

**Συμμετοχή του Εργαστηρίου Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης (ΕΕΕΕΚ)  
Ν.Ηρακλείου (Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση Β' Αθήνας) στο διαγωνισμό  
Διατροφικά Challenges**

Υπεύθυνοι Καθηγητές

Ευγενειάδης Γιώργος, Τεχνολόγος Τροφίμων

Μουσουλή Μαρία, Καθηγήτρια Ειδικής Φυσικής Αγωγής

Καρατάσιου Αγγελική, Τεχνολόγος Τροφίμων

### **Το προϊόν Healthy Bites**

Τα Healthy Bites (Υγιεινές Μπουκιές) είναι μπισκότα από ρεβίθι, φυστικοβούτυρο, βρώμη, μέλι και κουβερούρα. Η καινοτομία του προϊόντος έγκειται στην πρωτότυπη δημιουργία μιας ζύμης χωρίς αλεύρι και ζάχαρη αλλά με ποιοτικά και θρεπτικά συστατικά υψηλής διατροφικής αξίας (ρεβίθι, νιφάδες βρώμης, φυστικοβούτυρο, μέλι και κουβερούρα). Ένα προϊόν πλούσιο σε πρωτεΐνες. Μέσα στη συσκευασία περιέχεται ένα παιχνίδι με κάρτες το οποίο μυεί με διασκεδαστικό τρόπο τους μαθητές στον υγιεινό τρόπο διατροφής, παρέχοντας πληροφορίες για φρούτα και λαχανικά τα οποία είναι ωφέλιμο να περιλαμβάνονται στο καθημερινό διαιτολόγιο των μαθητών.

Για τη δημιουργία του προϊόντος χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος project (ομαδοσυνεργατική). Οι μαθητές χωρίστηκαν σε μικρές ομάδες και η κάθε μία ανέλαβε ένα τομέα από τους παρακάτω:

- Δημιουργία συνταγής, δοκιμή αναλογιών των συστατικών
- Εύρεση χορηγών για πρώτες ύλες(υλικά συνταγής, συσκευασία)
- Δημιουργία λογότυπου
- Γκαλοπ εντός του σχολείου για εύρεση της νοστιμότερης συνταγής,
- Εύρεση και σχεδιασμός καταλληλότερης συσκευασίας προϊόντος,

- Διαφήμιση σε κοινωνικά μέσα δικτύωσης (facebook, Instagram healthy\_bites\_school\_project ),
- Προώθηση

Επιπρόσθετα, πολύ σημαντική ήταν η συμβολή των επιστημών όπως της φυσικής αγωγής, των μαθηματικών, της τεχνολογίας τροφίμων, της πληροφορικής, και των εικαστικών προωθώντας τη διαθεματική προσέγγιση ως μία μέθοδο σχεδιασμού, ανάλυσης, αξιολόγησης και υλοποίησης του τελικού προϊόντος.

Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν η μέθοδος project και η περιγραφική ανάλυση “5W=2H”.

WHO: Μαθητές ΕΕΕΕΚ Ν.Ηρακλείου.

WHEN: Σχολικό έτος 2020-2021..

WHERE: ΕΕΕΕΚ Ν.Ηρακλείου

WHAT: Θρεπτικό/Υγιινό/Νόστιμο Προϊόν “Healthy Bites”.

WHY: 1. Το υγιινό μπορεί να είναι ταυτόχρονα να γευστικό!

2. Τα παιδιά που φοιτούν σε Ειδικό Σχολείο μπορούν να μη μένουν στο περιθώριο.

3. Δράσης όπως τα διατροφικά challenges προσφέρουν ευκαιρίες για την ομαλότερη ένταξη των μαθητών στην κοινωνία και στην αγορά εργασίας.

HOW: Χρησιμοποιώντας γνώσεις (μαγειρικής, μαθηματικών, πληροφορικής, εικαστικών).

HOW MANY: 10 μαθητές εργαστηρίου μαγειρικής.

