

# Οικιακή Οικονομία

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Τόμος 1ος

**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***

**Αναπληρωτές 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, *Σκίτσογράφος-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 1ος**

## ***Αγαπητέ μαθητή,***

Κάθε φορά που γράφεται ένα εκπαιδευτικό βιβλίο, ο συγγραφέας επιθυμεί να μοιραστεί τις σκέψεις και τους προβληματισμούς του με τους μαθητές αναγνώστες, επιδιώκοντας, με αυτό τον τρόπο, τη βελτίωση των γνώσεων και της ζωής τους. Έτσι, με αυτό το βιβλίο της Οικιακής Οικονομίας προσπαθήσαμε να δώσουμε τις γνώσεις που θα συμβάλουν στην καλύτερη ζωή, τόσο της δικής σου όσο και της οικογένειάς σου.

Η Οικιακή Οικονομία ασχολείται με την οικογένεια και γενικότερα με το ανθρώπινο περιβάλλον. Προσφέρει γνώση για τη δημιουργία ενός φυσικού, κοινωνικού, οικονομικού, πολιτισμικού αλλά και αισθητικού περιβάλλοντος, με σκοπό την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής, την ευημερία του ατόμου, της οικογένειας και της κοινωνίας γενικότερα.

Το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου θα σου προσφέρει σημαντικές γνώσεις γύρω από πολλές πτυχές της καθημερινής ζωής, όπως για την οικογένεια και τον κοινωνικό περίγυρο, τα οικονομικά της οικογένειας, τη διατροφή, την αγωγή υγείας και την πρόληψη των ατυχημάτων, την κατοικία και την ενδυμασία.

Γνωρίζοντας τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς της ηλικίας σου, το βιβλίο αυτό φιλοδοξεί να διευρύνει τους ορίζοντές σου και να σταθεί κοντά στα προβλήματά σου. Θα σε βοηθήσει να γνωρίσεις και να βελτιώσεις τον εαυτό σου και να αναπτύξεις κοινωνικότητα και ικανότητα για συνεργασία και συλλογική προσπάθεια.

Τις γνώσεις που σου παρέχει το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας μπορείς να τις εφαρμόσεις στην

**οικογένειά σου και στον κοινωνικό σου χώρο και να τις συνδέσεις με άλλες γνώσεις που σου έχουν δοθεί ή δίδονται μέσα από άλλα μαθήματα. Έτσι, θέματα διατροφής τα οποία αναλύονται στο βιβλίο αυτό μπορεί να συνδεθούν με τη Βιολογία και τη Χημεία, θέματα ενδυμασίας και κατοικίας με την Ιστορία κ.ο.κ.**

**Το τετράδιο εργασιών και ο εργαστηριακός οδηγός θα σε βοηθήσουν, είτε αυτενεργώντας είτε σε συνεργασία με τους συμμαθητές σου, να εμπεδώσεις καλύτερα τη θεωρία, να αναπτύξεις την κριτική σου σκέψη και να καλλιεργήσεις τη δημιουργικότητά σου.**

**Η Οικιακή Οικονομία θα σε βοηθήσει να αναπτύξεις ικανότητες και δεξιότητες, ώστε να εξελιχθείς σε μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα και να ζήσεις δημιουργικά.**

**Οι συγγραφείς**

# 1. Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΠΕΡΙΓΥΡΟΣ

## 1.1 Η οικογένεια – Η ελληνική οικογένεια



Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- ➔ Να κατανοήσουν τη σημασία της οικογένειας και της συγγένειας.
- ➔ Να γνωρίσουν τη φυσιογνωμία της σύγχρονης ελληνικής οικογένειας (αγροτικής και αστικής).
- ➔ Να αντιληφθούν την αλλοίωση της παραδοσιακής ζωής στη χώρα μας και ιδιαίτερα στον αγροτικό χώρο.

**Λέξεις – κλειδιά:** οικογένεια, τύποι οικογένειας, ιστορική εξέλιξη, ελληνική οικογένεια, αγροτική οικογένεια, αστική οικογένεια, αλλοίωση παραδοσιακής οικογένειας, συγγένεια.

### α. Έννοια και τύποι της οικογένειας

**Οικογένεια** είναι το σύνολο των ανθρώπων που ζουν κάτω από την ίδια στέγη και συνδέονται μεταξύ τους με γάμο και συγγένεια.

Η οικογένεια είναι η πρώτη κοινωνική ομάδα που με τη διαδοχική διεύρυνσή της δημιουργήσε την κοινωνία. Ο σχηματισμός της οικογένειας οφείλεται στην προσπάθεια του ανθρώπου να καλύψει τις βιολογικές και συναισθηματικές ανάγκες του.

Η οικογένεια αποτελεί το πρώτο σχολείο της ζωής. Μέσα σ' αυτήν ο άνθρωπος:

- ✓ ικανοποιεί τις βιολογικές και ψυχολογικές ανάγκες του
- ✓ αποκτά κοινωνικές αρετές (ειλικρίνεια, φιλοπατρία κ.ά.)
- ✓ διδάσκεται ηθικές αξίες
- ✓ διαμορφώνει και καλλιεργεί το χαρακτήρα του
- ✓ αποκτά γνώσεις και λύνει τις απορίες του.

Σκοπός της οικογένειας είναι η δημιουργία ενός υγιούς και ηθικού περιβάλλοντος, όπου θα ζήσουν ευτυχισμένα όλα τα μέλη της. Τα παιδιά θα αναπτυχθούν σωματικά και πνευματικά, θα καλλιεργηθούν ψυχικά, θα διαμορφώσουν προσωπικότητα και θα γίνουν ικανά να ενταχθούν στην ευρύτερη κοινωνία.



***Εικ.1.1 Η οικογένεια είναι το πρώτο σχολείο της ζωής***

▶▶ Επομένως, η σωστή λειτουργία μιας κοινωνίας εξαρτάται από τη διατήρηση μιας σταθερής, ασφαλούς και ήρεμης οικογενειακής ζωής.

Στη σημερινή κοινωνία η οικογένεια διακρίνεται σε:

~~✗~~ **Πυρηνική οικογένεια:** αποτελεί την κύρια μορφή οικογένειας. Δημιουργείται με το γάμο και αποτελείται από τους συζύγους μόνο ή από τους συζύγους και τα παιδιά τους.

- ✗ **Μονογονεϊκή οικογένεια:** αποτελείται από ένα ή περισσότερα παιδιά και τον έναν γονέα. Σε αυτόν τον τύπο οικογένειας συμπεριλαμβάνονται και οι ανύπαντρες μητέρες με παιδιά.
- ✗ **Οικογένεια χωρίς γάμο:** αποτελείται από ζευγάρια που συζούν, με ή χωρίς παιδιά.
- ✗ **Εκτεταμένη οικογένεια:** αποτελείται από τρεις ή περισσότερες γενιές που ζουν στο ίδιο σπίτι (π.χ. παππούς, γιαγιά, γονείς, παιδιά).



*Εικ.1.2 Η πυρηνική οικογένεια αποτελεί την κύρια μορφή οικογένειας*

## ***β. Ιστορική αναδρομή του θεσμού***

➔ Στην προϊστορική εποχή, πριν την εμφάνιση του αρότρου, ηγετική θέση στην οικογένεια είχε η γυναίκα (μητριαρχία). Η γυναίκα είχε την αποκλειστική μέριμνα στην αγωγή και στην ανατροφή των παιδιών και όλοι τη σέβονταν και την εκτιμούσαν. Την εποχή της μητριαρχίας τα παιδιά έπαιρναν το όνομα της μητέρας, ενώ η περιουσία περνούσε στις κόρες. Με την εμφάνιση του αρότρου η εξουσία περνά στον άνδρα (πατριαρχία), αφού η γυναίκα δεν έχει τη σωματική δύναμη για να οργώνει. Η γυναίκα θεωρείται κατώτερη, υποτάσσεται στις απαιτήσεις του άνδρα και περιορίζεται στις οικιακές εργασίες και στην ανατροφή των παιδιών.

➔ Στην αρχαία Ελλάδα επικρατούσε η πατριαρχική οικογένεια. Τη μεγάλη πατριαρχική οικογένεια αποτελούσαν οι γέροντες γονείς με τους στενούς συγγενείς, τους υπηρέτες και τους βοηθούς με τις οικογένειές τους. Αρχηγός και υπεύθυνος για την οργάνωση και τη διαχείριση του σπιτιού ήταν ο άνδρας. Η θέση της γυναίκας ποίκιλε ανάλογα με τον τόπο. Για παράδειγμα, στην αρχαία Αθήνα η γυναίκα ήταν όλη τη μέρα κλεισμένη στο σπίτι και ασχολούνταν με τις δουλειές του σπιτιού και την ανατροφή των παιδιών. Αντίθετα, στην αρχαία Σπάρτη η γυναίκα είχε απεριόριστη ελευθερία, τύγγανε του ίδιου σεβασμού με τον άνδρα, μορφωνόταν και είχε γνώμη για όλα τα θέματα. Στην Κρήτη και στην Κύπρο αρχηγός της οικογένειας ήταν η γυναίκα (μητριαρχία).

➔ Στη Ρωμαϊκή εποχή ο άνδρας ήταν αρχηγός της οικογένειας και είχε απόλυτη εξουσία πάνω στη γυναίκα και στα παιδιά του.

Ο Χριστιανισμός διακήρυξε την αρχή της ισότητας μεταξύ όλων των ανθρώπων και έκανε τη γυναίκα ισότιμη με τον άνδρα. Δίδαξε την αγάπη, την αλληλοκατανόηση και το σεβασμό ανάμεσα στα μέλη της χριστιανικής οικογένειας.

➔ Η βιομηχανική επανάσταση ώθησε τη γυναίκα να περάσει στον παραγωγικό χώρο. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να καταρριφθεί ο παραδοσιακός ρόλος του άνδρα και ο ίδιος να συμμετάσχει ενεργά στις δουλειές του σπιτιού και στην ανατροφή των παιδιών.

➔ Σήμερα και οι δύο γονείς προσπαθούν να προσφέρουν την καλύτερη διαπαιδαγώγηση στα παιδιά τους, χωρίς να διαχωρίζονται οι ρόλοι.



*Εικ. 1.3 Η απασχόληση της γυναίκας έξω από το σπίτι οδήγησε στο να καταρριφθεί ο παραδοσιακός ρόλος του πατέρα*

### ***γ. Χαρακτηριστικά της ελληνικής οικογένειας***

- ➔ Η σημερινή ελληνική οικογένεια είναι κυρίως πυρηνικής μορφής (γονείς – παιδιά), ενώ τα ηλικιωμένα άτομα (παππούς, γιαγιά) απομακρύνονται όλο και περισσότερο από το ίδιο σπίτι.
- ➔ Αρχηγός της οικογένειας παύει να είναι ο πατέρας. Η γυναίκα θεωρείται ισότιμη με τον άνδρα και πολύτιμη σύντροφος που συμβάλλει στην ευημερία της οικογένειας.
- ➔ Η μητέρα δουλεύει όλο και πιο συχνά έξω από το σπίτι.
- ➔ Ο χρόνος παραμονής των μελών της σημερινής οικογένειας στο σπίτι έχει μειωθεί. Η μείωση αυτή οφείλεται στην επαγγελματική απασχόληση και των δύο γονιών, στους γρήγορους ρυθμούς της ζωής, στις πολλές εξωσχολικές δραστηριότητες των παιδιών, στη γρήγορη απομάκρυνση των παιδιών από το πατρικό τους σπίτι για σπουδές εκτός του τόπου κατοικίας τους ή για αναζήτηση εργασίας.

### **Με την απασχόληση της μητέρας έξω από το σπίτι:**

- Αυξήθηκε το οικογενειακό εισόδημα.
- Ο πατέρας αρχίζει να συμμετέχει όλο και περισσότερο στις δουλειές του σπιτιού και στην ανατροφή των παιδιών.
- Μειώθηκε ο αριθμός των παιδιών (υπογεννητικότητα), ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα της ελληνικής κοινωνίας, το οποίο οφείλει να αντιμετωπίσει η πολιτεία.
- Μειώθηκε ο χρόνος που αφιερώνει η μητέρα στην ανατροφή των παιδιών.
- Οργανωμένες υπηρεσίες (παιδικοί σταθμοί, ολοήμερο σχολείο κ. ά.) ή πρόσωπα έξω από την οικογένεια (γιαγιάδες, συγγενικά ή μη πρόσωπα) βοηθούν στη φύλαξη των παιδιών.

### **Η αλλοίωση του παραδοσιακού τρόπου ζωής της αγροτικής οικογένειας οφείλεται:**

- Στην πρόοδο της τεχνολογίας
- Στα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας
- Στη μείωση των αποστάσεων από τα αστικά κέντρα, η οποία οδήγησε την αγροτική οικογένεια να λειτουργεί περισσότερο ως καταναλωτική μονάδα παρά ως παραγωγική.

### ***δ. Αγροτική και αστική οικογένεια – αίτια σύγκλισης***

Τα χαρακτηριστικά που αναφέρθηκαν, εμφανίζονται τόσο στην αγροτική όσο και στην αστική οικογένεια.

**Αγροτική** είναι η οικογένεια που ζει στην ύπαιθρο και ασχολείται κυρίως με τις αγροτικές εργασίες (γεωργία – κτηνοτροφία). **Αστική** είναι η οικογένεια που ζει στις πόλεις και ασχολείται με διάφορα επαγγέλματα που δεν ανήκουν στον αγροτικό τομέα. Σιγά – σιγά η αγροτική οικογένεια έχασε τον παραδοσιακό χαρακτήρα της, με αποτέλεσμα να μη διαφέρει σημαντικά από την αστική οικογένεια. Η ανάπτυξη της βιομηχανίας και η τεχνολογική πρόοδος που αντικατέστησε τα εργατικά χέρια με μηχανήματα, οδήγησαν στην έξοδο πολλών αγροτών από το γεωργικό επάγγελμα και τη στροφή τους σε άλλα επαγγέλματα.

Οι αλλαγές αυτές επέδρασαν στον τρόπο ζωής των Ελλήνων της υπαίθρου. Από τη μια πλευρά η αγροτική οικογένεια έχει βελτιώσει τον τρόπο διαβίωσής της, από την άλλη όμως απομακρύνεται από την ομορφιά, την ηρεμία και την απλότητα της παραδοσιακής ζωής. Βέβαια, ακόμη και σήμερα σε αρκετές περιοχές, η ελληνική αγροτική οικογένεια διατηρεί πολλά από τα ήθη και τα έθιμα της περιοχής της.

### ***ε. Η συγγένεια***

**Συγγένεια** είναι ο κοινωνικός δεσμός που συνδέει τα μέλη της οικογένειας μεταξύ τους.

Υπάρχουν δύο βασικά είδη συγγένειας:

**Η συγγένεια εξ αίματος:** Δημιουργείται μέσα από τη βιολογική διαδικασία της γέννησης. Για παράδειγμα, γονείς και παιδιά, παππούδες και εγγόνια είναι συγγενείς εξ αίματος.

**Η συγγένεια εξ αγχιστείας:** Δημιουργείται μετά από το γάμο. Είναι η συγγένεια του ενός συζύγου με τους συγγενείς εξ αίματος του άλλου συζύγου. Για

παράδειγμα, γαμπρός και πεθερά, πεθερός και νύφη είναι συγγενείς εξ αγχιστείας.

