



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ

χεράκι αντιθέσεις!



τ.ε.β.α.

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Επιστημονικής & Βασικής
Υλικής Συνδρομής

"Καινοτόμες Διατομεακές Παρεμβάσεις για Ενδυνάμωση & Κοινωνική Συνοχή"- Κοινωνική Σύμπραξη ΤΕΒΑ Π.Ε. Αχαΐας *"Innovative Intersectoral Interventions for Empowerment & Social Cohesion"- FEAD Social Partnership of Achaia R.Unit"*

Μαίρη Ξένου MSc Υγιεινολόγος - Λογοθεραπεύτρια
Δ/νση Υγείας & Κοινων. Μέριμνας Π.Ε Αχαΐας, ΠΔΕ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ ΚΑΙ
ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΤΩΧΕΙΑΣ



ΕΘΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ
ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΙΚΗ ΑΡΧΗ ΤΟΥ Ε.Π. ΕΒΥΣ
του ΤΕΒΑ



ΤΕΒΑ / FEAD
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ
Ταμείο Ευρωπαϊκής Βοήθειας
προς τους Απόρους



Συνοδευτικό Μέτρο: «Ανακαλύπτουμε και Στηρίζουμε τις Παιδικές Δεξιότητες»

1.

Στοχευμένη Παρέμβαση:

Παιδιά (νήπια – προνήπια) 4 -6 ετών
ωφελουμένων ΤΕΒΑ &
συμβουλευτική ενδυνάμωση για
γονείς.

Χρόνος –Τόπος Υλοποίησης:
(Οκτώβρης – Νοέμβρης 2018,
Πάτρα)

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ
γράφει αντ'όλες!

τ·ε·β·α·
Επικρατικό Πρόγραμμα
Επιστημονικής & Βασικής
Υλκής Συνδρομής

«Ανακαλύπτουμε και Στηρίζουμε τις Παιδικές Δεξιότητες»

ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ / ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΕΒΑ / FEAD - ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΡΑΞΗ Π.Ε. ΑΧΑΪΑΣ
| ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΔΥΤ. ΕΛΛΑΔΑΣ

Δευτέρα 26/11/2018
Έναρξη εργασιών: 18.00 - 21.00
Σημείο: Αίθουσα εκδηλώσεων, Αγορά Αργύρη, Πάτρα

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ
γράφει αντ'όλες!

τ·ε·β·α·
Επικρατικό Πρόγραμμα
Επιστημονικής & Βασικής
Υλκής Συνδρομής

INTERACT



Συνοδευτικό Μέτρο: «Ανακαλύπτουμε και Στηρίζουμε τις Παιδικές Δεξιότητες»

Συνεργαζόμενοι Φορείς /Διατομεακή Ομάδα:

- ❖ Στελέχη Γενικής Δ/νσης Υγείας & Κοιν. Μέριμνας ΠΔΕ & Π.Ε. Αχαΐας,
- ❖ Γ.Ν Παιδων «Καραμανδάνειο»,
- ❖ εργαστήριο INTERACT του τμ. Λογοθεραπείας του Α.Τ.Ε.Ι. Δυτικής Ελλάδας,
- ❖ Κοινωνικοί Λειτουργοί,
- ❖ Ψυχολόγοι,
- ❖ Εικαστικοί (Εικαστική Ψυχοθεραπεύτρια, Κεραμίστρια Εθελοντές),
- ❖ ΜΜΕ



Συνοδευτικό Μέτρο: «Ανακαλύπτουμε και Στηρίζουμε τις Παιδικές Δεξιότητες»

Συνοπτική Περιγραφή:



Δράση με σύγχρονες μεθόδους «Παιδοκεντρικής Αντίληψης».

- ✓ Αξιολόγηση δεξιοτήτων ομιλίας/λόγου/επικοινωνίας με χρήση ψηφιακών μέσων ΤΠΕ για πρώιμη ανίχνευση διαταραχών, ενθάρρυνση πολυδιάστατης παιδικής δημιουργικής έκφρασης (ζωγραφική, παιχνίδια δεξιοτήτων, προβολικές εικαστικές τεχνικές ζωγραφικής **House-Tree-Person** & εργαστήρια κεραμικής, έκθεση με έργα παιδιών)
- ✓ Συμβουλευτική παρέμβαση στους γονείς (ενδυνάμωση/εκμάθηση τεχνικών για βελτίωση Γλωσσικής Ανάπτυξης, Επικοινωνιακών Ικανοτήτων & Ψυχοκοινωνικής Εξέλιξης των Παιδιών τους).



