

Μεσογειακή Διατροφική Πυραμίδα στο περιβάλλον της Κρήτης

Βασιλάκη Αναστασία¹, Κανάκη Καλλιόπη²

1. Εκπαιδευτικός, ΠΕ14 Γεωπόνος – 5^ο ΕΠΑΛ Ηρακλείου, nvasila@sch.gr

2. Εκπαιδευτικός, ΠΕ19 Πληροφορικής – 5^ο ΕΠΑΛ Ηρακλείου
pkanaki@hotmail.com

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στη παρούσα εργασία προσπαθήσαμε να ανιχνεύσουμε κατά πόσο οι μαθητές γνωρίζουν και ακολουθούν τη μεσογειακή διατροφή, αν τη συσχετίζουν με τους φυσικούς πόρους της, την κουλτούρα και τις πολιτιστικές συνήθειες μιας γεωγραφικής περιοχής. Έγινε στα πλαίσια του σχολικού προγράμματος της Π.Ε. με τίτλο «Μεσογειακή Διατροφή στο Περιβάλλον της Κρήτης». Σαν ερευνητικό εργαλείο χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο κλειστού τύπου, ενώ σε κάποιες ερωτήσεις ζητείται ο μαθητής να αιτιολογήσει την απάντησή του (ερωτήσεις ανοικτού τύπου). Από τη μελέτη των ερωτηματολογίων προκύπτει ότι ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών αναφέρει ότι γνωρίζει τη μεσογειακή διατροφή και αναγνωρίζει την άμεση σχέση με τους φυσικούς πόρους, δεν μπορεί να την αναλύσει. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της εργασίας μας, θεωρούμε ότι το θεματικό έτος της Π.Ε. με γενικό θέμα «Γεωργία, Διατροφή και Ποιότητα Ζωής», θα βοηθήσει τους μαθητές να εμβαθύνουν στις παραπάνω έννοιες και να αποκτήσουν περιβαλλοντική αγωγή σε θέματα διατροφής και αειφορικής διαχείρισης των φυσικών πόρων.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Μεσογειακή διατροφή, ροή ενέργειας στο οικοσύστημα, περιβαλλοντική αγωγή, αειφόρος διαχείριση.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Μεσογειακή διατροφή έλκει την καταγωγή της από την αρχαία Κρήτη, όπου σύμφωνα με το μύθο ο Δίας διατρεφόταν με γάλα από τη κατσικά «Αμάλθεια». Αποτελεί δε τη βάση πάνω στην οποία οργανώνεται κάθε υγιεινή διαίτα στις περισσότερες περιοχές του κόσμου. Η μεσογειακή διατροφή στηρίζεται σε ένα βαθμό στα παραδοσιακά προϊόντα κάθε περιοχής και η εφαρμογή της από μεγάλο κομμάτι του πληθυσμού συνεπάγεται τη διατήρηση παραδοσιακών τρόπων καλλιέργειας, της πολυκαλλιέργειας, εξοικονόμηση της χρήσης νερού, και προστασίας του εδάφους. Οδηγεί δηλαδή σε αειφορική διαχείριση των φυσικών πόρων, στοιχείο απαραίτητο στα ιδιαίτερα ευαίσθητα μεσογειακά οικοσυστήματα. Επίσης η υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφής αποτελεί στοιχείο αντίστασης στην επιβολή νέων προϊόντων και καταναλωτικών προτύπων, που προσπαθεί να επιβάλει το παγκοσμιοποιημένο εμπόριο. Ιδιαίτερα σε ορεινές και απομονωμένες περιοχές η παραγωγή παραδοσιακών προϊόντων αποτελεί πνοή οικονομικής ζωής για τους κατοίκους παράλληλα με τη διατήρηση του πολιτισμού και της κουλτούρας, μια και η τροφή εκτός από την θρεπτική αξία της, περιέχει και ένα πλήθος κοινωνιολογικών συμβολισμών. (Δρ Σοφία Μπελιμπασάκη, 2003)

ΕΠΙΛΟΓΗ ΘΕΜΑΤΟΣ

Κριτήρια για την επιλογή του θέματος ήταν το έκδηλο ενδιαφέρον των μαθητών για τη μεσογειακή διατροφή και την ανάγκη αλλαγής των διατροφικών τους συνηθειών σε συνδυασμό με την ευαισθητοποίηση τους σε θέματα γεωργικής παραγωγής.

ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Το πρόγραμμα «Μεσογειακή Διατροφή στο περιβάλλον της Κρήτης» είχε σκοπό να κατανοήσουν οι μαθητές την σχέση των φυσικών πόρων με τη Μεσογειακή (Κρητική) Διατροφή, να γνωρίσουν τη Μεσογειακή διατροφή, ώστε να αποκτήσουν νέα πρότυπα συμπεριφοράς σχετικά με τη διατροφική τους κουλτούρα, με το περιβάλλον και τα προβλήματά του.

Ειδικότερα στους στόχους του Σ.Π. ήταν να γνωρίσουν οι μαθητές πώς παράγεται η τροφή (ροή ενέργειας), να συνδέσουν τα προϊόντα που καταναλώνουν με τους φυσικούς πόρους, να γνωρίσουν την αξία της Κρητικής (Μεσογειακής) διατροφής και να την ενσωματώσουν στη δίαιτα τους, να αναπτύξουν περιβαλλοντική αγωγή στην προστασία των φυσικών πόρων, να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας και λογού, να μάθουν να χειρίζονται εργαλεία και τεχνικές στο τομέα της Πληροφορικής. Να υλοποιηθούν δηλαδή στόχοι γνωστικού, συναισθηματικού και ψυχοκινητικού τομέα. (Βασάλα, 1992).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε από το τομέα της Γεωπονίας (Β΄ και Γ΄ τάξη) και ένα τμήμα του τομέα Πληροφορικής (Γ΄ τάξη) ένα σύνολο 35 μαθητών. Εφαρμόστηκε η μέθοδος της διεπιστημονικής προσέγγισης σε συνδυασμό με τη μέθοδο project, και την ομαδική έρευνα (Δανάσης – Αφεντακης, 1980).

Πριν την έναρξη του προγράμματος πραγματοποιήθηκε εκδήλωση από μαθητές του τομέα Γεωπονίας στο σχολείο με παρουσίαση δεκατιανού βασισμένου στις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής. Αυτή η δραστηριότητα, έδωσε και το έναυσμα για να δρομολογηθεί το πρόγραμμα, που έδινε απαντήσεις σταδιακά σε όσες απορίες ησχόλια είχε προκαλέσει η δραστηριότητα με θέμα: «**Δικαίωμα στη σωστή διατροφή**».

