

Αναζητώντας εκπαιδευτικές ευκαιρίες διδασκαλίας του διατροφικού γραμματισμού σε μαθητές Γυμνασίου

Ιωάννης Ε. Στάγιας
Εκπαιδευτικός Δ. Ε.
jstagias@unipi.gr

➤ ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Τα σχολεία Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και ειδικότερα το γυμνάσιο θα έπρεπε να προετοιμάζει τους μαθητές ώστε να ανταποκριθούν στις διατροφικές προκλήσεις μιας συνεχώς μεταβαλλόμενης και τεχνολογικά καθοδηγούμενης κοινωνίας, ωθώντας τους να αναζητήσουν υψηλότερου επιπέδου γνώσεις και δεξιότητες σχετικά με διατροφικό γραμματισμό (Δ.Γ.). Καινοτόμα και προκλητικά θεματικά πεδία που θα έπρεπε να περιλαμβάνονται σε σχολικά εκπαιδευτικά προγράμματα Δ.Γ., προκύπτουν από την καταγραφή και την επεξεργασία των απόψεων τριάντα πέντε (35) εκπαιδευτικών γυμνασίου διαφορετικών ειδικοτήτων, που η παρούσα μελέτη διερεύνησε με τη χρήση ημιδομημένων συνεντεύξεων. Στα δεδομένα που συλλέχθηκαν έγινε θεματική ανάλυση και δημιουργήθηκαν τέσσερις βασικές περιοχές για την εκπαίδευση στο Δ.Γ. που αφορούσαν: θεμελιώδεις διατροφικές αρχές, καλλιέργεια δεξιοτήτων για την ενίσχυση της υγείας και της ευημερίας, διατροφική ηθική και βασικές αρχές σχετικά με την παραγωγή και τη διακίνηση τροφίμων, για να μπορούμε να κάνουμε πιο ενημερωμένες επιλογές. Τα ευρήματα θα βοηθήσουν τους σχεδιαστές των προγραμμάτων σπουδών να ενσωματώσουν σε αυτά θέματα από τις τέσσερις περιοχές, ώστε να ενισχύσουν τις γνώσεις των μαθητών και να αποκτήσουν κρίσιμες δεξιότητες για επιστημονικά και δεοντολογικά ζητήματα για το Δ.Γ.

Λέξεις-κλειδιά: Διατροφικός γραμματισμός, Διατροφική ηθική, Περιβαλλοντικές επιπτώσεις, Συστήματα παραγωγής τροφίμων.

➤ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο ανθυγιεινός τρόπος διατροφής και η καθιστική ζωή αποτελούν τους κύριους παράγοντες κινδύνου για την υγεία και την ευημερία των μαθητών. Στο καθημερινό διαιτολόγιό τους κυριαρχεί η κατανάλωση τροφών υψηλής ενέργειας και λιπαρών, ενώ χαρακτηριστική είναι η απουσία συστηματικής κατανάλωσης λαχανικών, φρούτων και δημητριακών ολικής άλεσης (Καραγεώργου, 2019). Στα αποτελέσματα αρκετών ερευνών τονίζεται ότι οι Έλληνες μαθητές δεν λαμβάνουν τις συνιστώμενες ποσότητες από διαφορετικές ομάδες τροφών (Καραγεώργου, 2019). Λιγότερο από 14%



καταναλώνει τις απαραίτητες για τον οργανισμό ποσότητες λαχανικών και οσπρίων, μόνο το 30% ανταποκρίνεται στις συστάσεις για καθημερινή κατανάλωση άφθονων φρούτων και ξηρών καρπών, περίπου το 30% ανταποκρίνεται στις συστάσεις για σιτηρά ολικής άλεσης και τέλος το 35% περίπου του συνόλου των παιδιών και εφήβων καλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες σε ενέργεια, μέσω της κατανάλωσης ανθυγιεινών τροφίμων, όπως αναψυκτικά, σοκολάτες, κέικ και άλλα είδη ζαχαροπλαστικής που περιέχουν αρκετά μεγάλες ποσότητες ζάχαρης (Καραγεώργου, 2019).

Η διαμόρφωση διατροφικής συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια της εφηβείας συμβάλλει στην καθιέρωση διατροφικών προτύπων, που στη συνέχεια οι άνθρωποι τα εφαρμόζουν σε όλη τη ζωή τους (Hinnig et al., 2018). Σε ό,τι αφορά την Ελλάδα, οι διατροφικές συμπεριφορές μεγάλου αριθμού εφήβων αποκλίνουν από τα προτεινόμενα πρότυπα υγιεινής διατροφής, αυξάνοντας τους κινδύνους που συνδέονται με τα προβλήματα υγείας λόγω κακής διατροφής, όπως η παχυσαρκία που αποτελεί το σύμπτωμα του μεταβολικού συνδρόμου, οι καρδιοπάθειες και ο παιδικός και εφηβικός σακχαρώδης διαβήτης (Καδιγιαννόπουλος κ.ά., 2018; Καλιακούδα, 2018). Η υιοθέτηση των κατάλληλων διατροφικών συνηθειών από τους έφηβους και τα παιδιά είναι ουσιώδης για την υγιή σωματική και πνευματική ανάπτυξη, όπως και άλλων πτυχών της υγείας και της ευημερίας (Øvrebo et al., 2019; Allara et al., 2019). Επιπλέον, η υιοθέτηση της συνήθειας να τρέφεται κάποιος υγιεινά έχει συνδεθεί με τη μείωση του κινδύνου απόκτησης χρόνιων ασθενειών στη μελλοντική του ζωή (Σουλιώτης κ.ά., 2018; Allara et al., 2019).

Η εκπαίδευση για τη σωστή διατροφή μπορεί να βοηθήσει τους νέους να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες, ώστε να κάνουν υγιεινές διατροφικές επιλογές και να αναπτύξουν πρότυπα διατροφής που θα τα διατηρήσουν ισόβια (Schmitt et al., 2019). Το σχολείο είναι ο ιδανικός χώρος για να προσφέρει τις γνώσεις στον Διατροφικό Γραμματισμό (Δ.Γ. εξής), εξαιτίας της υποχρεωτικής φοίτησης και της διαθεματικότητας του διδακτικού αντικείμενου (υγεία, επιστήμη, οικιακή οικονομία) (Schmitt et al., 2019; Jung et al., 2019; Choudhury et al., 2018).

