

Οικιακή Οικονομία

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Τόμος 2ος

**Γ' Κ.Π.Σ. / ΕΠΕΑΕΚ II / Ενέργεια 2.2.1 /
Κατηγορία Πράξεων 2.2.1.α:**

**«Αναμόρφωση των προγραμμάτων
σπουδών και συγγραφή νέων
εκπαιδευτικών πακέτων»**

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Μιχάλης Αγ. Παπαδόπουλος

Ομότιμος Καθηγητής του Α.Π.Θ

Πρόεδρος του Παιδαγωγ. Ινστιτούτου

Πράξη με τίτλο: «Συγγραφή νέων

**βιβλίων και παραγωγή υποστηρικτικού
εκπαιδευτικού υλικού με βάση το**

ΔΕΠΠΣ και τα ΑΠΣ για το Γυμνάσιο»

Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου

Αντώνιος Σ. Μπομπέτσης

Σύμβουλος του Παιδαγωγ. Ινστιτούτου

Αναπληρωτής Επιστημ. Υπεύθ. Έργου

Γεώργιος Κ. Παληός

Σύμβουλος του Παιδαγωγ. Ινστιτούτου

Ιγνάτιος Ε. Χατζηευστρατίου

Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγ. Ινστιτ.

**Έργο συγχρηματοδοτούμενο 75% από
το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και**

25% από εθνικούς πόρους.

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:

Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος,
Καθηγητής Χαροκοπείου Παν/μίου
Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη, Αναπ.
Καθηγήτρια Χαροκοπείου Πανεπιστ.
Αναστασία Κανέλλου Αναπληρώτρ.
Καθηγήτρια Διατροφής ΤΕΙ Αθήνας
Άννα Σαΐτη, Αναπληρώτρια Καθηγ.
Χαροκοπείου Πανεπιστημίου
Δέσποινα Σδράλη, Επιστημονική
συνεργ. Χαροκοπείου Πανεπιστ.
Διαμάντω Τριάδη, Σχολική
Σύμβουλος Οικιακής Οικονομίας

ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ:

Αντώνιος Ζαμπέλας, Αναπληρωτής
Καθηγ. Διατροφής του Ανθρώπου
του Γεωπονικού Πανεπιστημίου
Αμαλία Φλέσσα, Σχολική
Σύμβουλος Οικιακής Οικονομίας
Παρασκευή Σπανέα, Οικιακ. Οικον.,
Εκπαιδ. Β/θμιας Εκπαίδευσης

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ:

**Τριάς Γανώση, Σκιτσογράφος-
Εικονογράφος**

ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Σοφία Στέρπη, Φιλολόγος

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ:

Γεώργιος Γρ. Παπάς, Σύμβ. του Π.Ι.

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ:

**Ιωάννης Βουτυράκης, Οικιακ.
Οικον., Εκπ. Β/θμιας Εκπαίδευσης**

ΕΞΩΦΥΛΛΟ:

Καλλιόπη Ζούνη, Ζωγράφος

ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ:

ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΛΙΒΑΝΗ

**ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ ΓΙΑ
ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΟΡΑΣΗ**

Ομάδα Εργασίας

Αποφ. 16158/6-11-06 και

75142/Γ6/11-7-07 ΥΠΕΠΘ

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ,
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ
ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ**

**Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος,
Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη,
Αναστασία Κανέλλου,
Άννα Σαΐτη, Δέσποινα Σδράλη,
Διαμάντω Τριάδη**

**ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ
Ελληνικά γράμματα**

Οικιακή Οικονομία

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Τόμος 2ος

3. ΔΙΑΤΡΟΦΗ

3.3 Ομάδα 1η: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα



Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

→ *Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα γάλακτος και γαλακτοκομικών.*

→ *Να γνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στην ομάδα αυτή.*

→ *Να γνωρίζουν τις μορφές κυκλοφορίας γάλακτος και γαλακτοκομικών στην αγορά.*

→ *Λέξεις – κλειδιά:* γάλα, τυρί, γιαούρτι, γαλακτοκομικά προϊόντα *light*, είδη γάλακτος, κορεσμένα λιπίδια, ασβέστιο, οστεοπόρωση, πρωτεΐνη και ριβοφλαβίνη.



**Εικ. 3.9 Τρώγε κάθε μέρα
γαλακτοκομικά προϊόντα**

Στην ομάδα αυτή ανήκουν:

- ❖ το γάλα**
- ❖ το τυρί**
- ❖ το γιαούρτι**
- ❖ ροφήματα από γάλα (σοκολατούχο) ή ξινόγαλα.**

Στην ομάδα αυτή δεν ανήκουν η κρέμα γάλακτος και το βούτυρο γάλακτος.

Η ομάδα του γάλακτος και των προϊόντων του θεωρείται:

- ❖ η σημαντικότερη πηγή ασβεστίου (για γερά οστά και δόντια)
- ❖ σημαντική πηγή πρωτεϊνών (απαραίτητες για την ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού)
- ❖ σημαντική πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β (υπεύθυνες για πολλές διαφορετικές λειτουργίες).

Στο εμπόριο κυκλοφορούν διάφορα προϊόντα γάλακτος και γαλακτοκομικών:

- ❖ Γάλα παστεριωμένο, το οποίο ονομάζουμε και φρέσκο γάλα και διατηρείται λίγες ημέρες στο ψυγείο.
- ❖ Γάλα διαρκείας (ή υψηλής παστερίωσης ή μακράς διαρκείας), το οποίο διαρκεί περισσότερες ημέρες έως και μήνα.
- ❖ Γάλα αποστειρωμένο, το οποίο έχει μια ελαφρά αλλοιωμένη γεύση, διατηρείται όμως αρκετούς μήνες.



Εικ. 3.10 Αν δεν προτιμάς το γάλα, τρώγε καθημερινά γιαούρτι ή τυρί (1 ποτήρι γάλα = 1 κεσές γιαούρτι = 1 κομμάτι τυρί σε μέγεθος σπιρτόκουτου)

- ❖ **Γάλα εβαπορέ**, το οποίο είναι συμπυκνωμένο γάλα, γι' αυτό το αραιώνουμε με νερό πριν το πιούμε. Υπάρχει και το **ζαχαρούχο γάλα εβαπορέ**, το οποίο είναι συμπυκνωμένο με προσθήκη ζάχαρης, καθώς και η
- ❖ **Σκόνη γάλακτος** από την οποία έχει αφαιρεθεί το νερό.

Τα παραπάνω είδη γάλακτος κυκλοφορούν συχνά και με διαφορετικές γεύσεις, με επικρατέστερη αυτή της σοκολάτας (σοκολατούχο γάλα). Επίσης υπάρχει γάλα εμπλουτισμένο με θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνη Α ή D, σίδηρο ή περισσότερο ασβέστιο.

Όλα τα είδη του γάλακτος τα συναντάμε σε 3 τύπους, ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε λιπαρά:

- ❖ το πλήρες γάλα με 3,5% λιπαρά (συνήθως με μπλε χρώμα στη συσκευασία)
- ❖ το ημίπαχο γάλα ή «ελαφρύ» ή light με 1,5% λιπαρά (συνήθως με πράσινο χρώμα στη συσκευασία)
- ❖ το άπαχο γάλα με 0% λιπαρά (συνήθως με γαλάζιο χρώμα στη συσκευασία).

Το είδος των λιπαρών που περιέχει το γάλα και τα προϊόντα του ανήκει στα κορεσμένα λιπίδια, τα οποία πρέπει να περιορίζουμε στη διατροφή μας όπως αναφέρεται και στο κεφάλαιο των λιπιδίων (3.7). Για το λόγο αυτόν προτείνεται στους ενήλικες οι οποίοι πίνουν καθημερινά γάλα, αυτό με μειωμένα λιπαρά (1,5%), ενώ όσον αφορά τα παιδιά δεν καταλήγουν όλοι οι διατροφολόγοι στο ίδιο συμπέρασμα. Όταν όμως το παιδί έχει αυξημένο σωματικό βάρος, είναι προτιμότερο το μερικώς αποβουτυρωμένο γάλα (1,5% λιπαρά). Άλλωστε, αυτό περιέχει την ίδια ποσότητα ασβεστίου και πρωτεϊνών με το πλήρες γάλα (3,5% λιπαρά).

Γενικότερα όμως, τα προϊόντα διαίτης (light) δε θεωρούνται απα-

ραίτητα για μια υγιεινή διατροφή καθώς και για τη διατήρηση ή μείωση του σωματικού βάρους.

Εκτός από το αγελαδινό γάλα, στο εμπόριο συναντάμε σπανιότερα και κατσικίσιο γάλα, ενώ για όσους είναι αλλεργικοί στο γάλα αγελάδος κυκλοφορεί και γάλα σόγιας. Μεγάλη ποικιλία σε γεύσεις, είδη λιπαρών ή και εμπλουτισμό με θρεπτικά συστατικά υπάρχει επίσης στο γιαούρτι, το οποίο εκτός από αγελαδινό μπορεί να προέρχεται και από πρόβειο γάλα.

Τα είδη του τυριού ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε λιπίδια κατατάσσονται σε:

- ❖ άπαχα τυριά με λιγότερο από 10% λιπαρά
- ❖ παχιά τυριά με 50% – 85% λιπαρά.

Τα σκληρά τυριά περιέχουν περισσότερα λιπαρά και λιγότερες πρωτεΐνες. Με άλλα λόγια η περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες είναι αντιστρόφως ανάλογη προς την περιεκτικότητα σε λιπαρά. Τα περισσότερα κίτρινα τυριά, ελληνικά (π.χ. κασέρι, γραβιέρα) και ξένα (π.χ. γκούντα, έμμενταλ), περιέχουν περίπου 45% λιπαρά. Η φέτα περιέχει κατά μέσο όρο 25% λιπαρά.

Σε περίπτωση που ένα άτομο δεν προτιμά το γάλα, μπορεί να το αντικαταστήσει με άλλα τρόφιμα της ομάδας αυτής, όπως είναι το γιαούρτι ή το τυρί, για να εξασφαλίσει γερά κόκαλα. Ένα ποτήρι γάλα ισοδυναμεί με έναν κεσέ γιαούρτι (≈ 220 ml) ή 30 gr τυρί (μεγέθους σπυρτόκουτου). Εκτός από τα γαλακτοκομικά προϊόντα

υπάρχουν και άλλες τροφές με σημαντική περιεκτικότητα σε ασβέστιο, όπως το μπρόκολο, τα ραδίκια και τα μικρά ψάρια που τρώγονται με το κόκαλο (αθερίνα, γαύρος, μαρίδα κ.ά.)



Εικ. 3.11 Καλές πηγές ασβεστίου είναι εκτός από τα γαλακτοκομικά και τα χόρτα ραδίκια, το μαύρο ψωμί, το μπρόκολο καθώς και τα μικρά ψάρια που τρώγονται ολόκληρα

Το ασβέστιο, πλούσιο συστατικό του γάλακτος και των γαλακτοκομικών, είναι υπεύθυνο για τα γερά

οστά και για την πρόληψη της οστεοπόρωσης στους ενήλικες. Το σώμα μας εναποθέτει, δηλαδή «γεμίζει» τα κόκαλά μας με ασβέστιο από τη βρεφική ηλικία ως και τα 25 περίπου χρόνια. Μετά την ηλικία των 30, αρχίζει πολύ αργά αλλά σταθερά η αποδόμηση, δηλαδή «φεύγει» το ασβέστιο από τα οστά. Όσοι λοιπόν ως τα 25 χρόνια τους έτρωγαν αρκετά γαλακτοκομικά προϊόντα (ισοδύναμα με περίπου 2 ποτήρια γάλα την ημέρα), έχουν οστά που έχουν αναπτυχθεί σωστά και είναι πολύ πυκνά σε ασβέστιο, έχουν δηλαδή μεγάλη οστική πυκνότητα. Συνεπώς έχουν αρκετό απόθεμα ασβεστίου στα οστά τους, ώστε ακόμα και σε μεγαλύτερη ηλικία να μην εμφανίζουν συνήθως προβλήματα οστεοπόρωσης και

καταγμάτων (σπάσιμο στο κόκαλο). Πάντα όμως η διατροφή συνολικά, μαζί με την κληρονομικότητα, παίζουν σημαντικό ρόλο στην έκβαση της υγείας μας, δηλαδή στο αν και από τι θα αρρωστήσουμε τελικά.

Τέλος, ας μην ξεχνάμε ότι για τα νεογέννητα θεωρείται πολύ σημαντικός ο μητρικός θηλασμός κατά τους 6 πρώτους μήνες της ζωής τους. Το μητρικό γάλα προσφέρει αντισώματα και προστατεύει το βρέφος από λοιμώξεις του γαστρεντερικού συστήματος και αλλεργίες. Εκτός από τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά παρέχει και ορμόνες, που βοηθούν στη φυσιολογική ανάπτυξη. Έχει διαπιστωθεί ότι όσοι είχαν θηλάσει στη βρεφική τους ηλικία, προστατεύονται στην ενήλικη ζωή τους από την παχυ-

σαρκία, το σακχαρώδη διαβήτη και την τερηδόνα.



