

# Οικιακή Οικονομία

**Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

**Τόμος 1ος**

### ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:

Κ. Αμπελιώτης, *Λέκτορας Χαροκοπείου Πανεπιστημίου*  
Κων/νος Αποστολόπουλος, *Καθ. Χαροκ. Παν/μίου*  
Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη, *Αναπλ. Καθηγήτρια*  
*Χαροκοπείου Πανεπιστημίου*  
Μαρία Γιαννακούλια, *Λέκτορας Χαροκ. Παν/μίου*  
Ε. Κροκίδη, *Σχολική Σύμβουλος Οικιακής Οικονομίας*  
Σοφία Προβατάρη, *Οικ. Οικον., Εκπ. Β/θμιας Εκπ/σης*  
Α. Σαΐτη, *Επίκουρη Καθηγήτρια Χαροκοπείου Παν/μίου*

### ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ:

Νικόλαος Ανδρικόπουλος, *Καθηγ. Χαροκ. Παν/μίου*  
Κανέλλα Λαγάκου, *Σχ. Σύμβ. Οικιακής Οικονομίας*  
Ζακελίν Γραβάνη, *Οικ. Οικον., Εκπ. Β/θμιας Εκπ/σης*

### ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ:

Τριάς Γανώση, *Σκιτσογράφος-Εικονογράφος*

### ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Σοφία Στέρπη, *Φιλολογος*

### ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ:

Γεώργιος Γρ. Παπάς, *Σύμβουλος του Παιδαγ. Ινστιτούτου*

### ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ:

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

### ΕΞΩΦΥΛΛΟ:

Ναυσικά Πάστρα, *Γλύπτρια*

### ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ:

ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΛΙΒΑΝΗ

Στην συγγραφή του α' μέρους (1/3) έλαβε μέρος και  
ο Κ. Μουτζούρης, *Λέκτορας Γεωπον. Παν/μίου Αθηνών*

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Κωνσταντίνος Αμπελιώτης,  
Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος  
Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη,  
Μαρία Γιαννακούλια, Ευαγγελία Κροκίδη,  
Σοφία Προβατάρη, Άννα Σαΐτη

ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ

Ελληνικά Γράμματα

# Οικιακή Οικονομία

Β΄ 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**

**Δημήτριος Γ. Βλάχος**

**Ομότιμος Καθηγητής του Α.Π.Θ Πρόεδρος του  
Παιδαγωγ. Ινστιτούτου**

**Πράξη με τίτλο: «Συγγραφή νέων βιβλίων και  
παραγωγή υποστηρικτικού εκπαιδευτικού υλικού με  
βάση το ΔΕΠΠΣ και τα ΑΠΣ για το Γυμνάσιο»**

**Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου**

**Αντώνιος Σ. Μπομπέτσης**

**Σύμβουλος του Παιδαγωγ. Ινστιτούτου**

**Αναπληρωτής Επιστημ. Υπεύθ. Έργου**

**Γεώργιος Κ. Παληός**

**Σύμβουλος του Παιδαγωγ. Ινστιτούτου**

**Ιγνάτιος Ε. Χατζηευστρατίου**

**Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγ. Ινστιτ.**

**Έργο συγχρηματοδοτούμενο 75% από το Ευρωπαϊκό  
Κοινωνικό Ταμείο και 25% από εθνικούς πόρους.**

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

***Ομάδα Εργασίας***

***Αποφ. 16158/6-11-06 και 75142/Γ6/11-7-07 ΥΠΕΠΘ***

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

**Αγαπητέ μαθητή,**

Το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου αποτελεί συνέχεια της προηγούμενης προσπάθειας του βιβλίου της Οικιακής Οικονομίας της Α΄ Γυμνασίου. Έρχεται να σου προσφέρει γνώσεις προκειμένου να δημιουργήσεις ένα περιβάλλον ικανό να σου εξασφαλίσει ψυχική και σωματική υγεία, τόσο σ' εσένα όσο και στα μέλη της οικογένειάς σου.

Στην Α΄ Γυμνασίου το αντίστοιχο εγχειρίδιο σου πρόσφερε 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. Επεδίωκε να διευρύνει τους ορίζοντές σου και να σταθεί κοντά στα προβλήματα της ηλικίας σου.

Έτσι, ανακαλώντας στη μνήμη σου τις προηγούμενες γνώσεις και εμπειρίες σου, τα φετινά μαθήματα θα σε βοηθήσουν να οργανώνεις το χρόνο σου ώστε να διαχειρίζεσαι καλύτερα τη ζωή σου. Μέσα από το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας θα εμπλουτίσεις τις γνώσεις σου σχετικά με την αξία του φυσικού και πολιτισμικού περιβάλλοντος και θα μάθεις να το προστατεύεις και να το διαφυλάσσεις. Θα σου δοθεί η δυνατότητα να συλλέξεις πληροφορίες για τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία (π.χ. σωστή διατροφή) και τη σημασία της πρόληψης στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων.

Σημαντικό ρόλο στη διεξαγωγή του μαθήματος θα παίξουν το τετράδιο εργασιών και ο εργαστηριακός οδηγός. Θα σε βοηθήσουν να εμπεδώσεις καλύτερα τη θεωρία, να αναπτύξεις την κριτική σου σκέψη και

**να καλλιεργήσεις τη συνεργατικότητα και τη δημιουργικότητα.**

**Μην ξεχνάς ότι το βιβλίο αυτό μπορεί να σου δώσει την ευκαιρία να συμμετάσχεις σε ένα ουσιαστικό διάλογο για θέματα της καθημερινότητας που σε απασχολούν, αλλά και για ζητήματα που προβληματίζουν γενικότερα τους ανθρώπους σε ολόκληρο τον πλανήτη.**

**Οι συγγραφείς**

# 1. ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

## 1.1 Η Οικιακή Οικονομία στην αρχαία Ελλάδα

### Λέξεις – κλειδιά:

οικιακή οικονομία, οικογενειακή ζωή, διατροφή, πολιτισμός, ψυχαγωγία, φιλοξενία

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- 🎯 να ενημερωθούν για τον τρόπο ζωής των αρχαίων Ελλήνων και να μπορούν να τον συνδέουν με το παρόν
- 🎯 να κατανοήσουν τη σημασία της Οικιακής Οικονομίας ως παράγοντα διαμόρφωσης του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού.

### α. Η οργάνωση της οικογενειακής ζωής

Η **Οικιακή Οικονομία** έπαιξε μεγάλο ρόλο στην εξέλιξη του ελληνικού πολιτισμού, γιατί συνδεόταν πάντοτε με την οικογένεια, τον πυρήνα, δηλαδή, της κοινωνίας που δημιουργεί κάθε πολιτισμό. Συγκεκριμένα, η Οικιακή Οικονομία αναφέρεται στον τρόπο οργάνωσης της ζωής της οικογένειας, στα οικονομικά της, στη διατροφή των μελών της, στις σχέσεις μεταξύ τους και με άλλους ανθρώπους, στην κατοικία και στην ενδυμασία τους.

Στην αρχαία Ελλάδα, η οικιακή οικονομία βασιζόταν στον καταμερισμό των ρόλων των δύο συζύγων. Οι άντρες θεωρούσαν ως κύρια υποχρέωσή τους τις υποθέσεις της πόλης τους. Επίσης, ασχολούνταν και

με κάποιες ανάγκες της οικογένειας, όπως με τα ψώνια. Οι γυναίκες είχαν τη φροντίδα της οικογένειας. Κύρια καθήκοντά τους ήταν οι δουλειές του σπιτιού και η ανατροφή των παιδιών. Στην περίπτωση που υπήρχαν δούλοι, έπρεπε να τους επιβλέπουν. Οι γυναίκες είχαν, επίσης, την υποχρέωση να κατασκευάζουν τα ρούχα των μελών της οικογένειας.



Εικ. 1.1 Γυναίκες που κατασκευάζουν τα ρούχα της οικογένειας: μία γνέθει και δύο υφαίνουν (Αγγείο, Ν. Υόρκη, Μητροπολιτικό Μουσείο)

Ως προστάτιδα της οικογένειας οι αρχαίοι Έλληνες τιμούσαν την Εστία, θεά της οικιακής φωτιάς, γιατί ο χώρος της φωτιάς του σπιτιού («εστία, τζάκι»), η οποία πρόσφερε φως, ζεστασιά και δυνατότητα παρασκευής του φαγητού, αποτελούσε το κέντρο της οικογενειακής ζωής. Η θεά Εστία μπορεί να θεωρηθεί λοιπόν και προστάτιδα της οικιακής οικονομίας.

Οι αρχαίοι Έλληνες έθεσαν τις βάσεις της επιστήμης της Οικιακής Οικονομίας. Στον Οικονομικό του Ξενοφώντα περιγράφεται λεπτομερώς η οργάνωση που πρέπει να έχει ένα νοικοκυριό. Ο Ισχύμαχος, ένας νιόπαντρος Αθηναίος, συμβουλεύει τη σύζυγό του

μ' αυτά τα λόγια: «Πρέπει, λοιπόν, εσύ να μένεις στο σπίτι. Και όσους υπηρέτες έχουν δουλειά έξω από το σπίτι αυτούς να τους στέλνεις στη δουλειά όλους μαζί, και όσους έχουν δουλειά μέσα αυτούς εσύ η ίδια να επιβλέπεις, τα πράγματα που φέρνουν εσύ να παραλαμβάνεις, να κανονίζεις αυτά που είναι να ξοδευτούν και όσα πρέπει να περισσέψουν να φροντίζεις να τα φυλάς. Γιατί δεν πρέπει να ξοδέψουμε σε ένα μήνα όσα πρέπει μέσα σε ένα χρόνο».

## β. Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων

Μία από τις πιο σημαντικές φροντίδες κάθε οικογένειας ήταν η διατροφή της. Γενικά, οι αρχαίοι Έλληνες ήταν λιτοδίαιτοι. Για πρωινό έτρωγαν συνήθως λίγο ψωμί βουτηγμένο σε κρασί και ίσως λίγες ελιές η σύκα ξερά. Απλό ήταν επίσης το μεσημεριανό, καθώς και το απογευματινό τους. Το κύριο φαγητό τους ήταν το βραδινό.

Το ψωμί φτιαχνόταν είτε από κριθάρι είτε από σιτάρι. Το κρέας ήταν ακριβό και το έτρωγαν σε έκτακτες περιστάσεις, κυρίως σε γιορτές, όταν προσφερόταν θυσία στους θεούς. Συχνότερα έτρωγαν πουλερικά, όπως κότες και χήνες. Αγαπούσαν και το κυνήγι, αλλά δεν ήταν δυνατό να το έχουν συχνά. Από τις σπουδαιότερες τροφές ήταν και τα ψάρια.

Οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν επίσης λαχανικά, κυρίως αυτά που καλλιεργούσαν στα περιβόλια. Από τα όσπρια γνώριζαν τα κουκιά και τις φακές. Αγαπημένο συμπλήρωμα του φαγητού ήταν τα φρούτα και οι ξηροί καρποί. Αρωμάτιζαν τα φαγητά με θυμάρι και ρίγανη. Τα γλυκά φτιάχνονταν από μέλι και αλεύρι. Το γεύμα συμπληρωνόταν με κρασί που το έπιναν πάντοτε νερωμένο.



Εικ. 1.2 Γυναίκες που ζυμώνουν ψωμί υπό τους ήχους δίαυλου (Ειδώλιο, Παρίσι, Μουσείο Λούβρου)

Στην εποχή μας έχει εκτιμηθεί η αξία της αρχαίας ελληνικής διατροφής. Λόγω της μεγάλης χρήσης του ελαιόλαδου και της κατανάλωσης λαχανικών, φρούτων και δημητριακών, αποτελεί τη βάση της σύγχρονης **Μεσογειακής Διατροφής**, ενός διατροφικού προτύπου που εξασφαλίζει πολλά πλεονεκτήματα υγείας.

Είναι γεγονός, επίσης, ότι οι αρχαίοι Έλληνες ανύψωσαν τη διατροφή σε **στοιχείο πολιτισμού**. Πρώτα απ' όλα, βάσιζαν τη διατροφή τους σε τρία είδη που αποτελούν προϊόντα μεγάλης κατεργασίας, η οποία απαιτεί πολιτισμική εξέλιξη. Αυτά ήταν το ψωμί, το λάδι και το κρασί. Έπειτα, δεν έβλεπαν το φαγητό απλώς ως κάτι απαραίτητο για να μπορέσουν να ζήσουν, αλλά ως μέσο επικοινωνίας, ψυχαγωγίας και πολιτισμού.

### γ. Οι διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις

Στο πλαίσιο της οικογένειας, δημιουργούνταν διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις. Ο άντρας ήταν ο κύριος του σπιτιού και η θέση της γυναίκας περιορι-

σμένη. Συχνά, όμως, αναπτύσσονταν συναισθήματα αγάπης και εκτίμησης μεταξύ τους. Και οι δύο γονείς νοιάζονταν για τα παιδιά τους, τα οποία όφειλαν να τους σέβονται και να τους υπακούουν, ενώ και αυτά με τη σειρά τους, όταν μεγάλωναν, είχαν υποχρέωση να φροντίζουν τους γέροντες γονείς τους.

Βασικός τρόπος ψυχαγωγίας μέσα στο σπίτι ήταν τα συμπόσια, στα οποία, όμως, δεν έπαιρναν μέρος οι γυναίκες της οικογένειας. Στις συγκεντρώσεις αυτές το φαγητό συνδυαζόταν με τη διασκέδαση και με κάθε είδους συζητήσεις, ακόμα και πολιτικές ή φιλοσοφικές.

Απαραίτητο στοιχείο της οικογενειακής ζωής ήταν και η φιλοξενία, η οποία είχε πολύ σημαντική θέση στον αρχαίο ελληνικό κόσμο. Όταν, μάλιστα, ο φιλοξενούμενος ετοιμαζόταν να φύγει, συνήθιζε να ανταλλάσσει με τον οικοδεσπότη δώρα, που συμβόλιζαν τη φιλία η οποία είχε δημιουργηθεί μεταξύ τους.

## 1.2 Η Οικιακή Οικονομία στο Βυζάντιο

### **Λέξεις – κλειδιά:**

οικιακή οικονομία, οικογενειακή ζωή, Χριστιανισμός, διατροφή, φιλοξενία

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- 🎯 να ενημερωθούν για τον τρόπο ζωής των Βυζαντινών και να μπορούν να τον συνδέουν με το παρόν
- 🎯 να κατανοήσουν τη σημασία της Οικιακής Οικονομίας ως παράγοντα διαμόρφωσης του βυζαντινού πολιτισμού.

### α. Η οργάνωση της οικογενειακής ζωής

Στην εποχή της βυζαντινής αυτοκρατορίας, οι βασικές αρχές της οικογενειακής ζωής δεν άλλαξαν, απλώς επηρεάστηκαν από το χριστιανικό πνεύμα. Η οικιακή οικονομία εξακολούθησε να βασίζεται στους παραδοσιακούς ρόλους των δύο φύλων. Έτσι, οι άντρες ασχολούνταν με εργασίες έξω από το σπίτι, ενώ οι γυναίκες παρέμεναν, σε μεγάλο βαθμό, μέσα σ' αυτό. Ασχολούνταν με τις δουλειές του σπιτιού και την ανάγνωση του Ευαγγελίου. Ύφαιναν στον αργαλειό και έφτιαχναν τα ρούχα της οικογένειας. Άλεθαν το σιτάρι είτε στο χειροκίνητο μύλο είτε πηγαίνοντας σε υδρόμυλο ή ανεμόμυλο, αν το επέτρεπε η κοινωνική τους θέση. Βασική ασχολία τους ήταν, επίσης, να ζυμώνουν και να μαγειρεύουν.

Κύριο έργο των γυναικών ήταν η **ανατροφή των παιδιών τους**. Οι μητέρες έπρεπε να διαπαιδαγωγούν τις κόρες τους, έτσι ώστε να γίνουν καλές χριστιανές.



Εικ. 1.3 Η χήρα Δανιηλίδα, ιδιοκτήτρια μεγάλων εκτάσεων γης και εργαστηρίων υφαντουργίας (Μικρογραφία. Μαδρίτη, Εθνική Βιβλιοθήκη)

Στόχος τους, επίσης, ήταν να τις εφοδιάσουν με όλες τις απαραίτητες γνώσεις για να γίνουν καλές οικοδέσποινες. Τους δίδασκαν, επίσης, στο σπίτι τα λεγόμενα στοιχειώδη ή ιερά γράμματα, δηλαδή ανάγνωση, γραφή, θρησκευτικά, αριθμητική και ωδική.

Γενικά, οι γυναίκες είχαν ενεργό ρόλο στην οικογένεια, αφού ήταν κυρίες του σπιτιού τους και υπεύθυνες για την ανατροφή και τη μόρφωση των παιδιών τους. Υπήρχαν, πάντως, και γυναίκες που σταδιοδρόμησαν επαγγελματικά και συμμετείχαν στην οικονομική ζωή της αυτοκρατορίας.

## β. Η διατροφή των Βυζαντινών

Η διατροφή στα χρόνια αυτά άλλαξε αρκετά, εξαιτίας της επίδρασης διάφορων παραγόντων. Η αλλαγή του κλίματος, που έγινε ψυχρότερο, οδήγησε στην καταστροφή πολλών παραδοσιακών καλλιεργειών. Αυξήθηκαν τα άγρια χόρτα, τα όσπρια, το κυνήγι και το κρέας. Η κατάκτηση, από τους Άραβες, της Αιγύπτου

και της Συρίας, περιοχές οι οποίες προμήθευαν την αυτοκρατορία με σιτάρι και λάδι αντίστοιχα, προκάλεσε έλλειψη στα προϊόντα αυτά. Επιπλέον, εμφανίζονται νέα είδη και νέα ονόματα, όπως τα νεράντζια, τα πορτοκάλια και οι μελιτζάνες. Τα περισσότερα προέρχονται από την Ανατολή. Συγχρόνως, η χριστιανική θρησκεία επηρέασε τη διατροφή με τις απαγορεύσεις και τις νηστείες που όρισε.

Οι βασικές τροφές των Βυζαντινών ήταν οι εξής με σειρά κατανάλωσης: άγρια χόρτα, βολβοί, όσπρια, οπωρικά, γαλακτοκομικά, λίπη, κρέατα, κρασί, σιτηρά, λάδι, αβγά, ψάρια, καρυκεύματα. Εάν εξαιρέσουμε ελάχιστες περιοχές της αυτοκρατορίας που παρήγαγαν λάδι, για τους περισσότερους αυτό ήταν λιγοστό και πολύτιμο. Αντί για λάδι, στη διατροφή χρησιμοποιούσαν λίπη, γαλακτοκομικά και μια σάλτσα από μικρά ψάρια, το λεγόμενο γάρο.



Εικ. 1.4 Ο Μυστικός Δείπνος  
(Μικρογραφία. Άγιο Όρος, Μονή Διονυσίου)

## **γ. Οι διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις**

**Αρχηγός της οικογένειας ήταν ο άντρας, ο οποίος όμως σύμφωνα με τις αρχές της χριστιανικής θρησκείας έπρεπε να υπολογίζει και να αγαπά τη γυναίκα του. Εκείνη με τη σειρά της ήταν υποχρεωμένη να υπακούει το σύζυγό της και να του φέρεται με γλυκύτητα και σεβασμό. Οι σχέσεις των παιδιών με τους γονείς τους βασίζονταν στην υπακοή και στο σεβασμό. Όταν αυτοί γερνούσαν, τα παιδιά όφειλαν να τους φροντίζουν.**

**Η φιλοξενία ήταν σεβαστή στο Βυζάντιο. Όπως και στην αρχαιότητα, οι γυναίκες ήταν εκείνες που φρόντιζαν για τους φιλοξενούμενους. Παρ' όλα αυτά, έτρωγαν πάντοτε μόνες τους, σε ξεχωριστό τραπέζι από τους άντρες, όχι μόνο σε γεύματα σε ξένα σπίτια η ακόμα και στο Παλάτι, αλλά και στο ίδιο τους το σπίτι.**

## 1.3 Η Οικιακή Οικονομία στα μεταβυζαντινά χρόνια

### Λέξεις – κλειδιά:

οικιακή οικονομία, οικογενειακή ζωή, προίκα, οικοτεχνία, παραδοσιακή διατροφή, λάδι, φιλοξενία

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

🎯 να ενημερωθούν για τον τρόπο ζωής στα μεταβυζαντινά χρόνια και να μπορούν να τον συνδέουν με το παρόν

🎯 να κατανοήσουν τη σημασία της Οικιακής Οικονομίας ως παράγοντα διαμόρφωσης του πολιτισμού την περίοδο αυτή.

### α. Η οργάνωση της οικογενειακής ζωής

Στα χρόνια που ακολούθησαν την πτώση του Βυζαντίου, οι άντρες ασχολούνταν με τις εξωτερικές εργασίες και οι γυναίκες με το σπίτι, ακολουθώντας την παράδοση. Ωστόσο, επειδή πολλοί άντρες ξενιτεύονταν ή έλειπαν αρκετούς μήνες από το σπίτι ως ναυτικοί ή περιοδεύοντες έμποροι ή τεχνίτες, οι γυναίκες σε αυτές τις περιπτώσεις αναλάμβαναν όλη τη διοίκηση του σπιτιού και τις ευθύνες της οικογένειας. Στις αγροτικές οικογένειες βοηθούσαν, επίσης, τους συζύγους τους στις δουλειές τους. Οι γυναίκες ήταν υπεύθυνες, εξάλλου, για τη φροντίδα των παιδιών, καθώς και των ηλικιωμένων μελών της οικογένειας που ζούσαν μαζί της.

Βασικός άξονας γύρω από τον οποίο κινιόταν η οικονομία του σπιτιού και οι δραστηριότητές της ήταν

η προίκα των κοριτσιών. Για την προίκα αυτή εργάζονταν τόσο οι γονείς όσο και τα ίδια τα κορίτσια μέχρι την ημέρα του γάμου τους. Στο θεσμό αυτό στηρίχτηκε και η μεγάλη ανάπτυξη της οικοτεχνίας των υφαντών και των κεντημάτων που σημειώθηκε εκείνη την εποχή. Η ανάπτυξη αυτή αποτέλεσε σταθμό στην οικογενειακή ζωή, γιατί έδωσε τη δυνατότητα σε πολλές κοπέλες να βοηθούν οικονομικά την οικογένειά τους κερδίζοντας χρήματα από την πώληση των έργων τους.



Εικ. 1.5 Ποιμένας επιστρέφει από τη βοσκή.  
Οι γυναίκες ασχολούνται με το γνέσιμο  
και τη φροντίδα των παιδιών  
(Αθήνα, Γεννάδειος Βιβλιοθήκη)

## β. Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή

Η διατροφή των Ελλήνων στην περίοδο αυτή αποτελεί τη λεγόμενη **ελληνική παραδοσιακή διατροφή**. Βασίζεται στην αρχαία και στη βυζαντινή διατροφή, αλλά έχει δεχτεί και επιδράσεις από τους ξένους κατάκτητές.

**Βασική τροφή** του ελληνικού λαού ήταν το ψωμί. Η κατανάλωση κρέατος ήταν πολύ περιορισμένη.

Κρέας έτρωγαν συνήθως στις μεγάλες γιορτές, τις Κυριακές και στα πανηγύρια. Αντίθετα, σημαντική θέση στη διατροφή είχαν τα όσπρια. Ιδιαίτερα στις περιόδους νηστείας, τα όσπρια αποτελούσαν το κυριότερο φαγητό. Τα διάφορα λαχανικά και χόρτα ήταν μια από τις πιο συνηθισμένες τροφές, ιδιαίτερα σε περιοχές όπου παράγεται πολύ λάδι. Οι κάτοικοι των νησιών και των παράλιων περιοχών κατανάλωναν πολλά ψάρια και θαλασσινά. Τέλος, το γάλα και τα προϊόντα του αποτελούσαν βασικές τροφές, κυρίως των κτηνοτροφικών πληθυσμών.



Εικ. 1.6 Παραδοσιακό στολισμένο ψωμί από τη Γορτυνία

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή, ιδιαίτερα εκείνη των ελαιοπαραγωγικών περιοχών, που στηριζόταν στη χρήση του λαδιού, έχει αποδειχτεί από τις σύγχρονες επιστημονικές έρευνες ότι είναι πολύ υγιεινή, γιατί συνδυάζει σε σωστές αναλογίες όλα τα απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό συστατικά.

## **γ. Οι διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις**

Στα χρόνια αυτά, η ελληνική οικογένεια αντιμετώπισε πολλές δυσκολίες από τους ξένους κατακτητές. Για να τις ξεπεράσει, στηρίχτηκε στη συνεργασία μεταξύ των μελών της. Το βράδυ, η οικογένεια μαζευόταν γύρω από τη φωτιά. Συχνά έρχονταν και οι γείτονες. Επίσης, οι γυναίκες και τα κορίτσια της γειτονιάς συνήθιζαν να γνέθουν και να κεντούν μαζί στα σπίτια συζητώντας και τραγουδώντας. Ευκαιρίες για διασκέδαση έδιναν οι γάμοι και τα πανηγύρια.