Στα πλαίσια του προγράμματος Π.Ε. οι μαθητές ασχολήθηκαν με τους φυσικούς πόρους (ανάλυση των εννοιών), τη γεωργία της Κρήτης και τις βιολογικές καλλιέργειες ώστε να γίνει κατανοητή η σχέση μεταξύ της σωστής διαχείρισης των φυσικών πόρων και της παραγωγής γεωργικών προϊόντων. Αναλύθηκαν τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα μεταξύ συμβατικών και βιολογικών καλλιεργειών. Στη συνέχεια προσπαθήσαμε να συνδέσουμε την παραγωγή των γεωργικών προϊόντων με τη Κρητική Διατροφή τη σημασία της στην υγεία, την οικονομία και τις πολιτισμικές συνήθειες των κατοίκων.

Στα πλαίσια της Π.Ε. οι μαθητές επισκέφτηκαν το Κ.Π.Ε. Αρχανών και συμμετείχαν σε δραστηριότητες του δικτύου «Γεωργία και Τουρισμός». Στα πλαίσια αυτής της δραστηριότητας επισκέφτηκαν και το οινοποιείο Μπουτάρη. Στο χώρο του οινοποιείου έγινε λεπτομερής περιγραφή της καλλιέργειας - παρασκευής βιολογικού κρασιού, καθώς και περιγραφή της διαχρονικής εξέλιξης της αμπελοκαλλιέργειας στη Κρήτη.

Με σκοπό να γνωρίσουν καλύτερα τον τρόπο που παράγονται τα βιολογικά προϊόντα και παράλληλα τους ελέγχους που γίνονται για να υπάρχει διασφάλιση των καταναλωτών υπηρξε συνεργασία με τον οργανισμό πιστοποίησης βιολογικών προϊόντων ΒΙΟΕΛΛΑΣ .

Στη συνέχεια του προγράμματος συζητήθηκε η Κρητική διατροφή τα πλεονεκτήματά της, η σχέση της με τους φυσικούς πόρους του νησιού και η ανάγκη σωστής διαχείρισής τους. Οι μαθητές συγκέντρωσαν στοιχεία για τις καλλιέργειες του νομού μας (βιολογικές και συμβατικές), παραδοσιακές συνταγές και στοιχεία της πολιτισμικής μας κληρονομιάς που συνδέονται με τη διατροφική κουλτούρα.

Έγινε επίσκεψη στο Κ.Π.Ε Ανωγείων και οι μαθητές συμμετείχαν στη παρασκευή τυριού με παραδοσιακό τρόπο. Ταυτόχρονα γνώρισαν και το οικοσύστημα του Ψηλορείτη με όλα τα προβλήματα, που αντιμετωπίζει από την υπερβόσκηση των αιγοπροβάτων.

Στα πλαίσια του προγράμματος και με τη βοήθεια των μαθητών του τμήματος της Τάξης Γεωπονίας δημιουργήθηκε ένα ερωτηματολόγιο για να διαπιστωθεί: **αν οι μαθητές γνωρίζουν και ακολουθούν τη Κρητική - Μεσογειακή διατροφή και αν την συνδέουν με το περιβάλλον και τη σωστή διαχείρισή του**. Το ερωτηματολόγιο συμπλήρωσαν στην αρχή οι μαθητές της Π.Ε. και στη συνέχεια η ομάδα διεξήγαγε μια «μικρή έρευνα» τυχαία σε μαθητές όλων των τάξεων του σχολείου, που δεν συμμετείχαν στο πρόγραμμα για να έχουμε μια γενική εικόνα της περιβαλλοντικής αγωγής τους **στο θέμα της Μεσογειακής διατροφής - Φυσικοί πόροι**.

Το ερωτηματολόγιο περιέχει ερωτήσεις κλειστού τύπου, ενώ κάποιες ερωτήσεις έχουν και δεύτερο σκέλος με ανοικτή ερώτηση. Έτσι μειώνεται ο παράγοντας τύχη στην επιλογή (ναι-όχι) και μας δίδεται η δυνατότητα να γνωρίσουμε, πώς οδηγήθηκε στη συγκεκριμένη απάντηση. Οι απαντήσεις σε ερωτήσεις κλειστού τύπου κωδικοποιήθηκαν ανάλογα με το αν είναι σωστές ή λάθος. Ενώ στις ανοικτές ερωτήσεις αναλύοντας το περιεχόμενο (Βάμβουκας Ι.Μ. 1998).

Από τους μαθητές του 5^{ου} ΕΠΑΛ στην έρευνα συμμετείχαν **93 άτομα από όλες τις τάξεις του σχολείου, οι περισσότεροι δεν είχαν συμμετάσχει ποτέ σε Π.Ε.** (σύνολο μαθητών 305). Οι μαθητές του σχολείου μας παρακάτω θα αναφέρονται ως **«πρώτο δείγμα»**.

Την κωδικοποίηση των απαντήσεων και τη δημιουργία διαγραμμάτων ανέλαβαν οι μαθητές του τμήματος Πληροφορικής.

Συζητώντας με τους μαθητές αποφασίσαμε στο πλαίσιο της ανατροφοδότησης του προγράμματος να δοθεί το ερωτηματολόγιο και σε άλλους μαθητές εκτός σχολείου, **με τη προϋπόθεση να συμμετέχουν σε Π.Ε., να είναι δηλαδή περιβαλλοντικά ευαισθητοποιημένοι για να διαπιστώσουμε αν έχουν διαφορετική προσέγγιση στο θέμα της Μεσογειακής διατροφής -Φυσικοί πόροι, τι ξέρουν και τι εφαρμόζουν**.

Έτσι στο τριήμερο περιβαλλοντικών εκδηλώσεων της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης οι μαθητές της περιβαλλοντικής ομάδας διεξήγαγαν μια μικρή «έρευνα» **σε 55 μαθητές** διάφορων σχολείων, που συμμετείχαν στα διάφορα προγράμματα περιβαλλοντικής (περιβαλλοντικά ενεργοί μαθητές). Αυτοί παρακάτω θα αναφέρονται ως **«δεύτερο δείγμα»**.

Τα διαγράμματα που αντιστοιχούν στο «πρώτο δείγμα» έχουν ένδειξη «Σχήμα 1». Ομοίως, τα διαγράμματα που αντιστοιχούν στο «δεύτερο δείγμα» έχουν ένδειξη «Σχήμα 2».

