

4

Ο σχολικός κήπος ως μέσο προαγωγής της υγείας και διατροφικής αγωγής

Γεωργίτσα Σταματοπούλου¹ ΠΕ70 & Περσεφόνη Τσιμάκη² ΠΕ60

¹Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Δ.Π.Ε. Δυτικής Αττικής & ²π. Υπεύθυνη ΚΠΕ

Καρπενησίου, μέλος του ΣΠΕ της ΕΛΛΕΤ (πρόγραμμα ΑΕΙΦΟΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ)

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σχολική κοινότητα δεν μπορεί παρά να ασχολείται σοβαρά με την προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας όλων των μελών της. Γνωρίζουμε μέσα από επιστημονικά κείμενα, ότι τα παιδιά που έχουν σωματική και ψυχική υγεία και ένα περιβάλλον ασφαλές και υποστηρικτικό, εμφανίζουν καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις, ενώ δεν εγκαταλείπουν εύκολα τις σπουδές τους. Επίσης επιστημονικές έρευνες συνδέουν την παιδική και εφηβική παχυσαρκία με το έτοιμο αλλά και το μοναχικό φαγητό των παιδιών. Μας ενδιαφέρει κατεξοχήν η ποιότητα της τροφής, καθώς επίσης και η κοινωνικότητά της, παράμετροι που προάγουν σημαντικά την υγεία. Είναι λοιπόν σημαντικό να δίνεται έμφαση στη βελτίωση της φυσικής και ψυχικής κατάστασης μέσω της κατάλληλης εκπαίδευσης και αγωγής σε θέματα ισορροπημένης διατροφής, φυσικής άσκησης και σχέσεων.

Το σχολείο μπορεί να αποτελέσει, μέσω και του κήπου του, τον τόπο παραγωγής προϊόντων και παρασκευής υγιεινής τροφής για τα μέλη της κοινότητάς του. Τα προϊόντα μπορούν να παράγονται ή παρασκευάζονται με φιλικές και υπεύθυνες προς το περιβάλλον και την υγεία πρακτικές (π.χ. χωρίς φυτοφάρμακα και λιπάσματα, με ντόπιους σπόρους, προτίμηση με τοπικές ποικιλίες για καλλιέργεια, τοπικές και παραδοσιακές συνταγές για την παρασκευή κ.α). Επίσης, μπορεί να αποτελέσει το χώρο που οι μαθητές θα συμμετέχουν σε ενδιαφέροντα προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων, εμπλουτίζοντας τις γνώσεις και τα βιώματά τους, διαμορφώνοντας έτσι στάσεις, αναπτύσσοντας δεξιότητες και υιοθετώντας αξίες πολύτιμες για την υγεία τους, το περιβάλλον, την αειφορία και τις πανανθρώπινες αξίες.

Μέσα από τη δημιουργία σχολικών λαχανόκηπων και βοτανόκηπων, την ομαδική μαγειρική (με τοπικά και πιστοποιημένα προϊόντα και αυτά που παράγονται στο σχολικό λαχανόκηπο) αναπτύσσεται η αλληλεγγύη, η διάδραση παιδιών και ενηλίκων, αναφέεται η ενσυναίσθηση και οι πανανθρώπινες αξίες της κατανόησης, του σεβασμού και της δικαιοσύνης. Υποχωρεί η βία και ο σχολικός εκφοβισμός και στον αντίποδα αναπτύσσεται η δημιουργικότητα, η προσωπική ευθύνη στην παραγωγή προϊόντων και την επιλογή της τροφής, αλλά και η περιβαλλοντική ευθύνη. Τα μέλη της σχολικής κοινότητας και οι γονείς διδάσκονται σε μικρή κλίμακα την σημασία της αυτάρκειας της τροφής, καθώς επίσης και την έννοια της αειφορίας (γίνονται δηλαδή οι ίδιοι παραγωγοί και παρασκευαστές τροφής).

Οι σχολικοί λαχανόκηποι και η παρασκευή γευμάτων συνδέουν αξίες και αρχές της αειφορίας και της Μεσογειακής διατροφής με τις καθημερινές επιλογές. Το παιδί που καλλιεργεί και μαγειρεύει σήμερα, θα γίνει ένας/μια υγιής πολίτης, ένας/μια συνειδητοποιημένος/η ενεργός παραγωγός, καταναλωτής αύριο.