Μεγάλη σημασία δινόταν στη φιλοξενία. Σύμφωνα με τις πατροπαράδοτες συνήθειες, στο φιλοξενούμενο προσφερόταν όσο το δυνατόν πιο πλούσιο γεύμα και στρώνονταν τα καλύτερα σεντόνια και σκεπάσματα για να κοιμηθεί. Όπως περιγράφει ένας ξένος περιηγητής, σε έναν αρχοντικό πύργο της Μάνης: «Για τον ύπνο (στους φιλοξενούμενους) άπλωσαν στο πάτωμα στρώματα, μαξιλάρες και κεντητά σεντόνια από φαρδιές λουρίδες μουσελίνας και χρωματιστό μετάξι, όλα έργα των χεριών των γυναικών της οικογένειας».

## 1.4 Η ελληνική λαϊκή τέχνη

### Λέξης – κλειδιά.

λαϊκή τέχνη οικιακή οικονομία χρηστικότητα, αισθητική, παράδοση, φύση, μορφές, πολιτισμική κληρονομιά

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- 🎯 να γνωρίσουν τα χαρακτηριστικά και τους τομείς της ελληνικής λαϊκής τέχνης
- 🎯 να κατανοήσουν τη σημασία της ελληνικής λαϊκής τέχνης.

### α. Έννοια – Κύρια χαρακτηριστικά

Με τον όρο **λαϊκή τέχνη** χαρακτηρίζουμε την ελληνική τέχνη των δύο τελευταίων αιώνων της Τουρκοκρατίας. Την περίοδο αυτή σημειώθηκε βελτίωση των συνθηκών ζωής των Ελλήνων, οικονομική ανάπτυξη του ελληνισμού και αναβίωση της ελληνικής παιδείας. Οι παράγοντες αυτοί συνέβαλαν στην άνθηση της τέχνης.



Εικ. 1.7 Χαρακτηριστικό έργο ελληνικής λαϊκής τέχνης: ξυλόγλυπτη κασέλα από την Ήπειρο (Αθήνα, Μουσείο Μπενάκη)

Η ελληνική λαϊκή τέχνη έχει τις ρίζες της στο Βυζάντιο. Έχει επηρεαστεί, επίσης, από την τέχνη της Ανατολής και της Δύσης. Συγγενεύει, μάλιστα, ιδιαίτερα με την τέχνη των άλλων βαλκανικών λαών. Τα έργα της είναι δημιουργίες ανθρώπων που δε διδάχτηκαν την κάθε μορφή τέχνης σε σχολές, αλλά από έμπειρους τεχνίτες.

Ένα από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της λαϊκής τέχνης αποτελεί ο συνδυασμός χρηστικότητας και αισθητικής. Για παράδειγμα, ένα καράβι, ζωγραφισμένο στο σπίτι ενός ναυτικού δεν είχε σκοπό μόνο να ομορφύνει το χώρο. Είχε και συμβολική αξία, γιατί έδειχνε τη ζωή των ναυτικών. Άλλο χαρακτηριστικό αυτής της τέχνης είναι ότι τα έργα της αποτελούν έκφραση της ομαδικής αισθητικής της συγκεκριμένης κοινωνίας και όχι της προσωπικής αισθητικής κάθε δημιουργού. Εκτός από αυτά, η λαϊκή τέχνη είναι μια τέχνη συντηρητική που συνδέεται στενά με την παράδοση. Φανερώνει, επίσης, έναν κόσμο που ζούσε σε αρμονία με τη φύση και την αναπαριστούσε στην τέχνη του.

Τα έργα της λαϊκής τέχνης αποτελούσαν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής ζωής του ανθρώπου, καθώς σχετίζονταν με την κατοικία και με την ενδυμασία του και παράγονταν συχνά από τα ίδια τα μέλη της οικογένειας. Η λαϊκή τέχνη συνδέεται, λοιπόν, στενά με την Οικιακή Οικονομία.

## **β. Τομείς της ελληνικής λαϊκής τέχνης**

Η ελληνική λαϊκή τέχνη διακρίνεται σε εκκλησιαστική και σε κοσμική. Εκφράζεται, επίσης, με διάφορες μορφές: την αρχιτεκτονική, τη ζωγραφική, τη γλυπτική,

καθώς και με την υφαντική, την κεντητική, τη μεταλλοτεχνία, την κεραμική, την επιπλοποιία, την κατασκευή της φορεσιάς και άλλες.

Έργα της αρχιτεκτονικής είναι τόσο οι εκκλησίες όσο και τα σπίτια, τα γεφύρια, οι κρήνες, οι μύλοι και άλλα κτίσματα. Χτίζονταν κυρίως από ειδικευμένους τεχνίτες της πέτρας που ταξίδευαν σε όλη την Οθωμανική αυτοκρατορία εκτελώντας διάφορα έργα. Οι περισσότεροι προέρχονταν από την Ήπειρο, τη Δυτική Μακεδονία, τη Δυτική Πελοπόννησο και την Κάρπαθο.

Τους οικοδόμους ακολουθούσαν οι τεχνίτες του ξύλου που έφτιαχναν τα ξύλινα μέρη των κτισμάτων, τα έπιπλα, τα ξύλινα τέμπλα εκκλησιών και διάφορες άλλες κατασκευές. Ιδιαίτερα γνωστοί ήταν οι ξυλογλύπτες από την Ήπειρο, τη Χίο και την Κρήτη. Υπήρχαν και οι μαρμαρογλύπτες που κατασκεύαζαν τα μαρμάρινα μέρη σε πόρτες και παράθυρα, καμπαναριά, τζάκια και πολλά άλλα έργα. Περίφημοι μαρμαρογλύπτες ήταν οι Ηπειρώτες και οι Τηνιακοί.

Κοντά στους παραπάνω τεχνίτες εργάζονταν συχνά και οι ζωγράφοι που ζωγράφιζαν τα αρχοντικά και τις εκκλησίες. Πολλοί κατάγονταν από τους Χιονάδες της Κόνιτσας και από τα Ζαγοροχώρια της Ηπείρου.

Τα υφαντά, τα κεντήματα και η κατασκευή της φορεσιάς ήταν συνήθως έργα των γυναικών κάθε οικογένειας. Υπήρχαν, ωστόσο, και οργανωμένες βιοτεχνίες στις πόλεις, όπως στον Τύρναβο, στη Λάρισα, στην Κύπρο και αλλού. Τις τέχνες αυτές ασκούσαν και πλανόδιοι τεχνίτες, όπως ράφτες, χρυσοκεντητές και άλλοι.

Η μεταλλοτεχνία – αργυροχρυσοχοΐα ασκούσαν, επίσης, από περιοδεύοντες τεχνίτες. Κατασκεύαζαν όπλα, καμπάνες, κοσμήματα, εκκλησιαστικά σκεύη, καθώς και διακοσμητικά και χρηστικά αντικείμενα. Ονομαστοί ήταν οι τεχνίτες από την Ήπειρο και από

τη Στεμνίτσα της Αρκαδίας. Υπήρχαν, επίσης, μόνιμα εργαστήρια σε πολλές πόλεις.

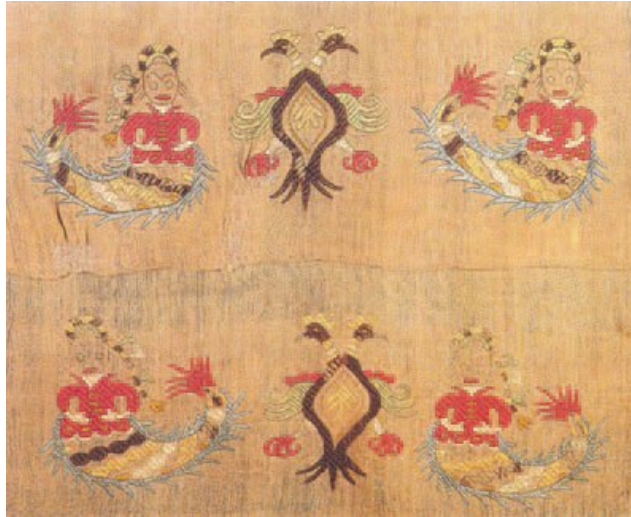
Κέντρα κεραμικής υπήρχαν σε νησιά, όπως στην Κρήτη, στη Σίφνο και στην Αίγινα, στη Μεσσηνία, καθώς και στα Δαρδανέλλια (Τσανάκ – Καλέ) της Μ. Ασίας. Από τα μέρη αυτά προέρχονταν και οι περιοδεύοντες αγγειοπλάστες που έφτιαχναν πιθάρια, κανάτια και άλλα πήλινα σκεύη.



Εικ. 1.8 Ασημένια λεκάνη αγιασμού από την Καισάρεια της Μ. Ασίας (Αθήνα, Μουσείο Μπενάκη)

Μεγάλη είναι η ποικιλία των **διακοσμητικών μοτίβων** που παριστάνονται στα έργα της λαϊκής μας τέχνης. Άλλοτε είναι γεωμετρικά σχέδια, άλλοτε σκηνές από την καθημερινή ζωή (γάμος, χορός, κυνήγι κ.ά.) και άλλοτε έχουν συμβολικό ή μαγικό χαρακτήρα (φίδι, σταυρός, γλάστρα, πετεινός, άγιοι). Υπάρχουν, επίσης, και θέματα που προέρχονται από τον αρχαίο και το βυζαντινό κόσμο, όπως η γοργόνα και ο δικέφαλος αετός.

Η λαϊκή τέχνη αποτελεί ένα σπουδαίο κεφάλαιο της πολιτισμικής μας κληρονομιάς. Υπήρξε επίσης σημαντική πηγή έμπνευσης διάφορων Νεοελλήνων καλλιτεχνών.



**Εικ. 1.9 Κέντημα με γοργόνες  
και δικέφαλο αετό από τη Σκύρο  
(Αθήνα, Μουσείο Μπενάκη)**

## 1.5 Ήθη, έθιμα και παραδόσεις του ελληνικού λαού – Η σημασία της ελληνικής λαϊκής παράδοσης

### **Λέξεις – κλειδιά:**

ήθη, έθιμα, παραδόσεις, οικιακή οικονομία, λαϊκή παράδοση

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- 🎯 να αποκτήσουν βασικές γνώσεις για τα ήθη, τα έθιμα και τις παραδόσεις τον ελληνικού λαού
- 🎯 να κατανοήσουν τη σημασία της ελληνικής λαϊκής παράδοσης και τις δυνατότητες αξιοποίησής της στην εποχή μας.

### α. Ήθη, έθιμα και παραδόσεις του ελληνικού λαού

Ένας πολύ σημαντικός τομέας της πολιτισμικής μας κληρονομιάς είναι τα ήθη, τα έθιμα και οι παραδόσεις του λαού μας. Οι λέξεις αυτές συνδέονται στενά μεταξύ τους και συμπληρώνουν η μία την άλλη. Τα ήθη είναι οι αντιλήψεις, «οι άγραφοι νόμοι» κάθε κοινωνίας, ενώ τα έθιμα είναι οι πράξεις με τις οποίες εκφράζονται οι αντιλήψεις αυτές. Όταν τα έθιμα επαναλαμβάνονται σταθερά από γενιά σε γενιά, δημιουργούνται οι παραδόσεις.

Στο θέμα του γάμου, για παράδειγμα, ήθη αποτελούν οι αντιλήψεις για την ευτυχία και τη γονιμότητα του ζευγαριού. Έτσι, δημιουργήθηκε το έθιμο η νύφη να σπάζει ένα ρόδι στο κατώφλι του νέου της σπιτιού και να σκορπά τους σπόρους του που συμβολίζουν

τη γονιμότητα. Γενικά, με τα διάφορα έθιμα οι άνθρωποι προσπαθούσαν να εξασφαλίσουν το καλό και να διώξουν το κακό.



Εικ. 1.10 Ετοιμασία γάμου στην Παλιά Αθήνα (Αθήνα, Γεννάδειος Βιβλιοθήκη)

Τα ήθη, τα έθιμα και οι παραδόσεις του ελληνικού λαού προέρχονται κυρίως από την αρχαιότητα και το Βυζάντιο και συνδέονται συχνά με τη χριστιανική θρησκεία. Έχουν δεχτεί, επίσης, επιδράσεις από τους διάφορους κατακτητές και από τους γειτονικούς λαούς. Σχετίζονται, μάλιστα, στενά με την **Οικιακή Οικονομία**, μια και αφορούν την καθημερινή ζωή του ανθρώπου και της οικογένειας. Συγκεκριμένα, διακρίνονται σε δύο κατηγορίες:

Την πρώτη αποτελούν εκείνα που έχουν σχέση με το λεγόμενο κύκλο της ανθρώπινης ζωής, δηλαδή με τους τρεις σπουδαιότερους σταθμούς της ζωής του ανθρώπου: τη γέννηση, το γάμο και το θάνατο. Τη δεύτερη κατηγορία αποτελούν τα ήθη και τα έθιμα που συνδέονται με το λεγόμενο κύκλο του έτους, δηλαδή με τις ασχολίες των ανθρώπων και με τις θρησκευτικές

γιορτές στις τέσσερις εποχές του χρόνου. Με όλα αυτά συνυπάρχουν και έθιμα που έχουν τις ρίζες τους στην αρχαιότητα, όπως τα έθιμα της Αποκριάς.

Στην εποχή μας ήθη εξακολουθούν να υπάρχουν, έστω κι αν πολλά από αυτά είναι διαφορετικά από εκείνα των παλαιότερων χρόνων. Δε δημιουργούνται όμως πια νέα έθιμα, ενώ και τα παλαιά συχνά σβήνουν, εξαιτίας του σύγχρονου τρόπου ζωής. Ωστόσο, παρατηρείται η τάση να αναβιώνουν ορισμένα τοπικά έθιμα, κυρίως τα πιο θεαματικά, συνήθως για τουριστικούς ή για ψυχαγωγικούς λόγους. Η αναβίωση αυτή παραμένει επιφανειακή, καθώς η αρχική σημασία των εθίμων έχει ξεχαστεί. Γεγονός είναι πάντως ότι αυτά επιζούν, γιατί αρέσουν και ευχαριστούν το σύγχρονο άνθρωπο.

## β. Η σημασία της ελληνικής λαϊκής παράδοσης

Η ελληνική λαϊκή παράδοση περιλαμβάνει τον πολιτισμό που δημιουργήθηκε στα μεταβυζαντινά χρόνια και αποτελεί μια πλούσια πολιτισμική κληρονομιά. Η συλλογή στοιχείων για την κληρονομιά αυτή που μέρα με τη μέρα χάνεται και η διάσωση των έργων του λαϊκού μας πολιτισμού είναι πολύ σημαντικές. Ο λαϊκός πολιτισμός μπορεί να φανεί χρήσιμος σε πολλούς τομείς και να βοηθήσει στην ανάπτυξη ενός τόπου με διάφορους τρόπους:

– Οι γνώσεις σχετικά με την παραδοσιακή γεωργία και κτηνοτροφία μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία βιολογικών προϊόντων.

– Οι γνώσεις για την παραδοσιακή ιατρική και φαρμακευτική μπορούν να φανούν χρήσιμες για την επεξεργασία φυτών και βοτάνων που χρησιμοποιούνται στις επιστήμες της υγείας και στον καλλωπισμό.

– Οι γνώσεις για την παραδοσιακή διατροφή μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία εργαστηρίων προϊόντων τοπικής παραδοσιακής διατροφής και εστιατορίων ειδικευμένων στην τοπική παραδοσιακή κουζίνα.

– Οι γνώσεις για την παραδοσιακή τέχνη μπορούν να φανούν χρήσιμες για τη δημιουργία εργαστηρίων έργων τέχνης που θα εμπνέονται από την παράδοση. Το υλικό που θα συγκεντρωθεί από όλα αυτά μπορεί να αποτελέσει τον πυρήνα ενός τοπικού μουσείου και να παρουσιαστεί σε εκδηλώσεις σχετικές με τον τοπικό πολιτισμό.

– Μπορεί να αναπτυχθεί πολιτισμικός τουρισμός και άλλες μορφές ήπιου τουρισμού και να δημιουργηθούν καινούργιες επαγγελματικές δυνατότητες για τους νέους ανθρώπους.

– Η επαφή με το λαϊκό πολιτισμό θα γνωρίσει στους νέους έναν τρόπο ζωής και μια αισθητική που βασίζονταν στο μέτρο, στην αρμονία και στο σεβασμό του περιβάλλοντος. Έτσι μπορεί, πιθανόν, να επηρεαστεί και ο δικός τους τρόπος ζωής στο θέμα αυτό.



Εικ. 1.11 Γυναίκες από την Όλυμπο της Καρπάθου που παρασκευάζουν τις παραδοσιακές «μακαρούνες»

Η Οικιακή Οικονομία έπαιξε μεγάλο ρόλο στην εξέλιξη του ελληνικού πολιτισμού, γιατί συνδεόταν πάντοτε με την οικογένεια, τον πυρήνα, δηλαδή, της κοινωνίας που δημιουργεί κάθε πολιτισμό. Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά την οργάνωση της οικογενειακής ζωής παρατηρούμε ότι σε όλες τις περιόδους της ελληνικής ιστορίας αυτή βασιζόταν στον καταμερισμό των ρόλων των δύο συζύγων. Οι άντρες ασχολούνταν με τις εξωτερικές εργασίες, ενώ οι γυναίκες είχαν τη φροντίδα της οικογένειας και ασχολούνταν με τις οικιακές εργασίες.

Μία από τις πιο σημαντικές φροντίδες κάθε οικογένειας ήταν η διατροφή της. Οι αρχαίοι Έλληνες ήταν λιτοδίαιτοι. Στο Βυζάντιο η διατροφή επηρεάστηκε από τη χριστιανική θρησκεία και έγιναν γνωστά νέα είδη τροφίμων. Στα μεταβυζαντινά χρόνια δημιουργήθηκε η λεγόμενη ελληνική παραδοσιακή διατροφή που είναι πολύ υγιεινή. Στο πλαίσιο της οικογένειας, δημιουργούνταν διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις. Απαραίτητο στοιχείο της οικογενειακής ζωής ήταν και η φιλοξενία.

Η ελληνική λαϊκή τέχνη συνδέεται στενά με την Οικιακή Οικονομία, γιατί τα έργα της αποτελούσαν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής ζωής του ανθρώπου. Χαρακτηρίζεται από χρηστικότητα συνδυασμένη με αισθητική και διακρίνεται σε εκκλησιαστική και κοσμική τέχνη. Εκφράζεται επίσης με διάφορες μορφές (αρχιτεκτονική, ζωγραφική, γλυπτική, υφαντική, κεντητική, μεταλλοτεχνία, κεραμική, επιπλοποιία, κατασκευή φορεσιάς).

Τα ήθη, τα έθιμα και οι παραδόσεις του ελληνικού λαού σχετίζονται στενά με την Οικιακή Οικονομία, μια και αφορούν την καθημερινή ζωή του ανθρώπου και της οικογένειας. Διακρίνονται σε δύο κατηγορίες, σε εκείνα που έχουν σχέση με τον κύκλο της ανθρώπινης ζωής και σε εκείνα που συνδέονται με τον κύκλο του έτους, δηλαδή με τις ασχολίες των ανθρώπων και με τις θρησκευτικές γιορτές στις τέσσερις εποχές του χρόνου.

Σε γενικές γραμμές, η ελληνική λαϊκή παράδοση αποτελεί μια πλούσια πολιτισμική κληρονομιά. Η συλλογή στοιχείων για την κληρονομιά αυτή και η διάσωση των έργων του λαϊκού μας πολιτισμού είναι πολύ σημαντική. Ο λαϊκός πολιτισμός μπορεί να φανεί χρήσιμος σε πολλούς τομείς και να βοηθήσει στην ανάπτυξη ενός τόπου με διάφορους τρόπους.

## 2. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΖΩΗΣ

### 2.1 Η έννοια της οργάνωσης

#### **Λέξεις – κλειδιά:**

οργάνωση, διαδικασία, πόροι, ανάγκες, αξίες, πρότυπα

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

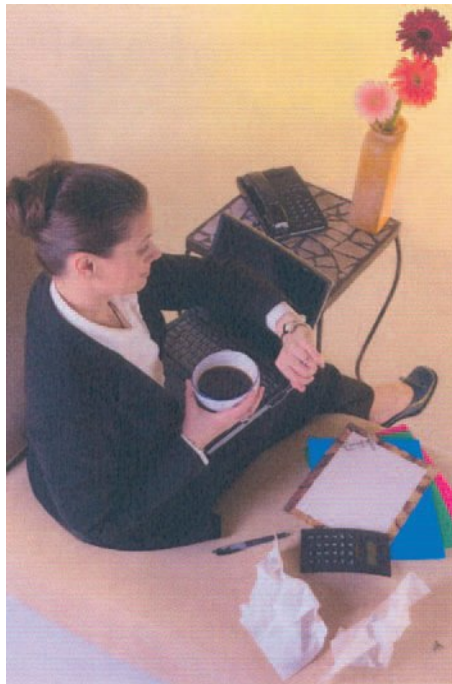
- 🎯 να κατανοήσουν την έννοια και τη σημασία της οργάνωσης στη ζωή του ανθρώπου
- 🎯 να αντιληφθούν ότι με την οργάνωση μπορούν να επιλυθούν τα διάφορα προβλήματα κάνοντας ορθολογική χρήση των διαθέσιμων πόρων.

**Οργάνωση** είναι μια σημαντική διαδικασία, που εφαρμόζεται σε όλους τους τομείς της ατομικής, οικογενειακής και κοινωνικής ζωής, και κατά την οποία οι άνθρωποι (άτομα ή ομάδες) μπορούν να αξιοποιούν τους διαθέσιμους πόρους προκειμένου να επιτύχουν τους στόχους τους και να βελτιώσουν τη ζωή τους.

Η διαδικασία της οργάνωσης περιλαμβάνει:

- 📄 Προγραμματισμό, δηλαδή επιλογή ενός σχεδίου δράσης που θα εξακολουθήσουμε για να επιτύχουμε το στόχο μας.
- 📄 Εφαρμογή του σχεδίου δράσης για να επιτύχουμε τον επιδιωκόμενο στόχο.
- 📄 Αξιολόγηση, δηλαδή έλεγχο για να διαπιστώσουμε αν οι ενέργειές μας ήταν οι κατάλληλες και αν οδήγησαν στο επιθυμητό αποτέλεσμα.

**Οι Πόροι είναι τα υλικά αγαθά καθώς και οι ανθρώπινες ιδιότητες και ικανότητες που απαιτούνται και μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους ανθρώπους για την ικανοποίηση των αναγκών και την πραγματοποίηση των επιθυμιών τους.**



**Εικ. 2.1 Η διαδικασία της οργάνωσης απαιτεί προγραμματισμό, εφαρμογή και συνεχή έλεγχο**

**Οι πόροι είναι:**

- 1. Υλικοί:** χρήματα, εργαλεία, τρόφιμα κ.ά.
- 2. Ανθρώπινοι:** τα φυσικά, ψυχικά και πνευματικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα και ιδιότητες των ατόμων (ικανότητες, δεξιότητες, ταλέντα, γνώσεις κ.ά.).

**Τόσο οι υλικοί, όσο και οι ανθρώπινοι πόροι είναι απαραίτητοι για την επίτευξη των στόχων μας (π.χ. για να λύσουμε ένα πρόβλημα στα μαθηματικά χρειαζόμαστε χαρτί και μολύβι, αλλά και γνώση, σκέψη, συγκέντρωση και χρόνο).**

Οι διαθέσιμοι πόροι όμως δεν είναι απεριόριστοι, ούτε ανεξάντλητοι. Οι άνθρωποι με την οργάνωση μπορούν να χρησιμοποιούν τους κατάλληλους πόρους αποφεύγοντας τις δυσάρεστες συνέπειες που προκαλούνται από την κακή διαχείρισή τους (τη σπατάλη και την εξάντλησή τους).

Από την άλλη μεριά, οι ανάγκες και οι επιθυμίες των ανθρώπων είναι απεριόριστες και μεταβάλλονται διαρκώς. Με την οργάνωση, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τις αλλαγές που συμβαίνουν καθημερινά γύρω μας και να προσαρμοζόμαστε σ' αυτές. Μπορούμε να βρίσκουμε τους κατάλληλους τρόπους, ανάλογα με τις περιστάσεις, για να ικανοποιούμε τις ανάγκες και τις επιθυμίες μας.

