

12 Μαρτίου 2015, ώρες 17:00-20:00  
Πρόγραμμα Ημερίδας  
«Διατροφή, Περιβάλλον&Υγεία»

|             |  |
|-------------|--|
| 17:00-17:15 | Προσέλευση   |
| 17:15-18:00 | «Διατροφή και Υγεία. Τι γνωρίζουμε για τη ρύπανση του περιβάλλοντος και τα συστατικά των τροφίμων (π.χ. βαρέα μέταλλα). Βασικά αίτια των ασθενειών»<br><b>Dr. Αθανάσιος Βαλαβανίδης,</b><br>Καθηγητής Τμήματος Χημείας<br>ΕΚΠΑ   |
| 18:00-18:30 | «Διατροφή και Γεωργία»<br><b>Dr. Δήμητρα Σωτηροπούλου,</b><br>PhDΓεωπονικών επιστημών<br>Διευθύντρια 1 <sup>ου</sup> ΕΠΑΛ Χαλανδρίου   |
| 18:30-19:00 | «Περιβάλλον και διατροφή: Πρόσθετες ουσίες στις τροφές»<br>Αδαμαντία Ξεκαλάκη,<br>Παιδίατρος, Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού<br>Διεύθυνση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής,<br>Κέντρο Υγείας του Παιδιού Δήμου Καισαριανής  |
| 19:00-19:20 | «Πρόγραμμα αγωγής και προαγωγής υγείας με θέμα: “Προστατεύω το περιβάλλον, Φροντίζω την υγεία μου”»<br><b>Παναγιώτα Μαυρίκα</b><br>Επισκέπτρια Υγείας<br>Επιστημονικός συνεργάτης του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού<br>Διεύθυνση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής,<br>Κέντρο Υγείας του Παιδιού Δήμου Καισαριανής |
| 19:20-19:40 | «Ο ρόλος της διατροφής στις γνωστικές λειτουργίες και στη σχολική επίδοση»,<br><b>Dr. Ιωάννης Βασιλούδης</b><br>PhD- Διατροφή&σχολική επίδοση<br>Εκπαιδευτικός ΠΕ70  |
| 19:40-20:00 | Ερωτήσεις – συζήτηση   |

**«Διατροφή και Υγεία. Τι γνωρίζουμε για τη μόλυνση του περιβάλλοντος και τα συστατικά τροφίμων (π.χ. βαρέα μέταλλα). Πότε είναι ευεργετικά και πότε επιβλαβή για την υγεία»,**

***Βαλαβανίδης Αθανάσιος,***

*Καθηγητής Τμήματος Χημείας*

*ΕΚΠΑ*

Ο ρόλος της διατροφής παρουσιάζεται μέσα από το πλαίσιο : ισορροπία θρεπτικών οξειδωτικών/αντιοξειδωτικών διεργασιών, οξειδωτικό stress λόγω ελευθέρων ριζών του μεταβολισμού και ομοιόσταση. Γίνεται αναφορά στην παχυσαρκία, στην έλλειψη άσκησης, στην έλλειψη φρούτων-λαχανικών, στην κατανάλωση φυτικών ελαίων και στην μεσογειακή διατροφή. Ποιος είναι ο ρόλος των διατροφικών συμπληρωμάτων (μέταλλα βιταμίνες, αξίζουν, είναι απαραίτητα; ). Φυτοχημικές ουσίες της διατροφής με αντιοξειδωτικές και αντικαρκινικές ιδιότητες. Βλαβερές επιδράσεις με την πρόσληψη σε μεγάλες ποσότητες αλατιού, οίνοπνευματωδών, κόκκινου κρέατος, κατεργασμένων αλλαντικών, ζωικών λιπών, τηγανητών, καπνιστών, κλπ. Η ρύπανση των τροφίμων, για παράδειγμα, με βαρέα μέταλλα, μπορεί να ερμηνευθεί ως μία δευτερεύουσα παρέμβαση, γιατί ορισμένα είναι χρήσιμα, ενώ άλλα είναι πιο τοξικά και δεν παρουσιάζονται πάντα σε αυξημένες συγκεντρώσεις στα κυριότερα τρόφιμα. Θα γίνει αναφορά στη νομοθεσία, στα υπολείμματα φυτοφαρμάκων, στη ρύπανση των υδάτων και του εδάφους.