Εικ. 3.12 Ο μητρικός θηλασμός προστατεύει για όλη μας τη ζωή

3.4 Ομάδα 2η: Φρούτα και χορταρικά



Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα των λαχανικών και φρούτων.**
- Να γνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά των λαχανικών και των φρούτων.**
- Να γνωρίζουν τις ημερήσιες συνιστώμενες ποσότητες.**
- Να συνειδητοποιήσουν την ευεργετική τους επίδραση στην υγεία μας.**

Λέξεις – κλειδιά: λαχανικά, ζαρζαβατικά, χορταρικά, μυρωδικά, φρούτα, διατροφोεξαρτώμενες ασθένειες

Στην ομάδα αυτή ανήκουν όλα τα φρέσκα, αποξηραμένα, κατεψυγμένα ή κονσερβοποιημένα φρούτα και λαχανικά, καθώς και οι χυμοί τους. Δεν ανήκουν όμως οι πατάτες και οι ξηροί καρποί. Στην ομάδα αυτή θα συναντήσουμε φρούτα:

- 1. πυρηνόκαρπα με ένα κουκούτσι στον πυρήνα τους, όπως τα κεράσια, τα βερίκοκα, τα ροδάκινα και τα δαμάσκηνα**
- 2. γιγαρτόκαρπα με θήκες με κουκούτσια στον πυρήνα τους, όπως τα μήλα και τα αχλάδια**
- 3. εσπεριδοειδή, όπως τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, τα λεμόνια και τα γκρέιπ φρουτ**
- 4. εξωτικά φρούτα που έχουν φτάσει και στη χώρα μας, όπως οι μπανάνες και ο**

**ανανάς και άλλα φρούτα
όπως φράουλες, σταφύλια,
μούρα και τα χαρακτηριστικά
του ελληνικού καλοκαιριού:
καρπούζι και πεπόνι.**

**Δεν ξεχνάμε ότι στην ομάδα αυτή
ανήκουν και τα επεξεργασμένα
φρούτα, όπως:**

- ❖ τα ξερά φρούτα (σύκα, δαμάσκηνα, βερίκοκα κ.ά.)**
- ❖ οι κομπόστες (από ροδάκινο, βερίκοκο κ.ά.) και**
- ❖ οι χυμοί των παραπάνω φρούτων.**

**Στην κατηγορία αυτή ανήκουν
επίσης όλα:**

- 1. τα φυλλώδη πράσινα
λαχανικά, όπως τα είδη του
μαρουλιού και τα πολύτιμα**

- ελληνικά χόρτα (ραδίκια, αντίδια, βλίτα, σέσκουλα κ.ά.)**
- 2. τα φρουτώδη λαχανικά, όπως η τομάτα, το αγγούρι και η πιπεριά**
 - 3. άλλα ζαρζαβατικά, όπως οι μελιτζάνες, τα κολοκυθάκια, το κουνουπίδι, το μπρόκολο και τα καρότα, τα οποία προέρχονται από καρπούς, ρίζες, βολβούς ή από άλλο μέρος του φυτού.**



Εικ. 3.13 Τρώγε
καθημερινά
τουλάχιστον 5 μερίδες
λαχανικά και φρούτα



Εικ. 3.14 Δοκίμασε
και λαχανικά που δεν
έχεις ξαναφάει

Οι ιδιότητες των λαχανικών και των φρούτων είναι οι ακόλουθες:

- δεν περιέχουν καθόλου λιπαρά (εκτός από το φρούτο αβοκάντο, το οποίο ανήκει στην ομάδα λίπους),

άρα δεν επιβαρύνουν τον οργανισμό με ανεπιθύμητα λιπίδια

- παρέχουν ελάχιστη ενέργεια, δηλαδή λίγες θερμίδες, συνεπώς βοηθούν στη διατήρηση των κιλών μας και γενικότερα στον έλεγχο του σωματικού μας βάρους
- αποτελούν σημαντική πηγή φυτικών ινών (ή διαιτητικών ινών) οι οποίες συντελούν στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου και συγχρόνως βοηθούν στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας
- είναι σημαντική πηγή βιταμινών (όπως βιταμίνη C, ορισμένες βιταμίνες B, φυλλικό οξύ κ.ά.) και μετάλλων (όπως κάλιο, ασβέστιο κ.ά.) τα οποία ανήκουν στα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά
- είναι σημαντική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών, οι οποίες

προστατεύουν τον οργανισμό από τη φθορά (βλ. υποενότητα 3.2)

- έχουν υψηλό βαθμό κορεσμού, δηλαδή νιώθεις άμεσα γεμάτο το στομάχι σου και το αίσθημα αυτό διαρκεί για αρκετό χρονικό διάστημα. Έτσι δεν αναζητάς σύντομα τροφή, καθυστερεί δηλαδή η λήψη του επόμενου γεύματος, με αποτέλεσμα να μην προσλαμβάνεις πολλές θερμίδες και να ελέγχει καλύτερα το σωματικό βάρος σου.

Δυστυχώς διαπιστώνεται διεθνώς, αλλά και στην Ελλάδα, ότι υστερούμε σε κατανάλωση λαχανικών και φρούτων. Με άλλα λόγια δεν τρώμε καθημερινά όσα φρούτα και λαχανικά θα έπρεπε ή για αρκετές ημέρες δεν τα τρώμε καθόλου, με αποτέλεσμα να μην προσλαμβάνουμε σε επαρκείς

ποσότητες τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Αντί φρούτων και λαχανικών καταναλώνουμε τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες και σε κορεσμένα λιπίδια. Εάν καταναλώναμε όσα φρούτα και λαχανικά έπρεπε, δηλαδή τουλάχιστον 5 μερίδες την ημέρα, θα περιορίζονταν οι «διατροφοεξαρτώμενες ασθένειες», όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, τα εγκεφαλικά επεισόδια και ορισμένες μορφές καρκίνου.

Τα λαχανικά μπορούμε να τα καταναλώσουμε σκέτα ή συνοδευτικά με άλλη ομάδα τροφίμων στις ακόλουθες μορφές:

- ❖ ωμές σαλάτες, όπως χωριάτικη, μαρούλι / άνηθο / κρεμμυδάκι, λάχανο / καρότο,

- ❖ βρασμένα λαχανικά, όπως καρότα, μπρόκολο, κουνουπίδι, κολοκυθάκια και χόρτα βραστά,
- ❖ συνταγές λαδερών με ζαρζαβατικά, όπως φασολάκια, αρακάς, μπριάμ,
- ❖ χορτόπιτες, όπως σπανακόπιτα, κολοκυθόπιτα, πρασόπιτα και άλλες
- ❖ συνταγές από ζαρζαβατικά μαγειρεμένα με κρέας, όπως φρικασέ, στιφάδο, σεληνάτο, κοκκινιστό με μελιτζάνες, ραγού κ.ά., χωρίς βέβαια το κρέας να ανήκει στην κατηγορία των λαχανικών.

Όπως φαίνεται υπάρχουν πολλοί τρόποι να καταναλώσουμε λαχανικά έτσι, ώστε να καλύπτονται οι διαφορετικές γευστικές προτιμήσεις.

Η συνιστώμενη ποσότητα φρούτων και λαχανικών είναι 5 μερίδες την ημέρα.

Κάθε μερίδα φρούτων ή λαχανικών αντιστοιχεί σε:

- 2 κουταλιές της σούπας βρασμένα λαχανικά (π.χ. χόρτα, κουνουπίδι)**
- 1 μπολ σαλάτα (π.χ. αγγουροτομάτα, μαρούλι / άνηθο / κρεμμυδάκι)**
- 1 μέτριο φρούτο, όπως μήλο ή πορτοκάλι ή μπανάνα**
- 2 μικρότερα φρούτα, όπως μανταρίνια, ακτινίδια, μικρά αχλάδια, ροδάκινα**
- 1 φλιτζάνι μικρά φρούτα, όπως φράουλες, κεράσια, σταφύλια**
- 2 κουταλιές της σούπας κομπόστα φρούτων**

- ❑ έως 1 κουταλιά της σούπας ξεραμένα φρούτα (π.χ. δαμάσκηνα, σύκα)
- ❑ 1 μικρό ποτήρι χυμό φρούτων (100% φυσικό, φρεσκοστυμμένο ή τυποποιημένο).

Τα φρούτα και τα λαχανικά, επειδή περιέχουν λίγα λιπαρά αλλά σημαντικές ποσότητες από θρεπτικά συστατικά, και επειδή δίνουν το αίσθημα του κορεσμού, είναι νόστιμα και μας δροσίζουν, θεωρούνται μεγάλος σύμμαχος στην προσπάθεια διατήρησης ή απώλειας του σωματικού μας βάρους.

Ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνες και σε νοστιμιά είναι τα φρέσκα ελληνικά μυρωδικά (άνηθος, μαϊντανός, σκόρδο κ.ά.), τα οποία είναι υλικά σε πολλές παραδοσιακές συνταγές, ενώ σημαντική πηγή

αντιοξειδωτικών ουσιών είναι τα ελληνικά άγρια χόρτα (ραδίκια, σέσκουλα, αντίδια, βλίτα κ.ά.) και οι παραδοσιακές χορτόπιτες.

Τέλος, είναι πολύ σημαντικό ότι στις σαλάτες προσθέτουμε το πολύτιμο ελαιόλαδο. Συνεπώς, έχουμε ταυτόχρονα σε ένα πιάτο τα οφέλη των λαχανικών και τις ευεργετικές ιδιότητες του ελαιόλαδου. Όταν παραλείπουμε να τρώμε λαχανικά, δεν προσλαμβάνουμε τα πολύτιμα συστατικά και των δύο ομάδων.



**Εικ. 3.15 Τρώγε
καθημερινά φρούτα
στο διάλειμμα τον
σχολείου**

3.5 Ομάδα 3η: Δημητριακά και ψωμί



Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα των δημητριακών και του ψωμιού.**
- Να γνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά των δημητριακών και του ψωμιού.**
- Να εντοπίσουν τα οφέλη των προϊόντων ολικής άλεσης των δημητριακών.**

Λέξεις – κλειδιά: δημητριακά, δημητριακά πρωινού, ψωμί, προϊόντα ολικής άλεσης, πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά.



**Εικ 3.16 Προτίμησε να τρως
περισσότερα τρόφιμα από την
ομάδα των δημητριακών**

Στην ομάδα των δημητριακών, του ψωμιού και των τροφών με παρόμοια σύσταση ανήκουν:

- ✓ τα δημητριακά (σιτάρι, καλαμπόκι, κριθάρι, βρώμη, σίκαλη, καθώς και το ρύζι)
- ✓ τα προϊόντα δημητριακών (ψωμί, παξιμάδια, κριτσίνια, ζυμαρικά, δημητριακά πρωινού από
- ✓ τα οποία θρεπτικότερα θεωρούνται το κουάκερ και το μούσλι, ενώ

ακολουθούν οι νιφάδες από δημητριακά ολικής άλεσης)

✓ οι πατάτες και όλα τα προϊόντα τους, όπως πουρές (δηλαδή νιφάδες αφυδατωμένης πατάτας)

Τις τροφές της ομάδας αυτής τις ονομάζουμε αμυλούχες τροφές και αποτελούν τη βασική τροφή πολλών πληθυσμών σε όλες τις ηπείρους, γιατί είναι σημαντικές πηγές:

✓ σύνθετων υδατανθράκων
(άμυλο)

✓ βιταμινών

✓ μετάλλων

✓ φυτικών ινών ή διαιτητικών ινών

✓ πρωτεϊνών σε μικρότερες ποσότητες, ανάλογα με το τρόφιμο.

Επίσης είναι τροφές με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπίδια και ειδικά σε ανεπιθύμητα κορεσμένα λιπίδια.

Οι σύνθετοι υδατάνθρακες είναι η συνιστώμενη μορφή υδατανθράκων, γιατί απορροφώνται από τον οργανισμό με αργό ρυθμό και του δίνουν έτσι ενέργεια σε μικρές δόσεις, για να μπορεί να λειτουργεί συνέχεια και καλύτερα.



Εικ. 3.17 Τα αναποφλοιώτο (καστανό) ρύζι το πουλούν συνήθως και τα καταστήματα της συνοικίας σου

Σημαντική θεωρείται η περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, οι οποίες είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του εντέρου και την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας.

Επίσης κρατούν χαμηλά τη χοληστερόλη, γεγονός ιδιαίτερα χρήσιμο σε άτομα που έχουν αυξημένες τιμές χοληστερόλης.

Υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ή διαιτητικές ίνες έχουν το ψωμί και τα δημητριακά ολικής άλεσης και το αναποφλοίο ρύζι (καστανό ρύζι). Στα προϊόντα ολικής άλεσης έχει αλεστεί όλος ο σπόρος, μαζί δηλαδή και με τις εξωτερικές του φλούδες (πίτουρο), οι οποίες περιέχουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Επειδή τα προϊόντα ολικής άλεσης περιέχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά είναι –εκτός από υγιεινά– και πιο γευστικά. Δεν είναι δύσκολο να προμηθευτούμε τις τροφές αυτές, γιατί τις διαθέτουν τα σούπερ μάρκετ και οι φούρνοι της γειτονιάς. Αντίθετα, το άσπρο ψωμί και ό,τι είναι παρασκευασμένο από

άσπρο αλεύρι (έχει αφαιρεθεί ο φλοιός του σιταριού), δεν περιέχει σημαντικές ποσότητες σε βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες, αλλά μας παρέχει τις ίδιες θερμίδες. Είναι συνεπώς «εξυπνότερο» και νοστιμότερο να τρώμε προϊόντα ολικής άλεσης, για να προσλαμβάνουμε μαζί με τις θερμίδες και ορισμένα από τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, δηλαδή «μ' ένα συμπάρο δυο τρυγόνια» όπως λέει η λαϊκή μας παροιμία.

Τα δημητριακά ολικής άλεσης περιέχουν βιταμίνες (B1, B2, E, νιασίνη), μέταλλα και ιχνοστοιχεία (ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο, φώσφορο) και μικρές ποσότητες πρωτεΐνης, ενώ τα αποφλοιωμένα δημητριακά περιέχουν αυτά τα θρεπτικά συστατικά σε μικρότερες ως ελάχιστες ποσότητες.

Ενώ οι αμυλούχες τροφές θα έπρεπε να αποτελούν τη βάση της διατροφής μας, παρατηρείται σήμερα ότι καταναλώνουμε μικρότερες ποσότητες. Συνεπώς για να αυξήσουμε την κατανάλωση τέτοιων τροφών, καλό θα ήταν να συνοδεύουμε με ψωμί όλα τα κύρια γεύματά μας (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και να τρώμε συχνότερα όσπρια (περιέχουν και άμυλο), μακαρόνια, ρύζι και δημητριακά πρωινού. Για να μην παχύνουμε όμως, αφού προσθέτουμε στο διαιτολόγιο μας αμυλούχες τροφές, πρέπει να αφαιρέσουμε άλλες τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες ή λιπίδια. Με άλλα λόγια, συστήνεται, το πιάτο μας να αποτελείται, για παράδειγμα, από περισσότερο ρύζι και λιγότερο κρέας, από περισσότερα μακαρόνια και λιγότερο τυρί ή

**σάλτσα, από περισσότερες
πατάτες και λιγότερο κοτόπουλο.**



**Εικ 3.18 Προτίμησε το ψωμί
ολικής άλεσης, είναι πιο θρεπτικό
και πιο νόστιμο!**

**Με τέτοιου είδους αλλαγές, το
σύνολο των θερμίδων του πιάτου
μας θα μείνει σταθερό ώστε να μην
παχύνουμε, ενώ η διατροφή μας θα
γίνει πιο ισορροπημένη.**

**Σημειώστε ότι οι αμυλούχες
τροφές (π.χ. ψωμί, μακαρόνια) δεν
παχαίνουν περισσότερο από τις**

πρωτεϊνούχες (π.χ. μπριζόλα, φιλέτο), όπως πολλοί νομίζουν. Επίσης, περιέχουν λίγα λιπαρά και χορταίνουν, γι' αυτό αποτελούν ιδανική τροφή για όσους προσπαθούν να χάσουν κιλά, ακολουθούν δηλαδή μια δίαιτα αδυνατίσματος.

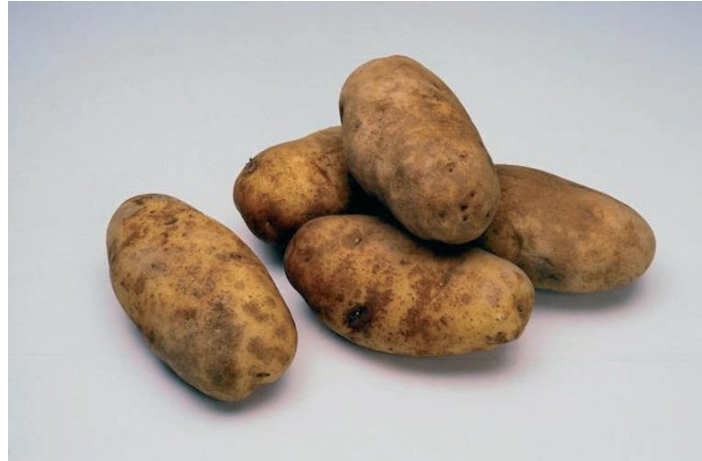
Τα ζυμαρικά περιέχουν αλεύρι ή σιμιγδάλι και νερό, ενώ αρκετά είδη περιέχουν και αυγό. Δε θεωρούνται παχυντική τροφή –όπως αρκετοί πιστεύουν– εκτός αν συνοδεύονται από κάποιο είδος σάλτσας με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά (π.χ. με αλλαντικά, πολύ τυρί, κρέμα γάλακτος κ.λπ.). Απλές σάλτσες θεωρούνται οι σάλτσες με τομάτα, λαχανικά και θαλασσινά.



