις στο χώμα και σε κεραμικά αγγεία δείχνουν ότι οι Κρητικοί κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες ελαιολάδου, λαχανικών, μελιού, κρασιού, ψαριών και δημητριακών. Ο καθηγητής P.Warren του Πανεπιστημίου Μπρίστολ, αναφέρει πως η διατροφή των Κρητικών είναι η ίδια από την εποχή του χαλκού, δηλαδή εδώ και 5.000 χρόνια. Ενώ κάποια χρόνια αργότερα, εισήχθησαν και άλλα τρόφιμα όπως οι ντομάτες, οι πατάτες, το αβοκάντο, το ρύζι και τα εσπεριδοειδή. Αυτό το αποδεικνύουν πολλές καταγραφές και αφηγήσεις από διάφορους περιηγητές (F.W.Sieber, Γουλιέλμος Αντόνιος Oliver, Χουρμούζης Μιχαήλ ή Μιλτιάδης, R.Pashley, Raulin, Henri Blackburn), όπου περιγράφουν τη λαογραφία, την ιστορία και τις διατροφικές συνήθειες ενός τόπου.

Στο πλαίσιο της αναζήτησης της ιδανικής δίαιτας για την πρόληψη διάφορων ασθενειών και την προαγωγή της υγείας, η διεθνής επιστημονική κοινότητα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η δίαιτα των Κρητικών από την αρχαιότητα συγκεντρώνει εκείνα τα χαρακτηριστικά που την καθιστούν όχι μόνο κατάλληλη, αλλά άριστη όπως φαίνεται και από τη Μελέτη του γιατρού Ancel Keys για τις επτά χώρες. (4) Από όλα τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι η Μεσογειακή Διατροφή και η Κρητική Διατροφή συμπίπτουν.

Η καθημερινή χρήση του ελαιολάδου (υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά) και η χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος (χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά) επιβεβαιώνει την παραπάνω τοποθέτηση, ότι η Κρητική διατροφή είναι ιδανική για την υγεία και με προστατευτική επίδραση στον οργανισμό. Στο παρόν διατροφικό πλάνο, περιλαμβάνονται όλα τα θρεπτικά συστατικά, λόγω κατανάλωσης επαρκούς ποσότητας τροφής πράγμα που το κάνει μια ισορροπημένη διατροφή, κατάλληλη για την αντιμετώπιση πολλών ασθενειών. Πιο συγκεκριμένα, η Κρητική Διατροφή είναι πλούσια σε βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία, ω3 λιπαρά οξέα, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά συστατικά και σε φυτοχημικά όπου ασκούν σημαντικές δράσεις σε διάφορες λειτουργίες του οργανισμού και επηρεάζουν με θετικό τρόπο την υγεία του ανθρώπου. (5)

Πολλά χρόνια μετά την Μελέτη του Ancel Keys για τις επτά χώρες, ο Γάλλος καθηγητής S.Renaud έκανε ένα πείραμα. Σκέφτηκε να χρησιμοποιήσει το κρητικό διατροφικό πρότυπο για την πρόληψη θανάτου σε άτομα που είχαν ήδη υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου & βρισκόταν υπό ιατρική παρακολούθηση. Αρχικά, χώρισε τους ασθενείς σε δυο ομάδες. Οι ασθενείς της μιας ομάδας τρέφονταν σύμφωνα με οδηγίες από την Αμερικάνικη Καρδιολογική Εταιρία (δηλαδή τις οδηγίες που συνιστά η πλειοψηφία των γιατρών σε όλο τον κόσμο με χαμηλά λιπαρά) και της άλλης ομάδας οι ασθενείς τρέφονταν σύμφωνα με το Κρητικό Διατροφικό πρότυπο. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν, αναφέρουν ότι από την ομάδα με την Κρητική Διατροφή πέθαναν συνολικά 8 άτομα σε αντίθεση με την ομάδα που ακολούθησε τις οδηγίες της Α.Κ.Ε όπου πέθαναν 20 άτομα. Βλέπουμε λοιπόν ότι τα ποσοστά θνητότητας ήταν αυξημένα στη δεύτερη ομάδα κατά 70 – 76%. (6)

2. Η επίδραση της Μεσογειακής Δίαιτας στην Υγεία

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι το 1/3 των ενηλίκων ατόμων παγκοσμίως μπορούν να χαρακτηριστούν ως υπέρβαροι και το 1/10 ως παχύσαρκοι (WHO). Τα ποσοστά αυτά καθιστούν την παχυσαρκία ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα υγείας και σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση ασθενειών. Μπορεί η σχέση της Μεσογειακής Διατροφής με την Παχυσαρκία να είναι ακόμα υπό διερεύνηση, όμως σε κάποιες μελέτες έχει αποδειχθεί ότι άτομα που ακολουθούν τη Μεσογειακή Διατροφή έχουν χαμηλότερο βάρος, ⁽⁶⁾ αλλά και χαμηλότερο ποσοστό σπλαχνικού λίπους. Επιπλέον, η υιοθέτηση του συγκεκριμένου διατροφικού πλάνου μειώνει το ρυθμό αύξησης του βάρους και της εμφάνισης της παχυσαρκίας με την πάροδο των ετών. ⁽⁷⁾

Πέρα από την παχυσαρκία όμως, τα τελευταία έτη παρατηρούνται αυξημένα ποσοστά εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου και διαβήτη. ⁽⁸⁾ Το μεταβολικό σύνδρομο αποτελεί πλέον μια πολύ συχνή διαταραχή, όπου αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης τόσο διαβήτη, όσο και καρδιαγγειακών νοσημάτων. Χαρακτηριστικά του μεταβολικού συνδρόμου, αποτελούν η παχυσαρκία κεντρικού τύπου, τα αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων, γλυκόζης, αρτηριακής πίεσης και τα χαμηλά επίπεδα της καλής HDL χοληστερόλης. ⁽⁹⁾ Η Μεσογειακή Διατροφή έχει συσχετιστεί, με τη μείωση της συχνότητας εμφάνισης του μεταβολικού συνδρόμου ⁽¹⁰⁾, αλλά και του διαβήτη. ⁽¹¹⁾ Επιπροσθέτως, η υιοθέτηση του συγκεκριμένου διατροφικού μοντέλου έχει συσχετιστεί με καλύτερο έλεγχο της νόσου ⁽¹²⁾ ενώ, η χορήγηση του σε ασθενείς που μόλις έχουν διαγνωσθεί με διαβήτη φάνηκε να καθυστερεί την έναρξη της φαρμακευτικής θεραπείας. ⁽¹³⁾

Έχει παρατηρηθεί, ότι η εμφάνιση της νόσου του Alzheimer & Parkinson έχει κατά αυξηθεί πολύ τα τελευταία χρόνια. Από έρευνες που έγιναν έχει αποδειχθεί ότι η υιοθέτηση της Μεσογειακής Διατροφής μειώνει τη συχνότητα εμφάνισης και των δυο διαταραχών, αλλά και τη θνησιμότητα από τη νόσο του Alzheimer. ⁽¹⁴⁾

Ταυτόχρονα πρέπει να αναφέρουμε την ιδιότητα της Μεσογειακής Διατροφής να μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στην ανώτερη αναπνευστική οδό και συγκεκριμένα στη στοματική κοιλότητα, στο φάρυγγα ⁽¹⁵⁾, στον οισοφάγο ⁽¹⁶⁾, αλλά και με τη μείωση εμφάνισης καρκίνου του μαστού ⁽¹⁷⁾ & ορθοκολικού καρκίνου. ⁽¹⁸⁾ Πάνω

από 25% των περιπτώσεων με ορθοκολικό καρκίνο, πάνω από το 15% των περιπτώσεων με καρκίνο του μαστού & πάνω από 10% των περιπτώσεων καρκίνου του προστάτη, του παγκρέατος & του ενδομήτριου θα μπορούσε να προληφθεί με την υιοθέτηση του διατροφικού πλάνου που ονομάζεται Κρητική – Μεσογειακή Διατροφή. (19)

Η υιοθέτηση αυτής της διατροφής, έχει ως αποτέλεσμα χαμηλότερα επίπεδα διαφόρων δεικτών που αυξάνουν τον κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων, όπως τα επίπεδα ομοκυστεΐνης και τα επίπεδα διαφόρων δεικτών φλεγμονής. (20) Τέλος, προστατεύει από οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου, εμφάνιση εγκεφαλικών επεισοδίων (21) και αρτηριακής πίεσης. (22)

Οι πρόσφατες αλλαγές στον τρόπο ζωής των κατοίκων της Μεσογείου, έχουν προκαλέσει τροποποιήσεις στις διατροφικές τους συνήθειες. Σε μια εγκάρσια μελέτη των παιδιών που ζουν σε αγροτικές τοποθεσίες στην Κρήτη, βρέθηκε μια " ενδιάμεση " επικράτηση της ατοπίας, αλλά χαμηλό ποσοστό αλλεργίας. Η υψηλή πρόσληψη φρέσκων φρούτων και λαχανικών πλούσια σε αντιοξειδωτικά και σε συνδυασμό με την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή εμποδίζουν την εμφάνιση αναπνευστικών συμπτωμάτων που σχετίζονται με την ατοπία. (23)

Επιπλέον, οι αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες είναι εμφανείς και στο σωματότυπο των εφήβων, με την αύξηση του σωματικού τους βάρους. Σε μια μελέτη, για το δείκτη φυσικής δραστηριότητας και την αξιολόγηση της που διεξήχθη, έδειξε ότι σε βαθμό πάνω από το 55% των αγοριών που είναι μαθητές του Λυκείου περιλαμβάνονται στους δείκτες με μη ικανοποιητικό επίπεδο σωματικής δραστηριότητας. Ακόμα πιο ανησυχητικός είναι ο δείκτης για τα κορίτσια που φοιτούν στο λύκειο με το 67% να βρίσκεται στο δείκτη με μη ικανοποιητική φυσική δραστηριότητα. (24) Ενώ παράλληλα, παρατηρήθηκε ότι ο χρόνος ενασχόλησης των μαθητών με δραστηριότητες είναι υψηλός και ειδικά όσον αφορά την παρακολούθηση της τηλεόρασης, τα βιντεοπαιχνίδια και το διαδίκτυο. Περίπου το 30% των αγοριών κι το 22% των κοριτσιών υπερβαίνει τα επιθυμητά όρια παρακολούθησης τηλεόρασης, βιντεοπαιχνιδιών και διαδικτύου, όπως αυτή προέκυψε με βάση τις διεθνείς συμβάσεις. (25)

Από τα παραπάνω μπορούμε να συμπεράνουμε, πόσο σημαντική είναι η ευαισθητοποίηση και η ενημέρωση των ατόμων από την παιδική ηλικία, για ένα τέτοιο ζήτημα, όπως είναι οι διατροφικές τους συνήθειες και η αξιοποίηση της Μεσογειακής Διατροφής.

3. Η επίδραση της Μεσογειακής Δίαιτας στο περιβάλλον

Η κτηνοτροφία, η βιομηχανία καθώς και οι απώλειες τροφίμων έχουν μεγάλο αντίκτυπο στο φυσικό περιβάλλον. Η Μεσογειακή Διατροφή από την άλλη, στηρίζεται κυρίως στα φρούτα, τα λαχανικά και τα μη επεξεργασμένα τρόφιμα, που σημαίνει ότι τα προϊόντα δεν υφίστανται περεταίρω διεργασία και δεν υπάρχει μεγάλη ζήτηση για παραγωγή κρέατος. Επομένως, το διατροφικό αυτό μοντέλο έχει θετικές επιδράσεις και στο περιβάλλον.

3. α) Κτηνοτροφία

Σύμφωνα με τα προαναφερθέντα, η Μεσογειακή Διατροφή επιτρέπει την κατανάλωση κόκκινου κρέατος μια φορά το μήνα. Αντίθετα, σε άλλα διατροφικά προγράμματα που το κόκκινο κρέας καταλαμβάνει το μεγαλύτερο μέρος, έχουμε ως αποτέλεσμα την αυξημένη ζήτηση και συνεπώς παραγωγή κρέατος. Αυτό, δημιουργεί την ανάγκη για όλο και περισσότερη παραγωγή ζώων (κτηνοτροφία) που θα καταλήξουν στην αγορά τροφίμων. Η κτηνοτροφία, δείχνει να επιβαρύνει αρκετά το περιβάλλον. Για παράδειγμα, στο πεπτικό σύστημα των αγελάδων γίνονται κάποιες ζυμώσεις, όπου γίνονται σε κάθε μηρυκαστικό και παράγεται μεθάνιο. Το μεθάνιο, είναι ένα αέριο 23 φορές πιο επιβλαβές από το διοξείδιο του άνθρακα (όσον αφορά το φαινόμενο του θερμοκηπίου). Η ποσότητα μεθανίου που παράγεται, επηρεάζεται από τον τρόπο που διασπάται στο έντερο των μηρυκαστικών η τροφή αλλά και το ίδιο το ζώο παίζει σημαντικό ρόλο.