Στόχος των προγραμμάτων διδασκαλίας για το Δ.Γ. θα πρέπει να είναι η βελτίωση τόσο των γνώσεων και των δεξιοτήτων όσο και της αυτο-αποτελεσματικότητας και της συμπεριφοράς που θα ευθυγραμμίζεται με τις βασικές αρχές της υγιεινής διατροφής (Θανασούλα κ.ά., 2019; Καδιγιαννόπουλος κ.ά., 2018; Earl, 2018, p. 23). Ωστόσο, σε αρκετά εκπαιδευτικά συστήματα δεν αξιοποιείται η δυνατότητα για την παροχή εκπαίδευσης για το Δ.Γ. και απουσιάζουν από τα αναλυτικά προγράμματα δραστηριότητες που θα ευνοούσαν τη διαμόρφωση διατροφικής κουλτούρας στους εφήβους (Truman et al., 2019). Στα αποτελέσματα αρκετών μελετών που εξέτασαν τα αναλυτικά προγράμματα εντοπίστηκαν ελλείψεις αναφορικά με την εκπαίδευση στη διατροφή και τα τρόφιμα των εφήβων και επισημάνθηκε ότι το μεγαλύτερο μέρος τους αφορά στις βασικές και όχι εξειδικευμένες γνώσεις, ενώ απουσιάζει η καλλιέργεια δεξιοτήτων και στάσεων (Truman et al., 2019).

Εξίσου σημαντικό πρόβλημα, επιστημονικά αποδεδειγμένο και τεκμηριωμένο, που σχετίζεται με το Δ.Γ., είναι οι αρνητικές επιπτώσεις στη βιωσιμότητα και την αειφορία του περιβάλλοντος (El Bilali, 2018; Canter, 2018; Skinner et al., 2018). Οι



σοβαρότερες από αυτές αφορούν τις πρακτικές καλλιέργειες που εφαρμόζει σήμερα η εντατική γεωργία. Η συνεχής κατεργασία του εδάφους και η υπεράρδευση των καλλιεργειών με λανθασμένο τρόπο συμβάλλουν στην υποβάθμιση της δομής και της σύστασης του εδάφους και στην εξάντληση των υδάτινων πόρων, ενώ η αλόγιστη χρήση χημικών λιπασμάτων και φυτοπροστατευτικών σκευασμάτων μολύνει το πόσιμο νερό. Οι εκπομπές αερίων εντείνουν το φαινόμενο του θερμοκηπίου, αλλά και η υπερβολική κατανάλωση τροφίμων προκαλεί σπατάλη των φυσικών πόρων (Skinner et al., 2018). Κατά συνέπεια, τόσο η υιοθέτηση προτύπων διατροφής, όσο και η επιλογή τροφίμων με γνώμονα την περιβαλλοντική βιωσιμότητα και την αειφόρο ανάπτυξη είναι αναγκαία και επιτακτική (Vermeir et al., 2018). Οι καταναλωτικές συνήθειες του σύγχρονου Έλληνα δημιουργούν κινδύνους τόσο για τη βιωσιμότητα του περιβάλλοντος και την αειφόρο ανάπτυξη όσο και για την υγεία του. Αυτό συμβαίνει γιατί στα περισσότερα από τα σημερινά πρότυπα διατροφής επικρατεί η υπερβολική κατανάλωση ενέργειας που συμβάλλει στην αύξηση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος, αλλά και η σπατάλη τροφίμων που συνδέεται με τη μη αξιοποίηση και την απόρριψή τους.

Σε αρκετές μελέτες υπάρχουν αναφορές για τη σημασία της γνώσης σε ό,τι αφορά τα συστήματα τροφίμων και διατροφής, αλλά και σχετικών με αυτά εκπαιδευτικών προγραμμάτων για την πιο ορθολογική επιλογή και αξιοποίησή τους (Nanayakkara et al., 2018). Ωστόσο, υπάρχει έλλειψη ερευνών που να αφορά στα σχολικά προγράμματα εκπαίδευσης με έμφαση στα διατροφικά συστήματα, στη σχέση μεταξύ επιλογής τροφίμων και βιωσιμότητας του περιβάλλοντος, στην επιλογή προϊόντων φιλικών στην καλή διαβίωση των ζώων, στις επιπτώσεις των επιλογών διατροφής στην τοπική αγροτική οικονομία, στην απόκτηση ικανότητας ερμηνείας των πληροφοριών που αναγράφονται στη συσκευασία των τροφίμων και σε άλλα θέματα που σχετίζονται με την ηθική για τα τρόφιμα και τη διατροφή. Η πλειοψηφία των προγραμμάτων εκπαίδευσης στο σχολικό περιβάλλον για το Δ.Γ. έχει ως κύριο στόχο την προώθηση πτυχών που σχετίζονται με την υγεία και τη διατροφική συμπεριφορά (Nanayakkara et al., 2018).

Με βάση τα κενά της βιβλιογραφίας που αναφέρθηκαν παραπάνω, σχεδιάστηκε μια ποιοτική μελέτη για να ερευνηθεί τις ελλείψεις που υπάρχουν στο πρόγραμμα σπουδών γυμνασίου σε ό,τι αφορά την εκπαίδευση για το Δ.Γ., αλλά και τις προτάσεις των εκπαιδευτικών για τα βασικά γνωστικά πεδία που θα έπρεπε να περιλαμβάνει το πρόγραμμα σπουδών στο συγκεκριμένο ειδικό αντικείμενο. Στην έρευνα συμμετείχαν 35 εκπαιδευτικοί ειδικοτήτων οικιακής οικονομίας, φυσικής αγωγής, οικονομολόγοι, βιολόγοι, χημικοί, γεωπόννοι, που υπηρετούν στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση.

Χρησιμοποιήθηκε η σκόπιμη μέθοδος δειγματοληψίας για την επιλογή πολύ έμπειρων εκπαιδευτικών από κάθε κλάδο που σχετίζεται με το Δ.Γ. Στους πιθανούς συμμετέχοντες στάλθηκε πρόσκληση μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Σε όσους αποδέχτηκαν την πρόσκληση (n=35) στάλθηκε ηλεκτρονικά το ερωτηματολόγιο της έρευνας και προγραμματίστηκε τηλεφωνικά η ημερομηνία και η ώρα της συνέντευξης. Οι ημιδομημένες συνεντεύξεις με φυσική παρουσία πραγματοποιήθηκαν μεταξύ Σεπτεμβρίου 2018 και Ιανουαρίου 2019 για να διερευνηθούν οι απόψεις τους για τα



βασικά συστατικά των εκπαιδευτικών προγραμμάτων για το Δ.Γ. που απευθύνονται στους μαθητές γυμνασίου, αλλά και οι απόψεις – προτάσεις τους για το τι θα έπρεπε να περιλαμβάνουν.

