

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ**

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΙ Λ.Τ. ΒΙΛΙΩΝ

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

«Από τη Βυζαντινή Διατροφή στη Σύγχρονη Μεσογειακή Δίαιτα»



ΒΙΛΙΑ
Σχολικό Έτος, 2011-2012

Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ

Στο πρόγραμμα συμμετείχαν όλοι οι μαθητές της **Β΄ Τάξης Γυμνασίου Βιλίων [19 ΜΑΘΗΤΕΣ/-ΤΡΙΕΣ]**.

Τα ονόματα των παιδιών της κάθε μίας από *τις τέσσερις ομάδες*, που δημιουργήθηκαν, είναι τα ακόλουθα:

ΟΜΑΔΑ Α	ΟΜΑΔΑ Β	ΟΜΑΔΑ Γ	ΟΜΑΔΑ Δ
<i>Παπακωνσταντίνου Κωνσταντίνος του Σωτηρίου</i>	<i>Δουδέση Αικατερίνη του Δημητρίου</i>	<i>Λεμπέση Μαρία του Ιωάννη</i>	<i>Κονταράτος Μάρκος – Χρήστος του Ιωάννη</i>
<i>Μπουσαϊ Ερμίρ του Βουλνέτ</i>	<i>Μεϊντάνη Μαρία του Μελέτιου</i>	<i>Τζαβάρα Ιωάννα του Ευάγγελου</i>	<i>Λάμπρης Παναγιώτης του Κωνσταντίνου</i>
<i>Μεϊντάνης Ευάγγελος του Αναστασίου</i>	<i>Μόρφα Δήμητρα του Αναστασίου</i>	<i>Κορωναίου Ελίζα του Πέτρου</i>	<i>Μπίφσα Θωμά του Ηλία</i>
<i>Γκιόγκεζας Δημήτριος του Αθανασίου</i>	<i>Τζεμπελίκου Βασιλική του Χρήστου</i>	<i>Ιντριζαϊ Εζότ του Σκελκίμ</i>	<i>Γκιόκας Παναγιώτης του Κωνσταντίνου</i>
	<i>Λιώρη Στεφανία του Σωτηρίου</i>	<i>Μπερτσιάς Γιώργος του Μιλτιάδη</i>	
	<i>Καραγιάννη Αικατερίνη του Ιωάννη</i>		



Οι καθηγήτριες που ανέλαβαν την υλοποίηση του προγράμματος είναι, η κ. Ειρήνη Ρεμπούτσικα (ΠΕ 15) και η κ. Δήμητρα Μακρυνόρη (ΠΕ 06).

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Α. ΤΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Η επιθυμία για την υλοποίηση ενός Προγράμματος Αγωγής Υγείας, με κύριο θέμα την *Ιστορική Συνέχεια της Μεσογειακής Διατροφής*, γεννήθηκε μέσα από το μεγάλο ενδιαφέρον που έδειξαν τα παιδιά, κατά τη διάρκεια των αρχικών μας μαθημάτων, για θέματα που σχετίζονται με τη διατροφή. Οι συζητήσεις επικεντρώθηκαν κυρίως στις σύγχρονες διατροφικές συνήθειες του λαού μας, που χαρακτηρίζονται από τη συχνή κατανάλωση φαγητών πλούσιων σε ενέργεια αλλά φτωχών σε θρεπτικά συστατικά. Από την άλλη μεριά η συνειδητοποίηση ότι η διατροφή μας έχει αλλάξει σημαντικά, δυστυχώς εις βάρος της υγείας μας, καθώς έχουμε εγκαταλείψει τον παραδοσιακό τρόπο διατροφής με αποτέλεσμα, όλο και μεγαλύτερο ποσοστό πληθυσμού να παρουσιάζει ασθένειες, που σχετίζονται με μια «**κακή**» διατροφή (*παιδική παχυσαρκία, καρδιοπάθειες, διαβήτη τύπου II, κατάθλιψη κ.α*) έκανε πιο ισχυρή την ανάγκη μας να ασχοληθούμε με το συγκεκριμένο αντικείμενο και να μελετήσουμε σε βάθος τη σημασία που έχει η Μεσογειακή Διατροφή για τη διατήρηση της σωματικής, της πνευματικής αλλά και της ψυχικής μας υγείας.