Άλλες μορφές συγγένειας είναι η «νομική» συγγένεια (υιοθεσία) και η «πνευματική» συγγένεια του αναδόχου και του αναδεκτού.



*Εικ. 1.4 Η συγγένεια καλύπτει την ανάγκη του ανθρώπου για αγάπη, συμπαράσταση και επικοινωνία*

Η συγγένεια παίζει πολύ σημαντικό ρόλο γιατί:

- ❖ Δημιουργεί το οικογενειακό δέντρο και γίνονται γνωστές οι οικογενειακές ρίζες.
- ❖ Δείχνει ποια είναι τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις μεταξύ των προσώπων αυτών.
- ❖ Καλύπτει την ανάγκη του ανθρώπου για αγάπη, συντροφικότητα, συμπαράσταση και επικοινωνία.
- ❖ Δυναμώνει τις αξίες του ανθρώπου και ενισχύει τη διατήρηση της πολιτιστικής κληρονομιάς και παράδοσης.

## 1.2 Οικογενειακή αγωγή



**Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:**

➔ **Να συνδέουν την υλοποίηση των στόχων της οικογενειακής αγωγής με την αρμονική οικογενειακή ατμόσφαιρα.**

➔ **Να αναγνωρίσουν την αναγκαιότητα της υποκατάστασης του ρόλου των γονέων σε ειδικές περιπτώσεις.**

**Λέξεις – κλειδιά:** αγωγή, οικογενειακή αγωγή, κοινωνικοποίηση, ρόλος των γονέων, μερική υποκατάσταση, ολική υποκατάσταση, διαπροσωπικές σχέσεις, φιλική συμπεριφορά, πειθαρχία, ενθάρρυνση.

### **α. Σκοποί της οικογενειακής αγωγής**

**Αγωγή είναι οι ενέργειες και οι προσπάθειες που καταβάλλουν οι ενήλικοι, με σκοπό να προσφέρουν στο παιδί την κατάλληλη ψυχοσωματική και πνευματική ανάπτυξη για να μπορέσει να ενταχθεί σωστά στην κοινωνία.**

Στην αγωγή αυτή συμμετέχουν ή συμπράττουν η οικογένεια, το σχολείο και το κοινωνικό περιβάλλον (φίλοι, γείτονες, συγγενείς κ.ά.).

Σκοπός της οικογενειακής αγωγής είναι να συμβάλει:

- ❖ Στη σωματική ανάπτυξη.
- ❖ Στη διανοητική ανάπτυξη (μάθηση, γνώση κ.ά.).

- ❖ Στην ηθική διάπλαση και συγκρότηση του νέου, μέσα από την καλλιέργεια αρετών (ειλικρίνεια, σεβασμός, ευγένεια, πρωτοβουλία, εργατικότητα κ.ά.) και τον περιορισμό ελαττωμάτων (οκνηρία, φθόνο κ.ά.).
- ❖ Στην κοινωνικοποίηση. Μέσα στην οικογένεια πραγματοποιείται η πρώτη κοινωνικοποίηση του ανθρώπου, με τη μετάδοση των συνηθειών, των εθίμων, των παραδόσεων και των κοινωνικών αρετών.



*Εικ.1.5 Η καλομάννα  
(έργο του Ν. Γύζη)*

**Κοινωνικοποίηση είναι η διαδικασία ένταξης του ατόμου στην κοινωνία.**

Φαίνεται, λοιπόν, ότι η οικογενειακή αγωγή έχει μεγάλη σημασία για την εξέλιξη του παιδιού και επηρεάζει ολόκληρη τη ζωή του αρχίζοντας από τη βρεφική ηλικία. Μάλιστα πολλοί επιστήμονες υποστηρίζουν ότι το οικογενειακό περιβάλλον και ειδικότερα ο ψυχικός κόσμος της μητέρας επιδρά ακόμα και στη σωστή και υγιεινή ανάπτυξη του εμβρύου. Για να μπορέσει, επομένως, η οικογένεια να προσφέρει στο παιδί και στον έφηβο σωστή ψυχοσωματική και πνευματική ανάπτυξη θα πρέπει να του παρέχει ένα ήρεμο και αρμονικό οικογενειακό περιβάλλον.

## ***β. Ο ρόλος των γονέων***

Οι γονείς έχουν να πραγματοποιήσουν διπλή αποστολή απέναντι στα παιδιά τους: **βιολογική και συναισθηματική.**

Η βιολογική αποστολή των γονέων προς τα παιδιά τους περιλαμβάνει την κάλυψη αναγκών, όπως είναι η τροφή, η στέγη, η υγεία, η εκπαίδευση και η ψυχαγωγία.



***Εικ.1.6 Καθήκον των γονέων είναι να εξασφαλίσουν στο παιδί ασφάλεια και σταθερότητα***

Καθήκον, επίσης, των γονέων είναι να εξασφαλίσουν στο παιδί τους ασφάλεια και σταθερότητα, να του προσφέρουν αγάπη, στοργή και ενδιαφέρον. Έτσι, θα γίνει άνθρωπος ήρεμος και χαρούμενος, ανεξάρτητος, με εμπιστοσύνη στον εαυτό του, ικανός να αντεπεξέρχεται στις μελλοντικές δυσκολίες και στα προβλήματα της ζωής, στηριζόμενος στις δικές του δυνάμεις.

Στις μέρες μας, όμως, ο χρόνος που αφιερώνουν οι γονείς στα παιδιά τους είναι περιορισμένος, ειδικά όταν και οι δύο γονείς εργάζονται. Αυτό είναι κάτι που δεν θα πρέπει να απογοητεύει το παιδί. Σημασία δεν έχει η ποσότητα του χρόνου που αφιερώνουν οι γονείς στα παιδιά, αλλά το πόσο δημιουργικά ασχολούνται μαζί τους.

## ***γ. Η υποκατάσταση των γονέων***

Ο άνθρωπος σ' όλα τα στάδια της ζωής του βρίσκει την ψυχική ισορροπία μέσα στη θαλπωρή της οικογένειας. Πολλές φορές, όμως, για διάφορους λόγους είναι αναγκαία η υποκατάστασή της. Τέτοιοι λόγοι είναι:

- ❖ η απασχόληση και των δύο γονέων έξω από το σπίτι και ειδικότερα της μητέρας
- ❖ η αδυναμία των γονέων να αναθρέψουν τα παιδιά τους (π.χ. για οικονομικούς λόγους)
- ❖ η απώλεια του ενός ή και των δύο γονέων.

Η υποκατάσταση των γονέων μπορεί να είναι:

- **Μερική.** Οι συγγενείς ή οι παιδικοί σταθμοί μπορούν να υποκαταστήσουν προσωρινά την οικογένεια.
- **Ολική.** Η υιοθεσία, η αναδοχή, τα ιδρύματα παιδικής μέριμνας ή τα ιδρύματα οικογενειακής στήριξης και προστασίας αποτελούν παραδείγματα ολικής υποκατάστασης της οικογένειας.

*Εικ.1.7 Η γιαγιά και ο παππούς μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά στην ανατροφή των παιδιών*



Η ανάπτυξη και η ευτυχία ενός παιδιού εξαρτάται από την ατμόσφαιρα γαλήνης και αγάπης μέσα στην οποία ζει. Η ζεστή και ανθρώπινη παρουσία ακόμα και μέσα στο θετό οικογενειακό περιβάλλον ή στα ιδρύματα

οικογενειακής στήριξης και προστασίας μπορεί να προσφέρει στα παιδιά την ασφάλεια και την αγάπη του φυσικού οικογενειακού περιβάλλοντος που στερήθηκαν.

#### ***δ. Χαρακτηριστικά της οικογενειακής αγωγής – Διαπροσωπικές σχέσεις***

Η οικογενειακή αγωγή θα πρέπει να εμπνέεται από το σεβασμό στην προσωπικότητα του παιδιού και να συντελεί στην ελευθερία και στην αυτονομία του και κυρίως στην αγάπη του για το συνάνθρωπο. Τα κύρια χαρακτηριστικά της οικογενειακής αγωγής θα πρέπει να είναι:

- ✓ **Φιλική συμπεριφορά.** Η συζήτηση με το παιδί μέσα από τη φιλική σχέση και την κατανόηση είναι ο πιο κατάλληλος τρόπος να λυθούν πιθανά προβλήματα. Αντίθετα, όταν οι γονείς προσπαθούν να επιβληθούν με τη βία, το παιδί μαθαίνει πως μόνο με τη βία μπορεί κανείς να κερδίζει.
- ✓ **Παροχές με όρια.** Οι γονείς θα πρέπει να βάζουν όρια στο παιδί και να μην πραγματοποιούν κάθε του επιθυμία, επειδή πιστεύουν ότι έτσι θα το κάνουν ευτυχισμένο. Το παιδί που μεγαλώνει σ' ένα περιβάλλον όπου όλα του παρέχονται, γίνεται άτομο εγωιστικό, που δεν ξέρει να βάζει όρια στις απαιτήσεις του.

***Εικ.1.8 Η καλή συμπεριφορά των γονέων επιδρά θετικά στο παιδί***



✓ **Συνεχής ενθάρρυνση.** Είναι σημαντικό οι γονείς να δείχνουν εμπιστοσύνη στις δυνατότητες του παιδιού τους και να το ενθαρρύνουν. Με τον έπαινο το παιδί παίρνει πρωτοβουλίες, αξιοποιεί τις κλίσεις και τα ταλέντα του και αρχίζει να αποκτά εμπιστοσύνη στην προσωπική αξία του.

Όλα τα παραπάνω δείχνουν ότι κανένας άλλος θεσμός δεν μπορεί να αντικαταστήσει την οικογένεια στην αγωγή των παιδιών. Βέβαια, η «σωστή» ανατροφή του παιδιού είναι προσωπική υπόθεση για τον κάθε γονιό, ο οποίος επηρεάζεται από τις εμπειρίες και τον τρόπο που μεγάλωσε ο ίδιος. Πολλές φορές μάλιστα ο τρόπος ανατροφής των παιδιών περνά από γενιά σε γενιά.

## 1.3 Ο Κοινωνικός περίγυρος – Μορφές διαπροσωπικών σχέσεων



**Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:**

- ➔ **Να αναπτύξουν κοινωνικότητα, ικανότητα για συνεργασία και συλλογική προσπάθεια.**
- ➔ **Να γνωρίσουν ότι οι αρμονικές διαπροσωπικές σχέσεις μέσα στην οικογένεια, στο σχολείο και στην κοινότητα μπορούν να επιτευχθούν με την κατανόηση, το σεβασμό, την αγάπη, την καλοπροαίρετη διάθεση και τη συνεργασία.**

**Λέξεις – κλειδιά:** κοινωνικός περίγυρος, κοινότητα, διαπροσωπικές σχέσεις, οικογένεια, σχολείο.

### ***α. Συγγενείς, γείτονες και φίλοι***

Οι συγγενείς, οι γείτονες και οι φίλοι είναι ο άμεσος και στενός κοινωνικός περίγυρος του ανθρώπου. Η συναναστροφή αυτή θεωρείται σημαντική γιατί:

- ➔ **Αναπτύσσει την αμοιβαιότητα, την αλληλοκατανόηση και τη συμπαράσταση σε δύσκολες στιγμές.**
- ➔ **Διαμορφώνει υποχρεώσεις και δικαιώματα.**
- ➔ **Μεταδίδει αξίες και γνώσεις.**
- ➔ **Διευρύνει τα ενδιαφέροντα των ατόμων.**
- ➔ **Ενισχύει τις οικογενειακές ρίζες και το πατριωτικό συναίσθημα.**

## ***β. Κοινότητα***

Ο άνθρωπος είναι από τη φύση του «κοινωνικό ον» και έχει έντονη την ανάγκη να εντάσσεται σε κοινωνικές ομάδες.

Η κοινότητα αποτελεί τον ευρύτερο κοινωνικό περίγυρο των ανθρώπων, μέσα στον οποίο διευρύνονται οι κοινωνικές σχέσεις τους. Βασικά στοιχεία της ελληνικής κοινότητας αποτελούν η αγορά με τις εμπορικές της δραστηριότητες, το σχολείο, η Εκκλησία, διάφοροι πολιτιστικοί και αθλητικοί σύλλογοι κ.ά.



***Εικ. 1.9 Η κοινότητα προσπαθεί να προσφέρει στους πολίτες της μια ήρεμη και ασφαλή ζωή***

Η κοινότητα παρέχει στους πολίτες:

- ☛ ασφάλεια και προστασία (π.χ. όργανα δημόσιας τάξης)
- ☛ ψυχαγωγία (π.χ. θέατρα, κινηματογράφος)
- ☛ εξυπηρέτηση (π.χ. μέσα μαζικής μεταφοράς)
- ☛ εκπαίδευση
- ☛ υγειονομική περίθαλψη
- ☛ κοινωνικές παροχές.

## ***γ. Διαπροσωπικές σχέσεις***

Οι διαπροσωπικές σχέσεις αποτελούν σημαντικό μέρος της ζωής του ανθρώπου, επειδή του δίνουν το αίσθημα ότι ανήκει σε μια ομάδα και γίνεται αποδεκτός από τους συνανθρώπους του. Με τον τρόπο αυτόν καλύπτει τις κοινωνικές και συναισθηματικές του ανάγκες, αφού αισθάνεται ασφάλεια και προστασία.

Ο άνθρωπος δημιουργεί διαπροσωπικές σχέσεις σε όλη την πορεία της ζωής του και σε κάθε περιβάλλον που κινείται, δηλαδή στο οικογενειακό, στο σχολικό και στο ευρύτερο κοινωνικό.

### ***✓ στην οικογένεια***

Η οικογένεια αποτελεί το πρώτο πεδίο ανάπτυξης διαπροσωπικών σχέσεων στη ζωή του ανθρώπου, οι οποίες διαταράσσονται κυρίως κατά την περίοδο της εφηβείας.

Οι συγκρούσεις αυτές είναι δυνατόν να μειωθούν αν τα παιδιά δείξουν κατανόηση και συνειδητοποιήσουν πως όλα ξεκινούν από την αγάπη και το ενδιαφέρον των γονιών τους γι' αυτά, προκειμένου να τα προφυλάξουν από ορισμένους κινδύνους. Ο διάλογος και η καλοπροαίρετη διάθεση και από τις δύο πλευρές μπορούν να συμβάλουν στη διατήρηση της καλής οικογενειακής ζωής και να αποτελέσουν γέφυρα συνεννόησης μεταξύ τους.



***Εικ. 1.10 Τα αδέρφια από τις μεταξύ τους σχέσεις μαθαίνουν να βοηθούν και να προστατεύουν, μαθαίνουν την αφοσίωση και το συναγωνισμό***

Εκτός από τους γονείς, μέσα στην οικογένεια υπάρχουν και τα αδέλφια. Από τις μεταξύ τους σχέσεις τα αδέλφια μαθαίνουν την αλληλεγγύη και το ενδιαφέρον για το συνάνθρωπο, την αφοσίωση και το συναγωνισμό.

Για να υπάρξει ειρηνική ατμόσφαιρα μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον, καλό είναι τα αδέλφια να συνεργάζονται, να δείχνουν κατανόηση, να βοηθούν και να παρηγορούν το ένα το άλλο σε δύσκολες στιγμές. Ειδικότερα, τα μεγαλύτερα αδέλφια θα πρέπει να δείχνουν υπομονή και ευαισθησία στα μικρότερα και να αποτελούν το καλό παράδειγμα γι' αυτά.