➤ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ

Οι περισσότερες από τις ερωτήσεις που χρησιμοποιήθηκαν στη συνέντευξη ήταν ανοιχτού τύπου για την ελαχιστοποίηση της καθοδήγησης των συνομιλιών και την παροχή της ευκαιρίας στους συμμετέχοντες να αναφερθούν σε εκείνα τα τμήματα που αφορούν το Δ.Γ. και σχετίζονται με το γνωστικό τους αντικείμενο. Οι βασικές ερωτήσεις ανοιχτού τύπου που χρησιμοποιήθηκαν σε όλες τις συνεντεύξεις ήταν:

Ποιες είναι κατά τη γνώμη σου οι σημαντικότερες ελλείψεις ενημέρωσης για το Δ.Γ. των νέων που αποφοιτούν από το ελληνικό σχολείο και για ποιο λόγο;

Από τα εκπαιδευτικά προγράμματα που υπάρχουν στα σχολεία της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και αφορούν στο Δ.Γ., ποιο/α θεωρείτε ότι είναι το πιο σημαντικό και για ποιο λόγο;

Οι συμμετέχοντες επικεντρώθηκαν στις συνιστώσες που σχετίζονται με το Δ.Γ. και συνδέονται άμεσα με τον τομέα εξειδίκευσής τους. Στους εκπαιδευτικούς που έδωσαν συνέντευξη περιλαμβάνονταν: 7 οικιακής οικονομίας, 3 οικονομολόγοι, 11 γυμναστές, 4 γεωπόνοι, 5 χημικοί και 5 βιολόγοι.

Η προσέγγιση της επαγγελματικής θεματικής ανάλυσης χρησιμοποιήθηκε για να προσδιοριστούν τα θέματα που συνδέονται στενά με τα δεδομένα που συλλέχτηκαν. Το σύνολο των δεδομένων κωδικοποιήθηκε, χωρίς να χρησιμοποιηθεί οποιοδήποτε προϋπάρχον πλαίσιο κωδικοποίησης ή αναλυτικές προκαταλήψεις και η διαδικασία ανάλυσης δεδομένων καθοδηγήθηκε από τα δεδομένα (Γαλάνης, 2018). Η ανάλυση δεδομένων περιλάμβανε ανάγνωση των συνεντεύξεων, δημιουργία αρχικών κωδικών, εντοπισμό πιθανών θεμάτων, επανεξέταση των θεμάτων, ορισμό και ονομασία θεμάτων και, τέλος, εκπόνηση της τελικής έκθεσης (Γαλάνης, 2018).

➤ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα βασικά συστατικά των εκπαιδευτικών προγραμμάτων για τα συστήματα τροφίμων και για τη διατροφή σε μαθητές γυμνασίου, που προσδιορίστηκαν από τους συμμετέχοντες, ομαδοποιήθηκαν σε τέσσερις τομείς και πιο συγκεκριμένα:

Θεμελιώδεις διατροφικές αρχές για την υποστήριξη ενός υγιεινού τρόπου ζωής

Σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί αναφέρθηκαν στην αξία των «βασικών αρχών» για το Δ.Γ. που πρέπει να περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα σπουδών γυμνασίου ως μία από τις σημαντικότερες παραμέτρους. Στόχος είναι να απτύξουν οι μαθητές μια στέρεη αντίληψη που να αφορά στα προγράμματα υγιεινής



διατροφής. Πιστεύουν ότι οι «βασικές ομάδες τροφίμων» πρέπει να αποτελούν τα «δομικά στοιχεία» της εκπαίδευσης για το Δ.Γ. για το επίσημο εκπαιδευτικό σύστημα της χώρας. Ορισμένοι από τους συμμετέχοντες τόνισαν ότι πρέπει να δοθεί έμφαση σε «βασικά» και «απλά» μηνύματα. Επισήμαναν ότι δεν είναι απαραίτητο οι έφηβοι να γνωρίζουν τις λεπτομέρειες ενός οδηγού υγιεινής διατροφής, αλλά είναι απαραίτητο να γνωρίζουν «ποιες είναι οι βασικές ομάδες τροφίμων», «ποιες είναι οι ποσότητες τροφίμων που πρέπει να καταναλώνουν για να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της υγείας τους», και ποια είναι «τα ισοδύναμα» σε κάθε ομάδα. Σε αυτή την κατεύθυνση ορισμένοι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι οι έφηβοι χρειάζεται να γνωρίζουν ότι πρέπει να καταναλώνουν «άφθονα» λαχανικά και όσπρια, «ισορροπημένες» ποσότητες σιτηρών και φρούτων, «μικρότερες» ποσότητες προϊόντων ζωικής προέλευσης και «λίγη» ποσότητα υγιεινών ελαίων σε καθημερινή βάση. Αναφέρθηκαν επίσης στην ανάγκη εύρεσης τρόπων ευαισθητοποίησης των μαθητών, σχετικά με τις σχέσεις μεταξύ κάθε ομάδας τροφίμων με την υγεία των ανθρώπων, για να τους ενθαρρύνουν «να καταναλώνουν μια ποικιλία από όλες τις βασικές ομάδες τροφίμων σε ισορροπία».

«Νομίζω ότι θα πρέπει να έχουν τουλάχιστον βασικές γνώσεις για τις ομάδες τροφίμων και ποιες είναι οι σημαντικότερες πηγές θρεπτικών ουσιών. Δεν νομίζω λοιπόν ότι είναι αναγκαίο να καταλάβουν πλήρως γιατί χρειάζονται όλες οι διαφορετικές κατηγορίες τροφίμων, αλλά πρέπει τουλάχιστον να έχουν κάποια γενική εικόνα της ποικιλίας των ειδών που περιλαμβάνει η κάθε ομάδα, ποιο είναι το σημαντικό πλεονέκτημα κάθε είδους και πιθανώς να γνωρίσουν ποιες είναι οι βασικές ομάδες τροφίμων που πραγματικά μπορούν να πάρουν θέση στη διατροφή και να καλύψουν βασικές ανάγκες σε αντίθεση με πολλά άλλα πράγματα που μπορεί να τρώνε» (Οικιακής Οικονομίας).

