



Γεώργιος Φραγκιαδάκης
Αναπληρωτής Καθηγητής,
Σχολή Επιστημών Υγείας, ΕΛΜΕΠΑ

Γεώργιος
Φραγκιαδάκης

Διατροφική εκπαίδευση & κρητική διατροφή

Ο Γάλλος ερευνητής Σερζ Ρενό, μια από τις πλέον εμβληματικές μορφές στη μελέτη της μεσογειακής διατροφής, χρησιμοποιούσε σταθερά τον όρο «κρητική μεσογειακή διατροφή». Με αυτόν τον τρόπο ήθελε να αναδείξει τα προστατευτικά οφέλη ενός τρόπου ζωής που συνδυάζει διατροφικές επιλογές, κοινωνικές πρακτικές και πολιτισμικές αξίες. Πρόκειται για στοιχεία που οφείλουμε να αναδείξουμε και να εντάξουμε συστηματικά στην εκπαίδευση.

Παρά τις ομοιότητες ανάμεσα στα διατροφικά πρότυπα των χωρών της Μεσογείου, η κρητική – ή ευρύτερα ελληνική – διατροφή παρουσιάζει δύο χαρακτηριστικά που την διαφοροποιούν:

- την υψηλή κατανάλωση προϊόντων σίτου, ιδιαίτερα χονδροαλεσμένου,
- και τη μεγαλύτερη καταγεγραμμένη κατανάλωση ελαιολάδου παγκοσμίως.

Αυτά τα δύο στοιχεία αποτελούν τον πυρήνα της ταυτότητάς της. Η εκτεταμένη χρήση ελαιολάδου σε όλη την Ελλάδα, και ειδικότερα στην Κρήτη, είναι το θεμέλιο πάνω στο οποίο χτίζεται το διατροφικό μας πρότυπο. Είναι σημαντικό να μεταφέρουμε αυτή τη γνώση στις νεότερες γενιές, ξεκινώντας ακόμη και από την ίδια τη λέξη «δίαιτα», η οποία στην αρχαία ελληνική σημαίνει «τρόπος ζωής» και όχι απλώς «τρόπος σίτισης». Εκεί βρίσκεται η ουσιαστική μας μοναδικότητα.

Κωδικοποιώντας τα βασικά μηνύματα της κρητικής μεσογειακής διατροφής, αναφερόμαστε σε έναν ολιστικό

Video



τρόπο ζωής που αφορά όλες τις ηλικιακές ομάδες. Στο επίκεντρο βρίσκονται η αυξημένη κατανάλωση φυτικών τροφίμων σε συνδυασμό με ελαιόλαδο, η κάλυψη των θρεπτικών αναγκών με φυσικό τρόπο και η καλλιέργεια της έννοιας του μέτρου.

Εξίσου σημαντικά εκπαιδευτικά στοιχεία είναι:

- η κοινωνικοποίηση και το μοίρασμα της τροφής,
- το μαγείρεμα με ήπιες τεχνικές,
- η χρήση εποχικών προϊόντων,
- ο σεβασμός και η διατήρηση παραδοσιακών πηγών διατροφής,
- η σωματική δραστηριότητα και η επαρκής ανάπαυση.

Ένα στοιχείο που χαρακτήριζε παλαιότερες εποχές και αποτελεί ζητούμενο σήμερα είναι η αίσθηση του «ανήκειν» σε μια κοινότητα. Η αλληλοβοήθεια και

η υποστήριξη μεταξύ των μελών της – αυτό που ονομάζουμε κοινωνικό κεφάλαιο – είναι αναπόσπαστο μέρος του μεσογειακού τρόπου ζωής και πρέπει να διατηρηθεί.

Η προσέγγιση της κρητικής μεσογειακής διατροφής, επομένως, δεν είναι μόνο διατροφική. Απαιτεί και κοινωνιολογική και ψυχολογική ματιά. Το ενθαρρυντικό είναι ότι, με την υποστήριξη της Περιφέρειας Κρήτης και την καθοδήγηση του καθηγητή Βασίλη Ζαφειρόπουλου, το Τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας έχει ήδη αναπτύξει εκπαιδευτικό υλικό και ξεκινά συνεργασίες με δασκάλους και μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Κρήτη. Στόχος είναι η συστηματική ένταξη της κρητικής μεσογειακής διατροφής στη μαθησιακή διαδικασία.