Μαζί με τους γονείς και τα παιδιά πολλές φορές ζουν και ο παππούς και η γιαγιά. Στα πρόσωπα αυτά θα πρέπει να φερόμαστε με σεβασμό και αγάπη. Εξάλλου, είναι άτομα με σύνεση, σοφία και βαθιά εμπειρία για τη ζωή.

*Εικ. 1.11 Το παραμύθι της γιαγιάς (έργο του Ν. Γύζη)*

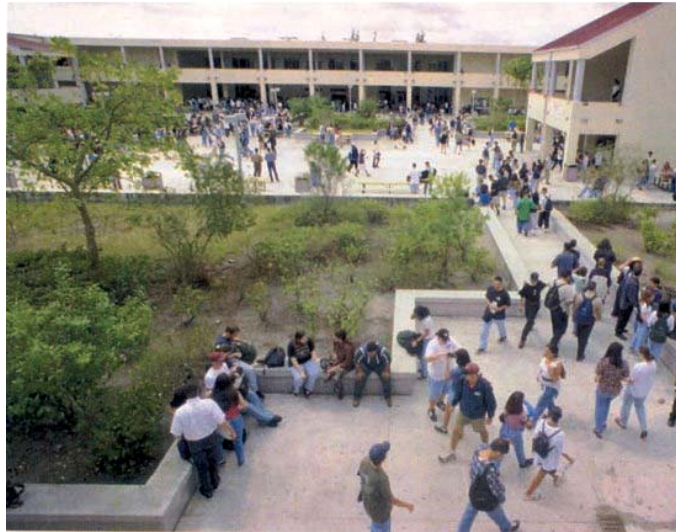


### ✓ **στο σχολείο**

Στο σχολείο, το παιδί δημιουργεί σχέσεις με πολλά και διαφορετικά άτομα, εμπλουτίζοντας τις διαπροσωπικές του σχέσεις.

Το σχολείο χαρακτηρίζεται από πολλούς ως «μικρογραφία της κοινωνίας», γιατί:

- ❖ μαθαίνει το μαθητή να είναι επιμελής, φιλομαθής, φιλόδοξος, δραστήριος, εργατικός, ειλικρινής, συνεπής και υπεύθυνος άνθρωπος
- ❖ μαθαίνει το μαθητή να εκφράζει ελεύθερα τις ιδέες του, αλλά και να δέχεται τις ιδέες και τις γνώμες των συνανθρώπων του, έστω και αν δε συμφωνεί με αυτές
- ❖ προσφέρει σωματικά, πνευματικά και ηθικά εφόδια για τη σωστή ένταξη στην κοινωνία.



***Εικ. 1.12 Το σχολείο χαρακτηρίζεται ως «μικρογραφία της κοινωνίας»***

Για την καλύτερη οργάνωση και λειτουργία του σχολείου είναι απαραίτητη η τήρηση ορισμένων κανόνων και συγκεκριμένης συμπεριφοράς απ' όλα τα μέλη του σχολείου. Τα τρία κύρια χαρακτηριστικά της ζωής μέσα στο σχολείο πρέπει να είναι:

- ❖ **Η συνεργασία:** Η συνεργασία καλλιεργεί την ελεύθερη σκέψη, τη δημιουργική φαντασία, την εργατικότητα, την πρωτοβουλία και τη συνέπεια, και παράλληλα αναπτύσσει αισθήματα φιλίας και σεβασμού.

❖ **Η ευγένεια:** Οι μαθητές οφείλουν να είναι ευγενικοί και να σέβονται τους συμμαθητές και τους καθηγητές τους.

❖ **Η συμμετοχή:** Οι μαθητές πρέπει, επίσης, να συμμετέχουν στα «κοινά», δηλαδή στη διοίκηση του σχολείου τους. Να είναι πρόθυμοι και να συμμετέχουν σε όλα τα σχολικά μαθήματα, στις σχολικές εκδηλώσεις και στις μαθητικές κοινότητες. Συμμετέχοντας στα «κοινά» οι θεωρητικές γνώσεις μετατρέπονται σε πράξη.

### ✓ ***στην κοινότητα***

Όπως είπαμε, σκοπός της κοινότητας είναι να εξασφαλίσει στους πολίτες της μια ήρεμη και άνετη ζωή. Η σχέση όμως κοινότητας – ατόμου δε θα πρέπει να είναι μονόπλευρη. Για να αποκομίζει το άτομο τα οφέλη της κοινότητας θα πρέπει να δρα υπεύθυνα και να την προστατεύει με τη συμπεριφορά του. Αυτό επιτυγχάνεται με την υπακοή στους νόμους. Οι νόμοι δεν έχουν απαγορευτικό χαρακτήρα, αλλά προστατευτικό. Είναι απαραίτητοι για την ομαλή συνύπαρξη των ατόμων, την οργάνωση και την καλή λειτουργία της κοινότητας. Αντίθετα, η έλλειψη νόμων οδηγεί σε ασυδοσία, χωρίς να καλλιεργείται η υπευθυνότητα και ο σεβασμός απέναντι στα δικαιώματα των άλλων.

Επίσης, η αρμονική συνύπαρξη των πολιτών επιτυγχάνεται και μέσα από τη συνεργασία και τη συλλογικότητα. Μέσα από τη συνεργασία, ο άνθρωπος κατορθώνει σπουδαία πράγματα, τα οποία μόνος του δε θα ήταν εύκολο να επιτύχει.

Η πολιτεία συνδέεται στενά τόσο με την οικογένεια, όσο και με το σχολείο. Ο πολίτης που έχει μάθει στο σπίτι του και στο σχολείο το σεβασμό και τον αυτοσεβασμό, σέβεται και εφαρμόζει τους νόμους.

## 1.4 Επικοινωνία και προβλήματα – Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας



**Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:**

- ➔ Να αντιληφθούν την αξία της επικοινωνίας στις διαπροσωπικές σχέσεις.**
- ➔ Να επικοινωνούν αποτελεσματικά και να γνωρίζουν ότι ο διάλογος μπορεί να επιλύσει διάφορα κοινωνικά προβλήματα.**
- ➔ Να γνωρίσουν τη θετική και την αρνητική επίδραση των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας στο κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον.**
- ➔ Να αναγνωρίσουν την επίδραση της διαφήμισης ώστε να αντιστέκονται στον υπερκαταναλωτισμό και να αναπτύξουν κριτική σκέψη.**

**Λέξεις - κλειδιά:** επικοινωνία, ανθρώπινες σχέσεις, λεκτική επικοινωνία, μη λεκτική επικοινωνία, μαζική επικοινωνία, διάλογος, διαφήμιση, παραπλανητική διαφήμιση, κριτικό πνεύμα, ενημέρωση.

### ***a. Η έννοια της επικοινωνίας***

**Επικοινωνία είναι η ανταλλαγή υλικών και πνευματικών αγαθών μεταξύ δύο ή περισσότερων προσώπων.**

Η επικοινωνία αποτελεί φυσική ανάγκη για τον άνθρωπο. Κατά τη διάρκεια ολόκληρης της ζωής του ο άνθρωπος επικοινωνεί. Οι γονείς επικοινωνούν με το βρέφος με χειρονομίες και με την εκδήλωση συναισθημάτων, ενώ το βρέφος επικοινωνεί μαζί τους

με το γέλιο ή το κλάμα. Σε μεγαλύτερες ηλικίες τα άτομα επικοινωνούν μεταξύ τους κυρίως με την ομιλία.

## ***β. Η επικοινωνία και ο ρόλος της στις ανθρώπινες σχέσεις***

Ο ρόλος της επικοινωνίας στις ανθρώπινες σχέσεις είναι πολύ σημαντικός γιατί:

- Κάνει τις ανθρώπινες σχέσεις πιο ευχάριστες και πιο φιλικές.
- Διευρύνει τον πνευματικό ορίζοντα του ανθρώπου, αφού ανταλλάσσονται πληροφορίες και απόψεις.
- Μαθαίνει το άτομο να συναναστρέφεται με διαφορετικούς τύπους ανθρώπων και να γνωρίζει τις ιδέες, τις αξίες και τα ενδιαφέροντά τους.

***Εικ. 1.13 Η επικοινωνία κάνει τις ανθρώπινες σχέσεις πιο ευχάριστες και πιο φιλικές***



Για να έχει, όμως, η επικοινωνία θετικές επιδράσεις στη ζωή του ανθρώπου πρέπει να τηρούνται ορισμένες προϋποθέσεις. Το ήπιο κλίμα, η ελευθερία έκφρασης, η ειλικρίνεια, η σαφήνεια και η καλοπροαίρετη διάθεση είναι τα βασικά στοιχεία που κάνουν την επικοινωνία αποτελεσματική.

Σήμερα, ο άνθρωπος, λόγω του σύγχρονου τρόπου ζωής, αισθάνεται μοναξιά, περιορίζει τις κοινωνικές συναναστροφές του και καταφεύγει σε απρόσωπους

τρόπους ψυχαγωγίας (τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής κ.ά.) για να χαλαρώνει και να περνά τον ελεύθερο χρόνο του.

Ο διάλογος μπορεί να βοηθήσει το άτομο να βρει διέξοδο στα προβλήματα της εποχής. Ο διάλογος μπορεί να αποτελέσει μέσο επίλυσης ειδικών κοινωνικών προβλημάτων, όπως είναι τα ναρκωτικά, ο αλκοολισμός, η σύγκρουση μεταξύ γονέων και παιδιών, το διαζύγιο κ.ά.

Με το διάλογο το άτομο:

- ✓ Εκφράζει τα συναισθήματά του.
- ✓ Βρίσκει ευκολότερα λύση στα προβλήματά του.
- ✓ Μοιράζεται τον πόνο του και νιώθει τη συμπαράσταση του συνομιλητή του.

Το να κρατά κανείς μυστικά από τους δικούς του ανθρώπους, να συσσωρεύει μέσα του παράπονα, προβλήματα, φόβους και ανησυχίες μπορεί να προκαλέσει διαταραχές όχι μόνο στις διαπροσωπικές του σχέσεις, αλλά και στον ίδιο τον εαυτό του.

### ***γ. Τρόποι επικοινωνίας***

Από την αρχαιότητα έως σήμερα οι τρόποι επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων έχουν αλλάξει. Στα αρχαία χρόνια μέχρι και το Μεσαίωνα, η επικοινωνία γινόταν κατά τη διάρκεια της νύχτας με φωτιές. Αργότερα, με την εμφάνιση της γραφής άρχισε η μεταφορά γραπτών πληροφοριών με τη χρήση ποικίλων υλικών ανάλογα με την εποχή (πηλός, πάπυρος, όστρακα, χαρτί κ.ά.). Σήμερα, ένας σύγχρονος τρόπος επικοινωνίας είναι μέσα από το Διαδίκτυο και τα κινητά τηλέφωνα.

Υπάρχουν τρία είδη επικοινωνίας:

- 👉 **Η λεκτική επικοινωνία:** Πραγματοποιείται με την ομιλία και τη χρήση της γλώσσας.
- 👉 **Η μη λεκτική επικοινωνία:** Πολλοί άνθρωποι μεταφέρουν μηνύματα και εκφράζουν τα συναισθήματά τους με κινήσεις, νοήματα ή ακόμα και με τα μάτια. Η ζωγραφική, η γλυπτική, αλλά και η ενδυμασία αποτελούν μορφές μη λεκτικής επικοινωνίας.
- 👉 **Η μαζική επικοινωνία:** Σήμερα, υπάρχει τεράστια ποικιλία από συσκευές επικοινωνίας (π.χ. τηλεόραση, ραδιόφωνο, ηλεκτρονικός υπολογιστής, κινηματογράφος, τηλέφωνο κ.ά.), οι οποίες βελτιώνονται συνεχώς και μειώνουν το χρόνο και τις αποστάσεις.

Οι σύγχρονοι τρόποι μαζικής επικοινωνίας βελτιώνουν την ποιότητα της ζωής του ανθρώπου. Όμως εγκυμονούν κινδύνους όταν δε λαμβάνονται τα απαραίτητα μέτρα προστασίας.



**Εικ. 1.14** Οι σύγχρονοι τρόποι μαζικής επικοινωνίας εγκυμονούν κινδύνους όταν δε λαμβάνονται τα απαραίτητα μέτρα προστασίας

## ***Πίν. 1.1 Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας (ΜΜΕ)***

### **Πλεονεκτήματα ΜΜΕ**

- ➔ Πληροφορούν.
- ➔ Προβληματίζουν, καλλιεργούν τη σκέψη και τη φαντασία.
- ➔ Κάνουν πιο εύκολη και γρήγορη την επικοινωνία.
- ➔ Διαμορφώνουν αξίες και τρόπους ζωής.
- ➔ Μειώνουν τις αποστάσεις, μεταφέροντας τα νέα του κόσμου ακόμα και στις πιο απομακρυσμένες περιοχές.
- ➔ Ψυχαγωγούν και διασκεδάζουν.

### **Μειονεκτήματα ΜΜΕ**

- Προβάλλουν ασήμαντα γεγονότα.
- Προβάλλουν αρκετές φορές γεγονότα και πρότυπα παραβατικής συμπεριφοράς
- Μειώνουν το χρόνο που τα μέλη της οικογένειας περνούν μαζί και θα μπορούσαν να τον αφιερώσουν σε άλλες κοινές δραστηριότητες
- Υποκαθιστούν τη ζεστή και στοργική επικοινωνία των γονέων με τα παιδιά.
- Έχουν οικονομικό κόστος και αυξάνουν τις υλικές ανάγκες και τις απαιτήσεις των μελών της οικογένειας (καταναλωτισμός).
- Βλάπτουν την υγεία όταν το άτομο κάνει υπερβολική χρήση αυτών (π.χ. ηλεκτρονικός υπολογιστής, κινητό τηλέφωνο).

Για να ωφελείται ο άνθρωπος από τα ΜΜΕ θα πρέπει να μην είναι παθητικός δέκτης αλλά να συμμετέχει με κριτικό πνεύμα στο περιεχόμενο όλων των ειδών ΜΜΕ και να μην κάνει συχνή και αλόγιστη χρήση τους.

#### ***δ. Η επίδραση της διαφήμισης στην οικογενειακή ζωή***

Η διαφήμιση είναι ένα «φαινόμενο» που εισέβαλε δυναμικά στην καθημερινή μας ζωή με την ανάπτυξη των ΜΜΕ. Υπάρχουν διάφορες μορφές διαφήμισης, όπως η τηλεοπτική διαφήμιση, η ραδιοφωνική διαφήμιση, η διαφήμιση στις εφημερίδες και τα περιοδικά, οι φωτεινές επιγραφές και οι αφίσες.

Στόχος των διαφημίσεων είναι να μας πείσουν να αγοράσουμε το προϊόν ή την υπηρεσία που προβάλλουν. Αυτό πολλές φορές το καταφέρνουν μέσα από την εφευρετικότητα, το χιούμορ, την καλή αισθητική, τις μειωμένες τιμές στις ετικέτες των προϊόντων (προσφορές) κ.ά.

Όταν η διαφήμιση παρέχει σωστή πληροφόρηση, οι καταναλωτές έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν χρήσιμα και υψηλής ποιότητας προϊόντα για την ικανοποίηση των αναγκών τους.

