

## Εκπαιδευτικό πρόγραμμα

### Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ: ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΕΩΣ ΣΗΜΕΡΑ

#### το PROJECT

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ: ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΕΩΣ ΣΗΜΕΡΑ περιλαμβάνει φωτογραφίες, βίντεο και δραστηριότητες με θέμα τη διατροφή των αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων.

Τα σχέδια μαθημάτων αποτελούν μέρος του Foodprint, ενός πολυμεσικού έργου για τη Μεσογειακή Διατροφή, που διερευνά γιατί αυτή η πανάρχαια διατροφική παράδοση έχει σημασία για τη ζωή μας σήμερα. Συνδέει την Ελλάδα, την Ιταλία, την Ισπανία, την Πορτογαλία, το Μαρόκο, την Κροατία και την Κύπρο – χώρες όπου η UNESCO έχει αναγνωρίσει τη Μεσογειακή Διατροφή ως μέρος της Άυλης Κληρονομιάς της ανθρωπότητας. Πέντε Ευρωπαίοι φωτογράφοι ταξίδεψαν σε αυτές τις χώρες για να απαθανατίσουν μια διατροφική παράδοση που εξελίσσεται σε όλη τη Μεσόγειο εδώ και αιώνες: μια ιστορία βιωσιμότητας, υγείας και πολιτιστικών ανταλλαγών.

Στόχος του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι να κατανοήσουν οι μαθητές **τον ρόλο του φαγητού στην ιστορία και την καθημερινότητά μας**, πώς η Μεσόγειος υπήρξε ιστορικά περιοχή πολιτιστικής επικοινωνίας μεταξύ Ανατολής και Δύσης και γιατί μια διατροφή με βάση τις φυτικές πρώτες ύλες, όπως καταναλώνονταν από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, είναι η πιο υγιεινή για το σώμα μας και για τον πλανήτη.

Οι φωτογραφίες του Foodprint είναι διαθέσιμες για εκπαιδευτική χρήση στον ιστότοπο [www.foodprint-project.com](http://www.foodprint-project.com). Περιλαμβάνει 90 εικόνες ομαδοποιημένες σε πέντε θεματικές: **επιβιώνω, παρέχω, μαγειρεύω, τρώω και διατηρώ**. Οι εικόνες συνοδεύονται από κείμενα ιστορικών, αρχαιολόγων, διαιτολόγων, αγροτών και μαγείρων και από επιπλέον εικόνες αρχείου.