Έξι από τους καθηγητές οικιακής οικονομίας, γεωπόνους και χημικούς τόνισαν τον σημαντικό ρόλο μιας «θετικής ώθησης» σε προγράμματα εκπαίδευσης για τη διατροφή παιδιών και εφήβων τονίζοντας ότι απαιτείται να αλλάξουν κατεύθυνση περνώντας «θετικά και ενθαρρυντικά μηνύματα παρά αρνητικά και απαγορευτικά».

«Νομίζω ότι πρέπει να υπάρξει μια πραγματική θετική ώθηση προς τη διατροφή και την υγεία όχι μόνο πάντα εστιάζοντας στο αρνητικό, π.χ. "ότι τα λίπη είναι κακά, η πάρα πολύ μεγάλη κατανάλωση ενέργειας είναι κακή, τα πάρα πολλά αναψυκτικά είναι κακά κ.λπ.", γιατί σχεδόν πάντα αυτό είναι το μήνυμα που παίρνουν τα παιδιά αντί να τους μαθαίνουμε τι σημαίνει να κάνουν μια υγιεινή - θρεπτική διατροφή και γιατί είναι σημαντικό να το καταλάβουν αυτό» (Χημικός).

Επίσης, μερικοί γεωπόνοι, οικιακής οικονομίας, γυμναστές και βιολόγοι εντόπισαν άλλα δύο θέματα σχετικά με την εκπαίδευση στο Δ.Γ. για μαθητές γυμνασίου. Ένα αφορούσε τη σημασία της διατήρησης του σωστού βάρους μέσω κατάλληλης διατροφής και σωματικής άσκησης. Το δεύτερο θέμα αφορούσε τις διατροφικές απαιτήσεις κατά τη διάρκεια προετοιμασίας και συμμετοχής σε αγώνες.

«Οι μαθητές που πρόκειται να αποφοιτήσουν πρέπει να κατανοήσουν τις διατροφικές ανάγκες που απαιτούνται να καλυφθούν κατά τη διάρκεια της σωστής προετοιμασίας για συμμετοχή σε αγώνες. Πρέπει να εξετάσουν συνολικά όλο το θέμα του



πρωταθλητισμού και πρέπει να δοθούν ορισμένα στοιχεία και πληροφορίες σχετικά με την αξία της σωστής διατροφής» (Γυμναστής).

Άλλοι συμμετέχοντες σχολίασαν τη σημασία της αποφυγής των περιπτώσεων πληροφοριών, χρησιμοποιώντας το παράδειγμα διατροφής για τη συμμετοχή σε αγώνες. Θεώρησαν ότι ήταν πιο ενδεδειγμένο να παρέχουμε αυτό το είδος πληροφοριών σε πιο συναφή στάδια της ζωής (π.χ. “όταν ένα άτομο συμμετέχει σε αγώνες”).

➤ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ

Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες εκπαιδευτικούς υπογράμμισαν την ανάγκη για την ανάπτυξη μιας σειράς από βασικές γνώσεις και δεξιότητες ζωής σχετικά με τα τρόφιμα κατά τη διάρκεια της φοίτησής τους στο σχολείο που να υποστηρίζουν τις υγιεινές διατροφικές πρακτικές. Πιο συγκεκριμένα ανέφεραν ότι οι μαθητές πρέπει να αναπτύξουν αρκετές δεξιότητες και να τους δοθεί η δυνατότητα να μεριμνήσουν αυτοί για το «τι θα έχουμε για το δείπνο απόψε». Ένας από τους γεωπόνους εξέφρασε την άποψη ότι το «πρακτικού τύπου μοντέλο του μαθήματος οικιακής οικονομίας» θα ήταν πιο χρήσιμο για την καθημερινή ζωή σε σύγκριση με το «ακαδημαϊκό μοντέλο διατροφικής εκπαίδευσης» (που υποδηλώνει ότι βασίζεται περισσότερο στην επιστήμη και στη θεωρητική προσέγγιση). Οι συγκεκριμένοι εκπαιδευτικοί προσδιόρισαν μια σειρά από απαραίτητες δεξιότητες από τον «σχεδιασμό» του προγράμματος διατροφής και την «επιλογή» των τροφίμων έως την «ασφάλεια» αποθήκευσης των τροφίμων, καθώς και δεξιότητες που αφορούν την παραγωγή τροφίμων, όπως, για παράδειγμα, τη δημιουργία κήπου στο σπίτι για την καλλιέργεια λαχανικών.

Κάποιοι ανέφεραν την ανάγκη ενίσχυσης της ικανότητας κατανόησης των ετικετών των τροφίμων από τους μαθητές, ώστε να κάνουν πιο συνειδητές επιλογές. Επίσης, η ανάπτυξη δεξιοτήτων κριτικής ερμηνείας των ετικετών των τροφίμων είναι σημαντική για την αποφυγή της χειραγώγησης από τη βιομηχανία τροφίμων. Η οικοδόμηση δεξιοτήτων ερμηνείας των ετικετών τροφίμων από τους εφήβους και τους ενήλικες «ωθεί τη βιομηχανία τροφίμων να βελτιώσει τις διάφορες πτυχές των προϊόντων της».