1.

Συνοδευτικό Μέτρο: «Ανακαλύπτουμε και Στηρίζουμε τις Παιδικές Δεξιότητες»



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ
ζεμάτη ανιδέαις!



τ.ε.β.α.
Εθνικό Τεχνικό Εκπαιδευτικό
Βιογραφικό Αρχείο
Υπουργείο Παιδείας



Συνοδευτικό Μέτρο: «Ανακαλύπτουμε και Στηρίζουμε τις Παιδικές Δεξιότητες»

Προστιθέμενη Αξία:

- ✓ Δράση που εντάσσεται στην ευρύτερη Ευρωπαϊκή Στρατηγική Προγραμμάτων & Πολιτικών για εκπαιδευτικές καινοτόμες δράσεις προσχολικής ηλικίας με στόχο να δρουν αντισταθμιστικά στις κοινωνικές ανισότητες που προκαλούνται λόγω φτώχειας, προσβλέποντας στην διασφάλιση **Ισότητας Μεταχείρισης, Ευκαιριών και Ένταξης των Παιδιών (Early Childhood Innovation Policies & Services /Improving access to early childhood education) ESF⁺**.
- ✓ Η Δράση παρείχε ευρήματα από αξιολογήσεις και συνεντεύξεις για ανάγκη περαιτέρω σχεδιασμό προγραμμάτων στήριξης των παιδικών δεξιοτήτων.
https://ec.europa.eu/education/policies/early-childhood-education-and-care_en



Συνοδευτικό Μέτρο: «Οι Εξερευνητές του Νου»

Στοχευμένη Παρέμβαση:

Παιδιά & Έφηβοι 10-12 & 13-14 ετών,
δικαιούχων ΤΕΒΑ, συμβουλευτική
ενδυνάμωση για 60-80 γονείς.

Χρόνος –Τόπος Υλοποίησης:
Μάιος - Ιούνιος 2019 - Πάτρα.

The Explorers of the Mind

with the cooperation of



Mensa Greece

April - May 2019

Accompanying measures in the framework of the Fund for European Aid to the Most Deprived (FEAD) – TEBA Greece – Social Partnerships of Western Greece Region

LABS FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS (AGES: 10-14):

Human Performance

Lab Cartoon Story Maker

Digital Photos Lab

Start with evaluation test for children and adolescents (ages: 10-14)



For applications Tel: +30 6942 919 090



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ
greek anadellus!



Τ.Ε.Β.Α.
Επικερσιακό Πρόγραμμα
Επιστημονικής & Θεσμικής
Υλκής Συνδρομής



Τ.Ε.Β.Α.
FUND FOR EUROPEAN
AID TO THE MOST DEPRIVED
(FEAD) – TEBA (GREEK)



Συνοδευτικό Μέτρο: «Οι Εξερευνητές του Νου»

Συνεργαζόμενοι Φορείς /Διατομεακή Ομάδα:

- ❖ Στελέχη Γενικής Δ/νσης Υγείας & Κοιν. Μέριμνας ΠΔΕ/ Π.Ε. Αχαΐας
- ❖ Ελληνική MENSA
- ❖ Ιδ. Τομέας
- ❖ Εθελοντές
- ❖ ΜΜΕ





Συνοδευτικό Μέτρο: «Οι Εξερευνητές του Νου»

Συνοπτική Περιγραφή: Σύγχρονες βιωματικές διαδικασίες με θεματικά εργαστήρια 4 εβδομάδων

Εργαστήρι Υψηλών Δυνατοτήτων

(Human Performance Lab-Παιχνίδι ρόλων, blackout ποίηση, επίλυση κοινωνικών θεμάτων, εφαρμογές Τεχνητής Νοημοσύνης Google),

Εργαστήρι Ψηφιακής Φωτογραφίας

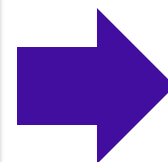
(Digital photos Lab -ICT, εφαρμογές Τεχνητής Νοημοσύνης της Google) και τη

Δημιουργία Ιστορίας Καρτούν

Cartoon Story Making (Cartoon Story Making - δημιουργικότητα, λειτουργική μνήμη, γνωστικά παιχνίδια)

ΣΤΟΧΟΙ:

- ✓ βελτίωση αυτοεκτίμησης,
- ✓ ενίσχυση της ανθεκτικότητας παιδιών (positive resilience),
- ✓ ανάπτυξη πολυδιάστατων ικανοτήτων μάθησης / σχολικών επιδόσεων,
- ✓ κοινωνική δέσμευση και αλληλεπίδραση με άλλα παιδιά & εφήβους.