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Ερωτηματολογίου

Ερώτηση 1

Ποια είναι τα θρεπτικά στοιχεία των τροφίμων; (αναφέρατε ονομαστικά)

α: β: γ: δ: ε:

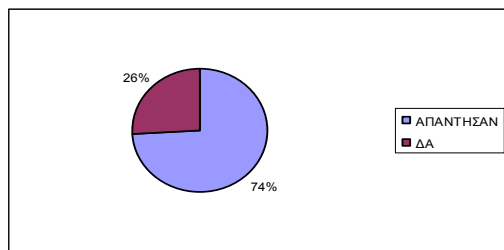
Στην ερώτηση αυτή οι μαθητές του σχολείου(**πρώτο δείγμα**) δεν έδωσαν καμία απάντηση σε ποσοστό 26%, ενώ το 74% ανέφερε από ένα έως πέντε θρεπτικά συστατικά.

Ακολουθούν τα συστατικά που αναφέρθηκαν, συνοδευμένα από το ποσοστό εμφάνισής τους: Βιταμίνες 20%, Υδατάνθρακες 18%, Πρωτεΐνες 16%, Λίπος 8%, Σίδηρος 6%, Λιπαρά 5%, Νερό 4%, Μεταλλικά στοιχεία 4%, Ασβέστιο 4%, Ιχνοστοιχεία 2%, Ενέργεια 1%, Άμυλο 1%, Λιπίδια 1%, Κρεατίνη 1%, Φυτικές ίνες 1%, Φώσφορο 1%, Κάλιο 1%, Ίνες 1%.

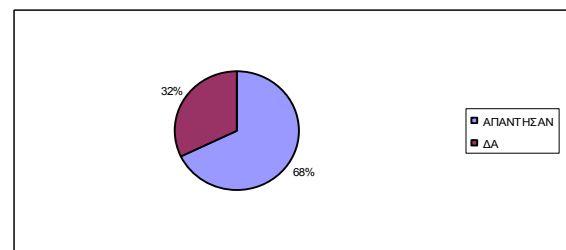
Στην ίδια ερώτηση από τα άτομα του **δεύτερου δείγματος**, το 68% ανέφεραν από ένα έως πέντε θρεπτικά συστατικά ενώ 32% δεν έδωσε απάντηση.

Ακολουθούν τα συστατικά που αναφέρθηκαν μαζί με το ποσοστό εμφάνισής τους: Υδατάνθρακες 24%, Πρωτεΐνες 23%, Λίπη 13%, Βιταμίνες 12%, Ιχνοστοιχεία 5%, Λιπαρά 5%, Ασβέστιο 4%, Σίδηρο 4%, Φυτικές ίνες 3%, Νερό 3%, Μέταλλα 1%, Ενέργεια 1%, Νάτριο 1%, Λιπίδια 1%.

Γενικά οι μαθητές γνωρίζουν τα θρεπτικά στοιχεία που περιέχουν τα τρόφιμα αν και ορισμένοι συγχέουν τα θρεπτικά στοιχεία με τα συστατικά ενός προϊόντος (Γάλα 1%, Τυρί 1%, Φέτα 1%). Η γνώση αυτή τους επιτρέπει να μπορούν να ελέγχουν τη θρεπτική αξία κάθε προϊόντος που καταναλώνουν και γίνουν υπεύθυνοι για την ποιότητα ζωής τους.



Σχήμα 1



Σχήμα 2

Ερώτηση 2

Υπάρχει σχέση μεταξύ τροφίμων και φυσικών πόρων (νερό, έδαφος, ήλιος, κλπ);

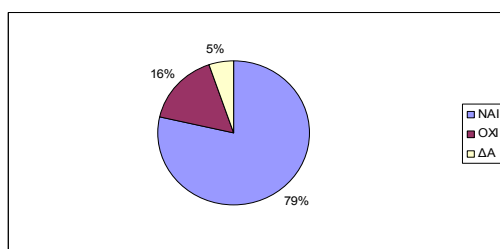
Ναι:

Όχι:

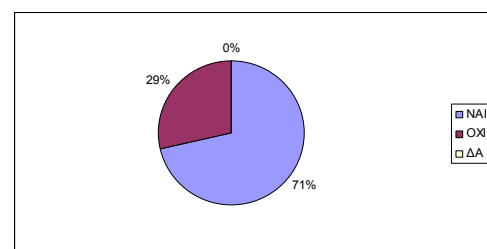
2α. Αν απαντήσετε ναι, μπορείτε με σύντομη να την περιγράψετε;

Από το πρώτο δείγμα, στο πρώτο μέρος της ερώτησης απάντησαν ΝΑΙ σε ποσοστό 79%, ΟΧΙ σε ποσοστό 16%, ενώ 5% δεν έδωσαν απάντηση.

Από το δεύτερο δείγμα απάντησαν θετικά το 71% και αρνητικά το 29%.



Σχήμα 1

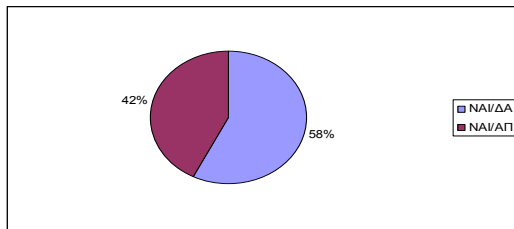


Σχήμα 2

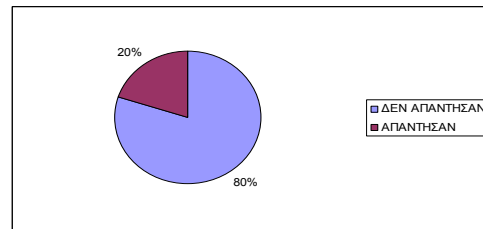
Στο δεύτερο μέρος της ερώτησης, από αυτούς που απάντησαν θετικά στην προηγούμενη μόνο το 42% έκανε σύντομη περιγραφή, ενώ οι υπόλοιποι δεν απάντησαν. Ενδεικτικές απαντήσεις που εδόθησαν είναι οι παρακάτω: χρειάζονται οι φυσικοί πόροι για τη παραγωγή τροφίμων, το έδαφος και το νερό και ο ήλιος είναι απαραίτητα στοιχεία για την ανάπτυξη του φυτού και τη παραγωγή καρπών, το νερό είναι απαραίτητο στα ψαριά και τα ψαριά αποτελούν τροφή, **ένας μόνο μαθητής**

αναφέρει την φωτοσύνθεση. Όλοι οι μαθητές που απαντούν στο δεύτερο σκέλος της ερώτησης περιορίζονται στα φυτικά προϊόντα και ένας μόνο αναφέρει τα ζωικά τρόφιμα και την τροφική αλυσίδα.

