



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων  
και Αθλητισμού

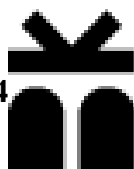
## Πρόγραμμα Σεμιναρίου

«Η Μεσογειακή διατροφή στο χθες και στο σήμερα...»	
Παρασκευή 29 Μαρτίου 2024	
17:30-18:00	<b>Προσέλευση – Εγγραφές</b> (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	<b>Το εθνικό δίκτυο: «Διατροφή, περιβάλλον &amp; υγεία». Πορεία στο χρόνο</b> <i>Παιδαγωγική Ομάδα ΚΕΠΕΑ Ιεράπετρας (Ευστράτιος Μυλωνάκης, Χαρίδημος Βουμβουλάκης, Ελισάβετ Δρούγκα, Σοφία Τσαντηράκη, Μαγδαληνή Ζουρμπάκη,)</i>
18:20-18:40	<b>Κρητική Διατροφή: Από την Αρχαιότητα στο Σήμερα.</b> <i>Δρ. Αναστασία Μαρκάκη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Πρόεδρος Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i>
18:40-19:00	<b>Τα εδώδιμα αυτοφυή φυτά στην Κρητική διατροφική κουλτούρα.</b> <i>Δρ. Αντωνέλλα Ψαρουδάκη, Επίκουρη Καθηγήτρια, Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i>
19:00-19:20	<b>Προαγωγή της προστασίας του περιβάλλοντος της αειφόρου ανάπτυξης και δημόσιας υγείας, με την εφαρμογή προγράμματος περιβαλλοντικής και διατροφικής αγωγής.</b> <i>Δρ. Γεώργιος Φραγκιαδάκης, Αναπληρωτής Καθηγητής, “Διατροφής &amp; Μεταβολισμού” Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i>
19:20-19:40	<b>Σχολικό περιβάλλον και διατροφική συμπεριφορά</b> <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	Διάλειμμα - Καφές



Δήμος Σητείας  
Municipality of Sitia

Σελίδα 1 από 4



ΣΤΕΓΗ  
ΒΙΤΣΕΝΤΖΟΣ  
ΚΟΡΝΑΡΟΣ

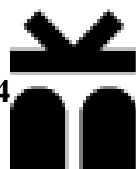
20:00-20:15	<p><b>«Διατροφικές Παρεμβάσεις στα σχολεία»</b></p> <p><i>Δρ. Βασίλης Ζαφειρόπουλος, Μέλος του συμβουλίου διοίκησης ΕΛΜΕΠΑ, Καθηγητής Εφαρμοσμένης Φυσικής, Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i></p>
20:15-20:30	<p><b>Υπηρετώντας τους στόχους βιώσιμης Ανάπτυξης μέσα από πρόγραμμα Scratch</b></p> <p><i>Δρ. Γεώργιος Τσικαλάκης, Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό (Ε.ΔΙ.Π.), Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i></p>
20:30-20:45	<p><b>Τα προϊόντα και ο ρόλος του Τοπικού Συμφώνου Ποιότητας στο Παγκόσμιο Γεωπάρκο UNESCO της Σητείας.</b></p> <p><i>Βαγγέλης Περάκης, Γεωπόνος, Συντονιστής Γεωπάρκου Σητείας.</i></p>
20:45-21:00	Ερωτήσεις - Συζήτηση
21:00	Λήξη πρώτης μέρας

Σάββατο 30 Μαρτίου 2024	
09:00-09:10	<p><b>Προσέλευση - Χωρισμός ομάδων για παράλληλα εργαστήρια</b> (Στο τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου, Περιοχή Τρυπητός (2ο χιλιόμετρο Σητείας-Παλαικάστρου), 723 00 Σητεία Λασιθίου)</p> <p><i>(Προσοχή: στο χώρο του ΕΛΜΕΠΑ θα είμαστε μέχρι της 12:00 το μεσημέρι, τα απογευματινά εργαστήρια του Σαββάτου θα γίνουν στην αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου του Δήμου Σητείας)</i></p>
09:10-09:25	<p><b>Παραδοσιακά προϊόντα της Κρητικής γης.</b></p> <p><i>Υποψ.Δρ. Νικόλαος Λατιδάκης, Τεχνολόγος Τροφίμων, Διδάσκων στο τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i></p>
09:25-09:40	<p><b>Κρήτη και Θεσσαλία, πολιτιστικές και περιβαλλοντικές γέφυρες μέσα από μονοπάτια διατροφής!</b></p> <p><i>Κων/να Χατζημίχου, Υπεύθυνη Σχολικών Δραστηριοτήτων, Δ/σης Αθμιας Εκπ/σης Λάρισας</i></p>
09:40-10:40 Παράλληλα εργαστήρια	<p><b>Εργαστήριο ποιοτικού ελέγχου ελαιόλαδου (Ομάδα Α)</b></p> <p><i>Δρ. Ελευθερία Νεοφώτιστου, Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό (ΕΔΙΠ), Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i></p>
09:40-10:40 Παράλληλα	<p><b>Εργαστήριο οργανοληπτικής αξιολόγησης Ελαιόλαδου (Ομάδα Β)</b></p> <p><i>Υποψ.Δρ. Νικόλαος Λατιδάκης, Τεχνολόγος Τροφίμων, Διδάσκων στο τμήμα Επιστημών</i></p>



εργαστήρια	Διατροφής & Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.
10:40-11:00	Διάλειμμα
11:00-12:00 Παράλληλα εργαστήρια	<b>Εργαστήριο ποιοτικού ελέγχου ελαιόλαδου (Ομάδα Β)</b> <i>Δρ. Ελευθερία Νεοφώτιστου, Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό (ΕΔΙΠ), Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i>
11:00-12:00 Παράλληλα εργαστήρια	<b>Εργαστήριο οργανοληπτικής αξιολόγησης Ελαιόλαδου (Ομάδα Α)</b> <i>Υποψ.Δρ. Νικόλαος Λαπιδάκης, Τεχνολόγος Τροφίμων, Διδάσκων στο τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i>
12:00-14:00	<b>Επίσκεψη σε τοπικές επιχειρήσεις στην περιοχή της Σητείας.</b> - Εργαστήριο μελισσοκομίας & ελαιολάδου 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</u> του Δήμου Σητείας)	
18:00-19:15	<b>Βιωματικό εργαστήριο με τίτλο: «Πόσο κοστίζει αυτό που τρως; Διατροφικές συνήθειες &amp; οικολογικό αποτύπωμα»</b> <i>Έλενα Φανιουδάκη, μέλος Π.Ο. ΚΕΠΕΑ Αρχανών.</i> <i>Ολυμπία Κανδύλα, Εκπαιδευτικός 2ου Δ.Σ. Αρχανών.</i>
19:15-20:00	<b>«Τροφή, Διατροφή, Ανατροφή»: Καινοτόμες δραστηριότητες στην αίθουσα για βελτίωση διατροφικών συνθηκών και κατ' επέκταση για την προαγωγή της υγείας των μαθητών/τριών.</b> <i>Φιλίτσα Πεδιαδίτη, Υπεύθυνη σχολικών Δραστηριοτήτων ΔΔΕ Λασιθίου</i>
20:00	Λήξη δεύτερης μέρας

	<b>Κυριακή 31 Μαρτίου 2024</b>
09:00	Αναχώρηση από Σητεία για Χαμέζι (Με ίδια μεταφορικά μέσα)
09:20	Άφιξη στην περιοχή Χαμεζίου (Η ακριβής τοποθεσία θα οριστεί το βράδυ του Σαββάτου)
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

