

Διατροφή

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ Ο ΟΡΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Για την ανάπτυξη μας, για τις δραστηριότητες μας, για όλες τις λειτουργίες του οργανισμού μας χρειαζόμαστε ενέργεια, την οποία παίρνουμε καθημερινά από τις τροφές. Κυρίως τα παιδιά για τη σωστή ανάπτυξη του οργανισμού τους έχουν ανάγκη να καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά. Αυτά τα θρεπτικά συστατικά είναι : πρωτεΐνες, βιταμίνες, υδατάνθρακες, ιχνοστοιχεία, μέταλλα, λίπη.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ (ΠΥΡΑΜΙΔΑ)

Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή και ιδιαίτερα η ελληνική παραλλαγή της, μπορεί να θεωρηθεί ότι έχει τα ακόλουθα 8 βασικά χαρακτηριστικά.

1. Χρησιμοποίηση ελαιόλαδου
2. Μεγάλη κατανάλωση λαχανικών
3. Μεγάλη κατανάλωση φρούτων
4. Μεγάλη κατανάλωση δημητριακών και ψωμιού
5. Μεγάλη κατανάλωση οσπρίων
6. Μικρή κατανάλωση κρέατος
7. Μέτρια κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων
8. Μέτρια κατανάλωση οινοπνεύματος

Στοιχεία θνησιμότητας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας παρέχουν ισχυρές ενδείξεις, πως κάτι ασύνηθες επηρεάζει την υγεία των μεσογειακών λαών. Γίνεται όλο και ευρύτερα αποδεκτό, ότι αρκετές πλευρές της μεσογειακής διατροφής, ιδιαίτερα η κατανάλωση ελαιολάδου σε συνδυασμό με λαχανικά και όσπρια, μπορούν να προσφέρουν σε μεγάλο βαθμό προστασία, από ένα ευρύ φάσμα χρόνιων νοσημάτων.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ – ΡΥΖΙ – ΖΥΜΑΡΙΚΑ – ΟΣΠΡΙΑ

Είναι απαραίτητο να συμπεριλάβουμε στη διατροφή μας τα παρεξηγημένα όσπρια που μπορεί να θεωρούνται φτωχά αλλά είναι πολύ πλούσια σε μη λιπαρές πρωτεΐνες ενώ μας δίνουν ζωντάνια, ενεργητικότητα και δύναμη. Από την αρχαιότητα τα όσπρια όπως τα κουκιά, ρεβίθια και φακές κατέχουν σημαντική θέση στο διαιτολόγιο των Ελλήνων.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ – ΦΡΟΥΤΑ

Τα λαχανικά και τα φρούτα περιέχουν υδατάνθρακες αλλά και φυτικές ίνες που βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και πολύτιμες βιταμίνες χρήσιμες για την προστασία μας από διάφορες αρρώστιες. Έχουν ελάχιστη περιεκτικότητα σε λιπαρά. Η μεσογειακή διατροφή περιέχει 3 – 5 μερίδες καθημερινά.

Τα φρούτα είναι πολύ πλούσια σε βιταμίνες κυρίως Α και C αλλά και σε μεταλλικά στοιχεία και σάκχαρα. Έχουν μηδενική περιεκτικότητα σε λιπαρά. Μία μερίδα φρούτων ισοδυναμεί με 1 μήλο, πορτοκάλι, αχλάδι κτλ. Πρέπει να τρώμε 2 – 4 μερίδες την ημέρα.

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

Τα γαλακτοκομικά είναι απαραίτητα στον οργανισμό γιατί περιέχουν πρωτεΐνες, βιταμίνες, μέταλλα. Η μεσογειακή διατροφή συνιστά την κατανάλωση 2-3 μερίδων γαλακτοκομικών

προϊόντων την ημέρα. Κατά την περίοδο της εφηβείας, της εγκυμοσύνης και της γαλουχίας η ποσότητα αυτή πρέπει να αυξάνεται.

ΚΡΕΑΣ – ΨΑΡΙ – ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

Αυτή η ομάδα τροφών παρέχει στον οργανισμό πρωτεΐνες, σίδηρο και βιταμίνη Β. Το ψάρι, τα πουλερικά και το λευκό κρέας (κουνέλι) είναι το πιο ελαφρύ κρέας που μπορεί να καταναλώνει ο άνθρωπος συχνά μέσα στην εβδομάδα. Αντίθετα το κόκκινο κρέας είναι προτιμότερο να καταναλώνεται πιο αραιά (μηνιαία).

ΓΛΥΚΑ

Η ζάχαρη δίνει «κενές θερμίδες» δηλαδή θερμίδες χωρίς άλλα θρεπτικά συστατικά. Όταν καταναλώνουμε πολύ ποσότητα ζάχαρης δημιουργούνται δύο προβλήματα.

1. Προκαλεί τερηδόνα ειδικά όταν τρώμε γλυκά και αναψυκτικά συχνά, κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η ζάχαρη προκαλεί μια αλυσιδωτή αντίδραση στο στόμα μας. Τρέφει τα βακτήρια τα οποία παράγουν οξύ που καταστρέφει τα δόντια.

2. Όταν καταναλώνουμε μεγάλη ποσότητα ζάχαρης οδηγούμαστε στη παχυσαρκία.

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε θρεπτικά συστατικά πραγματικά πολύτιμα για τον οργανισμό. Παρέχουν πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπαρά, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Ε και ανόργανα μεταλλικά άλατα. Ακόμα κάνουν καλό στην καρδιά.

ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Η μεσογειακή διατροφή συναντάται σε περιοχές όπου καλλιεργείται η ελιά εδώ και πολλούς αιώνες. Η ελιά και το λάδι είναι η βάση της διατροφής στην Ελλάδα και στη νότια Ιταλία. Περιέχουν μόνο ακόρεστα λιπαρά οξέα που ελαττώνουν την χοληστερίνη ενώ προστατεύουν τον οργανισμό από καρδιαγγειακές παθήσεις και ορισμένες μορφές καρκίνου.

ΒΑΣΙΚΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ
- ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ
- ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ
- ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ – ΜΕΤΑΛΛΑ
- ΛΙΠΗ
- ΝΕΡΟ

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Κυρίως σκοπός είναι να δίνουν στο σώμα μας ενέργεια (καύσιμα) για κάθε λειτουργία του. Βρίσκονται κυρίως στα όσπρια, δημητριακά, πατάτες, λαχανικά, φρούτα, ξηρούς καρπούς και ζάχαρη. Είναι το υλικό που χρησιμοποιεί ο οργανισμός μας για μυϊκή εργασία.

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Βρίσκονται κυρίως στο κρέας, το ψάρι, τα αυγά, το γάλα, το τυρί, στα όσπρια, στα δημητριακά και τους ξηρούς καρπούς. Οι πρωτεΐνες αποτελούνται από αμινοξέα έτσι λοιπόν είναι σημαντικό να τρώμε τροφές με πρωτεΐνες διαφορετικών αμινοξέων. Στα παιδιά και στους νέους οι πρωτεΐνες χρησιμεύουν για την παραγωγή νέων ιστών ενώ στους ενήλικες χρησιμεύουν για την αντικατάσταση των φθαρμένων ιστών.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Κάθε βιταμίνη έχει και μια ξεχωριστή ιδιότητα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Ο ρόλος των βιταμινών είναι αυτός του καταλύτη σε όλες τις αναγκαίες δραστηριότητες του