**«Ο ρόλος της διατροφής στις γνωστικές λειτουργίες και στη σχολική επίδοση»**

***Ιωάννης Βασιλούδης***

*PhD- Διατροφή&σχολική επίδοση*

*Εκπαιδευτικός ΠΕ70*

Σύμφωνα με τα υπάρχοντα επιστημονικά δεδομένα είναι σαφές ότι ο υποσιτισμός, ιδιαίτερα στις πολύ μικρές ηλικίες, μπορεί να έχει μόνιμες επιπτώσεις στις γνωστικές λειτουργίες του παιδιού, αφού η ανάπτυξη και η λειτουργία του εγκεφάλου εξαρτάται κατά πολύ από την διατροφική πρόσληψη. Η αναπτυξιακή πορεία των παιδιών και ιδιαίτερα η ανάπτυξη του εγκεφάλου επηρεάζεται αρνητικά από την έλλειψη θρεπτικών στοιχείων, η οποία προκύπτει από τη διατροφική στέρηση.

Αλλά και σε σχέση με τις διατροφικές επιλογές και τη σχολική καθημερινότητα, παιδιά και έφηβοι που δεν ακολουθούν μια σωστή και υγιεινή διατροφή, φαίνεται ότι εμφανίζουν μειωμένη συμμετοχή, συγκέντρωση και προσοχή στο καθημερινό μάθημα και αντιμετωπίζουν περισσότερα προβλήματα υγείας σε σύγκριση με τους μαθητές που ακολουθούν ένα σωστό και ισορροπημένο διατροφικό πρότυπο, όπως η Μεσογειακή διατροφή. Το Μεσογειακό διατροφικό πρότυπο καλύπτει τις ανάγκες του παιδιού σε πρωτεΐνες και υδατάνθρακες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, έτσι ώστε να αναπτύσσεται σωστά σε σωματικό και σε πνευματικό επίπεδο. Έρευνα σε ελληνικό πληθυσμό μαθητών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης έδειξε ότι η υιοθέτηση της Μεσογειακής διατροφής από τους μαθητές σχετίζεται σημαντικά με την σχολική τους επίδοση. Οι μαθητές εκείνοι που προσλαμβάνουν συστηματικά πρωινό γεύμα, καταναλώνουν επαρκείς ποσότητες φρούτων και λαχανικών περιορίζοντας την κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών, έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν υψηλότερη σχολική επίδοση. Επίσης, οι μαθητές που έχουν περισσότερα γεύματα μέσα στην ημέρα και τρώνε συνήθως μαζί με την οικογένειά τους ή τουλάχιστον με ένα ενήλικο μέλος (τον πατέρα ή τη μητέρα) εμφανίζουν υψηλότερη σχολική επίδοση συγκριτικά με τους μαθητές εκείνους, οι οποίοι δεν ακολουθούν το Μεσογειακό πρότυπο διατροφής, καταναλώνουν συστηματικά αναψυκτικά, παραλείπουν συστηματικά το πρωινό γεύμα και δεν έχουν κοινά γεύματα με την οικογένειά τους.

Συμπερασματικά, αν και η σχολική επίδοση των μαθητών επηρεάζεται από ένα πλέγμα πολυποίκιλων παραγόντων, ατομικών και κοινωνικών, ένας επιπλέον παράγοντας που σχετίζεται με τη σχολική επίδοση είναι οι διατροφικές συνήθειες των μαθητών. Όσο καλύτερες είναι αυτές, συμπεριλαμβανομένης της ποσότητας, της ποιότητας και της ποικιλίας, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες να εμφανίσουν τα παιδιά αλλά και οι έφηβοι μαθητές, υψηλή σχολική επίδοση.