Οι μαθητές, καλλιεργώντας έναν σχολικό κήπο και με γνώμονα την Αγωγή Υγείας:

- φροντίζουν τα φυτά, τον εαυτό τους και τους άλλους
- ανακαλύπτουν το θαύμα και τον κύκλο της ζωής (γέννηση-ανάπτυξη-καρποφορία-αναπαραγωγή-θάνατος)
- ενδυναμώνονται εσωτερικά με θετικά συναισθήματα, αρετές και καταστάσεις για τον εαυτό τους και τους άλλους (τη συμπόνια, τη χαρά, το ενδιαφέρον, την υπομονή, την επιμονή, την ενεργή ακρόαση, την διερεύνηση κλπ).
- αποκτούν ψυχική ανθεκτικότητα και συμφιλιώνονται με τα αρνητικά συναισθήματα (τον πόνο, την φθορά, το θάνατο)
- αποκτούν εναλλακτικές επιλογές και στάσεις αντιμετωπίζοντας με σύνεση τα φαινόμενα της βίας, της αδικίας και της βαρβαρότητας που εμπεριέχονται στην σύγχρονη ιδιαίτερα ανταγωνιστική και καταναλωτική συμπεριφορά
- λαμβάνουν αποφάσεις για την ποιότητα και την ποσότητα της τροφής τους καλλιεργώντας την έννοια της προσωπικής ευθύνης, της ενεργούς υπεύθυνης συμπεριφοράς
- αναπτύσσουν ικανότητες για την προαγωγή της εξασφάλισης της τροφής, της σταθερότητας των οικοσυστημάτων, της ισότητας και της αειφόρου ανάπτυξης
- προλαμβάνουν τις αιτίες που προκαλούν ασθένειες, όπως η καθιστική ζωή και η ανθυγιεινή διατροφή

Ο σχολικός κήπος μπορεί να αποτελέσει χώρο βιωματικής προσέγγισης των αρχών της Μεσογειακής Διατροφής, που περιλαμβάνει άφθονες φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, πατάτες, όσπρια, καρποί) και μάλιστα της Αειφορικής (στηρίζοντας την βιοποικιλότητα, τα τοπικά και εποχικά προϊόντα, τους ντόπιους σπόρους, την αυτάρκεια της τροφής) αλλά και χώρος ανάπτυξης των αξιών που προέρχονται μέσα από αυτήν και είναι συνυφασμένες με το πολιτισμικό πλαίσιο των χωρών της Μεσογείου.

Τα προϊόντα που θα προκύψουν από τον σχολικό κήπο, καθώς και ο τρόπος παραγωγής και κατανάλωσής τους, 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 τη Μεσογειακή Διατροφή στον Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας, προκειμένου να αναδείξει και να συμβάλλει στη διατήρηση στοιχείων που δεν είναι μετρήσιμα και αφορούν κατά κύριο λόγο προφορικές παραδόσεις, μορφές τέχνης, κοινωνικές πρακτικές και γενικότερα έθιμα.

Έλληνες και Ελληνίδες επιστήμονες, όπως η καθηγήτρια της Ιατρικής σχολής του ΕΚΠΑ και πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας, 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, η

ποικιλότητα των τροφών, η ευρηματικότητα των Ελλήνων στην παρασκευή τους παρουσιάζονται 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 ανεπεξέργαστων 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

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.