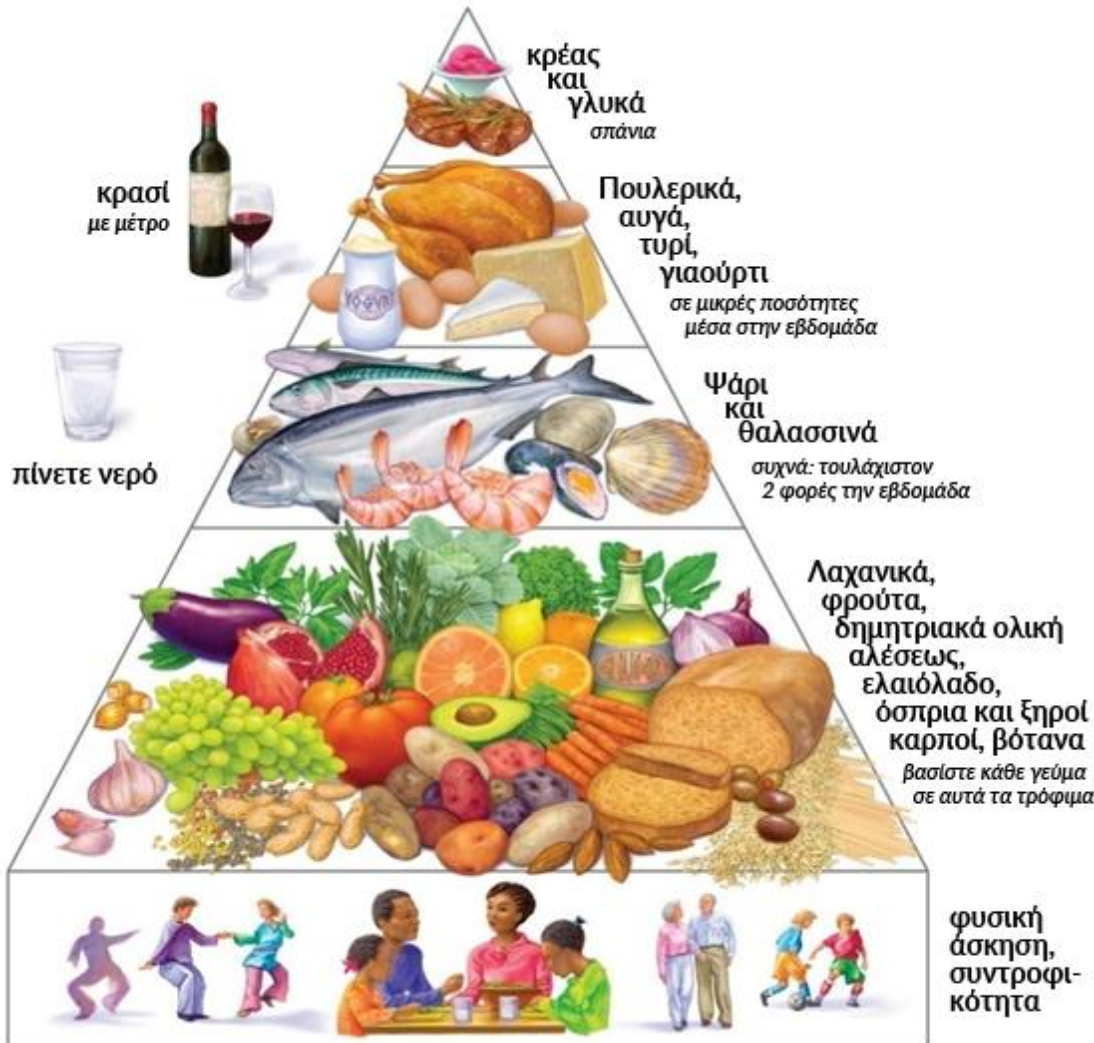
#### ΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ

ΣΧΕΔΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	1. Ένα καθημερινό γεύμα στην αρχαία Ελλάδα 2. Ένα καθημερινό γεύμα στην αρχαία Ρώμη
ΗΛΙΚΙΕΣ	12-15
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	1 διδακτική ώρα
ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ / ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Ιστορία, Καλλιτεχνικά
ΑΝΑΓΚΑΙΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	υπολογιστής συνδεδεμένος με μεγάλη οθόνη ή projector και ηχεία σύνδεση στο διαδίκτυο εκτυπωτής

# 1. Ένα καθημερινό γεύμα στην αρχαία Ελλάδα

## Μέρος 1. Τι είναι η Μεσογειακή Διατροφή;

Στην αρχαία Αθήνα και Ρώμη, τα τρόφιμα βασιζονταν κυρίως στα δημητριακά (σιτάρι και κριθάρι), τις ελιές και τα σταφύλια/κρασί. Πολλά τρόφιμα που τρώμε σήμερα στη Μεσόγειο, όπως οι μελιτζάνες, οι πατάτες, οι ντομάτες, οι πιπεριές, τα λεμόνια, τα πορτοκάλια και το καλαμπόκι, ήταν άγνωστα στην αρχαιότητα.



Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής βασίζεται στις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Μεσογείου. Προτείνει μια γενική κατεύθυνση (όχι συγκεκριμένες ποσότητες) και βασίζεται σε πρακτικές όπως η τακτική σωματική δραστηριότητα και η συντροφικότητα.

Συνδέεται με:

- Μειωμένο κίνδυνο εκδήλωσης άνοιας ή προβλημάτων στη μνήμη
- Μειωμένο κίνδυνο εγκεφαλικού, διαβήτη και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων

**Βασίστε κάθε γεύμα σε:**

- Λαχανικά και φρούτα (όσο περισσότερα χρώματα, τόσο περισσότερα θρεπτικά συστατικά!)
- Όσπρια, δημητριακά ολικής αλέσεως, ξηρούς καρπούς
- Ελαιόλαδο (όχι βούτυρο ούτε μαργαρίνη)