**«Περιβάλλον και διατροφή: Πρόσθετες ουσίες στις τροφές»**

### **Αδαμαντία Ξεκαλάκη,**

*Παιδίατρος, Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού  
Διεύθυνση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής,  
Κέντρο Υγείας του Παιδιού Δήμου Καισαριανής*

Κάθε άνθρωπος είναι σε επαφή με δυνητικά επικίνδυνες ουσίες που τρώει, πίνει, αναπνέει και αγγίζει. Τα παιδιά είναι πιο ευάλωτα καθώς έχουν μπροστά τους ολόκληρη ζωή ώστε να συσσωρεύουν βλαπτικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες και πολλά χρόνια ώστε να αναπτύξουν νοσήματα από την πρώιμη έκθεση.

Οι συσκευασμένες ή/και επεξεργασμένες τροφές περιέχουν πολύ μεγάλο αριθμό πρόσθετων και συντηρητικών ουσιών με στόχο να βελτιώσουν το άρωμα, το χρώμα, την γεύση, την διατροφική αξία, την υφή και την διάρκεια ζωής του τροφίμου.

Κάποιες από τις ουσίες αυτές έχουν συνδεθεί με την πρόκληση παχυσαρκίας, με το σύνδρομο διάσπασης της προσοχής και υπερκινητικότητας ή και άλλων προβλημάτων στα παιδιά. Είναι σκόπιμος λοιπόν ο περιορισμός της κατανάλωσης αυτών των ουσιών από όλους και ιδιαίτερα από τα παιδιά.

### **«Πρόγραμμα αγωγής και προαγωγής υγείας με θέμα: "Προστατεύω το περιβάλλον, Φροντίζω την υγεία μου"»**

#### **Παναγιώτα Μαυρίκα,**

*Επισκέπτρια Υγείας  
Επιστημονικός συνεργάτης του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού  
Διεύθυνση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής,  
Κέντρο Υγείας του Παιδιού Δήμου Καισαριανής*

Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε τη σχολική χρονιά 2006-2007, από το Κέντρο Υγείας του Παιδιού Καισαριανής. Πληθυσμός στόχος ήταν όλοι οι μαθητές των νηπιαγωγείων, δημοτικών και γυμνασίων της περιοχής. Ο σχεδιασμός περιλάμβανε: α) κοινοτική συμμετοχή β) δράσεις ευαισθητοποίησης-εκπαίδευσης επαγγελματιών και εκπαιδευτών, γ) αγωγή υγείας στα σχολεία, δ) αγωγή υγείας στην κοινότητα,

ε) αξιολόγηση του προγράμματος με ερωτηματολόγια σε μαθητές και σε εκπαιδευτικούς. **Στόχος του προγράμματος** ήταν: α) η παροχή έγκυρων γνώσεων σε μαθητές για την επίδραση της ρύπανσης του περιβάλλοντος στην υγεία ώστε να συνειδητοποιήσουν ότι η φροντίδα του περιβάλλοντος έχει σαν άμεσο και μακροπρόθεσμο αποτέλεσμα την προστασία της υγείας και β) η προτυποποίηση του σχεδιασμού και η παραγωγή εποπτικού υλικού, ώστε το πρόγραμμα να μπορεί να αναπαραχθεί και από άλλους φορείς.

### **«Διατροφή και Γεωργία»**

#### **Dr. Δήμητρα-Ευτ. Σωτηροπούλου**

*Διευθύντρια 1ου ΕΠΑΛ Χαλανδρίου*

Η Πράσινη Επανάσταση ξεκίνησε μετά το 2ο Παγκόσμιο Πόλεμο, εξασφαλίζοντας επαρκή τροφή στις αναπτυσσόμενες χώρες, που εκείνα τα χρόνια υποσιτίζονταν. Τα επιτεύγματά της αξιοποιήθηκαν και από τις αναπτυγμένες χώρες, οι οποίες αύξησαν την παραγωγή γεωργικών προϊόντων, δημιουργώντας όμως παράλληλα προβλήματα στην υγεία των καταναλωτών και το περιβάλλον. Στο τέλος του 20ου αλλά και στις αρχές του 21ου αιώνα, παρά την αύξηση της γεωργικής παραγωγής, ο κίνδυνος της επισιτιστικής κρίσης επανήλθε.