Στο δεύτερο μέρος της ερώτησης, από αυτούς που απάντησαν θετικά στην προηγούμενη 80% δεν απάντησε και μόνο το 20% έκανε σύντομη περιγραφή. Ενδεικτικά οι μαθητές απαντούν, ότι η χημική σύσταση του νερού, η ποιότητα του εδάφους, η ηλιοφάνεια μιας περιοχής επηρεάζουν τη καλλίτερη ποιότητα των προϊόντων. Επίσης οι όροι φωτοσύνθεση και τροφική αλυσίδα δεν αναφέρονται καθόλου.



Σχήμα 1



Σχήμα 2

Οι μαθητές γενικά πιστεύουν, ότι τα τρόφιμα συνδέονται με τους φυσικούς πόρους δεν μπορούν να εξηγήσουν πως. Οι ίδιοι μαθητές μάλλον γνωρίζουν τι είναι φωτοσύνθεση, γνωρίζουν ή έχουν ακούσει για τη τροφική αλυσίδα, αλλά αδυνατούν να τα συνδέσουν με τους φυσικούς πόρους. Επομένως δεν αντιλαμβάνονται πως η κακή διαχείριση των φυσικών πόρων επηρεάζει άμεσα τη διατροφή τους.

Ερώτηση 3

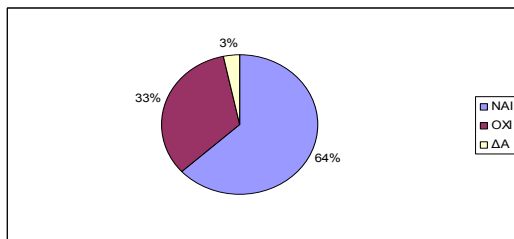
Γνωρίζετε τη μεσογειακή διατροφική πυραμίδα ;

Ναι:

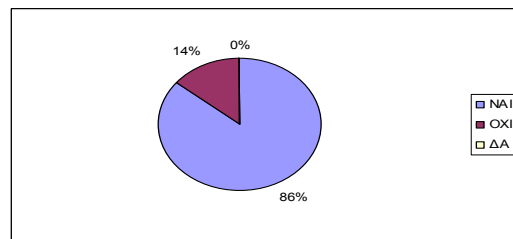
Όχι:

Από το πρώτο δείγμα το 64% απάντησε θετικά, το 33% απάντησε αρνητικά ενώ το 3% δεν έδωσε καμία απάντηση.

Από το δεύτερο δείγμα το 86% απάντησε θετικά και 14% απάντησε αρνητικά .



Σχήμα 1

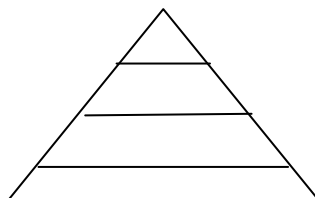


Σχήμα 2

Σημαντικό ποσοστό των μαθητών δηλώνει ότι γνωρίζει τη μεσογειακή δίαιτα.

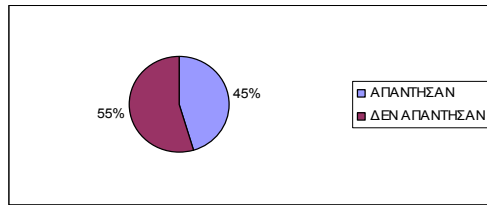
Ερώτηση 4

Σας δίδεται η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. Μπορείτε να συμπληρώσετε τις αντίστοιχες ομάδες των τροφίμων ;

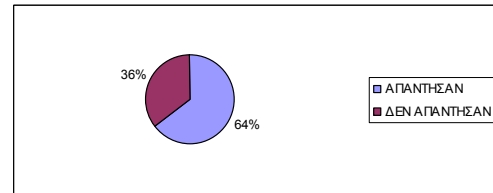


Από το πρώτο δείγμα το 45% έδωσε απάντηση, έστω και ελλιπή ή λανθασμένη ενώ το 55% δεν απάντησε.

Από το δεύτερο δείγμα το 64% έδωσε απάντηση, έστω και ελλιπή ή λανθασμένη ενώ το 36% δεν απάντησε.



Σχήμα 1



Σχήμα 2

Η ερώτηση αυτή αποτελεί συνέχεια της προηγούμενης και καλούνται οι μαθητές να μας πουν στην ουσία **τι γνωρίζουν για τη μεσογειακή διατροφή**. Σύμφωνα με τις απαντήσεις στην ερώτηση (3) οι μαθητές σε ποσοστά 64% και 86 % αντίστοιχα αναφέρουν ότι γνωρίζουν τη μεσογειακή διατροφή. Όταν όμως καλούνται να προσδιορίσουν τα τρόφιμα στα οποία στηρίζεται η μεσογειακή διατροφή και τη συχνότητα κατανάλωσής τους δυσκολεύονται. Έτσι ελάχιστοι τοποθετούν σωστά τις ομάδες των τροφίμων στη πυραμίδα που δόθηκε. Από το πρώτο δείγμα, το 45% έδωσε απάντηση σωστή ελλιπή ή λανθασμένη ενώ το 55% δεν απάντησε. Πολλοί μαθητές τοποθετούν στη βάση της πυραμίδας το «junk food», όπως το αναφέρουν και ακολουθούν τα κρέατα, ψαριά, τυροκομικά και στη κορυφή της πυραμίδας τα λαχανικά. Άλλοι μαθητές στη βάση τοποθετούν το γάλα αυγά τυριά ακολουθεί το κρέας, τα ψάρια και τα δημητριακά τα φρούτα και τα όσπρια στη κορυφή. Λίγοι μαθητές τοποθετούν σωστά τα τρόφιμα στη πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, γεγονός, που μας οδηγεί στο συμπέρασμα, ότι οι μαθητές δεν γνωρίζουν πραγματικά το συγκεκριμένο μοντέλο διατροφής.

Ερώτηση 5

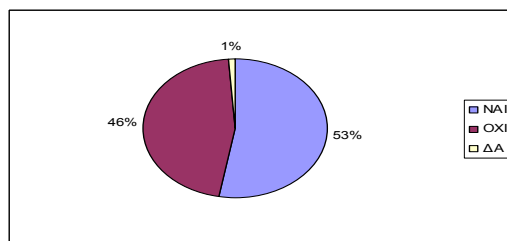
Ακολουθείτε τη μεσογειακή (Κρητική) διατροφή;

Ναι:

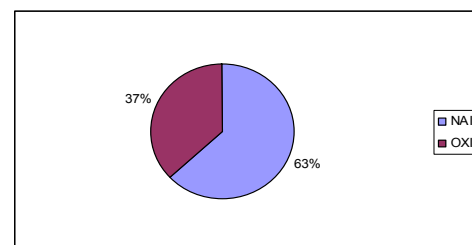
Όχι:

Από το πρώτο δείγμα το 53% απάντησε θετικά, το 46% απάντησε αρνητικά ενώ το 1% δεν έδωσε καμία απάντηση.