Επιπλέον, για την απελευθέρωση μεγάλης ποσότητας μονοξειδίου του αζώτου είναι υπεύθυνες οι χημικές ουσίες που χρησιμοποιούνται για τις ζωοτροφές και τα λιπάσματα. Το μονοξείδιο του αζώτου, είναι 296 φορές πιο ισχυρό από το διοξείδιο του άνθρακα, ως προς την ιδιότητα του να δεσμεύει τη θερμότητα, ενώ παράλληλα παραμένει στον ατμοσφαιρικό αέρα για 114 χρόνια κατά μέσο όρο. Για το 65% του ανθρακούχου αζώτου νιτρώδους οξειδίου, είναι υπεύθυνη η κτηνοτροφία (κυρίως λόγω της κοπριάς). (26) Από την άλλη, ένα σημαντικό θέμα που πρέπει να θίξουμε όσον αφορά την κτηνοτροφία και το πόσο επηρεάζει το περιβάλλον, είναι ότι τα ζώα καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες γλυκού νερού ενώ χρησιμοποιούνται και μεγάλες ποσότητες νερού για την παραγωγή ζωοτροφών. (27)

Όσο πιο προηγμένη είναι η τεχνολογία του ενεργειακού εξοπλισμού που χρησιμοποιείται για την κτηνοτροφία, τόσο περισσότερο επηρεάζεται και η κλιματική αλλαγή. Ουσιαστικά το μεγαλύτερο πρόβλημα το αποτελούν η έμμεση παραγωγή ζωοτροφών, η κατασκευή υποδομών, η παραγωγή λιπασμάτων και σπόρων. Παρόλα αυτά και η κατανάλωση ενέργειας για τη χρήση γεωργικών μηχανημάτων αποτελεί μια εξίσου επιβλαβής ενέργεια προς το περιβάλλον. Επομένως, κάθε παρτίδα αγελαδινού γάλακτος απαιτεί 250 γρ ισοδύναμου πετρελαίου κατά μέσο όρο , ενώ για ένα κιλό βοείου κρέατος απαιτούνται 1.550 γρ ισοδύναμα πετρελαίου, όπου αντιστοιχεί 1 ισοδύναμο ελαίου σε 0,75 λίτρα βενζίνης. Σύμφωνα με τα παραπάνω, είναι φανερό πως η κτηνοτροφία σε παγκόσμιο επίπεδο αυξάνει το πρόβλημα της ρύπανσης (δηλαδή εκπομπές αερίων, τοπικά πλεονάσματα αζώτου και φωσφόρου, ρύπανση των υπόγειων υδάτων και μείωση του πόσιμου – γλυκού νερού). Ακόμα είναι αξιοσημείωτο να αναφέρουμε, ότι τα ζωικά απόβλητα περιέχουν παθογόνους παράγοντες, καθώς, η αλόγιστη χρήση αντιβιοτικών έχει ως αποτέλεσμα την ανθεκτικότητα των μικροβίων. Συνεπώς, όταν τα απόβλητα έρθουν σε επαφή με το περιβάλλον τα μικρόβια διαχέονται σε αυτό. (28)

3. β) Βιομηχανία τροφίμων

Όπως γνωρίζουμε όλοι, η βιομηχανία τροφίμων αποτελεί έναν ακόμα παράγοντα που συντελεί στην επιβάρυνση του περιβάλλοντος. Για παράδειγμα, η μεταφορά και η διανομή τροφίμων, έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία ρύπων στον αέρα όσον αφορά την ξηρά και αποβλήτων όσον αφορά τη θάλασσα, από τα πλοία και τα σκάφοι που τα μεταφέρουν. Παράλληλα, η υπέρμετρη χρήση ενεργειακών πόρων που γίνεται από τα μέσα μεταφοράς έχουν μεγάλες επιπτώσεις στο φυσικό περιβάλλον. (29)

3. γ) Απώλεια και σπατάλη τροφίμων

Επιπλέον, η άσκοπη σπατάλη και απώλεια τροφίμων αποτελεί παγκόσμιο πρόβλημα το οποίο πρόκειται να αυξηθεί περαιτέρω. Σύμφωνα με μελέτες περίπου το 1/3 των τροφίμων που παράγονται προς κατανάλωση, χάνεται. Αυτό επιβαρύνει το περιβάλλον καθώς επηρεάζει τη τροφική αλυσίδα.(30)

Από την άλλη, η Μεσογειακή Διατροφή όπως έδειξε η μελέτη Tufts συμβάλλει στην προστασία του περιβάλλοντος. Πιο συγκεκριμένα, η μείωση κατανάλωσης κρέατος έχει ως αποτέλεσμα τη μειωμένη επιρροή στα αέρια του θερμοκηπίου και συνεπώς βελτίωση των κλιματικών αλλαγών.⁽³¹⁾

Εν κατακλείδι, σύμφωνα τη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Environmental Health, η οποία σχετιζόταν με την εφαρμογή αυτού του διατροφικού πλάνου στην Ισπανία, έδειξε ότι αν η μεσογειακή διατροφή εφαρμοζόταν σε ολόκληρο τον πληθυσμό, θα μπορούσε να μειώσει τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου (72%), κατανάλωση ενέργειας (52%) και μικρότερη κατανάλωση νερού (33%). Αντίθετα, ένα δυτικό διατροφικό πλάνο θα είχε ως αποτέλεσμα την αύξηση όλων των παραπάνω παραμέτρων μεταξύ 12 – 72 %. Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε, ότι η Μεσογειακή Διατροφή πέρα από ένα υγιεινό διατροφικό μοντέλο, είναι παράλληλα και φιλικό προς το περιβάλλον, πράγμα που θα έπρεπε να ωθεί όλο και περισσότερο κόσμο να το ακολουθήσει.⁽³²⁾

3. δ) Η Μεσογειακή Διατροφή ως παράδειγμα για την περιβαλλοντική εκπαίδευση

Σε ένα πρόγραμμα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, έχοντας ως μέσον τη Μεσογειακή Διατροφή και μέσα από τη διαδικασία υλοποίησης των δραστηριοτήτων της, οι μαθητές θα ενθαρρύνονται να αποκτήσουν περαιτέρω γνώσεις για το μεσογειακό περιβάλλον, αλλά και για το διατροφικό πλάνο. Στόχος αυτής της διαδικασίας, είναι να προσπαθήσουμε να διαμορφώσουμε τη σκέψη των παιδιών, ώστε να δρουν σύμφωνα με τις αρχές της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης.⁽³³⁾

Μέσα από αυτή τη λογική, οι στόχοι του εκπαιδευτικού υλικού είναι να κατανοήσουν την εξάρτηση μεταξύ ποιότητας περιβάλλοντος και ποιότητας των παραγόμενων τροφίμων, να εκτιμήσουν τις πολλαπλές αρνητικές περιβαλλοντικές επιπτώσεις της υπερκατανάλωσης, των αποβλήτων και της κακής διαχείρισης της παραγωγής, της διάθεσης, της κατανάλωσης και τη διάθεση των σχετικών απορριμμάτων, τη συσχέτιση της κατανάλωσης ορισμένων τροφίμων με την κατάσταση της υγείας τους και την ποιότητα της ζωής τους.⁽³⁴⁾ Αυτό θα επιτρέπει και θα ενθαρρύνει τη συμμετοχή τους σε δημιουργική δράση, προβληματισμό, ικανότητα συζήτησης, καλλιέργεια δημιουργικής σκέψης αλλά κυρίως διαδικασία μάθησης και δράσης.⁽³⁵⁾

Επομένως, για να λειτουργήσει το μεθοδολογικό μοντέλο, προτείνεται η δομή της διδασκαλίας σε τέσσερις άξονες: α) Πληροφόρηση-Ευαισθητοποίηση, β) Συμπεριφορά - Τιμές Stress, γ) Δεξιότητες, δ) Συμμετοχή.

Κεφάλαιο 1^ο : Δράσεις για την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής στα σχολεία από το Υπουργείο Υγείας & το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης & Τροφίμων

Η Μεσογειακή Διατροφή πέρα από την καλή υγεία που μπορεί να προσφέρει στους ανθρώπους, έχει και πολλές προοπτικές που αφορούν και τον τουρισμό. Τα τελευταία χρόνια έχει κάνει την εμφάνιση του ένα νέο είδος τουρισμού, το οποίο ονομάζεται «Γαστρονομικός Τουρισμός». Σύμφωνα με τον Wilbur Zelinsky (1985), ο Γαστρονομικός Τουρισμός αποτελεί την κατανάλωση φαγητού σε εστιατόρια με τοπική κουζίνα, στη δική μας περίπτωση την κρητική κουζίνα. Η Long (2004) παρουσιάζει έναν ακόμα όρο, τον «μαγειρικό τουρισμό» όπου εστιάζει στη διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών ενός λαού συμπεριλαμβάνοντας την προετοιμασία, την κατανάλωση και την παρουσίαση του φαγητού. Η κατανάλωση του φαγητού είναι ένα από τα πιο σημαντικά κομμάτια της τουριστικής εμπειρίας, αφού οι τουρίστες εκτός από εικόνες και ήχους, λαμβάνουν και τη γεύση των φαγητών [36]

Το φαγητό διαδραματίζει πλέον σημαντικό ρόλο όσον αφορά την εικόνα ενός τουριστικού προορισμού. Έτσι τα τελευταία χρόνια, το γεγονός αυτό έχει αρχίσει να απασχολεί τους ερευνητές, την επιστημονική κοινότητα, τους επαγγελματίες του τουρισμού⁽³⁶⁾, τις επιχειρήσεις τροφίμων και τις κυβερνήσεις. Σύμφωνα με στοιχεία του ΠΟΤ, για το 44% του τουρισμού ανά τον κόσμο το φαγητό αποτελεί από τα πιο σημαντικά κριτήρια επιλογής του τόπου που θα επισκεφθούν. Επιπλέον ο ΠΟΤ αναφέρει ότι ακόμα κι αν η γαστρονομία δεν αποτελεί το μείζον κίνητρο επιλογής ενός προορισμού, ουσιαστικά αυξάνεται ο ρόλος του φαγητού ως συμπληρωματικό κίνητρο στην επιλογή των τουριστών^[37]. Το φαγητό αποτελεί ένα από τα κύρια έξοδα των τουριστών, γι' αυτό και παίζει πολύ σημαντικό ρόλο [38].

Οι επισκέπτες μέσα από τις διατροφικές συνήθειες του κάθε τόπου, μαθαίνουν και τις εκφάνσεις της καθημερινότητας, την ιστορία και τον πολιτισμό του. Το φαγητό προσφέρει γνώσεις σχετικές με τον τρόπο ζωής των κατοίκων της κάθε περιοχής [39], βοηθώντας τους ξένους να κατανοήσουν τη διαφορετικότητα της δικής μας κουλτούρας σε σχέση με τις υπόλοιπες χώρες που έχουν επισκεφτεί. [40]

Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι η Μεσογειακή Διατροφή σίγουρα αποτελεί πόλο έλξης για τους φίλους του «Γαστρονομικού Τουρισμού». Αυτό έχει δυο θετικά αποτελέσματα, αφενός τη μετάδοση της Μεσογειακής Διατροφής και την γνωστοποίηση της

και σε άλλες χώρες και αφετέρου την ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού στα νησιά μας που μπορεί να ωφελήσει την οικονομία της χώρας μας. Το παρόν διατροφικό πρότυπο, είναι άξιο προσοχής, έχει δυναμική, προοπτική εξέλιξης και είναι ικανό να ελκύσει έναν αριθμό τουριστών, αρκετό ώστε να γίνει ευρύτερα γνωστό. Η Κρητική κουζίνα διεκδικεί σημαντική θέση στη Διεθνή γαστρονομία, λόγω της αναγνωρισμένης υψηλής ποιότητας, της απaráμιλλης γεύσης και των ευεργετικών επιδράσεων.

Υπάρχουν παραδοσιακά προϊόντα, στα οποία στηρίζεται η Μεσογειακή Διατροφή όπου λόγω της μοναδικότητάς τους, εξάγονται και στις πόλεις του εξωτερικού. Τέτοια προϊόντα είναι το ελαιόλαδο, το μέλι, το κρασί, η ρακί, τα λαχανικά, τα γαλακτοκομικά και η σταφίδα, τα οποία δύνανται να προωθήσουν την Μεσογειακή Διατροφή.