Η ανάγκη για δημιουργία ενός προϊόντος με απλά υλικά, εύκολο στην παρασκευή από άτομα εφηβικής ηλικίας, χαμηλό κόστος και ταυτόχρονα υψηλή διατροφική αξία οδήγησαν στη επιλογή των πρώτων υλών των προϊόντων. Οι μαθητές συνεργάστηκαν όλοι μαζί εργάστηκαν και οργάνωσαν το στήσιμο, την έρευνα και ανάπτυξη του προϊόντος, τη προμήθεια πρώτων υλών, τη τιμολόγηση, τη προώθηση, και τη διαφήμιση του προϊόντος. Έγινε έρευνα και ανάπτυξη για την καταλληλότερη

(νόστιμη-θρεπτική αξία) εκδοχή της συνταγής. Ακολούθησε η διαδικασία για την εύρεση χορηγών για την παροχή των πρώτων υλών της συνταγής, της συσκευασίας και μετά από αρκετές παραλλαγές της συνταγής δημιουργήθηκε το τελικό προϊόν βασιζόμενο στην έρευνα που έγινε εντός του σχολείου για την νοστιμότερη εκδοχή της συνταγής σύμφωνα με τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές. Υπήρξε συνεργασία με τον καθηγητή καλλιτεχνικών ο οποίος μαζί με μαθητές του σχολείου πρόθυμοι να βοηθήσουν, σχεδίασαν το λογότυπο του προϊόντος. Τα παιδιά ανέλαβαν ρόλους όπως αυτούς του υπεύθυνου παραγωγής, του υπεύθυνου συσκευασίας, του υπεύθυνου τήρησης κανόνων υγιεινής και ασφάλειας και οι υπόλοιποι μαθητές αποτέλεσαν την ομάδα παραγωγής. Μέσα από τη διαδικασία του σχεδιασμού, παραγωγής, αξιολόγησης αναπτύχθηκε η κριτική τους σκέψη και η ικανότητα τους να μπορούν να είναι δημιουργικοί μέσα στην ομάδα, καλλιεργώντας ένα κλίμα αλληλοβοήθειας, συνεργασίας, σεβασμού και αλληλοϋποστήριξης. Οι μαθητές μας απέδειξαν ότι ένα μπισκότο μπορεί να είναι γευστικό, θρεπτικό με μεγάλη θρεπτική αξία χωρίς να περιέχει ζάχαρη και άλευρα.

Οι μαθητές του εργαστηρίου μαγειρικής συμμετείχαν με μεγάλο ενθουσιασμό και υπευθυνότητα. Η αίσθηση ότι είναι χρήσιμοι, σημαντικοί και ότι λαμβάνουν μέρος στη λήψη αποφάσεων συνεργαζόμενοι και αλληλοβοηθούμενοι όλοι μαζί ως μέρος της ομάδας αποτέλεσαν τα κίνητρα συμμετοχής στη προσπάθεια. Οι μαθητές τόλμησαν να εκφράσουν τις ιδέες τους και μέσα από την ομαδική συνεργασία να τις υλοποιήσουν. Επίσης, όλη η διαδικασία λειτούργησε εμπνευστικά, τα παιδιά ένιωσαν δημιουργικά ενώ ταυτόχρονα η ιδέα ότι αποφοιτώντας από το σχολείο είτε θα μπορούσαν να συνεχίσουν τις σπουδές τους σε μια άλλη δομή, είτε να εργαστούν σε μια επιχείρηση τους γέμισε αυτοπεποίθηση και αισιοδοξία. Είναι μείζονος σημασίας ότι τα παιδιά προσπαθούν μέσα από όλη αυτή τη διαδικασία να αποκτήσουν εμπειρία και γνώση, η οποία θα μπορούσε να τους φανεί χρήσιμη στην μετέπειτα επαγγελματική τους εξέλιξη. Όλη η προσπάθεια είναι βασισμένη στην ιδέα της ευγενούς άμιλλας, η οποία λειτουργεί ως εφελτήριο για την ανάδειξη εννοιών όπως αυτής της συνεργασίας, της αλληλοβοήθειας, της προσπάθειας και της αξίας της συμμετοχής προβάλλοντας ο κάθε έφηβος τον καλύτερο του εαυτό.