Συνοδευτικό Μέτρο: «Οι Εξερευνητές του Νου»

Προστιθέμενη Αξία:

- Αξιολόγηση FRT Form A (Figure Reasoning Test) κλίμακα Wechsler (sd15) της ελληνικής **MENSA**, ατομική/ομαδική συμβουλευτική γονέων για περαιτέρω ανάπτυξη των ταλέντων και των δεξιοτήτων των παιδιών τους. Το μέτρο επιλέχθηκε για Δημοσίευση στο Ευρωπαϊκό Κατάλογο Καλών Πρακτικών FEAD 2019.
- Η δράση σχετίζεται με προτάσεις/προγράμματα χρηματοδοτικά εργαλεία της **ΕΕ,ΕΚΤ (ESF+)** **MFF 2021-2027**, **HORIZON 2020** για διασύνδεση και προτεραιότητα αύξησης προσβασιμότητας -ισότιμων ευκαιριών εκπαίδευσης παιδιών -μείωση ψηφιακού χάσματος σε παιδιά προερχόμενα από τα φτωχότερα κοινωνικά στρώματα και αύξηση παροχής ευκαιριών για κοινωνική ένταξη με προτεραιότητα στα παιδιά και νέους.
- The role of the MFF 2021-2027 in fighting child poverty and social exclusion in Europe Horizon 2020 Work Programme 2018-2020, Europe in a changing world – Inclusive, innovative and reflective societies



Συνοδευτικό Μέτρο: «Φροντίζουμε Όσους μας Φροντίζουν»

Στοχευμένη Παρέμβαση:

Ενήλικοι ωφελούμενοι ΤΕΒΑ Άτυπτοι
Φροντιστές (Συνοδοί/Συγγενείς)
Μακροχρόνιων ενηλικών Ηλικιωμένων
Ασθενών.

Χρόνος –Τόπος Υλοποίησης:
Δεκέμβρης 2018 - Πάτρα

«Φροντίζουμε Όσους μας Φροντίζουν»

ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ | ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΕΒΑ / FEAD
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΡΑΞΗ Π.Ε. ΑΧΑΪΑΣ | ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Τετάρτη 12 Δεκεμβρίου 2018

Ώρα: **17:00 - 20:00**

Σημείο: **Εμπορικός & Εισαγωγικός Σύλλογος Πατρών**
Πλατεία Γεωργίου Α' 25



Παράλληλη Επιμορφωτική Δράση
για ωφελούμενους ΤΕΒΑ: **9π.μ.-13.00 π.μ.**
Εμπορικός & Εισαγωγικός Σύλλογος Πατρών
Πλατεία Γεωργίου Α' 25



Συνοδευτικό Μέτρο: «Φροντίζουμε Όσους μας Φροντίζουν»

Συνεργαζόμενοι Φορείς /Διατομεακή Ομάδα:

- ❖ Γενική Δ/νση Υγείας & Κοιν. Μέριμνας ΠΔΕ/ Διεύθυνση Υγείας & Κοιν. Μέριμνας ΠΔΕ Π.Ε. Αχαΐας
- ❖ Καποδιστριακό Παν/μιο ΕΚΠΑ
- ❖ Γεν. Νοσοκομείο Πατρών Αγ. Ανδρέας
- ❖ Σύλλογοι Ασθενών Χρόνιων Νοσημάτων
- ❖ Εθελοντές
- ❖ ΜΜΕ



Συνοδευτικό Μέτρο: «Φροντίζουμε Όσους μας Φροντίζουν»

Συνοπτική Περιγραφή:

- ✓ **Επιμόρφωση- Ενδυνάμωση άτυπων φροντιστών ενηλίκων** (π.χ. συγγενών) χρόνιων ασθενών - ηλικιωμένων χρονίως με βιωματικό εργαστήριο.
- ✓ **Σκοπιμότητα:** δεδομένου της δημογραφικής γήρανσης, της αύξησης των μακροχρόνιων νοσημάτων και την κοινωνικό -οικονομική επιβάρυνση των πιο οικονομικά αδύναμων πληθυσμιακών ομάδων (burn out φροντιστών) είναι σημαντικό η αύξηση δεξιοτήτων σε θέματα κατ' οίκον νοσηλείας.
- ✓ **Θέματα:** υγιεινής και ασφάλειας κατοικίας - τροφίμων, αναγνώριση & αντιμετώπιση σοβαρών αλλεργικών αντιδράσεων, διαδικαστικά θέματα για δομές κοινωνικής φροντίδας.