οργανισμού. Δεν θα πρέπει να λείπει καμιά από αυτές στο καθημερινό μας διαιτολόγιο. Οι βιταμίνες συνεργάζονται με τα μεταλλικά άλατα και αυξάνουν την αποτελεσματικότητά τους. Βρίσκονται σχεδόν σε όλες τις τροφές. Βοηθούν στην καλή λειτουργία των νεύρων. Βοηθούν στον μεταβολισμό των λιπών, υδατανθράκων και πρωτεϊνών καθώς και στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Επίσης στο σχηματισμό των οστών και δοντιών και στη πήξη του αίματος.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	ΠΗΓΕΣ	ΠΟΥ ΒΟΗΘΟΥΝ
Βιτ. Α ή ρετινόλη	Σπανάκι, μαρούλι, καρότα, αυγά, σκυώτι, γάλα, τυρί, γιαούρτι, βούτυρο.	Ανάπτυξη, αναπαραγωγή, όραση, δέρμα, αντικαρκινική δράση.
Βιτ. Β1 ή θειαμίνη	Γάλα, αυγά, σκυώτι, όσπρια, μαύρο ψωμί, δημητριακά.	Μεταβολισμός υδατανθράκων, βοηθά στην καλή λειτουργία των νεύρων.
Βιτ. Β2 ή ρινοφλαβίνη	Γάλα, σκυώτι, αυγά, όσπρια, δημητριακά.	Μεταβολισμός υδατανθράκων, βοηθά στην καλή λειτουργία των νεύρων.
Βιτ. Β3	Γάλα, αυγά, σκυώτι, μοσχάρι, κοτόπουλο, όσπρια.	Μεταβολισμός υδατανθράκων, βοηθά στην καλή λειτουργία των νεύρων.
Βιτ. Β6 ή πυριδοξίνη	Μοσχάρι, σκυώτι,	

ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ – ΜΕΤΑΛΛΑ

Ιχνοστοιχεία είναι τα χημικά στοιχεία που υπάρχουν σε πολύ μικρές ποσότητες στον οργανισμό μας και παίζουν ζωτικό ρόλο στην υγεία μας. Αν λείψουν λίγα χιλιοστά ή σε ορισμένες περιπτώσεις και εκατομμυριοστά του γραμμαρίου από τα στοιχεία αυτά, μπορεί η έλλειψή τους να προκαλέσει σοβαρότατες δυσλειτουργίες στον ανθρώπινο οργανισμό ή να οδηγήσει ακόμα και στο θάνατο. Τέτοια ιχνοστοιχεία είναι : σελήνιο, χαλκός, χρώμιο, ψευδάργυρος.

Μέταλλα

Ασβέστιο : το ασβέστιο παίζει σημαντικό ρόλο στη δόμηση των οστών του σκελετού και των δοντιών, στην πήξη του αίματος και στη συστολή των μυών.

Χαλκός : το μέταλλο αυτό έχει τη δυνατότητα να προστατέψει τα νευρικά κύτταρα από τη καταστροφική δράση των ελεύθερων ριζών.

Σίδηρος : ο κύριος ρόλος του είναι να μεταφέρει το οξυγόνο σ' όλους τους ιστούς του σώματος.

Φθόριο : βοηθά στην αποθήκευση του ασβεστίου στα οστά.

Ποτάσιο : βοηθά αποτελεσματικά στην καλή λειτουργία των μυών.

Ιώδιο : ενεργεί ευεργετικά στη λειτουργία του θυρεοειδή.

Μαγγάνιο : αναπτύσσει αντιοξειδωτική δράση.

Νάτριο : έχει τη λειτουργία να κρατά στο σωστό επίπεδο τα υγρά του σώματος και να αυξάνει την πίεση του αίματος.

Μαγνήσιο : ενεργεί ευεργετικά στο κυκλοφορικό σύστημα και βοηθά την αφομοίωση του ασβεστίου στα οστά, κινητοποιεί το φυσικό σύστημα άμυνας του οργανισμού και προλαμβάνει τη δημιουργία πέτρας στα νεφρά.

Φώσφορος : συμβάλει στην ανάπτυξη και στην καλή υγεία των οστών και του δέρματος.

Ψευδάργυρος : αναπτύσσει αντιοξειδωτική δράση καταστρέφοντας τις ελεύθερες ρίζες.

ΛΙΠΗ

Τα λίπη είναι απαραίτητα στο σώμα μας, γιατί βοηθάνε στην κατασκευή των κυττάρων, στη μεταφορά των βιταμινών, στο να διατηρείται σταθερή η θερμοκρασία μας. Καλό θα είναι να αποφεύγουμε τα πολλά ζωικά λίπη στη διατροφή μας, και να προτιμάμε το ελαιόλαδο. Τροφές που περιέχουν λίπη είναι: ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, σογιέλαιο, καλαμποκέλαιο, αγελαδινό βούτυρο, γλυκά.

ΝΕΡΟ

Αποτελεί το βασικότερο συστατικό του ανθρώπινου οργανισμού. Αποτελεί τα 2/3 του σώματος μας. Η έλλειψη του νερού προκαλεί αφυδάτωση. Έχει αποδειχθεί ότι η αφυδάτωση επηρεάζει την ικανότητα συγκέντρωσης και την πνευματική διαύγεια. Μπορούμε λοιπόν να πούμε ότι το νερό καθαρίζει το μυαλό. Αρκετή ποσότητα νερού παίρνουμε από τις τροφές που καταναλώνουμε. Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν νερό σε ποσότητα 90%. Διευκολύνει την λειτουργία του εντέρου, προκαλεί συχνή διούρηση, μειώνει τις πιθανότητες δημιουργίας πέτρας στα νεφρά και καθαρίζει τον οργανισμό από τις τοξίνες.

ΒΛΑΒΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΡΟΚΛΗΘΟΥΝ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΠΟΥΣΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ1

Βιταμίνη Α

Πηγές: συκώτι, κίτρινα φρούτα και λαχανικά, κρόκος αυγού, βούτυρο, πράσινα λαχανικά, ψάρια και λάδι ψαριών.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : Αδυναμία όρασης στο σκοτάδι, τραχύ ξηρό δέρμα, ξηροφθαλμία.

Βιταμίνη D

Πηγές: γαλακτοκομικά προϊόντα, μωρουκέλαιο, βούτυρο, κρόκους αυγού.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : Ραχίτιδα (διαταραχή στην ανάπτυξη των οστών) στα παιδιά, μαλακά οστά στους ενήλικες, μυϊκή αδυναμία.

Βιταμίνη Ε

Πηγές: φυτικά λάδια, μαργαρίνη, μη αποφλοιωμένα δημητριακά, σιτάρι, σόγια, ξηροί καρποί.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : Σπάσιμο των ερυθρών αιμοσφαιρίων, βλάβη των νεύρων.

Βιταμίνη Κ

Πηγές: πράσινα λαχανικά, λάχανο κουνουπίδι, σόγια.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : Διαταραχή της πήξης του αίματος.

Βιταμίνη Β1

Πηγές: μη αποφλοιωμένα δημητριακά, ψωμί ολικής αλέσεως, μαγιά, σιτάρι, συκώτι, χοιρινό, όσπρια.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : μυϊκή αδυναμία, σύγχυση, μεγάλη καρδιά, ανορεξία.

Βιταμίνη Β2

Πηγές: συκώτι, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά, μη αποφλοιωμένα δημητριακά, ψωμί ολικής αλέσεως, σολομός.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : ραγάδες στο δέρμα γύρω από τα χείλη και στις γωνίες του στόματος, ευαισθησία στο φως.

Βιταμίνη Β3

Πηγές: συκώτι, μη αποφλοιωμένα δημητριακά, ψωμί ολικής αλέσεως, μαγιά, φυτικόβούτυρο.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : αποχρωματισμός του δέρματος, σύγχυση, οίδημα της γλώσσας, ανησυχία, δερματίτιδα, διάρροια, ανορεξία, αϋπνία.

Βιταμίνη Β6

Πηγές: μη αποφλοιωμένα δημητριακά, φρούτα και ξηροί καρποί.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : δερματίτιδα και έκζεμα, ζαλάδες έλκη στο στόμα, στη γλώσσα και στα χείλη, αναιμία, μουδιάσματα και σπασμοί.

Βιταμίνη Β12

Πηγές: συκώτι, γάλα, αυγά.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : αναιμία, έντονη ερυθρότητα της γλώσσας, λήθαργος,

κατάθλιψη.