**Ανάγκες είναι οι βιολογικές ή ψυχολογικές ελλείψεις και αποτελούν κίνητρα που μας ωθούν σε ανάλογες ενέργειες για την ικανοποίησή τους (π.χ. ανάγκη για τροφή, ανάπαυση, συντροφικότητα κ.ά).**

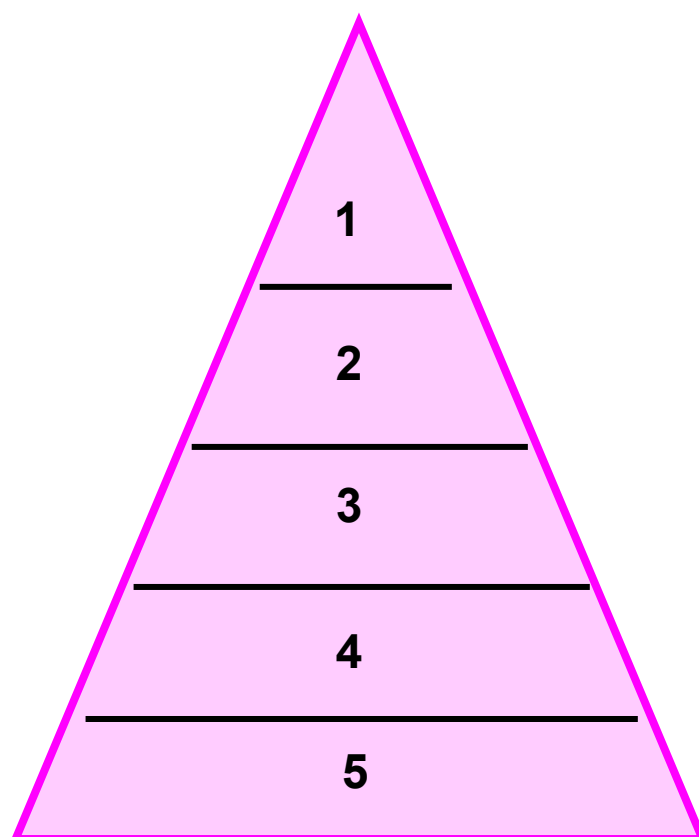
Η ικανοποίηση των αναγκών είναι απαραίτητη για τη σωματική και ψυχική υγεία των ανθρώπων. Όταν δεν ικανοποιούνται οι ανάγκες, μπορεί να δημιουργηθούν προβλήματα στην ανάπτυξη της ανθρώπινης προσωπικότητας. Ένας Αμερικανός ψυχολόγος, ο Α. Μάσλοου, αναγνώρισε ότι οι ανάγκες είναι το κίνητρο που εξηγεί την ανθρώπινη συμπεριφορά και προσπάθησε να τις περιγράψει και να τις ερμηνεύσει. Ο Μάσλοου λοιπόν θεώρησε ότι υπάρχουν πέντε ομάδες βασικών αναγκών που ιεραρχούνται με τον ακόλουθο τρόπο:

Οι άνθρωποι ικανοποιούν πρώτα τις ανάγκες που βρίσκονται στη βάση της «πυραμίδας», δηλαδή τις ανάγκες που εξασφαλίζουν την επιβίωση, και σταδιακά

ικανοποιούν εκείνες που βρίσκονται κοντά στην κορυφή της πυραμίδας. Βέβαια, μολονότι οι ανάγκες αυτές είναι κοινές για όλους τους ανθρώπους, δεν ικανοποιούνται από όλους μας με τον ίδιο τρόπο, ούτε έχουμε όλοι οι άνθρωποι ταυτόχρονα τις ίδιες ανάγκες.

Οι προτεραιότητες που θέτουμε στην ικανοποίηση των αναγκών μας εξαρτώνται από τις περιστάσεις, τις αξίες και τα πρότυπά μας.

Πολλοί άνθρωποι επιθυμούν να έχουν μια οικονομικά άνετη ζωή. Ταυτόχρονα έχουν την πεποίθηση ότι με την εντιμότητα και τη σκληρή δουλειά μπορούν να πετύχουν το σκοπό τους. Είναι πιθανό να έχουν ως πρότυπο έναν έντιμο άνθρωπο που όλοι τον εκτιμούν και τον θαυμάζουν και θέλουν να μιμηθούν τη συμπεριφορά του.



Εικ. 2.2 Η «πυραμίδα» των ανθρώπινων αναγκών κατά Μάσλοου (Maslow)

### **1. Αυτοπραγμάτωση:**

Αίσθημα πληρότητας, ολοκλήρωση

### **2. Ανάγκες Εκτίμησης:**

Επιθυμία του ανθρώπου για εκτίμηση, αποδοχή, αναγνώριση, απόκτηση φήμης

### **3. Κοινωνικές Ανάγκες:**

Ανάγκες του ανθρώπου για αγάπη και στοργή, να νοιώθει ότι ανήκει κάπου

### **4. Ανάγκες Ασφάλειας**

Ανάγκες που συνδέονται με την επιθυμία του ανθρώπου να αποφεύγει τους φυσικούς κινδύνους και το φόβο (π.χ. κατοικία)

### **5. Φυσιολογικές Ανάγκες:**

Βασικές βιολογικές ανάγκες οι οποίες παρουσιάζονται από τη στιγμή που γεννιέται ο άνθρωπος και συνδέονται με τη σωματική υγεία (π.χ. ανάγκη για τροφή, ανάπαυση)

**Αξίες** είναι ισχυρές πεπιοθήσεις, αντιλήψεις, ιδέες και αρετές που καθορίζουν τις πράξεις μας, αναπτύσσουν την προσωπικότητά μας και καλλιεργούν το χαρακτήρα μας, όπως ο σεβασμός, η δικαιοσύνη, η εντιμότητα, η ειλικρίνεια, η αξιοπρέπεια κ.ά. Υπάρχουν δύο βασικές κατηγορίες αξιών:

- εκείνες που σχετίζονται με τις πεπιοθήσεις μας για τους σκοπούς που πρέπει να επιτύχουμε
- εκείνες που σχετίζονται με τις πεπιοθήσεις μας για τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε για να επιτύχουμε τους σκοπούς μας.

**Πρότυπα** είναι παραδείγματα ανθρώπινων χαρακτήρων ή καταστάσεων που θέλουμε να μιμηθούμε.

**Οι ανάγκες μας, οι αξίες και τα πρότυπά μας που διαμορφώνονται από την οικογένεια και το κοινωνικό μας περιβάλλον επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οργανώνουμε τη ζωή μας. Η οργάνωση άλλωστε της ίδιας της οικογενειακής ζωής στηρίζεται στους διαθέσιμους πόρους της οικογένειας, στις αξίες και στις σχέσεις που υπάρχουν ανάμεσα στα μέλη της. Η αρμονική και συντονισμένη συνεργασία των μελών της οικογένειας οδηγεί μέσα από τη διαδικασία της οργάνωσης στη βελτίωση της προσωπικής και οικογενειακής ζωής.**

## 2.2 Διαχείριση ανθρώπινων πόρων



**Λέξεις – κλειδιά:** 

ανθρώπινοι πόροι, χρόνος, ενεργητικότητα

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

🎯 να κατανοήσουν ότι με την ορθολογική διαχείριση των ανθρώπινων πόρων μπορούν να οργανωθούν καλύτερα ο χρόνος και οι εργασίες.

**Η διαχείριση των ανθρώπινων πόρων** πρέπει να είναι **ορθολογική**. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει ανάλογα με τις απαιτήσεις κάθε εργασίας να επιλέγουμε και να αξιοποιούμε κατάλληλα τους ανθρώπινους πόρους. Κάθε άνθρωπος διαθέτει έναν ιδιαίτερο συνδυασμό φυσικών, ψυχικών και πνευματικών γνωρισμάτων. Υπάρχουν ορισμένα χαρακτηριστικά γνωρίσματα τα οποία δεν μπορούμε να αλλάξουμε και άλλα τα οποία μπορούμε με ανάλογη προσπάθεια να αλλάξουμε και να βελτιώσουμε. Με την εκπαίδευση και την εξάσκηση βελτιώνουμε την απόδοσή μας στις εργασίες και γινόμαστε αποτελεσματικοί στις ενέργειές μας.

**Η ορθολογική διαχείριση των ανθρώπινων πόρων** είναι απαραίτητη στη διαδικασία της οργάνωσης των εργασιών μας, προκειμένου να επιτύχουμε τους στόχους μας, γιατί μας επιτρέπει:

✓ να αξιοποιούμε πλήρως τις ανθρώπινες ικανότητες, ταλέντα και γνώσεις, ανάλογα με τις απαιτήσεις κάθε εργασίας

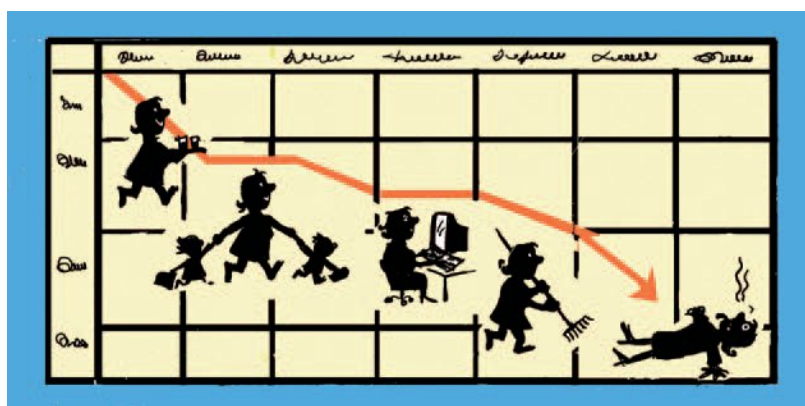
✓ να χρησιμοποιούμε κατάλληλα τους διαθέσιμους υλικούς πόρους

✓ να κάνουμε οικονομία δυνάμεων στις προσπάθειες που καταβάλλουμε.

Στην οργάνωση οποιασδήποτε εργασίας θα πρέπει να εκτιμούμε σωστά τις δυνατότητές μας, τις απαιτήσεις που δημιουργεί αυτή, καθώς και το χρόνο που έχουμε στη διάθεσή μας για να την ολοκληρώσουμε.

Ο χρόνος είναι πολύ σημαντικός παράγοντας στην οργάνωση των εργασιών μας αφού όλες οι εργασίες από τις πιο απλές μέχρι τις πιο σύνθετες, απαιτούν κάποιο χρόνο για να γίνουν. Ο χρόνος είναι κοινός για όλους τους ανθρώπους. Οι άνθρωποι, όμως, μπορούν με τον προγραμματισμό και την οργάνωση των εργασιών τους να κατανέμουν το χρόνο τους στις διάφορες δραστηριότητες έτσι, ώστε να κάνουν περισσότερα πράγματα στο διαθέσιμο χρόνο τους. Η κατανομή αυτή είναι διαφορετική για κάθε άνθρωπο και εξαρτάται από τους διαθέσιμους πόρους, την προσωπικότητα και τις προτεραιότητες που έχει ο καθένας.

Η χρήση της τεχνολογίας και οι κατάλληλοι ανθρωπιοι πόροι βοηθούν στη μείωση του χρόνου που απαιτούν οι διάφορες εργασίες ανάλογα με το είδος τους.



Εικ. 2.3 Οι σωματικές και πνευματικές δυνάμεις των ανθρώπων εξασθενίζουν από την κόπωση. Η κόπωση μειώνει την απόδοσή μας στις εργασίες και εξαντλεί την ενεργητικότητά μας

## 2.3 Στόχοι

 **Λέξεις – κλειδιά**   
στόχοι, στοχοθέτηση

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- 🎯 να κατανοήσουν ότι οι στόχοι είναι το κίνητρο των ανθρώπινων προσπαθειών
- 🎯 να μάθουν πώς πρέπει να θέτουν στόχους.

Οι άνθρωποι θέτουν προσωπικούς στόχους ή μοιράζονται τους ίδιους στόχους με άλλους ανθρώπους (π.χ. οικογένεια, συμμαθητές, φίλους κ.ά.). Για την επίτευξη των στόχων αυτών, είτε είναι προσωπικοί, είτε οικογενειακοί, είτε συλλογικοί, τα άτομα αξιοποιούν πόρους μέσα από τη διαδικασία της οργάνωσης. Οι στόχοι δεν είναι ευχές που ζητάμε να πραγματοποιηθούν, είναι όμως προκλήσεις στις οποίες μπορούμε να ανταποκριθούμε.

**Στόχος** είναι το κίνητρο που πηγάζει από μία ανάγκη ή επιθυμία μας και είμαστε αποφασισμένοι να προσπαθήσουμε να τον πραγματοποιήσουμε.

Οι στόχοι μας θα πρέπει να είναι:

- Πραγματοποιήσιμοι:** Δηλαδή να έχουμε τις δυνατότητες και τους αναγκαίους πόρους για να τους υλοποιήσουμε. Τέτοιοι στόχοι διατηρούν έντονη την επιθυμία μας να τους πραγματοποιήσουμε και δεν κινδυνεύουν να μείνουν ανεκπλήρωτοι.
- Συγκεκριμένοι:** Όταν οι στόχοι μας είναι σαφείς και ξεκάθαροι, είναι πιο πιθανό να καταφέρουμε να τους

πραγματοποιήσουμε γιατί γνωρίζουμε προς ποια κατεύθυνση πρέπει να στρέψουμε τις προσπάθειές μας, τι πρέπει να κάνουμε και σε ποιο αποτέλεσμα θέλουμε να φτάσουμε.

Παράλληλα, θα πρέπει:

☉ Να έχουμε προγραμματίσει το **χρονικό διάστημα** μέσα στο οποίο θα πραγματοποιήσουμε τους στόχους μας. Μπορούμε να χρησιμοποιούμε ένα χρονοδιάγραμμα που να περιγράφει τις ενέργειες και τότε θα πρέπει να γίνει κάθε μια από αυτές, και να προσπαθούμε να το τηρούμε. Σε ένα τέτοιο χρονοδιάγραμμα θα πρέπει να περιλαμβάνονται οι στόχοι που μπορούν να πραγματοποιηθούν σε σύντομο χρονικό διάστημα (βραχυπρόθεσμοι στόχοι) και σε μεγάλο χρονικό διάστημα (μακροπρόθεσμοι).

☉ Να τους έχουμε ιεραρχήσει με βάση την επιθυμία μας να τους επιτύχουμε. Όσο μεγαλύτερη είναι η επιθυμία μας, τόσο μεγαλύτερο κόπο και προσπάθεια είμαστε διατεθειμένοι να καταβάλουμε. Ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι ιεραρχούμε τους στόχους μας, εξαρτάται από τις αξίες και τις ανάγκες μας.



Εικ. 2.4 Για να πραγματοποιήσουμε τους στόχους μας πρέπει να καταβάλουμε κόπο και προσπάθεια

**Πολλές φορές για την επίτευξη ενός στόχου, πρέπει πρώτα να επιτύχουμε άλλους ενδιάμεσους στόχους (π.χ. αν θέλουμε να επιτύχουμε την καλύτερη δυνατή επίδοση σε ένα διαγώνισμα, πρέπει να προσπαθήσουμε να οργανώσουμε το χρόνο και τη μελέτη μας ώστε να προετοιμαστούμε κατάλληλα). Σε αυτή την προσπάθειά μας δεν πρέπει να ξεχνάμε τον αρχικό μας στόχο!**

## 2.4 Λήψη αποφάσεων

**🔒 Λέξεις – κλειδιά:** 🔑  
λήψη αποφάσεων, εναλλακτικές λύσεις

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

🎯 να κατανοήσουν και να μπορούν να εφαρμόζουν στη ζωή τους τη διαδικασία της λήψης αποφάσεων.

Η λήψη αποφάσεων είναι μια διαδικασία που εφαρμόζεται σε όλους τους τομείς της ζωής, μας βοηθά να επιλύουμε προβλήματα και να επιτυγχάνουμε τους στόχους μας.

Υπάρχουν αποφάσεις που είναι:

➡ απλές και μπορούμε εύκολα και γρήγορα να λάβουμε είτε επειδή γνωρίζουμε σε ποιο αποτέλεσμα θα μας οδηγήσουν είτε επειδή έχουμε ξαναπάρει παρόμοιες αποφάσεις στο παρελθόν (π.χ. τα ψώνια της εβδομάδας)

➡ σύνθετες, που για να τις λάβουμε πρέπει να αφιερώσουμε χρόνο και σκέψη επειδή τα επιθυμητά αποτελέσματα εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες (π.χ. η επιλογή επαγγέλματος). Οι αποφάσεις που παίρνουν οι άνθρωποι δεν είναι πάντα ανεξάρτητες μεταξύ τους. Για παράδειγμα, όταν αποφασίζουμε για τις καλοκαιρινές μας διακοπές πρέπει να πάρουμε μια σειρά αποφάσεων που συνδέονται μεταξύ τους (πού θα πάμε, πότε, για πόσο χρονικό διάστημα, ποιες άλλες δραστηριότητες θα θυσιάσουμε ή θα αναβάλουμε κ.λπ.).

Οι αποφάσεις μας (ατομικές ή ομαδικές) πρέπει να είναι ορθολογικές, δηλαδή να μπορούν να οδηγήσουν στο καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Για να πάρουμε

μια σωστή απόφαση πρέπει να έχουμε ξεκάθαρο στόχο, ενθουσιασμό, ηρεμία, γνώση, αντικειμενικότητα και να βλέπουμε το πρόβλημα και τη λύση του σφαιρικά!

## Η διαδικασία της λήψης αποφάσεων

### 1. Αναγνωρίζουμε το πρόβλημα

Πρέπει πρώτα να εντοπίσουμε ποιο είναι το πρόβλημα το οποίο χρειάζεται λύση και να θέσουμε ξεκάθαρους στόχους για την αντιμετώπισή του.

Μερικές χρήσιμες ερωτήσεις σε αυτό το στάδιο της λήψης αποφάσεων είναι:

«Ποιο είναι το πρόβλημα;» «Μπορώ να το λύσω;» «Αξίζει τον κόπο;» «Είναι το πραγματικό πρόβλημα ή είναι μέρος ενός μεγαλύτερου προβλήματος;» «Πρέπει να δοθεί λύση άμεσα;»

### 2. Εντοπίζουμε τις εναλλακτικές λύσεις

Δεν υπάρχει μία μόνη λύση στα προβλήματα. Υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις και για να τις εντοπίσουμε πρέπει να συγκεντρώσουμε πληροφορίες που θα μας βοηθήσουν να βρούμε και να καταγράψουμε τις πιθανές λύσεις στο πρόβλημα.

### 3. Επιλέγουμε την καλύτερη από τις εναλλακτικές λύσεις

Από τις εναλλακτικές λύσεις επιλέγουμε εκείνη που μπορεί να μας οδηγήσει στο καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Η επιλογή μας γίνεται με βάση τις αξίες μας, τις ανάγκες μας, τους στόχους μας και βέβαια τους διαθέσιμους πόρους μας.

#### **4. Εφαρμόζουμε την απόφαση που θεωρούμε καλύτερη**

Είναι η ώρα της δράσης! Στη λήψη αποφάσεων πρέπει να είμαστε ευέλικτοι. Πολλές φορές πρέπει να είμαστε σε θέση να αλλάξουμε τις επιλογές μας και να κάνουμε νέες (π.χ. έχουμε αποφασίσει να πάμε μια εκδρομή, αλλά ο καιρός τελευταία στιγμή δεν μας το επιτρέπει. Τι κάνουμε το διαθέσιμο χρόνο μας;). Ας μην ξεχνάμε ότι οι αλλαγές είναι στοιχείο της ζωής!

#### **5. Αξιολογούμε το αποτέλεσμα**

Όταν εφαρμοστεί η απόφαση, ελέγχουμε αν αυτή ήταν επιτυχής και αν το αποτέλεσμα από τη λύση που δόθηκε στο πρόβλημα ήταν το επιθυμητό ή το αναμενόμενο. Έτσι, αποκτούμε την εμπειρία εκείνη που θα μας βοηθήσει στη λήψη αποφάσεων στο μέλλον.

Με την οργάνωση μπορούμε να χρησιμοποιούμε κατάλληλα τους διαθέσιμους υλικούς και ανθρώπινους πόρους για να επιτύχουμε τους στόχους μας. Ο τρόπος που χρησιμοποιούμε τη διαδικασία της οργάνωσης εξαρτάται από τις ανάγκες μας και το σύστημα αξιών και προτύπων που έχουμε. Η διαδικασία της οργάνωσης περιλαμβάνει τον προγραμματισμό, την εφαρμογή και την αξιολόγηση μιας σειράς ενεργειών που επιλέγουμε να ακολουθήσουμε προκειμένου να επιτύχουμε τους στόχους μας. Ο χρόνος και η ενεργητικότητα είναι πόροι που καθορίζουν την απόδοση των προσπαθειών μας στην οργάνωση μιας εργασίας.

Οι άνθρωποι έχουμε προσωπικούς στόχους ή μοιραζόμαστε στόχους με άλλους ανθρώπους. Για να τους πραγματοποιήσουμε θα πρέπει να είμαστε διατεθειμένοι να καταβάλουμε κόπο και προσπάθεια.

Η διαδικασία της λήψης αποφάσεων είναι μια διαδικασία επιλογών. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει: την αναγνώριση του προβλήματος, τον προσδιορισμό των εναλλακτικών λύσεων στο πρόβλημα, την επιλογή της καλύτερης λύσης, την εφαρμογή της απόφασης και την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων.

## 3. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

### 3.1 Οικονομικοί πόροι και οικονομία

#### **Λέξεις – κλειδιά:**

παραγωγή, παραγωγικοί συντελεστές, κόστος παραγωγής, περιορισμένοι παραγωγικοί πόροι

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- ☉ γνωρίσουν τα είδη των αγαθών και να κατανοήσουν ότι το βασικό οικονομικό πρόβλημα είναι η ανεπάρκεια των παραγωγικών συντελεστών
- ☉ γνωρίσουν ποιοι είναι οι παραγωγικοί συντελεστές
- ☉ συνειδητοποιήσουν ότι καθετί που παράγεται έχει κόστος και εξαιτίας του οικονομικού προβλήματος πρέπει να καθορίζουν την οικονομικότερη διαδικασία επιλογής μεταξύ εναλλακτικών λύσεων.

Οι άνθρωποι για να αποκτήσουν αγαθά πρέπει να εργαστούν. Για να πετύχουν τους στόχους τους πρέπει να αναπτύξουν διάφορες δραστηριότητες. Το σύνολο των δραστηριοτήτων μέσω των οποίων επιδιώκεται η παραγωγή και η εξασφάλιση των αγαθών και των υπηρεσιών, για την ικανοποίηση της συνολικής ζήτησης, ονομάζεται **οικονομία**.

Τα αγαθά και οι υπηρεσίες που παράγει μια οικονομία εξαρτώνται από τους οικονομικούς της πόρους. Οικονομικοί πόροι είναι οι φυσικοί και τεχνητοί πόροι που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή αγαθών ή υπηρεσιών. Επειδή, όμως, οι φυσικοί πόροι (π.χ. πετρέλαιο, ξυλεία, νερό κ.λπ.) είναι περιορισμένοι,

οι άνθρωποι αναγκάζονται να βρίσκουν τρόπους να παράγουν τα προϊόντα με λιγότερα χρήματα. Προσπαθούν, δηλαδή, να αξιοποιήσουν καλύτερα τα υλικά που έχουν στη διάθεσή τους σε συνδυασμό με το επίπεδο της τεχνολογίας και τα διαθέσιμα κεφάλαια.

**Παραγωγή** είναι η διαδικασία δημιουργίας των αγαθών και υπηρεσιών (προϊόντων) με το συνδυασμό των παραγωγικών συντελεστών (τα μέσα που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή αγαθών), έτσι ώστε να καλυφθούν οι ανθρώπινες ανάγκες.

**Οικιακή Παραγωγή** είναι η παραγωγή αγαθών και υπηρεσιών που γίνεται από τα μέλη μιας οικογένειας, όπως η φροντίδα και η συντήρηση του σπιτιού, η παρασκευή φαγητού κ.λπ.

Όλα τα πράγματα που είναι χρήσιμα για τις ανάγκες των ανθρώπων ονομάζονται αγαθά. Τα αγαθά χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες:

- ✓ τα **ελεύθερα**, δηλαδή τα αγαθά που βρίσκονται ελεύθερα στη φύση (π.χ. αέρας, ήλιος κ.λπ.) και τα άτομα μπορούν να τα καταναλώσουν χωρίς να πληρώσουν χρήματα
- ✓ τα **οικονομικά**, δηλαδή τα αγαθά που παράγει μια οικονομία και τα άτομα τα καταναλώνουν ή τα χρησιμοποιούν, αφού πληρώσουν πρώτα κάποιο χρηματικό ποσό (π.χ. ψωμί, αυτοκίνητο, βιβλία κ.λπ.).