Από το δεύτερο δείγμα 63% απάντησε θετικά και 37% αρνητικά.



Σχήμα 1



Σχήμα 2

Και στα δύο δείγματα οι μαθητές σε υψηλό ποσοστό απαντούν, ότι ακολουθούν το διατροφικό μοντέλο της μεσογειακής διατροφής, σύμφωνα βέβαια με αυτό που οι ίδιοι θεωρούν μεσογειακή (Κρητική) διατροφή. Οι απαντήσεις που δίδουν στη προηγούμενη ερώτηση(4) αποδεικνύει, ότι υπάρχει σύγχυση για τα τρόφιμα που περιλαμβάνονται στη Μεσογειακή δίαιτα και τη συχνότητα κατανάλωσής τους ανά εβδομάδα. Η διατροφή δε που ακολουθούν πολύ απέχει από το να θεωρηθεί υγιεινή.

Ερώτηση 6

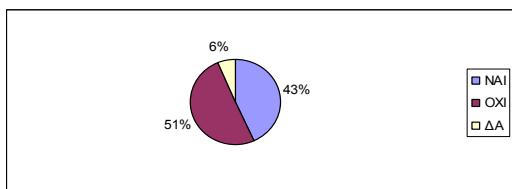
Τα παραδοσιακά τρόφιμα ταυτίζονται με τα βιολογικά τρόφιμα;

Ναι:

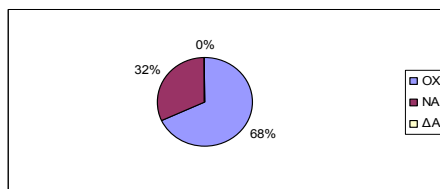
Όχι:

Από το πρώτο δείγμα το 43% απάντησε θετικά, το 51% απάντησε αρνητικά ενώ το 6% δεν έδωσε καμία απάντηση.

Από το δεύτερο δείγμα το 32% απάντησε θετικά και 68% απάντησε αρνητικά .



Σχήμα 1



Σχήμα 2

Στη σημερινή εποχή ετικέτες με την ένδειξη «παραδοσιακό προϊόν» ή «χωριάτικο» έχουν κατακλύσει την αγορά και πολλοί καταναλωτές τα εμπιστεύονται, χωρίς ιδιαίτερο προβληματισμό αν τα παραδοσιακά είναι ταυτόχρονα και βιολογικά ή αν ταυτίζονται.

Από τις απαντήσεις στην ερώτηση αυτή όμως διαπιστώνεται ότι οι περισσότεροι μαθητές έχουν κατανοήσει, ότι τα παραδοσιακά τρόφιμα δεν είναι απαραίτητα και βιολογικά. Γεγονός που θα τους βοηθήσει, ώστε να επιλέγουν τρόφιμα σωστά και να μην αποδέχονται προϊόντα και μεθόδους παραγωγής, που διαφημίζονται ως οικολογικές. Η παραγωγή και κατανάλωση γεωργικών παραδοσιακών προϊόντων δε σημαίνει ότι είναι κατά ανάγκη χωρίς επιπτώσεις στο περιβάλλον και στην υγεία μας, εν αντιθέσει με την παραγωγή και τη διάθεση των βιολογικών.

Ερώτηση 7

Μπορείτε να αναφέρετε 4 παραδοσιακά τρόφιμα της Κρήτης;

Ναι:

Όχι:

α.

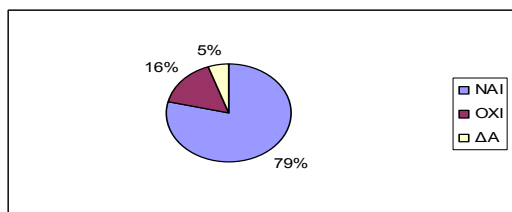
β.

γ.

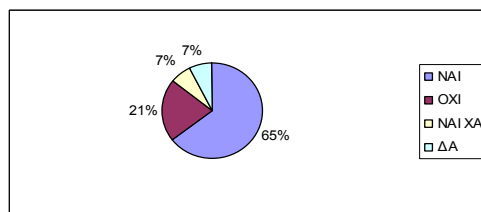
δ.

Από το πρώτο δείγμα το 79% απάντησε θετικά στο πρώτο τμήμα της ερώτησης και στη συνέχεια ανέφερε από 1 έως τέσσερα παραδοσιακά προϊόντα της Κρήτης, το 16% απάντησε αρνητικά ενώ το 5% δεν έδωσε καμία απάντηση.

Από το δεύτερο δείγμα το 65% απάντησε θετικά στο πρώτο τμήμα της ερώτησης και στη συνέχεια ανέφερε από ένα έως τέσσερα παραδοσιακά προϊόντα της Κρήτης, 7% απάντησε θετικά στο πρώτο τμήμα της ερώτησης και δεν απάντησε στο δεύτερο μέρος, 21% απάντησε αρνητικά και 7% δεν απάντησε καθόλου.



Σχήμα 1



Σχήμα 2

Ενδεικτικά παραδοσιακά τρόφιμα που αναφέρουν οι μαθητές είναι: ο ντάκος(παξιμάδι), χοχλοί (σαλιγκάρια), χορτόπιτες, ξυνόχονδρος (τραχανάς), καλιτσούνια(πίτες με τυρί), σαρικόπιτες (πίτες με τυρί) μυζήθρα, κεφαλοτύρι, λουκάνικο, ξεροτήγανα, τηγανίτες(λουκουμάδες), μουστοκούλουρα, ελιές, λάδι,

κρασί, σταφίδες, λαδερά φαγητά με χόρτα και λαχανικά, στάρι με χοχλιούς, οφτό (ψητό αρνί στα κάρβουνα). Ορισμένοι μαθητές επηρεασμένοι πιθανόν από τη τουριστική κουζίνα αναφέρουν το μουσακά, το παστίτσιο και το γύρο. Γενικά οι μαθητές σε υψηλό ποσοστό γνωρίζουν τα προϊόντα, που αποτελούσαν τη βάση της Κρητικής διατροφής, και μπορούν και σήμερα να ενταχθούν στο διαιτολόγιο τους. Αυτό προϋποθέτει να γνωρίσουν τη διατροφική τους αξία, να αναπτύξουν κριτική σκέψη, να συγκρίνουν και να απορρίψουν ή να μειώσουν το γρήγορο φαγητό (fast food).

Ερώτηση 8

Χρησιμοποιείτε παραδοσιακά τρόφιμα και σε ποιο ποσοστό:

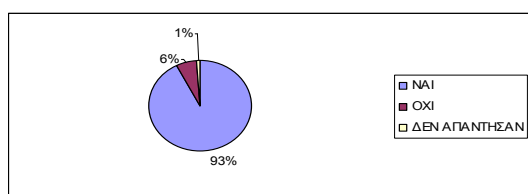
Ναι:

Όχι:

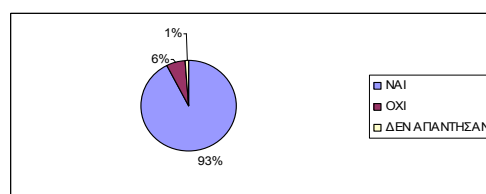
Αν όχι, προσδιορίσατε τους λόγους:

Από το πρώτο δείγμα το 93 % απάντησε θετικά, το 6% απάντησε αρνητικά ενώ το 1% δεν έδωσε καμία απάντηση. Από αυτούς που απάντησαν θετικά μόνο το 29% ανέφερε ποσοστό χρήσης παραδοσιακών προϊόντων ενώ το 71% δεν παρουσίασε τέτοιο ποσοστό.

Από το δεύτερο δείγμα το 92% απάντησε θετικά, το 4% απάντησε αρνητικά ενώ το 4% δεν έδωσε καμία απάντηση. Από αυτούς που απάντησαν θετικά μόνο το 42% ανέφερε ποσοστό χρήσης παραδοσιακών προϊόντων ενώ το 58% δεν παρουσίασε τέτοιο ποσοστό.



Σχήμα 1



Σχήμα 2

Οι μαθητές ενώ γνωρίζουν κάποια παραδοσιακά προϊόντα της Κρήτης και στο σύνολο σχεδόν υποστηρίζουν ότι τρώνε παραδοσιακά δεν μπορούν να προσδιορίσουν σε τι ποσοστό τα χρησιμοποιούν. Από αυτούς που δίδουν ποσοστά αναφέρεται ότι η συμμετοχή των παραδοσιακών προϊόντων στη διατροφή τους κυμαίνεται σε ένα μικρό ποσοστό 10-25%

Από τους μαθητές που απαντούν αρνητικά μόνο δύο άτομα εξήγησαν γιατί δε χρησιμοποιούν παραδοσιακά τρόφιμα. Ο ένας απάντησε ότι δεν τα έχει συνηθίσει γευστικά, ενώ ο άλλος ότι δεν έχει χρόνο αυτός ή η οικογένεια του για τη προετοιμασία τους. Είναι γεγονός ότι πολλές οικογένειες καταφεύγουν στο γρήγορο φαγητό επικαλούμενες έλλειψη χρόνου.

Ερώτηση 9

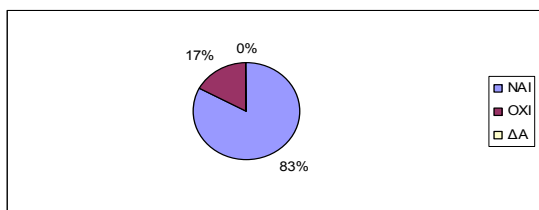
Χρησιμοποιείτε στη διατροφή σας το γρήγορο φαγητό(πίτσες, κρουασάν, κλπ.);

Ναι:

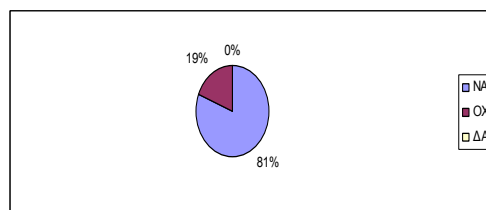
Όχι:

Από το πρώτο δείγμα το 83% απάντησε θετικά και το 17% αρνητικά.

Από το δεύτερο δείγμα το 81% απάντησε θετικά και το 19% αρνητικά.



Σχήμα 1



Σχήμα 2

9α. Αν απαντήσετε ναι, αναφέρετε πόσες φορές περίπου την εβδομάδα

Οι νέοι τρέφονται με γρήγορο φαγητό και οι απαντήσεις δεν προκαλούν έκπληξη.

Οι μαθητές απαντούν σε ποσοστό 30% ότι χρησιμοποιούν το γρήγορο φαγητό 1-2 φορές εβδομαδιαία, 3-4 φορές το 45%, και 5-7 η και 10 φορές εβδομαδιαία το 25%.

Παρατηρούμε όμως, ότι με μεγάλη ευκολία αναφέρουν πόσες φορές τρέφονται με fast food, ενώ στη ερώτηση 8 με δυσκολία αναφέρονται σε ποσοστά χρήσης παραδοσιακών τροφίμων. Αυτό μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι: ή δεν τα χρησιμοποιούν στη διατροφή τους συχνά ή δεν έχουν συνειδητοποιήσει ποια τρόφιμα είναι παραδοσιακά. Επίσης η διαφήμιση καθώς και ο σύγχρονος τρόπος ζωής οδηγούν τους έφηβους σε διατροφικά μοντέλα που απέχουν κατά πολύ από τη σωστή διατροφή, με εισαγόμενα προϊόντα, ενώ γεωργικά προϊόντα που παράγονται στο τόπο μας παραμένουν αδιάθετα (σταφίδες, κρασί, λάδι, κλπ).

Ερώτηση 10

Ο ξινόχονδρος (τραχανάς) είναι παραδοσιακό προϊόν της Κρήτης.

A. Μπορείτε να αναφέρετε από τι υλικά αποτελείται ;

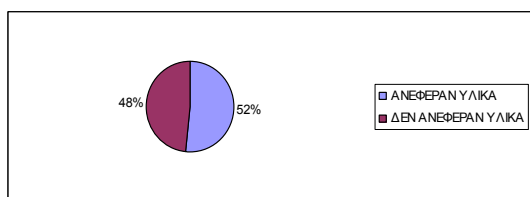
B. Γνωρίζετε τα θρεπτικά στοιχεία, που περιέχει;

Ναι:

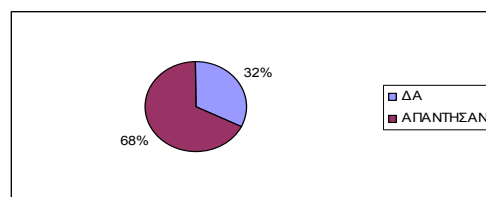
Όχι:

Από το πρώτο δείγμα το 52% ανέφερε υλικά από τα οποία αποτελείται ο ξινόχονδρος, που είναι το γάλα(ξινισμένο) και το αλεσμένο σιτάρι(χόνδρος) ενώ το 48% δεν τα γνώριζε. Από αυτούς που ανέφεραν ότι γνωρίζουν πως παρασκευάζεται ο ξινόχονδρος, στην επόμενη ερώτηση αν γνωρίζουν ποια θρεπτικά συστατικά περιέχει το γάλα και το σιτάρι απάντησαν αρνητικά σε ποσοστό 49%, δεν απάντησαν σε ποσοστό 13%, απάντησαν θετικά χωρίς όμως να αναφέρουν θρεπτικά συστατικά σε ποσοστό 29%. Μόλις το 9% έδωσε ολοκληρωμένη απάντηση αναφέροντας ότι τα θρεπτικά στοιχεία ,που παρέχει στον οργανισμό το παραπάνω προϊόν είναι πρωτεΐνες (ζωικές, φυτικές), υδατάνθρακες, λίπος, και μεταλλικά στοιχεία.

Από το δεύτερο δείγμα το 68% ανέφερε τις πρώτες ύλες από τις οποίες αποτελείται ο ξινόχονδρος, ενώ το 32% δεν ανέφερε. Από αυτούς που ανέφεραν υλικά στο δεύτερο ερώτημα απάντησαν αρνητικά σε ποσοστό 11%, δεν απάντησαν σε ποσοστό 11%, απάντησαν θετικά χωρίς όμως να αναφέρουν θρεπτικά συστατικά σε ποσοστό 78%, ενώ κανείς δεν έδωσε ολοκληρωμένη απάντηση.



Σχήμα 1



Σχήμα 2

Σχεδόν το σύνολο των μαθητών δε γνωρίζει τη διατροφική αξία του ξινόχονδρου, που είναι από τα πιο γνωστά παραδοσιακά προϊόντα της Κρήτης (παρασκευάζεται

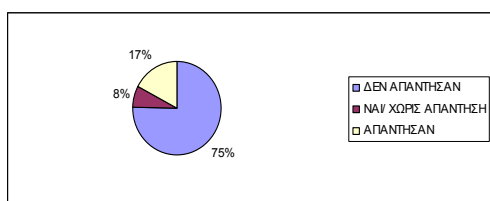
εδώ και πολλούς αιώνες) και αρκετοί δε γνωρίζουν τα γεωργικά προϊόντα από τα οποία παρασκευάζεται. Επομένως δύσκολα ενσωματώνουν το παραπάνω τρόφιμο στο διαιτολόγιο τους και ακόμη δυσκολότερα το συνδέουν με τη σωστή διαχείριση των φυσικών πόρων του νησιού.

Ερώτηση 11

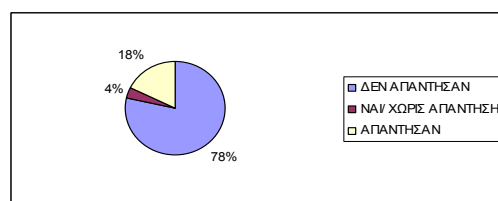
Μπορείτε να εντοπίσετε, αν υπάρχει σχέση μεταξύ της Κρητικής διατροφής και των τεσσάρων εποχών του έτους;

Από το πρώτο δείγμα το 75% δεν απάντησε, το 8% απάντησε θετικά χωρίς όμως να αναφέρει τη σχέση μεταξύ της Κρητικής διατροφής και των τεσσάρων εποχών του έτους ενώ το 17% προσδιόρισε τη σχέση μεταξύ Κρητικής διατροφής και εναλλαγής των εποχών.

Από το δεύτερο δείγμα το 78% δεν απάντησε, το 4% απάντησε θετικά χωρίς όμως να αναφέρει τη σχέση μεταξύ της Κρητικής διατροφής και των τεσσάρων εποχών του έτους ενώ το 18% ικανοποιητική απάντηση.



Σχήμα 1



Σχήμα 2

Συνοπτικά απαντούν ότι η Κρητική διατροφή στηρίζεται σε εποχιακά προϊόντα φυτικής ή ζωικής προέλευσης, που παράγονται στο νησί με τους φυσικούς πόρους που υπάρχουν. Τονίζεται δε σε όλες τις απαντήσεις η χρήση εποχιακών προϊόντων, και η αποφυγή προϊόντων εκτός εποχής (θερμοκηπιακές καλλιέργειες)

Ερώτηση 12

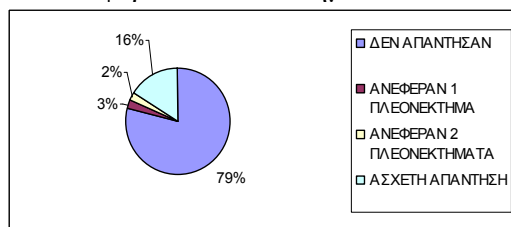
Αναφέρατε 2 πλεονεκτήματα από τη χρήση των παραδοσιακών προϊόντων στη διατροφή μας που να έχουν σχέση με τη προστασία του περιβάλλοντος.

A.

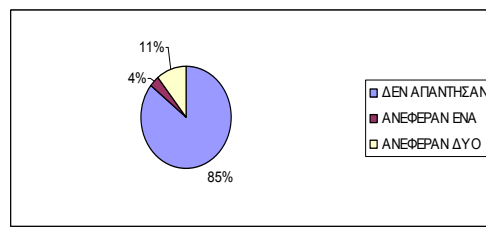
B:

Από το πρώτο δείγμα το 79% δεν απάντησε, το 3% ανέφερε ένα πλεονέκτημα, το 2% ανέφερε 2 πλεονεκτήματα ενώ το 16% έδωσε άσχετη απάντηση.

Από το δεύτερο δείγμα το 85% δεν απάντησε, το 4% ανέφερε ένα πλεονέκτημα, το 11% ανέφερε 2 πλεονεκτήματα



Σχήμα 1



Σχήμα 2

Στη παραπάνω ερώτηση ελάχιστοι μαθητές φαίνεται να έχουν κατανοήσει την αλληλεπίδραση μεταξύ παραδοσιακών τροφίμων και προστασίας του περιβάλλοντος και είναι κυρίως μαθητές περιβαλλοντικά ευαισθητοποιημένοι(δεύτερο δείγμα).

Ορισμένα πλεονεκτήματα που αναφέρονται στις απαντήσεις των μαθητών είναι: μέθοδοι καλλιέργειας που δεν ρυπαίνουν το περιβάλλον και λιγότερα φυτοφάρμακα

(σύγκριση με βιολογικές καλλιέργειες), μικρότερη επεξεργασία άρα εξοικονόμηση ενέργειας, παράγονται δίπλα μας και δεν απαιτείται ενέργεια για τη μεταφορά τους, χρησιμοποιούμε κυρίως προϊόντα εποχής άρα λιγότερες ορμόνες και σπατάλη ενέργειας για θερμοκήπια., παραδοσιακοί μέθοδοι καλλιέργειας (αναβαθμίδες) άρα προστασία του εδάφους και νερού.