Συνοδευτικό Μέτρο: «Φροντίζουμε Όσους μας Φροντίζουν»

Προστιθέμενη Αξία:

Διασύνδεση δράσης με Διάχυση/ **Αξιοποίηση Προγράμματος Erasmus+ «I-CARE»**: διαφώτιση για την ηλεκτρονική πλατφόρμα MOOC του Προ/τος που διατίθεται σε τέσσερις (4) γλώσσες (ελληνικά, αγγλικά, γαλλικά και ιταλικά) και μέσω της οποίας είναι διαθέσιμο δωρεάν διαδραστικό εκπαιδευτικό υλικό ενδυνάμωσης δεξιοτήτων τυπικών και άτυπων φροντιστών.

Επίτευξη μεγαλύτερης συμμετοχικής διαδικασίας Κοινωνίας των Πολιτών.



Συνοδευτικό Μέτρο: «Η Υγεία Πάνω απ' Όλα.. στις Μамάς την Κατσαρόλα»

Στοχευμένη Παρέμβαση:

40 Γυναίκες – Μητέρες ΤΕΒΑ και τα 40 παιδιά τους (7-12 ετών) Υγιεινή Διατροφή.

Χρόνος –Τόπος Υλοποίησης:
Οκτώβρης-Νοέμβρης 2019 - Πάτρα

ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΠΑΤΡΩΝ

τ.ε.β.α. Εθνικό Πρόγραμμα Επιστημονικής & Θεσμικής Υλκής Συνδρομής

Σάββατο 19.10

Μία καινοτόμος Κοινωνική Δράση από την Ιερά Μητρόπολη Πατρών

Φθινοπωρινό πρόγραμμα μάθησης και δημιουργικής έκφρασης για μητέρες και παιδιά 7-12 ετών δικαιούχους του ΤΕΒΑ της Κοινωνικής Σύμπραξης της Π.Ε. Αχαΐας 19/10 - 10/11/2019

- Τεχνικές υγιεινής μαγειρικής
- Τα κρυμμένα μυστικά των ετικετών
- Τεχνικές για οικονομία στις αγορές τροφίμων
- Πρόληψη για τροφικές αλλεργίες
- Μαγειρεύουμε νόστιμα οικονομικά & υγιεινά γεύματα & εδέσματα
- Μαγειρικά πειράματα
- Μαγειρικά παιχνίδια

Με την συνεργασία:

ΣΚΕΑΝΑ

euroteam

Συνοδευτικά Μέτρα Ψυχοκοινωνικής Ενδυνάμωσης

Τα εργαστήρια διεξάγονται Σάββατο ή Κυριακή, και ώρες 17:00 έως 20:00 στις εγκαταστάσεις του Εκπαιδευτικού Ομίλου EUROTEAM, στην οδό Παντανάσσης 4, Πάτρα. Διάρκεια από 19/10 έως 10/11/2019.

Για πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής:

οι ενδιαφερόμενοι γονείς και κηδεμόνες, ωφελούμενοι ΤΕΒΑ, μπορούν να επικοινωνούν στα τηλέφωνα 2611 100225 και 6940 823857 ώρες 9:30 έως 14.30. Οι θέσεις είναι περιορισμένες

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΟ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΓΡΑΦΩΝ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΡΤΗΤΕΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΔΙΑΚΕΤΗΡΗΤΗ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧ Ε.Π. ΣΠΕ ΝΑ ΤΕΒΑ

ΤΕΒΑ / ΠΕΑΔ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ ΤΑΜΕΙΟ ΕΡΕΥΝΩΝ ΚΑΙ ΠΡΑΞΕΩΝ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΑΤΟΜΟΥΣ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ
Σεμάρι Αντιθέσης!