Όσον αφορά τη μοναδικότητα των προϊόντων, δε θα μπορούσαμε να παραλείψουμε το γεγονός ότι το κρητικό ελαιόλαδο έχει διακριθεί στον διεθνή διαγωνισμό «TerraOlivo» που έγινε το 2017 στο Ισραήλ, όπου απέσπασε 15 βραβεία. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να καθιερωθεί ειδικά για την Περιφέρεια Κρήτης σε ευρωπαϊκό επίπεδο, ένα ξεχωριστό βραβείο το «BEST OF CRETE». Το πρώτο βραβείο στα διαγωνιζόμενα κρητικά ελαιόλαδα, κέρδισε ο παραγωγός – τυποποιητής Γιώργος Ανδρεαδάκης, για το προϊόν που παράγει με την ονομασία «Critida Premium PDO Messara». [41] Παράλληλα, είναι σημαντικό να αναφέρουμε την βράβευση για τα προϊόντα: βιολογικό μέλι “Toplou”, μέλι “Toplou” θυμάρι, άγρια βότανα, πεύκο και θυμαρίσιο μέλι «Toplou» της εταιρίας Si-mel του Γιώργου Σαββιδάκη από τη Σητεία, όπου απέσπασε 1 αστέρι για κάθε προϊόν στον διαγωνισμό Great Taste Awards. Η εταιρία απέσπασε συνολικά 4 Παγκόσμια βραβεία για τα προϊόντα της, 3 εξ’ αυτών αφορούσαν το μέλι όπως προαναφέραμε κι ένα που αφορούσε τη ρακί “Beeraki”. [42]

Βλέποντας τις ευεργετικές ιδιότητες της Μεσογειακής Διατροφής και τη σημαντικότητα να τη διαφυλάξουμε και να προστατεύσουμε τη ταυτότητα της ως κόρη οφθαλμού, εμφανίστηκε η “ανάγκη” για την ένταξη της στο Εθνικό Ευρετήριο ή αλλιώς στον Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO. Έτσι, την Τρίτη 16 Νοεμβρίου 2010, η Μεσογειακή Δίαιτα εντάχθηκε στον Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο για την Προστασία της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας της UNESCO. Η εγγραφή της στον Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο συμβάλλει στην αναγνώριση της σπουδαιότητας του διατροφικού μοντέλου, της ιστορίας και της παράδοσης που αυτό περικλείει. Επιπλέον η κοινότητα της Κορώνης, ήταν αυτή που επιλέχθηκε να εκπροσωπήσει την Ελλάδα στη διακρατική πρόταση υποψηφιότητας της Μεσογειακής

Δίαιτας στην UNESCO. Επιπρόσθετα, να τονίσουμε ότι τότε η Ελλάδα για πρώτη φορά συμπεριλήφθηκε στον Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας.^[43]

Πέρα όμως από τις ενέργειες που υλοποιήθηκαν για τη γενικότερη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των ανθρώπων στο εσωτερικό και στο εξωτερικό, είναι σημαντικό να αναλύσουμε και τον τρόπο που θα διδάξουμε στους νέους από την παιδική ηλικία τις αξίες της διατροφής και την υιοθέτηση της Μεσογειακής Διατροφής. Αναλυτικότερα, παρακάτω παρατίθενται οι δράσεις που έχουν γίνει από το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων και το Υπουργείο Υγείας..

Ένα από τα πρώτα δελτία τύπου που αφορά την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής στα σχολεία, δημοσιεύτηκε το Μάρτιο του 2013 όπου είναι μια συνέντευξη του Υπουργού Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, καθηγητή Αθανασίου Τσαυτάρη στη δημοσιογράφο Λέλα Κεσίδου για τον ραδιοφωνικό σταθμό της ΕΡΤ. Στην παρούσα συνέντευξη ο κ. Αθανάσιος Τσαυτάρης αναφέρθηκε στο πρόγραμμα «Τα παιδιά αγαπούν τα φρούτα». Το συγκεκριμένο πρόγραμμα γίνεται σε ολόκληρη την Ευρώπη και στους φτωχούς και στους πλούσιους χωρίς διακρίσεις, δεν αποτελεί πρόγραμμα επισιτισμού, αλλά είναι μια σημαντική προσπάθεια που γίνεται ώστε να κρατήσει ψηλά στην ελληνική και ευρωπαϊκή διατροφική πυραμίδα τα φρέσκα φρούτα και τα λαχανικά. Έτσι, έδωσαν περίπου 1 εκατ. τέτοια πακέτα με φρούτα και φρουτοσαλάτες σε σχολεία σε όλη την Ελλάδα, όπου μοιράστηκαν σε όλα τα παιδιά. Επιπλέον, επιβεβαίωσε την πληροφορία ότι αυτό θα διαρκούσε ως το τέλος του έτους 2013, ενώ παράλληλα δεσμεύτηκε ότι το πρόγραμμα θα γίνεται κάθε χρόνο, συγχρόνως με άλλα προγράμματα π.χ διανομή γάλακτος και άλλων προϊόντων.

Το πρόγραμμα «Τα παιδιά αγαπούν τα φρούτα», έχει ως στόχο να αποκτήσουν τα παιδιά διατροφική κουλτούρα, να αναγνωρίσουν και να κατανοήσουν τη διατροφική αξία των φρούτων και των λαχανικών. Επιπροσθέτως, σκοπός είναι μέσω αυτών των δράσεων, τα παιδιά να μάθουν να αγαπούν αυτού του είδους τη διατροφή, που είναι η «καρδιά» της ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής. Μεταξύ άλλων, ανέφερε πως λόγω της θέσης της Ελλάδας (πρώτη) στην παιδική παχυσαρκία, κάνει το παρόν πρόγραμμα ακόμα πιο σημαντικό, γι' αυτό και ο Υπουργός θεωρεί ότι θα έπρεπε να επεκταθεί και δείχνει πρόθυμος να διεκδικήσει το απαιτούμενο κονδύλι από την Ε.Ε για τη διανομή περισσότερων πακέτων φρούτων στους μαθητές των σχολείων.^[44]

Λίγο αργότερα, το Δεκέμβριο του 2013 ο Υπουργός Ανάπτυξης και Τροφίμων, Καθηγητής Αθανάσιος Τσαυτάρης έδωσε μια άλλη συνέντευξη όπου αναφέρθηκε και πάλι στο θέμα της βοήθειας των παιδιών στα σχολεία, τόσο στη διανομή φρούτων, τον κανονισμό δηλαδή που αφορά τη διανομή φρούτων, όσο και τον κανονισμό που αφορά τη διανομή γάλακτος. «Αυτός ο κανονισμός, αυτή η προσπάθεια της Ευρώπης είχε σαν στόχο πιο πολύ να στρέψει τους πολίτες της Ευρώπης και κυρίως τα παιδιά προς την υγιεινή διατροφή. Να εξοικειώσει τα παιδιά να αγαπούν την κατανάλωση φρέσκων φρούτων και γάλακτος, αλλά θέλουμε η εξοικείωση να επεκταθεί και στην παραγωγική διαδικασία.» είπε μεταξύ άλλων ο Υπουργός Αθανάσιος Τσαυτάρης.^[45]

Από την άλλη το Υπουργείο Υγείας με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Επισιτισμού-Διατροφής (World Food Day) στις 16 Οκτωβρίου 2015, εξέδωσε ένα άρθρο στο διαδίκτυο με θέμα «Κοινωνική Προστασία και Γεωργία :Διασπώντας τον κύκλο της φτώχειας στις αγροτικές περιοχές» (Social Protection and agriculture: breaking the cycle of rural poverty).

Το Υπουργείο Υγείας, γνωρίζοντας ότι οι ορθές διατροφικές συνήθειες υιοθετούνται ήδη από τα πρώτα χρόνια της παιδικής ηλικίας, δίνει προτεραιότητα στην ανάπτυξη δράσεων που σχετίζονται με τα παιδιά και τους εφήβους ειδικότερα στο σχολικό περιβάλλον, το οποίο θεωρείται ο καταλληλότερος χώρος για τη διαμόρφωση ορθών διατροφικών επιλογών. Για αυτό το λόγο προχώρησε στην έκδοση της υπ' αρ. Υ1γ/Γ.Π.οικ.81025/27-8-2013 Υ.Α. (Φ.ΕΚ.2135/ τ.Β/ 29-82013) όπως τροποποιήθηκε με την Υ1γ/Γ.Π.οικ..96605/17-10 -2013 Υ.Α. (Φ.ΕΚ. 2800/τ.Β/4-11-2013) όσον αφορά τους κανόνες υγιεινής και τον καθορισμό των επιτρεπομένων τροφίμων στα σχολικά κυλικεία της χώρας. Η επιλογή των προϊόντων έγινε σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σχετικά με τις προδιαγραφές περιεκτικότητας σε νάτριο, σάκχαρα και trans λιπαρά για συγκεκριμένα τρόφιμα και την απαγόρευση να διαθέτουν τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας στα προαναφερόμενα συστατικά. Ταυτόχρονα, περιλαμβάνονται και ελληνικά παραδοσιακά τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά με στόχο τη προώθηση της κατανάλωσης υγιεινών τροφίμων από το μαθητικό πληθυσμό, καθώς και η αύξηση της πρόσβασης των παιδιών και των εφήβων σε προϊόντα με ιδιαίτερη διατροφική αξία που να παρέχουν τα θρεπτικά στοιχεία απαραίτητα για την ορθή ανάπτυξη τους.

Όσον αφορά στην ευαισθητοποίηση και ενημέρωση των μαθητών στα σχολεία της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, οι αρμόδιοι επαγγελματίες Υγείας σε συνεργασία με τους υπεύθυνους Αγωγής, Υγείας των οικείων Δ/νσεων Π.Ε και Δ.Ε, κλήθηκαν να οργανώσουν δράσεις πρακτικής εφαρμογής, που συνάδουν με τους στόχους της Παγκόσμιας Ημέρας Διατροφής όπως παραθέτονται:

- Ενίσχυση της συμμετοχής ομάδων μαθητών σε εκδηλώσεις προώθησης ελληνικών προϊόντων ανά περιοχή της χώρας (π.χ. γιορτές για ελιά, σταφύλια, τυριά και άλλα παραδοσιακά προϊόντα)
- Επαναπροσδιορισμός του στόχου των σχολικών εκδρομών και εκπαιδευτικών επισκέψεων και συνδυασμός τους με δράσεις, οι οποίες προάγουν την ελληνική διατροφή και την κατανάλωση τοπικών προϊόντων.
- Αξιοποίηση των προαύλιων χώρων στα σχολεία, όπου αυτοί υπάρχουν, με μαθήματα πρακτικής γεωπονίας (καλλιέργεια σπάνιων σπόρων, βοτάνων, λαχανικών, οσπρίων και φρούτων) και σύνδεση της δραστηριότητας αυτής με τη βιοποικιλότητα.
- Εισαγωγή μαθημάτων παραδοσιακής μαγειρικής στην ευέλικτη ζώνη με τη συμμετοχή ειδικών σε θέματα διατροφής, ελλήνων μαγείρων, και την εθελοντική συμμετοχή των γονέων. [46]

Κεφάλαιο 2^ο : Δράσεις για την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής στα σχολεία από την Περιφέρεια Κρήτης

Η υγιεινή διατροφή κατά τη διάρκεια της εφηβείας είναι αδιαμφισβήτητα σημαντική, καθώς συμβάλλει θετικά στην ανάπτυξη και την εξέλιξη των νέων, αλλά και στη διατήρηση της καλής τους υγείας. [47] Όμως, παρά τη θετική επίδραση που έχει η υγιεινή διατροφή, τα παιδιά και οι έφηβοι δεν ακολουθούν υγιεινά διατροφικά πρότυπα. Το γεγονός αυτό, έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργείται μια ανάγκη για σχεδιασμό παρεμβατικών προγραμμάτων που θα έχουν θετική επίδραση στη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών και των εφήβων, με απώτερο σκοπό τη μείωση κινδύνου εμφάνισης χρόνιων δυσλειτουργιών. Μερικοί από τους παράγοντες που έχουν παρατηρηθεί ότι επιδρούν θετικά στην υγιεινή διατροφή των εφήβων είναι το οικογενειακό εισόδημα και περιβάλλον, το μορφωτικό επίπεδο και η διατροφή των γονέων τους. [48] Κάποιοι άλλοι παράγοντες που σχετίζονται με την υγεία και επιδρούν αρνητικά στις διατροφικές συνήθειες είναι η καθιστική ζωή, το κάπνισμα, το αλκοόλ και γενικά οι καταχρήσεις. [49] Έχει παρατηρηθεί ότι οι έφηβοι που προέρχονται από οικογένειες με υψηλό μορφωτικό και οικονομικό επίπεδο έχουν τη τάση να καταναλώνουν λιγότερη ζάχαρη, αλλά και λιγότερα λιπαρά, ενώ τείνουν να καταναλώνουν περισσότερο πρωτεΐνες, ασβέστιο, φολικό οξύ, υδατάνθρακες, βιταμίνες, σίδηρο, περισσότερα γαλακτοκομικά, φρούτα και λαχανικά σε σχέση με εφήβους χαμηλότερων αντίστοιχων επιπέδων. [50] Απ' τους σημαντικότερους παράγοντες είναι και η διατροφή των γονέων καθώς επηρεάζουν στην υιοθέτηση και τη διατήρηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών των νέων. Αναλυτικότερα, σε έρευνες έχει διαπιστωθεί ότι με την κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, πρωτεϊνούχων τροφών και γάλακτος, γίνεται πρόσληψη μικρότερων ποσοτήτων λιπαρών σε όσους έχουν κάποια φυσική δραστηριότητα. [51]

Οι παραπάνω παράγοντες δεν είναι απόλυτα συνδεδεμένοι με τις διατροφικές συνήθειες. Υπάρχουν κάποιες μελέτες στις οποίες δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των διατροφικών συνηθειών και των παραγόντων αναφέραμε παραπάνω. Παρ' όλα αυτά η ανίχνευση και η κατανόηση των παραγόντων που οδηγούν σε κακές διατροφικές συνήθειες είναι σημαντική, καθώς μπορούν να οδηγήσουν στον κατάλληλο σχεδιασμό ενός διαιτολογίου και στην επιτυχή εφαρμογή του, ενώ παράλληλα είναι εφικτό να βρεθούν και τρόποι ενθάρρυνσης και παρακίνησης των εφήβων για πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Από τα παραπάνω, εξάγεται το συμπέρασμα ότι τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα παρατηρείται η τάση, οι έφηβοι να εγκαταλείπουν τη παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή [52] και να στρέφονται στα Δυτικά πρότυπα διατροφής [53] , αυξάνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης δυσλειτουργιών που είναι αποτέλεσμα μη υγιεινής διατροφής. Επομένως, είναι πολύ σημαντικό να παρακινήσουμε τους νέους, ώστε να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες και να αποφύγουν μακροπρόθεσμα αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία τους.

