Αγάπησε
τον εαυτό σου,
αγάπησε
τη Μεσογειακή Διατροφή
MedDiet

MedDiet.
Μεσογειακή Διατροφή.

Στις 17 Νοεμβρίου 2010 η UNESCO ανακήρυξε επίσημα την Μεσογειακή Διατροφή ως «Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας». Η Μεσογειακή Διατροφή αναφέρεται σε ένα πρότυπο διατροφής που περιλαμβάνει κυρίως ελαιόλαδο, δημητριακά, φρέσκους ή αποξηραμένους καρπούς, λαχανικά, μέτριες ποσότητες ψαριών, όπως και γαλακτοκομικών και κρέατος, πολλά αρτύματα και μπαχαρικά, με τη συνοδεία κρασιού ή αποσταγμάτων, πάντα με σεβασμό στην παράδοση και τις πεποιθήσεις κάθε κοινωνίας.

Ωστόσο, η Μεσογειακή Διατροφή δεν είναι απλώς ένα πρότυπο διατροφής· είναι πάνω από όλα τρόπος ζωής. Η αντίληψη αυτή εκφράζεται από την UNESCO και βασίζεται στην αναγνώριση της διατροφής ως «σύνολο δεξιοτήτων, γνώσεων, πρακτικών και παραδόσεων που εκτείνονται από τους τόπους προέλευσης των τροφών μέχρι το τραπέζι».

Η Μεσογειακή Διατροφή προάγει την κοινωνική ζύμωση και την επικοινωνία, καθώς τα κοινωνικά γεύματα είναι αναπόσπαστο κομμάτι των εθίμων και των εορταστικών εκδηλώσεων των κοινωνιών μας. Μέσα από τη Μεσογειακή Διατροφή εκπηγάζει πλούτος γνώσεων, τραγουδιών, αποφθεγμάτων, ιστοριών και θρύλων. Εν κατακλείδι, πρόκειται για έναν αληθινό τρόπο ζωής που έχει τις ρίζες του στη γνώση των τόπων και τη δύναμή του στις παραδοσιακές τροφές.

Εντούτοις, η κατανάλωση προπαρασκευασμένων και επεξεργασμένων τροφών πλούσιων σε αλάτι και λιπαρά, έχει τριπλασιαστεί σε ολόκληρη την περιοχή της Μεσογείου τις τελευταίες δεκαετίες, συμπαρασύροντας τους δείκτες της παχυσαρκίας και των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Είναι αναγκαίο να καταπολεμήσουμε αυτή την αρνητική τάση προς μια βλαβερή και ανθυγιεινή διατροφή, ενδυναμώνοντας τη Μεσογειακή ταυτότητα.

Οι ενημερωτικές, προωθητικές και εκπαιδευτικές ενέργειες που έχουν προβλεφθεί από τους εταίρους της Σύμπραξης MedDiet απευθύνονται πρωτίστως στους καταναλωτές. Ο σχεδιασμός προβλέπει, εξίσου δυναμικά και έμπρακτα, τη στήριξη εμπορικών επιμελητηρίων, σχολείων, οργανισμών με θεσμικό ρόλο, τοπικών αρχών και επιχειρήσεων που συμφωνούν σε έναν κοινό στόχο: την προστασία της Μεσογειακής Διατροφής και την ανάδειξη της αξίας της στην Ελλάδα, την Ιταλία, την Ισπανία, την Αίγυπτο, τον Λίβανο και την Τυνησία.

Το έργο MedDiet υλοποιείται στα πλαίσια του Προγράμματος Διασυνοριακής Συνεργασίας Μεσογειακής Λεκάνης (ENPI CBC Mediterranean Sea Basin) (www.enpicbcmed.eu). Το έργο χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση μέσω του Ευρωπαϊκού Μηχανισμού Γειτονίας και Εταιρικής Σχέσης (ENPI-European Neighbourhood and Partnership Instrument). Το Πρόγραμμα ENPI CBC Med στοχεύει στην ενίσχυση της συνεργασίας ανάμεσα στην Ευρωπαϊκή Ένωση και σε περιφέρειες συνεργαζόμενων χωρών (partner countries) που βρίσκονται κατά μήκος των ακτών της Μεσογείου.

Όποιος προσέχει τον εαυτό του, με ακολουθεί.
MedDiet.