Βιταμίνη C

Πηγές: εσπεριδοειδή, λαχανικά, πατάτες.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : σκορβούτο : ούλα που αιμορραγούν, διαταραχή στην πήξη του αίματος, απώλεια βάρους, αδυναμία, ευερεθιστότητα.

ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ασβέστιο

Πηγές : γάλα, τυρί, γιαούρτι, σπανάκι, πράσινα λαχανικά, μπρόκολο, σαρδέλες.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : ραχίτιδα στα παιδιά, οστεοπόρωση στους μεγάλους.

Φώσφορος

Πηγές : συκώτι, μαγιά, γάλα, τυρί, γιαούρτι, ξηροί καρποί, βρώμη, αυγά, αναψυκτικά.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : ατονία, ανορεξία, διαταραχές οστών και δοντιών, κράμπες και μυϊκή αδυναμία.

Νάτριο

Πηγές : επιτραπέζιο αλάτι, επεξεργασμένα κρέατα, τροφές σε άλμη.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : μυϊκή αδυναμία και κράμπες, υπόταση, πονοκέφαλοι.

Ψευδάργυρος

Πηγές: συκώτι, σιτάρι, αυγά, ξηροί καρποί, οστρακοειδή, πίτουρο, μερικά όσπρια.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : ανεπαρκής ανάπτυξη, αργή επούλωση των τραυμάτων, ανορεξία.

Ιώδιο

Πηγές: ιωδιούχο αλάτι, θαλασσινά.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : βρογχοκήλη, νοητική καθυστέρηση.

Σίδηρος

Πηγές: συκώτι, κόκκινο κρέας, πράσινα λαχανικά, κρόκος αυγού, μαγιά, βερίκοκα, δαμάσκηνα, μη αποφλοιωμένα δημητριακά.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : αναιμία, αδυναμία.

Φθόριο

Πηγές: φθοριωμένο νερό, θαλασσινά.

Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη : τερηδόνα, οστεοπόρωση.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ

Το πρωινό είναι χρυσός...

Η καλή μέρα αρχίζει με ένα σωστό πρωινό. Έρευνες έχουν δείξει ότι μετά από τον νυχτερινό ύπνο πέφτουν τα σάκχαρα. Ο οργανισμός έχοντας πάρει το τελευταίο του γεύμα (10 – 12 ώρες πριν) έχει εξασθενήσει ενεργειακά και θα πρέπει να ανακτήσει τις δυνάμεις του για το ξεκίνημα της καινούριας μέρας. Όταν δεν τρώμε πρωινό έχουμε διάφορα συμπτώματα όπως ζαλάδα, αδυναμία συγκέντρωσης, συμπτώματα υπογλυκαιμίας κ.α. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι παιδιά που δεν τρώνε πρωινό δεν έχουν καλές επιδόσεις κυρίως στο πρώτο δίωρο του σχολείου. Το κατάλληλο πρωινό για τους Έλληνες είναι τροφές με πολλούς υδατάνθρακες. Στο πρωινό τραπέζι θα πρέπει να υπάρχουν γαλακτοκομικά προϊόντα, πρωτεΐνες, δημητριακά, μεταλλικά άλατα, βιταμίνες.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Οι αθλητές για να είναι σωστά ενυδατωμένοι και να διατηρούν αποθέματα ενέργειας στους μύες τους, το διαιτολόγιο τους πρέπει να είναι ισορροπημένο και να περιέχει όλες τις βιταμίνες και τα απαραίτητα μεταλλικά στοιχεία.

Πρωινό :

Αφού σηκωθούν οι αθλητές πίνουν ένα ποτήρι νερό για να πάρουν τα υγρά που έχασε το σώμα τους με το βραδινό ύπνο. Στη συνέχεια τρώνε ένα ελαφρύ πρωινό για να μην πεινάσουν κατά τη διάρκεια της πρωινής προπόνησης και για να αυξήσουν την ενέργεια τους και ιδιαίτερα το επίπεδο ζάχαρης στο αίμα.

Πρωινό γεύμα :

Οι αθλητές έχουν ανάγκη περισσότερα από 3 γεύματα την ημέρα, γι' αυτό και τρώνε πρόχειρα γεύματα στο ενδιάμεσο. Όσο πιο σύντομα γίνεται μετά την προπόνηση, καταναλώνουν φαϊ πλούσιο σε υδατάνθρακες, όπως ψωμί και μπανάνες.

Μεσημεριανό γεύμα :

Το μεσημεριανό γεύμα πρέπει να περιέχει υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και ελάχιστα λίπη. Ένα πορτοκάλι την ημέρα αποτελεί ικανοποιητική πηγή φυσικής βιταμίνης C. Επίσης στο διαιτολόγιο πρέπει να περιλαμβάνεται ασβέστιο για τα οστά (γάλα, τυρί, γιαούρτι) είναι οι καταλληλότερες πηγές.

Απογευματινό γεύμα :

Περίπου 1 ½ ώρα πριν από την βραδινή προπόνηση ο αθλητής πρέπει να συμπληρώσει τους υδατάνθρακες και τα υγρά που του λείπουν. Το κομμάτι σοκολάτας αποτελεί καλή πηγή υδατανθράκων.

Βραδινό γεύμα :

Λίγη ώρα μετά τη βραδινή προπόνηση ο αθλητής τρώει το βραδινό του γεύμα. Το πιάτο περιλαμβάνει ένα γεύμα κοτόπουλου ελαφρά τηγανισμένου που συνοδεύεται από μακαρόνια και γιαούρτι. Το γεύμα αυτό περιέχει πολλούς υδατάνθρακες, μια λογική ποσότητα πρωτεϊνών και λίγα λιπαρά. Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν αντιοξειδωτικά στοιχεία, που αποτρέπουν την εκδήλωση ασθενειών όπως το κρουστικό.

Βραδινό γεύμα :

Για να είναι σίγουροι ότι δεν θα πάνε για ύπνο πεινασμένοι, οι αθλητές μπορούν να φάνε ένα σάντουιτς και να πιουν ένα ζεστό ρόφημα περίπου 2 ώρες μετά το δείπνο.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΧΘΕΣ

Σύμφωνα με τα στοιχεία που έχουμε η διατροφή των προηγούμενων χρόνων σε σχέση με σήμερα ήταν φτωχή σε ποικιλία αλλά πιο υγιεινή γιατί περιλάμβανε αγνά υλικά.

Για πρωινό έτρωγαν τραχανά, χυλοπίτες, γάλα, αυγά, ψωμί από καλαμπόκι.

Το μεσημεριανό τραπέζι ήταν ανάλογο με την εποχή. Τους χειμωνιάτικους μήνες έτρωγαν όσπρια, πατάτες, πράσα, λάχανο. Επίσης στο τραπέζι υπήρχαν τουρσιά που έφτιαχναν οι νοικοκυρές και κομπόστες. Τις Κυριακές και τις γιορτές διατρέφονταν κυρίως με κρέας και κοτόπουλο μαγειρεμένο με ρύζι και τραχανά. Στη διάρκεια των Χριστουγέννων με το χοιρινό που όλοι είχαν στα σπίτια τους έφτιαχναν λουκάνικα ενώ το υπόλοιπο κρέας το συντηρούσαν. Έτσι εξασφάλιζαν κρέας για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Τους καλοκαιρινούς μήνες έτρωγαν κυρίως φαγητά μαγειρεμένα από λαχανικά της εποχής.