τ.ε.β.α.
Εθνικό Πρόγραμμα
Επιστημονικής & Θεσμικής
Υλκής Συνδρομής



Συνοδευτικό Μέτρο: «Η Υγεία Πάνω απ' Όλα.. στην Μамάς την Κατσαρόλα»

Συνεργαζόμενοι Φορείς /Διατομεακή Ομάδα:

- ❖ Ι.Μητρόπολη Πατρών (Προγραμματική Σύμβαση) με εποπτεύουσα τη Γενική Δ/νση Υγείας & Κοιν. Μέριμνας ΠΔΕ.
- ❖ Συμμετοχή Στελεχών Δ/νσης Υγείας & Κοιν. Μέριμνας Π.Ε. Αχαΐας,
- ❖ Σύλλογος Καταστηματαρχών Εστίασης Αναψυχής Νομού Αχαΐας(ΣΚΕΑΝΑ),
- ❖ Εκπ. ιδιωτικός Όμιλος EUROTEAM,
- ❖ Σεφ, Εθελοντές, επιστημονικοί εκπαιδευτές & εικαστικοί, ΜΜΕ.





Συνοδευτικό Μέτρο: «Η Υγεία Πάνω απ' Όλα.. στης Μамάς την Κατσαρόλα»

Συνοπτική Περιγραφή:

Για τις μαμάδες:

- ✓ τεχνικές υγιεινής μαγειρικής,
- ✓ κρυμμένα μυστικά ετικετών,
- ✓ τεχνικές για οικονομία στις αγορές τροφίμων,
- ✓ πρόληψη για τροφικές αλλεργίες και
- ✓ Εκπαίδευση από σεφ στην παρασκευή συνταγών οικονομικών -υγιεινών γευμάτων & εδεσμάτων.

Για τα παιδιά:

- ✓ Παράλληλες δράσεις δημιουργικής μαγειρικής
- ✓ υγιεινής διατροφής
- ✓ πειράματα μαγειρικής

Συνοδευτικό Μέτρο: «Η Υγεία Πάνω απ' Όλα.. στης Μамάς την Κατσαρόλα»

Παραγωγή έντυπου φυλλαδίου –Comics με υγιεινές συνταγές/συμβουλές- θα διανεμηθεί και με τα τρόφιμα και σε άλλους ωφελούμενους της Ι. Μητρόπολης.

Διατροφικές συμβουλές

Α. Υγιεινή και Ασφάλεια Τροφίμων

Κάθε φορά που χειρίζαστε ένα ωμό τρόφιμο (ιδίως ωμό κοτόπουλο, κρέα, χοιρινό) στον πάγκο της κουζίνας **ΔΕΝ** **ΣΕΧΝΑΜΕ** να οσπουνίζουμε με ζεστό νερό και να ξεπλύνουμε τον πάγκο, νεροκίττι, σκεύη και εργαλεία κουζίνας. **ΠΛΕΝΟΥΜΕ** πολύ καλά τα χέρια μας.

Τα **κόκκινα κρέατα** προσέχουμε να έχουν κρέμα κίτρινο με φυσικό κρέμα λίπους, όχι καφέ ή πράσινο κρέμα ή με κηλίδες λευκές, μιάρες ή πράσινες. Δομή σφιχτή και ελαστική, όχι γλοιώδης, βλεννώδης σαν κάρδα. Δομή φυσιολογική όχι ξηρή.

Πλένουμε με τρεχούμενο νερό **φρούτα και λαχανικά** αφού τα ξεφλουδίσουμε για να εμποδίσουμε την μεταφορά ακαθαρσιών και μικροβίων από την φλούδα στο εσωτερικό των τροφίμων.

Τα **πουλερικά** προσέχουμε να έχουν κρέμα κίτρινο με φυσικό λίπος, όχι καφέ ή πράσινο κρέμα ή με κηλίδες λευκές, μιάρες ή πράσινες. Δομή σφιχτή και ελαστική, όχι γλοιώδης, βλεννώδης σαν κάρδα. Δομή φυσιολογική όχι ξηρή.

Στα **γαλακτοκομικά** προσέχουμε ημερομηνία λήξης, κρέμα, ημερήσια, οσμή, γεύση, σιγάδια αλλοίωσης. Προσοχή στις καταστραμμένες συσκευασίες γάλακτος. **Δεν** τοποθετούμε το γάλα στο ράφι της πόρτας του ψυγείου γιατί επηρεάζεται η θερμοκρασία του (ιδίως το καλοκαίρι) καθώς η πόρτα ανοιγοκλείνει.

Τα **ψάρια** προσέχουμε να έχουν κρέμα ζωστή, δέρμα γυαλιστερό, βράγχια ζωστή κόκκινα. Η δομή του ψαριού να μην καλοήρη ή μαλακή (να μην παρμένει επάνω το αποτίμωμα κατά την πίεση).