Τα υποστηρικτικά κινήματα της Αειφορικής Μεσογειακής Διατροφής

Το πρόγραμμα της Α.Μ.Δ. 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 το κίνημα 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 υπεύθυνα 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 που αναδύονται μέσα από την καλλιέργεια του σχολικού κήπου:

- Βασίζεται στην ευχαρίστηση της τροφής
- Διδάσκει τις αξίες της βραδύτητας και του σεβασμού τόσο των δικών μας ρυθμών, όσο και των άλλων

- Ενισχύει τα αποτελέσματα της εκπαίδευσης, μια που υποστηρίζει τη μάθηση μέσω βιώματος (πρακτική εμπειρία)
- 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

Μέσα από τον σχολικό κήπο μας μπορεί:

- Να αναπτυχθεί ενδιαφέρον και γνώση για την τροφή, τα εποχιακά και τοπικά προϊόντα
- Να γίνει σύνδεση μέσω αισθήσεων με τις πρώτες ύλες των τροφών
- Να παρασκευαστεί φαγητό με αργό χρόνο μαγειρέματος, με παρέα, σεβασμό και αγάπη
- Να γίνει μια νοερή επιστροφή στις ρίζες μας, στην παράδοση και το οικογενειακό τραπέζι

Παράδειγμα Εφαρμογής των αρχών της Α.Μ.Δ σε εργαστήριο εκπαιδευτικών

Όλα τα παραπάνω εφαρμόστηκαν σε εργαστήρια εκπαιδευτικών και των δύο βαθμίδων ανά την Ελλάδα. Το παράδειγμα που ακολουθεί αφορά στο εργαστήριο που παρουσιάστηκε στο Συμπόσιο του Αειφόρου Σχολείου (Αθήνα, 6-7 Νοεμβρίου 2015), με τίτλο “Προαγωγή της Υγείας μέσω της Μεσογειακής Διατροφής: Πρόληψη-Φροντίδα-Ενδυνάμωση” με συντονίστριες τις συγγραφείς του παρόντος άρθρου.

Στόχοι εργαστηρίου (ανά τομείς μάθησης)

A. Γνωστικοί

- ❖ Να αναγνωρίσουμε και καταγράψουμε συναισθήματα-αξίες, αρχές που σχετίζονται με το φαγητό

- ❖ Να επαληθεύσουμε τη σύνδεση της Μεσογειακής διατροφής με την υγεία (ψυχική και σωματική)
- ❖ Να συσχετίσουν την τροφή με τον τόπο παραγωγής, τον άνθρωπο και τον πολιτισμό
- ❖ Να αποσαφηνίσουμε τις έννοιες: Μεσογειακή διατροφή, βιοποικιλότητα, ποικιλότητα τροφής, ελεύθερες ρίζες, φυτικές ίνες
- ❖ Να συνδέσουμε τις αρχές της Α.Μ.Δ, τον αργό χρόνο και το αξιακό υπόβαθρο του οικογενειακού τραπέζιού

B. Δεξιότητων

- ❖ Να σχεδιάσουμε τρόπους διάχυσης των αρχών της Α.Μ.Δ στην κοινότητα
- ❖ Να προγραμματίσουμε διατροφικό πρόγραμμα για όλο το σχολείο
- ❖ Να δημιουργήσουμε συνδέσεις των τοπικών παραγωγών με τη σχολική κοινότητα

Γ. Στάσεων

- ❖ Να ενθαρρύνουμε τη γνωριμία του κάθε τρώφιμου με όλες τις αισθήσεις
- ❖ Να πειστούμε για την σχέση της Α.Μ.Δ με την πρόληψη των ασθενειών, τη φροντίδα και την ενδυνάμωση του οργανισμού μας
- ❖ Να συνεργαστούμε με τα μέλη της ομάδας
- ❖ Να συμμετέχουμε στην παρασκευή φαγητού και να το μοιραστούμε με αγάπη και σεβασμό

Λέξεις-κλειδιά: Αγωγή Υγείας, Αειφορική Μεσογειακή Διατροφή, παραγωγή μικρής κλίμακας, τοπικά προϊόντα, ντόπιοι σπόροι, βιοποικιλότητα, οικογενειακό τραπέζι, φυτικές ίνες, ελεύθερες ρίζες, αντιοξειδωτικά, πρόληψη, ενδυνάμωση, τοπικά προϊόντα, οικογενειακό τραπέζι, σχολικός λαχανόκηπος, αργός χρόνος, fast food, αυτάρκεια τροφής, ενεργοί παραγωγοί, δίκαιο εμπόριο, κοινωνικότητα, αλληλεγγύη, σωματική και ψυχική υγεία, καλή-καθαρή και δίκαιη τροφή, αειφορία, ενεργός πολίτης

