



## 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	<b>Έναρξη – Χαιρετισμοί</b> <b>Προεδρείο:</b> <u>Δρ. Θεοδώρα Μουρατίδου</u> , Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Αναπλ. Πρόεδρος Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου. <u>Ελισάβετ Δρούγκα</u> , Μέλος Παιδαγωγικής Ομάδας ΚΕΠΕΑ Ιεράπετρας.
18:10-18:20	<b>Το εθνικό δίκτυο: «Διατροφή, περιβάλλον &amp; υγεία». Πορεία στο χρόνο</b> <u>Παιδαγωγική Ομάδα ΚΕΠΕΑ Ιεράπετρας (Ευστράτιος Μυλωνάκης, Χαρίδημος Βουμβουλάκης, Ελισάβετ Δρούγκα, Σοφία Τσαντηράκη, Μαγδαληνή Ζουρμπάκη.)</u>
18:20-18:40	<b>Κρητική Διατροφή: Από την Αρχαιότητα στο Σήμερα.</b> <u>Δρ. Αναστασία Μαρκάκη</u> , Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Πρόεδρος Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.
18:40-19:00	<b>Τα εδώδιμα αυτοφυή φυτά στην Κρητική διατροφική κουλτούρα.</b> <u>Δρ. Αντωνέλλα Ψαρουδάκη</u> , Επίκουρη Καθηγήτρια, Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.
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> <u>Δρ. Γεώργιος Φραγκιαδάκης</u> , Αναπληρωτής Καθηγητής, “Διατροφής & Μεταβολισμού” Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.
19:20-19:40	<b>Σχολικό περιβάλλον και διατροφική συμπεριφορά</b> <u>Υποψ.Δρ. Ειρήνη Σφακιανάκη</u> , Ειδικό Τεχνικό Εργαστηριακό Προσωπικό (Ε.Τ.Ε.Π.), Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.



	Παρασκευή 29 Μαρτίου 2024
19:40-20:00	<b>Διάλλειμα – Καφές</b> <b>Προεδρείο:</b> <i>Δρ. Βασίλειος Ράϊκος, Αναπληρωτής Καθηγητής, Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i> <i>Σοφία Τσαντηράκη, Μέλος Παιδαγωγικής Ομάδας ΚΕΠΕΑ Ιεράπετρας.</i>
20:00-20:15	<b>«Διατροφικές Παρεμβάσεις στα σχολεία»</b> <i>Δρ. Βασίλης Ζαφειρόπουλος, Μέλος του συμβουλίου διοίκησης ΕΛΜΕΠΑ, Καθηγητής Εφαρμοσμένης Φυσικής, Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i>
20:15-20:30	<b>Υπηρετώντας τους στόχους βιώσιμης Ανάπτυξης μέσα από πρόγραμμα Scratch</b> <i>Δρ. Γεώργιος Τσικαλάκης, Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό (Ε.ΔΙ.Π.), Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i>
20:30-20:45	<b>Τα προϊόντα και ο ρόλος του Τοπικού Συμφώνου Ποιότητας στο Παγκόσμιο Γεωπάρκο UNESCO της Σητείας.</b> <i>Βαγγέλης Περάκης, Γεωπόνος, Συντονιστής Γεωπάρκου Σητείας.</i>
20:45-21:00	Ερωτήσεις - Συζήτηση
21:00	Λήξη πρώτης μέρας



Σάββατο 30 Μαρτίου 2024	
09:00-09:10	<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) <i>(Προσοχή: στο χώρο του ΕΛΜΕΠΑ θα είμαστε μέχρι της 14:00 το μεσημέρι, τα απογευματινά εργαστήρια του Σαββάτου θα γίνουν στην αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου του Δήμου Σητείας)</i>
09:10-09:25	<b>Παραδοσιακά προϊόντα της Κρητικής γης.</b> <i>Υποψ.Δρ. Νικόλαος Λατιδάκης, Τεχνολόγος Τροφίμων, Διδάσκων στο τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i>
09:25-09:40	<b>Κρήτη και Θεσσαλία, πολιτιστικές και περιβαλλοντικές γέφυρες μέσα από μονοπάτια διατροφής!</b> <i>Κων/να Χατζημίχου, Υπεύθυνη Σχολικών Δραστηριοτήτων, Δ/σης Α/θμιας Εκπ/σης Λάρισας</i>
09:40-10:40 Παράλληλα εργαστήρια	<b>Εργαστήριο ποιοτικού ελέγχου ελαιόλαδου (Ομάδα Α)</b> <i>Δρ. Ελευθερία Νεοφώτιστου, Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό (ΕΔΙΠ), Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i>
09:40-10:40 Παράλληλα εργαστήρια	<b>Εργαστήριο οργανοληπτικής αξιολόγησης Ελαιόλαδου (Ομάδα Β)</b> <i>Υποψ.Δρ. Νικόλαος Λατιδάκης, Τεχνολόγος Τροφίμων, Διδάσκων στο τμήμα Επιστημών Διατροφής &amp; Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.</i>
10:40-11:00	<b>Διάλειμμα</b>
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 Λατιδάκης, 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> <i>- Εργαστήριο μελισσοκομίας &amp; ελαιόλαδου στην οικογενειακή τοπική επιχείρηση «Si-mel Σαββιδάκη»</i>
14:00-18:00	<b>Ελεύθερος χρόνος</b>



Σάββατο 30 Μαρτίου 2024	
Τα <u>απογευματινά</u> εργαστήρια του Σαββάτου θα γίνουν στην <u>αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου του Δήμου Σητείας</u>	
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»:</b> Καινοτόμες δραστηριότητες στην αίθουσα για βελτίωση διατροφικών συνθηκών και κατ' επέκταση για την προαγωγή της υγείας των μαθητών/τριών. <i>Φιλίτσα Πεδιαδίτη, Υπεύθυνη σχολικών Δραστηριοτήτων ΔΔΕ Λασιθίου</i>
20:00	Λήξη δεύτερης μέρας

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