



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ ΠΕ & ΔΕ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ  
ΚΕΝΤΡΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΡΕΣΤΕΝΩΝ

Κρέστενα, 10-02-2014

Δ/ση: Μαθητική Εστία Κρεστένων  
27055 ΚΡΕΣΤΕΝΑ  
Πληροφορίες: Πέτρος Γαβράς  
Τηλέφωνο: 26250 22305  
Fax: 26250 22393  
e-mail: [kpe.krestenon@gmail.com](mailto:kpe.krestenon@gmail.com)

ΠΡΟΣ:  
ΤΟΠΙΚΟ ΤΥΠΟ



Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Κρεστένων

### ΘΕΜΑ: Ενημερωτική Εσπερίδα «Μεσογειακή Διατροφή και Υγεία»

Με τη συμμετοχή αρκετών κατοίκων της ευρύτερης τοπικής κοινωνίας υλοποιήθηκε, το απόγευμα του **Σαββάτου 8 Φεβρουαρίου 2014** στις εγκαταστάσεις του ΚΠΕ Κρεστένων, Ενημερωτική Εσπερίδα με τίτλο «Μεσογειακή Διατροφή και Υγεία».

Την Εσπερίδα συνδιοργάνωσαν το ΚΠΕ Κρεστένων και το ΝΠΔΔ Πολιτισμού, Αθλητισμού, Κοινωνικής Πρόνοιας και Αλληλεγγύης του Δήμου Ανδρίτσαινας – Κρεστένων. Τους συμμετέχοντες καλωσόρισαν, αρχικά, ο Υπεύθυνος του ΚΠΕ Κρεστένων κ. Πέτρος Γαβράς και ο Πρόεδρος του ΝΠΔΔ Πολιτισμού, Αθλητισμού, Κοινωνικής Πρόνοιας και Αλληλεγγύης του Δήμου Ανδρίτσαινας – Κρεστένων κ. Ανδρέας Χειμώνας. Οι εργασίες ξεκίνησαν με τους χαιρετισμούς που απηύθυναν ο Δήμαρχος του Δήμου Ανδρίτσαινας Κρεστένων, κ. Διονύσιος Μπαλιούκος, και ο Αναπληρωτής Καθηγητής της Ιατρικής σχολής του Πανεπιστημίου Πατρών κ. Θεόδωρος Παπαδάς. Γραπτό μήνυμα χαιρετισμού της εκδήλωσης επίσης απέστειλαν ο βουλευτής Ηλείας κ. Γεώργιος Κοντογιάννης, ο Σύνδεσμος Σκιλλουντίων «Τα Κρέστενα», ο κ. Δημήτριος Πρίγγουρης, τέως Διευθυντής Δημόσιας Βιβλιοθήκης Ανδρίτσαινας και Επίτιμος Πρόεδρος Ιστορικών Συγγραφέων και ο κ. Ζαχαρίας Κανελλόπουλος, Πρόεδρος του ΝΠΔΔ του Δήμου Τριφυλίας.

Στη συνέχεια παρουσιάστηκαν από τα Μέλη της Παιδαγωγικής Ομάδας του ΚΠΕ Κρεστένων οι δράσεις του Κέντρου για το Περιβάλλον και την Αειφορία. Συγκεκριμένα αναφέρθηκαν τα προγράμματα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης που υλοποιούνται με Περιβαλλοντικές Ομάδες των σχολείων, τα Σεμινάρια Εκπαιδευτικών καθώς και οι δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης της ευρύτερης κοινωνίας. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε σε προγράμματα και δράσεις που αφορούν στο ρόλο της τοπικότητας και εποχικότητας των προϊόντων διατροφής στην βιολογική και πολιτισμική ποικιλότητα. Τονίστηκε ότι η παραγωγή, μεταποίηση και



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΙΔΡΥΜΑ  
ΝΕΟΛΑΙΑΣ  
ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ  
ΜΑΘΗΣΗΣ