Με τη μουσική, την εικόνα, το χρώμα, την κίνηση, τα μηνύματα και με διάφορα τεχνάσματα (παραπλανητική διαφήμιση) η διαφήμιση κεντρίζει το ενδιαφέρον και την περιέργεια των μελών της οικογένειας, και κυρίως των παιδιών, ώστε να αγοράζουν προϊόντα τα οποία δεν έχουν πολλές φορές πραγματικά ανάγκη.

**Τότε η διαφήμιση δρα αρνητικά, προκαλώντας σε πολλά παιδιά αίσθημα μειονεξίας όταν δεν αποκτούν ό,τι επιθυμούν, ενώ μπορεί να οδηγήσει την οικογένεια και σε καταναλωτική μανία απειλώντας τον οικογενειακό προϋπολογισμό.**

**Θα πρέπει, λοιπόν, να επεξεργαστούμε τα διαφημιστικά μηνύματα, να μην παραπλανιόμαστε, να αναπτύσσουμε κριτική σκέψη και να κάνουμε σωστές επιλογές.**

## 1.5 Η κοινωνικότητα των νέων



- ➔ **Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:**
- ➔ **Να αναγνωρίσουν την αξία τον χαρακτήρα και τον αλληλοσεβασμού στις διαπροσωπικές σχέσεις.**
- ➔ **Να διακρίνουν τα χαρακτηριστικά τον καλού φίλου.**
- ➔ **Να φέρονται στο άλλο φύλο με σεβασμό, ειλικρίνεια και απλότητα.**
- ➔ **Λέξεις - κλειδιά: χαρακτήρας, ηθικές αξίες, σεβασμός, αλληλοσεβασμός, αληθινή φιλία, άλλο φύλο.**

### ***α. Η καλλιέργεια του χαρακτήρα των νεαρών ατόμων***

Πολλές φορές οι άνθρωποι γκρεμίζουν με το χαρακτήρα τους ό,τι χτίζουν με το νου τους. Γι' αυτό το λόγο η διαμόρφωση και η καλλιέργεια του χαρακτήρα του ατόμου έχει μεγάλη σημασία για τη ζωή του.

**Χαρακτήρας είναι το σύνολο των μόνιμων και ουσιαστικών γνωρισμάτων κάθε ανθρώπου, με τα οποία διαφοροποιείται από τους άλλους ανθρώπους.**

Η καλλιέργεια του χαρακτήρα είναι μια διαδικασία που συντελείται σταδιακά και επηρεάζεται από την κληρονομικότητα, το φυσικό περιβάλλον (έδαφος, κλίμα) και το κοινωνικό περιβάλλον (κοινότητα, οικογένεια, σχολείο).

Στην περίοδο της εφηβείας είναι πολύ σημαντικό ο νέος να καλλιεργεί το χαρακτήρα του με ηθικές αξίες,

ώστε να είναι ικανός να ξεπερνά τα προβλήματα της ηλικίας του και να προοδεύει ατομικά και κοινωνικά.

### ***β. Η σπουδαιότητα της συμπεριφοράς και του αλληλοσεβασμού στις διαπροσωπικές σχέσεις***

Όπως αναφέραμε στην υποενότητα «Ο κοινωνικός περίγυρος – Μορφές διαπροσωπικών σχέσεων», ο σεβασμός θα πρέπει να είναι ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς μας. Με το σεβασμό εκτιμάμε και αποδεχόμαστε τα γνωρίσματα του χαρακτήρα του άλλου. Βέβαια, δείχνοντας σεβασμό σε κάποιον απαιτούμε και από τον ίδιο σεβασμό προς το πρόσωπο μας. Για να γινόμαστε άξιοι σεβασμού, θα πρέπει να σεβόμαστε πρώτα τον εαυτό μας και να τον αποδεχόμαστε με όλα τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα που έχει. Οι διαπροσωπικές σχέσεις βασίζονται, λοιπόν, στον αλληλοσεβασμό.

Ο αλληλοσεβασμός κερδίζεται με τη συμπεριφορά και τη στάση των ατόμων και δε θα πρέπει να στηρίζεται στο φόβο και στη σκοπιμότητα.

### ***γ. Η ανάπτυξη της φιλίας και τα χαρακτηριστικά ενός φίλου***

Σε όλες τις εποχές η φιλία υμνήθηκε ως ένα από τα μεγαλύτερα αγαθά. Από τα αρχαία χρόνια πίστευαν πως όποιος τοποθετεί τη φιλία κάτω από τον πλούτο και τη δύναμη είναι τρελός.

Στην ηλικία της εφηβείας, η φιλία βασίζεται όχι μόνο σε κοινά ενδιαφέροντα, αλλά και σε κοινά προσωπικά προβλήματα. Οι έφηβοι σε αυτή την περίοδο της ζωής τους αρχίζουν να απομακρύνονται από τους γονείς τους και να αναζητούν την ανεξαρτησία τους μέσα από τους φίλους.

## **Η φιλία παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή τον ανθρώπου γιατί:**

- Είναι καταφύγιο σε κάθε δυσκολία της ζωής.
- Ικανοποιεί την ανάγκη του ανθρώπου για πραγματική επικοινωνία.
- Τον βοηθά να γνωρίσει τον εαυτό του μέσα από την παρέα.
- Αναπτύσσει την αλληλεγγύη και τη συνεργασία, την άμιλλα και την ανθρωπιά.



***Εικ. 1.15 Η φιλία σε βοηθά να γνωρίσεις τον εαυτό σου μέσα από την παρέα***

**Η αληθινή φιλία για να επιβιώσει χρειάζεται αγάπη, αφοσίωση, αλληλοκατανόηση, χρόνο, προσοχή, εμπιστοσύνη, ειλικρίνεια, δεν απαιτεί αποκλειστικότητα και δεν περιμένει ανταλλάγματα. Μόνο έτσι μεγαλώνει τις χαρές και μικραίνει τις λύπες της ζωής.**

**Γενικά η πραγματική φιλία αποδεικνύεται όταν συμπαραστεκόμαστε στο φίλο μας στις δυσκολίες και στα προβλήματα που αντιμετωπίζει.**

**Στις μέρες μας, όμως, είναι δύσκολο να δημιουργηθούν στενές φιλίες και ιδιαίτερα στα αστικά κέντρα. Ο γρήγορος ρυθμός της ζωής, οι μακρινές αποστάσεις, η ενασχόληση των εφήβων με πολλές δραστηριότητες χαλαρώνουν τις φιλικές σχέσεις, ακόμα και αν οι ίδιοι νιώθουν την ανάγκη να μοιραστούν τις**

σκέψεις και τα προβλήματατά τους με τους φίλους τους και να απολαύσουν τη συντροφιά τους. Αποτέλεσμα αυτού του τρόπου ζωής είναι να επικοινωνούν μεταξύ τους κυρίως σε εκδηλώσεις διασκέδασης ή από το τηλέφωνο.



**Εικ. 1.16 Η επικοινωνία του εφήβου με κάποιο άτομο μεγαλύτερης ηλικίας είναι αναγκαία όταν δεν υπάρχει ένας στενός συνομήλικος φίλος**

#### **δ. Οι σχέσεις των νέων με το άλλο φύλο**

Τα πρώτα χρόνια της εφηβείας αποτελούν περίοδο αλλαγής για τον νέο. Γίνονται αλλαγές στο σώμα του, στο πώς σκέφτεται και στο πώς νιώθει. Οι αλλαγές αυτές σε άλλους εφήβους είναι πιο γρήγορες και πιο φανερές και σε άλλους εμφανίζονται αργότερα. Παράλληλα, την περίοδο της εφηβείας αρχίζει να εκδηλώνεται πιο έντονα το ενδιαφέρον για το άλλο φύλο.

Η χρονική στιγμή όμως, που ο έφηβος θα αρχίσει να δημιουργεί σχέσεις με το άλλο φύλο δεν είναι ίδια για όλους. Εξαρτάται από την ηλικία και το χαρακτήρα, τα ερεθίσματα που δέχεται ο νέος από το οικογενειακό, κοινωνικό και σχολικό περιβάλλον κ.ά.

Οι σχέσεις που δημιουργούνται στην εφηβική ηλικία είναι εμπειρίες που καθορίζουν και επηρεάζουν τη μελλοντική αισθηματική ζωή του ανθρώπου.

Γι' αυτό, η σύναψη σχέσεων με το άλλο φύλο δε θα πρέπει να γίνεται για λόγους μίμησης, προβολής ή ως απόδειξη ενηλικίωσης, αλλά θα πρέπει να αποτελεί μια μορφή κοινωνικής γνωριμίας, η οποία θα προσφέρει στο νέο μια σημαντική εμπειρία ζωής.

Τα δύο φύλα λοιπόν θα πρέπει να φέρονται μεταξύ τους με σεβασμό, ευγένεια, απλότητα, ειλικρίνεια, τιμιότητα και κατανόηση. Αν τα κίνητρα είναι ο εγωισμός, η επιβολή και η μονομερής ευχαρίστηση, τότε κανένας από τους δύο νέους δε χαίρεται πραγματικά.



*Εικ. 1.17 Το ενδιαφέρον για σύναψη σχέσεων με το άλλο φύλο εκδηλώνεται ιδιαίτερα στην εφηβική ηλικία*

### **❶ Ανακεφαλαίωση**

Η οικογένεια είναι το πρώτο σχολείο της ζωής. Η σπουδαιότητα της φαίνεται από το γεγονός ότι τη συναντάμε στις κοινωνίες όλων των εποχών. Μέσα στην οικογένεια το άτομο ικανοποιεί τις βιολογικές και ψυχολογικές ανάγκες του, αποκτά κοινωνικές αρετές, διδάσκεται ηθικές αξίες, διαμορφώνει και καλλιεργεί το χαρακτήρα του, αποκτά γνώσεις και λύνει τις απορίες του. Σκοπός της οικογένειας είναι η δημιουργία ενός υγιούς και ηθικού περιβάλλοντος, όπου θα ζήσουν ευτυχισμένα όλα τα μέλη της και τα παιδιά θα γίνουν ικανά να ενταχθούν στην ευρύτερη κοινωνία.

Η διαδικασία αυτή ένταξης του ατόμου στην κοινωνική πραγματικότητα ονομάζεται κοινωνικοποίηση. Η κοινωνικοποίηση εξαρτάται από τη στάση των γονιών

και τις διαπροσωπικές σχέσεις των μελών της οικογένειας τόσο στο οικογενειακό, όσο και στο σχολικό και στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Η συναναστροφή αυτή των ανθρώπων απαιτεί την άσκηση μιας αποτελεσματικής επικοινωνίας, η οποία θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από ήπιο κλίμα, ελευθερία έκφρασης, προσοχή, ειλικρίνεια, σαφήνεια και καλοπροαίρετη διάθεση.

Στις μέρες μας ένας νέος τρόπος επικοινωνίας έχει κάνει την εμφάνισή του. Αυτός ο τρόπος επικοινωνίας περιλαμβάνει την επικοινωνία μέσα από τα κινητά τηλέφωνα, το Διαδίκτυο κ.λπ. (μαζική επικοινωνία). Οι σύγχρονοι τρόποι μαζικής επικοινωνίας βελτιώνουν την ποιότητα της ζωής του ανθρώπου, εγκυμονούν όμως κινδύνους όταν δε λαμβάνονται τα απαραίτητα μέτρα προστασίας. Γι' αυτό ο άνθρωπος θα πρέπει να μην είναι παθητικός δέκτης, αλλά να συμμετέχει με κριτικό πνεύμα στο περιεχόμενο όλων των ειδών επικοινωνίας και να μην κάνει συχνή και αλόγιστη χρήση τους. Θα πρέπει, επίσης, να επεξεργάζεται τα διαφημιστικά μηνύματα, να μην παραπλανάται και να κάνει σωστές επιλογές.

## 2. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

### 2.1 Οικονομικοί πόροι



**Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:**

- ➔ **Να κατανοήσουν τα είδη των οικονομικών πόρων και τη σημασία τους για την ανάπτυξη της οικονομίας.**
- ➔ **Να συνειδητοποιήσουν το πρόβλημα των περιορισμένων οικονομικών πόρων.**
- ➔ **Να κατανοήσουν την έννοια της παραγωγής και της οικιακής παραγωγής ειδικότερα.**

**Λέξεις - κλειδιά:** παραγωγικοί συντελεστές, παραγωγή, περιορισμένοι οικονομικοί πόροι, οικονομικά ερωτήματα, αποτελεσματική κατανομή πόρων και αγαθών, οικογένεια, στάδια αγοραστικής διαδικασίας, διαρκή και μη διαρκή αγαθά, εισόδημα, χρόνος

Είναι γνωστό σε όλους μας ότι η επιβίωση και η ικανοποίηση των αναγκών των ατόμων μιας κοινωνίας εξαρτώνται από τα αγαθά (π.χ. σπίτια, αυτοκίνητα κ.λπ.) που παράγουν οι εργαζόμενοι. Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τα αγαθά αυτά για να επιβιώσουν και να βελτιώνουν τη ζωή τους. Κάθε άνθρωπος, όπως και κάθε οικογένεια, έχει διαφορετικές ανάγκες. Για να καλυφθούν όλες οι ανάγκες μας πρέπει να υπάρχει αφθονία αγαθών. Και για να συμβεί αυτό πρέπει να υπάρχουν και να χρησιμοποιούνται οι οικονομικοί πόροι ή παραγωγικοί συντελεστές.

**Οικονομικοί Πόροι ή Παραγωγικοί Συντελεστές είναι όλα τα μέσα που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή αγαθών και υπηρεσιών σε μια κοινωνία.**

Οι οικονομικοί πόροι είναι οι παρακάτω:

- ✓ **Το έδαφος.** Ο πόρος αυτός περιλαμβάνει τη γεωργική έκταση, τα δάση, τις λίμνες, το υπέδαφος κ.ά., στοιχεία που είναι χρήσιμα για την παραγωγή προϊόντων. Για παράδειγμα, από την καλλιέργεια των χωραφιών παράγονται σιτηρά και λαχανικά, ενώ από το δάσος παράγεται ξυλεία.
- ✓ **Η εργασία.** Λέγοντας «εργασία» εννοούμε γενικά την προσπάθεια, σωματική και πνευματική, που καταβάλλουν οι άνθρωποι για να παράγουν αγαθά και υπηρεσίες. Για να θεωρηθεί εργασία πρέπει η συγκεκριμένη προσπάθεια του ανθρώπου να στοχεύει στη χρηματική αμοιβή. Για παράδειγμα, ο μαθητής που παίζει ποδόσφαιρο με άλλους συμμαθητές του στην αυλή του σχολείου δεν εργάζεται, αλλά απλώς ψυχαγωγείται. Αντίθετα, ο ποδοσφαιριστής του επαγγελματικού ποδοσφαίρου, που αγωνίζεται στο γήπεδο και αμείβεται γι' αυτή την προσπάθεια του, εργάζεται γιατί προσφέρει μια υπηρεσία (παρέχει θέαμα) στους θεατές.
- ✓ **Το κεφάλαιο.** Ο πόρος αυτός περιλαμβάνει όλα τα παραγωγικά μέσα (μηχανήματα, εργαλεία κ.ά.) που χρησιμοποιούνται στην παραγωγική διαδικασία για την παραγωγή άλλων προϊόντων. Για παράδειγμα, τα γεωργικά μηχανήματα και τα λιπάσματα, που χρησιμοποιούνται ως συντελεστές παραγωγής στη γεωργική παραγωγή, είναι κεφάλαιο για τους καλλιεργητές.