Εικ. 3.1 Το δάσος

Η παραγωγή προϊόντων σε μια οικονομία γίνεται με τον κατάλληλο συνδυασμό των συντελεστών παραγωγής. Οι συντελεστές παραγωγής είναι:

- **Η εργασία**, δηλαδή η προσπάθεια (πνευματική και σωματική) που καταβάλλει ο άνθρωπος για να παραχθούν αγαθά και υπηρεσίες.
- **Η γη (έδαφος)**, δηλαδή όλα τα στοιχεία της φύσης όπως είναι, για παράδειγμα, το νερό, το δάσος και τα ποτάμια, που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή αγαθών και υπηρεσιών.
- **Το κεφάλαιο**, δηλαδή κάθε υλικό αγαθό που χρησιμοποιείται για την παραγωγή άλλων αγαθών. Στο κεφάλαιο ανήκουν τα κτίρια, τα εργαλεία, τα μηχανήματα, τα αυτοκίνητα κ.λπ. τα οποία βελτιώνονται ανάλογα με τη διαρκή εξέλιξη της τεχνολογίας.
- **Η επιχειρηματικότητα**, δηλαδή η προσπάθεια που καταβάλλει ένας άνθρωπος (ο επιχειρηματίας) να συνδυάσει τους άλλους συντελεστές παραγωγής (έδαφος, κεφάλαιο, εργασία) ώστε να παραχθούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τα διάφορα προϊόντα.

**Η χρησιμοποίηση των παραγωγικών συντελεστών για την παραγωγή ενός προϊόντος έχει κάποιο κόστος. Για παράδειγμα, εάν χρησιμοποιήσουμε τον παραγωγικό συντελεστή «εργασία», αυτό σημαίνει ότι για την παραγωγή ενός προϊόντος θα εργαστούν κάποιοι άνθρωποι. Αυτοί οι άνθρωποι πρέπει να πληρωθούν για την εργασία που προσφέρουν. Ο μισθός αυτών των ανθρώπων είναι μέρος του κόστους παραγωγής. Πρέπει εδώ να σημειώσουμε ότι όσο αυξάνει το κόστος παραγωγής ενός προϊόντος (π.χ. του ψωμιού) τόσο ακριβότερα πωλείται το προϊόν αυτό στην αγορά. Για το λόγο αυτόν οι επιχειρηματίες πρέπει να χρησιμοποιούν σωστά τους συντελεστές παραγωγής (έδαφος, κεφάλαιο, εργασία) ώστε οι καταναλωτές να αγοράζουν καλύτερα και φθηνότερα προϊόντα.**

## 3.2 Οι οικονομικές μονάδες και ο ρόλος τους

### Λέξεις – κλειδιά:

οικονομική δραστηριότητα, οικονομική μονάδα, κράτος, επιχείρηση

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- 🎯 να κατανοήσουν ότι οι παραγωγικοί συντελεστές χρησιμοποιούνται απ' όλες τις οικονομικές μονάδες, δηλαδή τον καταναλωτή (άτομο και οικογένεια), την επιχείρηση και το κράτος
- 🎯 να αναγνωρίσουν το ρόλο του κάθε φορέα της οικονομικής δραστηριότητας.

Προκειμένου να λειτουργήσει μια οικονομία βασίζεται σε φορείς όπως είναι:

- ➔ ο καταναλωτής ή το νοικοκυριό
- ➔ η επιχείρηση
- ➔ το κράτος.

### α. Καταναλωτής ή νοικοκυριό

Ο καταναλωτής ή το νοικοκυριό αποτελεί μία από τις βασικές οικονομικές μονάδες γιατί μέρος του εισοδήματός του ξοδεύεται για την αγορά αγαθών και υπηρεσιών, προκειμένου να καλύψει τις ανάγκες του. Τα χρήματα που περισσεύουν συνήθως τα αποταμιεύει για μελλοντική χρήση. Αυτός ο τρόπος διάθεσης του οικογενειακού εισοδήματος μας λέει ότι οι άνθρωποι προγραμματίζουν τις ανάγκες τους ανάλογα με τα χρήματα που παίρνουν σε κάθε χρονική περίοδο (π.χ. ένα μήνα). Για να κάνει τον οικονομικό προγραμματισμό

το νοικοκυριό παίρνει τρεις οικονομικές αποφάσεις:

- 1) Πόσα χρήματα από το εισόδημά του θα καταναλωθούν για την αγορά διαφόρων προϊόντων ή υπηρεσιών.
- 2) Σε ποια προϊόντα και υπηρεσίες θα ξοδευτούν τα χρήματα αυτά.
- 3) Πόσα χρήματα θα αποταμιευτούν (π.χ. στην τράπεζα).

## β. Επιχείρηση

Τα προϊόντα ή οι υπηρεσίες που καταναλώνονται από τους ανθρώπους παράγονται στις επιχειρήσεις. Η επιχείρηση είναι μια οικονομική μονάδα που παράγει προϊόντα ή υπηρεσίες, συνδυάζει και αξιοποιεί τους συντελεστές παραγωγής. Η επιχείρηση μπορεί να είναι πολύ μικρή (π.χ. ένα περίπτερο, μια ταβέρνα κ.λπ.) ή πολύ μεγάλη, όπως είναι μια αυτοκινητοβιομηχανία ή μια πολυεθνική επιχείρηση. Επίσης, μια επιχείρηση μπορεί να είναι ιδιωτική ή δημόσια ή μικτή. Στις ιδιωτικές επιχειρήσεις ιδιοκτήτες είναι οι ιδιώτες, στις δημόσιες ιδιοκτήτης είναι το κράτος, ενώ στις μικτές επιχειρήσεις υπάρχει κοινή ιδιοκτησία από το κράτος ή την τοπική αυτοδιοίκηση και από ιδιώτες.

Ανάλογα με τα προϊόντα και τις υπηρεσίες που παράγουν οι επιχειρήσεις χωρίζονται σε:

- ➔ Πρωτογενείς, δηλαδή παραγωγή αγροτικών προϊόντων, ορυχεία, αλιεία κ.λπ.
- ➔ Δευτερογενείς, δηλαδή βιομηχανίες και βιοτεχνίες.
- ➔ Τριτογενείς, δηλαδή επιχειρήσεις παροχής υπηρεσιών (π.χ. μεταφορές, τουρισμός κ.λπ.).

Οι επιχειρήσεις δαπανούν χρήματα για να εξασφαλίσουν τους παραγωγικούς συντελεστές (εργασία, έδαφος), καθώς επίσης και τις πρώτες ύλες, προκειμένου να παράγουν προϊόντα. Στη συνέχεια πουλάνε τα προϊόντα τους στο καταναλωτικό κοινό. Εάν η τιμή πώλησης των προϊόντων είναι υψηλότερη απ' αυτή του κόστους παραγωγής τότε η επιχείρηση δεν καλύπτει απλά τα έξοδά της, αλλά εξασφαλίζει και κέρδος. Όσο πιο μεγάλη είναι αυτή η διαφορά τόσο μεγαλύτερο είναι το κέρδος της επιχείρησης.

## γ. Κράτος

Το κράτος παίζει σπουδαίο ρόλο στην οργάνωση της καθημερινής μας ζωής. Παρεμβαίνει με διάφορους τρόπους για να εξασφαλίσει στους πολίτες ορισμένες υπηρεσίες (π.χ. υγεία, εκπαίδευση, άμυνα κ.λπ.). Για κάθε νέο έτος (οικονομικό) το κράτος φτιάχνει το οικονομικό του πρόγραμμα, γνωστό ως κρατικός προϋπολογισμός. Ο κρατικός προϋπολογισμός χωρίζεται σε δύο μέρη: τα έσοδα και τις δαπάνες. Τα έσοδα του κράτους προέρχονται κυρίως από τους φόρους. Οι κρατικές δαπάνες περιλαμβάνουν τις δαπάνες για την εκπαίδευση (π.χ. κατασκευή και λειτουργία σχολείων), δαπάνες για την υγεία (π.χ. κατασκευή και λειτουργία νοσοκομείων), δημιουργία δημόσιων πάρκων κ.λπ.

Επειδή οι κρατικές δαπάνες έχουν ως στόχο τη βελτίωση του επιπέδου ζωής των πολιτών, αλλά και την παραγωγικότητα (δηλαδή τη βελτίωση οργανωτικής δομής ενός φορέα) των επιχειρήσεων, το κράτος καθιερώνει κανόνες συμπεριφοράς (θεσμικό πλαίσιο), έχει κοινωνική ευθύνη και κοινωνικούς σκοπούς. Ένα παράδειγμα κοινωνικής πολιτικής είναι ότι το κράτος, προκειμένου να μειώσει την κοινωνική ανισότητα

μεταξύ των πλούσιων και φτωχών, παρέχει διάφορα επιδόματα στους οικονομικά ασθενέστερους. Επομένως, το κράτος παίρνει μια σειρά από μέτρα με τα οποία προσπαθεί να επηρεάσει την ανάπτυξη αλλά και την απόδοση μιας οικονομίας.



Εικ. 3.2 Η δημιουργία δημόσιων πάρκων περιλαμβάνεται στις δημόσιες δαπάνες

### 3.3 Η ελεύθερη αγορά

#### Λέξεις – κλειδιά:

αγορά, τιμή, ζήτηση, προσφορά, ισορροπία, εισόδημα, κόστος παραγωγής

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- 🎯 να αντιληφθούν την έννοια της αγοράς και την αλληλεπίδραση των δυνάμεων της ζήτησης και της προσφοράς
- 🎯 να συνειδητοποιήσουν πότε μια αγορά βρίσκεται σε ισορροπία
- 🎯 να κατανοήσουν ότι η ζήτηση και η προσφορά των αγαθών επηρεάζουν την τιμή των αγαθών.

#### α. Η αγορά

Τα προϊόντα που παράγονται από άτομα ή επιχειρηματίες μεταφέρονται στην αγορά για να πουληθούν στους καταναλωτές. **Αγορά** είναι ο τόπος όπου γίνονται οι αγοραπωλησίες των προϊόντων. Για παράδειγμα, ο δρόμος μιας πόλης με πολλά μαγαζιά θεωρείται αγορά γιατί εκεί πηγαίνουν οι άνθρωποι (καταναλωτές) για να αγοράσουν τα προϊόντα που χρειάζονται. Στη σημερινή εποχή, λόγω της τεχνολογικής εξέλιξης (τηλέφωνο, τηλεόραση, Διαδίκτυο κ.λπ.), η αγοραπωλησία των προϊόντων μπορεί να γίνει και χωρίς συνάντηση του αγοραστή (καταναλωτή) με τον πωλητή. Χρησιμοποιώντας, για παράδειγμα, το Διαδίκτυο μπορούμε να αγοράσουμε πράγματα από οποιοδήποτε μέρος του κόσμου.

Συχνά οι αγορές φέρουν το όνομα των προϊόντων που γίνεται η αγοραπωλησία, όπως π.χ. λαχαναγορά του Ρέντη, κρεαταγορά, αγορά λουλουδιών.



Εικ. 3.3 Αγορά λουλουδιών



Εικ. 3.4 Λαϊκή αγορά



Εικ. 3.5 Αγορά παιχνιδιών

## β. Ο νόμος της προσφοράς και της ζήτησης αγαθών

Καθημερινά στις αγορές συναντώνται και συναλλάσσονται οι πωλητές με τους αγοραστές. Από τη συνάντηση αυτή διαμορφώνονται οι τιμές των προϊόντων. Η τιμή είναι το χρηματικό ποσό που πληρώνει ο καταναλωτής για την αγορά μιας συγκεκριμένης ποσότητας και ποιότητας οποιουδήποτε προϊόντος. Στην αγορά οι τιμές των προϊόντων ή υπηρεσιών διαμορφώνονται από την προσφορά και τη ζήτηση. Η ζήτηση και η προσφορά εκφράζουν δύο ομάδες ανθρώπων: τους κατα-

ναλωτές (ή αγοραστές) που διαμορφώνουν τη ζήτηση, και τους πωλητές που διαμορφώνουν την προσφορά.

**Ζήτηση ενός προϊόντος είναι η επιθυμία του καταναλωτή να αγοράσει κάποια ποσότητα αγαθού σε συγκεκριμένη τιμή.**

Για παράδειγμα, εάν η τιμή της ντομάτας αυξηθεί, τότε οι καταναλωτές θα μειώσουν την κατανάλωσή της και μπορεί να αγοράζουν χόρτα ή λαχανικά, που είναι φθηνότερα. Αντίθετα, εάν η τιμή της ντομάτας μειωθεί, η ζητούμενη ποσότητα θα αυξηθεί, γιατί ο καταναλωτής θα υποκαταστήσει τα λαχανικά και τα χόρτα που είναι τώρα σχετικά ακριβότερα. Επομένως, ο νόμος της ζήτησης μας λέει ότι όσο αυξάνεται η τιμή ενός προϊόντος μειώνεται η ζητούμενη ποσότητα, ενώ όσο μειώνεται η τιμή του προϊόντος αυτού αυξάνεται η ζητούμενη ποσότητα.

**Η προσφορά εκφράζει την επιθυμία του παραγωγού να πουλήσει μια ποσότητα ενός προϊόντος σε μια συμφέρουσα τιμή.**

Έτσι για παράδειγμα, αν η τιμή της ντομάτας αυξηθεί, τότε οι ντοματοπαραγωγοί θα προσφέρουν περισσότερες ντομάτες στην αγορά αφού θα εισπράξουν περισσότερα χρήματα. Αντίθετα, αν η τιμή της ντομάτας μειωθεί, τότε οι παραγωγοί θα μειώσουν τις ντομάτες στην αγορά. Αυτό συμβαίνει, γιατί θα περιοριστούν τα κέρδη τους και οι παραγωγοί θα μειώσουν την παραγωγή και την προσφορά της ντομάτας. Επομένως, ο νόμος της προσφοράς μας λέει ότι όταν αυξάνεται η τιμή του προϊόντος αυξάνεται και η προσφερόμενη

ποσότητα, ενώ όταν μειώνεται η τιμή μειώνεται και η προσφερόμενη ποσότητα.

Σε μια ελεύθερη οικονομία, οι τιμές καθορίζονται από την αλληλεπίδραση της ζήτησης και της προσφοράς.



Εικ. 3.6 Ισορροπία της αγοράς

### γ. Προσδιοριστικοί παράγοντες της ζήτησης και της προσφοράς

Εκτός από τις τιμές των αγαθών και των υπηρεσιών άλλοι παράγοντες που καθορίζουν τη ζήτηση είναι οι εξής:

➔ **Το εισόδημα των καταναλωτών.** Το εισόδημα είναι ένας παράγοντας που προσδιορίζει τη ζήτηση. Συνήθως όταν το εισόδημα αυξάνεται, τότε οι καταναλωτές επιθυμούν να αγοράσουν περισσότερες ποσότητες αγαθών, όταν οι τιμές των αγαθών παραμένουν σταθερές.

➔ **Οι προτιμήσεις των καταναλωτών.** Η αλλαγή στις προτιμήσεις των καταναλωτών μπορεί να επηρεάσει θετικά ή αρνητικά τη ζήτηση των προϊόντων. Έτσι, για παράδειγμα, η ζήτηση του παγωτού αυξάνεται τους καλοκαιρινούς μήνες και μειώνεται το χειμώνα.

➔ **Οι τιμές των άλλων προϊόντων.** Η ζήτηση ενός αγαθού δεν εξαρτάται μόνο από τη δική του τιμή, αλλά

και από τις τιμές των άλλων αγαθών. Για παράδειγμα, έστω ότι έχουμε δύο αγαθά: τη σοκολάτα και το παγωτό, τα οποία έχουν την ίδια τιμή. Εάν ακριβύνει η σοκολάτα, τότε θα αγοράσουμε περισσότερα παγωτά αφού η τιμή του παγωτού θα είναι πιο χαμηλή από την τιμή της σοκολάτας.

Ανάμεσα στους βασικούς παράγοντες που επηρεάζουν την προσφορά είναι:

- **Οι τιμές των παραγωγικών συντελεστών.** Όταν ένας παραγωγικός συντελεστής είναι πιο φτηνός, τα κέρδη των παραγωγών αυξάνονται. Τότε οι παραγωγοί στη συγκεκριμένη τιμή του προϊόντος προσφέρουν μεγαλύτερες ποσότητες αγαθών στην αγορά.
- **Η τεχνολογική πρόοδος.** Η χρησιμοποίηση σύγχρονων μηχανημάτων και μεθόδων παραγωγής μπορεί να αυξήσει την παραγωγή και να μειώσει το κόστος της.
- **Οι φυσικοί ή τυχαίοι παράγοντες.** Όταν, για παράδειγμα, μια πλημμύρα ή ένας παγετός καταστρέψει τις σοδειές διάφορων αγροτικών προϊόντων (π.χ. πατάτας, ντομάτας κ.λπ.), οι προσφερόμενες ποσότητες μειώνονται.

Η οικονομία μας έχει περιορισμένους οικονομικούς πόρους και γι' αυτό δεν μπορεί να παράγει όλα τα αγαθά και τις υπηρεσίες που θα ήθελε να παράγει για να ικανοποιήσει όλες τις ανάγκες μας. Λόγω αυτής της στενότητας των πόρων υπάρχει πρόβλημα. Επίσης, πρέπει να γνωρίζουμε ότι οι παραγωγικοί συντελεστές χρησιμοποιούνται απ' όλες τις οικονομικές μονάδες, δηλαδή τον καταναλωτή (άτομο και οικογένεια), την επιχείρηση και το κράτος. Αφού οι συντελεστές παραγωγής χρησιμοποιούνται απ' όλους εμάς, ο καθένας, λοιπόν, έχει έναν ξεχωριστό ρόλο μέσα στην οικονομία. Για αυτόν το λόγο πρέπει όχι μόνο να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με τη διαχείριση των παραγωγικών συντελεστών, αλλά και να επιλέξουμε εκείνον το συνδυασμό των παραγωγικών συντελεστών ώστε να μπορούμε να καλύψουμε περισσότερες ανάγκες. Επιπρόσθετα, πρέπει να γνωρίζουμε ότι μέσα στην οικονομία υπάρχουν από τη μια πλευρά οι παραγωγοί ή οι πωλητές, δηλαδή εκείνοι που παράγουν προϊόντα, και από την άλλη πλευρά οι αγοραστές ή καταναλωτές, δηλαδή εκείνοι που αγοράζουν και καταναλώνουν τα προϊόντα. Η αγορά είναι ο τόπος όπου γίνονται οι αγοραπωλησίες των προϊόντων. Στην αγορά οι τιμές των προϊόντων ή υπηρεσιών διαμορφώνονται από την προσφορά και τη ζήτηση. Η ζήτηση εκφράζει την επιθυμία των καταναλωτών για την απόκτηση ενός συγκεκριμένου προϊόντος σε ορισμένη τιμή, ενώ η προσφορά εκφράζει την επιθυμία του παραγωγού να πουλήσει μια ποσότητα ενός προϊόντος σε μια συμφέρουσα τιμή.

Η ποσότητα των προϊόντων που ζητούν οι καταναλωτές έχει αντίστροφη σχέση με την τιμή τους (όσο αυξάνεται η τιμή των προϊόντων τόσο μειώνεται η ζήτησή τους και αντίστροφα), ενώ η ποσότητα των προϊόντων που προσφέρουν οι παραγωγοί έχει θετική σχέση με την τιμή τους (όσο αυξάνεται ή μειώνεται η τιμή των προϊόντων τόσο αυξάνεται ή μειώνεται και η προσφερόμενη ποσότητα). Η ζήτηση και η προσφορά αγαθών επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες.

## 4. ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

### 4.1 Συμπεριφορά του καταναλωτή και οικονομική πραγματικότητα



#### Λέξεις – κλειδιά:

καταναλωτής, εισόδημα, χρόνος, προτίμηση, διαφήμιση

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- ⦿ να κατανοήσουν ότι ο ρόλος τον καταναλωτή ως οικονομική μονάδα είναι σημαντικός σε μια οικονομία
- ⦿ να αντιληφθούν ότι βασικός προσδιοριστικός παράγοντας της συμπεριφοράς των καταναλωτών είναι το εισόδημα και ο χρόνος που διαθέτουν
- ⦿ να συνειδητοποιήσουν το σημαντικό ρόλο της διαφήμισης και την επίδρασή της στις αγοραστικές αποφάσεις τον καταναλωτή.

**Καταναλωτής** είναι κάθε άτομο το οποίο επιλέγει ανάμεσα σε αγαθά και υπηρεσίες, με σκοπό να καλύψει τις ανάγκες του.

Ο καταναλωτής είναι μια οικονομική μονάδα, που προσφέρει την εργασία του για την παραγωγή αγαθών, καταναλώνει αγαθά και απολαμβάνει υπηρεσίες οι οποίες παράγονται σε μια κοινωνία. Π.χ. καταναλώνουμε όταν τρώμε ή πηγαίνουμε κινηματογράφο και επομένως καλύπτουμε κάποιες από τις ανάγκες μας (φυσικές ή κοινωνικές). Ο κάθε καταναλωτής έχει τη δική του ξεχωριστή καταναλωτική συμπεριφορά.

**Συμπεριφορά Καταναλωτή είναι το σύνολο των ενεργειών του προκειμένου να αποφασίσει πώς και τι θα αγοράσει.**

Ο βασικός στόχος κάθε καταναλωτή είναι να πάρει εκείνες τις αποφάσεις, που θα του δώσουν μεγαλύτερη ικανοποίηση σε περισσότερες ανάγκες. Ο καταναλωτής προκειμένου να αποφασίσει για την αγορά κάποιου προϊόντος θα πρέπει:

☛ να έχει στη διάθεσή του όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για το προϊόν (π.χ. τιμή, μάρκα κ.λπ.), καθώς και τις εναλλακτικές επιλογές ανάμεσα στα προϊόντα

☛ να διαλέξει ποια προϊόντα θα καταναλώσει, ανάλογα με τις οικονομικές δυνατότητές του, τις ανάγκες του και τις προτιμήσεις του

☛ να επιλέξει εκείνο το συνδυασμό προϊόντων που θα του προσφέρει τη μεγαλύτερη ικανοποίηση. Για παράδειγμα, εάν ένας μαθητής πρόκειται να επιλέξει μεταξύ δύο αγαθών, όπως είναι ένα παιχνίδι και ένα βιβλίο, και έχει αποφασίσει ότι το βιβλίο του προσφέρει μεγαλύτερη ικανοποίηση, αυτό σημαίνει ότι θα αγοράσει το βιβλίο.

Το εισόδημα των καταναλωτών είναι ο βασικότερος παράγοντας της συμπεριφοράς του καταναλωτή. Οι καταναλωτές επιλέγουν αγαθά με βάση το διαθέσιμο εισόδημά τους. Επειδή οι άνθρωποι έχουν περιορισμένο εισόδημα, καταναλώνουν λιγότερα αγαθά ή υπηρεσίες από αυτά που συνήθως επιθυμούν. Γι' αυτό τα αγαθά που επιλέγουν οι καταναλωτές πρέπει να είναι μέσα στις οικονομικές τους δυνατότητες, διαφορετικά αναγκάζονται να δανείζονται. Για παράδειγμα, αν ένα παιδί διαθέσει όλο το χαρτζιλίκι (που είναι περιορισμένο) στην αρχή του μήνα για την αγορά καταναλωτικών

αγαθών, τον υπόλοιπο μήνα δεν θα έχει χρήματα, με αποτέλεσμα να πρέπει να δανειστεί για να καλύψει τις ανάγκες του (π.χ. για να αγοράσει τυρόπιτα από το κυλικείο του σχολείου).

Ο καταναλωτής, όμως, πρέπει να ικανοποιήσει τις απεριόριστες ανάγκες και επιθυμίες του αφού λάβει υπόψη του τον περιορισμένο χρόνο που έχει στη διάθεσή του. Ο χρόνος που διαθέτει ο καταναλωτής είναι 24 ώρες και είναι πολύτιμος γιατί δεν αγοράζεται, δεν δανείζεται και δεν ξαναγυρίζει πίσω. Για το λόγο αυτόν θα πρέπει να γίνεται σωστά η κατανομή και η χρήση του.

Η συμπεριφορά του καταναλωτή επηρεάζεται επίσης και από τη διαφήμιση.

**Διαφήμιση** είναι η προβολή των προϊόντων ή των υπηρεσιών από τα μέσα μαζικής επικοινωνίας που διαθέτει μια κοινωνία (π.χ. τηλεόραση, ραδιόφωνο, εφημερίδες, περιοδικά κ.λπ.).

Γενικά η διαφήμιση έχει δύο στόχους:

- να ενημερώσει τον καταναλωτή για ένα προϊόν ή μια υπηρεσία
- να πείσει τον καταναλωτή να αγοράσει το προϊόν ή την υπηρεσία.