Τα **αυγά** να φυλάγουν σε κλειστά μπουλόνια στο ψυγείο για να αποφευχθούν επιμολύνσεις. **Δεν** καταναλώνουμε αυγά που επιπλέουν όταν κάνουμε την δοκιμή με το νερό. (Ολόκληρο αυγό βυθισμένο σε παττίρα με νερό).

Πλένουμε τα χέρια μας καλά πριν φάμε και πριν χειριστούμε τρόφιμα κάτω από τρεχούμενο νερό με καυτό νερό (τουλάχιστον 60°C).

ΝΑΙ



ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ



Το μαγειρεμένο ρυζι καλύτερα να καταναλώνεται άμεσα. Αλλιώς το αφήνουμε να κρυώσει σε θερμοκρασία περιβάλλοντος (για 2 ώρες) και μετά το συντηρούμε στο ψυγείο.

Όταν τοποθετούμε ζωστή φαγητό στο ψυγείο ανεβαίνει η έντονη θερμοκρασία του θαλάμου ψύξης και επηρεάζει και την θερμοκρασία των υπόλοιπων τροφίμων στο ψυγείο (κίνδυνος αλλοιώσεων-τρ. διαληπτάσεων).

Μεινώνουμε, όσο μπορούμε το χρόνο παραμονής του μαγειρεμένου φαγητού σε θερμοκρασία δωματίου 21°C, και μέσα σε 2 ώρες (max 4 ώρες).

Ξεπάρ τη τοποθέτηση των τροφίμων στο ψυγείο (από πάνω προς τα κάτω, είναι:

- τρόφιμα έτοιμα προς κατανάλωση,
- ψάρια, κρέας ή κρέμα,
- κοτόπουλο (άλλα μέσα σε κλειστούς περιέκτες)

Δεν αφήνουμε το ρυζι πολλές ώρες σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Το διατηρούμε στο ψυγείο μόνο για 1 ημέρα προτού το ξαναζεσταίνουμε.

Στο ψυγείο δεν τοποθετούμε ωμά τρόφιμα πάνω από μαγειρεμένα ή έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα.

Επιπλέον θερμοκρασιακή ζώνη (EBZ) = μεταξύ 5°C - 10°C. 60°C - 72°C αυτές τις θερμοκρασίες εισοικεί η αύξηση των μικροβίων στο τρόφιμο. Θυμίζετε, τα φαγητά δε αναθερμαίνονται για 2h φορές.

Εξωδύ λαχανικά, τοποθετούνται στο ψυγείο καθαρισμένα από ρίζες και κέρμα και στεγνά για να μην επιμολύνουν άλλα τρόφιμα.

Διατροφικές συμβουλές

Β. Σήμανση Τροφίμων - Τα μυστικά των ετικετών / Τι σημαίνει αυτό το σήμα!

- Το Τρόφιμο κρεμάται πλύνει πριν χρησιμοποιηθεί
- Το τρόφιμο κρεμάται κατάψυξη για να συντηρηθεί
- Τα τρόφιμα/υλικά πρέπει να διαχειριστούν ξεχωριστά (π.χ. ωμό κρέας & έτοιμο σάλτσα σερβιρίσματος)
- Το τρόφιμο πρέπει να θερμανθεί (Το προϊόν θα αναγράφει και θερμοκρασία θέρμανσης/ ψυθίματος)
- Αυτό το σήμα δείχνει το Καθαρό βάρος του τροφίμου δηλαδή το βάρος του τροφίμου αν αφαιρεθεί το βάρος της συσκευασίας του. Προσοχή στην ετικέτα!! Όταν αγοράζουμε π.χ. κατεψυγμένα ψάρια, άλλο το "βάρος με επίπαγο... π.χ. 1200 γρ. και άλλο το καθαρό βάρος (ε δηλαδή στραγγισμένο) π.χ. 1080 γρ.