**Εικ. 3.19 Δεν παχαίνουν
τα μακαρόνια αν συνοδεύονται
από σάλτσα τομάτας**

Οι πατάτες θεωρούνται –εκτός από σημαντική πηγή αμύλου– και καλή πηγή βιταμίνης C και πρωτεΐνης. Εάν μάλιστα συνοδευτούν από αυγό, ανεβαίνει πολύ η βιολογική τους αξία, δηλαδή η ποιότητα της πρωτεΐνης τους. Είναι προτιμότερο να βράζουμε τις πατάτες με τη φλούδα (την οποία αφαιρούμε μετά) για να περιορίσουμε τις απώλειες σε βιταμίνη C. Το μειονέκτημα

στις τηγανητές πατάτες είναι ότι απορροφούν μεγάλη ποσότητα τηγανισμένου λαδιού.



**Εικ. 3.20 Δεν παχαίνουν οι πατάτες
εάν δεν είναι τηγανητές**

Γενικότερα, οι αμυλούχες τροφές είναι εύπεπτες και εύκολες στη μάσηση και προτιμώνται από τους ηλικιωμένους, τα μικρά παιδιά και τους ασθενείς.

3.6 Ομάδα 4η: Κρέας – ψάρι – όσπρια



→ Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

→ Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα του κρέατος – ψαριού – οσπρίων.

→ Να διακρίνουν τα σημαντικότερα συστατικά που περιέχουν και την επίδρασή τους στην υγεία μας.

→ Να γνωρίζουν γιατί συστήνεται στους ενήλικες περιορισμένη πρόσληψη κόκκινου κρέατος και να αναγνωρίσουν από ποια τρόφιμα μπορεί να αντικατασταθεί.

Λέξεις – κλειδιά: κόκκινο κρέας, αλλαντικά, πουλερικά, ψάρι, θαλασσινά, αβγό, όσπρια, κορεσμένα

Λιπαρά οξέα, χοληστερόλη (χοληστερίνη), διατροφoεξαρτώμενη ασθένεια



Εικ. 3.21 Τρώγε περισσότερο ψάρι, αβγό και όσπρια αλλά μην ξεχνάς και το άπαχο κρέας

Στην ομάδα του κρέατος, του ψαριού και των τροφών με παρόμοια σύνθεση ανήκουν οι ακόλουθες τροφές:

✓ κόκκινο κρέας και τα προϊόντα του, δηλαδή μοσχάρι, χοιρινό, αρνί,

κατσίκι, και ο κιμάς τους, τα
αλλαντικά και τα λουκάνικα τους

- ✓ τα εντόσθια, όπως συκώτι,
πνευμόνια, έντερο
- ✓ κοτόπουλο, γαλοπούλα, και τα
αλλαντικά τους
- ✓ ψάρι και θαλασσινά σε όλες τις
μορφές, δηλαδή φρέσκο, κατεψυγ-
μένο και σε κονσέρβα, αλλά και
παναρισμένο ή ψαροκροκέτες
- ✓ αβγά
- ✓ όσπρια, δηλαδή οι φακές, όλα τα
είδη φασολιού (όπως γίγαντες,
μαυρομάτικα, χάντρες), ρεβίθια,
φάβα και κουκιά. Σημειώνεται ότι
στα όσπρια ανήκει και η σόγια γιατί
πρόκειται για είδος φασολιού
- ✓ υποκατάστατα κρέατος (π.χ.
προϊόντα σόγιας για χορτοφάγους).

Το κρέας είναι σημαντική πηγή:

- ✓ πρωτεϊνών
- ✓ μετάλλων και ιχνοστοιχείων, όπως σίδηρος, μαγνήσιο και ψευδάργυρος
- ✓ βιταμινών του συμπλέγματος B
- ✓ των ανεπιθύμητων κορεσμένων λιπιδίων, ιδιαίτερα στα παχιά τεμάχιά του (π.χ. μια μπριζόλα με πολύ λίπος στην άκρη, η πέτσα στο κοτόπουλο), γι' αυτό αφαιρούμε τα κομμάτια με λίπος
- ✓ χοληστερόλης, η οποία συνοδεύει το ζωικό λίπος.

Σε πολλές έρευνες φάνηκε ότι μεταξύ ομάδων ενηλίκων που έτρωγαν σχεδόν καθημερινά κόκκινο κρέας και άλλων που έτρωγαν μία φορά την εβδομάδα, ασθενούσαν συχνότερα οι πρώτοι (διατροφολογική ασθένεια). Γι' αυτό λέμε ότι η συχνή κατανάλωση κόκκινου

κρέατος συνδέεται σταθερά με τη στεφανιαία νόσο και τον καρκίνο στο παχύ έντερο. Για να αποφύγουμε αυτόν τον κίνδυνο, προσπαθούμε να περιορίσουμε την κατανάλωση του κόκκινου κρέατος και να προτιμάμε συχνότερα άλλες τροφές της ομάδας αυτής.

Επειδή τα θρεπτικά συστατικά του κόκκινου κρέατος παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη, δεν περιορίζουμε την κατανάλωσή του στα παιδιά και τους εφήβους σε μια μερίδα την εβδομάδα, όπως ισχύει για τους ενήλικες. Πρέπει όμως να προτιμάμε ψαχνά τεμάχια και να αφαιρούμε το ορατό λίπος, δηλαδή το λίπος που φαίνεται, γιατί ακόμη και το φιλέτο (το πιο άπαχο κομμάτι κρέατος) περιέχει «κρυμμένο λίπος» ανάμεσα στους

ιστούς του κρέατος, ώστε αναπόφευκτα το προσλαμβάνουμε.

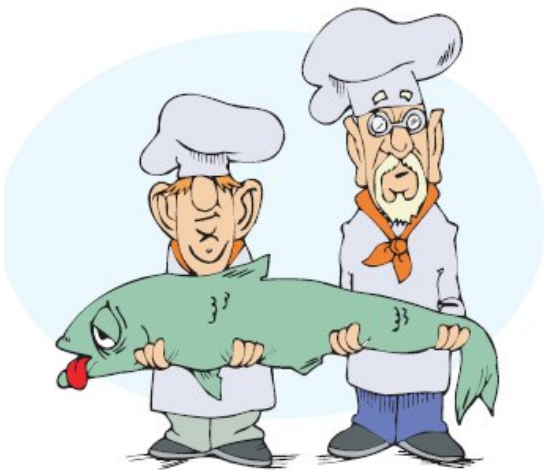
Το ψάρι και τα θαλασσινά (μαλάκια και οστρακοειδή) αποτελούν:

- ✓ πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης**
- ✓ πολύ καλή πηγή μετάλλων / ιχνοστοιχείων, όπως ιωδίου**
- ✓ τροφή χαμηλή σε λιπαρά.**

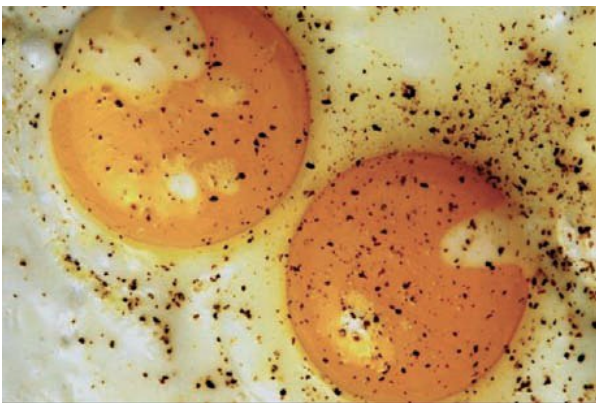
Τα λιπίδια που περιέχουν τα ψάρια είναι τα ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία μειώνουν τη χοληστερόλη και δρουν αντιπηκτικά στο αίμα, ελαττώνοντας έτσι τον κίνδυνο σχηματισμού θρόμβων. Για το λόγο αυτόν συστήνεται να τρώμε τη μια από τις δύο φορές την εβδομάδα ένα παχύ ψάρι (ως 15-20% λιπαρά), όπως σαρδέλα, σκουμπρί, σολομό, κολιό, προκειμένου να

προσλάβουμε περισσότερα ω-3 λιπαρά οξέα.

Τα μαλάκια (καλαμαράκια, γαρίδες, σουπιές) και τα οστρακοειδή (μύδια, αχιβάδες) περιέχουν αρκετή χοληστερόλη και μόνο 1% λιπαρά. Όταν βέβαια τηγανιστούν απορροφούν το λάδι του τηγανίσματος.



Εικ. 3.22 Τρώγε ψάρι κάθε εβδομάδα



Εικ. 3.23
Συστήνονται
3-4 αβγά
την εβδομάδα
σε υγιή άτομα

Το αβγό περιέχει:

- ✓ άριστης ποιότητας πρωτεΐνη
- ✓ σημαντικές ποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β και των βιταμινών Α, Ε και Κ, μετάλλων και ιχνοστοιχείων, όπως νάτριο, κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο και φώσφορο
- ✓ χοληστερόλη, η οποία όμως δεν ανεβάζει σημαντικά τη χοληστερόλη στο αίμα. Η χοληστερόλη ανεβαίνει επικίνδυνα όταν τρώμε συστηματικά πολύ κορεσμένο λίπος, δηλαδή ζωικό λίπος.

Για τους παραπάνω λόγους συστήνεται ένα αβγό κάθε μία ή δύο μέρες, ανάλογα με τις άλλες πηγές πρωτεϊνών που καταναλώνει το άτομο.

Τα όσπρια ανήκουν στην ομάδα του κρέατος – ψαριού, κυρίως γιατί περιέχουν πρωτεΐνη που μοιάζει σε

ποιότητα με αυτή των τροφών ζωικής προέλευσης, αλλά και γιατί αποτελούν σημαντική πηγή βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Διαφέρουν και πλεονεκτούν από τις υπόλοιπες τροφές της ομάδας αυτής στα ακόλουθα:

- ✓ είναι τροφές πλούσιες σε άμυλο,
- ✓ περιέχουν φυτικές ή διαιτητικές ίνες,
- ✓ είναι φτωχά σε λιπίδια ενώ περιέχουν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας

Τα τρώμε το χειμώνα ζεστά σε μορφή σούπας (φακές, φασολάδα, ρεβίθια) συνοδεύοντάς τα με ψωμί, τυρί, ελιές ή ψάρι παστό. Το καλοκαίρι τα προτιμάμε κρύα σε μορφή σαλάτας με τομάτα και μυρωδικά, όπως μαϊντανό και κρεμμύδι (π.χ. φασόλια μαυρομάτικα, χάντρες,

φάβα). Όπως και να τα καταναλώσουμε, προσθέτουμε πάντα ελαιόλαδο και συχνά ωμό κατευθείαν στη μερίδα μας.

Εάν συνοδεύσουμε τα όσπρια με δημητριακά (π.χ. ψωμί, ρύζι) αυξάνεται η βιολογική αξία του γεύματος, δηλαδή η ποιότητα της πρωτεΐνης. Εάν προσθέσουμε κάποιο οξύ, όπως λεμόνι, στα ρεβίθια ή ξίδι στις φάκες, βοηθάμε τον οργανισμό μας να απορροφήσει περισσότερα από τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν (π.χ. το σίδηρο από τις φακές), ενώ τους προσδίδουμε και γεύση.



Εικ. 3.24
Συστήνεται η
κατανάλωση
οσπρίων (π.χ.
φακές) 2 φορές
την εβδομάδα

3.7 Ομάδα 5η: Λίπη και έλαια



Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα των λιπών και ελαίων.**
- Να διακρίνουν τα είδη λιπιδίων που περιέχει κάθε κατηγορία και την επίδρασή τους στην υγεία μας.**
- Να γνωρίζουν γιατί συστήνεται το ελαιόλαδο και γιατί αποφεύγουμε τα στερεά λιπίδια.**

Λέξεις – κλειδιά: ελαιόλαδο, σπορέλαια, βούτυρο, μαργαρίνη, ξηροί καρποί, μονοακόρεστα – πολυακόρεστα – κορεσμένα λιπαρά οξέα, χοληστερόλη (χοληστερίνη)



**Εικ. 3.25 Οι ελιές συνοδεύουν
ευχάριστα το ψωμί και τις σαλάτες
μας**

Στην ομάδα των λιπών και ελαίων ανήκουν:

- ✓ Τα λιπίδια φυτικής προέλευσης
 - ελαιόλαδο και ελιές
 - σπορέλαια (π.χ. καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο, σογιέλαιο)
 - φυτικές μαργαρίνες (για επάλειψη) και μαγειρικά λίπη (για το μαγείρεμα)

- ✓ Τα λιπίδια ζωικής προέλευσης
 - βούτυρο
 - λαρδί
- ✓ Μαγειρικά λίπη τα οποία αποτελούνται είτε από λιπίδια φυτικής προέλευσης είτε από μίγμα λιπιδίων φυτικής και ζωικής προέλευσης
- ✓ Μαγιονέζα και σάλτσες για σαλάτες με υψηλή συγκέντρωση λιπιδίων
- ✓ Ξηροί καρποί.

Η ομάδα των λιπιδίων έχει τα ακόλουθα θρεπτικά χαρακτηριστικά:

- ✓ Περιέχει λιπαρά οξέα, μερικά από τα οποία είναι απαραίτητα.
- ✓ Περιέχει τις απαραίτητες λιποδιαλυτές βιταμίνες A, D, E και K.
- ✓ Έχει ψηλή θερμιδική αξία (9 Kcal/gr).



**Εικ 3.26 Οι ξηροί καρποί περιέχουν
πολύτιμα θρεπτικά συστατικά και
άριστη ποιότητα λιπιδίων**

Πιο συγκεκριμένα, τα λιπίδια παρέχουν υπερδιπλάσιες θερμίδες από αυτές που περιέχουν τα άλλα θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά (υδατάνθρακες και πρωτεΐνες). Αυτό σημαίνει ότι θα παχύνουμε ευκολότερα εάν τρώμε συστηματικά λιπαρές τροφές σε μεγαλύτερες ποσότητες. Επειδή λοιπόν τα λίπη και τα έλαια έχουν μεγάλη θερμιδική αξία και κρύβουν τον κίνδυνο της

παχυσαρκίας, έχουν αποκτήσει «κακή φήμη», παρόλο που τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν δείχνουν πόσο σημαντική τροφή είναι.