✓ **Η επιχειρηματικότητα.** Επιχειρηματικότητα ονομάζουμε τη δραστηριότητα των ανθρώπων στην προσπάθεια τους να συνδυάσουν αποτελεσματικά τους τέσσερις παραπάνω συντελεστές (έδαφος, εργασία, κεφάλαιο, τεχνολογία) για να γίνει η παραγωγή. Θα πρέπει να επισημάνουμε ότι προκειμένου μια επιχείρηση να επιβιώσει στην αγορά για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα θα πρέπει να έχει κέρδος. Βασικός στόχος μιας επιχείρησης, λοιπόν, είναι το κέρδος.

Άρα, οι άνθρωποι συνδυάζουν τους παραγωγικούς συντελεστές για να παράγουν αγαθά και υπηρεσίες. Για παράδειγμα, ο αγρότης αναλαμβάνει επιχειρηματικές αποφάσεις (επιχειρηματικότητα) και χρησιμοποιεί τις πρώτες ύλες, ζωικές και φυτικές (έδαφος), τα χωράφια, μηχανήματα, λιπάσματα (κεφάλαιο) και την εργασία του για να παράγει αγροτικά προϊόντα.

**Παράγωγή προϊόντων και υπηρεσιών είναι το αποτέλεσμα του κατάλληλου συνδυασμού των παραγωγικών συντελεστών.**

**Παραγωγή βέβαια δεν γίνεται μόνο στα εργοστάσια και στις επιχειρήσεις αλλά καθημερινά από τα μέλη κάθε οικογένειας μέσα στο σπίτι. Η παραγωγή αυτή ονομάζεται οικιακή παραγωγή.**

Για παράδειγμα, η διαδικασία καθαρισμού και συντήρησης του σπιτιού, η προετοιμασία του φαγητού κ.λπ. είναι οικιακή παραγωγή.

Οι οικονομικοί πόροι δεν επαρκούν πάντα για να παράγουν τόσα αγαθά και υπηρεσίες ώστε να καλύψουν τις απεριόριστες ανάγκες των ανθρώπων. Άριστη ποσότητα αγαθών και υπηρεσιών θεωρείται η ποσότητα εκείνη που χρησιμοποιεί σωστά τους

οικονομικούς πόρους (δηλαδή τους παραγωγικούς συντελεστές) ενώ ταυτόχρονα ικανοποιεί τις περισσότερες ανάγκες των ανθρώπων. Η εξέλιξη της τεχνολογίας δίνει τη δυνατότητα με την ίδια ποσότητα παραγωγικών συντελεστών να παράγουμε περισσότερα αγαθά. Για παράδειγμα, αν ένας αγρότης χρησιμοποιήσει τρακτέρ για να σπείρει καρπό, θα σπείρει πιο γρήγορα παρά αν έκανε την ίδια εργασία με το χέρι.



**Εικ. 2.1** Αγρότης που σπέρνει με τη βοήθεια ενός τρακτέρ



**Εικ. 2.2** Αγρότης σε χειρονακτική εργασία

Προκειμένου, λοιπόν, να εκπληρωθούν οι «επιθυμίες» των ανθρώπων, υπάρχουν τρία ερωτήματα κοινά για όλο τον κόσμο. Τα ερωτήματα αυτά είναι:

- ✓ Ποια προϊόντα και υπηρεσίες θα παραχθούν;
- ✓ Σε ποιες ποσότητες;
- ✓ Με ποιον τρόπο θα παραχθούν;
- ✓ Πώς θα κατανεμηθούν στα μέλη της κοινωνίας;



**Εικ. 2.3 Η οικονομία σκέφτεται...**

Εκείνο που πρέπει να επισημάνουμε είναι η σχέση που υπάρχει ανάμεσα στις επιθυμίες των ανθρώπων για αγαθά και στη δυνατότητα που έχει μια οικονομία να παράγει ατά τα αγαθά. Ενώ μια οικονομία μπορεί να παράγει οποιαδήποτε ποσότητα από ένα συγκεκριμένο αγαθό που επιθυμούν οι άνθρωποι, δεν μπορεί να κάνει το ίδιο για όλα τα αγαθά. Για παράδειγμα, υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που επιθυμούν τις σοκολάτες περισσότερο από τα ζαχαρωτά. Επομένως, η οικονομία θα παράγει περισσότερες σοκολάτες παρά ζαχαρωτά, αφού είναι αδύνατον να παραχθεί απεριόριστη ποσότητα και από τα δύο αγαθά, καθώς δεν υπάρχουν οι αναγκαίοι οικονομικοί πόροι.

Το σχήμα 2.1 παρουσιάζει το πρόβλημα των περιορισμένων παραγωγικών δυνατοτήτων.

**Σχ. 2.1 Το πρόβλημα των περιορισμένων οικονομικών πόρων**



Οι κοινωνίες προσπαθούν να δώσουν μια απάντηση στο ερώτημα πώς θα κατανεμηθούν τα αγαθά. Το ερώτημα αυτό είναι πολύ σημαντικό γιατί η κατανομή των αγαθών πρέπει να είναι δίκαιη. Από την άλλη μεριά η κατανομή των αγαθών πρέπει να είναι αποτελεσματική, δηλαδή να μη γίνεται σπατάλη των οικονομικών πόρων. Όμως στην πραγματικότητα δεν επιτυγχάνεται πάντα η δίκαιη και αποτελεσματική κατανομή που αναφέραμε. Η κατάλληλη χρησιμοποίηση των παραγωγικών συντελεστών, ώστε με τη χρήση τους να παράγονται αγαθά που θα ικανοποιήσουν τις ανάγκες όσο το δυνατόν περισσότερων ανθρώπων, είναι η αποτελεσματικότερη λύση.



**Εικ. 2.4 Η κοινωνία προσπαθεί να μοιράσει την «πίτα» των αγαθών**

## 2.2 Ο οικονομικός ρόλος της οικογένειας



**Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:**

- ➔ **Να συνειδητοποιήσουν τον οικονομικό ρόλο της οικογένειας μέσα σε μια οικονομία.**
- ➔ **Να διερευνήσουν την αγοραστική συμπεριφορά της οικογένειας.**

**Λέξεις - κλειδιά:** οικογένεια, αγαθά, διαφήμιση, χρόνος, κατανάλωση, χρήματα

Εξετάσαμε ήδη τον κοινωνικό ρόλο της οικογένειας. Όμως, η οικογένεια έχει εξίσου σημαντικό οικονομικό ρόλο μέσα στην κοινωνία, αφού καταναλώνει και παράγει αγαθά. Δηλαδή αγοράζει αγαθά για να ικανοποιήσει τις ανάγκες της και επομένως καταναλώνει, αλλά και παράγει αφού μπορεί να παράγει αγαθά και στο σπίτι (οικιακή παραγωγή).

Η οικογένεια είναι σημαντικός παράγοντας ανάπτυξης μιας οικονομίας γιατί:

- ➔ συμβάλλει στη διατήρηση ή και αύξηση του πληθυσμού της κοινωνίας
- ➔ μέσα σ' αυτήν ο άνθρωπος αναπτύσσεται σωματικά και ψυχικά, συνειδητοποιεί τον κόσμο μέσα από το οικογενειακό περιβάλλον, αναπτύσσει πρωτοβουλίες και διαμορφώνει την κοινωνική και οικονομική συμπεριφορά του
- ➔ δέχεται και αφομοιώνει τις μεταβολές που συμβαίνουν και επηρεάζουν την οικονομική ανάπτυξη. Για παράδειγμα, παλιότερα η οικονομική ανάπτυξη

στηριζόταν κατά κύριο λόγο στην καλλιέργεια της γης και την κτηνοτροφία. Με το πέρασμα, όμως, των χρόνων συνέβησαν αλλαγές, όπως για παράδειγμα το φαινόμενο της αστικοποίησης, και οι άνθρωποι στράφηκαν στο εμπόριο και τη βιοτεχνία και αργότερα στη βιομηχανία.

Η οικογένεια ως οικονομική μονάδα έχει τη δυνατότητα να συνδυάζει την κατανάλωση και την παραγωγή αγαθών και υπηρεσιών. Σκοπός της οικογένειας (και κάθε ατόμου) είναι η κατανάλωση των αγαθών και υπηρεσιών προκειμένου να ικανοποιηθούν όλο και περισσότερες ατομικές και οικογενειακές ανάγκες.



*Εικ. 2.5 Οικογένεια*

Μια οικογένεια πριν αγοράσει ένα αγαθό:

- ✓ διαπιστώνει την ανάγκη που πρέπει να ικανοποιήσει
- ✓ αναζητά τις κατάλληλες πληροφορίες για τα διάφορα προϊόντα. Σε αυτό το στάδιο επηρεάζεται κυρίως από τα διαφημιστικά μηνύματα ή από το φιλικό περιβάλλον, για τους διάφορους τύπους των προϊόντων που υπάρχουν στην αγορά
- ✓ ερευνά τις διάφορες αγορές από τις οποίες μπορεί να προμηθευτεί το προϊόν
- ✓ συγκρίνει τις τιμές και γενικότερα τις διάφορες προσφορές
- ✓ αξιολογεί όλες τις προτάσεις που έχει
- ✓ παίρνει την τελική απόφαση.



**Εικ. 2.6 Αγορά αγαθών από τα μέλη μιας οικογένειας**

Με αυτόν τον τρόπο εάν, για παράδειγμα, μια οικογένεια (ή ένας καταναλωτής) επιθυμεί να αγοράσει ένα αυτοκίνητο για να ικανοποιήσει τις ανάγκες μετακίνησης, πρέπει αρχικά να συλλέξει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για τους διάφορους τύπους και μάρκες αυτοκινήτων που υπάρχουν στην αγορά, καθώς και για τις υπηρεσίες ελέγχου και επισκευής που προσφέρουν οι διάφορες αυτοκινητοβιομηχανίες. Στη συνέχεια θα πρέπει να συγκρίνει τις τιμές των διάφορων αυτοκινητοβιομηχανιών και αφού τις αξιολογήσει να αποφασίσει ποιο αυτοκίνητο θα αγοράσει τελικά. Βέβαια, θα πρέπει να αναφέρουμε ότι αρκετές πληροφορίες που συλλέγει η οικογένεια (αλλά και ο καταναλωτής) γίνονται γνωστές από τις διαφημίσεις στην τηλεόραση, τα περιοδικά, το ραδιόφωνο κ.λπ.

**Η διαφήμιση παίζει σημαντικό ρόλο και επηρεάζει την απόφαση του καταναλωτή για τις αγορές προϊόντων και υπηρεσιών.**

Ένας πρώτος διαχωρισμός των αγαθών είναι σε παραγωγικά και καταναλωτικά.

Παραγωγικά ονομάζουμε τα αγαθά που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή άλλων αγαθών, όπως τα κτίρια, τα μηχανήματα κ.ά. Καταναλωτικά αγαθά ή αγαθά για κατανάλωση είναι αυτά που τα

χρησιμοποιούμε για την άμεση ικανοποίηση των αναγκών των ανθρώπων, για παράδειγμα, τρόφιμα και ρούχα. Ειδικότερα, τα αγαθά τα οποία χρησιμοποιούνται μόνο μία φορά, όπως για παράδειγμα η σοκολάτα, το παγωτό κ.ά. ονομάζονται **μιας χρήσης ή καταναλωτά.**

Όμως, θα πρέπει να διευκρινίσουμε ότι τα αγαθά ανάλογα με τη χρήση τους μπορούν να είναι άλλοτε καταναλωτικά και άλλοτε παραγωγικά. Ως παράδειγμα ενός αγαθού που άλλοτε χρησιμοποιείται ως καταναλωτικό και άλλοτε ως παραγωγικό, μπορεί να αναφερθεί η σοκολάτα που θεωρείται καταναλωτικό αγαθό αν τη χρησιμοποιήσουμε για να τη φάμε, και ως παραγωγικό αν χρησιμοποιηθεί ως πρώτη ύλη για την παρασκευή ενός κέικ.

Άλλος διαχωρισμός των οικονομικών αγαθών είναι σε **διαρκή και μη διαρκή.**

**Διαρκή** ονομάζουμε τα αγαθά που έχουν σχετικά μεγάλη χρονική διάρκεια, όπως τα αυτοκίνητα και τα ηλεκτρονικά είδη.

**Μη διαρκή** ονομάζουμε τα αγαθά που έχουν σχετικά μικρή χρονική διάρκεια, όπως τα τρόφιμα και τα ρούχα.

Τα μέλη μιας οικογένειας, για να αποκτήσουν αγαθά, χρειάζονται εισοδήματα, δηλαδή χρήματα, τα οποία αποκτούν κυρίως από την εργασία τους. Αποφασίζουν, λοιπόν, ποιες ανάγκες θα καλύψουν με βάση τις προτεραιότητές τους. Επειδή, δηλαδή, δεν μπορούν να αγοράσουν όλα τα αγαθά, επιλέγουν εκείνα που κατά τη γνώμη τους θα ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους.

Παρόλο που η διαδικασία αγοράς ενός αγαθού είναι η ίδια για όλα τα καταναλωτικά αγαθά, εκεί που

υπάρχει διαφορά είναι στο χρόνο που διαθέτει ο καταναλωτής. Για παράδειγμα, εάν ο καταναλωτής επιθυμεί να αγοράσει πατάτες, πρέπει να μάθει ποιος είναι ο μανάβης που έχει τις πιο φρέσκιες και καλές πατάτες και φυσικά με την καλύτερη τιμή. Για τη συλλογή αυτών των πληροφοριών δεν απαιτείται τόσος χρόνος όσος για την αγορά αυτοκινήτου.

**Ο χρόνος είναι χρήμα:** οι άνθρωποι διαθέτουν το χρόνο τους για να παράγουν αγαθά (στον εργασιακό χώρο ή στο σπίτι).

**Ο ελεύθερος χρόνος είναι αγαθό** που η «κατανάλωση του» δίνει μια ορισμένη ικανοποίηση στον κάθε άνθρωπο.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό της οικογένειας είναι ότι μπορεί να διαθέσει το χρόνο της όχι μόνο για κατανάλωση και εργασία αλλά και για την παραγωγή αγαθών μέσα στο νοικοκυριό. Παλαιότερα οι οικογένειες, και ιδιαίτερα οι αγροτικές, διέθεταν χρόνο για την παραγωγή αγαθών τα οποία είτε χρησιμοποιούσαν για προσωπική κατανάλωση ή τα πουλούσαν στην αγορά. Για παράδειγμα, έφτιαχναν (και τώρα ακόμα συμβαίνει σε ορισμένες αγροτικές περιοχές της Ελλάδας) παραδοσιακά ζυμαρικά (π.χ. χυλοπίτες, τραχανά κ.λπ.) και γαλακτοκομικά προϊόντα (π.χ. τυρί, γιαούρτι κ.λπ.). Όλες αυτές οι υπηρεσίες θεωρούνται οικιακή παραγωγή, αφού ένας καταναλωτής αν δεν τις έκανε ο ίδιος θα μπορούσε να τις αγοράσει στην αγορά. Επιπλέον, η οικιακή παραγωγή καλλιεργεί τη συνεργασία, τη δημιουργικότητα και την επικοινωνία μεταξύ των μελών της οικογένειας.