Το Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας, έχει συσταθεί από την Περιφέρεια Κρήτης και λειτουργεί στην Αργυρούπολη, Ρεθύμνης, από τον Απρίλιο του 2014. Το κέντρο στεγάζεται στο κτήριο Μανουσάκη, το οποίο έχει παραχωρήσει ο Δήμος Ρεθύμνης. Την λειτουργία και την διαχείριση του Κέντρου έχει αναλάβει η Αγροδιατροφική Σύμπραξη της Περιφέρειας Κρήτης.

Στόχος του είναι η προβολή της Κρητικής διατροφής και των κρητικών προϊόντων, η διάδοση της γαστρονομικής μας κουλτούρας και της Κρητικής Γαστρονομίας ως την πιο ωφέλιμη και υγιεινή δίαιτα της Μεσογείου. Είναι ένα από τα πιο σημαντικά Κέντρα αναφορικά με τη Μεσογειακή Διατροφή, καθώς κάνει πάρα πολλές δράσεις στο κτήριο που στεγάζεται και φιλοξενεί πολλά σχολεία της Κρήτης, βοηθώντας τους νέους να κατανοήσουν τη Μεσογειακή Διατροφή σαν διατροφικό πρότυπο και παρακινώντας τους να την υιοθετήσουν.

Λόγω του ότι έχει συσταθεί μόλις 5 χρόνια το Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας, έχει δημοσιεύσει δράσεις από το 2017 έως και τώρα. Ξεκινώντας λοιπόν από το 2017 και πιο συγκεκριμένα το Δεκέμβριο το Κέντρο οργάνωσε μια ημερίδα με θέμα “Μεγαλώνοντας με ένα σωστό διατροφικό πρότυπο - οι επιπτώσεις της Διατροφής στην Υγεία. Πόσο «Κρητικά» τρέφονται τα παιδιά μας;”. Η εκδήλωση έλαβε χώρα στο Σπίτι του Πολιτισμού, στην Παλιά Πόλη του Ρεθύμνου. Στα πλαίσια της ημερίδας αυτής, η οποία πραγματοποιήθηκε με τη βοήθεια της Περιφέρειας Κρήτης και της Περιφερειακής Ενότητας Ρεθύμνης, έγινε η βράβευση των παιδιών που συμμετείχαν στο Διαγωνισμό Σχεδιασμού Λογότυπου για το Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας και φυσικά τα παιδιά παρουσίασαν το λογότυπο που κέρδισε το βραβείο. Η ιδέα για τη σχεδίαση του λογότυπου από τα παιδιά θεωρείτε εξαιρετική και πολύ δημιουργική! Με αυτό τον τρόπο, τα παιδιά μπήκαν στη διαδικασία να σκεφτούν και να σχεδιάσουν ένα σύμβολο που θα αντιπροσώπευε το Κέντρο που θα μετέδιδε τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής.

Κάποια από τα θέματα που παρουσιάστηκαν από τους διοργανωτές ήταν τα εξής:

- ♦ «Διατροφή στα παιδιά, μια σωστή αρχή είναι το ήμισυ του παντός.»
Νίκος Βαράκης - Παιδίατρος - Διεθνώς Πιστοποιημένος Σύμβουλος Γαλουχίας IBCLC
- ♦ «Μύθοι και αλήθειες για την διατροφή των παιδιών. Πως το διατροφικό μας πρότυπο μπορεί να γίνει τρόπος ζωής στην Κρητική οικογένεια»
Ειρήνη Θεοδωράκη - Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος Χαροκόπειου Παν/μιου, MSc, Διδάκτωρ Παν/μιου Αθηνών.
- ♦ «Ψυχική και συναισθηματική ωρίμανση παιδιών : πώς σχετίζεται με τον τρόπο που τρώνε»
Ελένη Καρτσωνάκη Ψυχολόγος παιδιών & εφήβων Msc Ψυχοθεραπεύτρια

Η παρούσα Ημερίδα ήταν ανοιχτή για όποιον ήθελε να την παρακολουθήσει, αλλά κυρίως παραβρέθηκαν σε αυτή παιδιά μαζί με τους γονείς τους, αλλά και πολλοί εκπαιδευτικοί. Ενώ από μια τέτοια εκδήλωση δε θα μπορούσαν να λείψουν, η Αντιπεριφερειάρχης Ρεθύμνης Μαρία Λιονή και ο Πρόεδρος της Αγροδιατροφικής Σύμπραξης Περιφέρειας Κρήτης Αναστάσιος Κουρουπάκης.

Δράσεις του Κέντρου Κρητικής Γαστρονομίας

Η πρώτη δράση ουσιαστικά του Κέντρου Κρητικής Γαστρονομίας με πρωταγωνιστές και φιλοξενούμενους μαθητές, πραγματοποιήθηκε το Δεκέμβριο λίγες μέρες μετά την Ημερίδα με θέμα “Μεγαλώνοντας με ένα σωστό διατροφικό πρότυπο - οι επιπτώσεις της Διατροφής στην Υγεία. Πόσο «Κρητικά» τρέφονται τα παιδιά μας;”. Το σχολείο της Γεωργιούπολης Χανίων έκανε την πρώτη επίσκεψη στο Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας όσον αφορά τις δράσεις, καθώς οι υπεύθυνοι του κέντρου, συνόδευσαν τους μαθητές στο τυροκομείο του Σήφη Πλυμάκη στην Άση Γωνιά. Στην επίσκεψη αυτή, οι νεαροί μαθητές ενημερώθηκαν για τον τρόπο που παράγεται το λευκό τυρί και η μυζήθρα και φυσικά είδαν ένα μέρος των διαδικασιών.

Στη συνέχεια τον Ιανουάριο του 2018, ακολούθησε η επίσκεψη των μαθητών από το Δημοτικό Σχολείο της Γωνιάς, οι οποίοι παραβρέθηκαν στο Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας, με στόχο να δημιουργήσουν ένα υγιεινό, γρήγορο και νόστιμο δεκατιανό με γαλομυζήθρα, φυσικά με την καθοδήγηση των υπεύθυνων του Κέντρου Κρητικής Γαστρονομίας. Επιπλέον, έμαθαν για τα οφέλη που έχει το ελαιόλαδο και τέλος έμαθαν να διαβάζουν τα «φυλά» γράμματα στις ετικέτες των τροφίμων.

Το Δημοτικό του Αγίου Νικολάου Ρεθύμνης, έκανε κι εκείνο μια επίσκεψη στο Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας. Τα παιδιά έμαθαν να ετοιμάζουν το πιο θρεπτικό παραδοσιακό πρωινό. Δηλαδή, ψωμάκι με μέλι ή ταχίνι, γιαούρτι (πρόβειο) με μέλι και καρύδια, μπισκότα ολικής για επιβράβευση, ρόφημα κρητικών βοτάνων και φυσικά φρούτα. Η επίσκεψη πραγματοποιήθηκε τον Φεβρουάριο του 2018.

Τον Μάρτιο όμως του 2018, ξεκίνησαν να επισκέπτονται το Κέντρο και έφηβοι μαθητές. Για παράδειγμα, το ΕΠΑΛ Νεάπολης Αγίου Νικολάου επισκέφτηκε το Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας για να συναντήσουν το ΣΕΦ Στέλιο Φανουράκη. Το βασικό θέμα που συζητήθηκε κατά την επίσκεψη ήταν «Διατροφή και Νηστεία». Γνωστός για την ευγένεια και τον επαγγελματισμό του, αλλά και για την εμπειρία του στον τομέα της εκπαίδευσης, ο κ. Φανουράκης έδωσε μια ολοκληρωμένη και κοινωνιολογική προσέγγιση της νηστείας και της εγκράτειας στο πολιτισμικό πλαίσιο της γαστρονομίας αλλά και στα οφέλη της νηστείας στην υγεία. Η διατροφή, ο πολιτισμός, η θρησκεία και τα έθιμα συνδέονται άρρηκτα με την διατροφή. Η επίσκεψη ολοκληρώθηκε με την εκτέλεση μιας νηστίσιμης συνταγής με την συμμετοχή των μαθητών στην κουζίνα του κέντρου.

Λίγο πριν το τέλος της σχολικής χρονιάς το Μάιο του 2018, το 2^ο Γενικό Λύκειο Ρεθύμνου παραβρέθηκε στο Κέντρο για να φτιάξουν τα παραδοσιακά κρητικά καλιτσούνια. Αυτό είχε ως στόχο να μάθουν τη συνταγή και κυρίως τα αγνά υλικά που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή αυτών των γλυκών, αλλά και την ποικιλία που έχει η Κρήτη σε παραδοσιακά γλυκά. Τα υλικά που παρασκευάζονται τα περισσότερα παραδοσιακά γλυκίσματα είναι κυρίως το ελαιόλαδο, το μέλι και η γλυκιά μυζήθρα, τα οποία επίσης αποτελούν παραδοσιακά προϊόντα του νησιού.

Το Μάιο ακολούθησαν και άλλες επισκέψεις από σχολεία της Κρήτης, όπου η μια ήταν από το Νηπιαγωγείο Ατσιποπούλου Ρεθύμνου, όπου δέχθηκε πρόσκληση από το Κέντρο

Κρητικής Γαστρονομίας, ώστε τα παιδιά να παρευρεθούν στο χώρο και να μιλήσουν για «Το οικογενειακό τραπέζι και τρόπους να τρώμε υγιεινά». Τα παιδιά έκαναν πολλές ζωγραφιές σχετικές με το θέμα, καθώς είναι γνωστό ότι με το παιχνίδι η μάθηση γίνεται πιο ευχάριστη!!

Η άλλη επίσκεψη έγινε από το ΕΠΑΛ του Γερανίου σε συνεργασία με το Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας, όπου οι μαθητές έφτιαξαν μυζηθρόπιτες και παραδοσιακό ντάκο με την ευγενική χορηγία της εταιρίας ΜΑΝΟΥΚΑΡΑΚΗΣ ΑΕ.

Στη νέα σχολική χρονιά το Δεκέμβριο του 2018, δημιουργήθηκε μια εκδήλωση διότι είναι μια ημέρα αφιερωμένη στα παιδιά, αφού στις 20 Νοεμβρίου 1989 υπογράφηκε η διακήρυξη της σύμβασης για τα δικαιώματα του παιδιού από τον ΟΗΕ.

Με αφορμή λοιπόν, την ημέρα του παιδιού στο Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας στην Αργυρούπολη, πέρασαν την ημέρα τους οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του 5^{ου} Δημοτικού Σχολείου Ρεθύμνης. Οι υπεύθυνοι συζήτησαν με τα παιδιά για το πόσο ευγνώμονες πρέπει να είμαστε για κάποια πράγματα και ότι δε πρέπει να σταματάμε να αγωνιζόμαστε για περισσότερα και καλύτερα πράγματα. Τα παιδιά αποφάσισαν να μην γκρινιάξουν άλλο για απλά πράγματα (όπως το στριμωξίδι στο Κέντρο Γαστρονομίας) και στο τέλος δοκίμασαν Κρητικό ποιοτικό ελαιόλαδο σε ποικιλία και το αξιολόγησαν.

50 μαθητές από τα τμήματα Β1 και Β2, του Τομέα Διοίκησης και Οικονομίας του 1^{ου} ΕΠΑΛ Ηρακλείου, δέχτηκαν τη φιλοξενία του Κέντρου Κρητικής Γαστρονομίας, στις 26 Νοεμβρίου του 2018. Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, γνώρισαν τις δράσεις που πραγματοποιούνται στο Κέντρο, ενώ παράλληλα ασχολήθηκαν με τη διαφορετική προσέγγιση της προώθησης και του μάρκετινγκ των αγροτικών παραδοσιακών προϊόντων λόγω του προγράμματος που συμμετέχουν. Το σύνθημα της επίσκεψης ήταν «0 km food». Ενώ σημαντική ήταν και η συμβολή της Ταβέρνας 'Αρχαία Λάμπα' με το σήμα της Κρητικής Κουζίνας 'Cretan Cuisine' και των πιστοποιημένων παραδοσιακών προϊόντων από το Κρητικό Εργαστήρι.

Τον ίδιο μήνα και λίγες μέρες αργότερα, το Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας είχε τη χαρά να φιλοξενήσει, το Μουσικό Γυμνάσιο Ρεθύμνου, ώστε να δημιουργήσουν παρέα εύκολες και νόστιμες μπάρες δημητριακών σε Χριστουγεννιάτικα σχήματα με ξηρούς καρπούς και super-foods. Έτσι έμαθαν τα παιδιά πώς να δημιουργούν γευστικά και γεμάτα ενέργεια

«snack», ιδανικά για τα διαλλείματα του σχολείου ή τις απογευματινές λιγούρες αντί για κουραμπιέδες.

Η τελευταία επίσκεψη που έγινε στο Κέντρο για το 2018, ήταν από τους μαθητές του 12^{ου} και 18^{ου} Δημοτικού Χανίων οι οποίοι επισκέφθηκαν το Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας και βοήθησαν στη δημιουργία ενός νόστιμου πρωινού με ζεστό ψωμί, γαλομυζήθρα, αλμυρό ή με μέλι και σουσάμι.