Το βραδινό ήταν ακόμη πιο λιτό. Αποτελούνταν από πατάτες ψημένες στο τζάκι, αυγά, διάφορες πίτες, σουπές.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΙΑ

Οι μεγαλύτερες νηστείες είναι :

Του Πάσχα, της Παναγίας, της Αποκεφάλισης του Ιωάννη και των Χριστουγέννων. Με τη νηστεία στερούμαστε γενικά τις απολαύσεις (φαγητό, πάθη) καθαρίζει το μυαλό και η ψυχή μας και διαφυλάσσουμε τον εαυτό μας μακριά από τις αμαρτίες. Η νηστεία του Πάσχα είναι η μεγαλύτερη και η αυστηρότερη εξαιτίας των παθών του Κυρίου. Και τις 50 ημέρες δεν

επιτρέπεται το λάδι εκτός Τετάρτης και Παρασκευής. Δεν επιτρέπεται το κρέας, τα γαλακτοκομικά και τα ψάρια. Σε αντίθεση με την νηστεία των Χριστουγέννων που επιτρέπεται το ψάρι γιατί η νηστεία αυτή μας προετοιμάζει για ένα χαρμόσυνο γεγονός.

Η ΠΟΛΙΤΕΙΑ ΤΩΝ «Ε»

Ένα από τα μεγάλα προβλήματα του σύγχρονου ανθρώπου είναι οι βλαβερές επιδράσεις που ασκούν στην υγεία του μερικά συστατικά των τροφίμων που προστίθενται τεχνητά και αποτελούν τη μεγάλη κατηγορία των χημικών προσθέτων.

Τα τελευταία χρόνια γίνεται μια νομοθετική προσπάθεια έτσι ώστε σε όλες τις χώρες – μέλη να κυκλοφορούν τα ίδια επιτρεπόμενα πρόσθετα, ένας κοινός κατάλογος με 411 πρόσθετα, που θα έχουν το γράμμα της Ευρωπαϊκής έγκρισης «Ε».

E100 – E199 (χρωστικές)

E200 – E299 (συντηρητικά)

E300 – E399 (αντιοξειδωτικά)

E400 – E599 (γαλακτοματοποιητές, σταθεροποιητές, πυκνωτικά, πηκτικά κ.α.)

E620 – E637 (ενισχυτικά γεύσης και αρώματος)

E900 – E999 (γλυκαντικές ύλες, βελτιωτικά αλεύρων)

E1401 – E1442 (τροποποιημένα άμυλα)

ΠΑΙΔΙΑ :

E102, E104, E107, E110, E112, E122, E123, E124, E127, E128, E131, E132, E150, E151, E154, E155, E160, E210, E211, E212, E213, E214, E215, E216, E217, E218, E220, E219, E221, E222, E223, E224, E225, E226, E227, E249, E250, E252, E310, E311, E312, E320, E321, E622, E623, E627, E631, E6235.

ΑΛΛΕΡΓΙΚΑ ΑΤΟΜΑ :

Όλα τα παραπάνω και τα ακόλουθα :
E117, E430, E627, E631, E635.

ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΕΦΡΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ :

E173, E261, E336, E510, E518, E541, E622.

ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ:

E627 – 631.

ΠΙΘΑΝΑ ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΑ :

E127, E123, E153, E154, E407.

ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΑ :

E123, E249, E250, E251, E252.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΙ Ο ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ

1. Την ημερομηνία παρασκευής του προϊόντος.
2. Την ημερομηνία λήξης του προϊόντος.
3. Τη χώρα προέλευσης του προϊόντος.
4. Τα συστατικά του προϊόντος.
5. Αν τα τρόφιμα που θα αγοράσει είναι αεροστεγώς συσκευασμένα.
6. Να ρωτάει πόσο καιρό βρίσκονται τα λαχανικά και τα φρούτα στα ράφια.
7. Να προσέχει τις ανοιγμένες συσκευασίες.
8. Τις τροφές που περιέχουν πολλά Ε. (πρόσθετες ουσίες)
9. Να προσέχει τα προϊόντα με μούχλα.
10. Να μην αγοράζει ανθυγιεινά προϊόντα.
11. Να μην αγοράζει σπασμένα αυγά.
12. Να προσέχει τα μισανοιγμένα μπουκάλια – κουτιά.

13. Να προσέχει αν τα τρόφιμα είναι ελεγμένα. (σφραγίδες)

ΟΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

Οι καταναλωτές έχουν υποχρέωση να αναζητούν και να αγοράζουν τα καλύτερα προϊόντα και να απαιτούν τη βελτίωση της ποιότητας των αγαθών και των υπηρεσιών.

Οι καταναλωτές έχουν την υποχρέωση να μεταχειρίζονται με ασφαλή και υγιεινό τρόπο τα προϊόντα και να προστατεύουν το περιβάλλον.

Οι καταναλωτές έχουν την υποχρέωση να ενημερώνονται για τους νόμους, τους κανονισμούς και τη λειτουργία της αγοράς.

Οι καταναλωτές έχουν την υποχρέωση να συμμετέχουν σε συλλόγους, φορείς και οργανώσεις που έχουν στόχο τη βελτίωση της θέσης του καταναλωτή στη σύγχρονη κοινωνία.

ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

Στην αγορά δεν πρέπει να κυκλοφορούν προϊόντα ούτε να παρέχονται υπηρεσίες που βάζουν σε κίνδυνο την υγεία και την ασφάλεια του καταναλωτή. Γι' αυτό στα προϊόντα να υπάρχουν οι προδιαγραφές ποιότητας, οι ετικέτες και τα σήματα.

Ο καταναλωτής έχει δικαίωμα να απαιτεί την προστασία των οικονομικών του συμφερόντων, γιατί μπορεί να εξαπατηθεί κατά την αγορά ορισμένων προϊόντων και να πληρώσει περισσότερα χρήματα από την πραγματική τους αξία. Ο καταναλωτής πρέπει να μπορεί να ενημερώνεται για τις τιμές των προϊόντων, τα γενικά και τα ειδικά χαρακτηριστικά τους καθώς και για τις υπηρεσίες και το αντικείμενο τους. Έτσι θα μπορεί να κάνει σωστές αγορές.

Ο καταναλωτής, όταν ζημιώνεται ή βλάπτεται από τις αγορές προϊόντων, έχει δικαίωμα να καταφύγει στη δικαιοσύνη ή να ζητά επανόρθωση της ζημιάς ή της βλάβης που έχει υποστεί.

Κάθε καταναλωτής έχει δικαίωμα να ξέρει, ότι τα προϊόντα που χρησιμοποιεί έχουν κατασκευαστεί έτσι, ώστε να μην εξαντλούνται οι φυσικοί πόροι της γης.

Οι καταναλωτές έχουν δικαίωμα να επιλέγουν εκπροσώπους, οι οποίοι θα συμμετέχουν σε διαδικασίες λήψης αποφάσεων για θέματα που τους αφορούν.

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Σχεδόν όλες οι παθήσεις έχουν συσχετιστεί με τον άσχημο τρόπο διατροφής και κατ' επέκταση με τον τρόπο διαβίωσης. Και δεν είναι μόνο η ποιότητα και το είδος της τροφής που μεταχειριζόμαστε αλλά πολλές φορές συντελεί στον κλονισμό της υγείας μας και η ποσότητα της τροφής. Παράδειγμα αν τρώμε σύμφωνα με τον νόμο και το γράμμα της φυσικής υγιεινής, αλλά η ποσότητα της τροφής είναι υπερβολική το αποτέλεσμα θα είναι και πάλι δυσάρεστο για την υγεία μας. Γι' αυτό και στην προκειμένη περίπτωση πρέπει να εφαρμοστεί το «παν μέτρον άριστον».

Οι καρδιακές αρρώστιες και τα εγκεφαλικά :

Έχουν συσχετιστεί με την χοληστερίνη, τα λίπη, τη ζάχαρη και τις θερμίδες.

Η υψηλή πίεση :

Με το αλάτι, τα λίπη και τις θερμίδες.

Ο διαβήτης :

Με τις πολλές θερμίδες, τα λίπη και τους ραφινρισμένους υδατάνθρακες.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ

1. Αντί για αναψυκτικά να πίνουμε φυσικούς χυμούς ή νερό.
2. Αντί για άσπρο ψωμί να τρώμε μαύρο.
3. Αντί για ζάχαρη να τρώμε μέλι.

