



Sustainable interventions and healthy behaviors for adolescent primary prevention of cancer with digital tools.

Πρόγραμμα SUNRISE: «Snack ή Scam;»: Καινοτόμο Ψηφιακό Εργαλείο για την Εκπαίδευση των Μαθητών

Το Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο, μέσω των τριών εργαστηρίων του (SoRSoW, BMI και Pasiphae), συμμετέχει σε συνεργασία με τον Δήμο Μαλεβιζίου και τα σχολεία του στο ευρωπαϊκό εκπαιδευτικό πρόγραμμα SUNRISE, το οποίο υλοποιείται μαζί με πανεπιστήμια και ερευνητικούς φορείς από 8 χώρες (Ελλάδα, Ελβετία, Σλοβενία, Ισπανία, Κύπρος, Ιταλία, Βέλγιο, Ρουμανία).

Η παρέμβαση αξιοποιεί **καινοτόμα ψηφιακά εργαλεία**, σχεδιασμένα για μαθητές, ώστε η μάθηση να γίνεται πιο **ελκυστική, συμμετοχική και βιωματική**. Μέσα από τις δράσεις του προγράμματος, οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να ενημερωθούν για ζητήματα όπως η διατροφή, η άσκηση, η πρόληψη του καπνίσματος και της κατανάλωσης αλκοόλ, να αναπτύξουν κρίσιμες δεξιότητες ζωής και κοινωνικοσυναισθηματικής ενδυνάμωσης και να συμμετάσχουν σε ένα **πρωτοποριακό ευρωπαϊκό πρόγραμμα**, με παιδαγωγική και διεθνή αναγνώριση.

Ένα από τα ψηφιακά εργαλεία είναι και το:

Snack ή Scam;

Οι έφηβοι μαθαίνουν να εντοπίζουν ψευδείς διατροφικές πληροφορίες στα κοινωνικά δίκτυα, όπως το TikTok και το Instagram

Μία νέα καμπάνια με influencers σε οκτώ ευρωπαϊκές χώρες βοηθά τους εφήβους να αντιμετωπίσουν το παραπλανητικό περιεχόμενο για διατροφικές συνήθειες στο διαδίκτυο.

Snack or Scam?

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι συνταγή για σύγχυση

Από βίντεο του τύπου «Τι τρώω μέσα στην ημέρα» μέχρι viral προκλήσεις με αγγουροσαλάτες—οι τάσεις διατροφής στο TikTok και στο Instagram φτάνουν και

επηρεάζουν καθημερινά εκατομμύρια εφήβους. Αν και το περιεχόμενο αυτό μπορεί να είναι εμπνευσμένο και διασκεδαστικό, πολλές από τις συμβουλές είναι παραπλανητικές, επιβλαβείς, μη επιστημονικές ή καθοδηγούμενες από εμπορικά συμφέροντα. Οι αλγόριθμοι ενισχύουν τις μισές αλήθειες, ενώ οι εταιρείες τροφίμων προωθούν ανθυγιεινά προϊόντα προς τους/τις νέους/ες.

Μία καμπάνια από εφήβους, για εφήβους

Ξεκινώντας σήμερα, η καμπάνια **Snack ή Scam** προσφέρει στους νέους σαφή και πρακτικά εργαλεία για να μπορούν να ξεχωρίζουν την υπερβολή από την αλήθεια. Η εφηβεία είναι μια κρίσιμη περίοδος; οι νέοι/ες αναζητούν ανεξαρτησία, δοκιμάζουν νέες δίαιτες και επηρεάζονται έντονα από τις διαδικτυακές τάσεις.