Οι δράσεις αυτές, βοήθησαν στο να μάθουν οι μικροί μας φίλοι πώς να τρέφονται υγιεινά αλλά όχι με τον κλασικό τρόπο της ενημέρωσης, αλλά με πιο πρακτικό τρόπο δηλαδή τις αισθήσεις, τη γεύση πρώτα απ' όλα και μετά την αφή και την όσφρηση. Δοκιμάζοντας νόστιμα και υγιεινά πιάτα, είναι ευκολότερο να 'πειστούν' τα παιδιά να ακολουθήσουν σωστά διατροφικά πρότυπα.

Ακολούθησε μια μεγάλη παύση, όσον αφορά τις επισκέψεις σχολείων στο Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας καθώς η επόμενη πραγματοποιήθηκε τον Απρίλιο του 2019, όπου ο μελισσοκόμος Γιάννης Σπυριδάκης σε συνεργασία με το Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας, ενημέρωσε τα παιδιά του Δημοτικού Σχολείου Αποστόλων Αμαρίου για το σεβασμό στο περιβάλλον, για το μέλι που 'κλέβουμε' από τα σοφά αυτά έντομα, τη θεραπευτική αξία του μελιού και των παραγώγων της μέλισσας.

Η αυλαία για τις σχολικές επισκέψεις και τα εκπαιδευτικά προγράμματα του Κέντρου Κρητικής Γαστρονομίας έπεσε το Μάιο του 2019, με μια από τις πιο ξεχωριστές εμπειρίες για τους μαθητές της έκτης τάξης του Δημοτικού Ατσιποπούλου. Το πρώτο βιωματικό πρόγραμμα εκτός του Κέντρου, εκτός αίθουσας πέτυχε. Με ένα καλάθι στο χέρι και με 2 ομάδες, τα παιδιά βγήκαν έξω στη φύση, την παρατήρησαν και έγιναν τροφосуλλέκτες με την βοήθεια των συνοδών τους. Το καλάθι γέμισε. Σαν μικροί εξερευνητές στο πιο όμορφο σκηνικό του ανοιξιάτικου κρητικού τοπίου ολοκλήρωσαν την εργασία τους. [54]

Το Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας δημιούργησε ένα πρόγραμμα – πλάνο για τις εκπαιδευτικές επισκέψεις των σχολείων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης που περιελάμβανε βιωματικά εργαστήρια με την επιμέλεια της Αγροδιατροφικής Σύμπραξης για το έτος 2018 & 2019. Το πλάνο απαρτιζόταν από τις παρακάτω προτάσεις:

- Ξενάγηση στο εκθετήριο και ενημέρωση για τα πιστοποιημένα προϊόντα με το σήμα «κρήτη», πάντα με διαδραστική μορφή
- Διαδραστικά παιχνίδια με στόχο την ευαισθητοποίηση των μαθητών για την κατανάλωση φρούτων λαχανικών, εποχικών τροφών και την μείωση των γρήγορων γευμάτων.
- Γνωριμία με ένα παραδοσιακό προϊόν με την βοήθεια ενός καλεσμένου επαγγελματία / παραγωγού, γευσιγνωσία.
- Μίνι πάνελ γευσιγνωσίας ελαιολάδου. Δοκιμή με την μέθοδο του ψωμιού.
- Γαστρονομικό δρώμενο: ολοκλήρωση μιας απλής κρητικής συνταγής με την συμμετοχή των μαθητών ανάλογα την ηλικία τους.
- Επίσκεψη ενός χώρου ιδιαίτερης γαστρονομικής κληρονομιάς όπως τυροκομείο, ελαιουργείο, φάμπρικα, εργαστήρια λαϊκής τέχνης κα.
- Πρωινό ή δεκατιανό. [55]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο : Συνέντευξη με τον Περιφερειάρχη Κρήτης κ. Αρναουτάκη Σταύρο για την προώθηση της «Μεσογειακής Διατροφής στα σχολεία της Περιφέρειας Κρήτης»

Ο κ. Αρναουτάκης πρώην Περιφερειάρχης της Περιφέρειας Κρήτης έχει αναφερθεί σε πολλές συνεντεύξεις του στη Μεσογειακή Διατροφή. Έχει κάνει πολλές προσπάθειες για την ανάδειξη της μοναδικότητας του διατροφικού αυτού προτύπου και το έχει συνδέσει με την ανάπτυξη του Αγροτικού Τομέα και με τον γαστρονομικό τουρισμό. Είχε το όραμα να “τυπώσει με ανεξίτηλα χρώματα την ταυτότητα της κρητικής δίαιτας και τη σημασία της στην υγεία” όπως είχε πει και στην συνέντευξη τύπου, για το ηλεκτρονικό περιοδικό The President . [56]

Με αφορμή την επιθυμία αλλά και τις δράσεις που είχε πραγματοποιήσει ο κ. Αρναουτάκης για την ανάδειξη της Μεσογειακής Διατροφής, θέλησα να επικοινωνήσω μαζί του ώστε να μου παραχωρήσει μια μικρή συνέντευξη. Ο σκοπός της συνέντευξης ήταν να ενημερωθώ για τια δράσεις που έχει πραγματοποιήσει η Περιφέρεια για την ενημέρωση του κόσμου, ως προς το συγκεκριμένο διατροφικό μοντέλο.

Λόγω του ότι η ημερομηνία της συνέντευξης συνέπεσε με την περίοδο προετοιμασίας των περιφερειακών εκλογών, δεν κατάφερα να συναντήσω αυτοπρόσωπος τον κύριο Σταύρο Αρναουτάκη. Παρά τον φόρτο εργασίας του, δέχθηκε με χαρά να μου απαντήσει στις ερωτήσεις της συνέντευξης μου μέσω e-mail.

Μεταξύ άλλων στη συνέντευξη του ανέφερε ότι η Περιφέρεια Κρήτης από την αρχή , υποστήριξε την Μεσογειακή Διατροφή όχι μόνο με λόγια αλλά και με πράξεις. Για αρχή δημιούργησε έναν ευέλικτο φορέα με σκοπό να εντάξει την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής. Ο φορέας ονομάστηκε Αγροδιατροφική Σύμπραξη τμήμα του οποίου αποτελεί το Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας που αναφέραμε παραπάνω, ενώ παράλληλα υλοποίησε το Ευρωπαϊκό πρόγραμμα ΓΕΥΣΙΣ. ΤΟΥΡ. Η δημιουργία του συγκεκριμένου Κέντρου, αποτέλεσε μια πολύ καλή αρχή για την προώθηση του διάσημου διατροφικού μοντέλου. Το έργο του Κέντρου θα μπορούσε σίγουρα να διευκολυνθεί και να γίνει πιο αποδοτικό με την πρόσληψη ενός διαιτολόγου. Στη συνέχεια, δημιούργησε και προώθησε φυλλάδια για την Μεσογειακή Διατροφή αλλά και για τα Κρητικά προϊόντα. Τα ενημερωτικά φυλλάδια, είναι πολύ σημαντικά, καθώς είναι ικανά να δώσουν κατευθυντήριες γραμμές στο κοινό αναφορικά με τη Μεσογειακή Διατροφή και τις αρχές της. Ίσως θα ήταν πιο χρήσιμο να δημιουργηθούν φυλλάδια ανά κατηγορία ηλικίας και να μοιραστούν ανάλογα σε παιδιά δημοτικού – νηπιαγωγείου και γυμνασίου – λυκείου για να είναι πιο κατανοητά από τις

εκάστοτε ομάδες. Αυτό το αναφέρω κυρίως επειδή είδαμε ότι οι δράσεις του Κέντρου απευθύνονται ως επί το πλείστον σε σχολεία, παρά στο ευρύ κοινό. Διοργάνωσε θεματικές γαστρονομικές επιδείξεις σε Ελλάδα και εξωτερικό. Επιπροσθέτως, υλοποίησε το πρόγραμμα Fam Trips, ώστε να έρθουν δημοσιογράφοι και bloggers από το εξωτερικό και να αναδειχθεί ο γαστρονομικός τουρισμός. Συμμετοχή στο ευρωπαϊκό έργο “MD.net” Mediterranean Diet - When Brand Meets People – Διατροφή στη Μεσόγειο - Όταν το Brand Name συναντά τους Πολίτες». Δημιούργησε και προώθησε βίντεο που υμνούν την κρητική κουζίνα και τα προϊόντα της. Η κίνηση αυτή ήταν πολύ σημαντική για την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής αλλά και των προϊόντων της Κρήτης στο εξωτερικό. Τέλος, δημιούργησε μια επιτροπή για την Κρητική Διατροφή.

Ο Περιφερειάρχης μας έδωσε μια πλήρη εικόνα για τις δράσεις που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της θητείας του σχετικά με το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής. Παρ’ όλα αυτά σε κάποιες ερωτήσεις που αφορούσαν την προσωπική του άποψη, θεώρησε σωστό να απαντήσει λίγο πιο γενικά.

Μια ακόμα σημαντική πληροφορία που πήρα από τη συνέντευξη μου με τον κύριο Αρναουτάκη ήταν ότι δεν υπάρχει νομοθετικό πλαίσιο που να μπορεί να στηριχθεί η προώθηση του μοντέλου στα σχολεία. Η αλήθεια είναι ότι μπορεί να επιτευχθεί, αλλά απαιτείται σχεδιασμός σε βάθος χρόνου προκειμένου να προωθηθεί η Μεσογειακή Διατροφή στα σχολεία και απαιτείται η συμβολή των αρμόδιων εκπαιδευτικών σε συνεργασία με τους φορείς που προωθούν τη Μεσογειακή Διατροφή και τους καθηγητές, τους γονείς και τους μαθητές.

Τα συμπεράσματα που απορρέουν από την συνέντευξη μου με τον κ. Αρναουτάκη, είναι ότι έκανε τα πρώτα και πολύ βασικά βήματα για την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής. Οι δράσεις που υλοποίησε ήταν πολύ συγκεκριμένες και πολύ εύστοχες και βοήθησε σε πολύ βαθμό την ενημέρωση των παιδιών και των γονέων για διατροφικό αυτό πρότυπο μέσω του Κέντρου Κρητικής Γαστρονομίας. Τέλος, είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι υπάρχουν πολλά περιθώρια βελτίωσης του έργου που προσφέρει το Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας και σίγουρη η συνεργασία με διαιτολόγους θα ήταν ιδιαίτερα βοηθητική, ώστε ο κόσμος να κατανοήσει καλύτερα τα οφέλη του διατροφικού μοντέλου, αλλά και για να μπορέσουν να το ακολουθήσουν με το σωστό τρόπο.

Συνέντευξη με τον Περιφερειάρχη Κρήτης κ. Αρναουτάκη Σταύρο για την προώθηση της «Μεσογειακής Διατροφής στα σχολεία της Περιφέρειας Κρήτης»

1. Η Μεσογειακή Διατροφή όλο και περισσότερο γίνεται γνωστή και προτείνεται από ειδικούς σε θέματα διατροφής. Πιστεύεται ότι οι κρητικοί γνωρίζουν αυτό το πλεονέκτημα του τόπου μας ή είναι επιτακτική ανάγκη να γνωρίσουν περισσότερα για αυτή την κληρονομιά του τόπου μας;

Οι Κρητικοί σέβονται τα προϊόντα και τον τόπο τους και οι νέες γενιές επιστρέφουν σε πιο παραδοσιακά προϊόντα και καλύτερες διατροφικές συνήθειες. Η προσπάθεια για την ανάδειξη της Μεσογειακής Διατροφής δεν σταματάει, καθώς είναι μεγάλο πλεονέκτημα για την Κρήτη.

2. Η διατροφή στην Κρήτη έχει αλλάξει τα τελευταία χρόνια. Πόσο σημαντική πιστεύετε ότι είναι η προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής; Θεωρείτε ότι αυτό αρκεί σε επίπεδο Κρήτης ή μια κεντρική πολιτική απόφαση είναι επιτακτική;

Αν και έχει γίνει μεγάλη προσπάθεια για την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής, η στροφή στο Κρητικό διατροφικό πρότυπο, θα πρέπει να είναι κεντρική πολιτική απόφαση. Η διατροφή των ελλήνων πολιτών αλλά και των κρητικών διαφέρει πολύ από αυτή που είχε αναγνωριστεί ως Κρητική διατροφή την δεκαετία του 1960.

3. Από τη μεριά της περιφέρειας έχουν γίνει κάποιες δράσεις για την ενημέρωση του κόσμου ως προς το συγκεκριμένο διατροφικό μοντέλο; Αν ναι ποιες είναι αυτές;

Η Περιφέρεια Κρήτης από την αρχή της νέας αιρετής μορφής, στήριξε τη Μεσογειακή Διατροφή. Επιγραμματικά αναφέρουμε:

- Την δημιουργία ενός ευέλικτου φορέα, της Αγροδιατροφικής Σύμπραξης της Περιφέρειας Κρήτης με σκοπό την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής.
- Υλοποίηση του Ευρωπαϊκού προγράμματος ΓΕΥΣΙΣ.ΤΟΥΡ και την δημιουργία του Κέντρου Κρητικής Γαστρονομίας.