4. Αντί για κρέας να τρώμε ψάρι.
5. Αντί για άσπρο ρύζι να τρώμε σκούρο ρύζι.
6. Αντί για αλατισμένους ξηρούς καρπούς να τρώμε ωμούς.
7. Αντί για τηγανητά φαγητά να προτιμάμε φαγητά στην κατσαρόλα ή στον ατμό.
8. Να αποφεύγουμε το πολύ αλάτι.
9. Να καταναλώνουμε όσο το δυνατόν λιγότερα λίπη.
10. Να τρώμε πολλά φρούτα και λαχανικά.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΛΑΩΝ

Πυγμαίοι

Οι Πυγμαίοι ζουν στην Αφρική. Τρέφονται με : κρέας, καρπούς, ρίζες, φρούτα, μανιτάρια, έντομα και μέλι.

Μπαντού

Ζουν στην Αφρική. Τρέφονται με : καλαμπόκι, μπανάνες, διάφορα φυτά τα οποία καλλιεργούν.

Τουαρένγκ

Ζουν στην Σαχάρα. Τρέφονται με : χουρμάδες, σιτηρά, λαχανικά, οπωροφόρα δέντρα, γάλα, κρέας. Επίσης καταναλώνουν μεγάλη ποσότητα τσαγιού γιατί το ρόφημα αυτό σβήνει τη δίψα.

Εσκιμώοι

Ζουν στις βόρειες ακτές της Αμερικής, στην Γροιλανδία και στις Βόρειες ακτές τις Ευρώπης και της Ασίας. Τρέφονται με : χόρτα, μικρούς καρπούς και αυγά πουλιών. Επίσης πολύ θρεπτικό είναι το κρέας της φώκιας.

Λάπωνες

Ζουν στις βόρειες ακτές της Αμερικής, στην Γροιλανδία και στις Βόρειες ακτές τις Ευρώπης και της Ασίας. Τρέφονται με : κρέας και γάλα τα οποία παίρνουν από τους τάρανδους, χόρτα, αυγά πουλιών, μικρά φρούτα.

Αφρική

Μια φυλή της Αφρικής, που ονομάζεται Μόραν, της οποίας οι άντρες φημίζονται για την γενναιότητα και την αντοχή τους, αντλούν την εξαιρετική τους δύναμη από μια δίαιτα. Τρώνε κρέας, λίγα φρούτα, πίνουν πολύ γάλα (μέχρι τέσσερα κιλά την ημέρα), πίνουν όμως και αίμα από τις ζωντανές αγελάδες τους. Με τη δίαιτα αυτή πολύ σπάνια προσβάλλονται από καρδιακές αρρώστιες.

Πολυνησία

Οι θάλασσες έχουν άφθονα ψάρια τα οποία τρώνε ωμά ή μαγειρεμένα. Κύρια τροφή τους είναι ένα φυτό που ονομάζεται τάρο. Το τάρο είναι λαχανικό σαν πατάτα που τρώγεται ψητό ή βραστό. Τα φύλλα τρώγονται σαν πράσινα λαχανικά.

Ιαπωνία

Ψάρια, γαρίδες, καλαμάρια και στρείδια όπως και θαλάσσια φυτά. Η βασική τροφή τους είναι το ρύζι που τρώνε σε κάθε γεύμα. Το ρύζι έχει τόσο μεγάλη σημασία για τους Ιάπωνες ώστε πολλά χωριά έχουν βωμούς αφιερωμένους στη θεά προστάτιδα του ρυζιού.

Γαλλία

Κύριο πιάτο των Γάλλων είναι ο κόκορας ή κοτόπουλο κρασάτο με αγκινάρες ή βλίτα. Οι Γάλλοι καταναλώνουν πολύ τα σαλιγκάρια. Τρώνε περίπου 600 εκατομμύρια το χρόνο.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Χριστουγεννιάτικο φαγητό (Μακεδονία)

Παίρνουμε κρέας πρόβιο, το πλένουμε δυο φορές και το κόβουμε σε μερίδες. Το τσιγαρίζουμε καλά με λάδι. Βγάζουμε το κρέας από την κατσαρόλα και γυρίζουμε με το λάδι το κρεμμύδι κομμένο σε μεγάλα κομμάτια. Αφού ροδίσει, ρίχνουμε σάλτσα ή κόκκινο πιπέρι και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε νερό και βάζουμε το κρέας να βράσει. Στο μεταξύ κόβουμε πατάτες κυδωνάτες δηλαδή κομμένες στα τέσσερα και τις τηγανίζουμε. Αφού βράσει το κρέας καλά, στρώνουμε τις τηγανιτές πατάτες πάνω, ρίχνουμε δύο φύλλα δάφνης και αφήνουμε να σιγοβράσουν. Δοκιμάζουμε να είναι καλό το φαί στο αλάτι και το πιπέρι και όταν μείνει λίγος ζωμός κατεβάζουμε το φαγητό από τη φωτιά. Σερβίρουμε στα πιάτα, βάζοντας πρώτα πατάτες, μετά κρέας, από πάνω το κρεμμύδι και περιχύνουμε με το ζουμάκι.

Κιντέατα (τσουκνίδες - ποντιακή συνταγή)

Γίνεται την Άνοιξη που οι τσουκνίδες είναι τρυφερές. Μαζεύουμε βλαστάρια από τσουκνίδες. Οι γιαγιάδες τις πιάνανε με τα χέρια τους. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα νερό να βράσει. Πλένουμε τις τσουκνίδες και τις ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα. Αφού βράσουνε καλά, τις πατάμε με ένα πιρούνι για να λιώσουν. Ρίχνουμε αλάτι. Κατόπιν ρίχνουμε μια χούφτα φούρνικα (πλιγούρι καλαμποκίσιο). Αφού πάρουν μια δυο βράσεις ρίχνουμε αλεύρι καλαμποκίσιο και ανακατεύουμε διαρκώς για να μη σβολιάσει. Στο τέλος ρίχνουμε λίγη καυτερή πιπεριά και σκόρδο όσοι το προτιμούν. Είναι νηστίσιμο φαγητό που τρώγεται κυρίως τη Μεγάλη Εβδομάδα. Τρώγεται πάντα ζεστό βουτώντας το ψωμί μέσα στον «πουρέ» και χωρίς πιρούνι.

Τζατζίκι

Υλικά :

- 1 φλιτζάνι γιαούρτι στραγγιστό
- 1 σκελίδα σκόρδο
- αλάτι
- 1 κουταλιά ξύδι
- 1 αγγουράκι
- ½ ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο

Εκτέλεση :
Καθαρίζουμε το αγγουράκι και το περνάμε από χοντρό τρίφτη. Το αφήνουμε να στραγγίσει. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το γιαούρτι, το σκόρδο

Λάχανο με χοιρινό (ανατολική Θράκη)

Χρειαζόμαστε ένα λάχανο και τέσσερις μερίδες χοιρινό χωρίς κόκαλο. Τσιγαρίζουμε το κρέας με λάδι και τα κρεμμύδια μέχρι να ροδίσουν καλά. Κόβουμε το λάχανο σε τέσσερα κομμάτια και μετά σε φέτες. Αχνίζουμε το λάχανο (αφού το πλύνουμε το βάζουμε στην κατσαρόλα και μαραίνεται). Στη συνέχεια ρίχνουμε το λάχανο στο κρέας, προσθέτουμε τοματοπολτό, καυτερή πιπεριά, μαύρο πιπέρι και αλάτι όσο πάρει.