Μην ξεχνάμε όμως ότι οποιαδήποτε τροφή και αν καταναλώσουμε σε μεγαλύτερες ποσότητες ενέργειας (δηλαδή θερμίδων) από εκείνες που χρειαζόμαστε, θα προκαλέσει αύξηση του σωματικού μας βάρους. Επίσης, τα λιπίδια ανήκουν στα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, δηλαδή πρέπει καθημερινά να καταναλώνουμε τροφές από αυτή την ομάδα τροφίμων, με πρώτη προτίμηση το ελαιόλαδο και δεύτερη τους ξηρούς καρπούς.

Έχει διαπιστωθεί ότι τα λιπίδια φυτικής προέλευσης αποτελούνται κυρίως από ακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία επιδρούν θετικά στην

υγεία μας. Αντίθετα, τα λιπίδια ζωικής προέλευσης είναι ανεπιθύμητα, επειδή αποτελούνται από κορεσμένα λιπαρά οξέα, υπεύθυνα για τις ασθένειες των αγγείων και της καρδιάς, ενώ ανεβάζουν και τη χοληστερόλη στο αίμα μας. Ανάλογα με το είδος του λιπαρού οξέος που περιέχει το τρόφιμο που καταναλώνουμε, μπορούμε να προστατέψουμε ή να εκθέσουμε την υγεία μας σε κίνδυνο.

Τα επιθυμητά ακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία είναι υγρά, χωρίζονται σε:

❖ Πολυακόρεστα που περιέχονται στα σπορέλαια, όπως καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο, και στα παχιά ψάρια.

❖ Μονοακόρεστα, που περιέχονται κυρίως στο ελαιόλαδο, στις ελιές και σε αρκετούς ξηρούς καρπούς.

Επειδή τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα δρουν ευεργετικά στη χοληστερόλη και επειδή το ελαιόλαδο περιέχει εκτός από μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνη Ε και πολύτιμες αντιοξειδωτικές ουσίες (βλ. υποενότητα 3.2), θεωρείται το λιπίδιο εκείνο το οποίο πρέπει να προτιμάμε στη διατροφή μας.

Αντίθετα, συστήνεται να περιορίζουμε τα κορεσμένα λιπίδια, τα οποία έχουν στερεά μορφή και τα συναντάμε είτε στις τροφές ζωικής προέλευσης, όπως βούτυρο, τυρί, παχύ κρέας και αλλαντικά, είτε στη μαργαρίνη.

Η μαργαρίνη φυτικής προέλευσης προέρχεται από σπορέλαια (δηλαδή υγρά, μιας και περιέχουν ακόρεστα λιπαρά οξέα), τα οποία με τη βοήθεια της τεχνολογίας τροφίμων έχουν μετατραπεί σε

κορεσμένα λιπαρά οξέα, προκειμένου να γίνουν στερεά και να αλειφονται ευκολότερα στο ψωμί (επαιφιόμενα λιπίδια). Με τη διαδικασία αυτή όμως, ένα υγιεινό έλαιο έχει μετατραπεί σε μια λιγότερο υγιεινή μαργαρίνη, γιατί το υγρό ακόρεστο λιπαρό οξύ μετατράπηκε σε στερεό κορεσμένο, όπως είναι δηλαδή το ζωικό βούτυρο. Η διαφορά της φυτικής μαργαρίνης από το ζωικό βούτυρο είναι ότι η μαργαρίνη δεν περιέχει χοληστερόλη, ενώ σε κορεσμένα λιπίδια είναι οι ποσότητες παρόμοιες.

Η χοληστερόλη δεν υπάρχει σε τροφές φυτικής προέλευσης, αλλά συνοδεύει τα ζωικά λιπίδια, όπως βούτυρο γάλακτος, λίπος γαλακτοκομικών και λίπος στο κρέας. Αποτελεί μια ουσία σημαντική για τις

Λειτουργίες του οργανισμού μας, την παράγει και το σώμα μας, ενώ η λογική πρόσληψή της με την τροφή δε θεωρείται επικίνδυνη για την υγεία μας. Σε περίπτωση που υπάρχει βλάβη στο μηχανισμό σχηματισμού χοληστερόλης, μπορεί να ανεβούν οι τιμές χοληστερόλης στο αίμα, οπότε ο γιατρός καθορίζει τη θεραπεία της ασθένειας αυτής (δυσλιπιδαιμία).



Εικ. 3.27 Τα κορεσμένα λιπίδια μπορεί να βλάψουν την υγεία μας

Σε ένα υγιές άτομο όμως η χοληστερόλη στο αίμα ανεβαίνει, εάν καταναλώνει συστηματικά σημαντικές ποσότητες από κορεσμένα λιπίδια, αλλά όχι εάν τρώει τροφές πλούσιες σε χοληστερόλη και συγχρόνως φτωχές σε κορεσμένο λίπος, όπως είναι τα αβγά και τα θαλασσινά. Με άλλα λόγια, είναι πιο επικίνδυνο να ανέβουν ανεπιθύμητα ψηλά οι τιμές χοληστερόλης του αίματός μας εάν τρώμε συστηματικά παχύ κρέας (γιατί αποτελείται από κορεσμένο λίπος και όχι γιατί περιέχει χοληστερόλη) από ό,τι αν καταναλώνουμε τροφή φτωχή σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, αλλά πλούσια σε χοληστερόλη.

Για να αποφύγει ο καταναλωτής το κορεσμένο ζωικό λίπος και συνεπώς να μειωθεί ο κίνδυνος της αύξησης της χοληστερόλης, έχουν

κυκλοφορήσει και τα προϊόντα light (ελαφρύ), τα οποία περιέχουν 50% λιγότερο λίπος και συνήθως λιγότερες θερμίδες από τα τρόφιμα αναφοράς, δηλαδή το συμβατικό προϊόν. Επίσης κυκλοφορούν είδη μαργαρίνης που περιέχουν μια ουσία (φυτοστερόλη) η οποία ίσως μειώνει τη χοληστερόλη, αρκεί να την καταναλώνει ο ασθενής συστηματικά και όπως υπαγορεύουν οι οδηγίες. Δε θεωρείται όμως απαραίτητη η συστηματική κατανάλωσή τους. Πιο ουσιαστικό είναι να αποφύγουμε συνειδητά το ζωικό ή το στερεό φυτικό λίπος στην καθημερινή μας διατροφή.

3.8 Γλυκίσματα – ροφήματα – ποτά



Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

→ **Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στα γλυκίσματα – ροφήματα – ποτά.**

→ **Να διακρίνουν τα συστατικά που επηρεάζουν αρνητικά την υγεία μας.**

→ **Να συνειδητοποιήσουν τα οφέλη και τους κινδύνους της κατανάλωσης οινοπνεύματος.**

→ **Να γνωρίζουν ποια είδη γλυκισμάτων και αναψυκτικών πρέπει να προτιμούν και γιατί.**

→ **Να αναγνωρίζουν τις τροφές οι οποίες, όταν καταναλώνονται συστηματικά σε μεγάλες ποσότητες,**

ενδέχεται να προκαλέσουν βλάβες στον οργανισμό, ώστε να τις αποφεύγουν.

Λέξεις – κλειδιά: ζάχαρη, κενές θερμίδες, παραδοσιακά γλυκά, οινοπνευματώδη ποτά, κρασί, αλκοολισμός, αναψυκτικά, ροφήματα, νερό.



Εικ. 3.28 Συστήνεται να περιορίζουμε τα γλυκά, τα οποία εκτός από ζάχαρη περιέχουν και λιπίδια

Υπάρχουν πολλά είδη γλυκισμάτων τα οποία διακρίνονται για την υψηλή περιεκτικότητά τους είτε σε ζάχαρη, είτε σε λιπίδια (κρέμα ζαχαροπλαστικής, σαντιγί, βούτυρο, λάδι) είτε και στα δύο, όπως:

- ❖ σοκολάτες, γκοφρέτες
- ❖ καραμέλες, τσίχλες
- ❖ παγωτά και γρανίτες
- ❖ τούρτες, πάστες και άλλα γλυκά
- ❖ κέικ, μπισκότα
- ❖ γλυκά κουταλιού, μέλι, μαρμελάδα
- ❖ γλυκά ταψιού.

Ένα από τα βασικά συστατικά των γλυκισμάτων είναι η ζάχαρη, η οποία προκαλεί τερηδόνα και δεν περιέχει κανένα άλλο θρεπτικό συστατικό παρά μόνο θερμίδες, γιατί αποτελείται από απλούς υδατάνθρακες. Οι θερμίδες που

προσφέρουν μόνο ενέργεια ονομάζονται κενές ή περιττές θερμίδες και πρέπει να τις αποφεύγουμε.

Όταν προσλαμβάνουμε περισσότερες θερμίδες απ' όσες καταναλώνουμε, παρατηρείται αύξηση του σωματικού μας βάρους. Στην περίπτωση αυτή συστήνεται η αποφυγή «περιττών» θερμίδων, όπως είναι αυτές της ζάχαρης και των γλυκισμάτων.

Τα γλυκά όμως ανήκουν στην παράδοση σχεδόν κάθε λαού, αποτελούν συχνά το επιδόρπιο ενός νόστιμου γεύματος, συνοδεύουν πάντα τις γιορτές, προκαλούν ευχαρίστηση και μας ηρεμούν. Για να τα απολαύσουμε χωρίς τύψεις και χωρίς κίνδυνο να παχύνουμε, συστήνεται να αποφεύγουμε τις μεγάλες ποσότητες και όσα είναι πλούσια σε λιπίδια (π.χ. τούρτα,

πάστες), να προτιμάμε τα γλυκά του ταψιού (π.χ. μπακλαβάς, κανταΐφι) από φύλλο και ξηρούς καρπούς και τα γλυκά του κουταλιού (π.χ. βύσσινο, κυδώνι).

Ως προς τα υγρά, ο οργανισμός μας χρειάζεται οπωσδήποτε νερό, αφού το σώμα μας αποτελείται κατά 60% από νερό, το οποίο ανανεώνει διαρκώς για να εκτελεστούν όλες οι απαραίτητες βιολογικές και βιοχημικές λειτουργίες του. Οι στερεές τροφές που τρώμε περιέχουν νερό, άλλες λιγότερο και άλλες περισσότερο. Υψηλή περιεκτικότητα, δηλαδή περισσότερο από 90% νερό, περιέχουν τα λαχανικά, οι πατάτες, οι σούπες και τα φρούτα. Συνήθως όμως δεν αρκεί το νερό που προσλαμβάνουμε τρώγοντας τη στερεά τροφή μας.

Έτσι τα υγρά που πίνουμε βοηθούν προκειμένου να καλύψουμε τις καθημερινές ανάγκες του σώματός μας σε νερό. Για το λόγο αυτόν συστήνεται να πίνουμε όποτε διψάμε, με «χρυσό κανόνα» την κατανάλωση 1,5 λίτρου, δηλαδή περίπου 6 ποτήρια την ημέρα.

Παρόλο που το συστατικό που χρειάζεται ο οργανισμός μας είναι το νερό, συχνά προτιμάμε τους χυμούς, τα αναψυκτικά και τα ροφήματα.

Οι χυμοί έχουν κάποιες από τις ευεργετικές ιδιότητες των φρέσκων φρούτων, όπως βιταμίνες, μέταλλα και διαιτητικές ίνες, κυρίως όταν πρόκειται για φρεσκοστυμμένους. Οι τυποποιημένοι χυμοί περιέχουν λιγότερα θρεπτικά συστατικά από τους φρεσκοστυμμένους. Αυτό συμβαίνει επειδή κατά την επεξερ-

γασία τους (π.χ. παστερίωση) καταστρέφονται ή χάνονται ορισμένα από αυτά. Πολύ ευαίσθητη στη θερμοκρασία είναι για παράδειγμα η πολύτιμη βιταμίνη C. Επίσης δεν αποτελούνται όλοι οι τυποποιημένοι χυμοί κατά 100% από φρούτα, ενώ σε άλλους προσθέτουν ζάχαρη, συνεπώς περιέχουν περισσότερες θερμίδες αλλά λιγότερα θρεπτικά συστατικά, αποτελούνται δηλαδή και από «κενές» θερμίδες. Εάν πίνουμε αρκετούς τυποποιημένους χυμούς την ημέρα, κινδυνεύουμε επίσης να παχύνουμε. Για να γνωρίζουμε τι πίνουμε είναι σημαντικό, πριν αγοράσουμε τον τυποποιημένο χυμό, να διαβάσουμε στην ετικέτα της συσκευασίας τη σύνθεσή του και να επιλέγουμε μόνο όσους

αποτελούνται 100% από χυμό,
δηλαδή χωρίς προσθήκη ζάχαρης.
Πάντα όμως είναι προτιμότεροι οι
φρεσκοστυμμένοι χυμοί.



**Εικ. 3.29 Οι φρέσκοι χυμοί δεν
μπορούν να αντικατασταθούν από
ανθρακούχα αναψυκτικά**

Τα ζαχαρούχα ανθρακούχα αναψυκτικά μας προσφέρουν κυρίως ζάχαρη, χωρίς να περιέχουν σχεδόν καθόλου θρεπτικά συστατικά, δηλαδή ανήκουν στις τροφές με «κενές θερμίδες». Επιπλέον περιέχουν συνήθως «πρόσθετα» τροφίμων, δηλαδή χημικά συστατικά τα οποία είναι συντηρητικά ή χρώματα ή με τεχνητή γεύση – άρωμα ή έχουν άλλες ιδιότητες, για να είναι το αναψυκτικό ευχάριστο στον καταναλωτή (π.χ. με έντονο χρώμα, επιθυμητή γεύση και αίσθημα δροσιάς). Αν και τα πρόσθετα που χρησιμοποιούνται στη βιομηχανία τροφίμων είναι ελεγχμένα, συστήνεται να περιορίζουμε την πρόσληψή τους όσο περισσότερο γίνεται.

Έχει διαπιστωθεί ότι τα παιδιά που πίνουν συστηματικά ή και σε

καθημερινή βάση ζαχαρούχα αναψυκτικά, κινδυνεύουν να παχύνουν, ιδιαίτερα όταν παρακολουθούν και πολλές ώρες τηλεόραση, δηλαδή δεν έχουν αρκετή φυσική δραστηριότητα (παιχνίδι έξω, αθλητισμός). Τέλος, μην ξεχνάτε ότι τα αναψυκτικά «κόβουν» την όρεξη, προκαλώντας το αίσθημα του κορεσμού (φούσκωμα), λόγω της ζάχαρης που περιέχουν. Έτσι δεν τρώμε το γεύμα μας, με αποτέλεσμα να μην τροφοδοτούμε τον οργανισμό μας με τα συστατικά που χρειάζεται.

Τα ροφήματα, όπως μαύρο και πράσινο τσάι ή καφές έχουν διεγερτική δράση στο νευρικό σύστημα και δε συστήνονται στα παιδιά, ενώ το κακάο επιτρέπεται και για τις μικρότερες ηλικίες. Επίσης επιτρέπονται στα παιδιά και στους

εφήβους τα αφεψήματα βοτάνων (π.χ. τσάι βουνού, χαμομήλι, φασκόμηλο κ.λπ.), τα οποία έχουν διαφορετικές ιδιότητες το καθένα, δεν παρουσιάζουν όμως διεγερτική δράση.