- Φυλλάδια για την κρητική διατροφή και τα κρητικά προϊόντα
- Συμμετοχή σε εκθέσεις εμπορικές της Ελλάδας και του εξωτερικού.
- Διοργάνωση θεματικών γαστρονομικών επιδείξεων σε Ελλάδα και εξωτερικό
- Υλοποίηση fam trips σε δημοσιογράφους και bloggers για την ανάδειξη του γαστρονομικού τουρισμού.
- Συμμετοχή στο ευρωπαϊκό έργο “MD.net” Mediterranean Diet - When Brand Meets People - Διατροφή στη Μεσόγειο-Όταν το Brand Name συναντά τους Πολίτες».
- Δημιουργία βίντεο που υμνούν την κρητική γαστρονομία
- Σύσταση επιτροπής για την Κρητική Διατροφή

4. Η δράση για προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής στα σχολεία πιστεύετε ότι θα πρέπει να έχει σχεδιασμό σε βάθος χρόνου ή δυναμική δράση; Το νομοθετικό πλαίσιο μπορεί να στηρίζει κάτι τέτοιο;

Απαιτείται σχεδιασμός σε βάθος χρόνου προκειμένου να προωθηθεί η Κρητική διατροφή στα σχολεία και απαιτείται η συμβολή των αρμόδιων εκπαιδευτικών σε συνεργασία με τους φορείς που προωθούν τη Μεσογειακή Διατροφή, στους καθηγητές, τους γονείς και τους μαθητές. Από θέμα νομοθετικού πλαισίου δε μπορεί να στηριχθεί μια τέτοια ενέργεια.

5. Τέλος θα ήθελα να σας υποβάλω μια προσωπική ερώτηση. Εσείς που έχετε γεννηθεί στην Κρήτη και η Μεσογειακή διατροφή είναι βίωμα των παιδικών σας χρόνων, συνεχίζει να είναι το διατροφικό πρότυπο σας ή οι ρυθμοί της εποχής σας έχουν αναγκάσει να αλλάξετε;

Οι ρυθμοί και οι απαιτήσεις της καθημερινότητας είναι πολύ γρήγοροι, όμως πάντα πρέπει να βρίσκουμε χρόνο να κάνουμε ποιοτικά πράγματα για εμάς. Η Κρητική διατροφή είναι ένας τρόπος ζωής που περιλαμβάνει εκτός από το πρότυπο της δίαιτας, και την σωματική δραστηριότητα και έναν τρόπο ζωής πολύ κοντά και στη φύση.

Αξιολόγηση δράσεων από τους φορείς

Η πρώτη προσπάθεια για την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής έγινε το 2013 με το πρόγραμμα «Τα παιδιά αγαπούν τα φρούτα», όπου μοιράστηκαν περίπου 1 εκατ. πακέτα με φρούτα και φρουτοσαλάτες σε σχολεία σε όλη την Ελλάδα.

Η παρούσα ενέργεια ήταν ένα πολύ σημαντικό πρώτο βήμα, ώστε τα παιδιά να έρθουν πραγματικά κοντά με τα προϊόντα της Μεσογειακής Διατροφής και μάλιστα το διατροφικό αυτό πρότυπο να μπει στην καθημερινότητα τους. Η δράση αυτή καθίσταται σημαντική διότι δεν στηρίζεται μόνο σε ενημερώσεις και μόνο οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα, αλλά τα παιδιά έρχονται σε άμεση επαφή με τα προϊόντα άμεσα και πρωταγωνιστούν η αφή και η γεύση που είναι ακόμα πιο ισχυρά ώστε να τα παρακινήσουν και να τους τραβήξουν το ενδιαφέρον.

Ωστόσο, το πρόγραμμα αυτό για να έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα και οι νέοι να υιοθετήσουν το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής, σαφώς χρειάζεται μια συνέπεια, δηλαδή το πρόγραμμα πρέπει να υλοποιείται κάθε χρόνο και κάθε δήμος πρέπει να φροντίσει ώστε να κατοχυρωθεί αυτός ο θεσμός σε όλα τα σχολεία της περιοχής του.

Το Υπουργείο Υγείας από την μεριά του έχει κάνει κι εκείνο κάποιες κινήσεις, καθώς το 2015 με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Επισιτισμού, εξέδωσε ένα άρθρο όπου καλούσε τους αρμόδιους επαγγελματίες Υγείας σε συνεργασία με τους υπεύθυνους Αγωγής Υγείας των οικείων Δ/νσεων Π.Ε και Δ.Ε στα σχολεία της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης να οργανώσουν δράσεις. Κάποιες από αυτές ήταν η ενίσχυση της συμμετοχής ομάδων μαθητών σε εκδηλώσεις προώθησης ελληνικών προϊόντων ανά περιοχή της χώρας, να επαναπροσδιορίσουν τους στόχους των σχολικών εκδρομών και εκπαιδευτικών επισκέψεων και συνδυασμός τους με δράσεις, οι οποίες προάγουν την ελληνική διατροφή και την κατανάλωση τοπικών προϊόντων και άλλες πολύ ενδιαφέρουσες δράσεις, οι οποίες όμως για να έχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα είναι αναγκαίο να γίνονται όχι μόνο μια φορά το χρόνο, αλλά να υπάρχουν στο πρόγραμμα του σχολείου σαν μάθημα ενδεχομένως και το Υπουργείο Παιδείας να δώσει υποχρεωτική ύλη για το συγκεκριμένο μάθημα που θα σχετίζεται με τη διατροφή.

Τώρα όσον αφορά τις δράσεις από τη Περιφέρεια Κρήτης, η πρώτη δράση που πραγματοποίησε το Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας με το σχολείο της Γεωργιούπολης Χανίων το 2017, έδωσε τη δυνατότητα στους μαθητές να παρακολουθήσουν ένας μέρος των

διαδικασιών που παράγεται το λευκό τυρί, ώστε να δουν αν και ποια συντηρητικά προστίθενται κατά τη διαδικασία και πόσο φυσικό είναι το τελικό προϊόν.

Για να είναι ολοκληρωμένη η ενημέρωση των παιδιών πάνω στο θέμα των τυριών αλλά και των γαλακτοκομικών γενικότερα, θα ήταν καλή η παρουσία ενός διαιτολόγου ώστε να ενημερώσει τους νέους περαιτέρω, για τα γαλακτοκομικά και τα παράγωγα τους σε σχέση με τη διατροφή. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να τους μιλήσει για την ποσότητα που πρέπει να καταναλώνεται καθημερινά, τα οφέλη που έχει για τον ανθρώπινο οργανισμό, ακόμα σε ποιες περιπτώσεις πρέπει να αποκλείεται από τη διατροφή τους, όπως σε περιπτώσεις που τα άτομα έχουν πρόβλημα με το έντερο τους ή σε δυσανεξία λακτόζης.

Στη συνέχεια τον Ιανουάριο του 2018, η επίσκεψη των μαθητών από το Δημοτικό Σχολείο της Γωνιάς, στο Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας με στόχο να δημιουργήσουν ένα υγιεινό, γρήγορο και νόστιμο δεκατιανό με γαλομυζήθρα, αποδεικνύεται πολύ χρήσιμη καθώς τα παιδιά έμαθαν να δημιουργούν ενδιάμεσα γεύματα, έμαθαν για τα οφέλη που έχει το ελαιόλαδο και τέλος έμαθαν να διαβάζουν τα «ψιλά» γράμματα στις ετικέτες των τροφίμων.

Παρ' όλα αυτά θα ήταν εξίσου σημαντικό η ενημέρωση των παιδιών από έναν επαγγελματία υγείας, για τα οφέλη της γαλομυζήθρας και τη διατροφική της αξία, τη σημασία κατανάλωσης ενδιάμεσων γευμάτων μέσα στην ημέρα καθώς και τους σωστούς συνδυασμούς που μπορούν να κάνουν με το συγκεκριμένο προϊόν, ώστε να λαμβάνουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Η επίσκεψη του Δημοτικού Αγίου Νικολάου Ρεθύμνης τον Φεβρουάριο του 2018, στο Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας, όπου τα παιδιά έμαθαν να ετοιμάζουν πρωινό με παραδοσιακά προϊόντα, θεωρείται αναμφισβήτητα μια πολύ καλή αρχή. Φυσικά η χρήση υγιεινών υλικών, όπως ψωμάκι με μέλι ή ταχίνι, γιαούρτι (πρόβειο) με μέλι και καρύδια και μπισκότα ολικής, ρόφημα κρητικών βοτάνων και φρούτα ήταν πολύ σημαντική, ώστε τα παιδιά να έρθουν σε επαφή με τρόφιμα που ίσως να μην είχαν σπίτι τους και να μην έχουν δοκιμάσει ξανά.

Σε αυτή την επίσκεψη θα ήταν καλό να υπάρχει και ένας επιστήμονας υγείας, ώστε να μιλήσει στα παιδιά για τα οφέλη του πρωινού για τον οργανισμό μας, για ποιους λόγους πρέπει να τρώνε πρωινό και να τους δώσει και άλλες επιλογές πρωινού που είναι πιο συμβατικές με την ηλικία τους καθώς παιδιά του δημοτικού δύσκολα θα χρησιμοποιήσουν ταχίνι στο πρωινό τους.

Η επίσκεψη του ΕΠΑΛ Νεάπολης Αγίου Νικολάου στο Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας αφορούσε τη συνάντηση τους με τον ΣΕΦ Στέλιο Φανουράκη, ώστε να συζητήσουν για τη «Διατροφή και Νηστεία». Ο κ. Φανουράκης ενημέρωσε τους μαθητές για τα οφέλη της νηστείας στην υγεία, πράγμα που είναι πολύ χρήσιμο να γνωρίζουν καθώς η θρησκεία μας περιλαμβάνει περιόδους νηστείας τουλάχιστον 2 φορές το χρόνο.

Όμως, σε ένα τέτοιο θέμα, κρίνεται απαραίτητη η παρουσία ενός διαιτολόγου, ώστε με τη σωστή συμβουλευτική να προτρέψει τους νέους να συμμετάσχουν στη νηστεία αλλά με το σωστό τρόπο, χωρίς υπερβολές και με τους σωστούς συνδυασμούς τροφίμων ώστε να μη στερηθούν τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη τους.

Η επίσκεψη του 2^ο Γενικού Λυκείου Ρεθύμνου στο Κέντρο, ώστε να παρασκευάσουν τα παραδοσιακά κρητικά καλιτσούνια, ήταν ιδιαίτερα χρήσιμη, καθώς βοήθησε στο να μάθουν να αξιοποιούν τα αγνά υλικά της φύσης για τη δημιουργία υγιεινών γλυκισμάτων. Τα υλικά που χρησιμοποίησαν ήταν το ελαιόλαδο, το μέλι και η γλυκιά μυζήθρα, τα οποία αποτελούν παραδοσιακά προϊόντα του νησιού και άκρως θρεπτικά και υγιεινά.

Φυσικά η βοήθεια ενός διατροφολόγου θα ήταν χρήσιμη στην παρούσα περίπτωση ώστε να κάνει τη διατροφική ανάλυση των γλυκισμάτων και να ενημερώσει τους νεαρούς μαθητές για την ποσότητα των γλυκών που πρέπει να καταναλώνουν το μήνα.

Με τον ίδιο ακριβώς τρόπο θα μπορούσε να ολοκληρωθεί και η επίσκεψη ΕΠΑΛ Γερανίου σε συνεργασία με το Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας, όπου οι μαθητές έφτιαξαν μυζηθρόπιτες και παραδοσιακό ντάκο και θα ήταν πολύτιμη η διατροφική ανάλυση των γευμάτων και η πραγματοποίηση συμβουλευτικής, ώστε να αντιληφθούν οι μαθητές τη σημασία της Μεσογειακής Διατροφής.

Η εκδρομή του Νηπιαγωγείου Ατσιποπούλου Ρεθύμνου, στο Κέντρο είχε στόχο να μιλήσουν στα παιδιά για «Το οικογενειακό τραπέζι και τρόπους να τρώμε υγιεινά». Τα παιδιά έκαναν πολλές ζωγραφιές σχετικές με το παρόν θέμα, πράγμα πολύ ευχάριστο για εκείνα καθώς στις πολύ μικρές ηλικίες τα παιδιά μπορούν να μάθουν πιο εύκολα με το παιχνίδι. Στη προσχολική ηλικία, τα παιδιά μπορούν να αντιληφθούν καλύτερα κάποια πράγματα με την αφή, τη γεύση και τα οπτικά ερεθίσματα.

Μια καλή πρόταση για την προκειμένη περίπτωση θα ήταν να δώσουν στα παιδιά φρούτα και λαχανικά, να τους εξηγήσουν σε ποιο γεύμα πρέπει να καταναλώνουν το κάθε τρόφιμο, να τα γευθούν, να τα κατατάξουν ανά χρώμα και γενικά να τα φέρουν σε επαφή με

τα τρόφιμα. Ίσως κάποια δε τα γνωρίζουν γιατί οι γονείς τους δεν τα προτιμούν λόγω δυσαρέσκειας, ίσως πάλι να μην καταναλώνουν οι ίδιοι φρούτα.

Την ημέρα του παιδιού στο Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας, όπου πέρασαν την ημέρα τους οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του 5^{ου} Δημοτικού Σχολείου Ρεθύμνης δοκίμασαν Κρητικό ποιοτικό ελαιόλαδο σε ποικιλία και το αξιολόγησαν. Το ελαιόλαδο βρίσκεται στη βάση της Πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής, επομένως είναι ένα από τα πρώτα πράγματα για τα οποία πρέπει να ενημερωθούν τα παιδιά.