κατανάλωση προϊόντων διατροφής σε τοπικό επίπεδο - με σεβασμό στην εποχικότητα - αποτελεί αειφορική αξία που μπορεί να συντελέσει στη μείωση περιβαλλοντικών προβλημάτων, όπως η κατασπατάληση φυσικών πόρων καθώς και η κλιματική αλλαγή – θέματα στα οποία εστιάζει το Εθνικό Θεματικό Δίκτυο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης «Τα τοπικά προϊόντα σε μια κοινωνία αειφορίας» που συντονίζει το ΚΠΕ Κρεστένων.

Κεντρικός εισηγητής της Εσπερίδας ήταν ο κ. **Μιχάλης Λεοτσινίδης**, Καθηγητής Υγιεινής, Διευθυντής του Εργαστηρίου Υγιεινής του Πανεπιστημίου Πατρών. Συνέδεσε τους διατροφικούς παράγοντες με χρόνιες ασθένειες, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Ενδεικτικά, επεσήμανε πως δίαιτες χαμηλές σε κορεσμένα λίπη, πλούσιες σε φρούτα και λαχανικά που περιλαμβάνουν μια φορά την εβδομάδα ψάρια δρουν προστατευτικά για τον οργανισμό. Τόνισε, επίσης, πως η πρόσληψη φρούτων και λαχανικών δρα προστατευτικά απέναντι στον καρκίνο. Αναφέρθηκε στις επιπτώσεις από την υψηλή κατανάλωση υδατανθράκων, στις ευεργετικές επιδράσεις των τροφικών ινών, στη διαιτολογική σημασία των λιπών και ελαίων, το ρόλο των πρωτεϊνών και των βιταμινών. Ανέλυσε δε εκτενώς τα χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής, τα πορίσματα επιστημονικής έρευνας για τις διατροφικές συνήθειες των φοιτητών καθώς και το ρόλο του Συμβουλευτικού Κέντρου Διατροφής του Εργαστηρίου Υγιεινής του Ιατρικού Τμήματος του Πανεπιστημίου Πατρών.

Ακολούθησαν ερωτήσεις προς τον εισηγητή και συζήτηση. Στο τέλος ο Πρόεδρος του ΝΠΔΔ κ. Χειμώνας, ευχαριστώντας τον κ. Λεοτσινίδη για την παρουσία του και την επιστημονική προσφορά του, του προσέφερε ένα καλάθι με τοπικά προϊόντα που περιείχε λάδι, ελιές, σταφίδα, κρασί, τσίπουρο, μέλι, καθώς και χειροποίητο ψωμί και σαπούνι.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης λειτούργησε έκθεση εικαστικών έργων, εμπνευσμένων από τη μεσογειακή διατροφή, που δημιούργησαν οι μαθητές της Α' και Β' τάξης του Δημοτικού Σχολείου Κρεστένων με την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών τους.

Σε μια προσπάθεια δε ανάδειξης και προώθησης των τοπικών πρώτων υλών και των τοπικών παραδοσιακών συνταγών, γυναίκες, μέλη του Πολιτιστικού – Εξωραϊστικού Συλλόγου Δημοτικού Διαμερίσματος Βρίνας, παρασκεύασαν και προσέφεραν στους παρευρισκόμενους ιδιαίτερα εκλεκτά εδέσματα.

Τέλος, με το πέρας της Εσπερίδας, το ΝΠΔΔ Πολιτισμού, Αθλητισμού, Κοινωνικής Πρόνοιας και Αλληλεγγύης του Δήμου Ανδρίτσαινας – Κρεστένων προσέφερε σε όλους τους συμμετέχοντες εδέσματα μεσογειακής διατροφής.



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΙΔΡΥΜΑ  
ΝΕΟΛΑΙΑΣ  
ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ  
ΜΑΘΗΣΗΣ