Παράλληλα η διδασκαλία της *Βυζαντινής Ιστορίας στη Β΄ Γυμνασίου (τάξη στην οποία ανήκουν όλα τα παιδιά της ομάδας)* έδωσε την τέλεια αφορμή, ώστε να έρθουμε σε μεγαλύτερη επαφή με τη **γαστρονομική και πολιτιστική παράδοση του λαού μας**, αφού η περίοδος του *Βυζαντίου* είναι μια σημαντική εποχή, όπου το *ελληνικό στοιχείο* αναδεικνύεται κυρίαρχο στην περιοχή της Μεσογείου και μάλιστα συμβιώνει με μια σειρά άλλους λαούς. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδρομής τα παιδιά είχαν τη δυνατότητα: α) να ανακαλύψουν σε βάθος το κομμάτι εκείνο του *βυζαντινού πολιτισμού*, που σχετίζεται με τις διατροφικές συνήθειες της εποχής και να εντοπίσουν τα στοιχεία εκείνα που αναδεικνύουν την ελληνικότητά του, β) μέσα από τον εντοπισμό των ομοιοτήτων μεταξύ *βυζαντινής και παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας*, να κατανοήσουν την ιστορική συνέχεια της ελληνικής μεσογειακής διατροφής, γ) να ανακαλύψουν την παλαιότητα των θρησκευτικών μας εθίμων και της διατροφής που ακολουθούμε κατά τις περιόδους της νηστείας (που επιβάλουν οι μεγάλες θρησκευτικές γιορτές) και να καταλήξουν σε γόνιμα συμπεράσματα και δ) να συνδυάσουν το παρελθόν με το παρόν και να προβούν σε σημαντικές παρατηρήσεις για την πολιτιστική και διατροφική παράδοση της χώρας μας.

Τέλος, το γεγονός, ότι η **UNESCO** συμπεριέλαβε το **2010, τη Μεσογειακή Διατροφή στον κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας**, ύστερα από αίτημα που υπέβαλαν από κοινού η *Ελλάδα, η Ιταλία, η Ισπανία και το Μαρόκο*, αναζωπύρωσε το ενδιαφέρον μας για τις ρίζες της διατροφής στη χώρα μας. Εκτός από τις παραπάνω χώρες στον κατάλογο συμπεριλαμβάνεται και η *Γαλλία* για την ιδιαίτερη κουζίνα της. Οι παραδόσεις που συνδέονται με τη Μεσογειακή Δίαιτα κατατάχθηκαν στην Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας, έτσι ώστε να αναδείξουν και να βοηθήσουν τη διατήρηση των προφορικών διατροφικών παραδόσεων και εθίμων.

Β. Η ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΜΑΣ

Κατά την πρώτη μας συνάντηση με τα παιδιά χωριστήκαμε σε τέσσερις ομάδες με κύριο κριτήριο το πόσο κοντά μένουν μεταξύ τους, έτσι ώστε να είναι δυνατή η επικοινωνία τους εκτός σχολείου. Στη συνέχεια ζητήθηκε από την κάθε ομάδα να καταγράψει σε ένα χαρτί τους κανόνες εκείνους που επιθυμούν όλα τα μέλη

των ομάδων να ακολουθούν και οι οποίοι θα είναι απαραβίαστοι, γεγονός που θα μας βοηθούσε να δουλέψουμε με συνέπεια και να συνεργαστούμε με αρμονία. Όλοι οι κανόνες καταγράφηκαν στον πίνακα και με τη σύμφωνη γνώμη όλων μας, τα παιδιά τους αντέγραψαν σε ένα μεγάλο χαρτόνι, το οποίο τοιχοκολλήθηκε στην τάξη.

Στις επόμενες συναντήσεις μας ξεκινήσαμε να δουλεύουμε την εργασία. Με γνώμονα τις δύο υποενότητες του θέματος [**Βυζαντινή και Μεσογειακή Διατροφή**] και με κύριο στόχο την εύρεση εκείνων των ομοιοτήτων που αποδεικνύουν την κοινή πορεία τους στο χρόνο, οι ομάδες χρησιμοποιώντας τις προτεινόμενες από εμάς ηλεκτρονικές διευθύνσεις, επέλεξαν το υλικό εκείνο που τους ευχαριστούσε περισσότερο να μελετήσουν, ξεχώρισαν τα κύρια σημεία και κατέληξαν στα δικά τους συμπεράσματα, για το θέμα, αποτυπώνοντας τα στη συνέχεια πάνω σε χαρτόνι. Σε επόμενες συναντήσεις η κάθε ομάδα παρουσίασε την έρευνα της στην υπόλοιπη τάξη. Τα επιστημονικά άρθρα που χρησιμοποιήθηκαν ήταν τα ακόλουθα:

- α) «**BYZANTINON ΓΕΥΣΕΙΣ**» από το Ένθετο Επτά Ημέρες της Εφημερίδας Καθημερινή [<http://wwk.kathimerini.gr/kath/7days/2002/05/12052002.pdf>] και
- β) το Εκπαιδευτικό Υλικό του Βυζαντινού Μουσείου – **ΒΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΑΓΕΙΡΙΕΣ - Αναζητώντας τις Βυζαντινές Γεύσεις. Βυζαντινό και Χριστιανικό Μουσείο.**

Λίγο καιρό αργότερα πραγματοποιήθηκε επίσκεψη στο **BYZANTINO ΚΑΙ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ**, η οποία αποτέλεσε μια πολύ ευχάριστη εμπειρία τόσο για εμάς όσο και για τα παιδιά. Αφού κάναμε μια ελεύθερη περιήγηση στις αίθουσες του μουσείου παρατηρώντας ότι μας έκανε περισσότερο εντύπωση καταλήξαμε στην αίθουσα που αναφέρεται στο δημόσιο και ιδιωτικό βίο των Βυζαντινών, όπου και περάσαμε τον περισσότερο χρόνο μας. Εκεί, τα παιδιά είχαν τη δυνατότητα να δουν από κοντά τα καθημερινά επιτραπέζια και μαγειρικά σκεύη των Βυζαντινών όπως: πινάκια, πήλινα και μεταλλικά αγγεία, αποθηκευτικά πιθάρια, κουτάλια και μαχαίρια, σκεύη διακοσμημένα με παραστάσεις ζώων και φυτών, αβαθή πινάκια σε μορφή δίσκων, σαλτσάρια καθώς και διάφορα εφυαλωμένα σκεύη. Επίσης διαβάσαμε και αναλύσαμε επί τόπου τις πληροφορίες που αναγράφονταν στους τοίχους της αίθουσας και αφορούσαν την καθημερινή ζωή των Βυζαντινών. Στη συνέχεια, κάναμε μια βόλτα στον Εθνικό Κήπο. Εκεί μας δόθηκε η δυνατότητα να κουβεντιάσουμε με τα παιδιά πάνω στις εντυπώσεις τους για το μουσείο και να κάνουμε τους σχετικούς συνειρμούς βάση αυτών που είχαν αναφερθεί για το θέμα στην τάξη κατά τη διάρκεια των συναντήσεων μας. Σε ότι αφορά στο κομμάτι της ιστορίας της μεσογειακής διατροφής είχαν ήδη γίνει πολλές αναφορές στις ομοιότητες που συναντούσαμε μεταξύ των διατροφικών συνηθειών των Βυζαντινών με τις δικές μας.

Μια σημαντική ομοιότητα της Βυζαντινής με τη Μεσογειακή Διατροφή, γεγονός που παραμένει αναλλοίωτο έως και σήμερα, ήταν, ότι, υλικά όπως **το ψωμί, τα λαχανικά, τα ψάρια, το λάδι και το κρασί** αποτελούσαν τα κύρια είδη κατανάλωσης τόσο των κατοίκων του Βυζαντίου όσο και των μοναχών. Μια δεύτερη σημαντική ομοιότητα, που προέκυψε μέσα από την έρευνα, ήταν ότι οι Βυζαντινοί από πολύ νωρίς είχαν συνειδητοποιήσει τη σημασία της **ατομικής υγιεινής** αφού πάντα, **πριν και μετά** το φαγητό έπλεναν τα χέρια τους χρησιμοποιώντας **ένα πήλινο ή μεταλλικό αγγείο**. Επίσης, είχαν έντονα ανεπτυγμένη την αίσθηση της **οικιακής οικονομίας**, αφού κύριο μέλημα τους αποτελούσε η αυτάρκεια του νοικοκυριού τους. Για αυτό και κάθε οικογένεια καλλιεργούσε τα βασικά λαχανικά και εξέτρεφε κάποια ζώα, κυρίως πουλερικά [*μια συνήθεια που συναντάμε και σήμερα στο μεγαλύτερο ποσοστό των ελληνικών οικογενειών στην περιφέρεια*]. Ακολούθως τα κυριότερα **υλικά παρασκευής** των φαγητών, που χρησιμοποιούσαν οι Βυζαντινοί ήταν τόσο **το ελαιόλαδο** όσο και **τα ζωικά λίπη**. Χρησιμοποιούσαν δε **όλους τους γνωστούς σήμερα τρόπους μαγειρικής, όπως ψήσιμο, βράσιμο και τηγάνισμα**. Για να προσδώσουν γεύση στο φαγητό πρόσθεταν διάφορα **αρτύματα**, όπως **σάλτσες** [που σερβίρονταν σε ειδικά σκεύη, *τα σαλτσάρια*], **αρωματικά φυτά** [άνηθο, μάραθο, δενδρολίβανο, ρίγανη, κάππαρη, κα] ακόμη και **μπαχαρικά**. Το πιο βασικό μαγειρικό

σκεύος τους, όπως και σήμερα, ήταν η **χύτρα** [τσούκκα ή τσουκάλι]. Αλλα σκεύη ήταν τα **σφουγγατερά**, που έμοιαζαν με βαθιά τηγάνια μέσα στα οποία παρασκευάζονταν τα περίφημα *σφουγγάτα*, είδος ομελέτας με διάφορα χόρτα, κυρίως όμως κρεμμύδια. Και τα **τηγάνια**, όπου παρασκευάζονταν μέσα σε αυτά διάφορα τηγανητά γλυκά όπως τα *λαλάγκια* δηλαδή κομμάτια ζύμης που φουσκώνουν καθώς τηγανίζονται στο λάδι. Μια από τις πιο εντυπωσιακές παραμέτρους της έρευνας μας ήταν η διαπίστωση, ότι όσες Βυζαντινές Συνταγές αναλύσαμε συνειδητοποιήσαμε, ότι πολλές από αυτές έχουν περάσει - σχεδόν αυτούσιες- στη δική μας παραδοσιακή κουζίνα σε όλα τα επίπεδα, δηλαδή στον τρόπο προετοιμασίας-παρασκευής του φαγητού, στα υλικά και στα μαγειρικά σκεύη.



Προς το τέλος των συναντήσεων μας πραγματοποιήσαμε μια αναδρομική προβολή για να κάνουμε έναν απολογισμό της δουλειάς μας και να βγάλουμε τα τελικά μας συμπεράσματα. Έγινε ανατροφοδότηση όλης της έρευνας μέσα από φωτογραφικό υλικό, που είχαμε συγκεντρώσει κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων στην τάξη και από την επίσκεψη μας στο μουσείο, από τις περιλήψεις που έγραψαν τα παιδιά πάνω στα άρθρα, που επέλεξαν να μελετήσουν, ταξινομήσαμε όλες τις πληροφορίες, επιβεβαιώσαμε τα παραπάνω συμπεράσματα και αποφασίσαμε τον τρόπο παρουσίασης της δουλειάς μας στη *Σχολική Εκδήλωση για τη λήξη του διδακτικού έτους 2011-2012*, που πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου μας και στην οποία, μαζί με τις ομάδες των παιδιών που συμμετείχαν στα υπόλοιπα προγράμματα, που υλοποιήθηκαν, παρουσιάσαμε από κοινού τη δουλειά μας.

Κάνοντας έναν απολογισμό, σίγουρα δεν καταφέραμε να πετύχουμε όλους τους στόχους, που είχαμε θέσει αρχικά μιας και απρόβλεπτοι παράγοντες [όπως άσχημες καιρικές συνθήκες, δυσκολία μετακίνησης λόγω υψηλού κόστους, κ.α] μας έβγαλαν από τον αρχικό προγραμματισμό. Παρ' όλα αυτά, θεωρούμε ότι οι πιο βασικοί παιδαγωγικοί μας στόχοι υλοποιήθηκαν.

Με εκτίμηση,
ΕΙΡΗΝΗ ΡΕΜΠΟΥΤΣΙΚΑ [ΠΕ15]
ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΑΚΡΥΝΟΡΗ [ΠΕ 06]