**Καταναλώστε τουλάχιστον 2 φορές / εβδομάδα:**

- Ψάρι, θαλασσινά

**Καταναλώστε σε μικρές ποσότητες μέσα στην εβδομάδα:**

- Πουλερικά
- Γαλακτοκομικά, τυρί, αυγά
- Κόκκινο κρασί (μαζί με το φαγητό)
  - > γυναίκες: 1 ποτήρι/μέρα
  - > άντρες: 2 ποτήρια/μέρα

**Καταναλώστε σπάνια:**

- Κόκκινο κρέας
- Κορεσμένα λιπαρά (λιπαρά κρέατα, αλλαντικά, βούτυρο κα)
- Γλυκά, ζάχαρη

Illustration by George Middleton

## Μέρος 2. Το καθημερινό φαγητό στην αρχαία Ελλάδα

ΔΕΙΤΕ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ για το φαγητό στον αρχαία Αθήνα:

▶ [ΔΕΙΤΕ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ](#)

Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων βασιζόταν κυρίως σε δημητριακά, λαχανικά, όσπρια, φρούτα, λάδι, γαλακτοκομικά προϊόντα και ψάρια. Οι γραπτές πηγές μας λένε τα ονόματα των διαφορετικών γευμάτων:

Το **πρωινό** ονομαζόταν ακράτισμα και συχνά περιλάμβανε ψωμί (κριθαρόψωμο για τους φτωχούς, σταρένιο ψωμί για τους πλούσιους) βουτηγμένο σε κρασί. Αυτή η πρακτική έχει επιβιώσει σε πολλές αγροτικές περιοχές στην Ελλάδα καθώς αυτού του είδους το πρωινό παρέχει την απαραίτητη ενέργεια για αγροτικές εργασίες, που απαιτούν δύναμη και αντοχή. Περιστασιακά, το πρωινό ήταν πιο ποικίλο και περιλάμβανε κατσικίσιο γάλα, ελιές, σύκα και ξηρούς καρπούς.

Το **μεσημεριανό**, γνωστό ως άριστον, ήταν ένα απλό γεύμα. Η οικογένεια έτρωγε μαζί και απολάμβανε απλά φαγητά, όπως ελιές, τυρί και φρούτα.

Το **δείπνο**, το τελευταίο γεύμα της ημέρας, λεγόταν εσπέρισμα. Η οικογένεια έτρωγε μόνη της ή με καλεσμένους. Περιλάμβανε χόρτα, όσπρια, κρεμμύδια, σκόρδο, ελιές, τυρί, ψάρι και ψωμί (*μάζα*).

Η *μάζα* γινόταν είτε από χοντροαλεσμένο κριθάρι, ανακατεμένο με νερό, γάλα και λάδι για να σχηματιστεί μια ζύμη, την οποία στη συνέχεια άφηναν να στεγνώσει. Την μούσκευαν σε νερό πριν το σερβίρισμα και την έτρωγαν με κρεμμύδια και άλλα λαχανικά. Κρασί συνόδευε το φαγητό.

Οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν κρέας πολύ σπάνια καθώς ήταν ακριβό και δεν το θεωρούσαν απαραίτητο. Το ψάρι ήταν ένα αγαπημένο φαγητό, αλλά μόνο οι πλούσιοι είχαν την οικονομική δυνατότητα να το αγοράσουν φρέσκο. Οι περισσότεροι το έτρωγαν παστό. Μετά το δείπνο μπορεί για επιδόρπιο να έτρωγαν διάφορα αρτοσκευάσματα, φρούτα, μέλι και ξηρούς καρπούς.

**ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ:** ΠΩΣ ΔΙΑΦΕΡΕΙ ΕΝΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΓΕΥΜΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΣΗΜΕΡΑ;

### Μέρος 3. Η κατανάλωση κρέατος στην αρχαιότητα δεν ήταν τόσο συχνή όσο σήμερα.

ΔΕΙΤΕ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ για την κατανάλωση κρέατος στην αρχαία Ελλάδα:

▶ [ΔΕΙΤΕ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ](#)

**ΔΕΙΤΕ & ΔΙΑΒΑΣΤΕ:**

<https://foodprint-project.com/el/photographs/jacopo/>  
<https://foodprint-project.com/el/archive/sacrifice/>