Συστατικά:

- Όταν διαβάζουμε τα συστατικά στην συσκευασία προσέχουμε ποιο συστατικό αναγράφεται πρώτο γιατί αυτό βρίσκεται σε μεγαλύτερη ποσότητα.
- Αποφεύγουμε τρόφιμα που η ζάχαρη, το αλάτι και τα κορεσμένα λιπαρά αναγράφονται στις πρώτες δύο-τρεις θέσεις.
- Στο τέλος της λίστας μπαίνουν τα πρόσθετα (Τα πρόσθετα χημικά χρησιμοποιούνται κυρίως για να προοδίσουν καλύτερη γεύση, κρέμα ή άρωμα στα τρόφιμα ή μεγαλύτερη διάρκεια ζωής [δίνω τους υπάρχει πάντα ένα αριθμός που δηλώνει το είδος χημικού προσθέτου π.χ. «E220» = Συντηρητικό, «E951» = Γλυκαντικό, κ.α.] Συνίσταται να αποφεύγεται συχνή κατανάλωση τροφίμων με πολλά πρόσθετα).

Γ. Μαθαίνω για τις τροφικές αλλεργίες

Διαφορά Τροφικής Αλλεργίας = Τροφικής Δυσανεξίας = Αναφυλαξίας από Τρόφιμα

Τροφική αλλεργία = αντίδραση του οργανισμού σε τροφικές πρωτεΐνες (αλλεργιογόνα). Η τροφική αλλεργία εκδηλώνεται άμεσα από λίγο λεπτά έως και λίγες ώρες μετά την κατανάλωση του τροφίμου. **Συμπτώματα τροφικής αλλεργίας:** Κνίδωση με εμφάνιση «οίδημα» (οίδημα ανάγλυφο ελαστικό με έντονη φαγούρα) που διαρκούν αρκετά λεπτά και συνήθως αλλάζουν θέση. «Δυσπνοια, αναπνευστική συρρίγγη και βήχας, «πόνος στην κοιλιά, ναυτία, έμετος και διάρροια.

Τροφική δυσανεξία = παθολογική αντίδραση σε τρόφιμα στην οποία όμως δεν συμμετέχει το ανοσολογικό σύστημα και δεν εκδηλώνεται με τα τυπικά συμπτώματα αλλεργίας. π.χ. άνεση με δυσανεξία στη λακτόζη εκδηλώνει κοιλιακό συμπτώματα όπως «φούσκωμα» μετά από κατανάλωση γάλακτος. Αυτή η δυσανεξία οφείλεται στην ανεπάρκεια του ενζύμου λακτάσης και την αδυναμία διάσπασης της λακτόζης.

Αναφυλαξία από Τρόφιμα = πολύ βαριά αλλεργική αντίδραση που μπορεί να προκληθεί και με πολύ μικρή κατανάλωση ποσότητας τροφίμων. Είναι πολύ επικίνδυνη (!) Προσοχή!! Τα σημάδια της αναφυλαξίας συμβαίνουν πολύ γρήγορα το ένα μετά το άλλο και μπορεί να είναι: «εμφάνιση ερυθρότητας με πυρετός και φαγούρα, «πρήξιμο σε χείλη/βλεφαρά, «δυσπνοια με «σφίξιμο» στο στήθος, καύση και φαγούρα πόνος στην κοιλιά, έμετος και διάρροια. «Φόβος φωτός από «έμετα διάρροια» «αυτιά από πόνος πίεση. **Αντιμετώπιση.** Η αντιμετώπιση της αναφυλαξίας γίνεται με την αδρεναλίνη (σπυλό αδρεναλίνη) που κυκλοποιείται ούτως ή άλλως.

Ποιες τροφές συνήθως προκαλούν τροφική αλλεργία;

Γάλα αγελάδας και αυγό στα παιδιά | Ψωμί, καρότο | Ψάρι και θαλασσινά | Όσπρια Σιτάρι | Φρούτα.

Μπορεί να εκδηλωσω τροφική αλλεργία ως ενήλικας;

Η τροφική αλλεργία μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία και με οποιαδήποτε τροφή, ακόμα και σε τροφές που μέχρι τώρα κάποιος έφαγε χωρίς πρόβλημα.

Πως προφυλάσσεται ο αλλεργικός ασθενής;

Όταν υπάρχει διάγνωση τροφικής αλλεργίας ο καλύτερος τρόπος για να μην ξανα συμβεί είναι να αποφεύγουμε το συγκεκριμένο τρόφιμο. Πριν φάμε κάτι σε εστιατόριο ή σε ξένο χώρο να ρωτήσουμε αν το συγκεκριμένο προϊόν χρησιμοποιήθηκε στο μαγειρέμα.