«Οι μαθητές πρέπει να κατανοήσουν τι σημαίνει η υποχρεωτική σήμανση των τροφών, τι είναι το όνομα και το μάρκετινγκ, ώστε να κάνουν σωστές επιλογές υγιεινής διατροφής. Πρέπει να εκπαιδεύονται στο πώς να διαμορφώνουν τη δική τους άποψη για τις συσκευασίες τροφίμων, τις ετικέτες και τις επιλογές στο σουπερμάρκετ, έτσι ώστε να είναι σε θέση να συγκρίνουν ορισμένα από τα είδη των τροφίμων για την καλύτερη επιλογή». (Οικιακής Οικονομίας)

Αρκετοί οικονομολόγοι ανέφεραν την ανάγκη το σχολείο να παρέχει εκπαίδευση διαχείρισης του οικογενειακού προϋπολογισμού στους μαθητές, ώστε να μπορούν να επιλέγουν, να αγοράζουν και να προετοιμάζουν οικονομικά και υγιεινά γεύματα. Άλλοι αναφέρθηκαν σε μια κοινή άποψη ότι «είναι ακριβό να τρώνε υγιεινά τρόφιμα» και ότι αυτό πρέπει να βρεθεί τρόπος να διορθωθεί. Τα μαθήματα διαχείρισης του



προϋπολογισμού προτείνουν ότι θα πρέπει να περιλαμβάνουν «πώς να επιλέγουν τα πιο αξιολογικά εποχιακά προϊόντα», «πώς να καταψύχουν σωστά συγκεκριμένα τρόφιμα όταν είναι φτηνά», «πώς να επιλέγουν τις προσιτές εναλλακτικές λύσεις», «πώς να χρησιμοποιούν τα αποξηραμένα τρόφιμα, χωρίς να βασίζονται τελείως στα κατεψυγμένα και τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα, αλλά να τα ενσωματώνουν στην καθημερινή διατροφή επειδή είναι θρεπτικά και ισοδυναμούν με φρέσκα τρόφιμα. Για παράδειγμα, αγοράζοντας αποξηραμένα μπιζέλια που ενυδατώνονται κατά τη διάρκεια της νύχτας, μια κονσέρβα μπορεί να είναι εξίσου φτηνή».

Επίσης, διαπιστώθηκαν και άλλα βασικά προγράμματα ανάπτυξης δεξιοτήτων για τους μαθητές, όπως: προετοιμασία τροφίμων και μαγειρικές δεξιότητες, για να είναι ικανοί να δημιουργήσουν «υγιή», «προσιτά», «γρήγορα», «απλά», «νόστιμα» και «ελκυστικά» γεύματα και δεξιότητες σχετικά με την ασφάλεια των τροφίμων, όπως «προετοιμασία» και «τη διατήρηση των τροφίμων με ασφάλεια». Σε αυτήν τη μελέτη η προετοιμασία του φαγητού, οι μαγειρικές δεξιότητες και οι δεξιότητες για την προετοιμασία και την αποθήκευση τροφίμων με ασφάλεια αναφέρθηκαν πιο συχνά ως οι δεξιότητες διατροφής που πρέπει να συμπεριληφθούν στα προγράμματα σχολικής εκπαίδευσης. Κάποιοι από τους συμμετέχοντες εξήγησαν ότι δεν είναι πολύ χρήσιμο για την καθημερινότητά τους οι μαθητές να έχουν στη διάθεσή τους πολλά και σημαντικά βιβλία σε θέματα διατροφής χωρίς να γίνεται καμιά προσπάθεια να οικοδομήσουν δεξιότητες παρασκευής τροφίμων. Για παράδειγμα, ένας από τους καθηγητές οικιακής οικονομίας ανέφερε ότι, αν οι μαθητές γνωρίζουν ότι τα λιπαρά ψάρια περιέχουν υγιεινά έλαια και πρωτεΐνες, αλλά δεν ξέρουν πώς να τα προετοιμάσουν με σωστό τρόπο, ώστε να είναι νόστιμα και υγιεινά, τότε δεν αρκεί να τους ενθαρρύνουμε να τα καταναλώνουν τακτικά.

«Η προετοιμασία και ο τρόπος κατανάλωσης των τροφίμων για να εξασφαλίσουμε απολαυστικές εμπειρίες φαγητού και καλή υγεία πρέπει να αποτελούν μέρος της σχολικής εκπαίδευσης. Οι δεξιότητες ασφάλειας των τροφίμων απαιτούν τις δεξιότητες μαγειρικής». (Οικιακής Οικονομίας)

Τέλος, οι καθηγητές οικιακής οικονομίας σημείωσαν ότι μαθήματα μαγειρικής θα πρέπει να διεξάγονται από ειδικευμένους εκπαιδευτικούς που θα εκπαιδεύουν τους μαθητές σχετικά με μια σειρά άλλων βασικών γνώσεων για τα τρόφιμα και σχετικών δεξιοτήτων όπως: το κόστος των τροφίμων, τα κατάλληλα και προσιτά συστατικά, τη σωστή χρήση συνταγών, τις αρχές παρασκευής φαγητού με ασφάλεια, τη θρεπτική σύνθεση των γευμάτων, τη σημασία των βασικών θρεπτικών συστατικών για την υγεία, τους βασικούς τρόπους συνδυασμού των τροφίμων, τις βασικές ομάδες που περιλαμβάνονται σε ένα γεύμα και τις κατάλληλες αντικαταστάσεις σε κάθε ομάδα τροφίμων.

Επτά συμμετέχοντες γεωπόνοι και χημικοί ανέφεραν ότι είναι σημαντικό για τα σχολεία να προσφέρουν στους μαθητές ευκαιρίες να αναπτύξουν δεξιότητες για την καλλιέργεια λαχανικών και άλλων πράσινων τροφών μέσω της δημιουργίας σχολικού κήπου. Ορισμένοι συμμετέχοντες πρότειναν επίσης ότι οι μαθητές θα πρέπει να επισκέπτονται αγροκτήματα για να εξοικειωθούν με καλλιεργητικές τεχνικές. Οι σχολικές δραστηριότητες κηπουρικής θα ενθαρρύνουν τους μαθητές να καταναλώνουν περισσότερα προϊόντα φυτικής προέλευσης, θα αυξήσουν την εξοικείωση με



τις «γεωργικές εργασίες» και επίσης θα τους βοηθήσουν να κατανοήσουν την αξία της δημιουργίας λαχανόκηπου στο σπίτι ως στρατηγική διαχείρισης του προϋπολογισμού διατροφής. Γενικότερα, η ενασχόληση με τις γεωργικές πρακτικές για την απόκτηση δεξιοτήτων καλλιέργειας φρούτων και λαχανικών δεν αναφέρθηκαν τόσο συχνά σε σύγκριση με άλλες δεξιότητες που τονίστηκαν ότι πρέπει να καλλιεργούνται από τους συμμετέχοντες.

