



Co-funded by
the European Union



ΤΡΟΦΟΔΟΤΩΝΤΑΣ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΤΗ
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΓΙΑ
ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ #3

Νοέμβριος 2025

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να σας παρουσιάσουμε την τρίτη έκδοση του ενημερωτικού δελτίου Food4ALL, το οποίο σας ενημερώνει για όλες τις συναρπαστικές εξελίξεις και τις τελευταίες ειδήσεις σχετικά με το πρόγραμμά μας.



designed by freepik



www.food4allproject.eu

2024-1-FR01-KA220-VET-000248687

Το Food4ALL εστιάζει στο να καταστήσει τον τομέα της γαστρονομίας πιο συμπεριληπτικό και καινοτόμο, εξοπλίζοντας τους επαγγελματίες του κλάδου με τις δεξιότητες που απαιτούνται για να ανταποκριθούν στις διαφορετικές διατροφικές ανάγκες.



**ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ
ΤΕΥΧΟΣ...**

+ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

**ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΣΤΗΝ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗ**

+ ΝΕΑ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ:

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2024 ΕΩΣ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026



Ετοιμαστείτε για μια συναρπαστική ώθηση στο Food4ALL!

Η εκπαίδευση του προσωπικού μας στην Κωνσταντινούπολη φέρνει τους συνεργάτες μας κοντά για πρακτική μάθηση, συνεργασία και δοκιμή της πλατφόρμας, εξασφαλίζοντας ότι όλοι είναι πλήρως εξοπλισμένοι και ενθουσιασμένοι για να ξεκινήσουν το **Εργαστήριο Μαγειρικής Καινοτομίας** και τα **πέντε καινοτόμα διαδικτυακά μαθήματα και υλικά ευαισθητοποίησης!**



Εκπαίδευση προσωπικού στην Κωνσταντινούπολη



Η εκπαίδευση προσωπικού στα πλαίσια του Food4ALL στην Κωνσταντινούπολη, που πραγματοποιήθηκε από τις 25 έως τις 28 Νοεμβρίου 2025, αποτέλεσε ένα σημαντικό ορόσημο στην προετοιμασία των εταίρων του έργου για την πιλοτική εφαρμογή και την αξιολόγηση του Εργαστηρίου Μαγειρικής Καινοτομίας και των πέντε διαδικτυακών μαθημάτων και υλικών ευαισθητοποίησης. Υπό την ηγεσία της GOI, η εκπαίδευση είχε ως στόχο την ενίσχυση της ανταλλαγής γνώσεων, τη βελτίωση των τεχνικών δεξιοτήτων και τη δημιουργία μιας κοινής κατανόησης των εκπαιδευτικών υλικών και της ψηφιακής πλατφόρμας του προγράμματος. Κατά τη διάρκεια των τεσσάρων ημερών, οι εταίροι ακολούθησαν ένα δομημένο πρόγραμμα που περιελάμβανε παρουσιάσεις, επιδείξεις, πρακτική εξερεύνηση και ομαδικές συνεδρίες ανατροφοδότησης.

Το πρόγραμμα ξεκίνησε με μια ανασκόπηση της προόδου του έργου, ακολουθούμενη από ανατροφοδότηση σχετικά με τον Οδηγό Διατροφικής Συμπερίληψης και την πρώτη λειτουργική έκδοση της πλατφόρμας του Εργαστηρίου Μαγειρικής Καινοτομίας. Κάθε ένα από τα πέντε μαθήματα και τα υλικά ευαισθητοποίησης —που κυμαίνονταν από την ανάπτυξη καινοτόμων συνταγών έως τη δοκιμή γεύσης και τη διασφάλιση ποιότητας— παρουσιάστηκε λεπτομερώς. Οι συμμετέχοντες συνδέθηκαν στην πλατφόρμα για να δοκιμάσουν βίντεο, διαδραστικά εργαλεία και το πολυγλωσσικό περιεχόμενο, καταγράφοντας τις παρατηρήσεις και τα τεχνικά τους σχόλια απευθείας σε ένα κοινό έγγραφο, ώστε να εξασφαλιστεί η σαφήνεια και η ιχνηλασιμότητα.

Μια ολόημερη εκδρομή και ένα εργαστήριο επέτρεψαν στους εταίρους να παρατηρήσουν πρακτικές μαγειρικής χωρίς αποκλεισμούς σε πραγματικές συνθήκες και να αναλογιστούν πώς οι γνώσεις που απέκτησαν θα μπορούσαν να υποστηρίξουν τις πιλοτικές δραστηριότητες. Η τελευταία ημέρα επικεντρώθηκε στην προετοιμασία εθνικών πιλοτικών σχεδίων, στην ανασκόπηση των εργαλείων αξιολόγησης και στην οριστικοποίηση των διαδικασιών υλοποίησης. Μέχρι το τέλος της εκπαίδευσης, οι εταίροι επέστρεψαν στις χώρες τους καλά προετοιμασμένοι και συντονισμένοι μεταξύ τους, έτοιμοι να προχωρήσουν με σιγουριά στην πιλοτική φάση του έργου.