**Ανακεφαλαιώνοντας, επειδή η οικογένεια συμπεριφέρεται ως καταναλωτής (αφού καταναλώνει μεγάλη ποικιλία αγαθών και υπηρεσιών) αλλά και ως παραγωγός (αφού τα μέλη των νοικοκυριών απασχολούνται με τις οικιακές εργασίες) ο ρόλος της στη συνολική επίδοση της οικονομίας είναι πολύ σημαντικός.**

## 2.3 Οικογενειακός προϋπολογισμός



**Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:**

- ➔ **Να κατανοήσουν τον οικογενειακό προϋπολογισμό και την κατανομή του εισοδήματος μεταξύ κατανάλωσης και αποταμίευσης.**
- ➔ **Να συνειδητοποιήσουν ότι η κατανάλωση εξαρτάται από ποικίλους παράγοντες.**
- ➔ **Να αναγνωρίσουν τη σημασία του συστήματος πληρωμών και των διαφορετικών τρόπων πληρωμής.**

**Λέξεις – κλειδιά:** προγραμματισμός, εισοδηματικές πηγές, κατανάλωση, αποταμίευση, χρήμα, πληρωμή

### ***α. Οικογενειακός προϋπολογισμός και εισοδηματικές πηγές***

Η οικογένεια, έχοντας ως βασικό καθήκον την ικανοποίηση των αναγκών των μελών της, καταρτίζει ένα πρόγραμμα εσόδων – εξόδων για μια συγκεκριμένη περίοδο (π.χ. εβδομάδα, μήνας κ.λπ.), το οποίο αποτελεί μια μορφή οικονομικού προγράμματος, δηλαδή οικογενειακού προγραμματισμού.

Ο οικογενειακός προϋπολογισμός είναι ένας πίνακας που περιλαμβάνει τα έσοδα, δηλαδή ένα συγκεκριμένο σύνολο οικονομικών πόρων, και τα έξοδα, δηλαδή τα ποσά που οφείλει ή πρόκειται να ξοδέψει η οικογένεια. Ο οικογενειακός προϋπολογισμός, λοιπόν, είναι ένα σχέδιο οικονομικής δράσης που ένα μέρος του καταναλώνεται, ενώ το υπόλοιπο αποταμιεύεται.

ΕΣΟΔΑ	ΕΞΟΔΑ
1650	1000
+ 840	620
<u>2490</u>	70
	+ 800
	<u>2490!</u>



**Εικ. 2.7 Ο σωστός οικονομικός προγραμματισμός οδηγεί σε ευτυχισμένη οικογένεια!**

Οι κύριες πηγές του εισοδήματος μιας οικογένειας, είναι οι παρακάτω:

- ✓ **Μισθός από εργασία.** Ο άνθρωπος προσφέρει τις υπηρεσίες του ως εργαζόμενος προκειμένου να παραχθούν τα οικονομικά αγαθά. Η αμοιβή για αυτή την προσφορά του αποτελεί το μισθό του.
- ✓ **Εισόδημα από άσκηση ελεύθερου επαγγέλματος,** για παράδειγμα γιατρός, δικηγόρος κ.λπ.
- ✓ **Εισόδημα από επιχειρηματική δραστηριότητα,** π.χ. από αρτοποιείο, κατάστημα υποδημάτων κ.λπ.
- ✓ **Αγροτικά εισοδήματα.** Όταν η εργασία των μελών της οικογένειας είναι αγροτική, το εισόδημα που προέρχεται από αυτή την προσφορά εργασίας ονομάζεται αγροτικό.
- ✓ **Εισοδήματα από περιουσιακά στοιχεία.** Εδώ περιλαμβάνονται τα έσοδα από την ενοικίαση της ακίνητης περιουσίας του νοικοκυριού (π.χ. διαμερίσματα, καταστήματα κ.λπ.).

✓ **Κέρδη από επενδύσεις.** Τα κέρδη αυτά προέρχονται από επενδύσεις των ατόμων σε επιχειρηματικές δραστηριότητες, για παράδειγμα αγορά μετοχών, επιχειρηματικών ομολόγων κ.λπ.

✓ **Τόκοι.** Οι τραπεζικές καταθέσεις δίνουν κέρδος στο άτομο που τις πραγματοποιεί, με τη μορφή της αύξησης του κεφαλαίου το οποίο έχει καταθέσει ο αποταμιευτής, δηλαδή των τόκων.

## ***β. Προσδιοριστικοί παράγοντες της κατανάλωσης***

Κάθε νοικοκυριό, ανάλογα με το εισόδημα που διαθέτει, κατανέμει το εισόδημα αυτό μεταξύ κατανάλωσης και αποταμίευσης.

**Κατανάλωση** είναι το ποσόν του οικογενειακού εισοδήματος που δαπανούν τα νοικοκυριά για να αγοράσουν αγαθά και υπηρεσίες.

**Αποταμίευση** είναι το μέρος του οικογενειακού εισοδήματος το οποίο δε δαπανάται για την αγορά αγαθών και υπηρεσιών, δηλαδή δεν καταναλώνεται.

Το ποσόν του οικογενειακού εισοδήματος το οποίο το νοικοκυριό θα αποφασίσει να καταναλώσει επηρεάζεται από ορισμένους παράγοντες. Οι προσδιοριστικοί παράγοντες της κατανάλωσης είναι οι εξής:

✓ **Το διαθέσιμο οικογενειακό εισόδημα.** Όσο υψηλότερο είναι το οικογενειακό εισόδημα τόσο αυξάνεται η κατανάλωση αγαθών, ενώ αν είναι χαμηλότερο η κατανάλωση θα είναι περιορισμένη.

✓ **Η ηλικία και το φύλο.** Ανάλογα με την ηλικία και το φύλο των μελών της οικογένειας ποικίλλει και η κατανάλωση.

- ✓ **Ο κύκλος ζωής της οικογένειας.** Γενικά ο οικογενειακός κύκλος αποτελείται από επτά ή οκτώ στάδια και ανάλογα με το στάδιο που βρίσκεται μεταβάλλονται οι ανάγκες και συνεπώς η αγοραστική συμπεριφορά. Για παράδειγμα, όταν ένα ζευγάρι ξεκινά την κοινή ζωή θα χρειαστεί να κάνει πολλές αγορές προκειμένου να ικανοποιήσει τις ανάγκες του.
- ✓ **Ο τρόπος ζωής που επιλέγει να ζήσει ο καταναλωτής.** Όταν λέμε τρόπο ζωής εννοούμε τις συνήθειες, τα ενδιαφέροντα και τις απόψεις που έχει για τη ζωή το κάθε άτομο. Οι δραστηριότητες, λοιπόν, που έχει το άτομο αλλά και οι επιδράσεις που δέχεται από το περιβάλλον στο οποίο δραστηριοποιείται επηρεάζουν τις αποφάσεις για τις καταναλωτικές δαπάνες.
- ✓ **Το επάγγελμα.** Η βασική απασχόληση κάθε ατόμου επηρεάζει την καταναλωτική συμπεριφορά του, ανάλογα με τις υποχρεώσεις που απορρέουν απ' αυτό.
- ✓ **Οι κοινωνικοί παράγοντες.** Η αγοραστική συμπεριφορά, και όχι μόνο, επηρεάζεται είτε θετικά είτε αρνητικά από την κοινωνία στην οποία ζει το κάθε άτομο. Το άτομο ως μέλος της κοινωνίας μπορεί να δέχεται επιδράσεις από τα άλλα άτομα ή και ομάδες ατόμων σχετικά με την αγορά προϊόντων.



*Εικ. 2.8 Ο τρόπος ζωής επηρεάζει τη συμπεριφορά των αγοραστών*

## ***γ. Σύστημα πληρωμών***

Όταν λέμε σύστημα πληρωμών εννοούμε τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται για να πραγματοποιηθούν οι συναλλαγές σε μια οικονομία. Το μέσο που χρησιμοποιείται για να πραγματοποιηθούν οι αγοραπωλησίες των προϊόντων είναι το χρήμα αποτελεί δηλαδή μέσο συναλλαγής.



***Εικ. 2.9 Το χρήμα αποτελεί μέσο συναλλαγής των σύγχρονων οικονομιών***

Ας υποθέσουμε ότι θέλετε να αγοράσετε ορισμένα αγαθά (π.χ. κοτόπουλο, γάλα και βούτυρο) από κάποιο σούπερ μάρκετ. Ένας τρόπος με τον οποίο μπορείτε να πραγματοποιήσετε τη συγκεκριμένη συναλλαγή είναι να πληρώσετε με μετρητά. Δηλαδή να καταβάλετε κάποια χρήματα (χαρτονομίσματα και κέρματα) στο ταμείο «ως αντάλλαγμα» για να αγοράσετε τα αγαθά που έχετε επιλέξει. Άλλος τρόπος με τον οποίο θα μπορούσατε να πληρώσετε είναι με πιστωτική κάρτα.



***Εικ. 2.10  
Η πιστωτική κάρτα είναι  
ένας τρόπος πληρωμής***

Δηλαδή ο καταναλωτής δανείζεται κάποια χρήματα από την τράπεζα, η οποία επιτρέπει στον κάτοχο της κάρτας να προβαίνει σε αγορές χωρίς άμεση καταβολή μετρητών. Τα μετρητά των αγορών αυτών πληρώνονται από την τράπεζα στο σούπερ μάρκετ και στη συνέχεια η τράπεζα χρεώνει τον κάτοχο με το ανάλογο ποσό. Το ποσό αυτό εξοφλείται εφάπαξ ή σε μηνιαίες δόσεις.

Για μεγαλύτερες αγορές, για παράδειγμα την αγορά ενός αυτοκινήτου, υπάρχουν κι άλλοι τρόποι πληρωμής όπως είναι οι επιταγές και τα γραμμάτια.

Συμπερασματικά, με την ανάπτυξη των οικονομιών το χρήμα έχει καταστεί μέσο συναλλαγής και αποταμίευσης και έχει απλοποιήσει σημαντικά την οικονομική ζωή.

### **① Ανακεφαλαίωση**

Στο κεφάλαιο αυτό δίνεται ένα βασικό πλαίσιο παρουσίασης των εννοιών της οικιακής παραγωγής και γενικότερα της παραγωγικής δυνατότητας μιας οικονομίας. Επειδή η έννοια της παραγωγής συνδέεται άμεσα με τους συντελεστές αυτής, παρουσιάζονται οι παραγωγικοί συντελεστές και το βασικό οικονομικό πρόβλημα. Η δεύτερη υποενότητα θίγει την έννοια της οικογένειας με βάση το ρόλο της και τη συμπεριφορά της στην οικονομία. Τέλος, σ' αυτό το κεφάλαιο προσδιορίζονται η έννοια του οικογενειακού προϋπολογισμού, οι έννοιες της κατανάλωσης και της αποταμίευσης καθώς και η σημασία του συστήματος πληρωμών και των διαφορετικών τρόπων πληρωμής των αγαθών και των υπηρεσιών.

## 3. ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### 3.1 Τροφή και τρόφιμα



**Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:**

→ Να συνειδητοποιήσουν τη σπουδαιότητα της διατροφής για την επιβίωση, την ανάπτυξη και την υγεία, δηλαδή για την ποιότητα της ζωής τους.

**Λέξεις – κλειδιά:** τρόφιμο, τροφή, φαγητό, επιστήμη διατροφής – διαιτολογίας, ποιότητα ζωής, ευεξία, διατροφοεξαρτώμενη ασθένεια, υποσιτισμός, υπερφαγία, αναιμία, οστεοπόρωση, παχυσαρκία, διατροφικές συνήθειες

#### ***α. Διατροφή, τρόφιμο και ο ρόλος τους***

Ο ανθρώπινος οργανισμός, προκειμένου να διατηρηθεί στη ζωή, πρέπει να προσλαμβάνει τροφή. Γι' αυτό λέμε ότι η διατροφή είναι θέμα «ζωτικής σημασίας». **Τρόφιμο** ονομάζουμε κάθε ουσία, φυσική, επεξεργασμένη ή ημιεπεξεργασμένη, η οποία προορίζεται για κατανάλωση από τον άνθρωπο. Στα τρόφιμα ανήκουν συνεπώς και τα ποτά, οι καραμέλες, καθώς και συστατικά που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή της τροφής (π.χ. μαγιά για το ψωμί).<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Στα τρόφιμα δεν ανήκουν τα φάρμακα, ο καπνός και τα καλλυντικά.

### **Εικ. 3.1 Ό,τι τρώμε ονομάζεται τρόφιμο**

Από την τροφή ο οργανισμός μας θα πάρει ό,τι χρειάζεται για:

- ❖ να αναπτυχθεί, δηλαδή να μεγαλώσει φυσιολογικά από τη γέννηση μέχρι την ενηλικίωση
- ❖ να μπορεί να είναι δραστήριος στο σπίτι, στην εργασία, στο σχολείο, στο παιχνίδι αλλά και όπου αλλού χρειαστεί
- ❖ να προλάβει τις ασθένειες ή να τις αντιμετωπίσει σε περίπτωση που αρρωστήσει
- ❖ να επουλώσει πληγές (π.χ. μια γρατσουιά) ή να επανορθώσει βλάβες (π.χ. σπασμένο κόκαλο).

Με άλλα λόγια, ο οργανισμός χρησιμοποιεί τα θρεπτικά συστατικά ως δομικά υλικά των ιστών του, για να παράγει ενέργεια από την καύση τους, και ως ρυθμιστές πολυάριθμων και πολύπλοκων λειτουργιών που συμβαίνουν στο σώμα μας.

Εάν ένα άτομο δεν καταναλώνει συστηματικά όσα τρόφιμα χρειάζεται, δηλαδή αν υποσιτίζεται (υποθρεψία), το σώμα του δε θα μπορέσει να πραγματοποιήσει τις παραπάνω λειτουργίες και θα παρουσιαστούν «βλάβες». Αυτό σημαίνει ότι αρχικά δε θα νιώθει καλά, μετά μπορεί να ασθενήσει (νοσηρότητα) και να επέλθει ακόμα και ο θάνατος (θνησιμότητα).

Η επιστήμη της «Διατροφής – Διαιτολογίας» ερευνά τη σχέση ανάμεσα στην πρόσληψη της τροφής και στις φυσιολογικές λειτουργίες των ζωντανών οργανισμών. Μελετά δηλαδή την ανθρώπινη συμπεριφορά σε σχέση με την επιλογή τροφής.



Η τροφή είναι απαραίτητη για να λειτουργήσει φυσιολογικά ο ανθρώπινος οργανισμός, προκειμένου να διατηρηθεί στη ζωή.

## ***Οι στόχοι της υγιεινής διατροφής***

Από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) ορίζονται ως στόχοι της υγιεινής διατροφής για καλύτερη ποιότητα ζωής:

1. η κάλυψη των αναγκών του κάθε οργανισμού ως προς τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά
2. η πρόληψη ασθένειας.

Στόχος της υγιεινής διατροφής είναι η κάλυψη των αναγκών σε θρεπτικά συστατικά και η πρόληψη ασθενειών.