Στα αλκοολούχα ποτά ανήκουν όλα τα ποτά που περιέχουν οινόπνευμα. Τα κατατάσσουμε σε ελαφριά (όπως κρασί και μπίρα) τα οποία περιέχουν λιγότερο οινόπνευμα (περίπου 5-13%) και στα βαριά (ρακί, τσίπουρο, ούζο, ουίσκι, βότκα, λικέρ κ.ά.) με περισσότερη ποσότητα (περίπου 40-50%).

Έχει διαπιστωθεί ότι μικρές ποσότητες οίνοπνεύματος τονώνουν στους ενήλικες την κυκλοφορία του αίματος και τη λειτουργία της καρδιάς. Έχει επίσης διαπιστωθεί ότι το κρασί και η μπίρα περιέχουν

ορισμένα θρεπτικά συστατικά και αντιοξειδωτικές ουσίες.

Όμως, από την άλλη πλευρά, υπάρχει το πρόβλημα του αλκοολισμού, που θέτει πολλά άτομα στο κοινωνικό «περιθώριο». Χάνουν τη δουλειά τους, την οικογένεια, την υγεία και την αξιοπρέπειά τους, επειδή ενοχλούν συνανθρώπους τους ή ζητιανεύουν ή παρανομοούν συχνά για λιγοστά χρήματα, προκειμένου να ξαναγοράσουν οινοπνευματώδη ποτά.

Για να έχουμε τα οφέλη του ποτού, αποφεύγοντας συγχρόνως το κοινωνικό πρόβλημα του αλκοολισμού, συστήνεται η μέτρια κατανάλωση ποτών (1-2 ποτηράκια κρασί την ημέρα) από τους ενήλικες, πάντα με παρέα και με φαγητό. Όμως τα αλκοολούχα ποτά δεν πρέπει να περιλαμβάνονται στη

διατροφή παιδιών και εφήβων!
Πολλά τροχαία ατυχήματα στους νέους οφείλονται σε υπερκατανάλωση οινοπνεύματος, συνήθως μετά από μια βραδινή έξοδο. Το μεθυσμένο άτομο έχει μειωμένα αντανακλαστικά και αλλοιωμένη συμπεριφορά, με συχνά δυσάρεστες και μοιραίες συνέπειες για το ίδιο και για τους συνανθρώπους του.

Τέλος, αναφέρουμε ότι το οινόπνευμα περιέχει αρκετές θερμίδες (7Kcal/gr) και ενδέχεται να προκαλέσει αύξηση βάρους σε περίπτωση που καταναλώνεται σε υπερβολικές ποσότητες.



**Εικ. 3.30 Τα αλκοολούχα ποτά δε
συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή
παιδιών και έφηβων**

**Σχόλια για τροφές πλούσιες σε
λιπίδια και ζάχαρη**

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν
πολλά τρόφιμα από την ομάδα των
λιπών και αρκετά γλυκίσματα
όπως:

- ❖ βούτυρο, μαργαρίνη, κρέμα
γάλακτος
- ❖ σάλτσες για σαλάτες, συνήθως
με βάση τη μαγιονέζα

- ❖ μπισκότα, κέικ, πάστες, τούρτες, παγωτό
- ❖ γλυκίσματα, όπως σοκολάτες και καραμέλες
- ❖ τσιπς, γαριδάκια και άλλα σνακ
- ❖ ζαχαρούχα αναψυκτικά
- ❖ τηγανισμένες και παναρισμένες τροφές, όπως κροκέτες, σνίτσελ, πατάτες τηγανητές.

3.31 Απέφυγε τις «κενές θερμίδες»



Όπως πιθανώς διαπιστώνετε, στην κατηγορία αυτή ανήκουν τρόφιμα τα οποία πρέπει να καταναλώνουμε με μέτρο. Οι περισσότερες τροφές της ομάδας αυτής είναι πλούσιες σε κορεσμένα λιπίδια, τα οποία πρέπει να αποφεύγουμε. Μάλιστα είναι

«κρυμμένα» και έτσι δε βλέπουμε πόση ποσότητα λιπιδίων τρώμε. Αν περιορίσουμε την κατανάλωση τους, περιορίζουμε αυτόματα και την πρόσληψη ανεπιθύμητων λιπιδίων.

Συνήθως τα τρόφιμα αυτά περιέχουν και πολύ αλάτι που μπορεί να οδηγήσει σε υπέρταση (αύξηση της πίεσης στις αρτηρίες), η οποία ενδέχεται να καταλήξει σε εγκεφαλικό επεισόδιο ή σε έμφραγμα.

Γνωρίζατε ότι τα μπισκότα θεωρούνται αλμυρή τροφή, ενώ στο νου μας τα έχουμε μόνο ως κάτι γλυκό;

Όσον αφορά τη ζάχαρη, μπορούμε να εκπαιδευτούμε στο να τρώμε λιγότερη, ενώ τα υποκατάστατα ζάχαρης (ασπάρταμη, ζαχαρίνη), τα οποία δεν περιέχουν θερμίδες, δε θεωρούνται επικίνδυνα, αλλά ούτε

και απαραίτητα. Θεωρείται εφικτό να μην τρώμε περισσότερες από 4 φορές την ημέρα ζάχαρη. Με άλλα λόγια, συστήνονται καθημερινά ως 4 επεισόδια ζάχαρης. Εάν, για παράδειγμα καταναλώσω μέσα στην ημέρα: 1ο επεισόδιο – γάλα και δημητριακά με ζάχαρη για πρωινό, 2ο επεισόδιο – ένα σοκολατάκι μετά το μεσημεριανό γεύμα, 3ο επεισόδιο – ψωμί με μέλι για απογευματινό και 4ο επεισόδιο – γάλα με κακάο και ζάχαρη στο βραδινό, έχω ακολουθήσει τη σύσταση για την πρόσληψη της ζάχαρης.



Εικ. 3.32
Απολαμβάνουμε
τις λιχουδιές,
αλλά με μέτρο

Τονίζουμε όμως ότι δεν υπάρχει απαγορευμένη τροφή, αρκεί να μην τρώμε τις τροφές αυτές συχνά. Δοκιμάστε να τρώτε ένα είδος, μια φορά κάθε εβδομάδα. Μπορούμε για παράδειγμα, μια φορά την εβδομάδα να πιούμε ένα αναψυκτικό, την επόμενη εβδομάδα να φάμε μια σοκολάτα ή λίγα μπισκότα και τη μεθεπόμενη μια μερίδα πατάτες τηγανητές κ.ο.κ.

3.9 Σχεδιασμός γευμάτων

α. Διατροφικές οδηγίες για Έλληνες ενήλικες



Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

➔ **Να γνωρίζουν την Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή και να διακρίνουν την ευκολία στην εφαρμογή της.**

➔ **Να μάθουν με ποια συχνότητα και σε ποιες αναλογίες συστήνεται να καταναλώνουμε τα τρόφιμα κάθε ομάδας.**

➔ **Να διακρίνουν τη σημασία της ποικιλίας στο ισορροπημένο διαιτολόγιο.**

➔ **Να συνειδητοποιήσουν ότι η σωστή διατροφή επηρεάζει την έκβαση της υγείας και την ποιότητα της ζωής μας.**

Λέξεις – κλειδιά: πυραμίδα διατροφής, Ελληνική Μεσογειακή διατροφή, οδηγίες σε επίπεδο τροφίμων

Για να προσλαμβάνουμε τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας και να αποφεύγουμε όσα μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την υγεία μας, πρέπει να αναρωτηθούμε: Τι πρέπει τελικά να τρώμε και πόσο συχνά;

Επειδή πολλοί άνθρωποι προβληματίζονται σχετικά με το τι είναι σωστό να τρώνε, το 1999 το Υπουργείο Υγείας δημοσίευσε τις «Διατροφικές Οδηγίες για Έλληνες Ενήλικες». Οι οδηγίες βασίζονται στην Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή, την οποία ακολουθούσαν οι Έλληνες παλαιότερα (τη δεκαετία του 1960) και ζούσαν υγιείς και για περισσότερα χρόνια σε σχέση με τους άλλους

λαούς. Οι οδηγίες απευθύνονται σε ενήλικες² και τις παρουσιάζουμε, αφού ως ενήλικες θα ζήσετε τα περισσότερα χρόνια της ζωής σας. Αν τις ακολουθήσετε θα έχετε καλύτερη ποιότητα ζωής γιατί θα είστε πιθανότατα υγιείς και γεμάτοι ενέργεια εφόσον δε θα σας λείπει κανένα απαραίτητο θρεπτικό συστατικό.

Για να είναι κατανοητές και απλές οι οδηγίες, απεικονίζονται σε σχήμα τριγώνου ή πυραμίδας. Όσες τροφές εμφανίζονται στη βάση της πυραμίδας είναι πολύ σημαντικές, άρα πρέπει να τις τρώμε συχνότερα και σε μεγαλύτερες ποσότητες. Όσο ανεβαίνουμε προς την κορυφή τις πυραμίδας, τόσο

² Στην Ελλάδα δεν έχουν ακόμα δημοσιευτεί οδηγίες ειδικά για παιδιά

περιορίζουμε σε ποσότητα και συχνότητα την κατανάλωση των τροφίμων. Εύκολα διακρίνουμε ποιες τροφές πρέπει να τρώμε καθημερινά, ποιες μερικές ημέρες της εβδομάδας και ποιες ακόμα πιο σπάνια. Για να μπορέσουμε να υπολογίσουμε περίπου το πόσο πρέπει να τρώμε, αναφέρονται όλες οι ποσότητες σε μικρομερίδες³. Να θυμάσαι ότι μια μερίδα εστιατορίου αντιστοιχεί περίπου σε 2 μικρομερίδες, δηλαδή σε ένα πιάτο φαγητό.

Παρατηρούμε λοιπόν ότι πρέπει καθημερινά να τρώμε:

✓ αδρά επεξεργασμένα δημητριακά, όπως ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, παξιμάδια. Για να το πετύχουμε αυτό

³ Για έναν άνθρωπο μετρίου αναστήματος και με φυσιολογικό βάρος

καλό είναι να καθιερώσουμε να τρώμε ψωμί στα περισσότερα γεύματά μας

- ✓ φρούτα, λαχανικά με ελαιόλαδο (και όχι με σάλτσες για σαλάτες)**
- ✓ γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γάλα, γιαούρτι ή τυρί**
- ✓ κυρίως ελαιόλαδο και όχι άλλο είδος λιπιδίων.**

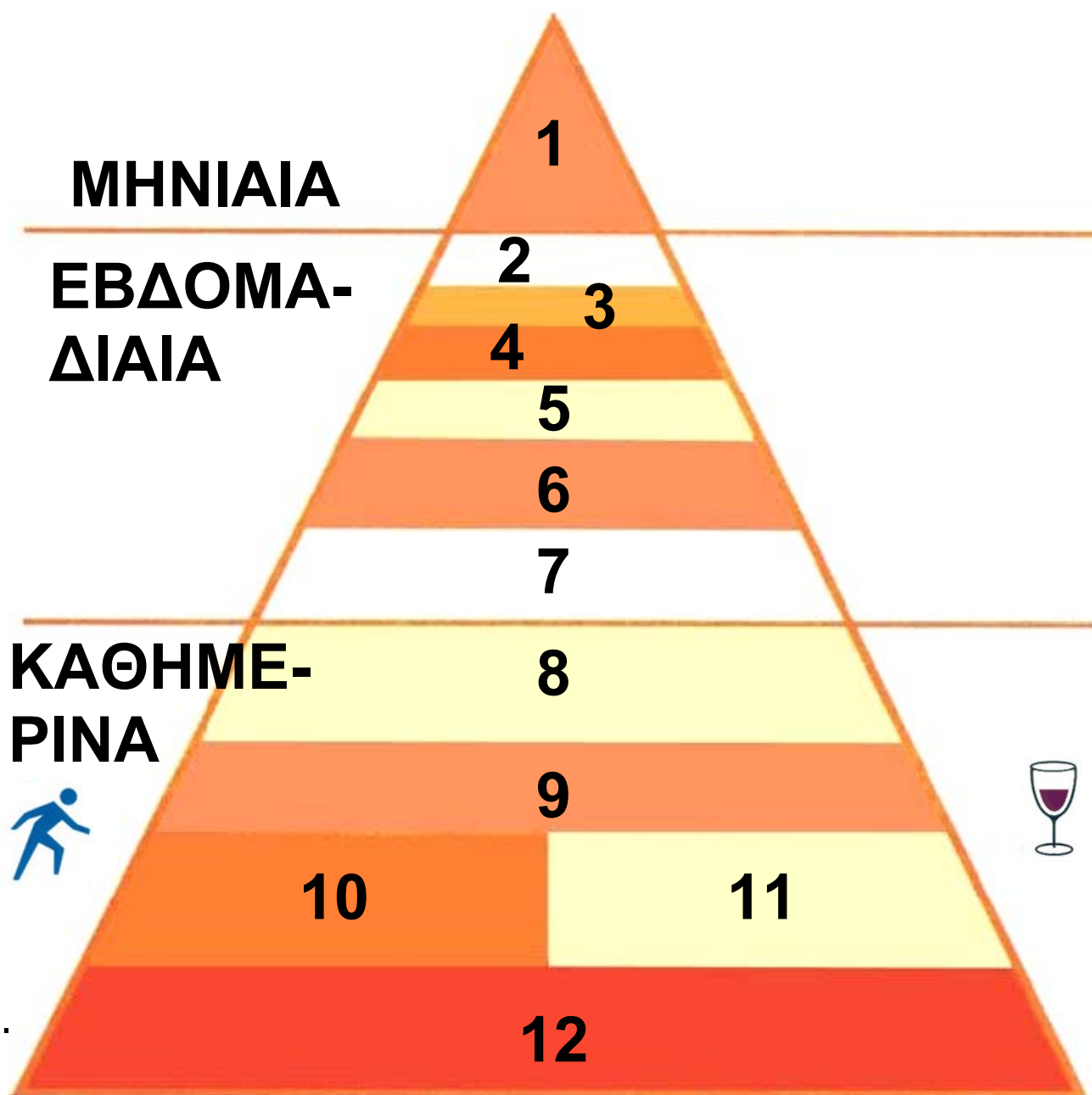
Βλέπουμε επίσης ότι μέσα στην εβδομάδα είναι πιο σημαντικό να τρώμε ψάρια/ θαλασσινά και πουλερικά, παρά κόκκινο κρέας. Δεν πρέπει να ξεχνάμε τα όσπρια, όπως φακές, ρεβίθια και φασόλια. Όταν πεινάμε είναι καλύτερο να φάμε ξηρούς καρπούς αντί για άλλο σνακ. Μια άλλη νόστιμη ιδέα για ενδιάμεσο γεύμα είναι οι ελιές με ψωμί και τομάτα. Τα αβγά δεν τα φοβόμαστε πλέον, γιατί, όπως ήδη αναφέραμε,

δεν ανεβάζουν τη χοληστερόλη. Τα απολαμβάνουμε σε λογικές ποσότητες γιατί τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν είναι πολύτιμα για τα παιδιά που μεγαλώνουν.