Ποιά είναι τα νέα;



Welcome to Food4All Culinary Innovation Lab

The FOOD4ALL platform is the central learning hub of the European project "FOOD4ALL – Inclusive Training Pathways for Equitable and Diverse Culinary Practices," co-funded by the Erasmus+ programme. Its mission is to promote inclusive, sustainable, and health-conscious food practices that respond to the dietary needs of today's diverse populations. Here, you will find **five interactive and practical online training courses**, designed for chefs, culinary students, hospitality professionals, trainers, and anyone interested in cooking with inclusivity, food safety, and sustainability in mind. Each course combines accessible language, real-life examples, downloadable content, and engaging multimedia tools to support hands-on learning. Learners can advance at their own pace, track their progress, and revisit materials at any time.

The platform gives you full access to:

- [Five training courses](#), each covering a key area of inclusive culinary practices.

Το Εργαστήριο Μαγειρικής Καινοτομίας ξεκινά!

Το Εργαστήριο Μαγειρικής Καινοτομίας εστιάζει στην προετοιμασία και τον εφοδιασμό των επαγγελματιών της γαστρονομίας και των φοιτητών ΕΕΚ με τις δεξιότητες που απαιτούνται για να ανταποκριθούν στις σύγχρονες διατροφικές απαιτήσεις. Μέσω μιας πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης χωρίς αποκλεισμούς, προσφέρει πρακτικές, οπτικές μαθησιακές εμπειρίες σε πέντε εξειδικευμένα διαδικτυακά μαθήματα και υλικό ευαισθητοποίησης.

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να αναπτύσσουν καινοτόμες, υγιεινές συνταγές, να σχεδιάζουν ισορροπημένα και ελκυστικά μενού, να εφαρμόζουν προηγμένες τεχνικές μαγειρικής με αυστηρή ευαισθητοποίηση σχετικά με τη διασταυρούμενη μόλυνση, να προσαρμόζουν παραδοσιακά πιάτα σε διαφορετικές διατροφικές ανάγκες διατηρώντας παράλληλα τη γεύση και την αυθεντικότητα και να καθιερώνουν διαδικασίες δοκιμής γεύσης και διασφάλισης ποιότητας, εξασφαλίζοντας υψηλά πρότυπα στην προετοιμασία των τροφίμων. Κάθε μάθημα συνδυάζει εκπαιδευτικό περιεχόμενο, πηγές από πολυμέσα και εφαρμοσμένη πρακτική για την προοδευτική ανάπτυξη ικανοτήτων, οδηγώντας σε πρακτικά αποτελέσματα όπως ένα χαρτοφυλάκιο συνταγών, ένα εργαλείο σχεδιασμού μενού, την κατάκτηση προηγμένων τεχνικών και την εφαρμογή πρωτοκόλλων ποιοτικού ελέγχου.

Τελικά, το Εργαστήριο Μαγειρικής Καινοτομίας ενισχύει τις μαγειρικές ικανότητες, επιτρέποντας στους επαγγελματίες να σερβίρουν γεύματα χωρίς αποκλεισμούς, ασφαλή και δημιουργικά για μια ποικιλία διατροφικών απαιτήσεων σε όλη την Ευρώπη. Ακολουθούν μερικές ενημερωτικές γραφικές παραστάσεις που παρουσιάζονται στο Εργαστήριο Μαγειρικής Καινοτομίας!

Inclusive Menu Sample - Course 4

Adapting recipes to be vegan

Designed for training and inclusive food preparation

Meal	Photo	Description	Highlights	Nutritional Notes
Breakfast		Vegan Tofu Scramble	Vegan, high-protein HIGH PROTEIN	Fiber-rich, micronutrients, low fat, low GI
Lunch		Vegan Caesar Salad	Vegan, fiber-rich, lactose-free HEALTHY FOOD	Healthy fats, nutritious-rich, optional plant-based protein
Dinner		Vegan Lentil Curry	Vegan, Nutritious Rich (Iron) PLANT-BASED	Rich source of plant-based protein, vitamins and minerals, fiber-rich

Comparative and Statistical Infographics - Course 2

Sustainable Nutrition Balancing Health and Environmental Impact

Sustainable nutrition promotes diets that protect both people and the planet. As outlined in the Turkish Nutrition Guide (TUBER 2022) and FAO's Sustainable Healthy Diets Principles (2019), it encourages plant-based eating, moderate animal food consumption, and a low environmental footprint.

The pyramid shows that as impact rises, diets should focus more on fruits, vegetables, legumes, and whole grains, while limiting red meat, sugar, and processed foods.