Το Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας φιλοξένησε επίσης το Μουσικό Γυμνάσιο Ρεθύμνου και δημιούργησαν μπάρες δημητριακών με ξηρούς καρπούς και super-foods. Έτσι έμαθαν τα παιδιά πώς να δημιουργούν ενδιάμεσα γεύματα με υγιεινά υλικά, που είναι απαραίτητα καθώς η σωστή διατροφή απαιτεί πολλά και μικρά γεύματα. Εδώ ιδανικά θα μπορούσε να γίνει ενημέρωση για τα ενδιάμεσα γεύματα, για τα οφέλη των superfoods και των ξηρών καρπών, την ποσότητα και τη συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων αυτών.

Τέλος, με την επίσκεψη του Δημοτικού Σχολείου Αποστόλων Αμαρίου το 2019 στον μελισσοκόμο Γιάννη Σπυριδάκη σε συνεργασία με το Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας, τα παιδιά ενημερώθηκαν για το μέλι και την θρεπτική αξία του μελιού και των παραγώγων της μέλισσας, ενώ θα ήταν χρήσιμο να δοκιμάσουν μαζί με τα παιδιά εύκολες και γρήγορες συνταγές για snack με μέλι και άλλα αγνά υλικά.

Κατά την αξιολόγηση των δράσεων, που έχουν κάνει κατά καιρούς το Υπουργείο Υγείας, η Περιφέρεια Κρήτης και η Αγροδιατροφική Σύμπραξη, διαπιστώσαμε ότι υπάρχουν ελλείψεις. Οι δράσεις της Περιφέρειας και του Υπουργείου Υγείας, δεν γίνονται συστηματικά, δεν υπάρχει συνέπεια και γίνεται μια δράση κάθε 3-4 χρόνια. Ενώ από την άλλη, η Αγροδιατροφική Σύμπραξη πραγματοποιεί δράσεις ποικίλων θεμάτων σχετικά με τη διατροφή όμως θεωρούνται ελλιπής καθώς, τα παιδιά μαθαίνουν κυρίως για τα προϊόντα αλλά δεν πληροφορούνται για τη διατροφική τους αξία, τη σχέση τους με τη Μεσογειακή Διατροφή, τις ποσότητες και τις ώρες που πρέπει να καταναλώνουν τα τρόφιμα αλλά και τους συνδυασμούς που πρέπει να κάνουν ώστε να λαμβάνουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Γενικές Οδηγίες και Προτάσεις

1. Το Υπουργείο Παιδείας μπορεί να προσκαλέσει Διαιτολόγους και επιστήμονες υγείας, ώστε να ενημερώσουν τα παιδιά πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης για τη Μεσογειακή Διατροφή και τα οφέλη της.
2. Ανάθεση εργασίας με θέμα τη Μεσογειακή δίαιτα, στα πλαίσια του μαθήματος Έκθεση – Νεοελληνική Γλώσσα. Οι καθηγητές μπορούν να καθοδηγήσουν τους μαθητές τους ως προς τις πηγές στις οποίες μπορούν να στραφούν και να τους δώσουν την ευκαιρία να συνθέσουν τις γνώσεις που αποκόμισαν και κατόπιν να τις παρουσιάσουν στην τάξη.
3. Διοργάνωση εκδηλώσεων με θέμα τη Μεσογειακή Διατροφή, στην οποία οι μαθητές θα παρουσιάσουν την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής ή άλλες χειροτεχνίες και κατασκευές που θα έχουν ετοιμάσει ή θα μπορούν οι ίδιοι να παρουσιάσουν τις εκθέσεις που έχουν γράψει για τη Μεσογειακή Διατροφή και να ενημερώσουν μικρότερες τάξεις.
4. Τα Δημοτικά σχολεία, μπορούν να πραγματοποιήσουν εκδρομές στη λαϊκή αγορά ώστε τα παιδιά να δουν την ποικιλία των φρούτων και των λαχανικών που υπάρχουν.
5. Η Αγροδιατροφική Σύμπραξη, μπορεί να δημιουργήσει φυλλάδια σχετικά με τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής, με την πρότυπη Πυραμίδα της και με συμβουλές πως μπορεί κάποιος να ακολουθήσει το πρότυπο αυτό.
6. Ενημέρωση από τους επαγγελματίες υγείας ή από φυλλάδια για τη σημασία των γευμάτων π.χ πόσο σημαντικό είναι το πρωινό και γιατί.
7. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας και τα παιδιά του δημοτικού είναι σημαντικό να εξοικειωθούν σε πρώτη φάση με τα φρούτα, τα λαχανικά, τους σπόρους και τα δημητριακά.

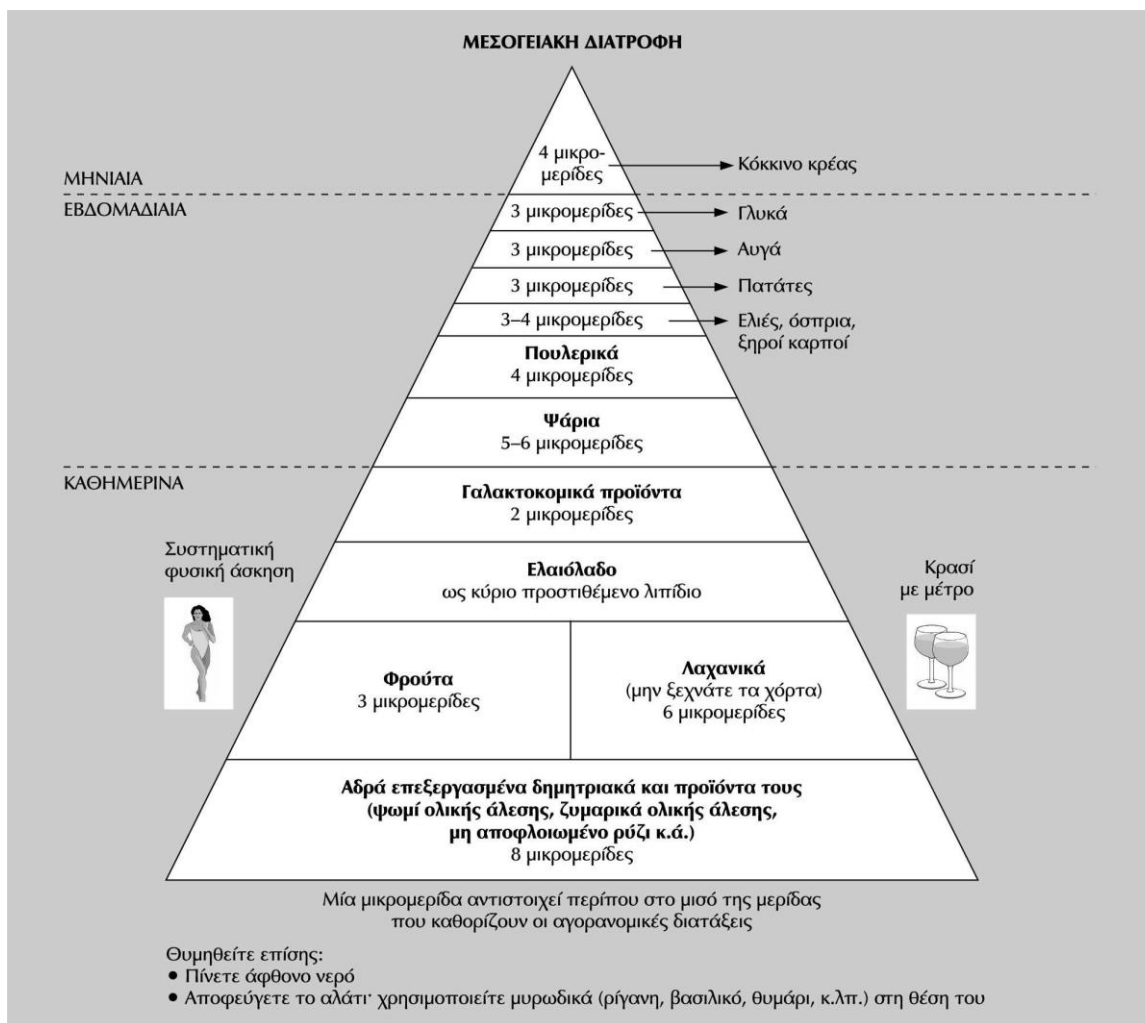
8. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας και του δημοτικού είναι σημαντικό να γνωρίσουν την ποικιλία που υπάρχει στην κάθε ομάδα τροφίμων.
9. Είναι απαραίτητο οι μικρότερες ηλικίες να ανακαλύψουν τη σχέση του φαγητού με τα συναισθήματα.
10. Στα παιδιά του δημοτικού μπορούν να δώσουν φωτοτυπίες με φρούτα και λαχανικά ώστε να δημιουργήσουν κολάζ ή να κάνουν ζωγραφιές στην ώρα της Ευέλικτης Ζώνης σχετικές με τη Διατροφή.
11. Στην ώρα της Ευέλικτης Ζώνης τα παιδιά μπορούν να κρατούν φρούτα από το σπίτι τους και να τα δίνουν σε συμμαθητές τους που θα έχουν κλειστά τα μάτια, να τα δοκιμάζουν ώστε με τη γεύση να καταλαβαίνουν τι φρούτο είναι.
12. Ενημέρωση των παιδιών μικρών και μεγάλων από ειδικούς για τα οφέλη που έχουν οι ομάδες τροφίμων στον οργανισμό.
13. Τα παιδιά πρέπει να έρθουν σε άμεση επαφή με το ελαιόλαδο, το μέλι, τα βότανα και όλα τα φυσικά προϊόντα που αποτελούν τη βάση της Μεσογειακής Διατροφής.
14. Τα Γυμνάσια και τα Λύκεια, μπορούν να επισκέπτονται χώρους παραγωγής ή επεξεργασίας τοπικών προϊόντων, στα πλαίσια των εκπαιδευτικών εκδρομών που δικαιούνται κάθε μήνα.
15. Για τους μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου, είναι σημαντική η ενημέρωση για τη συχνότητα και την ποσότητα κατανάλωσης τροφίμων.
16. Ενημέρωση ή δημιουργία project σε συνεργασία με τα παιδιά, ώστε να κατανοήσουν την έννοια της εποχικότητας.

17. Οι δάσκαλοι θα πρέπει να εμπυγχώνουν τα παιδιά να καταναλώνουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά. Για παράδειγμα, θα μπορούσαν και οι ίδιοι να τρώνε φρούτα στο διάλειμμα ώστε τα παιδιά να παίρνουν το καλό παράδειγμα.

18. Καθοδήγηση των μαθητών ώστε να κατανοήσουν πως πρέπει να φτιάχνουν μια λίστα για το σούπερ μαρκετ, ώστε να μην ξεφεύγουν διατροφικά και να προμηθεύονται ανθυγιεινά τρόφιμα.

19. Ενημέρωση των μαθητών για τη διατροφική ετικέτα και πώς να αποφεύγουν τρόφιμα πολύ επεξεργασμένα ή με προσθήκη πολλών συντηρητικών και ζάχαρης.

Παραρτήματα



1. Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής



ΑΓΡΟΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ
ΣΥΜΠΡΑΞΗ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΚΡΗΤΗΣ

2. Το λογότυπο της Αγροδιατροφικής Σύμπραξης.



3. Το λογότυπο του Κέντρου Κρητικής Γαστρονομίας
(Τμήμα της Αγροδιατροφικής Σύμπραξης)



4. Ο Περιφερειάρχης Κρήτης Σταύρος Αρναουτάκης.



5. Τέταρτη 3 Δεκεμβρίου, μαθητές από την πέμπτη τάξη του 7ου Δημοτικού σχολείου Ρεθύμνης, δημιούργησαν μόνοι τους το δεκατιανό τους, με εξαιρετικά παρθένο Κρητικό ελαιόλαδο και κρητικό παξιμάδι.



6. Οι μαθητές του 2ου δημοτικού σχολείου Ατσιποπούλου έφτιαξαν με παραδοσιακό τρόπο το αλεύρι, ζύμωσαν και τελικά έψησαν και έφαγαν το ψωμί τους, όλα αυτά υπό τις οδηγίες εκπαιδευτικών στο Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας στην Αργυρούπολη Ρεθύμνου.