Τα γλυκά δεν απαγορεύονται αλλά τα τρώμε με μέτρο (π.χ. μια φορά την εβδομάδα). Καλό είναι να προτιμήσουμε παραδοσιακά γλυκίσματα, όπως ο μπακλαβάς ή το κανταΐφι, η καρυδόπιτα ή τα «γλυκά του κουταλιού», γιατί δεν περιέχουν κρέμα ζαχαροπλαστικής, δηλαδή τα ανεπιθύμητα κορεσμένα λιπίδια από το ζωικό λίπος, αλλά κυρίως ξηρούς καρπούς και φύλλο κρούστας.

Από τα παραπάνω μπορεί κανείς καθημερινά να επιλέξει να τρώει όσα του αρέσουν, ώστε να απολαμβάνει το κάθε γεύμα του, να φροντίζει την υγεία του και να βελτιώνει την ποιότητα της ζωής του.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας

Εικ. 3.33 Η Ελληνική Μεσογειακή Δίαιτα

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΜΗΝΙΑΙΑ

1 Κόκκινο κρέας 4 μικρομερίδες

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

2 Γλυκά, 3 μικρομερίδες

3 Αυγά, 3 μικρομερίδες

4 Πατάτες, 3 μικρομερίδες

5 Ελιές, όσπρια, ξηροί καρποί,
3-4 μικρομερίδες

6 Πουλερικά 4 μικρομερίδες

7 Ψάρια 5-6 μικρομερίδες

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ



σωματική άσκηση



κρασί με μέτρο

8 Γαλακτοκομικά προϊόντα, 2
μικρομερίδες

- 9** Ελαιόλαδο ως κύριο προστιθέμενο λιπίδιο
- 10** Φρούτα 3 μικρομερίδες
- 11** Λαχανικά (μη ξεχνάτε τα χόρτα) 6 μικρομερίδες
- 12** αδρά επεξεργασμένα δημητριακά και προϊόντα τους (ψωμί ολικής άλεσης, ζυμαρικά ολικής άλεσης, μη αποφλοιωμένο ρύζι κ.ά.) 8 μικρομερίδες

μικ. = Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας που καθορίζουν οι αγορονομικές διατάξεις

Θυμηθείτε επίσης:

- πίνετε άφθονο νερό
- αποφεύγετε το αλάτι· χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη θέση του

β. Ενδεικτικό διαιτολόγιο υγιεινής διατροφής



Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- Να είναι σε θέση να συντάξουν το προσωπικό ενδεικτικό διαιτολόγιό τους.**
- Να διακρίνουν τη δυνατότητα των εναλλακτικών λύσεων στο σχεδιασμό του διαιτολογίου.**
- Να προτείνουν ένα εβδομαδιαίο υγιεινό διαιτολόγιο για όλη την οικογένεια, με εναλλακτικές προτάσεις σε όλα τα γεύματα.**

Λέξεις – κλειδιά: ισορροπημένο διαιτολόγιο, ποικιλία τροφίμων, μέτρο στην ποσότητα τροφής

Ας δούμε πώς ένας μαθητής θα μπορέσει να επιλέξει τις τροφές σωστά, όπου και να βρεθεί, έτσι ώστε να του αρέσουν και να είναι υγιεινές. Ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο στο σημερινό τρόπο ζωής είναι το ακόλουθο:

Ενδεικτικό εβδομαδιαίο διαιτολόγιο






Πρωινό (εναλλακτικές προτάσεις)

- ~~✗~~ Γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης
- ~~✗~~ Ψωμί με τυρί
- ~~✗~~ Ψωμί με ταχίни (ή βούτυρο) και μέλι
- ~~✗~~ Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα
- ~~✗~~ Ψωμί με ελιές και τομάτα

Ενδιάμεσο γεύμα στο σχολείο

(εναλλακτικές προτάσεις)



- ~~✗~~ Κουλούρι σουσαμένιο

-  Σταφιδόψωμο
-  Σπανακόπιτα ή τυρόπιτα
-  Σάντουιτς ή τοστ από ψωμί ολικής άλεσης με τυρί και τομάτα
-  Ένα κομμάτι κέικ ή τσουρέκι
-  Φρούτα



Εικ. 3.34 Τρώγε ψωμί και στα μικρά γεύματα

Μεσημεριανό γεύμα ή κύριο γεύμα της ημέρας

-  Μια ημέρα της εβδομάδας κοτόπουλο με πατάτες στο φούρνο.
-  Μια ημέρα της εβδομάδας κόκκινο κρέας με ρύζι (π.χ. λεμονάτο, κοκκινιστό) ή κρέας με

λαχανικά και ψωμί (π.χ. φρικασέ, χοιρινό σελινάτο, μοσχάρι με μελιτζάνες).

~~✘~~ Μια ημέρα ψάρι/ θαλασσινά με χόρτα ή πλακί ή ψαρόσουπα ή τηγανισμένο.

~~✘~~ Μια ημέρα μακαρόνια με τις αγαπημένες μας σάλτσες ή παστίτσιο ή γεμιστά.

~~✘~~ Μια ημέρα φακές ή φασολάδα ή ρεβίθια ή άλλο όσπριο με ψωμί, ελιές, τυρί ή ψάρι καπνιστό.

~~✘~~ Μια ημέρα ένα λαδερό, όπως φασολάκια, αρακάς, αγκινάρες, ιμάμ, μπριάμ με ψωμί και τυρί.

~~✘~~ Μια ημέρα ό,τι επιθυμήσαμε ή ό,τι προκύπτει στη βόλτα με την οικογένεια ή τους φίλους μας (π.χ. μουσακάς, πίτες, σουβλάκι, φαγητό σε ταβέρνα ή εστιατόριο και ό,τι άλλο τραβάει η ψυχή μας), ίσως και μαζί με αναψυκτικό και γλυκό.

Συνοδεύουμε τα παραπάνω γεύματα με ωμή (π.χ. χωριάτικη, μαρουλοσαλάτα) ή βρασμένη (χόρτα, κολοκυθάκια) σαλάτα, όταν το κύριο πιάτο δεν περιέχει λαχανικά.

Απογευματινό

~~✗~~ Φρέσκα φρούτα ή ένα ποτήρι χυμό

Βραδινό γεύμα (εναλλακτικές προτάσεις)

~~✗~~ Ψωμί με τυρί

~~✗~~ Ψωμί με αβγό

~~✗~~ Ψωμί με ελιές

~~✗~~ Γιαούρτι με φρούτα και ξηρούς καρπούς

~~✗~~ Κρέμα ή ρυζόγαλο

~~✗~~ Χορτόπιτα ή τυρόπιτα

~~✗~~ Το ίδιο φαγητό με το μεσημεριανό, αλλά σε μικρότερη ποσότητα



Εικ. 3.35
Χαρακτηριστικά
πιάτα μιας
ελληνικής
ταβέρνας

Καθημερινά δεν παραλείπουμε τα 2 ποτήρια γάλα, 2-3 φρούτα, το ελαιόλαδο στις σαλάτες και στις μαγειρεμένες συνταγές (ακόμα και στις τηγανισμένες). Συνοδεύουμε μια φορά την ημέρα με σαλάτα (ωμή ή βρασμένη) το γεύμα εκείνο που δεν περιέχει λαχανικά π.χ. το κρέας με ρύζι. Ενώ όταν το μαγειρεμένο φαγητό περιέχει λαχανικό (π.χ. λαδερά φασολάκια, χορτόπιτα) δε χρειάζεται να προσθέσουμε και σαλάτα. Καλό είναι να συνοδεύουμε κάθε γεύμα μας με

ψωμί, ρύζι, μακαρόνια, πατάτες, ανάλογα τι ταιριάζει καλύτερα. Θυμόμαστε να δώσουμε νοστιμιά με μπαχαρικά, μυρωδικά και με σωστό τρόπο μαγειρέματος και αποφεύγουμε το αλάτι. Τέλος, δεν ξεχνάμε κάθε μορφή φυσικής δραστηριότητας (περπάτημα, ποδήλατο, παιχνίδι).

① Ανακεφαλαίωση

Τρώμε για να τροφοδοτήσουμε τον οργανισμό μας με απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, προκειμένου να λειτουργήσει το σώμα μας φυσιολογικά. Επίσης μπορούμε με μια ισορροπημένη διατροφή να το προστατέψουμε από την εκδήλωση ασθενειών. Για να πετύχουμε τα παραπάνω, το καθημερινό διαιτολόγιο πρέπει να διακρίνεται από

ισορροπία και ποικιλία. Ισορροπία σημαίνει ότι δεν πρέπει να παραλείπουμε καθημερινά τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (π.χ. ψωμί, ζυμαρικά), τα φρούτα και τα λαχανικά με ελαιόλαδο, καθώς και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Επίσης, μέσα στην εβδομάδα, να μην ξεχνάμε στα κύρια γεύματά μας το ψάρι, τα πουλερικά, τα όσπρια, ενώ στα μικρά γεύματα τις ελιές, τους ξηρούς καρπούς και τα αβγά. Σπανιότερα συστήνεται το κόκκινο κρέας και τα γλυκίσματα, ενώ το κρασί επιτρέπεται μόνο για τους ενήλικες. Ποικιλία σημαίνει ότι καταναλώνουμε πολλά διαφορετικά τρόφιμα από κάθε ομάδα τροφίμων. Και αυτό γιατί καμία τροφή δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας, αλλά κάθε τρόφιμο προσφέρει και

κάτι διαφορετικό. Τέλος, επειδή η παχυσαρκία αποτελεί πια πρόβλημα για όλο και περισσότερους ανθρώπους, είναι σημαντικό να μην παίρνουμε παραπάνω θερμίδες από εκείνες που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Στην προσπάθειά μας να διατηρήσουμε ή να αποκτήσουμε το φυσιολογικό σωματικό μας βάρος, είναι καθοριστική και η συστηματική φυσική δραστηριότητα που βοηθά να καταναλώνουμε περισσότερη ενέργεια.

4. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ – ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας [Π.Ο.Υ.], υγεία είναι «η πλήρης σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία του ανθρώπου και όχι μόνο η απουσία νόσου ή αναπηρίας».

Αγωγή Υγείας είναι «η διαδικασία που στηρίζεται σε επιστημονικές αρχές και χρησιμοποιεί προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης, οι οποίες δίνουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους, όταν αυτοί λειτουργούν ως άτομα ή ως σύνολα, να αποφασίζουν και να ενεργούν συνειδητά για θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους» [Ευρωπαϊκή Ένωση, συμπόσιο στο Λουξεμβούργο].

Προαγωγή της Υγείας είναι «η διαδικασία που δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να ελέγχουν και να βελτιώνουν την υγεία τους» [Δημοσιεύτηκε στον καταστατικό χάρτη της Οτάβα].

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία είναι το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, η κληρονομικότητα και ο τρόπος ζωής.

4.1 Ατομική υγιεινή



Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

→ Να αποκτήσουν αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση, αυτοσεβασμό και να αντιληφθούν την πολύπλευρη αξία της ατομικής υγιεινής.

Λέξεις – κλειδιά: αυτοέλεγχος, αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, αυτοσεβασμός, ατομική υγιεινή, ενδυμασία, πρόληψη, διατροφή, σκολίωση, ενεργός καταναλωτής

Η ατομική υγιεινή είναι η πρωτογενής φροντίδα του σώματος, την οποία πρέπει να εφαρμόζει συστηματικά κάθε άτομο. Έχει ως στόχο την πρόληψη της ασθένειας, τη διατήρηση της υγείας και την καλλιέργεια της αισθητικής που είναι έμφυτη στον άνθρωπο από την πρωτόγονη εποχή. Η ατομική υγιεινή περιλαμβάνει την καθαριότητα του σώματος, τον υγιεινό ύπνο, τη στοματική υγιεινή και άλλες υγιεινές καθημερινές συνήθειες.

α. Καθημερινή καθαριότητα και περιποίηση του σώματος

Η καθαριότητα του σώματος, αλλά και του περιβάλλοντος, αποτελούν σημαντικά στοιχεία για τη σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου.

Οι Σπαρτιάτες, γνωστοί για τη δύναμη και την πειθαρχία τους, έκαναν το λουτρό τους στα κρύα νερά του ποταμού Ευρώτα.

Η καθημερινή καθαριότητα του σώματος είναι απαραίτητη για την καλή κυκλοφορία του αίματος, την αποφυγή δυσοσμίας και την απομάκρυνση των μικροβίων από το δέρμα.

Το δέρμα του σώματός μας είναι ευαίσθητο στην υπέρυθρη ακτινοβολία και η πολύωρη έκθεση στον ήλιο δημιουργεί ρυτίδωση και

καρκίνο του δέρματος. Για το λόγο αυτό συστήνεται η αποφυγή κολύμβησης και η έκθεση στον ήλιο από τις 12.00 το μεσημέρι έως τις 3.00 μ.μ. διότι εκτιθέμεθα σε περισσότερες υπέρυθρες ακτίνες.

Το πρόσωπο πρέπει να καθαρίζεται με σαπούνι καλής ποιότητας, ώστε να μην ερεθίζεται το δέρμα. Στην περίοδο της εφηβείας η εμφάνιση ακμής στο πρόσωπο είναι φυσιολογική. Γιατρός δερματολόγος θα συστήσει, αν χρειάζεται, την κατάλληλη θεραπεία.

Σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Κώδικα κατά του καρκίνου στο άρθρο 5 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει: «Αποφεύγετε την υπερβολική έκθεση στον ήλιο γιατί τα ηλιακά εγκαύματα, ιδίως στην παιδική ηλικία, μπορούν να

δημιουργήσουν καρκίνο του δέρματος (π.χ. μελανώματα)».



Εικ. 4.1 Η καθαριότητα τον σώματος βοηθά στη σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου

Κανόνες ατομικής υγιεινής:

- ✓ τακτικό πλύσιμο χεριών και περιποίηση νυχιών
- ✓ τακτικό βούρτσισμα δοντιών
- ✓ τακτικό πλύσιμο προσώπου
- ✓ καθαρές κάλτσες, άνετα και καλής ποιότητας παπούτσια
- ✓ χρήση ατομικής πετσέτας, χτένας, οδοντόβουρτσας κ.λπ.

- ✓ χρήση κατάλληλου σαμπουάν για κάθε τύπο μαλλιών
- ✓ αποφυγή βαφής μαλλιών και συχνού τεχνητού στεγνώματος
- ✓ απολύμανση χτενών.

Σε συνδυασμό με τους παραπάνω κανόνες, απαραίτητη είναι, επίσης, η άσκηση και η σωστή και ισορροπημένη διατροφή με κατανάλωση άφθονου νερού και φυσικών χυμών.

β. Καθημερινή καθαριότητα, φροντίδα και υγιεινή των ενδυμάτων

Οδηγίες για σωστό ντύσιμο:

➔ Ωραίο ντύσιμο δεν είναι το ακριβό, αλλά το απλό, το καθαρό, το καλοβαλμένο, εκείνο που ταιριάζει στην προσωπικότητα και στον τύπο του κάθε ανθρώπου.