Στο εργαστήριο πήραν μέρος 16 εκπαιδευτικοί Α/θμιας και Β/θμιας Εκ/σης. Κατά τις εργασίες του βιωματικού εργαστηρίου συμπληρώθηκε η εσχάρα παρατήρησης από την ανταποκρίτρια με τα εξής σημεία παρατήρησης:

Θεματικές που επεξεργάστηκαν οι ομάδες:

- Τρόποι συγκρότησης ομάδων (ολομέλεια-2αδα-4αδα-ολομέλεια)
- Ορισμός και στόχοι της Αγωγής Υγείας
- Αποσαφήνιση εννοιών για την ΑΜΔ (ελεύθερες ρίζες/φυτικές ίνες/βιοποικιλότητα)
- Τρόποι διάχυσης στην τοπική κοινότητα
- Σημασία τοπικής τροφής και υποστήριξη της βιοποικιλότητας του τόπου και της ποικιλότητας της τροφής

Μεθοδολογία που υιοθετήθηκε:

Ομαδοσυνεργατική προσέγγιση,
Χάρτης Εννοιών

Καταιγισμός Ιδεών
Πείραμα
Παιχνίδι κρυμμένου θησαυρού
Παρασκευή φαγητού

Απαραίτητος χρόνος για την επεξεργασία του θέματος:

Ο προτεινόμενος χρόνος υλοποίησης του εργαστηρίου είναι 180'.

Ενδιαφέρουσες απόψεις που κατατέθηκαν από τις ομάδες:

Κατά την διάρκεια των συζητήσεων, στο σημείο που αφορούσε τις προσωπικές εμπειρίες και αναμνήσεις από την παιδική ηλικία των συμμετεχόντων, πάνω στις αξίες της ΑΜΔ., ένας εκπαιδευτικός ανέφερε χαρακτηριστικά ότι *ο παππούς του, ο οποίος ήταν μάστορας, έπαιρνε τενεκέδες λαδιού και αφού τις τρυπούσε, έφτιαχνε ψησταριές, έκαιγε κάρβουνα και πάνω του έψηνε σαρδέλες*. Όλοι παρατήρησαν ότι υπήρχαν κοινές εμπειρίες και συναισθήματα που σχετίζονταν με τις διατροφικές συνήθειες, κοινές ονομασίες διαδικασιών και πρακτικών, κυρίως ανά περιοχή. Αναδείχθηκε το φορτίο από τις αρχές, κανόνες και κοινωνικές σχέσεις γύρω από το οικογενειακό τραπέζι και έγινε η σύνδεση των προηγούμενων εμπειριών των εκπαιδευτικών με τους στόχους του εργαστηρίου.

Η αξιολόγηση του εργαστηρίου από τους εκπαιδευτικούς:

Η αξιολόγηση του εργαστηρίου έγινε τόσο από την οργανωτική ομάδα του συμποσίου, η οποία έδινε ερωτηματολόγιο για την συγκεκριμένη ημέρα καθώς και από τις συντονίστριες του εργαστηρίου. Συγκεκριμένα η εσωτερική αξιολόγηση διαμορφώθηκε με την συμπλήρωση κλίμακας likert (από το 1 έως το 5) με θεματικές όπως:

- Προετοιμασία/πληρότητα/σαφήνεια παρουσίασης εννοιών και στόχων
- Επιλογή και εφαρμογή μεθόδου και τεχνικών διδασκαλίας/καταλληλότητα-εφαρμογή τεχνικών αξιολόγησης.
- Καταλληλότητα δραστηριοτήτων για ανάπτυξη: Γνωστικών/ Συναισθηματικών/ Κοινωνικών δεξιοτήτων
- Κατανομή χρόνου και ρυθμός εργαστηρίου
- Κατοχή της ύλης και επιστημονική συνέπεια
- Εκφραστική και γλωσσική ικανότητα
- Δραστηριοποίηση παρακίνηση επιμορφωτών
- Επικοινωνία, σχέση επιμορφωτών - επιμορφωμένων

Σύμφωνα με αυτά τα κριτήρια η αξιολόγηση του εργαστηρίου ήταν εξαιρετική (μεταξύ 4 και 5 της κλίμακας).