WE ARE WHAT WE EAT
MEDDIET
Μεσογειακή Διατροφή

Project funded by the
EUROPEAN UNION

ENPI
CBCMED
CROSS-BORDER COOPERATION
IN THE MEDITERRANEAN

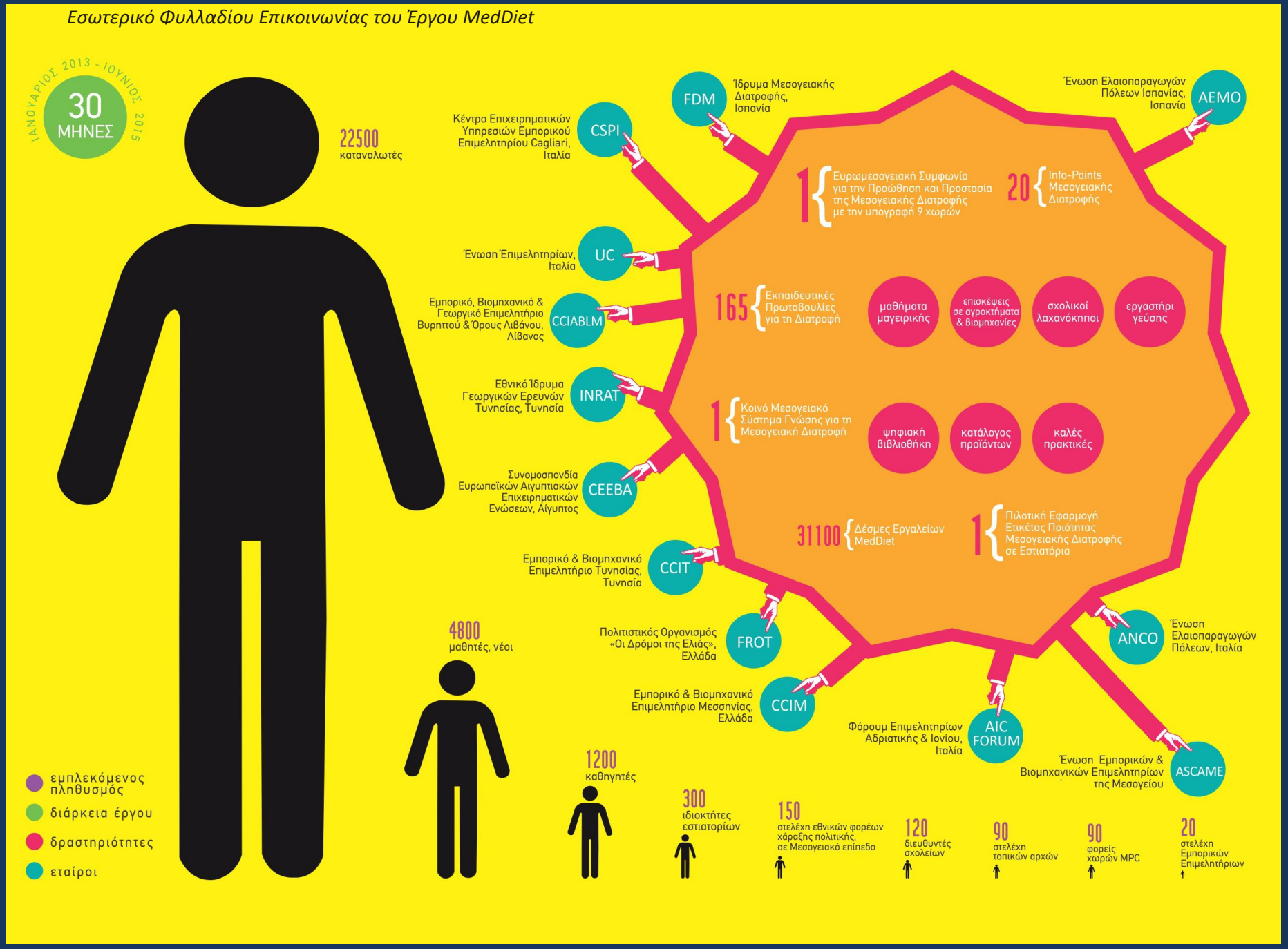
Έργο MedDiet

Μεσογειακή Διατροφή
και Ανάδειξη τού Παραδοσιακού Τροφίμου

Κατευθυντήριες γραμμές για την
διοργάνωση εκδηλώσεων προώθησης
της Μεσογειακής Διατροφής

ΟΔΗΓΟΣ ΑΠΕΥΘΥΝΟΜΕΝΟΣ ΣΕ ΤΟΠΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

Εσωτερικό Φυλλαδίου Επικοινωνίας του Έργου MedDiet



Project funded by the EUROPEAN UNION

ENPI CBCMED
CROSS-BORDER COOPERATION IN THE MEDITERRANEAN

Δίσκος Μεσογειακής Διατροφής

WE ARE WHAT WE EAT
MEDDIET Μεσογειακή Διατροφή

ΦΡΟΥΤΑ
Το βασικό επιδόρπιο. Επιλέξτε ποικιλία χρωμάτων και υφών, ωμά (ιδανικά με τη φλούδα) και μαγειρεμένα, για καλύτερη άμυνα του οργανισμού. Περιορίστε τα γλυκά για ιδιαίτερες περιστάσεις!