«Νομίζω ότι τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από την εμπειρία, έτσι θα ήταν χρήσιμο για αυτά να έχουν πρακτική εμπειρία όσον αφορά την καλλιέργεια τροφίμων. Μπορεί να είναι χρήσιμο για οικογένειες με περιορισμένους πόρους οι μαθητές να μάθουν να καλλιεργούν ορισμένα λαχανικά στο σχολείο ή να επισκέπτονται αγροκτήματα για να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες σχετικά με τις γεωργικές πρακτικές. Νομίζω ότι ιδιαίτερα τα παιδιά των μεγάλων πόλεων υστερούν στο κομμάτι αυτό σε σχέση με αυτά που ζουν σε μικρές επαρχιακές πόλεις». (Γεωπόνος)

Διατροφική ηθική: υποστήριξη της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας, καλή διαβίωση των αγροτικών ζώων, ενίσχυση των τοπικών παραγωγών και ασφάλεια των τροφίμων

Δώδεκα συμμετέχοντες από διαφορετικές ομάδες υπογράμμισαν την ανάγκη να εκπαιδεύονται οι μαθητές σχετικά με την αξία δεοντολογικών ζητημάτων που συνδέονται με την παραγωγή και την κατανάλωση τροφίμων. Πρότειναν να συμπεριληφθούν θέματα δεοντολογίας με στόχο να προωθήσουν την αντίληψη για πιο ενημερωμένες επιλογές τροφίμων για την προστασία του περιβάλλοντος, την καλή μεταχείριση των παραγωγικών ζώων, την υποστήριξη των τοπικών παραγωγών και για να μειωθεί η επισιτιστική ανασφάλεια (βλ. Πίνακα 1).

Πίνακας 1. Ηθικά ζητήματα που θα έπρεπε να διδάσκονται στα σχολεία

Ηθικό ζήτημα	Απόσπασμα
Απλά μηνύματα καλής διαβίωσης των παραγωγικών ζώων	«Οι μαθητές πρέπει να γνωρίζουν βασικές πληροφορίες για την καλή διαβίωση των ζώων παραγωγής, τον τρόπο που γεννιούνται, εκτρέφονται, μεγαλώνουν, μεταφέρονται και θανατώνονται. Για παράδειγμα, σε ό,τι αφορά την εντατική παραγωγή τροφίμων από τους χοίρους για κρέας ή τις αγελάδες για το γάλα»
Παγκοσμιοποίηση της αγοράς τροφίμων και επιπτώσεις στην οικονομία και το περιβάλλον	«Τρόποι εισαγωγής, εξαγωγής και διανομής τροφίμων. Επιπτώσεις για τις τοπικές επιχειρήσεις, τους τοπικούς αγρότες. Ο ρόλος της βιομηχανίας και των θέσεων εργασίας και οι άμεσα ενδιαφερόμενοι που εμπλέκονται και επηρεάζονται. Μια ευρύτερη κατανόηση του οικοσυστήματος των τροφίμων» «Η μόδα για την παραγωγή υπερτροφών και οι συνέπειες από την τάση αυτή όσον αφορά το οικονομικό κόστος, το κοινωνικό κόστος τόσο στους τόπους παραγωγής όσο και στις τοπικές κοινωνίες»



Το περιβαλλοντικό κόστος της παγκόσμιας μεταφοράς τροφίμων	«Πρέπει να γνωρίζουν το περιβαλλοντικό κόστος των μεταφορών, όπως τις επιπτώσεις στην κλιματική αλλαγή. Δεν νομίζω ότι το εκπαιδευτικό σύστημα τους παρέχει αρκετές γνώσεις»
Η σημασία της υποστήριξης των τοπικών γεωργών και μικρών τοπικών επιχειρήσεων	«Πρέπει να ξέρουν ποιες είναι οι συνέπειες για τους Έλληνες αγρότες όταν δεν αγοράζουν ελληνικά τρόφιμα και προτιμούν τα εισαγόμενα»
Αειφόρος γεωργία εναντίον εντατικής γεωργίας	«Είναι καλό οι μαθητές να αποφοιτήσουν με κάποια θετική στάση για τη βιώσιμη γεωργία όχι σε μεγάλο βάθος, αλλά να γνωρίζουν κάτι σχετικά με αυτό»
Οι επιπτώσεις της σπατάλης των τροφίμων και των μέσων συσκευασίας τους στο περιβάλλον	«Πρέπει να κατανοήσουν πως η σπατάλη τροφίμων και η υπεύθυνη στάση απέναντι στα τρόφιμα σχετίζεται με την προστασία του πλανήτη. Επίσης, ποια είναι η σχέση μεταξύ του περιβαλλοντικού κόστους και της υπερπαραγωγής και συσκευασίας των τροφίμων»
Η επισιτιστική ασφάλεια σε παγκόσμιο και εθνικό επίπεδο	«Πρέπει να γνωρίσουν την επισιτιστική ασφάλεια σε παγκόσμιο και εθνικό επίπεδο (ευάλωτα άτομα, άστεγοι, άνεργοι κ.λπ.). Ορισμένα σχολεία ενθαρρύνουν τα παιδιά για κοινωνικές δράσεις και αυτή είναι μια καλή εμπειρία για αυτά. Νομίζω ότι όλα τα παιδιά του σχολείου θα έπρεπε να συμμετέχουν εθελοντικά στην προσφορά γευμάτων σε ηλικιωμένους, γιατί τότε μαθαίνουν να σέβονται τις μεγαλύτερες γενιές»

Οι εκπαιδευτικοί οι οποίοι έθιξαν αυτά τα ηθικά ζητήματα, τόνισαν ότι σκοπός της σχολικής εκπαίδευσης δεν είναι να εκπαιδεύουν περιβαλλοντικούς επιστήμονες ή εμπειρογνώμονες στο παγκόσμιο σύστημα παραγωγής τροφίμων. Τα μηνύματα πρέπει να είναι ενημερωτικά, απλά και περιορισμένα. Η σημασία της ευαισθητοποίησης των μαθητών και η συνειδητοποίηση των ηθικών ζητημάτων που σχετίζονται με τα τρόφιμα στοχεύει στο να στηρίξει τις ενημερωμένες επιλογές τροφίμων από αυτούς.