Περιγραφή εργαστηρίου

Α' Μέρος

Ολομέλεια-Γνωριμία/Ενεργοποίηση

Στο πρώτο μέρος του εργαστηρίου έγινε η γνωριμία με τους εκπαιδευτικούς, η ενεργοποίηση μέσα από ένα παιχνίδι γνωριμίας, το οποίο οδήγησε στην πρώτη συγκρότηση ομάδων. Με αυτόν τον τρόπο οι συμμετέχοντες βρήκαν κοινά ενδιαφέροντα και

γνωρίστηκαν καλύτερα. Με βάση κάποια κοινά χαρακτηριστικά έγινε χωρισμός σε δυάδες και μετά σε τετράδες.

Ορισμοί-Στόχοι Αγωγής Υγείας-ΑΜΔ

Στη συνέχεια παρουσιάστηκε η διάρθρωση του εργαστηρίου, έγινε η πρώτη σύνδεση των δράσεων που υλοποιούνται στο σχολείο με την θεματική του εργαστηρίου, μέσα από παραδείγματα (π.χ. με ποιον τρόπο συνδέεται ο σχολικός λαχανόκηπος με την διατροφή, την μεσογειακή διατροφή και το κυλικείο). Δόθηκαν οι ορισμοί της Μεσογειακής Διατροφής και τις δίκαιης τροφής καθώς και ο τρόπος σύνδεσης του εργαστηρίου με τα ευρωπαϊκά παραδείγματα (Slow Food Education/Ιταλία, Sustainable education/Αγγλία). Ιδιαίτερο ήταν το ενδιαφέρον κατά τη συζήτηση για την σημασία της τοπικής τροφής όπου υπήρξε η αποσαφήνιση σημαντικών εννοιών για τη Α.Μ.Δ. (Ελεύθερες ρίζες, φυτικές ίνες, βιοποικιλότητα), καθώς επίσης και για τους τρόπους σύνδεσης και διάχυσης στην τοπική κοινότητα

Μέσα από τα θέματα αυτά έγινε η προσέγγιση και η στοχοθεσία της Αγωγής Υγείας. Συζητήθηκαν οι μορφές επικοινωνίας και οι τρόποι ανάπτυξης των δεξιοτήτων που στηρίζουν τους στόχους της αγωγής του πολίτη και της Αγωγή Υγείας. Μέσα από την στοχοταξινόμια της Αγωγής Υγείας προσεγγίστηκε η έννοια της Αειφορίας, χρησιμοποιώντας την λέξη-κλειδί «σύνδεση». π.χ. *«Που μπορεί να βρίσκεται η αειφορία στο σχολείο; -Βρίσκεται στην σύνδεση των θεματικών περιοχών, η σύνδεση διαμορφώνει ένα νόημα»*

Σύνδεση με το θέμα μέσω των προσωπικών εμπειριών- αναμνήσεων

Από την ομάδα των τεσσάρων οι εκπαιδευτικοί συζήτησαν ανά δύο και αντάλλαξαν μια ευχάριστη ανάμνηση από την παιδική τους ηλικία σχετικά με την τροφή και το οικογενειακό τραπέζι. Στην συνέχεια μοιράστηκαν τις εμπειρίες αυτές στην ολομέλεια. Αργότερα, έγινε ο μοιρασμός των τεσσάρων ρόλων (συντονιστής/στρια, γραμματέας, παρασκευαστής/στρια, παρουσιαστής/στρια). Ανά τετράδα συζήτησαν τις αναμνήσεις τους και εκμαιεύτηκαν οι αρχές, οι αξίες και τα συναισθήματα που φορτίζουν την τροφή, την διατροφή και το οικογενειακό τραπέζι. Ακολούθησε η καταγραφή τους και η σύντομη παρουσίαση στην ολομέλεια. Συνεχίζοντας σε 4/αδες ακολούθησε καταγισμός ιδεών πάνω στην έννοια της Μεσογειακής Διατροφής, καθώς και η εξακίνωση των ιδεών αυτών σε κατηγορίες (προϊόντα/ τόπος/ υγεία).