Το πιο δύσκολο κομμάτι για τους μαθητές ήταν ο τρόπος επικοινωνίας και προβολής του προϊόντος προς την κοινωνία, έξω από το σχολικό πλαίσιο. Πολλοί μαθητές ειδικών σχολείων στερούν στο κοινωνικό κομμάτι λόγω περιορισμένων επαφών έξω από την αγκαλιά της οικογένειας και το προστατευμένο σχολικό περιβάλλον. Για τον παραπάνω λόγο οι εκπαιδευτικοί ήταν και είναι αρωγοί στη προσπάθεια των μαθητών. Υποστηρίζουν, παρακινούν, βοηθούν και ενισχύουν την προσπάθεια τους, δημιουργώντας ένα περιβάλλον μέσα στο οποίο θα νιώσουν ασφάλεια, αυτοπεποίθηση και θα πιστέψουν στις δυνατότητες τους. Η ειδική αγωγή μπορεί και θέλει να συμμετέχει σε τέτοιου είδους δράσεις, διότι είναι ένα τρόπος ένταξης των μαθητών στη κοινωνία. Απαραίτητη προϋπόθεση για να επιτευχθεί το παραπάνω είναι να ληφθούν υπόψη οι ειδικές παράμετροι και προϋποθέσεις για τη συμμετοχή και ένταξη σε διαγωνισμούς των ειδικών σχολείων μαζί με σχολεία της γενικής εκπαίδευσης.

### **Συνταγή Healthy Bites (περίπου 60 μικρά μπισκότα)**

Υλικά:

- 400 γραμμάρια ρεβίθια, πολύ καλά βρασμένα
- Μισή κούπα φυστικοβούτυρο
- 1 κούπα βρώμη
- 4 κουταλιές της σούπας μέλι
- 1 κουβερτούρα των 200 γραμμαρίων

Εκτέλεση:

1. Πολτοποιούμε στο μούλτι τα ρεβίθια μέχρι να γίνουν μια ενιαία μάζα.
2. Μεταφέρουμε τη μάζα ρεβιθιών σε ένα βαθύ μπολ και προσθέτουμε το φυστικοβούτυρο, τη βρώμη και ανακατεύουμε.
3. Κόβουμε σε μια επιφάνεια κοπής την κουβερτούρα σε μικρά κομματάκια.
4. Προσθέτουμε την κουβερτούρα και το μελί στο μείγμα και ζυμώνουμε.
5. Πλάθουμε μικρές μπαλίτσες στο σχήμα καρδιού κάνοντας ένα βαθουλοματάκι στο κέντρο και τις τοποθετούμε σε ένα ταψί με λαδόκολλα.

6. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 15 λεπτά.

### Διατροφική Αξία Healthy Bites

Γλυκά μπισκότα με βάση το ρεβίθι  
Συστατικά: Πολτός ρεβιθιού, βρώμη, φυστικοβούτυρο, μέλι, κουβερτούρα

Διατροφική Δήλωση Ανά 100 gr	
Ενέργεια	633 kcal (ή 2646 kJ)
Υδατάνθρακες	85,2 g
Πρωτεΐνες	21,9 g
Λίπος	25,9 g

Καθαρό βάρος: 100 gr  
Παρασκευάζονται στην Ελλάδα από το Ε.Ε.Ε.Κ. Ν. Ηρακλείου Αττικής

### Φωτογραφικό Υλικό



Έλεγχος προϊόντων.



Κατά την εκτέλεση της συνταγής!





Τα healthy bites έτοιμα για φούρνισμα!



Ψάχνοντας την νοστιμότερη παραλλαγή της συνταγής!



Η συνεργασία των μαθητών αποτελεί πρωταρχικό στόχο της δράσης. Συνεργασία μαθητών εργαστηρίου μαγειρικής με τους μαθητές του εργαστηρίου αυτόνομης διαβίωσης.







Το παιχνίδι με τις κάρτες με τη διατροφική αξία φρούτων και λαχανικών της διατροφής.



Το τελικό προϊόν: τα πεντανόστιμα μπισκότα ρεβιθιού, το παιχνίδι με τις κάρτες για τη διατροφική αξία των φρούτων και των λαχανικών μέσα στην τελική συσκευασία με τις ζωγραφιές των μαθητών του εργαστηρίου της αυτόνομης διαβίωσης.