Προσοχή στην ετικέτα:

Υπάρχει περίπτωση ένα συστατικό που μας προκαλεί αλλεργία να γράφεται με άλλο όνομα π.χ αντί για αυγό να γράφει αλβουμίνη, αντί για γάλα να γράφει βούτυρο, κρέμα ή ακόμα και καζέιν... π.χ. Καζέιν μπορεί να υπάρχει και σε αλλαντικά ή κονσέρβες τόνου. Προσοχή στις ενδείξεις: «μπορεί να περιέχει ίσως...». Καλύτερα να αποφεύγουμε το συγκεκριμένο προϊόν ειδικά αν υπάρχει ιστορικό αναφυλαξίας.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΣΥΝΕΠΙΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: Κατερίνα Μπίρνα MD MSc Αλλεργιολόγος, Μαίρη Σένου MSc Υγιεινολόγος, Παναγιώτης Αποστολάκης MSc Υγιεινολόγος, Δέσποινα Καρακούλου MSc Τεχνολόγος Τροφίμων, ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Σταματόπουλος Χρήστος, Executive Chef



Συνοδευτικό Μέτρο : «Η Υγεία Πάνω απ' Όλα.. στης Μαρμάς την Κατσαρόλα»

Προστιθέμενη Αξία:

- ✓ **Στοχευμένη Δράση για γυναίκες** σύμφωνα με οδηγό ΕΙΕΑΔ και συστάσεις FEAD/ESF+ (ενδυνάμωση Γνωσιακών δεξιοτήτων, πρόληψη παχυσαρκίας/ υγ. διατροφή κ.α). Συσχέτιση με **ESF 2021-2027 Child Guarantee Family Policy Actions – Investing in Children Integration** (βελτίωση ενδοοικογενειακών σχέσεων, κοινές δράσεις γονιού παιδιού).
- ✓ Επιπλέον, **αύξηση συμμετοχικής διαδικασίας Κοινωνίας των Πολιτών**, Εθελοντισμού (ΣΚΕΑΝΑ κ.α), και προετοιμασία για μελλοντική διασύνδεση με πρόγραμμα αποφυγής Σπατάλης Τροφίμων.
- ✓ Ενίσχυση δικτύωσης συνεργατικών δεσμών με επιχειρηματίες για σχεδιασμό δράσεων ενίσχυσης κοινωνικών δεξιοτήτων ένταξης και ενσωμάτωσης με μέτρα ΕΚΤ+.



Συνοδευτικό Μέτρο: «Η Υγεία Πάνω απ' Όλα.. στης Μαμάς την Κατσαρόλα»

Προστιθέμενη Αξία:

Συμπληρώθηκε Ερωτηματολόγιο από ωφελούμενες ως Προσχέδιο για Διενέργεια **Κοινωνικής Έρευνας Βάσης** (Bottom-Up Social Research) για τον σχεδιασμό δράσεων που θα ανταποκρίνονται στην κάλυψη για τις πραγματικές κοινωνικές ανάγκες (unmet social needs) όπως αυτές εκφράζονται από τις/τους ίδιους δικαιούχους ΤΕΒΑ.

Στόχος, η βελτίωση παρακολούθησης, συγκριτική αξιολόγηση και διερεύνηση αντίκτυπου συνοδευτικών μέτρων στην μείωση της φτώχειας και στην επίτευξη κοινωνικής συνοχής.



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ
γεμάτη αντιδράσεις!



τ.ε.β.α.

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Επιστημονικής & Βασικής
Υλικής Συνδρομής

Ευχαριστώ πολύ!

Ιδιαίτερες Ευχαριστίες:

- Χαρ. Μπονάνο Αντιπεριφερειάρχη Π.Ε. Αχαΐας, ΠΔΕ
- Γ. Πλώτα Γενική Διευθύντρια Δημ. Υγείας & Κοιν. Μέριμνας ΠΔΕ για την αδιάλειπτη στήριξη στην υλοποίηση δράσεων
- Σ. Καϊαφα Ειδικό Συνεργάτη Περιφερειάρχη ΠΔΕ
- Θ. Κανελλοπουλου, Στέλεχος Τεχν. Συμβούλου DATA RC & άλλους συνεργάτες & Εθελοντές.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ ΚΑΙ
ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΤΩΧΕΙΑΣ



ΕΘΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ
ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΙΚΗ ΑΡΧΗ ΤΟΥ Ε.Π. ΕΒΥΣ
του ΤΕΒΑ



ΤΕΒΑ / FEAD
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ
Ταμείο Ευρωπαϊκής Βοήθειας
προς τους Απόρους