Χαλβάς ταψιού Νισύρου

Υλικά :

- 2 ποτήρια καλαμποκέλαιο
- 2 ποτήρια αμύγδαλα αλεσμένα
- 1 ποτήρι νερό
- 1 ποτηράκι σόδα (στο αλεύρι)
- 1 πακέτο αλεύρι
- λίγα αμύγδαλα ασπρισμένα για στόλισμα

σιρόπι :

- 4 ποτήρια ζάχαρη
- 2 ½ ποτήρια νερό
- λίγο λεμόνι για να δέσει το σιρόπι

Εκτέλεση :

Βάζουμε όλα τα υλικά μαζί εκτός από το αλεύρι και τη σόδα, να πάρουν μια βράση στην κατσαρόλα. Τα κατεβάζουμε και τα βάζουμε σε μια λεκάνη, ρίχνουμε το αλεύρι με τη σόδα λίγο – λίγο μέχρι να το απορροφήσει όλο. Το βάζουμε στο ταψί και το στρώνουμε, μετά το χαράζουμε σε σχήμα μπακλαβά και σε κάθε κομμάτι βάζουμε από ένα αμύγδαλο ασπρισμένο. Το ψήνουμε στους 180°C για μία ώρα περίπου.

Ο χαλβάς πρέπει να είναι ζεστός και το σιρόπι κρύο.

Σουτζουκάκια Σμυρναίικα

Υλικά :

- ½ κιλό κιμά
- 1/3 φλιτζάνι φρυγανιά τριμμένη
- 1 – 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 4 κουταλιές λάδι
- μισό κουταλάκι κύμινο
- αλάτι πιπέρι
- για τη σάλτσα :
- 4 – 6 κουταλιές λάδι (από το τηγάνι)
- 1 κούπα χυμό ντομάτας
- 4 κουταλιές κρασί κόκκινο
- 1 κουταλιά ζάχαρη
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 πιπεριά καυτερή

Εκτέλεση :

Βάζουμε σε ένα μπολ όλα τα υλικά. Βρέχοντας τις παλάμες μας στο νερό ζυμώνουμε

λιωμένο, το άνηθο, το αλάτι και το ξύδι. Στο τέλος ρίχνουμε το αγγουράκι και τα ανακατεύουμε.

Μαγειρίτσα

Υλικά :

½ κιλό εντεράκια

1 συκωταριά αρνίσια

3 λίτρα νερό

½ φλιτζάνι βούτυρο

16 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα

½ φλιτζάνι άνηθο ψιλοκομμένο

½ φλιτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο

½ φλιτζάνι ρύζι καρολίνα

αλάτι

πιπέρι

2 αβγά

½ φλιτζάνι χυμό λεμονιού

Εκτέλεση :

Πλένουμε καλά τα εντεράκια μέσα – έξω. Στη συνέχεια τα βάζουμε σε ένα μπολ με ξύδι και τα αφήνουμε να σταθούν για μισή ώρα. Τα ξεπλένουμε και τα στραγγίζουμε. Τα ψιλοκόβουμε το ίδιο και την συκωταριά. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ρίχνουμε το νερό και το αφήνουμε να βράσει. Στη συνέχεια ρίχνουμε τα εντόσθια και τα βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν. Μετά ρίχνουμε τα κρεμμυδάκια, τον άνηθο, τον μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι. Τα βράζουμε για 20' περίπου λεπτά. Στη συνέχεια ρίχνουμε το ρύζι και συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι να μαλακώσει και αυτό. Στο τέλος ετοιμάζουμε το αβγολέμονο.

καλά το μείγμα για 5 λεπτά. Σκεπάζουμε το μείγμα και το αφήνουμε να σταθεί στο ψυγείο 1 – 2 ώρες. Πλάθουμε μικρά σουτζουκάκια και τα τηγανίζουμε μέσα σε μπόλικο καυτό λάδι. Μόλις ψηθούν και από τις δύο πλευρές τα βγάζουμε με μια τρυπητή κουτάλα. Στη συνέχεια στραγγίζουμε το λάδι. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα 4 – 6 κουταλιές από το λάδι και ρίχνουμε μέσα όλα τα υλικά για τη σάλτσα. Τη βράζουμε ώσπου να δέσει ελαφρά. Στη συνέχεια ρίχνουμε μέσα τα σουτζουκάκια, τα ανακατεύουμε με τη σάλτσα και τα σιγοβράζουμε για 15 λεπτά. Τα σερβίρουμε με ρύζι πιλάφι, πατάτες τηγανητές ή πουρέ πατάτας.

Φασολάδα

Υλικά :

½ κιλό φασόλια ξερά

1 φλιτζάνι λάδι

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

3 – 4 κουταλιές της σούπας σάλτσα

2 μέτρια καρότα σε κομματάκια

½ φλιτζάνι σέλινο ψιλοκομμένο

αλάτι

πιπέρι

1 μικρή καυτερή πιπεριά (προαιρετικά)

2 σκελίδες σκόρδο

Εκτέλεση :

Βάζουμε τα φασόλια από το βράδυ να σταθούνε μέσα σε νερό ως το πρωί. Τα ξεπλένουμε τα στραγγίζουμε και τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα με 2 λίτρα νερό. Τα σιγοβράζουμε ώσπου να μαλακώσουν. Στη συνέχεια ρίχνουμε τα καρότα, το κρεμμύδι, το σκόρδο το σέλινο, τη σάλτσα, το αλάτι, το πιπέρι και το λάδι. Τα αφήνουμε να σιγοβράσουν όλα μαζί.

Η ΓΛΩΣΣΑ ΣΤΗΝ ΕΥΕΛΙΚΤΗ ΖΩΝΗ

A = αγγούρι, αχλάδι, αυγό, αγκινάρα, ακτινίδιο, αρακάς, ανανάς, αβοκάντο, αμύγδαλο

B = βούτυρο, βερίκοκο, βατόμουρο, βανίλια, βλίτα, βύσσινο

Γ = γαρίδες, γιαούρτι, γάλα, γεμιστά

Δ = δαμάσκηνο, δημητριακά

E = ελιά, ελαιόλαδο

Z = ζάχαρη, ζαμπόν, ζελέ

H = ηλιόσπορος

Θ =

I =

K = κεράσι, κασέρι, καρότο, κεφαλοτύρι, καρπούζι, κουνουπίδι, κρεμμύδι ξερό, κρεμμύδι φρέσκο, κολοκύθια, καβούρι

Λ = λουκάνικο, λεμόνι, λάδι, λάχανο

M = μήλο, μαρούλι, μαϊντανός, μπανάνα, μέλι, μπρόκολο, μακαρόνια, μπάμια, μελιτζάνα, μαγιονέζα, μύδια, μανιτάρια, μαρμελάδα, μπέικον, μανταρίνι, μούρα

N = ντομάτες

Ξ = ξιφίας

O =

Π = παντζάρια, πιπεριά, πατάτα

P = ραδίκια
Σ = σέλινο, σπανάκι, σαρδέλα, σαφρίδι, σκουμπρί, συναγρίδα, σφυρίδα
T = τόνος, τσιπούρα
Υ =
Φ = φασολάκια, φαγκρί
Χ = χόρτα, χταπόδι
Ψ = ψάρια, ψωμί
Ω =

ΣΠΑΖΟΚΕΦΑΛΙΕΣ (ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ, ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ)

ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

- Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα.
- Όπου ακούς πολλά κεράσια κράτα μικρό καλάθι.
- Πίσω έχει η αχλάδα την ουρά.
- Αγάλι αγάλι γίνεται η αγουρίδα μέλι.
- Το μήλο κάτω από τη μηλιά θα πέσει.
- Φασούλι το φασούλι γεμίζει το σακούλι.
- Νηστική αρκούδα δεν χορεύει.
- Ο νηστικός καρβέλια ονειρεύεται.
- Υπάρχουν κι αλλού πορτοκαλιές που κάνουν πορτοκάλια.
- Του κυνηγού και του ψαρά το πιάτο δέκα φορές είναι αδειανό και μια φορά γεμάτο.

ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ

Ο μπάρμπας μου ο Θεωδωρής 17 βρακιά φορεί. Κόβει τα γενάκια του, πέφτουν τα βρακάκια του.