***Εικ. 3.2 Τα τρόφιμα επηρεάζουν την υγεία μας***

## ***β. Ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες – Υποσιτισμός***

Στις φτωχές χώρες, ακόμα και σήμερα, δεν επαρκούν οι τροφές, δε χορταίνει όλος ο πληθυσμός και υποσιτίζεται, δηλαδή ο οργανισμός δεν προσλαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και την ενέργεια που χρειάζεται. Στις αναπτυγμένες χώρες – όπως είναι και η Ελλάδα – υπάρχει διαθεσιμότητα τροφής. Αν και

υπάρχουν άφθονα τρόφιμα στην αγορά, δεν τρεφόμαστε πάντα υγιεινά. Οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες μπορούν να οδηγήσουν στον υποσιτισμό ή στην υπερφαγία. Και στις δύο περιπτώσεις προκαλούνται βλάβες στον οργανισμό μας. Ιδιαίτερα τα παιδιά και οι έφηβοι που βρίσκονται στην ανάπτυξη, όταν υποσιτίζονται μπορεί να υποστούν ανεπανόρθωτες βλάβες στον οργανισμό τους. Αυτό μπορεί να συμβεί:

- ❖ είτε γιατί δεν τρώνε απ' όλες τις ομάδες τροφίμων, δηλαδή δεν υπάρχει ποικιλία στη διατροφή τους, π.χ. δεν τρώνε καθημερινά γαλακτοκομικά προϊόντα, φρούτα, λαχανικά κ.ά.
- ❖ είτε γιατί προτιμούν να χορταίνουν με τροφές που δεν περιέχουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, όπως γλυκά, σνακς, αναψυκτικά.
- ❖ είτε γιατί ακολουθούν μια ανθυγιεινή δίαιτα, για να είναι πολύ λεπτά, ιδιαίτερα τα κορίτσια, επηρεαζόμενα από τα πρότυπα ομορφιάς.



*Εικ. 3.3 Όταν τρως ανθυγιεινά μπορεί να αρρωστήσεις*

Έτσι, όταν ένα άτομο δεν τρώει αρκετές τροφές που περιέχουν σίδηρο εμφανίζει αναιμία. Στην αρχή κουράζεται εύκολα, είναι χλομό και δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί. Όταν η έλλειψη σιδήρου αυξάνεται, νιώθει ζαλάδα και αδυναμία, ενώ σε προχωρημένο

στάδιο πρέπει να νοσηλευτεί. Σε άλλη περίπτωση, όταν ο οργανισμός δεν προσλαμβάνει επαρκείς ποσότητες ασβεστίου (ενός άλλου απαραίτητου θρεπτικού συστατικού), ενδέχεται να μην αναπτυχθούν τα κόκαλα του φυσιολογικά και αργότερα, ως ενήλικας, να υποφέρει από οστεοπόρωση, με πόνους στα οστά και αυξημένο κίνδυνο για σπάσιμό τους.

*Εικ. 3.4 Ένα μήλο την ημέρα  
το γιατρό τον κάνει πέρα  
(Λαϊκό γνωμικό)*



Τέλος, γενικά συμπτώματα σε περίπτωση υποσιτισμού είναι το μειωμένο σωματικό βάρος και ύψος, η ζαλάδα, το χλομό πρόσωπο, τα εύθραυστα νύχια, η αυξημένη τριχόπτωση και το θαμπό χρώμα μαλλιών, το ευπαθές και ξηρό δέρμα και άλλα. Γι' αυτό λένε ότι όμορφος είναι ένας υγιής άνθρωπος. Επίσης, το υποσιτιζόμενο άτομο νιώθει κόπωση, δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί και έτσι μειώνεται η πνευματική του απόδοση, η ικανότητα του για εργασία καθώς και η ποιότητα της ζωής του.

### ***γ. Υπερφαγία και νόσοι φθοράς***

Σήμερα η αφθονία και η ποικιλία τροφής σε συνδυασμό με τη μειωμένη φυσική δραστηριότητα, έχουν οδηγήσει σε υπερφαγία, δηλαδή σε αυξημένη πρόσληψη τροφής, η οποία προκαλεί τις λεγόμενες «νόσους φθοράς» ή «νόσους πολιτισμού». Η υπερφαγία μπορεί να προκαλέσει παχυσαρκία (υπερβολική

αποθήκευση λίπους), διαβήτη (διαταραχή στο μεταβολισμό των υδατανθράκων), υπέρταση (αυξημένη αρτηριακή πίεση), καρδιαγγειακά νοσήματα (έμφραγμα μυοκαρδίου), εγκεφαλικό επεισόδιο, ακόμα και καρκίνο.

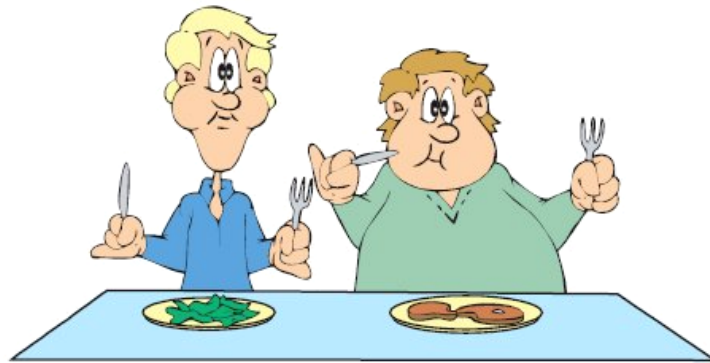
Στις «διατροφοεξαρτώμενες» ασθένειες συμπεριλαμβάνονται η στεφανιαία νόσος καθώς και ορισμένες μορφές καρκίνου.

Αυτές οι δυσάρεστες καταστάσεις «ξεκινούν» από την παιδική και εφηβική ηλικία, όπου πολλά παιδιά είναι ήδη υπέρβαρα ή έχουν αυξημένες τιμές χοληστερόλης στο αίμα (βλ. κεφάλαιο 3.7: χοληστερόλη). Ένα υπέρβαρο παιδί μπορεί να έχει μειωμένη ενεργητικότητα, η οποία μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχολογία και την κοινωνικότητά του.

Παχαίνουμε όταν με τις τροφές προσλαμβάνουμε περισσότερη ενέργεια από όση χρειάζεται ο οργανισμός μας.

Αν δεν τρώμε ισορροπημένα, μπορεί να υποσιτιζόμαστε ή να υπερσιτιζόμαστε, με αποτέλεσμα –και στις δύο περιπτώσεις – να κινδυνεύουμε να βλάψουμε την υγεία μας. Ιδιαίτερα όταν υπάρχει και κληρονομική προδιάθεση, μπορεί να προκαλέσουμε εμείς την εκδήλωση μιας ασθένειας (π.χ. καρδιοπάθεια, καρκίνος) επειδή έχουμε ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες. Σε περίπτωση δηλαδή που ορισμένοι συγγενείς μας (π.χ. θείος, γιαγιά) παθαίνουν την ίδια ασθένεια (π.χ. έμφραγμα), μπορεί να έχουμε κληρονομήσει και εμείς – χωρίς να το γνωρίζουμε – την ίδια προδιάθεση. Εάν τρώμε ανθυγιεινά, δηλαδή καταναλώνουμε συχνά λιπαρές τροφές και αποφεύγουμε τα φρούτα και τα

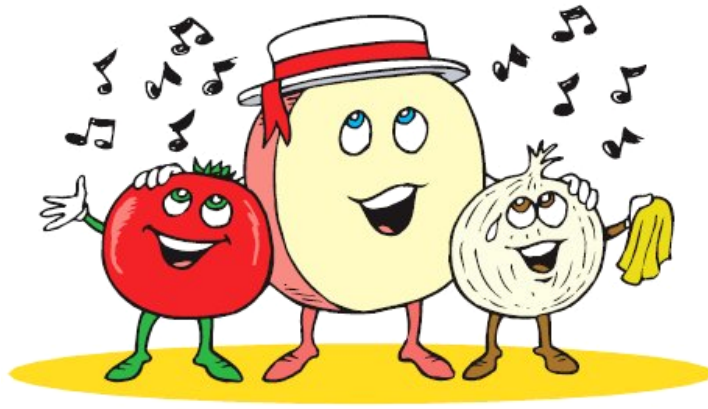
λαχανικά, δεν προστατεύουμε τον οργανισμό μας. Συνεπώς, μετά από χρόνια, δηλαδή στην ενήλικη ζωή μας, ενδέχεται να εκδηλωθεί η κληρονομική προδιάθεση (π.χ. έμφραγμα), λόγω της κακής διατροφής. Η αποκωδικοποίηση του ανθρωπίνου DNA, θα μας βοηθήσει να γνωρίζουμε τι κληρονομήσαμε, για να προσαρμόσουμε τη διατροφή μας ανάλογα.



*Εικ. 3.5 Παχαίνουμε όταν καταναλώνουμε περισσότερες θερμίδες από αυτές που καίμε*

### ***δ. Διατροφική συμπεριφορά και διαιτητικές συνήθειες***

Αυτοί που μας επηρεάζουν διατροφικά είναι η οικογένεια μας, οι φίλοι, το σχολείο, τα μέσα μαζικής επικοινωνίας καθώς και τα πρότυπα της κάθε εποχής. Κυρίως όμως τρώμε ό,τι προτιμάμε γευστικά, δηλαδή ό,τι μας φαίνεται νόστιμο. Επίσης, δεν αρκεί η ρύθμιση του αισθήματος της πείνας ή του κορεσμού από τον εγκέφαλο, γιατί τρώμε όχι μόνο όταν πεινάμε αλλά και όταν είμαστε κακοδιάθετοι (ψυχολογικοί παράγοντες), όταν τρώει η παρέα μας (κοινωνικοί παράγοντες), όταν έχουμε κληρονομική προδιάθεση για παχυσαρκία (βιολογικοί παράγοντες) και για άλλους υποκειμενικούς λόγους.



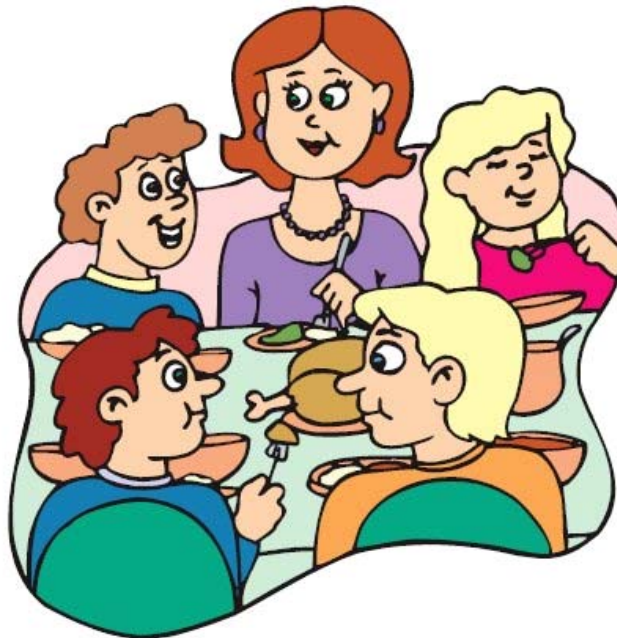
**Εικ. 3.6 Πρέπει να απολαμβάνουμε το φαγητό μας, χωρίς να νιώθουμε στέρηση ούτε και αίσθημα υπερβολής**

Από την άλλη πλευρά όμως πρέπει να απολαμβάνουμε το φαγητό, δηλαδή ό,τι τρώμε να είναι νόστιμο και να μη μας προκαλεί ούτε αίσθημα στέρησης (π.χ. η δίαιτα στο περιοδικό μου απαγορεύει να φάω μακαρονάδα) ούτε όμως και αίσθημα υπερβολής (π.χ. «φούσκωσα» από το πολύ φαγητό). Γι' αυτό τρώμε απ' όλα και σε λογικές ποσότητες, «ακούγοντας» συγχρόνως και τα μηνύματα που μας στέλνει το σώμα μας (π.χ. μη συνεχίσεις να τρως γλυκό όταν αυτό σου φέρνει λιγούρα ή πατάτες τηγανητές ενώ νιώθεις ότι χόρτασες). Καλύτερα να σταματήσουμε μόλις νιώσουμε κορεσμό και να φάμε μια άλλη ημέρα πάλι το τρόφιμο που μας άρεσε. Δε θα μας λείψει γιατί συνήθως εύκολα θα το ξαναβρούμε. Μην ξεχνάμε ότι οι Έλληνες ανήκουμε στους «τυχερούς», γιατί είμαστε οικονομικά αναπτυγμένη χώρα, που σημαίνει ότι στην αγορά υπάρχει διαθεσιμότητα και επάρκεια τροφίμων.

Σε περίπτωση που δεν ακολουθήσουμε από την παιδική ηλικία σωστές διατροφικές συνήθειες, θα δυσκολευτούμε να τις αλλάξουμε αργότερα όταν αποκτήσουμε **διατροφική συνείδηση**. Ήδη στην εφηβική ηλικία είναι πολύ δύσκολη η προσπάθεια για

αλλαγή των διατροφικών συνηθειών. Συνεπώς, θεωρείται σημαντικό το παιδί να εξοικειωθεί με τη γεύση, τη μυρωδιά και την όψη των υγιεινών τροφών.

Οι γευστικές προτιμήσεις είναι βασικό κριτήριο στην επιλογή της τροφής μας, γι' αυτό είναι σημαντικό από την παιδική ήδη ηλικία να γνωρίσουμε νόστιμες και υγιεινές συνταγές.



**Εικ. 3.7 Από την παιδική ηλικία αποκτούμε τις διατροφικές μας συνήθειες**

## 3.2 Ομάδες τροφίμων



**Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:**

- ➔ **Να κατατάσσουν τα τρόφιμα στις ομάδες τροφίμων που ανήκουν.**
- ➔ **Να γνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά και την επίδρασή τους στον οργανισμό.**

**Λέξεις – κλειδιά:** θρεπτικά συστατικά, ομάδες τροφίμων, αντιοξειδωτικές ουσίες, θερμίδες, συμπληρώματα διατροφής

Οι απαραίτητες ουσίες, τις οποίες δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός μας, αλλά τις χρειάζεται για να λειτουργήσει σωστά, ονομάζονται **απαραίτητα θρεπτικά συστατικά** και είναι:

- ❖ οι υδατάνθρακες, τα λιπίδια και οι πρωτεΐνες, τα οποία μας δίνουν και την ενέργεια που χρειαζόμαστε καθημερινά
- ❖ οι βιταμίνες, τα μέταλλα / ιχνοστοιχεία και το νερό, τα οποία δεν προσφέρουν ενέργεια (δηλαδή θερμίδες) στον οργανισμό, αλλά συμμετέχουν σε ζωτικής σημασίας ρυθμιστικές, καταλυτικές και δομικές λειτουργίες του.

**Απαραίτητα θρεπτικά συστατικά είναι οι υδατάνθρακες, τα λιπίδια, οι πρωτεΐνες, οι βιταμίνες και τα μέταλλα / ιχνοστοιχεία, καθώς και το νερό.**

Από τα θρεπτικά συστατικά, ενέργεια την οποία μετράμε συνήθως σε χιλιοθερμίδες (Kcal) μας δίνουν οι υδατάνθρακες (4 Kcal/gr), οι πρωτεΐνες (4 Kcal/gr) και

τα λιπίδια (9 Kcal/gr). Γι' αυτό τα ονομάζουμε και **θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά**. Τα υπόλοιπα, δηλαδή οι βιταμίνες, τα μέταλλα / ιχνοστοιχεία, οι φυτικές ίνες και το νερό, δε μας δίνουν ενέργεια και ονομάζονται **μη θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά**.