- ➔ Πριν από κάθε αγορά ενδυμάτων, γίνεται έλεγχος της ποιότητας, της σύνθεσης, του μεγέθους, του κόστους κ.ά.
- ➔ Τα ενδύματα θα πρέπει να τοποθετούνται μέσα στην ντουλάπα καθαρά, σιδερωμένα και με τάξη.
- ➔ Τα καθημερινά ενδύματα και παπούτσια θα πρέπει να είναι κομψά, αλλά και άνετα για να γίνεται καλύτερα η κυκλοφορία του αίματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.

Η καθαριότητα των ενδυμάτων και γενικά η εμφάνιση και η καλή συμπεριφορά παίζουν σημαντικό ρόλο στην επικοινωνία και συνθέτουν την πρώτη εντύπωση της προσωπικότητας του ανθρώπου. Το άτομο, όταν είναι καθαρό και περιποιημένο, έχει υψηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση,

προκαλεί θετική εντύπωση στους συνομιλητές του και είναι ευδιάθετο σε κάθε δραστηριότητα.



Εικ. 4.2 Τα ρούχα θα πρέπει να τοποθετούνται μέσα στην ντουλάπα καθαρά, σιδερωμένα και με τάξη

γ. Τα καλλυντικά και οι επιδράσεις τους

Τα καλλυντικά είναι προϊόντα φυσικά ή τεχνητά και έχουν ως στόχο τη διατήρηση, τη βελτίωση και την προστασία της ομορφιάς και της υγείας του προσώπου, του σώματος, των μαλλιών κ.ά.

Πριν αγοράσουμε κάποιο καλλυντικό:

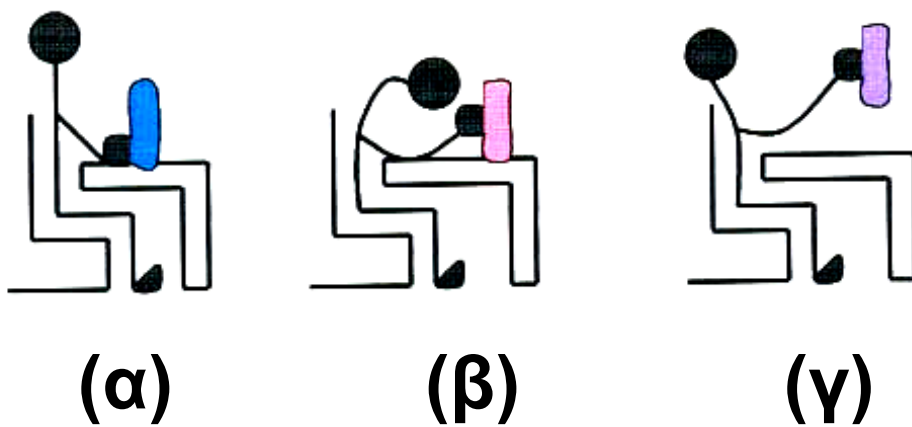
- ✓ διαβάζουμε τις οδηγίες χρήσης
- ✓ προσέχουμε τι ταιριάζει στο δέρμα μας ή στον τύπο των μαλλιών μας ώστε να αποφεύγουμε ερεθισμούς
- ✓ ελέγχουμε την ποιότητα και κάνουμε χρήση με μέτρο
- ✓ ζητάμε τη γνώμη κάποιου ειδικού (δερματολόγου).

δ. Σωστή στάση του σώματος

Η σωστή στάση του σώματος είναι η κατακόρυφη θέση και είναι σημαντική για την όλη στατική του σώματος.

Πολύ συνηθισμένη στην προεφηβεία, κυρίως στα κορίτσια, είναι η εμφάνιση της σκολίωσης.

Οι καλές συνήθειες, όπως είναι η άσκηση και η καλή διατροφή (γάλα και παράγωγά του, κρέας, ψάρια, όσπρια, σαλάτες), η αποφυγή μεταφοράς βάρους στη νηπιακή και σχολική ηλικία και η σωστή στάση του σώματος κατά τη μελέτη στο σπίτι και στο σχολείο συντελούν κατά της σκολίωσης.



Εικ. 4.3 Η σωστή στάση του σώματος είναι η κατακόρυφη (α)

ε. Υγιεινός ύπνος – Εργασία και ξεκούραση – Ένταση και τρόποι εκτόνωσης

Ο ύπνος οξύνει τον νου και ηρεμεί το νευρικό σύστημα. Βοηθά στη σωστή σωματική ανάπτυξη και ψυχική υγεία του ανθρώπου, ξεκουράζει, αναζωογονεί όλο το σώμα και έχει μεγάλη θεραπευτική δύναμη. Ο υγιεινός τρόπος ζωής, το καθημερινό ντους, η γυμναστική και ο βαθύς και κανονικής διάρκειας ύπνος ηρεμούν, δραστηριοποιούν και ομορφαίνουν το άτομο. Αντίθετα, η αϋπνία επιδρά αρνητικά στην υγεία και εξαντλεί κυρίως το νευρικό σύστημα του ανθρώπου. Τα παιδιά χρειάζονται περισσότερες ώρες ύπνο από τους ενήλικες. Οι ενήλικες έχουν ανάγκη 7-8 ώρες, ενώ τα παιδιά 8-10 ώρες ύπνου.

Ανάπτυξη θετικών στάσεων πριν από τον ύπνο:

- ✓ αποφυγή άγχους, χαλάρωση
- ✓ αποφυγή φαγητού και καφεΐνης
- ✓ ένα φλιτζάνι τσαγιού χλιαρό γάλα
- ✓ ένα ντους
- ✓ θετικές σκέψεις
- ✓ ανάγνωση ευχάριστων κειμένων
- ✓ αγαπημένα μουσικά ακούσματα.



Εικ. 4.4 Ο ύπνος έχει μεγάλη θεραπευτική δύναμη

Άλλοι παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν στον υγιεινό ύπνο είναι το καθαρό και άνετο υπνοδω-

μάτιο, ο καλός αερισμός και η κανονική θερμοκρασία του δωματίου, που συνήθως είναι 18°C , ο χαμηλός φωτισμός και τα λίγα έπιπλα.

Ο έφηβος μπορεί να καταπολεμήσει την καθημερινή του ένταση, όχι μόνο με τον υγιεινό ύπνο, αλλά και με διάφορες δραστηριότητες, όπως με τη συμμετοχή σε αθλητικές και πολιτιστικές ομάδες, με την πεζοπορία, το χορό και τη μουσική, βελτιώνοντας έτσι τη σωματική και ψυχική υγεία του.

4.2 Στοματική υγεία



Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

→ Να ενημερωθούν για τη στοματική τους υγεία και τα προβλήματα

της στοματικής τους κοιλότητας.

Λέξεις – κλειδιά: τερηδόνα, μικροβιακή πλάκα, τρυγία, αδαμαντίνη, φθορίωση

α. Στοματική Υγεία - Πιθανές παθήσεις της στοματικής κοιλότητας

Η στοματική κοιλότητα είναι το πρώτο τμήμα του πεπτικού συστήματος. Περιλαμβάνει τα δόντια, τα ούλα και τη γλώσσα.

Τα δόντια είναι οι φρουροί της υγείας μας. Η σημαντικότερη λειτουργία τους είναι η μάσηση της τροφής και η ομιλία.

Οι κυριότερες παθήσεις του στόματος είναι:

- Η τερηδόνα, που προσβάλλει τους σκληρούς ιστούς του δοντιού, αδαμαντίνη και οδοντίνη, και προ-

καλεί πόνο. Η τερηδόνα συνδέεται άμεσα με την κατανάλωση γλυκών.

• Η περιοδοντίτιδα. Είναι η νόσος που προσβάλλει τα ούλα, τα οποία αποτελούν τους στηρικτικούς ιστούς των δοντιών, και το περιρρίζιο, το οποίο είναι οστό της σιαγόνας. Αιτία της περιοδοντικής νόσου είναι η οδοντική μικροβιακή πλάκα.

Τα μικρόβια, σε συνδυασμό με τη συχνή κατανάλωση ζάχαρης, παράγουν οξέα, τα οποία συγκεντρώνονται πάνω στα δόντια και προκαλούν την τερηδόνα. Κάποια μικρόβια όταν εισέλθουν στην ένωση των δοντιών με τα ούλα δημιουργούν την ουλίτιδα (πρώτη φάση της περιοδοντικής νόσου). Η οδοντική μικροβιακή πλάκα όταν παραμείνει για πολύ καιρό πάνω στα δόντια, χωρίς να αφαιρεθεί με σωστό βούρτσισμα, μπορεί να σκληρυνθεί

και να δημιουργήσει τη λεγόμενη πέτρα ή τρυγία.

Η ουλίτιδα και η περιοδοντίτιδα θα πρέπει να θεραπευτούν διότι θα προκαλέσουν καταστροφή των ούλων, δηλαδή των ιστών που στηρίζουν τα δόντια, και έτσι τα δόντια θα πέσουν.

β. Μέτρα προστασίας – φροντίδας στοματικής κοιλότητας

Η πρόληψη είναι η καλύτερη φροντίδα για τη στοματική υγεία, όπως:

✓ Το καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών συνήθως 3 φορές την ημέρα, μετά από κάθε γεύμα και, κυρίως, μετά το βραδινό φαγητό για 3 λεπτά περίπου.

✓ Η χρήση μαλακής ή μέτριας οδοντόβουρτσας και η αλλαγή της

κάθε 2 ή 3 μήνες. Από την ηλικία των 2-2,5 χρόνων ξεκινά η χρήση της οδοντόβουρτσας με την επίβλεψη των γονέων.

✓ Η χρήση οδοντικού νήματος, τουλάχιστον μια φορά την ημέρα.

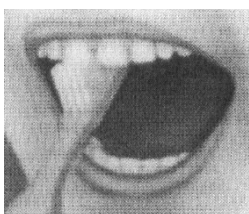
✓ Η χρήση φθοριούχου διαλύματος μια φορά την ημέρα και φθοριούχου οδοντόκρεμας.

✓ Οι τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο, ακόμα και αν δεν υπάρχει κάποιο οδοντιατρικό πρόβλημα.

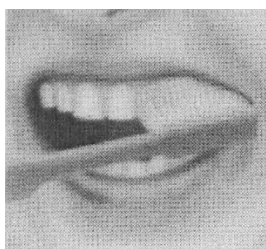
✓ Σωστή διατροφή. Κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων, ψαριών, φρούτων και λαχανικών, πλούσια σε πρωτεΐνες, ασβέστιο, φώσφορο, φθόριο, σίδηρο, κάλλιο, βιταμίνες κ.ά. Θα πρέπει να αποφεύγεται το διαρκές ενδιάμεσο «τσιμπολόγημα». Η κατανάλωση των γλυκών συνίσταται

να είναι περιορισμένη και κατά προτίμηση μετά τα γεύματα.

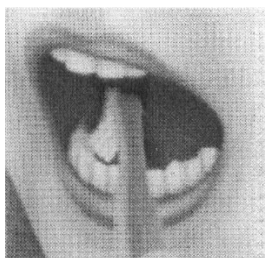
Ο οδοντίατρος πρέπει να ενημερώνεται για την κατάσταση της υγείας μας και για πιθανά νοσήματα, όπως ορμονικές μεταβολές, ηπατίτιδα Β, AIDS (HIV – λοίμωξη) κ.ά.



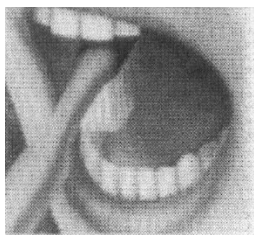
Βούρτισε μαλακά τις εξωτερικές επιφάνειες των δοντιών με κυκλικές κινήσεις.



Γύρισε συνέχεια τη βούρτσα λίγο προς τα πάνω και βούρτισε εκεί που ενώνονται τα ούλα με τα δόντια.



Βούρτισε τα δόντια εσωτερικά, χωρίς να τραυματίζεις τα ούλα.



Βούρτσισε τις επιφάνειες που μασάμε με οριζόντιες κινήσεις. Χρησιμοποίησε το οδοντικό νήμα μια φορά την ημέρα.

Η υγιεινή του στόματος και τα καθαρά δόντια χαρίζουν υγεία, ευεξία, ομορφιά και ένα φωτεινό και λαμπερό χαμόγελο.

Η αφίσα της επόμενης σελίδας (Εικ. 4.5) είναι από το 1ο Γυμνάσιο Κηφισιάς για το πρόγραμμα «ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ»

Εικ. 4.5 Σωστή διατροφή σημαίνει γερά λαμπερά δόντια, σωματική και ψυχική υγεία. Το μήνυμα των νέων.

Δημιουργικότητα

Αυτενέργεια

Υπευθυνότητα

Φιλία

Στάση ζωής

Αυτοεκτίμηση

Κριτικό πνεύμα



1

3

2

4

**ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΑΙ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ
ΤΡΕΦΟΜΑΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΑ**

1 ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΑ ΖΩΙΚΑ ΛΙΠΗ ΑΥΞΑΝΟΥΝ:

- τη χοληστερίνη στο αίμα
- την αρτηριακή πίεση
- τα εγκεφαλικά
- τις καρδιοπάθειες

2 ΚΛΕΙΣΕ ΤΑ ΑΥΤΙΑ ΣΟΥ ΣΤΙΣ ... ΣΕΙΡΗΝΕΣ

3 Πρωτεΐνες: θρεπτικές ουσίες
χρήσιμες για την αύξηση και
αποκατάσταση των ιστών
και **Λίπη:**
ουσίες που παράγουν ενέργεια
Βιταμίνες και τα **Ανόργανα άλατα:**
ουσίες ρυθμιστικές και
προστατευτικές

**4 ΟΣΠΡΙΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΡΟΝΕΜΕΝΑ
ΤΟ ... κρέας των φτωχών**

4.3 Κάπνισμα – Οινόπνευμα



Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

→ Να μάθουν τις αρνητικές επιδράσεις του καπνίσματος στην υγεία και να προωθηθεί η αντικαπνιστική αγωγή στο σχολείο.

Λέξεις – κλειδιά: αυτοπεποίθηση, αυτοαντίληψη, αυτοσεβασμός, ενεργητικό και παθητικό κάπνισμα, πρόληψη, αλκοολικός, εξάρτηση, εξαρτησιογόνες ουσίες

α. Συνέπειες τον καπνίσματος στην υγεία (εξάρτηση) – Ενεργητικό και παθητικό κάπνισμα – Λόγοι που οδηγούν στο κάπνισμα – Μέτρα πρόληψης

Μια από τις πιο διαδεδομένες συνήθειες που προκαλεί σοβαρές συνέπειες στην υγεία είναι το κάπνισμα.