Ερώτηση 13

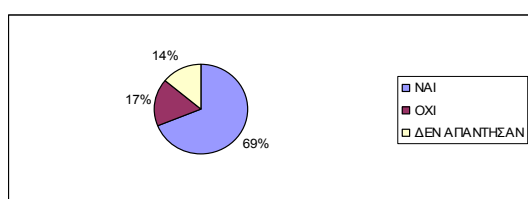
Πιστεύετε ότι οι τοπικές διατροφικές συνήθειες έχουν σχέση με τη πολιτισμική κληρονομιά κάθε γεωγραφικής περιοχής;

Ναι:

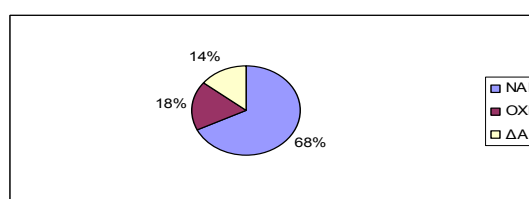
Από το πρώτο δείγμα το 69% απάντησε θετικά, το 17% απάντησε αρνητικά ενώ το 14% δεν έδωσε καμία απάντηση.

Όχι:

Από το δεύτερο δείγμα το 68% απάντησε θετικά, 18% απάντησε αρνητικά ενώ το 14% δεν έδωσε καμία απάντηση.



Σχήμα 1



Σχήμα 2

Σε ποσοστό 70% οι μαθητές υποστηρίζουν ότι διατροφικές συνήθειες μιας περιοχής συνδέονται άμεσα με τη πολιτισμική της κληρονομιά. Τα παραδοσιακά προϊόντα είναι αποτέλεσμα της γεωμορφολογίας και του κλίματος κάθε περιοχής και η παραδοσιακή κουζίνα που μεταδίδεται από γενιά σε γενιά περιέχει στοιχεία του πολιτισμού, θρησκευτικές φιλοσοφικές και διαιτολογικές αντιλήψεις ή και συμβολικές αναπαραστάσεις μέσα από τις οποίες κάθε τοπική κοινωνία ορίζει τη ταυτότητα της. Η διατήρηση των διατροφικών μας συνηθειών σημαίνει συνέχεια με το τόπο μας, την ιστορία και την αισθητική του λαού μας. Μήπως θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ο όρος «**άυλη πολιτισμική κληρονομιά**» για τις διατροφικές συνήθειες μιας περιοχής;

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συγκρίνοντας τα αποτελέσματα και των δύο δειγμάτων δεν προκύπτει εμφανής διαφορά του ενός δείγματος έναντι του άλλου. Και οι δύο ομάδες σε ερωτήσεις κλειστού τύπου, όπως η ερώτηση 3, 5, 13 σε ποσοστό πάνω 60% απαντούν σωστά. Όμως σε ερωτήσεις ανοικτού τύπου, που χρειάζεται να αναφερθούν αναλυτικά στη φιλοσοφία της Μεσογειακής διατροφής στη σχέση της με τα παραδοσιακά προϊόντα και την υπάρχουσα γεωργική παραγωγή αδυνατούν να συνθέσουν και να εξηγήσουν και απαντήσεις δίνει περίπου το 40%.

Για παράδειγμα ενώ οι μαθητές και στα δύο δείγματα απαντούν ότι γνωρίζουν τη μεσογειακή διατροφική πυραμίδα (64% και 86% το πρώτο και δεύτερο δείγμα αντίστοιχα) στην ερώτηση (4) να συμπληρωθεί η διατροφική πυραμίδα τα ποσοστά των απαντήσεων είναι αντίστοιχα είναι 45% και 64%. Επίσης απαντούν πάνω από το 50% ότι ακολουθούν τη μεσογειακή διατροφή γνωρίζουν και χρησιμοποιούν τα παραδοσιακά προϊόντα. Παράλληλα όμως σε ποσοστό πάνω από 80% χρησιμοποιούν αρκετές φορές την εβδομάδα το γρήγορο φαγητό.

Σε ερωτήσεις που έχουν σχέση με τους φυσικούς πόρους και τη παραγωγή τροφίμων, οι περισσότεροι μαθητές αντιλαμβάνονται ότι υπάρχει κάποια σύνδεση,

δεν μπορούν όμως να την περιγράψουν σωστά. Ειδικά για το δεύτερο δείγμα, που είναι μαθητές εμπλεκόμενοι σε περιβαλλοντικές ομάδες, σημαίνει ότι δεν έχουν ασχοληθεί επαρκώς με αντίστοιχα θέματα και ενώ υποστηρίζουν τη προστασία των φυσικών πόρων αδυνατούν να την εντάξουν στο πλαίσιο της καθημερινής ζωής στη τοπική οικονομία, γεωργική παραγωγή και στη διατροφή τους.

Τα αποτελέσματα που αναφέρθηκαν από τη εφαρμογή του προγράμματος Π.Ε. δε μπορούν να γενικευθούν, μπορούν όμως να δημιουργήσουν προβληματισμό και να αποτελέσουν αφορμή για το σχεδιασμό μιας μεγαλύτερης ερευνάς με αντίστοιχο θέμα. Η ανάληψη και διεξαγωγή περιβαλλοντικών θεμάτων σύμφωνα με τη θεματική ενότητα «Γεωργία, Διατροφή και Ποιότητα Ζωής», θα βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν τις παραπάνω έννοιες και να αποκτήσουν αντίστοιχη περιβαλλοντική αγωγή.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Παρασκευή Βασάλα, περιοδικό «Απόψεις», κολλέγιο Αθηνών τευχ. 5, Αθηνά 1992
2. Μιχάλης Βοδινός: η οικογεωγραφία της Μεσογείου, εκδόσεις Στοχαστής, σελ:247-258
3. Βούτσινος Γ, Κοσμάς Κ.: Διαχείριση φυσικών Πόρων, βιβλίο Ο.Ε.Δ.Β.
4. Γαρδέλλη Χρυσανγή, Μαλλίδης Κ.: Αρχές επεξεργασίας τροφίμων, βιβλίο Ο.Α.Ε.Δ.
5. Δανάσης –Αφεντάκης, Α: η εξέλιξη της παιδαγωγικής και διδακτικής σκέψης, τομ Β', εκδ. Β', Αθήνα 1980, σελ119-211.
6. Σοφία Μπελιμπασάκη: ο ρόλος της γυναίκας στη διατήρηση των παραδοσιακών προϊόντων, Πρόγραμμα INTERREG ΠΙΒ, ARCHIMED, Θε/νικη 2003