Οι μάγειρες φαίνεται ότι εμφανίστηκαν κατά την ύστερη αρχαϊκή περίοδο. Η μαγειρική στην Αθήνα και σε άλλες ελληνικές πόλεις της κλασικής περιόδου είχε αναγνωριστεί ως τέχνη ή δεξιότητα και οι μάγειρες ήταν ελεύθεροι επαγγελματίες που αμείβονταν. Οι επαγγελματίες μάγειρες ήταν συνήθως ελεύθεροι άνδρες και όχι δούλοι. Επιλέγονταν με βάση τη φήμη, τις συστάσεις ή την αμοιβή και δεν ήταν απαραίτητοι κάθε μέρα, αλλά μόνο για ένα δείπνο ή μια θυσία. Βοηθούσαν στην επιλογή ενός ζώου για θυσία, στην ίδια τη θυσία, ετοιμάζαν το γεύμα που ακολουθούσε και μεταπωλούσαν το κρέας που δεν καταναλωνόταν. Στη Ρώμη, η μαγειρική έγινε ένα επάγγελμα δούλων, καθώς οι μεγάλες ρωμαϊκές εγκαταστάσεις, από τα αυτοκρατορικά νοικοκυριά έως τις χαμηλότερες τάξεις, χρειαζόνταν μάγειρες καθημερινά.

Andrew Dalby, γλωσσολόγος και ιστορικός

#### **ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ:** ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΡΧΑΙΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΕΤΡΩΓΑΝ ΚΡΕΑΣ ΤΟΣΟ ΣΠΑΝΙΑ?

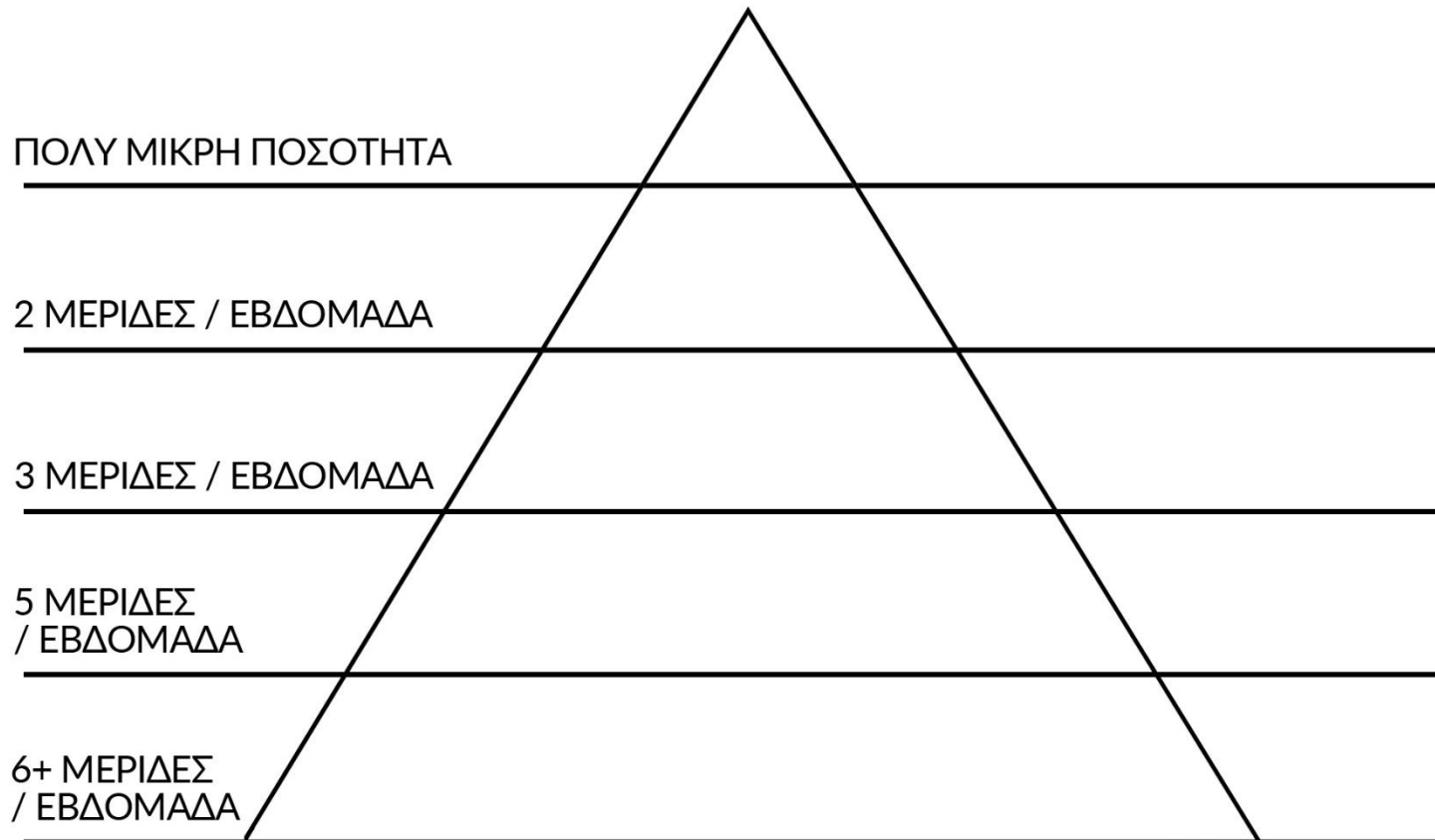
- Μπορείτε να σκεφτείτε μια περίπτωση στη χώρα/περιοχή σας όπου κρέας τρώγεται στα πλαίσια μιας θρησκευτικής τελετουργίας ή γιορτής;
  - Ένας συνεντευξιζόμενος στο βίντεο είπε ότι «αν ποτέ δούμε τα σύγχρονα σφαγεία νιώθουμε φρίκη με τις βιομηχανικές μεθόδους σφαγής των ζώων. Πολλοί από εμάς το βρίσκουμε προσβλητικό». Νιώθετε το ίδιο; Θα θέλατε να αλλάξει αυτό και πώς;
  - Ποσό συχνά τρώτε κρέας; Έχετε σκεφτεί να μειώσετε την κατανάλωση κρέατος;
- Μπορείτε να προσδιορίσετε ποιος είναι ο πιο σημαντικός λόγος για τον οποίο θα το κάνατε;
- Η απάνθρωπη μεταχείριση των ζώων;
  - Η υγεία σας;
  - Η υγεία του πλανήτη;