Εικ. 3.8  
Οι ομάδες τροφίμων

Οι τροφές «κρύβουν» ενδεχομένως και άλλα «μυστικά», δηλαδή άλλα συστατικά, τα οποία δε θεωρούνται σήμερα απαραίτητα, αλλά συμβάλλουν στην πρόληψη των ασθενειών και στη διατήρηση της υγείας και της ευεξίας. Τέτοιου είδους μη-θρεπτικά συστατικά (non nutrients) είναι και οι **αντιοξειδωτικές ουσίες**, των οποίων η δράση ερευνάται και περιέχονται στα φρούτα, στα χόρτα, στα φρέσκα μυρωδικά, στο ελαιόλαδο, στο κρασί και σε πολλές άλλες τροφές. Ήδη έχει διαπιστωθεί ότι επιβραδύνουν τη φθορά των κυττάρων και συνεπώς ενδέχεται να αποφευχθεί ένα καρδιαγγειακό επεισόδιο, η εκδήλωση καρκίνου αλλά και η πρόωρη γήρανση.

Συνεπώς, όποιος δεν προβληματίζεται για την καθημερινή του διατροφή ή προσπαθεί να προσλάβει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά από συμπληρώματα διατροφής, όπως είναι τα πολυβιταμινούχα

σκευάσματα, πιθανότατα χάνει τις ευεργετικές ιδιότητες που κρύβουν οι τροφές. Καλύτερα να μην «αναθέτουμε» σε ένα χάπι, σε μια ταμπλέτα ή σκόνη να «φροντίσει» για το σωματικό βάρος, για την υγεία και την ευεξία μας. Θα διαπιστώσετε ότι είναι απλούστερο και προτιμότερο να επιλέξουμε τρόφιμα που είναι:

- ❖ νόστιμα, σύμφωνα με τις γευστικές μας προτιμήσεις
- ❖ πρακτικά, ανάλογα με την περίπτωση, π.χ. εύκολα στη μεταφορά για το σχολείο ή γρήγορα στο ζέσταμα, αλλά συγχρόνως και
- ❖ υγιεινά και με ποικιλία, ώστε να τροφοδοτήσουμε σωστά τον οργανισμό μας.

### ***Ποικιλία και ισορροπημένο διαιτολόγιο***

Τα απαραίτητα για τον άνθρωπο θρεπτικά συστατικά είναι περίπου 40 (διάφορα είδη υδατανθράκων και λιπιδίων, όλα τα αμινοξέα των πρωτεϊνών, βιταμίνες, μέταλλα / ιχνοστοιχεία), κατανεμημένα από τη φύση σε διαφορετικές τροφές, με διαφορετικές ποσότητες και σε διαφορετικούς συνδυασμούς. Επειδή, συνεπώς, δεν περιέχονται όλα σε ένα τρόφιμο, το καθημερινό μας διαιτολόγιο πρέπει να διακρίνεται από ποικιλία και όχι από μονόπλευρη διατροφή. Γι' αυτό και δεν υπάρχει «απαγορευμένη» τροφή για έναν υγιή οργανισμό, αλλά συστήνεται να καταναλώνουμε τις διαφορετικές τροφές σε συγκεκριμένες ποσότητες και διαφορετική συχνότητα, για να επιτύχουμε μια ισορροπημένη διατροφή.

**Η ποικιλία στο είδος της τροφής θεωρείται προϋπόθεση για την ισορροπημένη υγιεινή διατροφή.**

Για να επιτύχουμε την ποικιλία, την ισορροπία αλλά και το φυσιολογικό βάρος, πρέπει να επιλέγουμε συνειδητά ό,τι τρώμε αλλά και να μας αρέσει αυτό που διαλέξαμε. Οι διατροφολόγοι έχουν κατατάξει τις τροφές σε μεγάλες ομάδες, επειδή παρατήρησαν ότι αρκετές έχουν παρόμοια σύσταση μεταξύ τους και περιέχουν τα ίδια περίπου θρεπτικά συστατικά. Οπότε, όποιο τρόφιμο της ίδιας ομάδας κι αν καταναλώνουμε, μας προσφέρει τα ίδια περίπου συστατικά. Τα τρόφιμα έχουν χωριστεί στις ακόλουθες ομάδες:

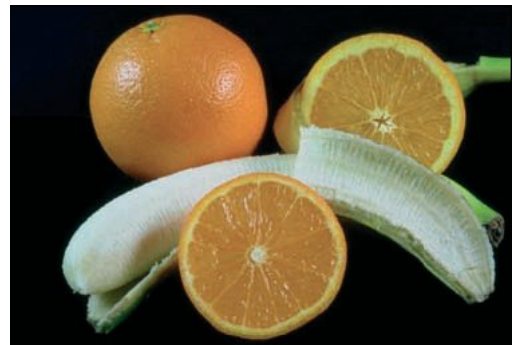
<b>Ομάδες τροφίμων</b>	<b>Αντιπροσωπευτικές τροφές</b>
1η Γάλα και γαλακτοκομικά	το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι
2η Φρούτα και χορταρικά	όλα τα φρούτα και όλα τα λαχανικά / φρέσκα μυρωδικά
3η Δημητριακά – ψωμί	τα δημητριακά και τα προϊόντα τους, όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι και η πατάτα
4η Κρέας – ψάρι – όσπρια	το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά και το αυγό, τα ψάρια και τα θαλασσινά καθώς και τα όσπρια
5η Λίπη έλαια	όλα τα είδη λαδιού, το βούτυρο, η μαργαρίνη και οι ξηροί καρποί

# ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

## 1 Γάλα και Γαλακτοκομικά



## 2 Φρούτα και Χορταρικά





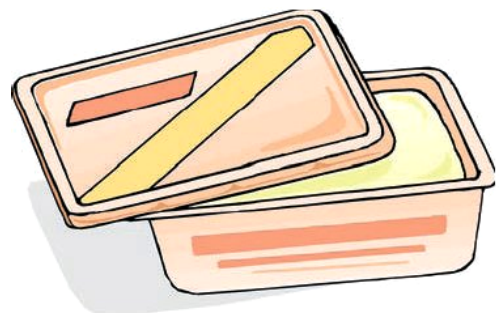
### 3 Δημητριακά – Ψωμί



## 4 Κρέας – Ψάρι – Όσπρια



## 5 Λίπη – Έλαια



### 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.

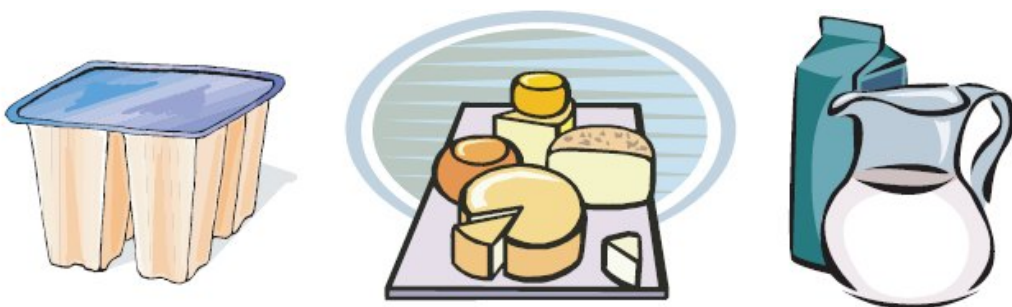
Στην ομάδα αυτή δεν ανήκουν η κρέμα γάλακτος και το βούτυρο γάλακτος.

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 σπυρτόκουτου)**

- ❖ **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 απαραίτητα 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 περιεκτικότητα 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 ( $\approx 220$  ml) ή 30 gr τυρί (μεγέθους σπιρτόκουτου). 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, γάυρος, 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 παχυσαρκία, 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, διατροφοεξαρτώμενες 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:

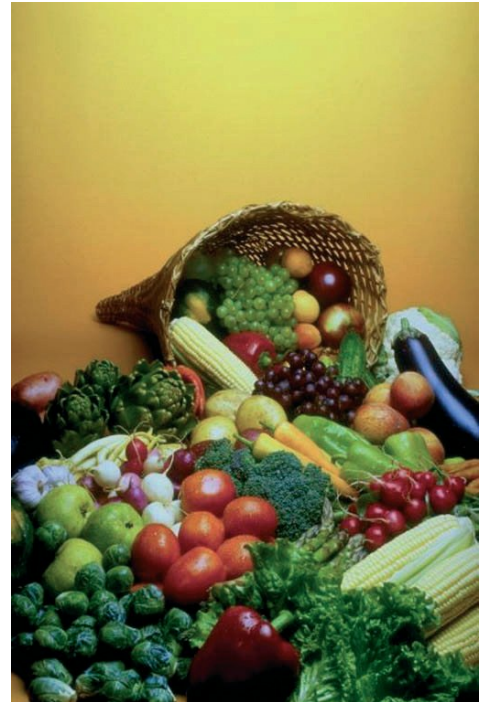
1. πυρηνόκαρπα με ένα κουκούτσι στον πυρήνα τους, όπως τα κεράσια, τα βερίκοκα, τα ροδάκινα και τα δαμάσκηνα
2. γιγαρτόκαρπα με θήκες με κουκούτσια στον πυρήνα τους, όπως τα μήλα και τα αχλάδια
3. εσπεριδοειδή, όπως τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, τα λεμόνια και τα γκρέιπ φρουτ
4. εξωτικά φρούτα που έχουν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

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 ελέγχεις καλύτερα το σωματικό βάρος σου.



*Εικόνα 3.14 Δοκίμασε και λαχανικά που δεν έχεις ξαναφάει*

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

καταναλώνουμε 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 λαχανικά, δεν προσλαμβάνουμε τα πολύτιμα συστατικά και των δύο ομάδων.



*Εικ. 3.15 Τρώγε καθημερινά φρούτα στο διάλειμμα του 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 αναποφλοιώτο 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. 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.



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

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 αβγό. 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 αβγό, 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.

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



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

### 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), διατροφοεξαρτώμενη 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, κατεψυγμένο 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 Β
- ✓ 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 (διατροφοεξαρτώμενη 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.

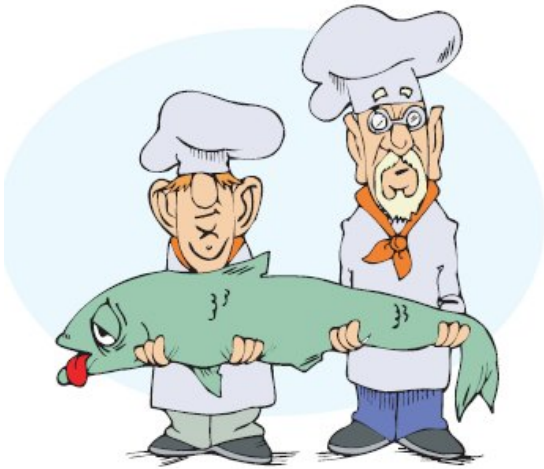
**Το ψάρι και τα θαλασσινά (μαλάκια και οστρακοειδή) αποτελούν:**

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

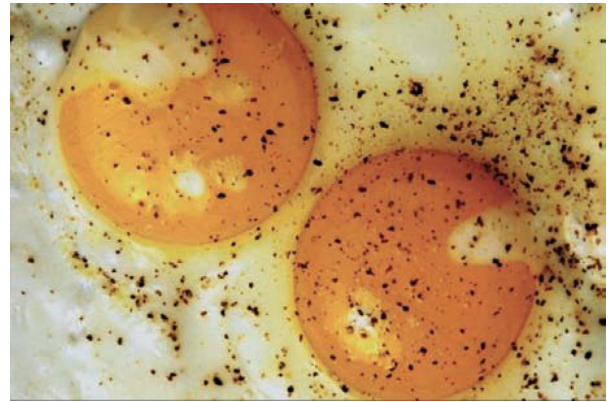
Τα λιπίδια που περιέχουν τα ψάρια είναι τα **ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα**, τα οποία μειώνουν τη χοληστερόλη και δρουν αντιπηκτικά στο αίμα, ελαττώνοντας έτσι τον κίνδυνο σχηματισμού θρόμβων. Για το λόγο αυτόν συστήνεται να τρώμε τη μια από τις δύο φορές την εβδομάδα ένα παχύ ψάρι (ως 15-20% λιπαρά),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



**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.

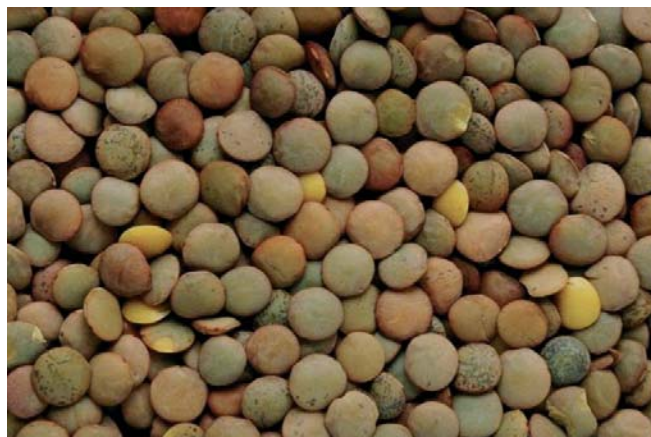
Τα όσπρια ανήκουν στην ομάδα του κρέατος – ψαριού, κυρίως γιατί περιέχουν πρωτεΐνη που μοιάζει σε ποιότητα με αυτή των τροφών ζωικής προέλευσης, αλλά και γιατί αποτελούν σημαντική πηγή βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Διαφέρουν και πλεονε-

κτούν 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 φακές, 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 αλείφονται ευκολότερα στο ψωμί (επαλειφόμενα λιπίδια). Με τη διαδικασία αυτή όμως, ένα υγιεινό έλαιο έχει μετατρα-

πεί 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.



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

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). 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.

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ 1ου ΤΟΜΟΥ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ .....	6
<b>1. Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΠΕΡΙΓΥΡΟΣ .....</b>	<b>8</b>
1.1 Η Οικογένεια – Η ελληνική οικογένεια .....	8
1.2 Οικογενειακή αγωγή.....	16
1.3 Ο κοινωνικός περίγυρος – Μορφές διαπροσωπικών σχέσεων .....	22
1.4 Επικοινωνία και προβλήματα – Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας .....	28
1.5 Η κοινωνικότητα των νέων .....	35
Ανακεφαλαίωση.....	39
<b>2. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ.....</b>	<b>41</b>
2.1 Οικονομικοί πόροι .....	41
2.2 Ο οικονομικός ρόλος της οικογένειας .....	47
2.3 Οικογενειακός προϋπολογισμός .....	53
Ανακεφαλαίωση.....	58
<b>3. ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....</b>	<b>59</b>
3.1 Τροφή και τρόφιμα .....	59
3.2 Ομάδες τροφίμων .....	68
3.3 Ομάδα 1η: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα .....	75
3.4 Ομάδα 2η: Φρούτα και χορταρικά.....	81
3.5 Ομάδα 3η: Δημητριακά και ψωμί .....	86
3.6 Ομάδα 4η: Κρέας – ψάρι – Όσπρια.....	92
3.7 Ομάδα 5 : Λίπη και έλαια .....	97

**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.***