Για να πετύχουν τους παραπάνω στόχους οι εταιρίες κάνουν μεγάλη προσπάθεια και διαθέτουν πολλά χρήματα για τις διαφημίσεις τους. Με τη διαφήμιση επιδιώκεται από την επιχείρηση η διατήρηση της πελατείας που υπάρχει ή απόκτηση νέας πελατείας. Για παράδειγμα κάνουν έρευνα αγοράς δηλαδή προσπαθούν να μάθουν στοιχεία σχετικά με τις ανάγκες και επιθυμίες των καταναλωτών καθώς και τι αρέσει και τι δεν αρέσει

στους καταναλωτές. Η έρευνα αυτή της αγοράς μελετά τις συνήθειες και τις διαθέσεις (στάσεις) των καταναλωτών απέναντι στα προϊόντα. Γίνεται επίσης και ειδική μελέτη για τον τρόπο που οι έφηβοι ξοδεύουν τα χρήματα, οι οποίοι είναι οι πιο ευάλωτοι (ευκολόπιστοι) καταναλωτές. Παράλληλα, η έρευνα βοηθά τις εταιρίες να ανακαλύψουν τους τρόπους διαφήμισης για να πείσουν τον καταναλωτή να επιλέξει το προϊόν τους ή την υπηρεσία τους.

Οι διαφημίσεις συνδέουν τα προϊόντα τους με τις ανάγκες ή τις επιθυμίες των καταναλωτών. Συχνά η σύνδεση αυτή δεν είναι απόλυτα φανερή. Δηλαδή μια διαφήμιση για κάποια οδοντόπαστα μπορεί να παρουσιάζει ένα άτομο να χαμογελάει περιτριγυρισμένο από πολλούς φίλους. Θα σκεφτεί κανείς: «Πόσο δημοφιλές είναι το άτομο αυτό!» Το προϊόν μπορεί να λευκάνει τα δόντια αλλά είναι σε θέση να σε κάνει δημοφιλή; Φυσικά όχι. Όμως η διαφήμιση προσπαθεί να κάνει τον καταναλωτή να σκεφτεί θετικά, δηλαδή ότι μπορεί να γίνει και δημοφιλής.

Η διαφήμιση έχει σημαντική επίδραση στις αποφάσεις των καταναλωτών. Πολλοί υποστηρίζουν ότι οι διαφημίσεις είναι σημαντικές γιατί ενημερώνουν τους καταναλωτές. Άλλοι θεωρούν ότι οι διαφημίσεις δημιουργούν ανάγκες, τις οποίες όμως δεν έχουν πραγματικά οι άνθρωποι, και οδηγούνται στην υπερκατανάλωση.

Ακόμη υπάρχει ο νόμος που εξασφαλίζει την προστασία του καταναλωτή και απαγορεύει τις προσβλητικές διαφημίσεις. Με βάση τη σχετική νομοθεσία για την προστασία των καταναλωτών, έχουν δημιουργηθεί ενώσεις και οργανώσεις καταναλωτών. Αυτές ενημερώνουν και συμβουλεύουν τους καταναλωτές και παράλληλα τους προστατεύουν από τις «ψεύτικες» διαφημίσεις.

## 4.2 Οικογενειακό εισόδημα – Προϋπολογισμός

### **Λέξεις – κλειδιά:**

προγραμματισμός, προϋπολογισμός, εισόδημα, απόφαση, χρήμα, συναλλαγή, πληρωμές

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- ⊙ να κατανοήσουν την έννοια τον οικογενειακού προϋπολογισμού και τον εισοδήματος, καθώς και τις πηγές του
- ⊙ να εφαρμόζουν τη διαδικασία λήψης αποφάσεων
- ⊙ να κατανοήσουν την έννοια του χρήματος και τη βασικότερη λειτουργία του, δηλαδή τις συναλλαγές
- ⊙ να γνωρίσουν τους διάφορους τρόπους πληρωμής για την αγορά ενός αγαθού ή μιας υπηρεσίας.

### α. Οικογενειακός προϋπολογισμός

Είναι γνωστό ότι σε κάθε χρονική περίοδο (π.χ. μια εβδομάδα ή ένα μήνα ή ένα έτος) η οικογένεια εισπράττει διάφορα εισοδήματα τα οποία προέρχονται από:

- ✓ **Το μισθό.** Δηλαδή τα χρήματα από την εργασία των ενηλίκων μελών της οικογένειας.
- ✓ **Κέρδη από επιχειρηματικές δραστηριότητες.**
- ✓ **Τα περιουσιακά στοιχεία.** Κάποιοι άνθρωποι έχουν περιουσία που τους αποφέρει επιπρόσθετα εισοδήματα, όπως για παράδειγμα ενοικιαζόμενα διαμερίσματα, κέρδη από μετοχές, ενοικιαζόμενα μαγαζιά κ.λπ.
- ✓ **Τους τόκους και τα επιδόματα.** Οι καταθέσεις σε τραπεζικούς λογαριασμούς αποδίδουν τόκους, δηλαδή

επιπρόσθετο εισόδημα. Τα επιδόματα είναι, επίσης, πρόσθετα εισοδήματα που παρέχονται από το κράτος ή τις επιχειρήσεις (π.χ. επίδομα ανθυγιεινής εργασίας, ψύχους κ.λπ.).

✓ **Τις συντάξεις.** Πρόκειται για το εισόδημα των μελών της οικογένειας που έχουν ξεπεράσει συνήθως το εξηκοστό έτος της ηλικίας τους, έχουν εργαστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα της ζωής τους και πλέον δεν εργάζονται.

✓ **Τα έκτακτα εισοδήματα.** Χρήματα που προέρχονται από αναπάντεχα κέρδη, όπως π.χ. κέρδος από λαχείο κ.λπ.

Έτσι, η οικογένεια έχει ένα συνολικό οικογενειακό εισόδημα που για μικρά χρονικά διαστήματα (τρεις μήνες ή εξάμηνο) δεν μεταβάλλεται σημαντικά και μπορεί να θεωρηθεί σταθερό. Από το συνολικό οικογενειακό εισόδημα μόνο ένα μέρος διατίθεται στην κατανάλωση, ενώ το υπόλοιπο μπορεί είτε να αποταμιευτεί είτε να επενδυθεί.

**Αποταμίευση** είναι το μέρος του εισοδήματος το οποίο η οικογένεια δεν ξοδεύει για την αγορά αγαθών και υπηρεσιών αλλά το αποταμιεύει για τις περιπτώσεις ανάγκης ή για να εκπληρώσει κάποιους άλλους στόχους.

**Επένδυση** είναι το μέρος του εισοδήματος που δαπανάται για την αγορά κεφαλαιουχικών αγαθών, όπως για παράδειγμα για την αγορά ενός σπιτιού ή ενός αγροκτήματος.



Εικ. 4.1 Ένας καταναλωτής αποταμιεύει χρήματα σ' έναν κουμπαρά ή στην τράπεζα κ.ά.

Ο βασικός στόχος της οικογένειας είναι να αυξήσει τα χρήματα που αποταμιεύει ή επενδύει. Η αποταμίευση μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους, όπως είναι:

- **Η κατάθεση σε λογαριασμό ταμειυτηρίου.** Ο καταναλωτής (η οικογένεια) καταθέτει σε μια τράπεζα ένα ποσό χρημάτων και στο τέλος κάθε χρόνου παίρνει τους τόκους.
- **Η αγορά ομολόγων του ελληνικού δημοσίου ή εντόκων γραμματίων.** Με την αγορά ομολόγων ή εντόκων γραμματίων, ο καταναλωτής «δεσμεύει» ένα χρηματικό ποσό για κάποιο χρονικό διάστημα. Στο τέλος της περιόδου παίρνει το ποσό που έχει αποταμιεύσει και επιπλέον τους τόκους.
- **Η αγορά μετοχών στο χρηματιστήριο.** Αγοράζοντας ο καταναλωτής μετοχές σε κάποια τιμή μπορεί να τις πουλήσει σε άλλη χρονική στιγμή σε υψηλότερη τιμή. Η διαφορά μεταξύ της τιμής πώλησης και της τιμής αγοράς θα είναι το κέρδος του.

Οι οικονομικές αποφάσεις των μελών της οικογένειας για το πόσα χρήματα θα ξοδέψουν και πόσα θα αποταμιεύσουν, αποτελούν μια μορφή οικονομικού προγράμματος που ονομάζεται **οικογενειακός προϋπολογισμός**.

**Πίν. 4.1 Έσοδα και Δαπάνες ενός μηνιαίου ενδεικτικού οικογενειακού προϋπολογισμού**

Έσοδα		Έξοδα	
Μισθοί από Εργασία	2.500	ΔΕΗ	100
Εισόδημα από ενοίκια	700	ΕΥΔΑΠ	10
Τόκοι από τραπεζικό λογαριασμό	100	ΟΤΕ	35
		Έξοδα διατροφής	850
		Έξοδα ενδυμασίας	300
		Ασφάλειες	200
		Δαπάνες ψυχαγωγίας	150
<b>Συνολικά έσοδα</b>	<b>3.300</b>	<b>Συνολικά έξοδα</b>	<b>1645</b>
<b>Αποταμίευση =</b> <b>3.300 - 1645 = 1655</b>			

Η κατάρτιση του οικογενειακού προϋπολογισμού (βλέπε πίνακα 4.1) επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, όπως είναι το μέγεθος του εισοδήματος, το μέγεθος της οικογένειας, η ηλικία των μελών της οικογένειας, το κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο ζουν τα μέλη της οικογένειας κ.λπ. Είναι σημαντικό κατά την εκτέλεση του προϋπολογισμού να ελέγχεται η πρόοδος του και κυρίως τα έξοδα να μην υπερβαίνουν τα έσοδα.



<u>ΕΣΟΔΑ</u>	<u>ΕΞΟΔΑ</u>
ΜΙΣΘΟΣ 2.000	ΔΕΗ 300
.....	ΕΥΔΑΠ 150
	ΦΑΓΗΤΟ 600
	ΡΟΥΧΑ 400
	ΑΣΦΑΛΕΙΑ 500
	ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ 200

**Εικ. 4.2 Ο προϋπολογισμός ενός καταναλωτή πρέπει να αρχίζει πάντοτε με τα σταθερά του έξοδα**

## β. Το χρήμα ως μέσο συναλλαγής

Όταν οι άνθρωποι λένε τη λέξη «χρήμα» συνήθως εννοούν το κέρμα ή το χαρτονόμισμα.

**Χρήμα είναι οτιδήποτε χρησιμοποιείται στις συναλλαγές και αυτό το οποίο προσδιορίζει την αξία των αγαθών.**

Σε μια οικονομία τα άτομα πωλούν ή αγοράζουν αγαθά. Αυτές οι αγοραπωλησίες ονομάζονται **συναλλαγές**. Παλαιότερα, οι συναλλαγές γίνονταν μόνο με ανταλλαγή άλλων αγαθών, δηλαδή τα αγαθά και τις υπηρεσίες που επιθυμούσαν τα άτομα να αγοράσουν για να καταναλώσουν τα αντάλλασσαν με άλλα αγαθά ή υπηρεσίες.

Σήμερα, το χρήμα κυκλοφορεί κυρίως σε τέσσερις μορφές: κέρματα, χαρτονομίσματα, τραπεζικές επιταγές και χρεωστικές και πιστωτικές κάρτες.



Εικ. 4.3 Πιστωτική κάρτα, κέρματα, χαρτονομίσματα

**Με τη χρεωστική κάρτα μπορούμε να πάμε στο κατάστημα που έχουμε επιλέξει για να πραγματοποιήσουμε την αγορά, να δώσουμε την κάρτα που είναι συνδεδεμένη με τον τραπεζικό μας λογαριασμό και πληκτρολογώντας τον κωδικό μας αριθμό να μεταφερθούν αμέσως χρήματα από το λογαριασμό μας στο κατάστημα.**

**Με την πιστωτική κάρτα ο καταναλωτής αγοράζει τα προϊόντα σήμερα και τα πληρώνει κάποια άλλη χρονική στιγμή. Πρέπει όμως να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός και να ελέγχει τις αγορές του για να μην υπερβαίνουν τα έσοδά του, που είναι περιορισμένα, γιατί μπορεί να βρεθεί χρεωμένος.**

## 4.3 Προσδιοριστικοί παράγοντες της καταναλωτικής συμπεριφοράς

**🔒 Λέξεις – κλειδιά:** ➔

κατανάλωση, εισόδημα, επιτόκιο, πληθωρισμός, αγωγή, προστασία καταναλωτή

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- 🎯 να αντιληφθούν τους παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά τον καταναλωτή
- 🎯 να συνειδητοποιήσουν το φαινόμενο τον πληθωρισμού και την επίδρασή του στην κατανάλωση
- 🎯 να γνωρίσουν τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις του καταναλωτή.

### α. Προσδιοριστικοί παράγοντες της κατανάλωσης

Η κατανάλωση είναι ένα σύνθετο φαινόμενο που επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες.



Εικ. 4.4 Η κατανάλωση



Εικ. 4.5 Η αποταμίευση

Οι σημαντικότεροι προσδιοριστικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη δαπάνη του καταναλωτή για αγαθά και υπηρεσίες είναι οι παρακάτω:

**Οικονομικοί παράγοντες.** Στην ομάδα αυτή περιλαμβάνονται οικονομικά μεγέθη, όπως είναι το εισόδημα, το μέγεθος των περιουσιακών στοιχείων και το επιτόκιο από τα δάνεια που παίρνουν οι καταναλωτές (νοικοκυριά) για να αγοράσουν αγαθά.

**Βιολογικοί παράγοντες.** Οι άνθρωποι τείνουν να καταναλώνουν με βάση την ηλικία τους ή το φύλο τους ή και τα δύο. Για παράδειγμα, ένα κορίτσι 15 ετών δεν μπορεί και δεν πρέπει να αγοράζει και να καταναλώνει τα ίδια αγαθά με μια γυναίκα 50 ετών που εργάζεται ή έχει σταθερό εισόδημα.

**Κοινωνικοί παράγοντες.** Ο καταναλωτής, εκτός από βασική οικονομική μονάδα, αποτελεί και μέλος της κοινωνίας και επομένως ανήκει σε κάποια κοινωνική ομάδα, όπως είναι η οικογένεια, τα αθλητικά σωματεία κ.λπ.

**Πολιτιστικοί παράγοντες.** Κάθε χώρα διαθέτει το δικό της πολιτισμό και επομένως τη δική της κουλτούρα. Αυτό συμβαίνει γιατί τα άτομα μεγαλώνουν σε διαφορετικούς κοινωνικούς χώρους και συνεπώς διαμορφώνουν την προσωπικότητά τους ανάλογα με τις θρησκευτικές πεποιθήσεις, τις παραδόσεις, τη γεωγραφική περιοχή στην οποία έχουν μεγαλώσει κ.λπ.

**Ψυχολογικοί παράγοντες.** Οι άνθρωποι έχουν ανάγκες και για να τις καλύψουν πρέπει να αποκτήσουν τα αγαθά που θα τους επιτρέψουν να ζουν καλύτερα.

**Τεχνολογικοί και φυσικοί παράγοντες.** Με τη βοήθεια της τεχνολογίας δημιουργούνται νέα προϊόντα, τα οποία μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά

των καταναλωτών. Η συμπεριφορά των καταναλωτών, όμως, μπορεί να αλλάξει και με διάφορα φυσικά φαινόμενα (π.χ. πλημμύρες κ.λπ.).

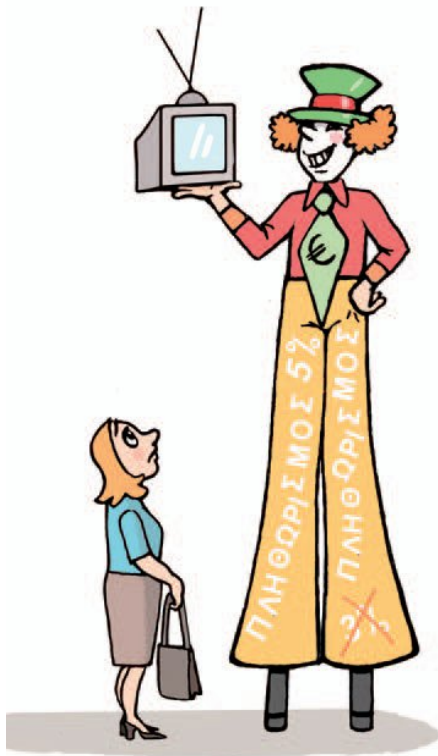
## **β. Ο πληθωρισμός ως προσδιοριστικός παράγοντας κατανάλωσης**

Όταν οι τιμές των αγαθών και των υπηρεσιών αυξάνονται συνέχεια, δηλαδή τα αγαθά ακριβαίνουν, τότε λέμε ότι υπάρχει πληθωρισμός.

Για να γίνει πιο κατανοητό το φαινόμενο του πληθωρισμού θα αναφέρουμε ένα παράδειγμα. Η τιμή αγοράς μιας τηλεόρασης το έτος 2005 ήταν 1.000 ευρώ. Το έτος 2006 ο ρυθμός του πληθωρισμού αυξήθηκε κατά 2%. Επομένως η τιμή της τηλεόρασης το 2006 αυξήθηκε κατά 20 ευρώ και έγινε 1.020 ευρώ.

Ο πληθωρισμός επηρεάζει αρνητικά όλους τους τομείς μιας οικονομίας και κατ' επέκταση την κατανάλωση. Αυτό συμβαίνει γιατί αυξάνονται οι τιμές των αγαθών, ενώ το εισόδημα του καταναλωτή παραμένει αμετάβλητο. Έτσι, οι καταναλωτές αγοράζουν πιο λίγα αγαθά ή μικρότερες ποσότητες από αυτές που συνήθιζαν να αγοράζουν. Η εικόνα 4.6 στη σελίδα 74 αναπαριστά το φαινόμενο του πληθωρισμού. Όταν ο πληθωρισμός είναι υψηλός, όπως δείχνει η εικόνα 4.6, τότε το χρήμα χάνει την αξία του και τα αγαθά και οι υπηρεσίες γίνονται πιο ακριβά. Με δεδομένο λοιπόν ότι το εισόδημα του καταναλωτή είναι περιορισμένο, όπως άλλωστε έχουμε προαναφέρει, και τα αγαθά και οι υπηρεσίες είναι πιο ακριβά, λόγω πληθωρισμού, οι καταναλωτές δεν έχουν τη δυνατότητα να τα αγοράσουν, γιατί όπως δείχνει και η εικόνα 4.6 είναι «άπιαστα». Εδώ θα πρέπει να αναφέρουμε ότι ο πληθωρι-

σμός μπορεί να χωριστεί σε διάφορες κατηγορίες, όπως για παράδειγμα χαμηλός, υψηλός κ.λπ.



Εικ. 4.6 Ο πληθωρισμός και το χρήμα

### γ. Προστασία και αγωγή τον καταναλωτή

Προκειμένου ο καταναλωτής να προστατεύεται και να ενημερώνεται σε θέματα που αφορούν τα δικαιώματά και τις υποχρεώσεις του, ιδρύθηκαν οργανισμοί που εξασφαλίζουν τα συμφέροντά του, όπως είναι για παράδειγμα το INKA (Ινστιτούτο Καταναλωτών).

Είναι απαραίτητο ο καταναλωτής από μικρή ηλικία να γνωρίζει τα δικαιώματά του. Η αναγνώριση των δικαιωμάτων του καταναλωτή έγινε επίσημα το 1991 με το Νόμο 1961/1991. Σήμερα, έχουν γίνει πιο ουσιαστικά βήματα για την αναγνώριση των δικαιωμάτων των καταναλωτών, ειδικά μετά την ψήφιση του νόμου (Ν. 2251/94).

Τα 7 δικαιώματα των καταναλωτών είναι:

- ✓ **Το δικαίωμα της προστασίας της υγείας και της ασφάλειας.** Οι ετικέτες και τα σήματα στα προϊόντα, οι προδιαγραφές ποιότητας, αποσκοπούν στο να προσφέρουν στον καταναλωτή πληροφορίες για την υγεία και την ασφάλειά του.
- ✓ **Το δικαίωμα της προστασίας των οικονομικών συμφερόντων.** Ο καταναλωτής μπορεί να προστατευτεί από τυχόν διαφημιστικές παραπλανήσεις, νοθεία ή παραπλανήσεις από τους πωλητές.
- ✓ **Το δικαίωμα της πληροφόρησης.** Ο καταναλωτής πρέπει να ενημερώνεται συχνά, σωστά και αξιόπιστα, ώστε να πραγματοποιεί σωστές αγορές.
- ✓ **Το δικαίωμα της εκπαίδευσης.** Ο καταναλωτής πρέπει να λαμβάνει συστηματική εκπαίδευση, έτσι ώστε να ξέρει τι θέλει, να μπορεί να κρίνει και να επιλέγει αυτό που τον συμφέρει.
- ✓ **Το δικαίωμα της εκπροσώπησης.** Ο καταναλωτής πρέπει να συμμετέχει μέσω των εκπροσώπων του (π.χ. δημοτικούς συμβούλους, βουλευτές κ.λπ.) σε όλες τις διαδικασίες για τη λήψη αποφάσεων που τους αφορούν άμεσα ή έμμεσα, σε τοπικό, περιφερειακό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο.
- ✓ **Η πρόσβαση στη Δικαιοσύνη.** Ο καταναλωτής έχει το δικαίωμα να απευθυνθεί σε όλες τις αρμόδιες υπηρεσίες (π.χ. συνήγορος του πολίτη, νομαρχίες, δήμοι κ.λπ.) για να υποβάλει τα παράπονά του ή να συμβουλευτεί σε περίπτωση που έχει κάποιο πρόβλημα με την αγορά ορισμένων προϊόντων ή υπηρεσιών.
- ✓ **Δικαίωμα στην αειφόρο κατανάλωση.** Όλοι οι καταναλωτές πρέπει να έχουν πρόσβαση στους φυσικούς πόρους. Τα άτομα θα πρέπει να καταναλώνουν με σύνεση, ώστε να μην εξαντλήσουν τους πόρους αυτούς

στων οποίων τη χρήση έχουν δικαίωμα και οι επόμενες γενιές.



Εικ. 4.7 Η γνώση των δικαιωμάτων σας διευκολύνει τις αγορές σας

**Βέβαια, εκτός από δικαιώματα οι καταναλωτές έχουν και υποχρεώσεις. Η βασική υποχρέωση των καταναλωτών είναι να τηρούν μια λογική καταναλωτική συμπεριφορά, η οποία να είναι σύμφωνη με τους κανόνες και τους νόμους της αγοράς. Για να ακολουθούν, όμως, μια σωστή αγοραστική συμπεριφορά θα πρέπει να γνωρίζουν τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους. Να είναι προσεκτικοί όταν αγοράζουν ένα προϊόν και να τηρούν τις οδηγίες που αναγράφονται πάνω στη συσκευασία του προϊόντος.**

Είναι σημαντικό να καταλάβουμε την έννοια και το ρόλο του χρήματος καθώς είναι απαραίτητο για τη λειτουργία της οικονομίας μας. Το χρήμα έχει κάποιες βασικές λειτουργίες, η σημαντικότερη όμως είναι ότι χρησιμοποιείται στις συναλλαγές μας και προσδιορίζει την αξία των αγαθών. Όταν τα αγαθά και οι υπηρεσίες γίνονται ακριβότερα συνέχεια τότε λέμε ότι υπάρχει πληθωρισμός. Ο πληθωρισμός επηρεάζει αρνητικά όλους τους τομείς μιας οικονομίας και κυρίως την κατανάλωση.

Είναι εξίσου σημαντικό να κατανοήσουμε ότι όλοι οι καταναλωτές δεν έχουν την ίδια καταναλωτική συμπεριφορά αλλά ο κάθε καταναλωτής αποτελεί και ένα ξεχωριστό άτομο. Ο κάθε καταναλωτής, λοιπόν, παίρνει διαφορετική απόφαση σχετικά με το πως αλλά και τι θα αγοράσει. Η συμπεριφορά μας, ως καταναλωτές, εξαρτάται από διάφορους παράγοντες όπως είναι για παράδειγμα το εισόδημά του, η διαφήμιση, η ηλικία, κλπ. Το εισόδημα των καταναλωτών, είναι ο βασικότερος παράγοντας της συμπεριφοράς του καταναλωτή, οι άνθρωποι, όμως, έχουν περιορισμένο εισόδημα, γι' αυτό ο οικογενειακός προϋπολογισμός είναι πολύ σημαντικός. Με τον οικογενειακό προϋπολογισμό, η οικογένεια μπορεί να πάρει καλύτερες αποφάσεις σχετικά με το πόσα χρήματα θα ξοδέψει και πόσα θα αποταμιεύσει ή θα επενδύσει. Βέβαια θα πρέπει να αναφέρουμε ότι η κατάρτιση του προϋπολογισμού κάθε οικογένειας επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, όπως είναι το μέγεθος του εισοδήματος, το μέγεθος της οικογένειας, κλπ.

Η διαφήμιση είναι ακόμα ένας παράγοντας που έχει σημαντική επίδραση στις καταναλωτικές μας αποφάσεις. Υπάρχουν βέβαια κάποιοι που υποστηρίζουν ότι οι διαφημίσεις είναι σημαντικές γιατί ενημερώνουν τους καταναλωτές και άλλοι που θεωρούν ότι οι διαφημίσεις δημιουργούν ανάγκες, που όμως δεν έχουν πραγματικά οι άνθρωποι, και οδηγούνται στην υπερκατανάλωση. Ωστόσο, η γνώση των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων που έχουμε ως καταναλωτές αποτελεί βασικό στοιχείο για τη σωστή συμπεριφορά μας και ταυτόχρονα μέσο προστασίας μας.

## 5. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ

### 5.1 Διατροφή και υγεία



**Λέξεις – κλειδιά:** 

υγεία, γενετική ταυτότητα, περιβάλλον, διατροφή, παχυσαρκία, εφηβεία, φυσική δραστηριότητα, ισορροπημένη διατροφή, θρεπτική αξία

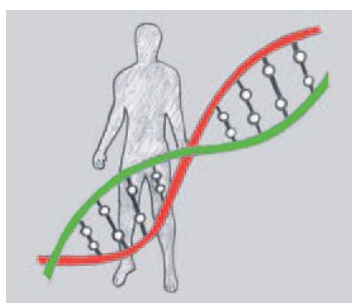
**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- ☉ να κατανοήσουν ότι η υγεία του ανθρώπου εξαρτάται από γενετικούς, περιβαλλοντικούς και διατροφικούς παράγοντες
- ☉ να κατανοήσουν ότι η διατροφή και τα τρόφιμα παίζουν σημαντικό ρόλο στην υγεία και τις ασθένειες του ανθρώπου
- ☉ να κατανοήσουν ότι ο άνθρωπος μπορεί να προστατεύσει την υγεία του επιλέγοντας ένα ισορροπημένο και υγιεινό τρόπο διατροφής.

Η σχέση της καλής σωματικής υγείας με την πνευματική και την ψυχική υγεία είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Η υγεία αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την ευτυχία και την πρόοδο του κάθε ανθρώπου και ολόκληρης της κοινωνίας. Γι' αυτό η προστασία της υγείας είναι υποχρέωση του ατόμου αλλά και της κοινωνίας. Είναι προτιμότερο να δίνεται έμφαση στην πρόληψη των ασθενειών και των παθήσεων παρά στη θεραπεία τους, η οποία σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί και να μην είναι δυνατή.

Σήμερα, με την πρόοδο της επιστήμης, γνωρίζουμε ότι η υγεία εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Οι παράγοντες αυτοί έχουν σχέση με τη **γενετική ταυτότητα** του ανθρώπου, δηλαδή τα γονίδια που κληρονόμησε από τους γονείς του, καθώς και με το **περιβάλλον** μέσα στο οποίο ζει και αναπτύσσεται.

Η πιθανότητα που έχει ένας άνθρωπος να εμφανίσει ορισμένες παθήσεις και ασθένειες κάποια στιγμή στη ζωή του μπορεί, σε ορισμένες περιπτώσεις, να καθορίζεται από τα γονίδιά του. Για παράδειγμα, η ασθένεια της μεσογειακής αναιμίας είναι γενετικά εξαρτημένη.



Εικ. 5.1 Τα γονίδια, το περιβάλλον και η διατροφή είναι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία του ανθρώπου

Ο άνθρωπος δεν μπορεί να ελέγξει και να αλλάξει τα γονίδια που κληρονόμησε από τους γονείς του, μπορεί όμως να ελέγξει και να καθορίσει, έως ένα βαθμό, το περιβάλλον που ζει και αναπτύσσεται. Η επίδραση που έχει το **περιβάλλον** στην έκφραση των γονιδίων ενός ατόμου είναι καθοριστική για την ανάπτυξη και την υγεία του. Παράγοντες του περιβάλλοντος, όπως ο τρόπος ζωής και η διατροφή, μπορούν να επιλέγονται και να καθορίζονται σε έναν πολύ μεγάλο βαθμό από τον ίδιο τον άνθρωπο.

Ένα άτομο που έχει καλή ποιότητα ζωής, τρέφεται σωστά, γυμνάζεται και έχει καλή ψυχική υγεία, έχει

μικρότερες πιθανότητες να πάθει κάποια ασθένεια. Αντίθετα, ο τρόπος ζωής που συνδέεται με πολύ άγχος, κάπνισμα και έλλειψη ύπνου, μπορεί να βλάψει ανεπανόρθωτα την υγεία.

Η σύγχρονη επιστημονική έρευνα αναδεικνύει το σημαντικό ρόλο που παίζουν η διατροφή και τα τρόφιμα στην υγεία και τις ασθένειες του ανθρώπου. Σήμερα είναι γνωστό ότι πολλές ασθένειες, όπως η παχυσαρκία, η οστεοπόρωση, η στεφανιαία νόσος, ο καρκίνος και η τερηδόνα, εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τη διατροφή.



Εικ.5.2 Το υπερβολικό σωματικό βάρος κάνει τη ζυγαριά να διαμαρτύρεται !!

Ιδιαίτερα η παχυσαρκία θεωρείται μια σύγχρονη μάστιγα που υποβαθμίζει την ποιότητα της ζωής των ανθρώπων από τη νεαρή ήδη ηλικία. Πέρα από την άσχημη ψυχολογία που δημιουργεί, η παχυσαρκία είναι η αρχή για μια σειρά προβλημάτων που μπορεί να εξακολουθήσουν, όπως η υπέρταση, οι μεγάλες ποσότητες χοληστερίνης και λιπιδίων στο αίμα, η αρτηριοσκλήρυνση, οι καρδιοπάθειες και ο διαβήτης.

**Η αύξηση του ποσοστού των παχύσαρκων ανθρώπων στις αναπτυσσόμενες χώρες είναι ανησυχητική. Στις περισσότερες περιπτώσεις η αύξηση του ποσοστού της παχυσαρκίας, και κυρίως της παιδικής παχυσαρκίας, οφείλεται στην υπερβολική κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ενέργεια (θερμίδες) που περιέχουν πολύ ζάχαρη και λίπος, όπως τα αναψυκτικά, τα γλυκά, τα γαριδάκια, τα τσιπς κ.ά.**

**Ο οργανισμός του ανθρώπου είναι μια μηχανή που για να λειτουργήσει σωστά έχει ανάγκη από ενέργεια και απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, όπως πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, λιπίδια, βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και νερό. Οι ανάγκες αυτές είναι διαφορετικές ανάμεσα στα δύο φύλα και επιπλέον αλλάζουν στα διάφορα στάδια της ζωής του ανθρώπου.**

**Ο άνθρωπος στην εφηβεία έχει μεγαλύτερες ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά γιατί το σώμα του αλλάζει και αναπτύσσεται. Οι ανάγκες αυτές είναι μεγαλύτερες στα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια, καθώς τα αγόρια αποκτούν μεγαλύτερη σωματική διάπλαση.**

**Οι ανάγκες αλλάζουν με το βαθμό της φυσικής δραστηριότητας του ανθρώπου. Οι πολύ δραστήριοι άνθρωποι, όπως οι αθλητές, χρειάζονται περισσότερη ενέργεια και θρεπτικά συστατικά για να μπορούν να εκτελούν τις επιπλέον φυσικές δραστηριότητες.**

**Για την κάλυψη των αναγκών του σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά, ο άνθρωπος καταναλώνει τροφές. Η θρεπτική αξία των τροφίμων έχει σχέση με τη σύσταση και την ποιότητά τους, δηλαδή τις ποσότητες και τα είδη των θρεπτικών συστατικών που περιέχουν. Επειδή υπάρχουν διαφορές στη θρεπτική αξία των τροφίμων, ο άνθρωπος για να καλύψει σωστά τις ανάγκες του σε θρεπτικά συστατικά, πρέπει να καταναλώνει**

μια ποικιλία τροφών ακολουθώντας μια ισορροπημένη διατροφή. Είναι γενικά αποδεκτό ότι με την ισορροπημένη διατροφή διασφαλίζονται η καλή ανάπτυξη και η υγεία του ανθρώπου.

**Η ισορροπημένη διατροφή στηρίζεται σε δυο βασικές αρχές. Η πρώτη αρχή αφορά στην επιλογή και κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων από όλες τις κατηγορίες (π.χ. δημητριακά, γάλα και γαλακτοκομικά, κρέας, όσπρια κ.λπ.). Η δεύτερη αρχή αφορά στην κατανάλωση τροφίμων με σύνεση και μέτρο.**

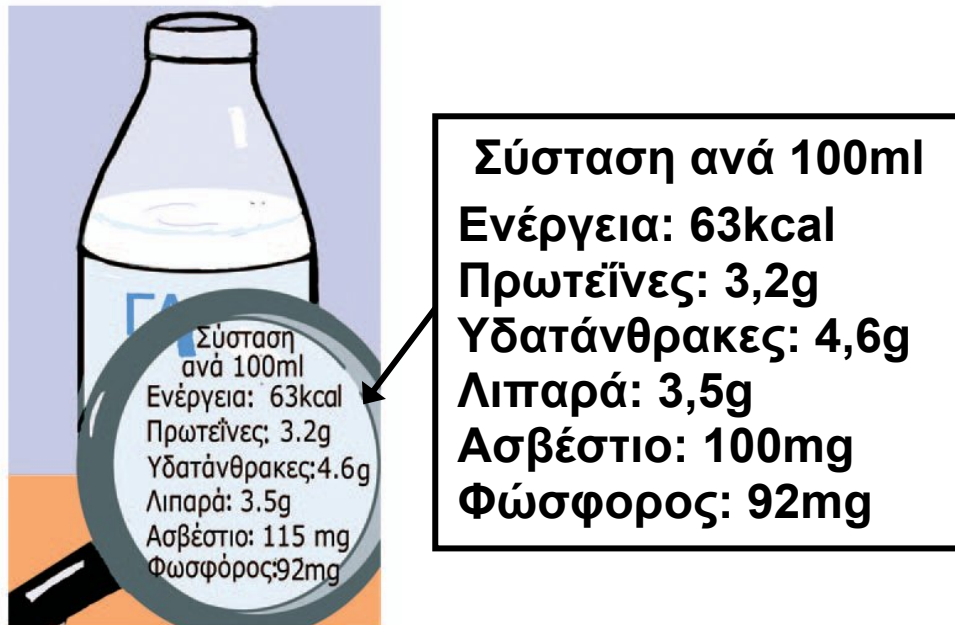
Για έναν υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο διατροφής χρειάζεται:

- ✓ να γνωρίζουμε το ρόλο και την αξία των θρεπτικών συστατικών για την υγεία
- ✓ να γνωρίζουμε τη σύσταση των τροφίμων
- ✓ να διαμορφώσουμε σωστή διαιτητική συμπεριφορά και διαιτητικές συνήθειες.

Για παράδειγμα, η γνώση ότι το ασβέστιο είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη ενός γερού σκελετού και ότι τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν πολύ καλές πηγές ασβεστίου αποτελεί την απαραίτητη προϋπόθεση για τη συνειδητή επιλογή και κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων.

Με την απόκτηση των παραπάνω απαραίτητων γνώσεων, ο σύγχρονος άνθρωπος μπορεί να κάνει πιο συνειδητοποιημένες επιλογές σχετικά με το είδος και την ποσότητα των τροφίμων που καταναλώνει.

Σήμερα, η Ευρωπαϊκή Ένωση υποχρεώνει τη βιομηχανία τροφίμων να αναγράφει στη συσκευασία των προϊόντων τη σύσταση και την ενέργεια των τροφίμων που παράγει, όπως φαίνεται στο παράδειγμα της εικόνας 5.3 στη σελίδα 84.



Εικ. 5.3 Παράδειγμα σύστασης του γάλακτος όπως αυτή που αναγράφεται στην ετικέτα της συσκευασίας

Έτσι, ο καταναλωτής μπορεί να συγκρίνει τη θρεπτική αξία των διάφορων τροφίμων, γεγονός που τον διευκολύνει να κάνει καλύτερες και πιο υγιεινές επιλογές.

Οι παρακάτω συμβουλές μπορεί να φανούν χρήσιμες για έναν υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο διατροφής.

### Χρήσιμες συμβουλές:



- ✓ Για να καλυφτούν σωστά οι ανάγκες του ανθρώπου σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά συνιστάται η κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων.
- ✓ Να αποφεύγονται κάθε είδους υπερβολές και η διατροφή μας να χαρακτηρίζεται από την τήρηση του μέτρου.
- ✓ Θα πρέπει να τηρούμε τουλάχιστον τα τρία βασικά γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό).

- ✓ Να αποφεύγεται η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων γλυκών γιατί μακροχρόνια μπορεί να βλάψουν την υγεία των δοντιών (π.χ. τερηδόνα) και να συμβάλουν σε ασθένειες (π.χ. διαβήτη).
- ✓ Να αποφεύγεται η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων λιπιδίων και ιδιαίτερα κορεσμένων (π.χ. λιπών ζωικής προέλευσης) γιατί μακροχρόνια μπορεί να βλάψουν την υγεία (π.χ. παχυσαρκία και καρδιαγγειακές παθήσεις).
- ✓ Να καταναλώνουμε φυτικές ίνες με την κατανάλωση αρκετών ποσοτήτων φρούτων και λαχανικών, δημητριακών και οσπρίων. Έτσι, πέρα από την καλή ρύθμιση της λειτουργίας του εντέρου, επιτυγχάνεται και η πρόσληψη των απαραίτητων βιταμινών.
- ✓ Να πίνουμε άφθονα υγρά (τουλάχιστον 2 λίτρα νερό την ημέρα).
- ✓ Να ελέγχουμε την καθαριότητα και την υγιεινή των τροφίμων πριν τα καταναλώσουμε (π.χ. να πλένουμε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά, να συντηρούμε τα ευαίσθητα τρόφιμα στο ψυγείο, να μαγειρεύουμε καλά το κρέας και τα αυγά κ.ά.).

## 5.2 Πρόσληψη και δαπάνη ενέργειας

### **Λέξεις – κλειδιά:**

ανάγκες σε ενέργεια, χημική ενέργεια, θερμίδα, βασικός μεταβολισμός, φυσικές δραστηριότητες, ισοζύγιο ενέργειας

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- ⊙ να κατανοήσουν τους λόγους για τους οποίους ο οργανισμός έχει ανάγκη από ενέργεια
- ⊙ να γνωρίζουν ότι οι υδατάνθρακες, τα λίπη και οι πρωτεΐνες είναι τα θρεπτικά συστατικά της τροφής τα οποία παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό
- ⊙ να γνωρίζουν ότι οι καθημερινές ανάγκες του οργανισμού σε ενέργεια οφείλονται στη δαπάνη ενέργειας για το Βασικό Μεταβολισμό και τις φυσικές δραστηριότητες
- ⊙ να κατανοήσουν ότι το σωματικό βάρος αποτελεί καλή ένδειξη του ισοζυγίου ενέργειας στον οργανισμό.

### α. Ανάγκες του οργανισμού σε ενέργεια

Ο οργανισμός έχει ανάγκη από ενέργεια:

- α) για να εκτελεί τις απαραίτητες φυσιολογικές λειτουργίες του, όπως για παράδειγμα την αναπνοή, τη λειτουργία της καρδιάς και την πέψη της τροφής
- β) για τη συντήρηση και την ανάπτυξή του καθώς και για την υποστήριξη των επιπλέον φυσιολογικών αναγκών που σχετίζονται με το στάδιο της εγκυμοσύνης και του θηλασμού
- γ) για τις φυσικές δραστηριότητές του (π.χ. περπάτημα, διάβασμα, κολύμπι, γυμναστική κ.ά.).

Ο οργανισμός για να καλύψει τις ανάγκες του σε ενέργεια χρειάζεται καθημερινά να καταναλώνει ποικιλία τροφών που περιέχουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

## β. Μονάδες μέτρησης της ενέργειας

Η μονάδα μέτρησης της ενέργειας που υπάρχει στις τροφές καθώς και της ενέργειας που χρειάζεται ο οργανισμός είναι η θερμίδα (cal). Στην πράξη, όπως μετράμε το βάρος σε κιλά, το ύψος σε μέτρα, έτσι και η πρακτική βάση μέτρησης της χημικής ενέργειας των τροφών καθώς και των αναγκών του οργανισμού σε ενέργεια είναι η μια χιλιοθερμίδα (Kcal). Εναλλακτική μονάδα μέτρησης της ενέργειας των τροφίμων είναι το ένα κιλοτζάουλ (kjoule). Για τη μετατροπή από χιλιοθερμίδες (Kcal) σε κιλοτζάουλ (kjoule) και αντίστροφα ισχύουν οι παρακάτω σχέσεις:

$$1 \text{ kcal} = 4,2 \text{ kj} \text{ και } 1 \text{ kj} = 0,24 \text{ kcal}$$

## γ. Ενέργεια των θρεπτικών συστατικών των τροφών

Τα θρεπτικά συστατικά των τροφών φυτικής και ζωικής προέλευσης που παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό είναι οι υδατάνθρακες, τα λίπη και οι πρωτεΐνες. Τα λίπη περιέχουν σχεδόν τη διπλάσια ενέργεια (θερμίδες) από τους υδατάνθρακες ή τις πρωτεΐνες του ίδιου βάρους, όπως φαίνεται στον πίνακα 5.1 στη σελίδα 88.

## Πίν. 5.1 Ενέργεια που περιέχουν τα θρεπτικά συστατικά των τροφών

Θρεπτικό συστατικό	Ενέργεια που περιέχει το 1 g	
	Kcal / g	Kjoule / g
Υδατάνθρακες	4	16,75
Λίπη	9	37,68
Πρωτεΐνες	4	16,75

Επομένως, εάν είναι γνωστή η σύσταση ενός τροφίμου σε υδατάνθρακες, λίπη και πρωτεΐνες, τότε μπορεί εύκολα να υπολογιστεί η ενέργεια (θερμίδες) μιας συγκεκριμένης ποσότητας τροφίμου. Αυτό αντιστοιχεί στο συνολικό άθροισμα της ενέργειας από τους υδατάνθρακες, τα λίπη και τις πρωτεΐνες που περιέχονται στην ποσότητα αυτή, όπως φαίνεται στο παρακάτω παράδειγμα:

- από τη σύσταση του γάλακτος στην Εικ.5.3 του μαθήματος 5.1 και τα στοιχεία του Πιν. 5.1. μπορεί να υπολογιστεί ότι το γάλα ανά 100 ml περιέχει:
  - ✓ από τους υδατάνθρακες: **18,4 kcal** [= 4,6g x 4 (kcal/g)]
  - ✓ από το λίπος: **31,5 kcal** [=3,5g x 9 (kcal/g)] και
  - ✓ από τις πρωτεΐνες: **12,8 kcal** [=3,2g x 4(kcal/g)].
- αθροίζοντας τις παραπάνω θερμίδες βρίσκουμε ότι η συνολική ενέργεια των 100 ml του γάλακτος είναι **62,7 kcal** (= 18,4+31,5 + 12,8), όπως σωστά αναγράφεται στη συσκευασία του προϊόντος.

## δ) Κατηγορίες των ημερήσιων ενεργειακών αναγκών του οργανισμού

### Ενέργεια για το Βασικό Μεταβολισμό

Ο οργανισμός έχει ανάγκη από ενέργεια σε καθημερινή βάση. Ακόμα και όταν βρίσκεται σε ανάπαυση χρειάζεται ενέργεια για τις βασικές του εσωτερικές λειτουργίες, όπως την αναπνοή, τη λειτουργία της καρδιάς και τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος.

**Η ποσότητα της ενέργειας kcal που καταναλώνει ο οργανισμός σε ένα εικοσιτετράωρο (24ωρες) για τις απαραίτητες φυσιολογικές λειτουργίες του αντιπροσωπεύει το Βασικό Μεταβολισμό.**

Η ενέργεια που δαπανάται για το Βασικό Μεταβολισμό εξαρτάται από παράγοντες όπως η σύσταση του σώματος, το βάρος, το φύλο, η ηλικία και η ανάπτυξη.

**Ο καθένας μας έχει το δικό του Βασικό Μεταβολισμό**

Όσο μεγαλύτερη είναι η μυϊκή μάζα του ανθρώπου τόσο μεγαλύτερη θα είναι και η ενέργεια που καταναλώνεται για το Βασικό Μεταβολισμό. Το ίδιο ισχύει για το βάρος του σώματος, όταν όμως αυτό δεν χαρακτηρίζεται από μεγάλα ποσοστά λίπους.

Οι έφηβοι καταναλώνουν περισσότερη ενέργεια από τους ενήλικες λόγω της ανάπτυξής τους. Οι άντρες χρειάζονται περισσότερη ενέργεια από τις γυναίκες.

## Ενέργεια για τις διάφορες φυσικές δραστηριότητες

Εκτός από το Βασικό Μεταβολισμό, ο οργανισμός χρειάζεται ενέργεια για την εκτέλεση όλων των φυσικών δραστηριοτήτων (π.χ. πνευματικών και σωματικών) που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής, όπως είναι για παράδειγμα η εργασία, το διάβασμα, η άσκηση και ο ύπνος. Έτσι, ένα σημαντικό ποσοστό των καθημερινών αναγκών του οργανισμού σε ενέργεια καταναλώνεται για την εκτέλεση φυσικών δραστηριοτήτων. Στον πίνακα 5.2 δίνονται ενδεικτικά παραδείγματα της ενέργειας που απαιτείται για την εκτέλεση ορισμένων βασικών δραστηριοτήτων.

**Η ενέργεια που δαπανάται για τις φυσικές δραστηριότητες του ανθρώπου εξαρτάται από το είδος των δραστηριοτήτων (π.χ. ένταση δραστηριότητας) και τη χρονική διάρκειά τους.**

Για παράδειγμα, για το χορό χρειάζεται περισσότερη ενέργεια από το περπάτημα. Ένα άτομο που χορεύει για μια ώρα (π.χ. σε μια συναυλία) χρειάζεται περισσότερη ενέργεια από ό,τι εάν χόρευε μισή ώρα.

**Πίν. 5.2 Ενδεικτικά παραδείγματα της δαπάνης ενέργειας που απαιτείται για διάφορες φυσικές δραστηριότητες**

<b>Φυσικές δραστηριότητες</b>	<b>Δαπάνη ενέργειας (kcal ανά ώρα)</b>
<b>Χαμηλής έντασης</b>	
Ύπνος	60
Τηλεόραση / κινηματογράφος	60
Διάβασμα	90
Μέτριο περπάτημα	160
<b>Μέτριας έντασης</b>	
Καθαριότητα σπιτιού	180
Κηπουρική	220
Χορός	240
<b>Υψηλής έντασης</b>	
Αεροβική άσκηση	390
Κολύμπι	420
Βαριά χειρονακτική εργασία	480

Πηγή: Dong L., Block G. and Mandel S. (2004), Activities contributing to total energy expenditure in the United States: results from NHAPS study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1:4, pp. 1-11.

### Ενέργεια για την πέψη της τροφής

Η ενέργεια που απαιτείται από τον οργανισμό για την πέψη της τροφής, εξαρτάται από την ποσότητα της τροφής που καταναλώθηκε, και υπολογίζεται περίπου στο 10% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης (π.χ. θερμίδες τροφίμων που καταναλώθηκαν).

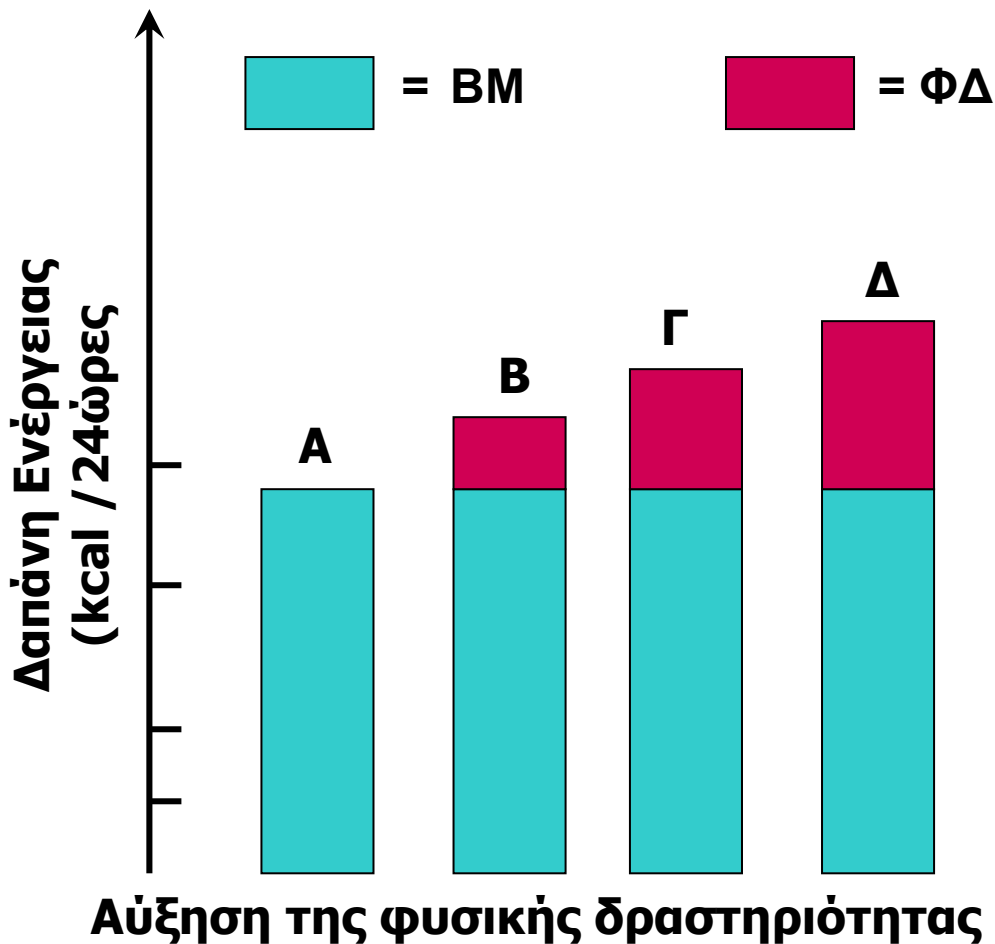
## Συνολικές καθημερινές ανάγκες σε ενέργεια

Οι συνολικές καθημερινές ανάγκες του οργανισμού σε ενέργεια προκύπτουν με μια ικανοποιητική προσέγγιση, ως το άθροισμα της δαπάνης ενέργειας για το Βασικό Μεταβολισμό και της δαπάνης ενέργειας για την εκτέλεση κάθε είδους φυσικών δραστηριοτήτων.

**Ο Βασικός Μεταβολισμός αποτελεί το μεγαλύτερο ποσοστό (60-70%) των συνολικών καθημερινών ενεργειακών δαπανών (Σχήμα 5.1).**

**Για τις φυσικές δραστηριότητες απαιτείται ενέργεια που αποτελεί το 20-40% των συνολικών καθημερινών ενεργειακών δαπανών (Σχήμα 5.1).**

Σε έναν άνθρωπο όσο αυξάνεται η φυσική δραστηριότητα, τόσο αυξάνεται και η συνολική δαπάνη ενέργειας, όπως φαίνεται στο Σχήμα 5.1 με την αύξηση του ύψους των στηλών.



Σχ. 5.1 Σχηματική παράσταση των συνολικών καθημερινών ενεργειακών αναγκών τον οργανισμού ως το άθροισμα της ενέργειας για το βασικό μεταβολισμό (BM) και της ενέργειας για τις φυσικές δραστηριότητες (ΦΑ) (A = πλήρης ανάπαυση, B = ελαφριά δραστηριότητα, Γ = μέτρια δραστηριότητα και Δ = έντονη δραστηριότητα)

Στα άτομα ηλικίας 11-18 ετών, που αναπτύσσονται κανονικά και έχουν φυσιολογική φυσική δραστηριότητα, οι συνολικές καθημερινές ανάγκες σε ενέργεια κατά μέσο όρο είναι:

**Αγόρια → 2500 - 3000 kcal την ημέρα**

**Κορίτσια → 2000 - 2150 kcal την ημέρα**

Στους υγιείς ενήλικες ανθρώπους με φυσιολογικά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, οι συνολικές ανάγκες σε ενέργεια κατά μέσο όρο είναι:

▶ Άντρες ηλικίας 19-50 ετών ➔ 2700 - 2900 kcal την ημέρα

▶ Γυναίκες ηλικίας 19-50 ετών ➔ 2000 - 2150 kcal την ημέρα

#### ε. Ισοζύγιο ενέργειας

Το ισοζύγιο ενέργειας του οργανισμού είναι σαν ένας ζυγός που από τη μια πλευρά του έχει την πρόσληψη ενέργειας και από την άλλη πλευρά έχει τη δαπάνη ενέργειας (Εικ. 5.4).

Αν η πρόσληψη ενέργειας είναι μεγαλύτερη από τη δαπάνη ενέργειας, το αποτέλεσμα είναι η αύξηση του σωματικού βάρους του ανθρώπου. Το πλεόνασμα της ενέργειας αποθηκεύεται στο σώμα με τη μορφή λίπους. Μεγάλα πλεονάσματα ενέργειας οδηγούν σε παχυσαρκία.

Το αντίθετο συμβαίνει αν η πρόσληψη ενέργειας είναι μικρότερη από αυτή που δαπανάται. Τότε οδηγούμαστε σε ελάττωση του σωματικού βάρους. Η ελάττωση του σωματικού βάρους κάτω από το φυσιολογικό μπορεί να δημιουργήσει σοβαρά προβλήματα υγείας.

Πρόσληψη Ενέργειας > Δαπάνη Ενέργειας ➔ Παχαίνω

Πρόσληψη Ενέργειας = Δαπάνη Ενέργειας ➔ Φυσιολογικό βάρος

Πρόσληψη Ενέργειας < Δαπάνη Ενέργειας ➔ Αδυνατίζω

Πρόσληψη  
Ενέργειας = Δαπάνη  
Ενέργειας



Εικ. 5.4 Στο ισοζύγιο της ενέργειας του οργανισμού η πρόσληψη της ενέργειας βρίσκεται σε ισορροπία με τη δαπάνη ενέργειας

**Για τη σωστή σωματική διάπλαση και υγεία θα πρέπει η πρόσληψη της ενέργειας με τη διατροφή να εξισορροπείται από την ημερήσια δαπάνη ενέργειας, δηλαδή ο ζυγός να βρίσκεται σε ισορροπία.**

Όταν ο οργανισμός βρίσκεται στην ανάπτυξη, όπως συμβαίνει στην παιδική ηλικία και στην εφηβεία, τότε οι αυξημένες ανάγκες σε ενέργεια που χρειάζεται για τη δημιουργία νέων ιστών και την ανάπτυξη του σκελετού θα πρέπει να καλύπτονται από μεγαλύτερη πρόσληψη ενέργειας με τη διατροφή, έτσι ώστε να διατηρεί την ισορροπία του ο ζυγός της ενέργειας.

## 5.3 Πρωτεΐνες

### Λέξεις – κλειδιά:

πρωτεΐνες, αμινοξέα, απαραίτητα και μη απαραίτητα αμινοξέα, βιολογική αξία πρωτεϊνών, αλληλοσυμπλήρωση πρωτεϊνών, Κβασιόρκορ, μαρασμός

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- 🎯 να κατανοήσουν ότι οι πρωτεΐνες παίζουν σημαντικό ρόλο στον ανθρώπινο οργανισμό
- 🎯 να γνωρίσουν τις κυριότερες πηγές πρωτεϊνών στα τρόφιμα
- 🎯 να κατανοήσουν ότι η ποικιλία τροφίμων στα γεύματα είναι ικανή να εξασφαλίσει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας ακόμη και από τα φυτικά τρόφιμα.

Οι πρωτεΐνες πήραν το όνομά τους από τις λέξεις «πρώτος – πρωτεύω», γεγονός που δηλώνει καθαρά τον πρωτεύοντα ρόλο που «παίζουν» στον ανθρώπινο οργανισμό.

### α. Χρησιμότητα των πρωτεϊνών

Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες για την ύπαρξη της ζωής και τη συντήρησή της. Πιο συγκεκριμένα, στον ανθρώπινο οργανισμό:

- ✖ «Οικοδομούν» τα κύτταρα και τους ιστούς.
- ✖ Συνθέτουν ουσίες που ρυθμίζουν την καλή λειτουργία του οργανισμού, όπως τα ένζυμα και οι ορμόνες.
- ✖ Χρησιμοποιούνται στη σύνθεση των αντισωμάτων, που ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού στις ασθένειες.

✗ Παρέχουν ενέργεια.

1 γραμμάριο προσφέρει ενέργεια ίση με 4 kcal.

## β. Γνωρίζοντας τις πρωτεΐνες...

Οι πρωτεΐνες μοιάζουν με αλυσίδες των οποίων οι κρίκοι είναι τα αμινοξέα. Τα αμινοξέα, τα δομικά συστατικά των πρωτεϊνών, είναι ενώσεις που αποτελούνται από άνθρακα, υδρογόνο, οξυγόνο και άζωτο. Περίπου 20 αμινοξέα, σε διάφορους συνδυασμούς, φτιάχνουν τις περισσότερες πρωτεΐνες στον ανθρώπινο οργανισμό.



Εικ. 5.5 Οι πρωτεΐνες είναι αλυσίδες αμινοξέων

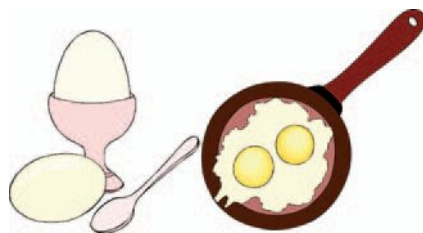
Τα αμινοξέα χωρίζονται σε 2 κατηγορίες: τα απαραίτητα και τα μη απαραίτητα. Αυτά τα οποία ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να συνθέσει μόνος του και πρέπει να τα πάρει έτοιμα από την τροφή ονομάζονται **απαραίτητα**, ενώ όσα έχει τη δυνατότητα να τα συνθέσει μόνος του ονομάζονται **μη απαραίτητα**.

## γ. Πηγές και ποιότητα των πρωτεϊνών

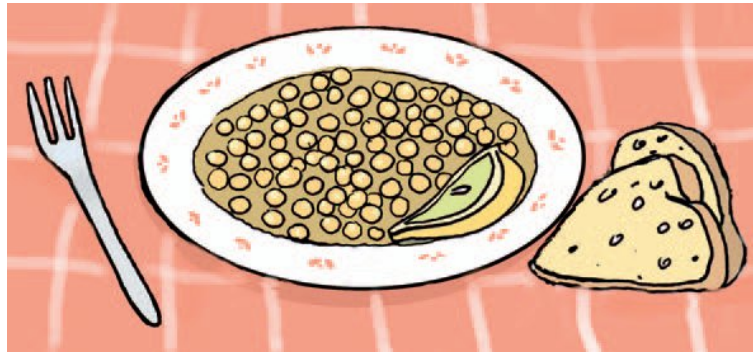
Πρωτεΐνες υπάρχουν σε όλα σχεδόν τα τρόφιμα. Διαφέρουν όμως από τρόφιμο σε τρόφιμο τόσο στην ποσότητα (σε κάποια τρόφιμα οι πρωτεΐνες βρίσκονται σε μεγάλες ποσότητες και σε κάποια σε ασήμαντες)

(Πίν. 5.3), όσο και στην ποιότητα. Η ποιότητα, ή αλλιώς η βιολογική αξία των πρωτεϊνών, εξαρτάται από το είδος και τον αριθμό των αμινοξέων που περιέχουν. Οι πρωτεΐνες που περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα, και μάλιστα στις αναλογίες που τα χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός, χαρακτηρίζονται ως πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας. Οι ζωικές πρωτεΐνες, δηλαδή αυτές που βρίσκονται στα ζωικά τρόφιμα (κρέας, αυγό, τυρί), είναι υψηλής βιολογικής αξίας. Από την άλλη μεριά, οι περισσότερες φυτικές πρωτεΐνες (για παράδειγμα αυτές που περιέχονται στα φρούτα και στα λαχανικά) θεωρούνται χαμηλής βιολογικής αξίας. Υπάρχουν όμως και φυτικά τρόφιμα που περιέχουν καλής ποιότητας πρωτεΐνες, όπως είναι τα όσπρια (φασόλια, ρεβίθια, φακές).

Πολύ συχνά σε ένα γεύμα συνδυάζονται διάφορα φυτικά τρόφιμα και επομένως οι αντίστοιχες πρωτεΐνες τους. Για παράδειγμα, συχνά τρώμε φασόλια ή φακές με ψωμί. Στην περίπτωση αυτή, οι πρωτεΐνες του ψωμιού και οι πρωτεΐνες των φασολιών αλληλοσυμπληρώνονται και ο οργανισμός παίρνει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας. Γενικά, όταν τα όσπρια συνδυάζονται με δημητριακά (φασόλια με ψωμί, φακές με ρύζι) αποδίδουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας. Αντίστοιχοι συνδυασμοί, οι οποίοι όμως μπορεί να μην είναι τόσο συνηθισμένοι στο παραδοσιακό μας διαιτολόγιο, είναι όσπρια με ξηρούς καρπούς, ζυμαρικά με προϊόντα σόγιας, δημητριακά με σπόρους.



Εικ. 5.6 Τα αυγά περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής



**Εικ. 5.7** Οι πρωτεΐνες των οσπρίων και των δημητριακών βιολογικής αξίας όταν συνδυάζονται μεταξύ τους δίνουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας

**Πίν. 5.3** Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και ενέργεια στα 100 γραμμάρια (g) επιλεγμένων τροφίμων

Τρόφιμο	Πρωτεΐνες (g)	Ενέργεια (Kcal)
Αβγό βραστό	12,5	147
Γάλα πλήρες	3,2	66
Κοτόπουλο μπούτι ψητό με πέτσα	22,6	216
Κρέας μοσχαρίσιο ψητό	23,6	284
Ζαμπόν	18,4	120
Μπακαλιάρος τηγανητός	21,4	174
Τυρί γραβιέρα	24,7	405
Φασόλια βρασμένα	8,8	116
Ψωμί άσπρο	8,4	235
Ρύζι λευκό βρασμένο	2,6	138
Ζυμαρικά βρασμένα	3,6	104
Πατάτες ψητές στο φούρνο	2,9	149
Μαρούλι ωμό	0,8	14

Τρόφιμο	Πρωτεΐνες (g)	Ενέργεια (Kcal)
Ντομάτα ωμή	0,7	17
Μπανάνα	1,2	95
Μήλο	0,4	47

Πηγή: Holland B, Welch AA, Unwin ID, Buss DH, Paul AA, Southgate DAT. (1993), McCance & Widdowson's: The Composition of Foods, 5th edition. The Royal Society of Chemistry and Ministry of Agriculture, Fisheries and Food, Cambridge.

#### δ. Οι ανάγκες του ατόμου σε πρωτεΐνες

Όλοι οι άνθρωποι χρειάζεται να παίρνουν καθημερινά πρωτεΐνες από την τροφή τους. Η ποσότητα των πρωτεϊνών που απαιτείται για κάθε άτομο εξαρτάται από το βάρος του, την ηλικία, την κατάσταση του οργανισμού του και την ενέργεια που του παρέχει η τροφή που καταναλώνει. Γενικά, ένα υγιές άτομο χρειάζεται από 0,8 έως 1 γραμμάριο πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας για κάθε κιλό σωματικού βάρους, όταν φυσικά το βάρος του βρίσκεται σε κανονικά επίπεδα. Τα νεαρά άτομα, οι έγκυες και οι θηλάζουσες γυναίκες, κάποιοι ασθενείς (π.χ. οι τραυματισμένοι) και οι έντονα εργαζόμενοι ή αθλούμενοι έχουν αυξημένες ανάγκες σε πρωτεΐνες. Για έναν ενήλικα, η ενέργεια που δίνουν οι πρωτεΐνες θα πρέπει να καλύπτει το 10-15% της συνολικής ενέργειας (δηλαδή των συνολικών θερμίδων) που παίρνει από τη δίαιτά του.

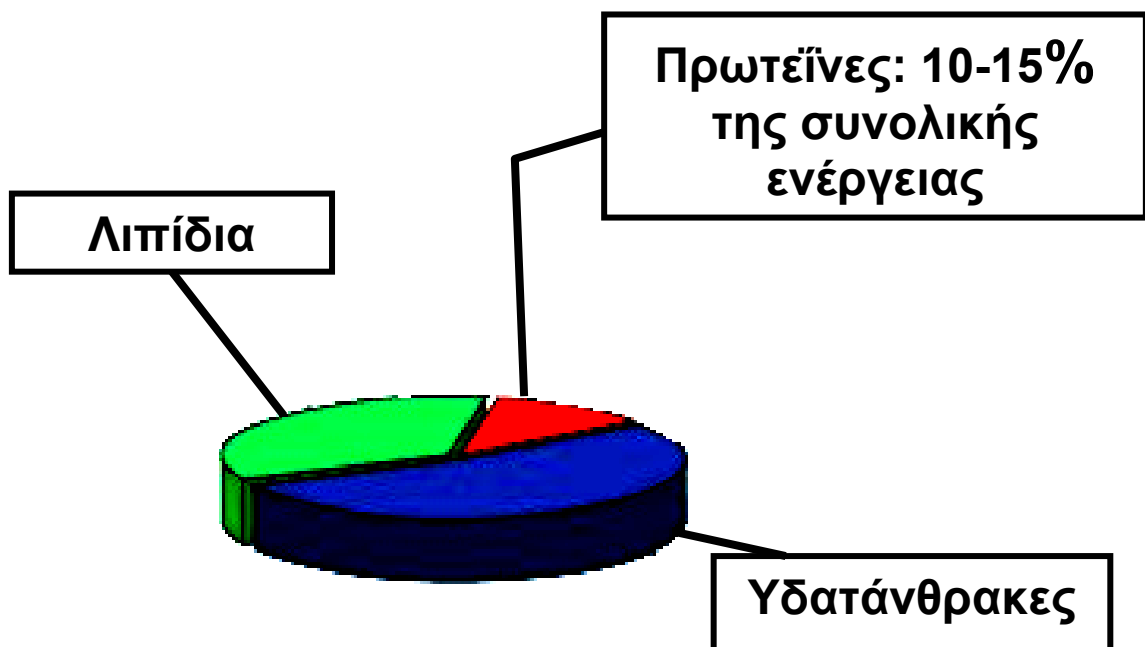
**Φυσιολογικό παιδί**



**Παιδί με Κβασιόρκορ**



Εικ. 5.8 Η έλλειψη πρωτεΐνης και ενέργειας μπορεί να προκαλέσει είτε μαρασμό (σώμα πολύ αδύνατο χωρίς καθόλου λίπος) είτε Κβασιόρκορ (Kwashiorkor) (οίδημα / πρήξιμο στην κοιλιά)



Σχ. 5.2 Οι πρωτεΐνες πρέπει να καλύπτουν το 10-15% των θερμίδων που καταναλώνει ένας ενήλικας

## 5.4 Υδατάνθρακες



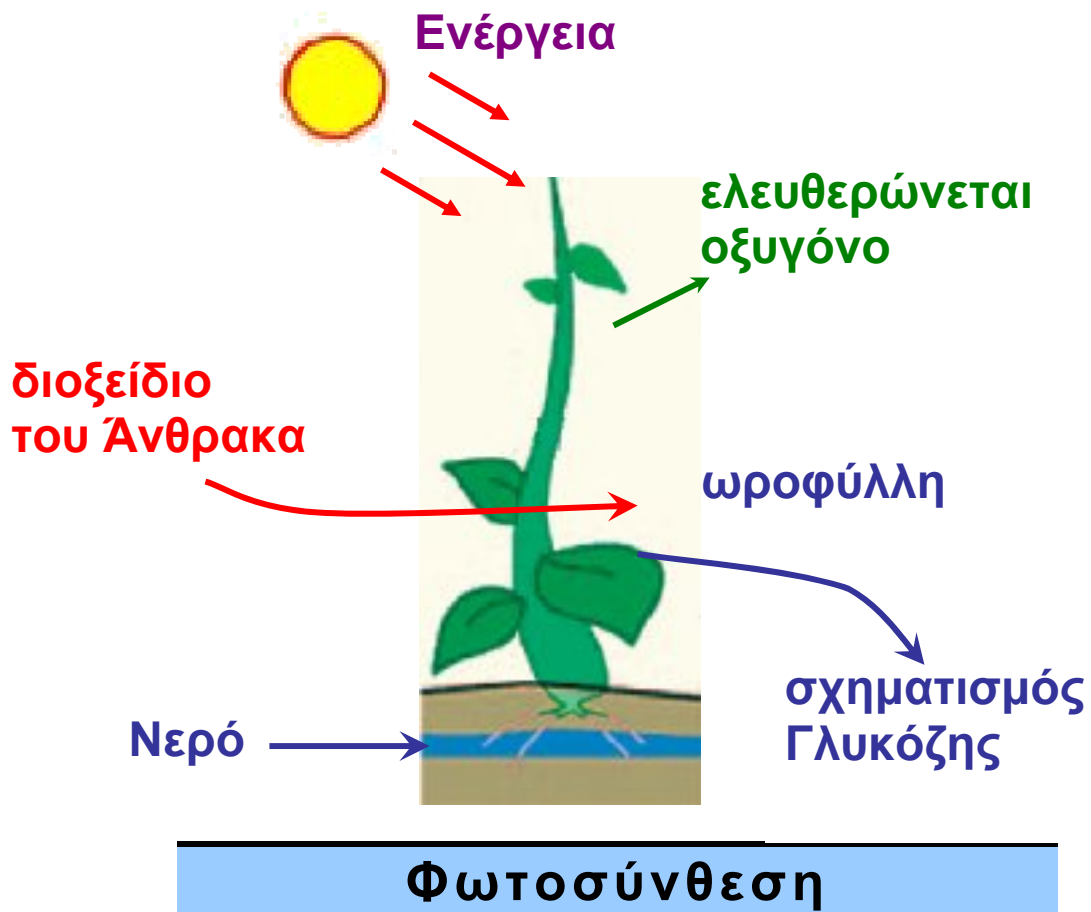
### Λέξεις – κλειδιά:

υδατάνθρακες, μονοσακχαρίτες, δισακχαρίτες, πολυσακχαρίτες, απλοί και σύνθετοι υδατάνθρακες, γλυκόζη, φρουκτόζη, σακχαρόζη, λακτόζη, άμυλο, κυτταρίνη, γλυκογόνο

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- 🎯 να κατανοήσουν ότι οι υδατάνθρακες αποτελούν τη βασική πηγή ενέργειας του οργανισμού
- 🎯 να γνωρίζουν τα είδη των υδατανθράκων στα τρόφιμα και στον ανθρώπινο οργανισμό.

Τα περισσότερα τρόφιμα που είναι πλούσια σε υδατάνθρακες προέρχονται από φυτικές πηγές, με μόνη εξαίρεση το γάλα. Τα φυτά, με τη διαδικασία της φωτοσύνθεσης, παίρνουν νερό από το έδαφος, διοξείδιο του άνθρακα από την ατμόσφαιρα και, με τη βοήθεια της ηλιακής ακτινοβολίας και τη μεσολάβηση της χλωροφύλλης, συνθέτουν υδατάνθρακες.



Εικ. 5.9 Η διαδικασία της φωτοσύνθεσης

### α. Χρησιμότητα υδατανθράκων

1 γραμμάριο προσφέρει ενέργεια ίση με **4 Kcal.**

Οι υδατάνθρακες είναι ιδιαίτερης σημασίας θρεπτικά συστατικά.

- ♦ Αποτελούν πηγή ενέργειας για τον ανθρώπινο οργανισμό.
- ♦ Προφυλάσσουν τις πρωτεΐνες του σώματος από την αποικοδόμηση.

## β. Γνωρίζοντας τους υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες χωρίζονται σε απλούς και σύνθετους, ανάλογα με το πόσες «δομικές μονάδες» περιέχουν στο μόριό τους.

Οι απλοί υδατάνθρακες περιέχουν μία ή δύο δομικές μονάδες, και χωρίζονται σε μονοσακχαρίτες και δισακχαρίτες. Ονομάζονται αλλιώς και σάκχαρα ή ζάχαρα λόγω της γλυκιάς τους γεύσης.

**Μονοσακχαρίτες:** Είναι οι πιο απλές μορφές υδατανθράκων (π.χ. γλυκόζη, φρουκτόζη).

**Δισακχαρίτες:** Αποτελούνται από δύο μόρια μονοσακχαριτών (ίδιων ή διαφορετικών) (π.χ. σακχαρόζη, λακτόζη).

### Μονοσακχαρίτες

Γλυκόζη



Φρουκτόζη



Γαλακτόζη



### Δισακχαρίτες

Μαλτόζη



Σακχαρόζη



Λακτόζη



Εικ. 5.10 Παραδείγματα μονοσακχαριτών και δισακχαριτών

Οι σύνθετοι υδατάνθρακες περιέχουν περισσότερες από δύο δομικές μονάδες στο μόριό τους, και είναι οι ολιγοσακχαρίτες και οι πολυσακχαρίτες.