ΛΑΧΑΝΙΚΑ
Πρέπει να αποτελούν τη μεγαλύτερη μερίδα στο πιάτο σας. Επιλέξτε ποικιλία σε χρώματα και υφές, ωμά και μαγειρεμένα, για καλύτερη άμυνα του οργανισμού.

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ, ΨΑΡΙΑ, ΑΥΓΑ & ΚΡΕΑΣ
Επιλέξτε από:
-Γαλακτοκομικά (ένα γιαούρτι, κομμάτι τυρί ή ποτήρι γάλα)
-Ψάρια, αυγά και πουλερικά
-Και περιστασιακά κόκκινο κρέας (μοσχάρι, αρνί...) και επεξεργασμένα κρέατα (λουκάνικα...)

ΟΣΠΡΙΑ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ & ΣΠΟΡΟΙ
Τα όσπρια μπορούν να εμπλουτίσουν τη διατροφή υποκαθιστώντας τα κόκκινα και κίτρινα συστατικά του πιάτου. Συμπεριλάβετε μία χούφτα ξηρούς καρπούς ή σπόρους κάθε μέρα.

ΝΕΡΟ
Πίνετε πολύ νερό. Περιορίστε τα αναψυκτικά και τους συσκευασμένους χυμούς για ειδικές περιστάσεις.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
Χρησιμοποιήστε το για μαγείρεμα και ως άρτυμα.

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΙΤΗΡΑ ΚΑΙ ΒΟΛΒΟΙ
Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί και άλλα δημητριακά. Αυτές οι τροφές σας δίνουν την απαραίτητη ενέργεια για ολόκληρη την ημέρα. Τα μη επεξεργασμένα προϊόντα, όπως το μαύρο ψωμί και το καστανό ρύζι σας χορταίνουν και σας κρατάνε ενεργητικούς για περισσότερο! Τρώτε τις πατάτες και τους άλλους βολβούς με τη φλούδα, το μέγιστο 3 μερίδες την εβδομάδα.

- Δραστηριοποιηθείτε. Ασκηθείτε με φίλους και κατά προτίμηση στην ύπαιθρο, αφού είναι διασκεδαστικό και κάνει καλό!
- Περιορίστε τα έτοιμα/πρόχειρα φαγητά και τα γλυκά.
- Ζητάτε τοπικά, φρέσκα και εποχικά τρόφιμα!
- Όποτε είναι δυνατόν, φάτε με τους φίλους και την οικογένεια. Συγκεντρωθείτε στο γεύμα και την συντροφιά σας, χωρίς διακοπές και απερίσπαστοι από ψηφιακά μέσα.

Ο ΔΙΣΚΟΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

ΜΕΤΡΙΑ

25% πρωινό & δεκατιανό

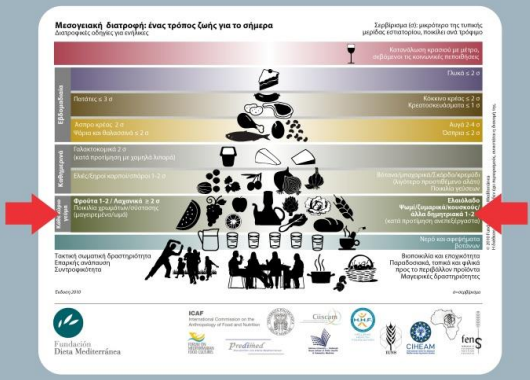
ΠΡΩΙΝΟ
Βασικές ομάδες τροφίμων
Δημητριακά, Γαλακτοκομικά & Φρούτα

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ
Βασικές ομάδες τροφίμων

Προσχολική ηλικία	Σχολική ηλικία
Φρούτα	Φρούτα με δημητριακά (σάντουιτς), ξηροί καρποί,...