Τον καπνό (Nicotiana Tabacum) τον έφεραν από την Αμερική στην Ευρώπη Ισπανοί εξερευνητές στις αρχές του 16ου αιώνα. Εκείνος, όμως, που διέδωσε τον καπνό στις χώρες της Ευρώπης ήταν ο Γάλλος πρεσβευτής Ζαν Νικό (Jean Nikot), από τον οποίο πήρε το όνομά της η νικοτίνη. Το 1604 ο βασιλιάς της Αγγλίας Ιάκωβος επέβαλε δασμό στην εισαγωγή των τσιγάρων και επεσήμανε τις αρνητικές επιπτώ-

σεις στην υγεία. Από το 1950 γίνονται μεγάλες έρευνες που αποδεικνύουν ότι το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία.

Σύμφωνα με την ευρωπαϊκή νομοθεσία, δεν επιτρέπεται το κάπνισμα στο σχολείο, στο χώρο εργασίας και στα μέσα μαζικής μεταφοράς. Το κάπνισμα σε κλειστό χώρο είναι επικίνδυνο και επιβαρύνει την υγεία τόσο των καπνιστών όσο και των μη καπνιστών, που εισπνέουν τον καπνό των άλλων (παθητικοί καπνιστές).



Εικ. 4.6 Το κάπνισμα έχει θεωρηθεί υπεύθυνο για το θάνατο πολλών ανθρώπων σε ολόκληρο το πλανήτη

Ο καπνός των τσιγάρων περιέχει περίπου 4700 επικίνδυνες ουσίες, όπως μονοξειδίο του άνθρακα, πίσσα, νικοτίνη κ.ά., που καθιστούν το κάπνισμα επικίνδυνο.

Το κάπνισμα προκαλεί:

- βρογχίτιδα**
- καρδιαγγειακά και εγκεφαλικά επεισόδια**
- πρόωρο θάνατο του εμβρύου**
- ελλιποβαρή νεογνά από καπνίστριες μητέρες**
- συχνότερες λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος**
- πεπτικό έλκος**
- διάφορες μορφές καρκίνου, όπως καρκίνο του οισοφάγου, του στόματος, του πνεύμονα**
- κιτρινισμένα δόντια και ρυτίδωση του δέρματος.**

Ο καπνιστής:

- ↘ Επιβαρύνει την υγεία του και τη δημόσια υγεία.
- ↘ Μειώνει την πνευματική και σωματική του απόδοση στην εργασία.
- ↘ Ξοδεύει χρήματα.

Ο μη καπνιστής:

- ↗ Κερδίζει υγεία και μακροζωία.
- ↗ Χαίρεται το κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον.
- ↗ Απολαμβάνει την άθληση και την άσκηση.
- ↗ Αυξάνει το εισόδημά του.

Οι σημαντικότεροι παράγοντες που οδηγούν τους νέους στο να αρχίσουν το κάπνισμα είναι: τα αυξημένα οικογενειακά και κοινωνικά προβλήματα, ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η περιέργεια και η

μίμηση, η διαφήμιση, η έλλειψη ενημέρωσης, η έλλειψη προσωπικών ενδιαφερόντων κ.ά. Η κάλυψη του ελεύθερου χρόνου με τον αθλητισμό, τη ζωγραφική, τη συμμετοχή σε πολιτιστικούς συλλόγους, περιβαλλοντικά προγράμματα, προγράμματα Αγωγής Υγείας κ.ά. μπορούν να βοηθήσουν τον έφηβο να αποκτήσει υγιείς και δημιουργικές συνήθειες. Η καλύτερη πρόληψη είναι η ενημέρωση και η αντικαταπνιστική αγωγή των νέων από μικρή ηλικία, τόσο από την οικογένεια, όσο και από το σχολείο, την κοινότητα και τους ειδικούς.



Εικ. 4.7 Το μήνυμα των νέων

β. Οινοπνευματώδη ποτά – Οινό- πνευμα και υγεία – Αλκοολισμός και συνέπειες (εξάρτηση) – Προληπτικά μέτρα – Θεραπεία

Από τα πολύ παλιά χρόνια οι άνθρωποι έπιναν οινοπνευματώδη ποτά για να ικανοποιήσουν την πείνα τους, να ξεχάσουν τα προβλήματά τους και να διασκεδάσουν.

Ο Διόνυσος ήταν θεός του αμπελιού και του κρασιού. Ο πρώτος που έδωσε οδηγίες για τον αλκοολισμό ήταν ο Ιπποκράτης, ενώ αργότερα ο Γαληνός ανέλυσε τις ολέθριες συνέπειες της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ.

Οινοπνευματώδη ή αλκοολούχα ποτά είναι αυτά που περιέχουν αιθανόλη. Η αιθανόλη ή αιθυλική αλκοόλη (οινόπνευμα) ($\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-OH}$) ανήκει σε μια οικογένεια

χημικών ενώσεων που λέγονται αλκοόλες.

Το αλκοόλ κατά τη διαδρομή του στο σώμα απορροφάται από τα τοιχώματα του στομάχου και του εντέρου και με την κυκλοφορία του αίματος διοχετεύεται σε όλο το σώμα.



Εικ. 4.8 Προσοχή στο αλκοόλ, σκοτώνει – πάντα με μέτρο

Η μέτρια ή μικρή κατανάλωση οινοπνεύματος (περίπου 15-40 γραμμάρια την ημέρα για τους ενήλικες άνδρες και 10-30 γραμμάρια την ημέρα για τις ενήλικες γυναίκες) έχει κάποιες θετικές επιδράσεις στον οργανισμό. Αντίθετα, η τακτική και αυξημένη

κατανάλωση αλκοόλ δημιουργεί προβλήματα και ανεπανόρθωτες βλάβες στην υγεία μας.

Τα μέρη του σώματος που διατρέχουν κίνδυνο από την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι:

- ✓ ο εγκέφαλος: διαταραχές στη μνήμη, στην όραση, στην ακοή, τραυλισμός
- ✓ το συκώτι: κίρρωση του ήπατος
- ✓ το δέρμα: υποθερμία
- ✓ η καρδιά: βλάβη του μυϊκού ιστού (καρδιομυοπάθεια).

Το αλκοόλ συντελεί, επίσης, στην παχυσαρκία –ένα γραμμάριο αλκοόλ δίνει 7 θερμίδες– προκαλεί διάφορες μορφές καρκίνου και νευρικές διαταραχές. Επίσης, αποτελεί αιτία των περισσότερων αυτοκινητιστικών ατυχημάτων.

Τα κυριότερα αίτια που οδηγούν τους νέους στην κατανάλωση αλκοόλ είναι:

- ➔ τα προβλήματα με την οικογένεια
- ➔ τα προβλήματα της εφηβείας
- ➔ η μη τακτική φοίτηση στο σχολείο
- ➔ η ύπαρξη αλκοολικού ατόμου στο στενό περιβάλλον
- ➔ η επίδραση των συνομηλίκων
- ➔ τα πρότυπα των γονέων και των φίλων
- ➔ η διαφήμιση.



Εικ. 4.9 Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι αιτία των περισσότερων αυτοκινητιστικών ατυχημάτων

Μέτρα πρόληψης:

- ✓ Να αποφεύγεις το ποτό πριν την οδήγηση.
- ✓ Να μην πίνεις με κενό στομάχι.
- ✓ Να μην πίνεις όταν εργάζεσαι.
- ✓ Να μην καταναλώνεις ποτό μαζί με φάρμακα.
- ✓ Να μην παρασύρεσαι από τους άλλους.
- ✓ Να έχεις αυτοσεβασμό και αυτοεκτίμηση.

Το αλκοόλ πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο γιατί η υπερβολική κατανάλωση οδηγεί σε εθισμό και εξάρτηση.

Ο αλκοολικός δημιουργεί προβλήματα στην υγεία του, στην οικογένειά του, στην εργασία του και στον κοινωνικό του περίγυρο. Για να αποτοξινωθεί χρειάζεται

ειδική θεραπεία σε κέντρα αποτοξί-
νωσης.

Ο αλκοολικός αποτελεί κοινωνι-
κό πρόβλημα και η Πολιτεία ανα-
λαμβάνει μέτρα για την αντιμετώ-
πισή του.



Εικ. 4.10
Δραστηριότητες Αγωγής Υγείας –
«Στηρίζομαι στα Πόδια μου»
(άμυνα για το κάπνισμα
και το αλκοόλ)

4.4 Φαρμακείο – Φάρμακα



Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

→ Να αποκτήσουν γενικές γνώσεις για τα φάρμακα και να ενημερωθούν για την υπεύθυνα και σωστή χρήση τους.

Λέξεις – κλειδιά: υπευθυνότητα, αυτοεκτίμηση, αγωγή πρώτων βοηθειών, φάρμακα, φαρμακείο, εξάρτηση, εθισμός

α. Γενικές γνώσεις για τα φάρμακα

Φάρμακο είναι κάθε χημική ουσία, η οποία παρέχεται σε καθορισμένη ποσότητα και δρα ευεργετικά στον οργανισμό, σταματά τον πόνο, ανακουφίζει από κάθε

ενόχληση, θεραπεύει την αρρώστια και συντελεί στην καλή υγεία.

Τα φάρμακα προέρχονται από τα φυτά, τα ζώα και τα ορυκτά. Χωρίζονται σε ομάδες, όπως φάρμακα αντιπυρετικά, αντιβιοτικά, παυσίπονα και, ανάλογα με τη χρήση τους, μπορεί να είναι εσωτερικής χρήσης (σταγόνες, χάπια κ.ά.), εξωτερικής χρήσης (αλοιφές) ή εναίσιμης μορφής.



Εικ. 4.11 Φαρμακείο σπιτιού

β. Αίτια και τρόποι προμήθειας φαρμάκων

Η προμήθεια των φαρμάκων και η λήψη τους για την πρόληψη και θεραπεία της ασθένειας θα πρέπει να γίνεται πάντα με συνταγή και οδηγίες γιατρού. Για κάθε άρρωστο υπάρχει διαφορετική «ασφαλής δοσολογία». Ιδιαίτερη προσοχή απαιτεί η χορήγηση φαρμάκων σε έγκυες γυναίκες, γιατί μπορεί να έχουν αρνητική επίδραση στην υγεία και στην ανάπτυξη του εμβρύου.

Οδηγίες για τον καταναλωτή:

- ✓ Φάρμακα αγοράζουμε από το φαρμακείο σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού.**
- ✓ Διαβάζουμε τη σύνθεση του φαρμάκου, τις οδηγίες χρήσης του,**

την ημερομηνία λήξης, τις παρενέργειες κ.ά.

✓ Τηρούμε αυστηρά τη συνιστώμενη από το γιατρό δοσολογία και τον ενημερώνουμε, εάν παρατηρήσουμε αδιαθεσία μετά τη λήψη του φαρμάκου.

✓ Τα φάρμακα θα πρέπει να φυλάσσονται μακριά από τα παιδιά.

✓ Όλα τα φάρμακα θα πρέπει να έχουν την έγκριση κυκλοφορίας του Ε.Ο.Φ. (Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων).

γ. Χώρος και συνθήκες φύλαξης φαρμάκων

Το φαρμακείο μέσα στο σπίτι θα πρέπει να βρίσκεται σε ασφαλή θέση, σχετικά ψηλά, σε δροσερό μέρος και σε ειδικό ντουλάπι και να γνωρίζουν τη θέση του όλα τα μέλη

της οικογένειας. Φαρμακείο θα πρέπει να υπάρχει στο σπίτι, στο σχολείο, στο αυτοκίνητο, στο γυμναστήριο, στους χώρους εργασίας, στους χώρους αναψυχής και στα μέσα μαζικής μεταφοράς.

Τι περιέχει το οικιακό φαρμακείο:

Στο φαρμακείο του σπιτιού θα πρέπει να υπάρχουν απαραίτητα τα είδη πρώτων βοηθειών, όπως οξυζενέ, ιώδιο, οινόπνευμα, αλοιφή για κάψιμο και αλλεργία, παυσίπονα, αντιπυρετικά φάρμακα, αιμοστατικά, αμμωνία, λευκοπλάστη, αυτοκόλλητοι και απλοί επίδεσμοι, γάντια, θερμόμετρο, ψαλίδι και αποστειρωμένες γάζες.

Οι συνθήκες φύλαξης των φαρμάκων θα πρέπει να πληρούν ορισμένες προδιαγραφές, όπως:

➔ να βρίσκονται σε δροσερό μέρος, μακριά από εστίες θερμότητας

➔ να είναι ασφαλισμένα και να έχουν πρόσβαση σε αυτά μόνο τα ενήλικα μέλη της οικογένειας

➔ να μη φυλάσσονται στο λουτρό, διότι αλλοιώνονται από την υγρασία

➔ να φυλάσσονται στη συσκευασία τους μαζί με το φυλλάδιο οδηγιών χρήσης.

δ. Φάρμακα και εθισμός

Η υπερβολική κατανάλωση ορισμένων φαρμάκων έχει σοβαρές επιπτώσεις για την υγεία και η συχνή χρήση τους προκαλεί εθισμό

και εξάρτηση. Ο εθισμός, που είναι η επιθυμία του οργανισμού να λαμβάνει μεγαλύτερες ποσότητες φαρμάκων, ελαττώνει τη δραστηριότητά τους. Η εξάρτηση είναι συνήθεια και δεν μπορεί να διακοπεί εύκολα. Η εξάρτηση οδηγεί το άτομο στον εθισμό και μπορεί να οδηγήσει σε δηλητηρίαση ή ακόμα και στο θάνατο. Τέτοιου είδους φάρμακα είναι τα ηρεμιστικά, τα υπνωτικά, τα αναισθητικά κ.ά.

Παρά την ευεργετική δράση των φαρμάκων στην υγεία μας, η κατανάλωσή τους πρέπει να γίνεται με μέτρο.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΟΥ 2ου ΤΟΜΟΥ

3. ΔΙΑΤΡΟΦΗ (συνέχεια από τον 1ο τόμο)	
3.3 Ομάδα 1η: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα.....	6
3.4 Ομάδα 2η: Φρούτα και χορταρικά.....	18
3.5 Ομάδα 3η: Δημητριακά και ψωμί	30
3.6 Ομάδα 4η: Κρέας – ψάρι – Όσπρια.....	41
3.7 Ομάδα 5η: Λίπη και έλαια.....	51
3.8 Γλυκίσματα – ροφήματα – ποτά.....	62
3.9 Σχεδιασμός γευμάτων	80
Ανακεφαλαίωση	95

4. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ –	
 ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ....	98
4.1 Ατομική υγιεινή.....	99
4.2 Στοματική υγεία	111
4.3 Κάπνισμα – Οινόπνευμα	120
4.4 Φαρμακείο – Φάρμακα.....	132

Βάσει του ν. 3966/2011 τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου, του Λυκείου, των ΕΠΑ.Λ. και των ΕΠΑ.Σ. τυπώνονται από το ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν στη δεξιά κάτω γωνία του εμπροσθόφυλλου ένδειξη «ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΜΕ ΤΙΜΗ ΠΩΛΗΣΗΣ». Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δεν φέρει την παραπάνω ένδειξη θεωρείται κλεψίτυπο και ο παραβάτης διώκεται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 7 του νόμου 1129 της 15/21 Μαρτίου 1946 (ΦΕΚ 1946,108, Α').

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού / ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ.