



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ
Π. & Δ. ΕΚΠ/ΣΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

Ιεράπετρα 16/02/2024
Αριθμ. Πρωτ. 7/Φ22

Κ.Ε.Π.Ε.Α. ΙΕΡΑΠΕΤΡΑΣ - ΝΕΑΠΟΛΗΣ

Ταχ. Δ/ση: ΟΔΥΣΣΕΑ ΕΛΥΤΗ
Τ.Κ. 72200 ΙΕΡΑΠΕΤΡΑ
Τηλέφωνα : 28420 – 23103,
28420 – 24684
E – mail : mail@kpe-ierap.las.sch.gr
Ιστότοπος: <http://kpe-ierap.las.sch.gr>
Πληροφορίες: Ευστράτιος Μυλωνάκης
emylonakis@sch.gr

Προς: Περιφερειακές Διευθύνσεις
Εκπαίδευσης επικράτειας.

Κοινοποίηση: ΙΝΕΔΙΒΙΜ

ΘΕΜΑ: Πρόσκληση σε επιμορφωτικό σεμινάριο εκπαιδευτικών

Το Κέντρο Εκπαίδευσης για το Περιβάλλον και την Αειφορία Ιεράπετρας Νεάπολης, στο πλαίσιο υλοποίησης της Πράξης «ΚΕΝΤΡΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ (ΚΠΕ) – ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ» και του υποέργου 2, Άξονας προτεραιότητας 6, στις περιφέρειες σε μετάβαση και μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ» με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης, σε συνεργασία με το **Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο, τμήμα Επιστημών Διατροφής & Διαιτολογίας** και το **Γεωπάρκο Σητείας**, πρόκειται να πραγματοποιήσουν 3μερο επιμορφωτικό, βιωματικό σεμινάριο, **19 ωρών**, δια ζώσης, σε εκπαιδευτικούς, με τίτλο: «**Η Μεσογειακή Διατροφή στο χθες και στο σήμερα. Εφαρμογή στην εκπαίδευση**» στις εγκαταστάσεις του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου, τμήμα Επιστημών Διατροφής & Διαιτολογίας, στη Σητεία, στις **29, 30 & 31 Μαρτίου 2024**.

Το σεμινάριο θα υλοποιηθεί στα πλαίσια του Εθνικού Θεματικού Δικτύου που συντονίζει το Κ.Π.Ε./Κ.Ε.Π.Ε.Α. Ιεράπετρας Νεάπολης με τίτλο:

«Διατροφή, περιβάλλον & υγεία».

Σελίδα 1 από 5



ΚΠΕ

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το επιμορφωτικό σεμινάριο απευθύνεται σε **50 εκπαιδευτικούς** των Σχολείων Π/θμιας και Δ/θμιας Εκπ/σης της επικράτειας. Προτεραιότητα για τη συμμετοχή στο σεμινάριο έχουν οι εκπαιδευτικοί:

1. Μέλη του δικτύου.
2. Μέλη Π.Ο. των συνεργαζόμενων Κ.Π.Ε.
3. Εκπαιδευτικοί των σχολείων που συμμετέχουν στο δίκτυο.
4. Εκπαιδευτικοί που υλοποιούν πρόγραμμα περιβαλλοντικό ή αγωγής υγείας σχετικό με τη διατροφή.

Οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί θα πρέπει να τηρούν τα μέτρα αποφυγής διάδοσης της COVID-19 που ισχύουν.

Σκοπός του σεμιναρίου είναι η ενημέρωση των συμμετεχόντων/ουσών για τις βασικές αρχές της Μεσογειακής Διατροφής και τα πρόσφατα, επιστημονικά και ερευνητικά δεδομένα. Οι εκπαιδευτικοί με τρόπο βιωματικό θα ερευνήσουν τη σχέση μεταξύ Διατροφή- Περιβάλλοντος και Υγείας. Συγκεκριμένα, στα πλαίσια του σεμιναρίου, ανιχνεύουμε το ρόλο της Μεσογειακής Διατροφής από το παρελθόν μέχρι το σήμερα, εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος, με σκοπό την ανάπτυξη διατροφικών δεξιοτήτων που να προάγουν μια διατροφή βιώσιμη για το περιβάλλον. Η αξιοποίηση των δεξιοτήτων αυτών στην εκπαιδευτική διαδικασία καθώς και η σύνδεσή τους με την εκπαίδευση για την αειφορία θεωρείται ουσιαστική προκειμένου μαθητές και εκπαιδευτικοί να ακολουθήσουν τον μεσογειακό τρόπο Διατροφής.