### Μέρος 3. Σχεδιάσε την δική σου πυραμίδα

Σχεδιάστε και συμπληρώστε τη δική σας τροφική πυραμίδα.

Υπολογίστε τι τρώτε κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας.

Κάντε διάκριση μεταξύ ολικής αλέσεως και επεξεργασμένων δημητριακών, φρέσκων και επεξεργασμένων τροφίμων.



**ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ:** ΠΕΡΙΓΡΑΨΤΕ  
ΣΥΓΚΡΙΝΕΤΕ

**ΜΕΛΕΤΗΣΤΕ**

ΣΕ ΠΟΙΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΒΑΣΙΖΕΤΑΙ Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΣΑΣ;

ΠΟΣΟ ΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΟΙ ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ ΣΑΣ;

ΠΟΣΟ ΜΟΙΑΖΟΥΝ ΜΕ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ;

ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ «ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΠΙΑΤΟ» ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΕΛΙΔΑ;



# ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΠΙΑΤΟ

Ελαιόλαδο στο μαγείρεμα, στη σαλάτα και το τραπέζι. Μειώστε το βούτυρο και τη μαργαρίνη. Αποφύγετε τα λίπη trans fat.



Όσο πιο πολλά -και διαφορετικά- λαχανικά τόσο το καλύτερο! Οι πατάτες δεν μετράνε -ειδικά οι τηγανιτές...

Όλα τα φρούτα όλων των χρωμάτων.



**Ασκηθείτε!**

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



Νερό, τσάι ή καφέ (με λίγο ή καθόλου ζάχαρη). Περιορίστε το γάλα (1-2 μερίδες/μέρα) και τους χυμούς (1 μικρό ποτήρι /μέρα). Αποφύγετε τα αναψυκτικά με ζάχαρη.

Δημητριακά ολικής άλεσης σε διάφορες μορφές (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι). Περιορίστε τα επεξεργασμένα δημητριακά (λευκό ψωμί, λευκό ρύζι κ).

Ψάρι, φασόλια, κοτόπουλο, ξηροί καρποί. Περιορίστε το κόκκινο κρέας και το τυρί. Αποφύγετε τα αλλαντικά, το μπέικον και όλα τα επεξεργασμένα κρέατα.

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