Τι είναι;
(οτ ιδυμμερκ)

Χίλιοι μύριοι καλόγεροι σ' ένα ράσο τυλιγμένοι

Τι είναι;
(οτ ιδορ)

Από κλαδάκι κρέμεται στην αγορά πουλιέται, το εξωτερικό του τρώγεται το κόκαλο πετιέται.

Τι είναι;
(η ιαλε)

Στο δρόμο που περπάταγα μια πέρδικα μάδαγα. Τα φτερά της έτρωγα, το κορμί της πέταγα.

Τι είναι;
(οτ ιλυφατσ)

Έχω ένα βαρελάκι, που' χει δυο λογιών κρασάκι.

Τι είναι;
(οτ ογυα)

Κοκκινόξανθο παχύ, μυρωδιά ζαλιστική.

Τι είναι;
(οτ ιλεμ)

Ολόγλυκα και νόστιμα, τα τρώνε και πουλάκια και τα παιδιά στα αυτάκια τους τα' χουν σκουλαρικάκια.

Τι είναι;
(ατ αισαρεκ)

Πράσινο σπιτάκι, κόκκινα παραθυράκια, που μέσα κατοικούν μαύρα αραπάκια.
Τι είναι;
(οτ ιζυοπρακ)

Πάντα εγώ πρώτη ανθίζω και την Άνοιξη καλωσορίζω.
Τι είναι;
(η αιλαδγυμα)

Είμαι κίτρινο χνουδάτο και στυφό μα μυρωδάτο. Γίνομαι και πιο καλό αν με κάνουνε γλυκό.
Τι είναι;
(οτ ινωδουκ)

Μια βαρκούλα φορτωμένη στο λιμάνι πάει και μπαίνει.
Τι είναι;
(οτ ιλατυοκ εμ οτ οτηγαφ)

Είναι άσπρο σαν τυρί μα τυρί δεν είναι έχει ποντικού ουρά μα ποντικός δεν είναι.
Τι είναι;
(οτ ιναπερ)

Βρες ποια θρεπτικά συστατικά περιέχει το γάλα. Ψάξε οριζόντια και κάθετα.

Κ	Λ	Ν	Α	Λ	Φ	Ρ	Π	Ο	Υ	Λ	Α
Α	Π	Υ	Ρ	Λ	Υ	Α	Ο	Σ	Λ	Ι	Α
Ι	Ρ	Λ	Α	Γ	Ρ	Ι	Χ	Ω	Μ	Χ	Σ
Φ	Ω	Π	Ε	Κ	Γ	Ρ	Α	Ν	Ι	Ν	Β
Υ	Τ	Ο	Κ	Γ	Α	Τ	Ο	Ρ	Λ	Ο	Ε
Σ	Ε	Δ	Υ	Φ	Ρ	Ξ	Υ	Ο	Α	Σ	Σ
Β	Ι	Τ	Α	Μ	Ι	Ν	Ε	Σ	Φ	Τ	Τ
Ι	Ν	Ο	Ρ	Π	Ο	Λ	Ρ	Σ	Ν	Ο	Ι
Κ	Ε	Π	Ε	Λ	Α	Λ	Κ	Ι	Ι	Ι	Ο
Ι	Σ	Ο	Μ	Λ	Υ	Κ	Ε	Π	Υ	Χ	Χ
Υ	Δ	Α	Τ	Α	Ν	Θ	Ρ	Α	Κ	Ε	Σ
Α	Ο	Η	Ι	Σ	Χ	Ν	Ω	Α	Κ	Ι	Κ
Φ	Ω	Σ	Φ	Ο	Ρ	Ο	Σ	Μ	Κ	Α	Ρ

ΤΑ ΛΑΧΑΝΟΦΡΟΥΤΟΣΤΙΧΑΚΙΑ ΜΑΣ

«...Δροσερό μου αγγουράκι
της ντομάτας ζευγαράκι
και τα δυο μαζί παρέα
η σαλάτα η πιο ωραία...»

«...Πορτοκάλι είσαι πρώτο
συντροφιά με το καρότο
ίδιο έχετε το χρώμα

βιταμίνες C στο σώμα...»

«...Ένα μήλο την ημέρα
το γιατρό τον κάνει πέρα
κάθε μέρα το φρουτάκι
μεσ' το άσπρο το πιατάκι...»

«...Μην κοιτάξεις την ουρά μου
κοίτα τα συστατικά μου,
έχει γεύση απαλή
στη φρουτιέρα προκαλεί...»
«...Ξένο φρούτο που κρατώ
κίτρινο και μακρουλό
έχει γεύση που τρελαίνει
το τραπέζι ομορφαίνει...»

«...Λεμονάκι μου μικρό
κίτρινο και παχουλό
στις σαλάτες εσύ πρώτο
στο Βορά μα και στο Νότο...»

«...Μπόλικες οι βιταμίνες
στο πορτοκαλί καρότο
από τα λαχανικά μας
είναι το καλύτερο το πρώτο...»

«...Τα ματάκια δακρυσμένα
το κρεμμύδι στα δυο χέρια
είναι νόστιμο πολύ
σ' οποιοδήποτε φαί...»

«...Πω πω πω τι νοστιμιά
η ντομάτα βρε παιδιά
κόκκινη είναι μεγάλη
που καμιά δεν είναι άλλη...»

«...Μακαρόνια στην πιατέλα
στα παιδάκια μας σκέτη τρέλα
σάλτσα έχει ή τυρί
τα αγαπά κάθε παιδί...»

«...Μην κοιτάτε θεωρία
και ξανθό να' ναι το χρώμα
το ψωμί το μαύρο είναι
το καλύτερο απ' όλα...»

«...Το γιαούρτι είναι πρώτο
με το γάλα το καρότο
γεύμα ωραίο στα παιδάκια
στο παππού και στη γιαγιάκα...»

«...Ψωμάκι πάντα με τυρί
γάλα στο ποτηράκι
το πρώτο γεύμα το πρωί
το ίδιο το βραδάκι...»

«...Με νερό μόνο σε βράζουν
ρύζι μου και σε κοχλάζουν
το καλύτερο το πιάτο
στο τραπέζι πάνω κάτω...»

ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ ΣΤΗΝ ΕΥΕΛΙΚΤΗ ΖΩΝΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

1. Ο αρτοποιός της γειτονιάς χρησιμοποίησε αυτή την εβδομάδα 15 ίδια σακιά αλεύρι που το καθένα ζύγιζε 60 κιλά. Πόσα κιλά ψωμί έβγαλε, αν τα 30 κιλά αλεύρι δίνουν 39 κιλά ψωμί;
2. Για να γίνουν γλυκό τα 15,5 κιλά κεράσι χρειάζονται 38,75 κιλά ζάχαρη. Για να παρασκευάσουμε γλυκό με 45,5 κιλά κεράσι, πόση ζάχαρη θα χρειαστούμε;
3. Η Ελένη από 12 πορτοκάλια έβγαλε 4 ποτήρια χυμό. Από 36 ίδια πορτοκάλια πόσα ποτήρια χυμό θα βγάλει;
4. Τα 100 γραμ. ξερά σύκα δίνουν 274 θερμίδες. Πόσα γραμμ. Ξερά σύκα έχουν 1.370 θερμίδες.