ΣΥΝΘΕΣΗ ΦΑΓΗΤΩΝ
ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΣΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

35% γεύμα



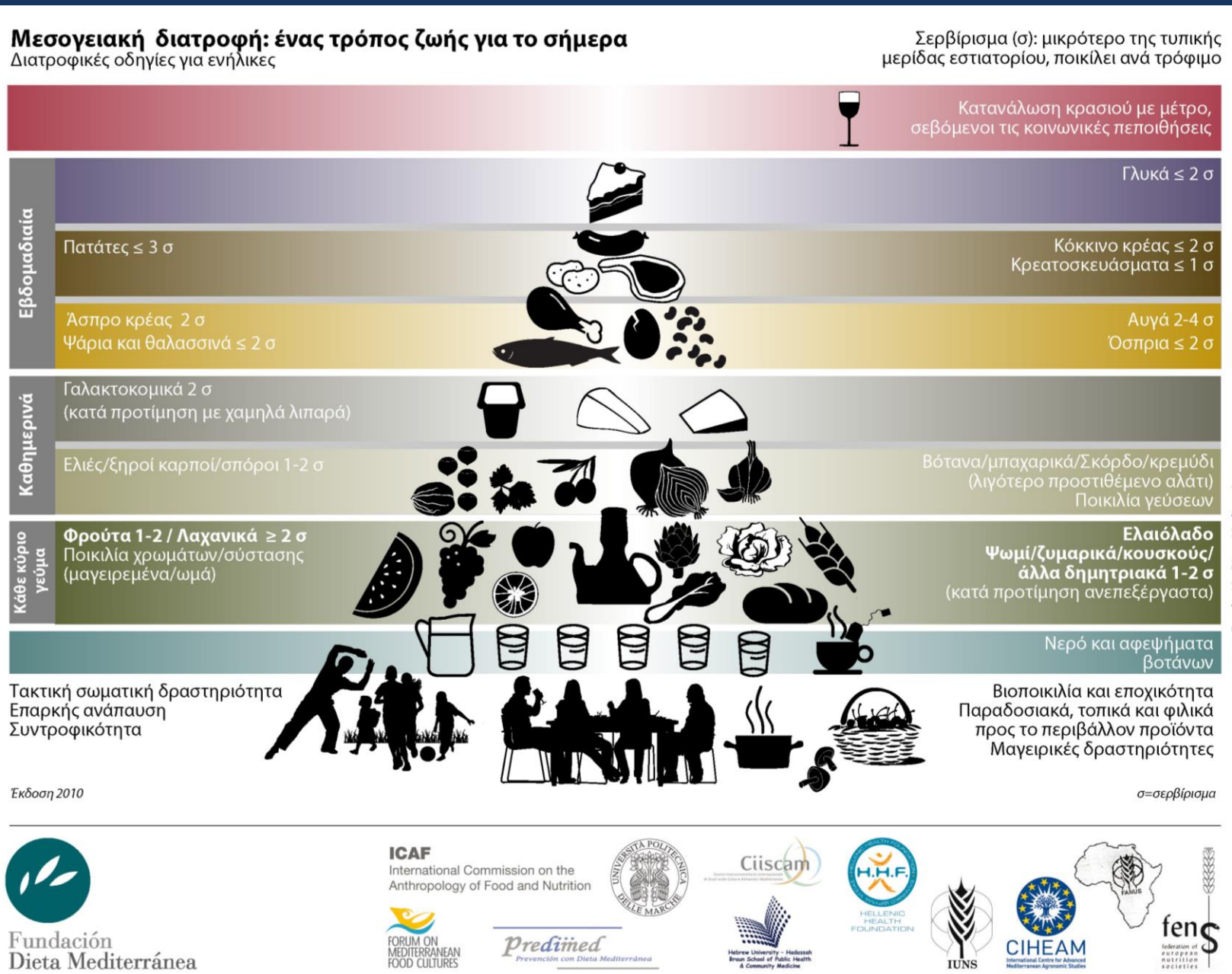
15% σνακ

Παρόμοιο με το πρωινό & το δεκατιανό
αλλά πιο ελαφρύ.

25% δείπνο

Παρόμοιο με τη σύνθεση γεύματος στην Πυραμίδα/
Δίσκο Μεσογειακής Διατροφής αλλά πιο ελαφρύ.
Να μην επαναλαμβάνονται οι τροφές
που καταναλώθηκαν στο γεύμα.

Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
Η διάθεση της πυραμίδας δεν έχει περιορισμούς, συνιστάται η διανομή της.

Fundación Dieta Mediterránea

ICAF International Commission on the Anthropology of Food and Nutrition

FORUM ON MEDITERRANEAN FOOD CULTURES

Prediméd Prevención con Dieta Mediterránea

UNIVERSITÀ POLITECNICA DELLE MARCHE

Ciiscam

Hebrew University - Hadassah Braun School of Public Health & Community Medicine

H.H.F. HELLENIC HEALTH FOUNDATION

IUNS

CIHEAM International Centre for Advanced Mediterranean Agronomic Studies

FAMUS

fens federation of european nutrition societies