Βιβλιογραφία

1. Ψιλάκης Νίκος & Μπρία, 2009, Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα – Το θαύμα της κρητικής διατροφής
2. Γιώργος Αγοραστάκης- Νίκος Μιχελάκης, “Κρητική και Μεσογειακή Διατροφή, Ομοιότητες και Διαφορές” στο Παραδοσιακή Κρητική Διατροφή και η εξέλιξή της, Σύνδεσμος Ελαιοκομικών Δήμων Κρήτης 2013, σελ. 16-17
3. Food Pyramid in the Mediterranean Diet Modified From Oldways Preservation & Exchange Trust (2000)
4. Κρητική Υγιεινή Διατροφή Συνήθειες & Μυστικά, Στέλιος Ρίγλης, εκδόσεις Κέρκυρα, 2005
5. Kafatos A, Verhagen H, Moschandreas J, Apostolaki I, VanWesterop JJ. 2000. Mediterranean diet of Crete: foods and nutrient content. *J Am Diet Assoc* 100:1487–1493 , Willett WC, Sacks F, Trichopoulou A, Drescher G, Ferro-Luzzi A, Helsing E, Trichopoulos D. 1995. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *Am J Clin Nutr* 61:S1402–S1406, Simopoulos AP. The Mediterranean diets: What is so special about the diet of Greece? The scientific evidence. *J Nutr.* 2001;131(11 Suppl):3065S-73S.
6. Schröder M, et al. (2004) The unfolded protein response represses differentiation through the RPD3-SIN3 histone deacetylase. *EMBO J*, Mamdouh M. Shubair, Mediterranean Dietary Components and Body Mass Index in Adults: The Peel Nutrition and Heart Health Survey, 2005. , Demosthenes Panagiotakos ,Dietary patterns: a Mediterranean diet score and its relation to clinical and biological markers of cardiovascular disease risk, 2006
7. Martí'nez-Gonza'lez MA, Sanchez-Villegas A, De Irala J, Marti A, Martí'nez JA. Mediterranean diet and stroke: objectives and design of the SUN project. *Nutritional Neuroscience* 2002; 5: 65– 73
8. Gregg EW, Cheng YJ, Cadwell BL, et al. Secular trends in cardiovascular disease risk factors according to body mass index in US adults. *JAMA* 2005;293:1868–1874
9. Alberti KG, Zimmet P & Shaw J. Metabolic syndrome –a new world-wide definition. A consensus statement from the International Diabetes Federation. *Diabet Med* 2006;23:469–480.

10. Panagiotakos DB, Pitsavos CH, Chrysohoou C, et al. The impact of lifestyle habits on the prevalence of the metabolic syndrome among Greek adults from the ATTICA study. *Am Heart J* 2004; 147:106–112., Babio N, Bullo' M, Basora J, et al.; on behalf of the Nureta-PREDIMED investigators Adherence to the Mediterranean diet and risk of metabolic syndrome and its components. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2009 , Rumawas ME, Meigs JB, Dwyer JT, et al. Mediterranean-style dietary pattern, reduced risk of metabolic syndrome traits, and incidence in the Framingham Offspring Cohort. *Am J Clin Nutr.* 2009
11. Martínez-González MA, de la Fuente-Arrillaga C, Nunez-Cordoba JM, et al. Adherence to Mediterranean diet and risk of developing diabetes: prospective cohort study. *BMJ.* 2008 Jun 14;336(7657):1348-51.
12. Esposito K, Maiorino MI, Di Palo C, et al.; Campanian Postprandial Hyperglycemia Study Group. Adherence to a Mediterranean diet and glycaemic control in Type 2 diabetes mellitus. *Diabet Med.* 2009;26(9):900-7.
13. Esposito K, Maiorino MI, Ciotola M, Di Palo C, et al. Effects of a Mediterranean-style diet on the need for antihyperglycemic drug therapy in patients with newly diagnosed type 2 diabetes: a randomized trial. *Ann Intern Med.* 2009;151(5):306-14
14. Scarmeas N, Stern Y, Mayeux R, et al. Mediterranean diet, Alzheimer disease, and vascular mediation. *Arch Neurol.* 2006;63(12):1709-17., Sofi F, Cesari F, Abbate R, et al. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *BMJ.* 2008;337:a1344.
15. Franceschi S, Favero A, Conti E, et al. Food groups, oils and butter and cancer of the oral cavity and pharynx. *Br J Cancer* 1999;80: 614–620.
16. Bosetti C, La Vecchia C, Talamini R, et al. Food groups and laryngeal cancer risk: a case–control study from Italy and Switzerland. *Int J Cancer* 2002;100: 355–360.
17. Murtaugh MA, Sweeney C, Giuliano AR, et al. Diet patterns and breast cancer risk in Hispanic and non-Hispanic white women: the Four-Corners Breast Cancer Study. *Am J Clin Nutr.* 2008 Apr;87(4):978-84.
18. Reedy J, Mitrou PN, Krebs-Smith SM, et al. Index-based dietary patterns and risk of colorectal cancer: the NIH-AARP Diet and Health Study. *Am J Epidemiol.* 2008;168(1):38-48.
19. Trichopoulou A, Vasilopoulou E. Mediterranean diet and longevity. *Br J Nutr.* 2000;84 Suppl 2:S205-9. Review.

20. Salas-Salvado` J, Garcia-Arellano A, Estruch R, et al. Components of the Mediterranean-type food pattern and serum inflammatory markers among patients at high risk for cardiovascular disease. *Eur J Clin Nutr.* 2008;62(5):651-9., Panagiotakos DB, Pitsavos CH, Chrysohoou C, et al. The impact of lifestyle habits on the prevalence of the metabolic syndrome among Greek adults from the ATTICA study. *Am Heart J* 2004; 147:106–112., Panagiotakos DB, Pitsavos C, Zeimbekis A, et al. The association between lifestyle-related factors and plasma homocysteine levels in healthy individuals from the “ATTICA” Study. *Int J Cardiol.* 2005;98(3):471-7
21. Fung TT, Rexrode KM, Mantzoros CS, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Mediterranean diet and incidence of and mortality from coronary heart disease and stroke in women. *Circulation.* 2009;119(8):1093-100.
22. Psaltopoulou T, Naska A, Orfanos P, et al. Olive oil, the Mediterranean diet, and arterial blood pressure: the Greek European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) study. *Am J Clin Nutr.* 2004;80:1012–8.
23. Zekveld C, Bibakis I, Bibaki-Liakou V, et al. The effects of farming and birth order on asthma and allergies. *Eur Respir J* 2006;28:82–8
24. Έκθεση ΕΥΖΗΝ (Εθνική Δράση Υγείας για τη Ζωή των Νέων), Στοιχεία έτους 2013-2014, Νομός Λασιθίου, σελ. 11
25. Γιώργος Αγοραστάκης- Νίκος Μιχελάκης, ο.π., σελ. 13
26. L. Serra-Majem, A. Ortiz-Andrellucchi, C. Ruan-Rodriguez, A. Sanchez – Villegas, “The Mediterranean Diet as an Example of Environmental Sustainability”, *Journal of Environment and Health Science*, Vol. 2 : issue 5, doi.org/ 10.15436/2378-6841.16.1098
27. Deutsh L, Falkenmark M, Gordon L., Rockstrom J., Folke C. 2010. Water-mediated ecological consequences of intensification and expansion of livestock production. Pages 97 – 110 in *Livestock in a Changing Landscape*. Vol. 1 :Drivers, Consequences, and Responses. Steinfeld H. ,Mooney H. A., Schneider F, Neville L.E. ed. Island Press, Washington, DC.
28. Aleksy Galka, “Using a cleaner production preventive strategy of the negative environmental impacts of Agricultural production using cattle husbandry as a case study”, *Journal of Cleaner Production*, vol. 12 (2004), p. 513
29. Joy Hecht, *The Environmental Effects of Freight*, Organization for Economics Co-operation and Development, Paris 1997, p. 11 – 29

30. K. Storup, K. Mattfolk, D. Voinea, B. Jakobsen, M. Bain, M. E. Revertei Casas, P. Oliveira, Combating Food Waste: an opportunity for EU to improve the resource – efficiency of the food supply chain, European Court of Auditors (special edition) no. 34,2016, p. 6-7
31. Sandro Dermin, Elliot M. Berry, “Mediterranean Diet: From a Healthy Diet to a Sustainable Dietary Pattern” *Frontiers in Nutrition*, doi: 10.3389/fnut.2015.00015 (2015).
32. Lluis Serra-Majem, Andriana Ortiz-Andrellucchi, Cristina Ruan Rodriguez, Almudena Sanchez-Villegas, “Environmental footprints of Mediterranean versus Western dietary patterns : Beyond the health benefits of the Mediterranean diet” , *Environmental Health* . December 2013 DOI: 10.1186/1476-069X-12-118 .
33. I.U.C.N, (ed.), International Working Meeting on Environmental Education in the School Curriculum, Carson City – Nevada, U.S.A., June/July 1970
34. James W.P.T., Ferro-Luzzi A., Isaksson B., Szostak W. B., (1988). Healthy nutrition: preventing nutrition related diseases in Europe, World Health Organization Regional Publications, European Series, Copenhagen, No 24.
35. Claus Leitzmann “Nutrition ecology: the contribution of vegetarian diets”, *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 78, Issue 3, (2003), p. 657S – 659S, Georgios J. Tsikalakis, Laboratory of Dietetics & Human Body Composition, Department of Nutrition & Dietetics T.E.I. of Crete, University of Applied Sciences Tripitos, Sitia, Crete 723 00, Greece
36. Long, L. *Culinary Tourism (Material Worlds)*. Lexington, KY: The University Press of Kentucky, *Reflections on Local Specialties and Gastronomic Tourism* (2004).
37. UNWTO Annual Report 2012, Published by the World Tourism Organization (UNWTO), Madrid, Spain. First printing (2013)
38. Wolf, E. 2006. *Culinary tourism: The hidden harvest*, Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company.
39. *Consuming Geographies: We Are Where We Eat* By D. Bell and G. Valentine. Roudedge, London and New York, (1997)
40. Hegarty & Barry O'Mahony, 2001; Horng & Hu, 2008; Peterson & Birg, 1988; Robinson, (2011) *Gastronomy: A phenomenon of cultural expressionism and an aesthetic for living*

41. (Δελτίο Τύπου, 'Διαπρέπουν τα κρητικά προϊόντα στο εξωτερικό', Ηλεκτρονικό Περιοδικό : Insider.gr, 28 Ιουνίου 2017)
42. Δελτίο Τύπου, Μανώλης Σαββιδάκης, 'Τέσσερα Παγκόσμια βραβεία στη Si-mel για το 2017', Ηλεκτρονικό Περιοδικό : Si-mel Σητειακή Μελισσοκομεία, 20 Σεπτέμβρη 2017)
43. Μεσογειακή Δίαιτα: Ένταξη στον Κατάλογο της UNESCO, άρθρο από το Μανιατάκειον Ίδρυμα, Πέμπτη, 18 Νοεμβρίου 2010
44. Δελτίο Τύπου, Σημεία Συνέντευξης Υπουργού Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, Καθηγητή Αθανάσιου Τσαυτάρη, Ρ/Σ 102FM της ΕΡΤ3, Δημοσιογράφος Λέλα Κεσίδου, Αθήνα, 14 Μαρτίου 2013
45. Δελτίο Τύπου, Σημεία Συνέντευξης Υπουργού Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, Καθηγητή Αθανάσιου Τσαυτάρη, Αθήνα, 11 Δεκεμβρίου 2013
46. Ελληνική Δημοκρατία, Υπουργείο Υγείας, Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Υπηρεσιών Υγείας, Δ/ση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρόληψης, Τμήμα Δ' Αγωγής Υγείας και Πρόληψης Δ/ση Δημόσιας Υγείας, Γενικός Γραμματέας Δημόσιας Υγείας, Ιωάννης Μπασκοζος, Αθήνα, 16 Οκτωβρίου 2015
47. Chan, W. (2000). Nutritional aspects of the development of cancer. *Nutrition & Food Science*, 4, 173-177., Wells, A. (2000). Drinks for young children: The dental and nutritional benefits of milk. *Nutrition & Food Science*, 30, 76-79. , Williamson, G. (1996). Protective effects of fruits and vegetables in the diet. *Nutrition & Food Science*, 1, 6-10.
48. Feunekes, Graaf, Meyboom, & Staveren, 1998; NeumarkSztainer, Story, Resnick, & Blum, 1996; Videon, & Manning, 2003; Xie, Gilliland, Li, & Rockett, (2003).
49. Forshee, Anderson, & Storey, 2004; Hendricks, Herbold, & Fung, 2004; Theodorakis, Natsis, Papaioannou, & Goudas, 2002; Yannakoulia, Karayiannis, Terzidou, Kokkevi, & Sidossis, 2004
50. Devaney, Gordon, & Burghardt, 1995; Shi, Lien, Kumar, & Holmboe-Ottesen, 2005; Xie et al., 2003
51. Balding & Macgregor, 1987; Jago et al., 2004; Lasheras, Aznar, Merino, & Lopez, 2001; Pate, Heath, Dowda, & Trost, 1996; Pate, Trost, Levin, & Dowda, 2000
52. Eleni Petridou, Department of Hygiene and Epidemiology, Athens University Medical School, Athens, Greece, Leo J. Kinlen, Cancer Research Campaign Epidemiology Unit in the Department of Public Health and Primary Care, University of Oxford, Athens, Greece.

53. Hassapidou, M. N., & Bairaktari, M. (2001). Dietary intake of pre-adolescent children in Greece. *Nutrition & Food Science*, 31, 136-140.
54. Δημοσιεύσεις του ηλεκτρονικού site: @CretanGastronomyCenter, 2018 – 2019, Αγροδιατροφική Σύμπραξη Περιφέρειας Κρήτης
55. Δημοσιεύσεις του ηλεκτρονικού site: @agrocrete.com, Αγροδιατροφική Σύμπραξη Περιφέρειας Κρήτης, Ηράκλειο Κρήτης, με τη συνεργασία της Ασπασίας Σταυρουλάκη.
56. Δελτίο τύπου από την ηλεκτρονική εφημερίδα «The President», τίτλος του άρθρου “Άμπελος, Οίνος, Διατροφή και Υγεία, 23 Μαΐου 2018.