Ως λύση του προβλήματος θεωρήθηκαν τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα, τα οποία αυξάνουν την ποσότητα της παραγωγής και εξασφαλίζουν επιθυμητά χαρακτηριστικά στα προϊόντα. Όμως η επίδρασή τους στην υγεία και το περιβάλλον αμφισβητούνται από πολλούς. Σε αντίθεση τα βιολογικά προϊόντα κερδίζουν έδαφος καθημερινά.

Σήμερα τα αγροτικά προϊόντα είναι αποτέλεσμα της άσκησης είτε της συμβατικής γεωργίας, είτε της βιολογικής γεωργίας είτε είναι προϊόντα ολοκληρωμένης διαχείρισης παραγωγής. Σημαντικό ρόλο στη διατροφή και την υγεία έχει η σωστή ενημέρωση και η υπεύθυνη επιλογή αγροτικών προϊόντων από τον καταναλωτή. Τα παιδιά ως αυριανοί καταναλωτές θα πρέπει να γίνουν ικανά να επιλέγουν τον τρόπο της διατροφής τους. Για την επίτευξη αυτού του στόχου σημαντικό ρόλο καλείται να παίξει η εκπαίδευση, η οποία εκτός από την γνώση που προσφέρει, θα πρέπει να δημιουργήσει πολίτες, οι οποίοι θα είναι ικανοί να κρίνουν την αλήθεια της πληροφορίας και να ενεργούν σύμφωνα με τις αρχές και τις αξίες τους.

## ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑ

### **ΒΑΛΑΒΑΝΙΔΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ**

Ο Αθανάσιος Βαλαβανίδης είναι καθηγητής του Τμήματος Χημείας στο Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ). Είναι συνταξιούχος από το 2013 και εξακολουθεί να διδάσκει σε μεταπτυχιακά τμήματα σπουδών (Οικοτοξικολογία, Χημεία Τροφίμων, ΔΙΧΗΝΕΤ, πράσινη χημεία, χημεία και καθημερινή ζωή.). Σπούδασε στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (1963-1968), στο University of Manchester, Institute of Science and Technology και στο (MSc 1970-1971), King's College-University of London (PhD, 1973-1977). Το 1978 έγινε βοηθός στο Τμήμα Χημείας του ΕΚΠΑ. Ως ερευνητής έχει λάβει μέρος σε ερευνητικά προγράμματα στα πανεπιστήμια Birmingham (1980-1981), York (1985 & 1988, 2003), και Louisiana State University (1988).

Η έρευνά του επικεντρώθηκε στα θέματα οργανικής χημείας & φασματοσκοπίας, χημείας ελευθέρων, καρκινογόνες χημικές ουσίες, μηχανισμούς καρκινογένεσης, φυτοχημικές ουσίες της διατροφής με αντιοξειδωτικές και αντικαρκινικές ιδιότητες, οικοτοξικολογία και περιβαλλοντική χημεία. Ο Αθανάσιος Βαλαβανίδης έχει στο ενεργητικό του πάνω από 100 επιστημονικές εργασίες, περίπου 70 άρθρα ανασκόπησης σε θέματα τοξικολογίας, περιβαλλοντικής ρύπανσης και διατροφής σε συνδυασμό με το οξειδωτικό στρες και την υγεία.

Είναι συγγραφέας 22 βιβλίων χημείας, περιβάλλοντος, επαγγελματικής υγιεινής και ασφάλειας, οικοτοξικολογίας, φυτοχημικές ουσίες με αντιοξειδωτικές και αντικαρκινικές ιδιότητες. Διαθέτει WEB-SITE: [www.chem-tox-ecotox.org](http://www.chem-tox-ecotox.org) (θέματα τοξικολογίας, περιβαλλοντικής ρύπανσης, οικοτοξικολογίας, διατροφής & υγείας), [www.chem.uoa.gr](http://www.chem.uoa.gr) (χημική ένωση του μήνα, επιστημονικά θέματα και ανακοινώσεις, συγγράμματα ακαδημαϊκού προσωπικού). Η πλειονότητα των άρθρων του (στα αγγλικά) βρίσκονται στην τράπεζα επιστημονικών δεδομένων RESEARCHGATE (με το όνομα Athanasios Valavanidis).

### **ΒΑΣΙΛΟΥΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ**

Ο Ιωάννης Βασιλούδης είναι δάσκαλος στο 8<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Αμαρουσίου, με μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών στη Βιώσιμη Ανάπτυξη - Διαχείριση περιβάλλοντος. Είναι επίσης διδάκτορας του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου. Έχει συμμετάσχει σε πανελλήνια και διεθνή συνέδρια ως εισηγητής και εργασίες του έχουν δημοσιευθεί σε ελληνικά και ξένα επιστημονικά περιοδικά. Στα ενδιαφέροντά του στο χώρο της Εκπαίδευσης, προτεραιότητα έχουν η εκπόνηση προγραμμάτων Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης και άλλων καινοτόμων προγραμμάτων (Αγωγής Υγείας και Πολιτιστικών) και η εφαρμογή Νέων Τεχνολογιών.

### **ΜΑΥΡΙΚΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ**

Η Παναγιώτα Μαυρίκα είναι επισκέπτρια υγείας με μεταπτυχιακό δίπλωμα ειδίκευσης στην Προαγωγή και Αγωγή Υγείας. Είναι επίσης επιστημονική συνεργάτης της Διεύθυνσης Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού και εργάζεται στο Κέντρο Υγείας του Παιδιού Καισαριανής από το 1992.

### **ΞΕΚΑΛΑΚΗ ΑΔΑΜΑΝΤΙΑ**

Η Αδαμαντία Ξεκαλάκη είναι ιατρός, Πτυχιούχος της Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, Ειδικότητα Παιδιατρικής και Υποψήφια Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών. Bachelor Science Open University, U.K. Certificate in Health Promotion, School of Health and Social Welfare, Open University, U.K. Certificate in Health and Social Care, School of Health and Social Welfare, Open University, U.K.

### **ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ-ΕΥΤ. Κ.**

Η **Δήμητρα Σωτηροπούλου** είναι απόφοιτος του Τμήματος Φυτικής Παραγωγής του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών, κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης του ΓΠΑ και Διδάκτωρ Γεωπονικών Επιστημών. Έχει παρακολουθήσει ελληνικά και ευρωπαϊκά συνέδρια και σεμινάρια σε θέματα της ειδικότητάς της, Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, Εκπαίδευσης Ενηλίκων και Διοίκησης.

Το 1987 διορίστηκε στη Δευτεροβάθμια Δημόσια Εκπαίδευση. Από το 2004 έως το 2011 υπήρξε μέλος της Παιδαγωγικής Ομάδας του ΚΠΕ Αργυρούπολης και από το 2011 έως σήμερα υπηρετεί ως Διευθύντρια στο 1<sup>ο</sup> ΕΠΑΛ Χαλανδρίου.

Από το 2000 ασχολείται με την εκπαίδευση ενηλίκων και έχει επιμορφώσει εκπαιδευτικούς Α΄/θμιας και Β΄/θμιας εκπαίδευσης σε θέματα Περιβάλλοντος και Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, έχει εργαστεί ως εκπαιδύτρια στο ΙΕΚ Αμαρουσίου, στο ΙΔΕΚΕ (Κέντρο Διά Βίου Μάθησης) και στο Ινστιτούτο Γεωπονικών Επιστημών.

Συμμετείχε σε ελληνικά και διεθνή συνέδρια με εισηγήσεις και έχει δημοσιεύσει άρθρα σε ελληνικά και ξένα επιστημονικά περιοδικά. Συνεργάστηκε με το ΠΙ για την εκπόνηση Αναλυτικών Προγραμμάτων του Τομέα Γεωργικής Παραγωγής και Φυσικών Πόρων και με το ΚΕΕ για την επιστημονική υποστήριξη του έργου «*Δημιουργία Ηλεκτρονικού Εκπαιδευτικού Υλικού Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης*».