- **Σε οκτώ χώρες:** Βέλγιο, Σλοβενία, Ρουμανία, Ελβετία, Ισπανία, Ιταλία, Ελλάδα και Κύπρο, influencers μοιράζονται δημιουργικές και προσιτές αναρτήσεις που ενθαρρύνουν τους εφήβους να αμφισβητούν όσα βλέπουν στα κοινωνικά δίκτυα.
- **Ένας ιστότοπος ειδικά σχεδιασμένος** να προσφέρει συμβουλές, βίντεο και διαδραστικά εργαλεία έχει ως απώτερο στόχο να εκπαιδεύει και να εξασκεί τους εφήβους στην αναγνώριση και την αποδόμηση παραπλανητικών διατροφικών πληροφοριών.
- **Με δράσεις συν-δημιουργίας με και για τους νέους/ες**, η καμπάνια αναπτύχθηκε από τους εφήβους, καθώς και με τη συμβολή ειδικών στη διατροφή και επιστημόνων, ώστε οι influencers να λειτουργούν ως αξιόπιστοι σύμβουλοι.

Γιατί έχει σημασία

Μια πρόσφατη έρευνα του ΠΟΥ (2024) επιβεβαιώνει ανησυχητικά πρότυπα σε εφήβους στην Ευρώπη; αύξηση της παχυσαρκίας, συναισθηματική υπερφαγία και χαμηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Παρ' όλα αυτά, δεν υπήρχε μέχρι σήμερα μια επίσημη πλατφόρμα που να τους βοηθά να αναγνωρίσουν πώς διαχέεται η παραπληροφόρηση αναφορικά με τις διατροφικές συνήθειες.

Πώς αυτή η καμπάνια μπορεί να είναι αποτελεσματική:

«Οι έφηβοι περνούν ώρες καθημερινά στο διαδίκτυο. Με το **Snack ή Scam** **δεν τους λέμε τι είναι αλήθεια ή ψέμα—τους καλλιεργούμε τις δεξιότητες να αμφισβητούν όσα βλέπουν, ώστε να κάνουν τις δικές τους ενημερωμένες επιλογές**» – Liselot Hudders, καθηγήτρια Επιστήμης της Επικοινωνίας, Πανεπιστήμιο Γάνδης

“Για μένα, έχει να κάνει με το να ενδυναμώσουμε τον εαυτό μας μέσω της γνώσης, ώστε να λαμβάνουμε καλύτερες αποφάσεις για την υγεία μας. Συμμετέχοντας σε αυτή την καμπάνια, ελπίζω να μπορέσω να συμβάλω έστω και λίγο στο να σπάσουμε μαζί τη “φούσκα” της διατροφικής παραπληροφόρησης” – Anthea, Δημιουργός περιεχομένου



Βασικά μηνύματα από το *Snack ή Scam*

Η παραπληροφόρηση για τη διατροφή είναι παντού και επηρεάζει όλους μας, όχι μόνο τους/τις νέους/ες.

Η καμπάνια αναδεικνύει τρία βασικά μαθήματα:

Η διατροφή είναι προσωπική. Για αυτό ξεκίνα από τις πραγματικές ανάγκες του σώματός σου και από όσα απολαμβάνεις, αντί να ακολουθείς πιστά και χωρίς διερεύνηση τις τάσεις.

Έλεγξε και ξανα-έλεγξε. Πάντα να εξετάζεις ποιος βρίσκεται πίσω από το μήνυμα, ποια μπορεί να είναι η πρόθεσή του και να αναγνωρίζεις τα πιθανά κίνητρα, πίσω από όλη την εικόνα που σου προβάλλουν.

Τα κλικ σου έχουν σημασία. Με τα likes και τις κοινοποιήσεις, συμβάλλεις στη διάδοση της παραπληροφόρησης. Αμφισβήτησε τις δικές σου απόψεις και μπες σε διάλογο με τους άλλους—έτσι πλησιάζουμε την αλήθεια.

Ανακαλύψτε την πλατφόρμα:

<https://snackorscam.ugent.be/el-GR/>

Αυτή η καμπάνια αποτελεί μέρος του Ευρωπαϊκού Προγράμματος SUNRISE (HORIZON-MISS-2023-CANCER-01), που δοκιμάζει ψηφιακά εργαλεία για την προώθηση υγιεινών τρόπων ζωής και την πρόληψη του καρκίνου στους εφήβους
Περισσότερες πληροφορίες: : <https://thesunriseproject.eu/>