Αιτήσεις συμμετοχής **μέχρι και την Κυριακή 25 Φεβρουαρίου 2024** στην ηλεκτρονική φόρμα:

<https://forms.gle/28PKHdqDr6vnDKYy7>

Ο Προϊστάμενος του Κ.Ε.Π.Ε.Α./Κ.Π.Ε. Ιεράπετρας Νεάπολης



Μυλωνάκης Στράτος

Ακολουθεί το Πρόγραμμα

Σελίδα 2 από 5

Πρόγραμμα Σεμιναρίου

«Η Μεσογειακή διατροφή στο χθες και στο σήμερα...»	
Παρασκευή 29 Μαρτίου 2024	
17:30-18:00	Προσέλευση – Εγγραφές (Στο τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου, Περιοχή Τρυπητός (2ο χιλιόμετρο Σητείας-Παλαικάστρου), 72300 Σητεία Λασιθίου)
18:00-18:10	Έναρξη – Χαιρετισμοί
18:10-18:20	Το εθνικό δίκτυο: «Διατροφή, περιβάλλον & υγεία». Πορεία στο χρόνο <i>Παιδαγωγική Ομάδα ΚΕΠΕΑ Ιεράπετρας (Ευστράτιος Μυλωνάκης, Χαρίδημος Βουμβουλάκης, Ελισάβετ Δρούγκα, Σοφία Τσαντηράκη, Μαγδαληνή Ζουρμπάκη.)</i>
18:20-18:40	Κρητική Διατροφή: Από την Αρχαιότητα στο Σήμερα. <i>Δρ. Αναστασία Μαρκάκη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Πρόεδρος Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i>
18:40-19:00	Τα εδώδιμα αυτοφυή φυτά στην Κρητική διατροφική κουλτούρα. <i>Δρ. Αντωνέλλα Ψαρουδάκη, Επίκουρη Καθηγήτρια, Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i>
19:00-19:20	Προαγωγή της προστασίας του περιβάλλοντος της αιφόρου ανάπτυξης και δημόσιας υγείας, με την εφαρμογή προγράμματος περιβαλλοντικής και διατροφικής αγωγής. <i>Δρ. Γεώργιος Φραγκιαδάκης, Αναπληρωτής Καθηγητής, “Διατροφής & Μεταβολισμού” Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i>
19:20-19:40	Σχολικό περιβάλλον και διατροφική συμπεριφορά <i>Υποψ.Δρ. Ειρήνη Σφακιανάκη, Ειδικό Τεχνικό Εργαστηριακό Προσωπικό (Ε.Τ.Ε.Π.), Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i>
19:40-20:00	Διάλλειμα - Καφές
20:00-20:15	«Διατροφικές Παρεμβάσεις στα σχολεία» <i>Δρ. Βασίλης Ζαφειρόπουλος, Μέλος του συμβουλίου διοίκησης ΕΛΜΕΠΑ, Καθηγητής Εφαρμοσμένης Φυσικής, Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i>
20:15-20:30	Υπηρετώντας τους στόχους βιώσιμης Ανάπτυξης μέσα από πρόγραμμα Scratch <i>Δρ. Γεώργιος Τσικαλάκης, Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό (Ε.ΔΙ.Π.), Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i>

20:30-20:45	Τα προϊόντα και ο ρόλος του Τοπικού Συμφώνου Ποιότητας στο Παγκόσμιο Γεωπάρκο UNESCO της Σητείας. <i>Βαγγέλης Περάκης, Γεωπόνος, Συντονιστής Γεωπάρκου Σητείας.</i>
20:45-21:00	Ερωτήσεις - Συζήτηση
21:00	Λήξη πρώτης μέρας