High Environmental Impact: Red meat, Fish, Cheese, Solid and liquid oils, Poultry (chicken, turkey, etc.), Milk and dairy products, Legumes, Sweets - Confectionery, Eggs.

Low Environmental Impact: Fruits and vegetables, Grains (≥50% whole grain), Bread, pasta and rice.

Key Takeaways

- Plant-based foundations: Fruits, vegetables, legumes, and grains form the base of sustainable diets, ensuring nutrient diversity with lower carbon impact.
- Moderation is key: Animal-based foods and high-fat, high-sugar items should be consumed less frequently for both health and ecological reasons.
- Dual benefit: Diets rich in local, seasonal, minimally processed foods improve health outcomes while supporting climate goals.

References

- Turkey Beslenme Rehberi (TUBER), Sağlık Bakanlığı, 2022
- FAO/WHO (2019), Sustainable Healthy Diets - Guiding Principles

Low GI	Medium GI	High GI
<p>Less than 55</p> <p>Legumes: lentils, chickpeas, peas</p> <p>Oilseeds: walnuts, almonds, peanuts</p> <p>Apple, Pear, Banana, Orange, Kiwi</p> <p>Quinoa, Brown rice, Vegetables, Dark chocolate</p> <p>Cheese, Meat, Eggs, Fish</p>	<p>55 - 70</p> <p>Wholemeal pasta, White rice, Wholemeal bread</p> <p>Tomato sauce, Jam, Milk chocolate</p> <p>Pineapple, Cherry, Melon, Dried Grapes</p> <p>Sushis, Litchis</p>	<p>More than 70</p> <p>Potato, White bread, Sandwich bread</p> <p>White pasta, Dates, Rice cakes</p> <p>Sweets, Biscuits, Sweet cereals</p> <p>Soda, Fries, Pastries</p>

⚠ Kitchen Safety First!

<p>🔌 Use appliances wisely: Follow instructions for air fryers, blenders, and slicers.</p>		<p>🔥 Prevent fires: Keep flammable items away from heat sources.</p>	
<p>🔪 Handle tools carefully: Always use protective gear when cutting or slicing.</p>		<p>⚠ Stay alert: Be cautious to avoid cuts, burns, or other kitchen accidents.</p>	
<p>🌡 Check temperatures: Use a thermometer to ensure safe cooking and storage.</p>		<p>👨 Safe cooking = Smart cooking! 🔥</p>	

The Five Senses of Food

SIGHT (Appearance): Color of steak

SMELL (Aroma): Aroma of herbs, Crunch of toast

TASTE (Sourness of lemon)

SOUND (Fizz of soda)

TOUCH (Texture)

Τι θα ακολουθήσει;



Είμαστε στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσουμε ότι το **Εργαστήριο Μαγειρικής Καινοτομίας**

θα ξεκινήσει επίσημα τον **Φεβρουάριο του 2026!**

The screenshot shows the 'COURSES' section of the Food4All website. At the top, there is a navigation bar with 'HOME', 'COURSES', 'AWARENESS MATERIALS', 'LOG OUT', 'PROFILE', and 'ENGLISH'. Below the navigation bar, the 'COURSES' title is displayed. The main content area shows a list of courses with the following details:

- Innovative Recipe Development Culinary Practices for Special Diets: Allergen-Free, Diabetic-Friendly, and Plant-Based Recipes**
Aim of the course: This course has been designed to support culinary professionals and learners in developing the knowledge and practical skills necessary to create...
Admin: Admin Food4All | 11 | 12 | Free
- Menu Planning and Design**
Aim of the course: Course 2: Menu Planning and Design integrates strategic menu structuring, nutritional balance, and visual presentation with inclusive dietary planning. The course...
Admin: Admin Food4All | 8 | 5 | Free
- Advanced Cooking Techniques with Cross-Contamination Awareness**
Aim of the course: This course equips learners with practical skills in advanced cooking methods while embedding essential food safety practices, particularly cross-contamination prevention. Learners...

Μετά από αυστηρές τελικές δοκιμές και πολυγλωσσική οριστικοποίηση, τα διαδικτυακά μαθήματα θα είναι έτοιμα για μαθητές από όλο τον κόσμο. Ετοιμαστείτε να εξερευνήσετε καινοτόμες συνταγές, να αποκτήσετε προηγμένες τεχνικές και να βελτιώσετε τις μαγειρικές σας δεξιότητες όπως ποτέ άλλοτε!!!



Co-funded by
the European Union

ΟΙ ΕΤΑΙΡΟΙ

LE CARBURATEUR
PÔLE DE L'ENTREPRENEURIAT

InnoTomia
Evolution Innovation & Training



PLATAFORMA
HABITAT



T.C. İSTANBUL VALİLİĞİ

Το έργο αυτό συγχρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη του προγράμματος ERASMUS+ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.