Βασικές αρχές για τα τρόφιμα: από το αγρόκτημα μέχρι το πιάτο για να μπορούμε να κάνουμε πιο ενημερωμένες επιλογές τροφίμων

Συχνά αναφέρθηκε ότι τα αναλυτικά προγράμματα Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης έπρεπε να καλύπτουν θέματα όπως: «προέλευση των τροφίμων», «τρόποι παραγωγής τροφίμων», «τι αποτελεί προϊόν διατροφής;» και «ποια τρόφιμα παράγονται». Σχεδόν όλοι οι ερωτηθέντες ανέφεραν ότι δεν είναι απαραίτητο στο επίπεδο της Δευτεροβάθμιας να επικεντρωθεί η διδασκαλία και η μάθηση σε πολλές λεπτομέρειες σχετικά με τα τρόφιμα από το αγρόκτημα στο πιάτο. Έκαναν επίσης σχόλια όπως:

«Πρέπει να είμαστε προσεκτικοί και να μην μας ενδιαφέρουν οι πολλές λεπτομέρειες. Τα βασικά πράγματα είναι αυτά που πρέπει να γνωρίζουν τα παιδιά και είναι



αρκετά. Η γνώση για τα τρόφιμα πρέπει να συνεχίσει να οικοδομείται και μετά την αποφοίτηση των νέων από το σχολείο».

Ένας βασικός σκοπός του προγράμματος σπουδών για το Δ.Γ. στο γυμνάσιο και το λύκειο πρέπει να είναι η ενίσχυση της βασικής αντίληψης των μαθητών για τα σημερινά συστήματα παραγωγής τροφίμων στην Ελλάδα και πώς το σύστημα παραγωγής μπορεί να επηρεάσει την ανθρώπινη υγεία. Επιπλέον, ορισμένοι από τους συμμετέχοντες σχολίασαν ότι η αύξηση των γνώσεων των μαθητών σχετικά με τα τρέχοντα συστήματα παραγωγής τροφίμων θα επιτρέψει στους μαθητές να αναπτύξουν μια καλύτερη κατανόηση των δεοντολογικών ζητημάτων που συνδέονται με τα συστήματα παραγωγής τροφίμων.

«Αν τρώνε ψωμί, τότε πρέπει να ξέρουν ότι αυτό προέρχεται από το σιτάρι που έγινε αλεύρι και αυτό υπέστη περαιτέρω επεξεργασία και κάπως έτσι έφτασε σε αυτούς».

➤ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα ευρήματα αποτυπώνουν τις απόψεις εκπαιδευτικών γυμνασίου που σχετίζονται με την εκπαίδευση των μαθητών στα τρόφιμα και τη διατροφή μέσα από τα σχολικά εκπαιδευτικά προγράμματα. Οι τέσσερις βασικές περιοχές που προέκυψαν από την ανάλυση των συνεντεύξεων επισήμαναν τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει η διατροφή στη ζωή των μαθητών και το εύρος των γνώσεων και των δεξιοτήτων που απαιτούνται. Μέχρι σήμερα στην Ελλάδα δεν υπάρχουν μελέτες που να έχουν επικεντρωθεί «στην εκπαίδευση για την ηθική στα τρόφιμα» και «τα τρόφιμα από το αγρόκτημα στο πιάτο» για σχολικά προγράμματα εκπαίδευσης. Ένας από τους λόγους ύπαρξης αυτού του κενού είναι ότι το κύριο μέλημα της πλειοψηφίας των μέχρι τώρα μελετών ήταν η εκπαίδευση των μαθητών σχετικά με το Δ.Γ. για την προστασία της υγείας.

Οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν είχαν μια πιο ολιστική άποψη για την εκπαίδευση των μαθητών στο Δ.Γ. σε σύγκριση με προηγούμενες μελέτες, αναγνωρίζοντας και τους τέσσερις συγκεκριμένους τομείς ως βασικούς για τα προγράμματα γυμνασίου. Ωστόσο, η πλειονότητα των προηγούμενων μελετών έδειξε σημαντικά μεγαλύτερη προσοχή στην απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων από τους εφήβους που αφορούν το Δ.Γ. για την υποστήριξη ενός υγιεινού τρόπου ζωής και για καλύτερα αποτελέσματα στην υγεία συγκριτικά με ό,τι αφορά την ηθική της διατροφολογίας και τα τρόφιμα από το αγρόκτημα στο πιάτο. Η ερμηνεία του ρόλου αυτών των σημαντικών περιοχών μαζί μπορεί να προσφέρει νέες ιδέες για τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής για την παιδεία και σύνταξης προγράμματος σπουδών γυμνασίου, για να αξιολογήσουν περαιτέρω τα κενά που υπάρχουν.

Θεωρούμε ότι οι βασικές συστάσεις διατροφής για την υποστήριξη ενός υγιεινού τρόπου ζωής θα πρέπει να αφορούν τις κατευθυντήριες γραμμές για τη διατροφή, ιδίως σε σχέση με τις ομάδες τροφίμων. Για την ενίσχυση της υγιεινής διατροφικής συμπεριφοράς υπάρχει ανάγκη καλλιέργειας μόνο των αναγκαίων δεξιοτήτων στον



τομέα αυτόν, όπως της κριτικής ή της αναλυτικής/ενημερωμένης προσέγγισης των αγορών για να εντοπίσει ο μαθητής τις επιλογές υγιεινής διατροφής. Επίσης, είναι αναγκαία η κριτική προσέγγιση της ερμηνείας των ετικετών τροφίμων για λόγους δεοντολογίας που σχετίζονται με την παραγωγή και την προμήθεια των τροφίμων.

Η ανάγκη για πρακτικές δεξιότητες, όπως ο προϋπολογισμός, η καλλιέργεια τροφίμων και το μαγείρεμα, κρίνεται απαραίτητο να υπάρχουν, όπως επίσης θα πρέπει να ευαισθητοποιηθούν και να μάθουν να καταναλώνουν προϊόντα που προέρχονται από μονάδες που σέβονται και μεταχειρίζονται με σωστό τρόπο τα παραγωγικά ζώα, αλλά και προϊόντα που διασφαλίζουν την αειφορία και τη βιωσιμότητα του περιβάλλοντος.

Τέλος, θα πρέπει να γνωρίσουν τις επιπτώσεις της συσκευασίας και της μεταφοράς των τροφίμων στην υγεία τους, στους τυπικούς παραγωγούς αλλά και στο περιβάλλον. Θεωρούμε ότι η συγκεκριμένη μελέτη αποτελεί κίνητρο για να ξεκινήσουν νέες μελέτες που αφορούν την εκπαίδευση στα τρόφιμα και τη διατροφή και επισημαίνουμε ότι υπάρχει ανάγκη για μελλοντική έρευνα που θα εξετάσει με μεγαλύτερη λεπτομέρεια τα κενά στη μετάδοση γνώσεων και την απόκτηση κρίσιμων δεξιοτήτων που εντοπίστηκαν από τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς.