ΕΡΕΥΝΑ

Τα παιδιά έκαναν τη δική τους έρευνα. Δημιούργησαν το δικό τους ερωτηματολόγιο το οποίο μοίρασαν σε 138 μαθητές. Τα αποτελέσματα ήταν:

ΚΑΛΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΕΙΝΑΙ						
	ΣΥΜΦΩΝΩ		ΔΙΑΦΩΝΩ		ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	
ΓΑΛΑ	127	92%	4	3%	7	5%
ΦΡΟΥΤΑ	130	94%	8	6%	-	-
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	83	60%	32	23%	23	17%
ΓΛΥΚΑ	52	38%	76	55%	10	7%
ΨΩΜΙ	111	80%	22	16%	5	4%
ΧΟΡΤΑΡΙΚΑ	89	64,5%	47	34%	2	1,5%
ΨΑΡΙ	115	83,5%	13	9,5%	10	7%
ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡΣ	55	40%	60	43,5%	23	16,5%
ΚΡΕΑΣ	79	57%	28	20%	31	23%
ΖΥΜΑΡΙΚΑ	78	56,5%	31	22,5%	29	21%
ΑΥΓΟ	91	66%	33	24%	14	10%
ΠΙΤΣΑ	75	54,5%	45	32,5%	18	13%
ΝΕΡΟ	120	87%	14	10%	4	3%
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	53	38,5%	65	47%	20	14,5%
ΖΑΧΑΡΗ	16	11,5%	91	66%	31	22,5%



Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΥΕΛΙΚΤΗ ΖΩΝΗ

Στο μάθημα της μουσικής ασχοληθήκαμε με :

1. το να βρούμε τραγούδια που να αναφέρονται σε φρούτα και να τα μάθουμε,
2. το να μελοποιήσουμε ποιήματα που αναφέρονται σε λαχανικά, βρίσκοντας μελωδίες γνωστών τραγουδιών, των οποίων το μέτρο να συμπίπτει με το μέτρο του ποιήματος καθώς και να αναδεικνύουν το νόημά του και
3. να αντικαταστήσουμε με δικούς μας στίχους τους στίχους ενός γνωστού τραγουδιού.

Τραγούδια που αναφέρονται σε φρούτα :

Μήλο μου κόκκινο :

Μήλο μου κόκκινο ρόιδο βαμμένο (2)

Γιατί μι μάρανες το πικραμένο (2)

Πααίνου κι έρχουμι κι αν δεν σιε βρίσκου (2)

Βρίσκου την πόρτα σου μανταλουμένη (2)
Βρίσκου την πόρτα σου μανταλουμένη (2)
Τα παραθύρια σου φιγγοβολούντα (2)
Ρουτώ του πάπλουμα «πού 'ν' η κυρά σου;» (2)
«Κυρά μ' διν είνι 'δω! Πάει στη βρύση!
Πάει να πει νιρό και να γιομίσει!»

Λεμονάκι μυρωδάτο :

Λε- μωρέ λεμονάκι μυρωδάτο (2)
Λεμονάκι μυρωδάτο κι από περιβόλι αφράτο (2)
Μη μωρέ μην παραμυρίζεις τόσο (2)
Μην παραμυρίζεις τόσο και με κάνεις και νυχτώσω (2)
Κι αν μωρέ κι αν νυχτώσεις παλικάρι (2)
Κι αν νυχτώσεις παλικάρι, κάτσε να' βγει το φεγγάρι. (2)
Να μωρέ να σε ιδώ να σε γνωρίσω (2)
Να σε ιδώ να σε γνωρίσω και να σε καλοκαρδίσω (2)

Τσιριτρό :

Σε μια ρώγα από σταφύλι
έπεσαν οχτώ σπουργίτες
και τρωγόπιναν οι φίλοι...
τσίρι τίρι, τσιριτρό, τσιριτρί, τσιριτρό.
Εχτυπούσανε τις μύτες
και κουνούσαν τις ουρές
κι είχαν γέλια και χαρές,
τσίρι τίρι, τσιριτρό, τσιριτρί, τσιριτρό.
Πόπο πο σε μια ρώγα
φαγοπότι και φωνή!
Την αφήκαν αδειανή...
τσίρι τίρι, τσιριτρό, τσιριτρί, τσιριτρό.
Και μεθύσαν κι όλη μέρα
πάνε δώθε, πάνε πέρα,
τραγουδώντας στον αέρα
τσίρι τίρι, τσιριτρό, τσιριτρί, τσιριτρό.



Τα ποιήματα που μελοποιήσαμε :

Ο Πρίγκιπας Λεμόνης
Ο πρίγκιπας Λεμόνης
αρρώστησε βαριά,
με ίκτερο τον βρήκαν
και πόνο στην καρδιά.
Τρέχουν οι γεωπόννοι
με φάρμακα πολλά
τον πρίγκιπα Λεμόνη
να κάνουνε καλά.
«Καρότα υπασπιστές μου,
ελάτε να σας πω
δεν έχω άλλο πόνο
μονάχα αγαπώ.
Την όμορφη κρεμμύδω
αν δεν την παντρευτώ
μεσ' στο λεμονοσύφτη
να πέσω να συφτώ».

Η Κρεμμύδω

Εγώ είμαι η Κρεμμύδω
Κι από τότε η μυρωδιά μου
κόρη αρωματοπώλη
στα ρουθούνια του έχει μείνει

παίζω πιάνο και μυρίζω
μου 'πανε πως υποφέρει
όπως η γενιά μου όλη.
κίτρινος πως έχει γίνει.

Στο παλάτι με καλέσαν
'Ελα πρίγκιπα Λεμόνη
τη σαλάτα να στολίσω
η καρδιά μου σου ανήκει
και τον πρίγκιπα Λεμόνη
στο τσουβάλι περιμένω
έτυχε να τον γνωρίσω.
δεξιά στην αποθήκη.



Ο γάμος του πρίγκιπα Λεμόνη

Η όμορφη Κρεμμύδω
μια νύφη όλο χάρη,
τον πρίγκιπα Λεμόνη
για άντρα της θα πάρει.
Μεσ' στο περιβόλι
γάμος γίνεται τρανός
και κουμπάρος είναι
ο κυρ- Μαϊντανός.
Οι συμπεθέροι έρχονται
κρεμμύδια και λεμόνια.
Να ζήσουνε οι νιόπαντροι,
πολλά να δουν εγγόνια.
Τα λάχανα κι οι πατάτες
ντομάτες κι αγκινάρες
τραγούδια λένε όμορφα
για του γαμπρού τις χάρες.
Τα σκόρδα και τα σέλινα
κρατούν βιολιά, κλαρίνα
για την Κρεμμύδω παίζουνε
και τραγουδούν κι εκείνα.
Μονάχα μια πιπεριά
φωνάζει από 'κει χάρω
«πολλά λεφτά ξοδεύτηκαν
γι αυτόν εδώ το γάμο».
Μεσ' στο περιβόλι
γάμος έγινε τρανός
και κουμπάρος ήταν
ο κυρ- Μαϊντανός.

3. Το τραγούδι που δημιουργήσαμε :

Το πάχος βλάπτει σοβαρά την υγεία
Τρωσ! Πεινάς! Ξέρω ακριβώς τι μασάς.
Δεν θες να ζεις άμα είσαι παχύς!
Τυρί – ψωμί όπου πας μασάς,
ξανά στο ψυγείο θέλεις να πας!
Το πάχος βλάπτει σοβαρά
δες το καθαρά την υγεία σου. (2)
Το πάχος βλάπτει σοβαρά
ανεξάρτητα απ' την ηλικία σου.
Το πάχος βλάπτει σοβαρά
κάνε δίαιτα για την υγεία σου.
Κι όλα όσα μας τάζαν οι δικοί μας με λίπη πολλά
Τώρα ακούγονται στην εποχή μας τελείως χαζά! (2)
Γιατί σ' αυτήν την εποχή...
Το πάχος βλάπτει σοβαρά
δες το καθαρά την υγεία σου. (2)

Το πάχος βλάπτει σοβαρά
ανεξάρτητα απ' την ηλικία σου.
Το πάχος βλάπτει σοβαρά
κάνε δίαιτα για την υγεία σου.

- ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ -

Σπυροπούλου Θ. Ζωή, «Οδηγός Υγιεινής Διατροφής», εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα.
Carolyn Moore, Robert Shulman, Mimnikerr, «Η Παιδική Διατροφή», εκδόσεις: Πατάκη.
Περιοδικά – έντυπα.

Βιβλίο ΣΤ' «Βλέπω το Σημερινό Κόσμο».