Σάββατο 30 Μαρτίου 2024	
09:00-09:10	Προσέλευση - Χωρισμός ομάδων για παράλληλα εργαστήρια (Στο τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου, Περιοχή Τρυπητός (2ο χιλιόμετρο Σητείας-Παλαικάστρου), 723 00 Σητεία Λασιθίου) <i>(Προσοχή: στο χώρο του ΕΛΜΕΠΑ θα είμαστε μέχρι της 14:00 το μεσημέρι, τα απογευματινά εργαστήρια του Σαββάτου θα γίνουν στην αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου του Δήμου Σητείας)</i>
09:10-09:40	Παραδοσιακά προϊόντα της Κρητικής γης. <i>Υποψ.Δρ. Νικόλαος Λατιδάκης, Τεχνολόγος Τροφίμων, Διδάσκων στο τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i>
09:40-10:40 Παράλληλα εργαστήρια	Εργαστήριο ποιοτικού ελέγχου ελαιόλαδου (Ομάδα Α) <i>Δρ. Ελευθερία Νεοφώτιστου, Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό (ΕΔΙΠ), Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i>
09:40-10:40 Παράλληλα εργαστήρια	Εργαστήριο οργανοληπτικής αξιολόγησης Ελαιόλαδου (Ομάδα Β) <i>Υποψ.Δρ. Νικόλαος Λατιδάκης, Τεχνολόγος Τροφίμων, Διδάσκων στο τμήμα Επιστημών Διατροφής & Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i>
10:40-11:00	Διάλειμμα
11:00-12:00 Παράλληλα εργαστήρια	Εργαστήριο ποιοτικού ελέγχου ελαιόλαδου (Ομάδα Β) <i>Δρ. Ελευθερία Νεοφώτιστου, Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό (ΕΔΙΠ), Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i>
11:00-12:00 Παράλληλα εργαστήρια	Εργαστήριο οργανοληπτικής αξιολόγησης Ελαιόλαδου (Ομάδα Α) <i>Υποψ.Δρ. Νικόλαος Λατιδάκης, Τεχνολόγος Τροφίμων, Διδάσκων στο τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i>
12:00-14:00	Επίσκεψη σε τοπικές επιχειρήσεις στην περιοχή της Σητείας. - Εργαστήριο μελισσοκομίας & ελαιόλαδου στην οικογενειακή τοπική επιχείρηση «Si-mel Σαββιδάκη»

14:00-18:00	Ελεύθερος χρόνος
Τα <u>απογευματινά</u> εργαστήρια του Σαββάτου θα γίνουν στην <u>αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου του Δήμου Σητείας</u>)	
18:00-19:15	Βιωματικό εργαστήριο με τίτλο: «Πόσο κοστίζει αυτό που τρως; Διατροφικές συνήθειες & οικολογικό αποτύπωμα» <i>Έλενα Φανιουδάκη, μέλος Π.Ο. ΚΕΠΕΑ Αρχανών.</i> <i>Ολυμπία Κανδύλα, Εκπαιδευτικός 2ου Δ.Σ. Αρχανών.</i>
19:15-20:00	«Τροφή, Διατροφή, Ανατροφή»: Καινοτόμες δραστηριότητες στην αίθουσα για βελτίωση διατροφικών συνθηκών και κατ' επέκταση για την προαγωγή της υγείας των μαθητών/τριών. <i>Φιλίτσα Πεδιαδίτη, Υπεύθυνη σχολικών Δραστηριοτήτων ΔΔΕ Λασιθίου</i>
20:00	Λήξη δεύτερης μέρας

Κυριακή 31 Μαρτίου 2024	
09:00	Αναχώρηση από Σητεία για Χαμέζι (Με ίδια μεταφορικά μέσα)
09:20	Άφιξη στην περιοχή Χαμεζίου (<u>Η ακριβής τοποθεσία θα οριστεί το βράδυ του Σαββάτου</u>)
09:20-11:30	Συλλογή άγριων βρώσιμων χόρτων υπό την εποπτεία της Δρ. Αντωνέλλας Ψαρουδάκη
11:30-12:30	Επίσκεψη με τη συνοδεία μελών του Πολιτιστικού Συλλόγου Χαμεζίου στο Λαογραφικό μουσείο, στην αίθουσα υφαντικής στη φάμπρικα (λαδιού), σε παραδοσιακό καζάνι, πατητήρι & χαλκιδιό (σιδεράδικο).
12:30-14:00	Καθαρισμός βρώσιμων χόρτων, μαγείρεμα και Παρασκευή παραδοσιακών μεζέδων με τη βοήθεια κατοίκων της περιοχής...
14:00-16:00	Γεύμα στην αίθουσα εκδηλώσεων του συλλόγου, συνοδεία παραδοσιακής μουσικής.
16:00	Λήξη σεμιναρίου