Βιβλιογραφία

- Allara, E., Beccaria, F., Molinar, R., Marinaro, L., Ermacora, A., Coppo, A., & Faggiano, F. (2019). A school-based program to promote well-being in preadolescents: results from a cluster quasi-experimental controlled study. *The journal of primary prevention, 40*(2), 151-170.
- Amin, S. A., Panzarella, C., Lehnerd, M., Cash, S. B., Economos, C. D., & Sacheck, J. M. (2018). Identifying food literacy educational opportunities for youth. *Health Education & Behavior, 45*(6), 918-925.
- Canter, L. W. (2018). *Environmental impact of agricultural production activities*. CRC Press.
- Choudhury, S., Omar, O., Arora, T., Rifai, N. A., & Chagoury, O. (2018). Qatar Obesity Reduction Study (QORS): Report on a Pilot School-based Nutrition Education Campaign in Qatar. *Journal Child Obes S, 2*.
- Earl, L. (2018). *Schools and Food Education in the 21st Century*. Routledge.
- El Bilali, H. (2018). Relation between innovation and sustainability in the agro-food system. *Italian Journal of Food Science, 30*(2).
- Hinnig, P., Monteiro, J., de Assis, M., Levy, R., Peres, M., Perazi, F., & Canto, G. (2018). Dietary patterns of children and adolescents from high, medium and low human development countries and associated socioeconomic factors: A systematic review. *Nutrients, 10*(4), 436.
- Jung, T., Huang, J., Eagan, L., & Oldenburg, D. (2019). Influence of school-based nutrition education program on healthy eating literacy and healthy food choice among primary school children. *International Journal of Health Promotion and Education, 57*(2), 67-81.
- Micha, R., Karageorgou, D., Bakogianni, I., Trichia, E., Whitsel, L. P., Story, M., & Mozaffarian, D. (2018). Effectiveness of school food environment policies on



- children's dietary behaviors: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 13(3), e0194555.
- Nanayakkara, J., Margerison, C., & Worsley, A. (2018). Senior Secondary School Food Literacy Education: Importance, Challenges, and Ways of Improving. *Nutrients*, 10(9), 1316.
- Nanayakkara, J., Margerison, C., & Worsley, A. (2018). Teachers' perspectives of a new food literacy curriculum in Australia. *Health Education*, 118(1), 48-61.
- Øvrebø, B., Stea, T. H., te Velde, S. J., Bjelland, M., Klepp, K. I., & Bere, E. (2019). A comprehensive multicomponent school-based educational intervention did not affect fruit and vegetable intake at the 14-year follow-up. *Preventive medicine*, 121, 79-85.
- Schmitt, S. A., Bryant, L. M., Korucu, I., Kirkham, L., Katare, B., & Benjamin, T. (2019). The effects of a nutrition education curriculum on improving young children's fruit and vegetable preferences and nutrition and health knowledge. *Public health nutrition*, 22(1), 28-34.
- Skinner, J. A., Lewis, K. A., Bardon, K. S., Tucker, P., Catt, J. A., & Chambers, B. J. (1997). An overview of the environmental impact of agriculture in the UK. *Journal of environmental Management*, 50(2), 111-128.
- Springmann, M., Clark, M., Mason-D'Croz, D., Wiebe, K., Bodirsky, B. L., Lassaletta, L., & Jonell, M. (2018). Options for keeping the food system within environmental limits. *Nature*, 562(7728), 519.
- Truman, E., & Elliott, C. (2019). Barriers to Food Literacy: A Conceptual Model to Explore Factors Inhibiting Proficiency. *Journal of nutrition education and behavior*, 51(1), 107-111.
- Turner, A., & Wilks, J. (2018). A place for food in Australian schools: a socio-historical review of food education. *International Journal of Technology and Design Education*, 28(1), 53-66.
- Van't Veer, P., Zimmermann, K. L., Finglas, P., Poppe, K. J., D'Auria, S., & Perozzi, G. (2018). European food, nutrition and health research infrastructure.
- Vermeir, I., & Verbeke, W. (2008). Sustainable food consumption among young adults in Belgium: Theory of planned behaviour and the role of confidence and values. *Ecological economics*, 64(3), 542-553.
- Γαλάνης, Π. (2018). Ανάλυση δεδομένων στην ποιοτική έρευνα - Θεματική ανάλυση. *Archives of Hellenic Medicine/Arheia Ellenikes Iatrikes*, 35(3).
- Θανασούλα, Σ., & Χαριτάκη, Γ. (2019). Διερεύνηση της επίδρασης δραστηριοτήτων των εκπαιδευτικών προσχολικής ηλικίας στη διαμόρφωση συμπεριφορών των παιδιών σε θέματα Διατροφής μέσα από τα προγράμματα Αγωγής Υγείας. *Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης*, 1, 248-271.
- Θεοδωρίδου, Γ. (2018). *Οι διατροφικές επιλογές των Ελλήνων σε δυσμενείς οικονομικές συνθήκες* (Αδημοσίευτη Διδακτορική Διατριβή), Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ). Σχολή Γεωπονίας, Δασολογίας και Φυσικού Περιβάλλοντος. Τμήμα Γεωπονίας. Τομέας Αγροτικής Οικονομίας, Θεσσαλονίκη.
- Καθιγιαννόπουλος, Γ., Γαλανοπούλου, Ε., & Γαλανόπουλος, Α. (2018). Προγράμματα αγωγής υγείας στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. *Archives of Hellenic Medicine/Arheia Ellenikes Iatrikes*, 35(2).
- Καλιακούδα, Μ. (2018). *Παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τα καρδιαγγειακά νοσήματα* (Unpublished Master's thesis), Πανεπιστήμιο Πειραιώς.
- Σουλιώτης, Κ., Παπαδοニコλάκη, Τ., Παπαγεωργίου, Μ., & Οικονόμου, Μ. (2018). Οι επιπτώσεις της κρίσης στην υγεία και το σύστημα υγείας: Σκέψεις και δεδομένα για την ελληνική περίπτωση. *Archives of Hellenic Medicine/Arheia Ellenikes Iatrikes*, 35.