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ: Με την ανάκληση των προσωπικών εμπειριών τους αναγνώρισαν ότι η τροφή εμπεριέχει συναισθηματικό φορτίο και επομένως στηρίζει, αναπτύσσει και καλλιεργεί κοινωνικές σχέσεις. Γύρω από το οικογενειακό τραπέζι υπάρχει ευχαρίστηση, επικοινωνία, φροντίδα, ενδυνάμωση της οικογένειας και της ομάδας.

Πειράματα και ο σκοπός τους

Κατά την διάρκεια του εργαστηρίου διεξήχθησαν δύο πειράματα.

1^ο ΠΕΙΡΑΜΑ: Οι φυτικές ίνες και ο ρόλος τους στην υγεία του οργανισμού

Το πρώτο αφορούσε τις φυτικές ίνες και τη θέση τους στην ΑΜΔ. Έγινε προσομοίωση της λειτουργίας της απορρόφησης των συστατικών από το πεπτικό σύστημα, χρησιμοποιώντας δυο τύπους αλεύρων (ολικής και λευκό), χάρτινα φίλτρα, νερό και διαφανή δοχεία, για να

γίνεται αντιληπτός ο διαφορετικός χρόνος διήθησης του νερού ανάμεσα στο λευκό και μαύρο χυλό αλευριού. Συσχετίστηκε έτσι ο διαφορετικός χρόνος απορροφητικότητας των συστατικών μεταξύ λευκού και μαύρου ψωμιού από το πεπτικό σύστημα και αναδείχθηκε η σχέση των φυτικών ινών και του γλυκαιμικού δείκτη με την υγεία. Τονίστηκε ο θετικός ρόλος των φυτικών ινών της Α.Μ.Δ στην υγεία με την πρόσληψη μικρότερης ποσότητας τροφής, όταν καταναλώνουμε προϊόντα με φυτικές ίνες.

2° ΠΕΙΡΑΜΑ: Ελεύθερες ρίζες/οξείδωση

Έγινε ορισμός των ελεύθερων ριζών και της οξείδωσης. Παρουσιάστηκε το παράδειγμα της αργής οξείδωσης του κυδωνιού με την βοήθεια του λεμονιού (αντιοξειδωτικό) και της ταχείας οξείδωσης του κυδωνιού χωρίς λεμόνι. Αποδείχθηκε έτσι ο ρόλος των αντιοξειδωτικών που περιέχει η Α.Μ.Δ στην καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών στον οργανισμό μας, η αναγκαιότητα της πρόσληψης περισσότερων αντιοξειδωτικών σε συνθήκες στρες και ρύπανσης. Αποδείχθηκε η αναγκαιότητα να επιλέγουμε τα προϊόντα της Α.Μ.Δ για τα παιδιά και την οικογένεια, ώστε να προλαμβάνουμε τη δημιουργία προβλημάτων υγείας και να φροντίζουμε τον οργανισμό μας.



Κατασκευή τοιχογραφίας και παρασκευή πιάτων

Β' Μέρος

Το μέρος αυτό εξελίσσεται σε 3 φάσεις: 1. Σύνδεση ποικιλότητας τροφής με τον τόπο και τρόπο παραγωγής και τους ανθρώπους (παραγωγοί), 2. Τοιχογραφία, 3. Παρασκευή πιάτου

Α' φάση

Έγινε το παιχνίδι του κρυμμένου θησαυρού, για να προκληθεί η περιέργεια και η εξερεύνηση και να γίνει πιο ελκυστική η γνωστική προσέγγιση και επεξεργασία των τροφίμων. Τέσσερα κουτιά κρύφτηκαν στον ευρύτερο χώρο του σχολείου. Περιείχαν το καθένα διαφορετικά τρόφιμα και τρία είδη από ελληνικά τοπικά προϊόντα διαφορετικής περιοχής (3 είδη ψωμιού, 3 είδη τυριού, 3 είδη μελιού και 3 είδη από τσάι βουνού). Υποστηρίχθηκε με αυτόν τον τρόπο η ποικιλότητα της τροφής. Στη συνέχεια με τα κείμενα πληροφοριών που δόθηκαν, φτιάχτηκε η ταυτότητα κάθε τροφίμου, ώστε να συνδεθεί η τροφή με τον τόπο, τους ανθρώπους και την παράδοσή του. Η παρουσίαση των αποτελεσμάτων έγινε στην ολομέλεια.

Β' φάση

Παρουσιάστηκε ο τρόπος κατασκευής της τοιχογραφίας με την βοήθεια ενός χάρτη της Ελλάδας, όπου οι μαθητές θα καλούνταν να κολλήσουν επιλεγμένες εικόνες και φωτογραφίες, με στόχο να δημιουργήσουν ένα χάρτη τοπικών προϊόντων και να συνδέσουν το κάθε προϊόν με τον τόπο του, το κλίμα, τον τρόπο παραγωγής του, τα έθιμα και τις γιορτές γύρω από την τροφή.

Γ' φάση

Οργανώθηκε μια γωνιά παρασκευαστηρίου με τραπέζια, τραπεζομάνηλα, ξύλα κοπής και πιατέλες. Οι παρασκευαστές κλήθηκαν να παρασκευάσουν μεζέδες για όλους, χρησιμοποιώντας τα τρόφιμα που επεξεργάστηκαν. Φτιάχτηκαν 3-4 πιατέλες με ποικιλία μεζέδων και ρόφημα από τσάι βουνού. Στη συνέχεια στρώθηκε οικογενειακό τραπέζι και μοιραστήκαμε την τροφή, δίνοντας το παράδειγμα της αξίας του να τρώμε μαζί με τους άλλους. Το κλίμα ήταν ευχάριστο και υπήρχε ικανοποίηση ανάμεσα στα μέλη. Οι εκπαιδευτικοί βίωσαν έτσι τις αξίες της Α.Μ.Δ. την κοινωνικότητα, τη φροντίδα και την αλληλεγγύη.

Αποφόρτιση-κλείσιμο εργαστηρίου

Στην ολομέλεια και σε κύκλο παίχτηκε ένα παιχνίδι με στόχο τα μέλη της ομάδας να αποφορτιστούν με την βοήθεια της χαράς του παιχνιδιού.

Ως επίλογο του εργαστηρίου κλήθηκε κάθε μέλος της ομάδας να διατυπώσει μια λέξη (συναίσθημα, αξία, αρχές κλπ) που έρχεται στο νου του από τις εμπειρίες του εργαστηρίου, δημιουργώντας μια ομαδική σύνοψη από τις προσλαμβάνουσες του κάθε ενός/μιας σύμφωνα με την ιδιαιτερότητά του/της.

Διαδικτυογραφία:

Βάτου Έρση, «Πολιτισμός, η μεσογειακή διαίτα», εφημ. «ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ» 17/11/2010

<http://www.enet.gr/?i=issue.el.home&date=17/11/2010&id=224587>

Γερούκη Αριάδνη, «Slow food, αργοφαγία» περιοδικό ZENITH, 15/1/2011

<http://zenithmag.wordpress.com/2011/01/15/slow-food/>

Κούλογλου Στέλιος, εκπομπή «Ρεπορτάζ Χωρίς Σύνορα - SLOW FOOD VS FAST FOOD» - part 1

<http://www.youtube.com/watch?v=xOjIW9N7OYc>

Μπερτζελέτος Δημήτρης Π., «Διατροφικά κινήματα» ΚΠΕ Καστρίου

http://kpekastr.ark.sch.gr/site/images/seminars/EnvironmentHealth/diatrofika_kinhmata.pdf

Political introduction to the Slow Food Education Manifesto

http://www.slowfood.com/education/filemanager/resources/manif_edu_eng.pdf

Slow Food Education Handbook

http://slowfood.com/education/filemanager/resources/ING_manuale_educazione_web.pdf

Σκούλλος Μιχαήλ, Μαλωτίδη Β., «Η τροφή και η διατροφή στη Μεσόγειο» ΜΙΟ.

http://www.medies.net/uploaded_files/publications/MED_food_total_GR.pdf

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

<http://www.hjnutrdiet.com/attachments/issues/pdf/1792-4030-1-2.pdf>

<http://www.everydayhumane.org/>

<http://www.rootsofempathy.org/>