**Ολιγοσακχαρίτες:** Αποτελούνται από 3 έως 10 μόρια μονοσακχαριτών.

**Πολυσακχαρίτες:** Αποτελούνται από πολλά (περισσότερα από 10) μόρια μονοσακχαριτών (π.χ. άμυλο, γλυκογόνο, κυτταρίνη).

## γ. Οι υδατάνθρακες στα τρόφιμα

**Γλυκόζη:** Βρίσκεται σε όλα τα φρούτα και σε αρκετά λαχανικά. Επίσης, αποτελεί τη δομική μονάδα των πολυσακχαριτών (του αμύλου και της κυτταρίνης) και συμμετέχει σε κάποιους δισακχαρίτες. Στον ανθρώπινο οργανισμό γλυκόζη είναι ο υδατάνθρακας που κυκλοφορεί στο αίμα και μεταφέρεται στα διάφορα όργανα, όπου και χρησιμοποιείται για παραγωγή ενέργειας. Η γλυκόζη είναι το «ζάχαρο» που μετράει κανείς στις εξετάσεις αίματος.



Εικ. 5.11 Τα φρούτα περιέχουν γλυκόζη και φρουκτόζη

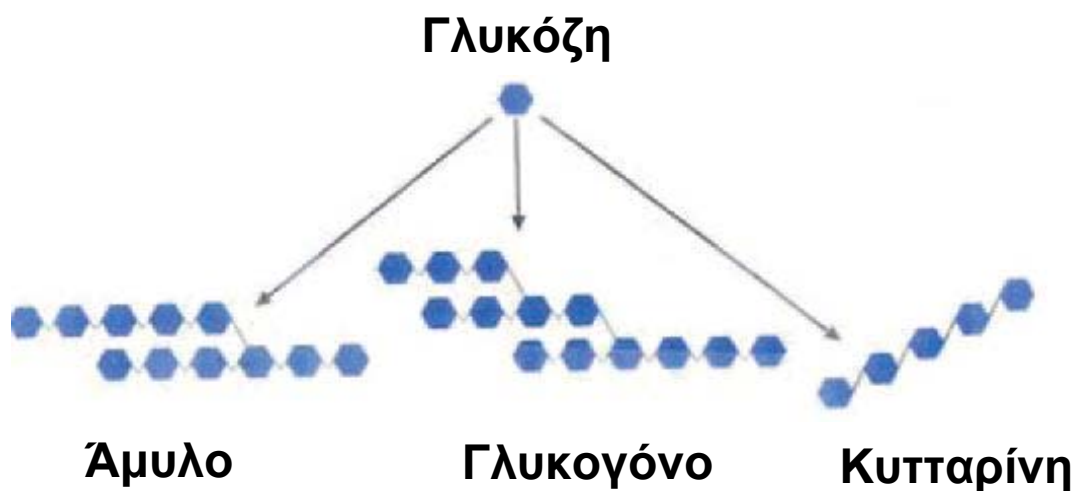
**Φρουκτόζη:** Βρίσκεται μαζί με τη γλυκόζη στα φρούτα. Είναι ο υδατάνθρακας με τη μεγαλύτερη γλυκύτητα: είναι 2 φορές πιο γλυκιά από τη ζάχαρη.

**Σακχαρόζη (η κοινή ζάχαρη):** Η σακχαρόζη είναι δισακχαρίτης που αποτελείται από ένα μόριο γλυκόζης και ένα μόριο φρουκτόζης. Με τη φυσική της μορφή βρίσκεται κυρίως στα ζαχαρότευτλα και στα ζαχαροκάλαμα. Από τα φυτά αυτά βγαίνει η ζάχαρη μετά από πολλά στάδια βιομηχανικής επεξεργασίας.

**Λακτόζη:** Είναι ο υδατάνθρακας του γάλακτος. Αποτελείται από ένα μόριο γαλακτόζης και ένα μόριο γλυκόζης. Ο ανθρώπινος οργανισμός, κατά την πέψη

της τροφής, διασπά τη λακτόζη σε γαλακτόζη και γλυκόζη, με τη βοήθεια του ενζύμου **λακτάση**. Υπάρχουν άτομα που δεν έχουν αρκετή ποσότητα ή καθόλου λακτάση στο έντερο και τα οποία όταν πίνουν γάλα αντιμετωπίζουν προβλήματα, όπως διάρροια, πόνο στην κοιλιά και φούσκωμα (**δυσανοχή στη λακτόζη**).

**Άμυλο:** Είναι πολυσακχαρίτης που αποτελείται από πολλά μόρια γλυκόζης. Είναι η «αποθήκη ενέργειας» των φυτών. Άμυλο βρίσκεται κυρίως στα δημητριακά (ψωμί, αλεύρι, μακαρόνια, ρύζι), τα όσπρια και τις πατάτες. Τα αμυλώδη τρόφιμα αποτελούν τη βάση της διατροφής του ανθρώπου. Στον ανθρώπινο οργανισμό το άμυλο διασπάται σε μόρια γλυκόζης, απορροφάται και χρησιμοποιείται ως πηγή ενέργειας.



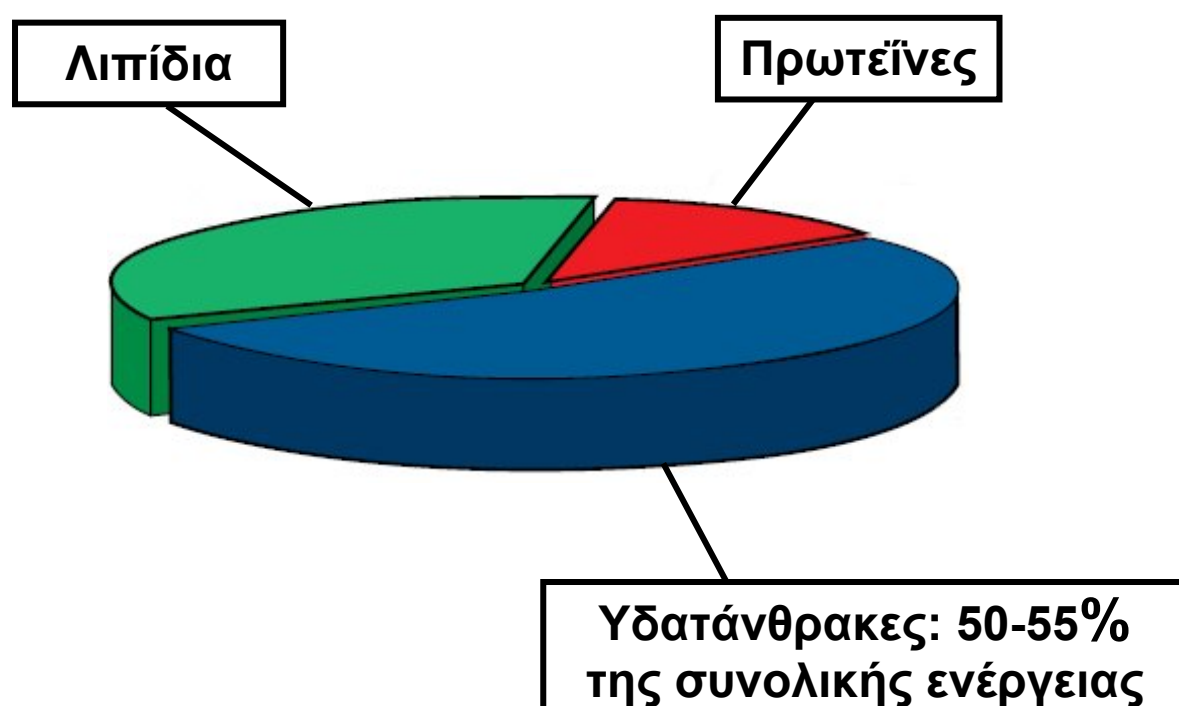
Εικ. 5.12 Τα μόρια της γλυκόζης ενωμένα σχηματίζουν διάφορους πολυσακχαρίτες

**Γλυκογόνο:** Το γλυκογόνο είναι επίσης ένας πολυσακχαρίτης ο οποίος αποτελείται από μόρια γλυκόζης. Είναι μία από τις «αποθήκες ενέργειας» στους ζωικούς οργανισμούς. Στον ανθρώπινο οργανισμό βρίσκεται στο συκώτι και στους μύες.

**Κυτταρίνη:** Τα μόρια γλυκόζης από τα οποία αποτελείται η κυτταρίνη είναι ενωμένα μεταξύ τους με τέτοιο τρόπο που δεν μπορεί να τα πέψει ο ανθρώπινος οργανισμός. Αποτελεί δηλαδή άπεπτο υλικό της δίαιτας (βλέπε «Διαιτητικές Ίνες»).

#### δ. Οι ανάγκες σε υδατάνθρακες

Η μισή και παραπάνω ενέργεια στο ημερήσιο διαιτολόγιο ενός ατόμου πρέπει να προέρχεται από τους υδατάνθρακες. Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δίνεται στα τρόφιμα που περιέχουν πολυσακχαρίτες (όσπρια, ολικής άλεσης ψωμί, ζυμαρικά, δημητριακά, πατάτες).



Σχ. 5.3 Οι υδατάνθρακες πρέπει να καλύπτουν το 50-55% των θερμίδων που καταναλώνει ένας ενήλικας.

Τα πρόσθετα σάκχαρα (σε γλυκά και αναψυκτικά) δε θα πρέπει να καλύπτουν περισσότερο από το 25% των συνολικών θερμίδων

## 5.5 Διαιτητικές ίνες

### Λέξεις – κλειδιά:

διαιτητικές ίνες, γαστρεντερικός σωλήνας, πέψη, άπεπτοι πολυσακχαρίτες

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- ☉ να κατανοήσουν το ρόλο των διαιτητικών ινών ως μια ειδική κατηγορία πολυσακχαριτών, οι οποίοι δεν πέπτονται από τον ανθρώπινο οργανισμό
- ☉ να γνωρίσουν τις θετικές επιδράσεις στον οργανισμό
- ☉ να αναγνωρίσουν τις πλούσιες πηγές διαιτητικών ινών στο καθημερινό διαιτολόγιο.

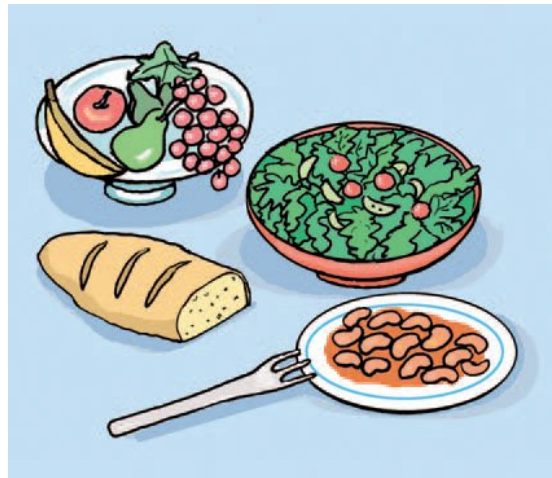
Οι διαιτητικές ίνες (ή φυτικές ίνες όπως τις έλεγαν παλαιότερα) είναι μια ιδιαίτερη κατηγορία ενώσεων. Ο ανθρώπινος οργανισμός δεν διαθέτει τα κατάλληλα ένζυμα που χρειάζονται για να τις διασπάσει. Άρα οι διαιτητικές ίνες δεν πέπτονται και επομένως δεν χρησιμοποιούνται ως πηγή ενέργειας. Περνούν ανέπαφες μέσα από το γαστρεντερικό σωλήνα και αποβάλλονται.

### α. Χρησιμότητα των διαιτητικών ινών

Οι διαιτητικές ίνες παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας και στην πρόληψη του καρκίνου του εντέρου. Επίσης, βοηθούν στο να διατηρούνται φυσιολογικά τα επίπεδα σακχάρου και λιπιδίων (χοληστερόλης) στο αίμα.

## β. Τρόφιμα πλούσια σε διαιτητικές ίνες

- Το ψωμί ολικής άλεσης, τα δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης, το αναποφλοίωτο ρύζι
- γενικά τα δημητριακά στα οποία δεν έχει αφαιρεθεί ο φλοιός (πίτουρο)
- τα όσπρια
- τα φρούτα
- τα λαχανικά.



Εικ. 5.13 Για να αυξήσεις την κατανάλωση διαιτητικών ινών πρέπει να τρως αρκετά φρούτα και λαχανικά και να προτιμάς τα δημητριακά ολικής άλεσης

## γ. Ανάγκες σε διαιτητικές ίνες

Η καθημερινή κατανάλωση τροφίμων από τις παραπάνω κατηγορίες εξασφαλίζει μία ικανοποιητική πρόσληψη διαιτητικών ινών. Ο καλύτερος τρόπος για να αυξήσει κανείς τις διαιτητικές ίνες είναι να το κάνει σταδιακά, προσθέτοντας καθημερινά στο διαιτολόγιό του από ένα τρόφιμο πλούσιο σε διαιτητικές ίνες. Η απότομη και μεγάλη αύξησή τους μπορεί να έχει δυσάρεστες συνέπειες, όπως εντερικά προβλήματα. Επίσης, η υπερκατανάλωση διαιτητικών ινών μπορεί

**να μειώσει την απορρόφηση κάποιων ανόργανων στοιχείων, όπως του ασβεστίου, του σιδήρου και του ψευδαργύρου.**



**Εικ. 5.14 Τα λαχανικά στο γεύμα συνεισφέρουν βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και διαιτητικές ίνες**

## 5.6 Λιπίδια

### Λέξεις – κλειδιά:

λιπίδια, λιπαρά οξέα, χοληστερόλη, ορατό και μη ορατό λίπος, κορεσμένα, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, απαραίτητα λιπαρά οξέα

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- ⊙ να γνωρίσουν ότι τα λιπίδια επιτελούν σημαντικούς ρόλους στα τρόφιμα και τον ανθρώπινο οργανισμό
- ⊙ να εξοικειωθούν με τις πηγές ορατών και μη ορατών λιπών
- ⊙ να κατανοήσουν τους τρεις τύπους λιπαρών οξέων, κορεσμένα, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα, και τις πηγές τους στα τρόφιμα

Λιπίδια ονομάζονται διάφορες χημικές ενώσεις που έχουν κοινό χαρακτηριστικό γνώρισμα το ότι είναι αδιάλυτες στο νερό. Τα λιπίδια στα τρόφιμα είναι κατά κύριο λόγο τριγλυκερίδια, ενώ υπάρχουν επίσης φωσφολιπίδια (π.χ. λεκιθίνη) και στερόλες (π.χ. χοληστερόλη).

### α. Χρησιμότητα των λιπιδίων

Στα τρόφιμα:

- αποτελούν συμπυκνωμένη πηγή ενέργειας

1 γραμμάριο προσφέρει ενέργεια ίση με 9 Kcal.

- παρέχουν τα απαραίτητα λιπαρά οξέα

- ↪ αποτελούν φορείς λιποδιαλυτών βιταμινών
- ↪ βελτιώνουν τη γεύση και το άρωμα των τροφίμων
- ↪ κάνουν τα τρόφιμα πιο εύληπτα
- ↪ διεγείρουν την όρεξη και βοηθούν στο αίσθημα κορεσμού.

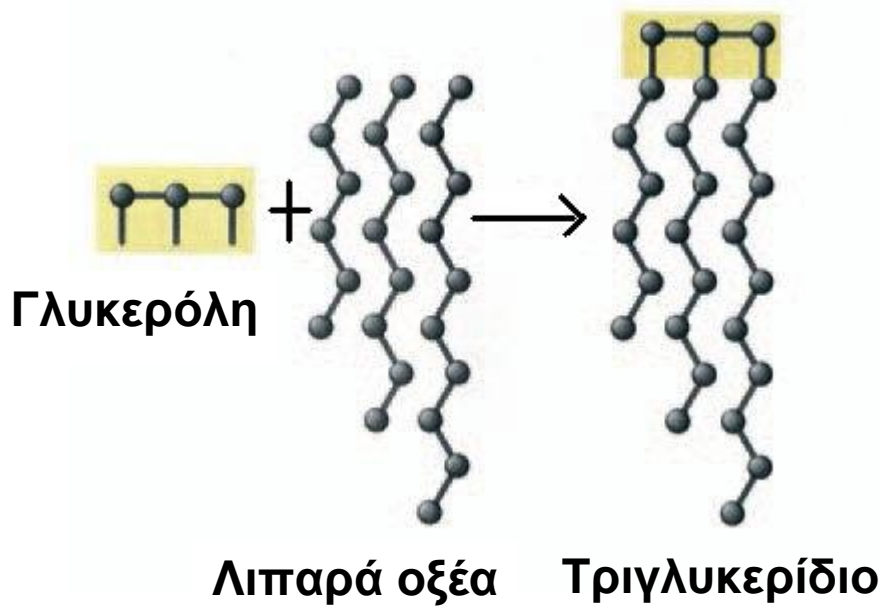
Στον ανθρώπινο οργανισμό:

- ↪ είναι η κατεξοχήν αποθήκη ενέργειας (λιπώδης ιστός)
- ↪ παρέχουν ενέργεια για τις περισσότερες δραστηριότητες
- ↪ προστατεύουν τα διάφορα όργανα του σώματος
- ↪ βοηθούν στο να διατηρηθεί σταθερή η θερμοκρασία του σώματος
- ↪ αποτελούν δομικό συστατικό των κυτταρικών μεμβρανών.

β. Γνωρίζοντας τα λιπίδια ...

**Τριγλυκερίδια:** Είναι χημικές ενώσεις που αποτελούνται από 1 μόριο γλυκερόλης και 3 μόρια λιπαρών οξέων.

**Λιπαρά οξέα:** Η οργανική ένωση που έχει στο μόριό της άνθρακα (C), οξυγόνο (O) και το καρβοξύλιο (-COOH) ως χαρακτηριστική ομάδα ονομάζεται λιπαρό οξύ.



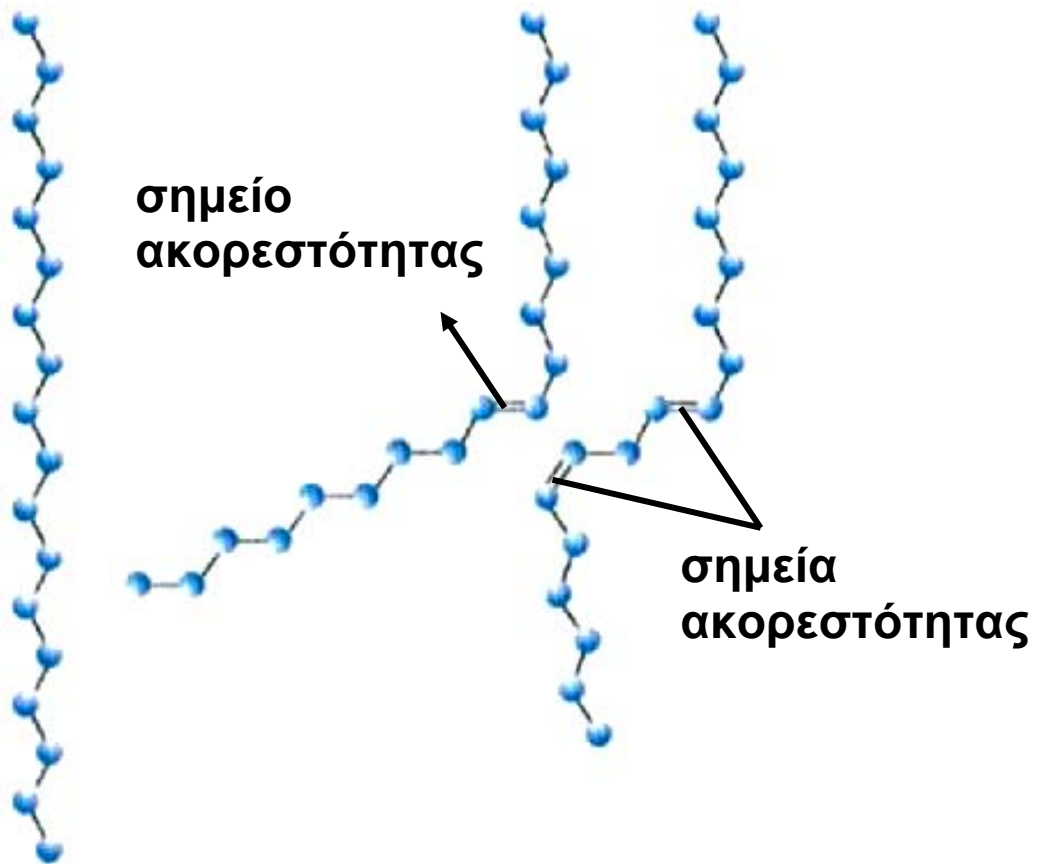
Εικ. 5.15 Η γλυκερόλη μαζί με 3 λιπαρά οξέα σχηματίζουν ένα τριγλυκερίδιο

Υπάρχουν τρεις διαφορετικοί τύποι λιπαρών οξέων: τα **κορεσμένα**, τα **μονοακόρεστα** και τα **πολυακόρεστα**. Ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται να παίρνει καθημερινά με τη διατροφή του και τους τρεις τύπους λιπαρών οξέων, αλλά σε διαφορετική ποσότητα. Οι ιδανικές αναλογίες των κορεσμένων, μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων στο καθημερινό διαιτολόγιο έχουν αποτελέσει το αντικείμενο πολλών επιστημονικών ερευνών. Έχει βρεθεί ότι όταν κανείς καταναλώνει με την τροφή του μεγάλες ποσότητες κορεσμένων λιπαρών οξέων από μικρή ηλικία, έχει μεγάλες πιθανότητες, σε μεγαλύτερη ηλικία, να αντιμετωπίσει προβλήματα με τα αγγεία και την καρδιά του. Αντίθετα, η συχνή κατανάλωση μονοακόρεστων λιπαρών οξέων δρα ευεργετικά για το καρδιαγγειακό σύστημα, προστατεύοντας από τις καρδιαγγειακές παθήσεις, όπως το έμφραγμα και το εγκεφαλικό επεισόδιο.

κορεσμένο

μονοακόρεστο

πολυκόρεστο



Εικ. 5.16 Κορεσμένο, μονοακόρεστο και πολυακόρεστο λιπαρό οξύ

**Απαραίτητα λιπαρά οξέα:** Υπάρχουν 2 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, το **λινελαϊκό** και το **λινολενικό**, τα οποία χαρακτηρίζονται απαραίτητα, γιατί ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει από μόνος του και πρέπει να τα πάρει από την τροφή.

**Χοληστερόλη:** Είναι ένα λιπίδιο που έχει διαφορετική δομή από τα λιπαρά οξέα. Η χοληστερόλη (ή χοληστερίνη) χρησιμοποιείται από τα κύτταρα ως δομικό συστατικό. Βρίσκεται αποκλειστικά σε ζωικούς ιστούς.

## γ. Πού βρίσκονται τα λιπίδια

Λιπίδια βρίσκονται σε διάφορα τρόφιμα, ζωικά και φυτικά. Λίπη χαρακτηρίζονται τα στερεά, όπως το βούτυρο, ενώ έλαια ή λάδια τα υγρά, όπως το ελαιόλαδο και το καλαμποκέλαιο. Στον Πίνακα 5.4 αναφέρεται η περιεκτικότητα ορισμένων τροφίμων σε διάφορα λιπαρά οξέα και χοληστερόλη. Γενικά, τα ζωικά τρόφιμα είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, ενώ τα φυτικά σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα (π.χ. το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα, ενώ το καλαμποκέλαιο, το σογιέλαιο και το ηλιέλαιο πλούσια σε πολύακόρεστα λιπαρά οξέα). Χοληστερόλη υπάρχει μόνο στα ζωικά τρόφιμα. Επίσης, όσο πιο πολλά κορεσμένα λιπαρά οξέα έχει ένα τρόφιμο, τόσο περισσότερο στερεό είναι σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Για παράδειγμα, το βούτυρο είναι στερεό γιατί περιέχει πολλά κορεσμένα λιπαρά οξέα, ενώ το ελαιόλαδο και το καλαμποκέλαιο είναι υγρά γιατί έχουν πολλά μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Σε ορισμένα τρόφιμα τα λίπη είναι ιδιαίτερα εμφανή και μπορεί εύκολα κανείς να τα ξεχωρίσει. Για το λόγο αυτόν ονομάζονται ορατά. Σε άλλα τρόφιμα δεν είναι εμφανή και δεν ξεχωρίζουν, οπότε ονομάζονται μη ορατά λίπη. Το ελαιόλαδο, το βούτυρο, το εξωτερικό λίπος στη χοιρινή μπριζόλα



Εικ. 5.17 Τα γλυκά περιέχουν μη ορατά λίπη

είναι ορατά λίπη. Το λίπος όμως που περιέχει το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι, καθώς και εκείνο που περιέχεται στα διάφορα κέικ, στα μπισκότα ή στη μαγιονέζα είναι μη ορατό λίπος.

**Πίν. 5.4 Περιεκτικότητα σε διάφορα λιπαρά οξέα και χοληστερόλη στα 100 γραμμάρια (g) ορισμένων τροφίμων**

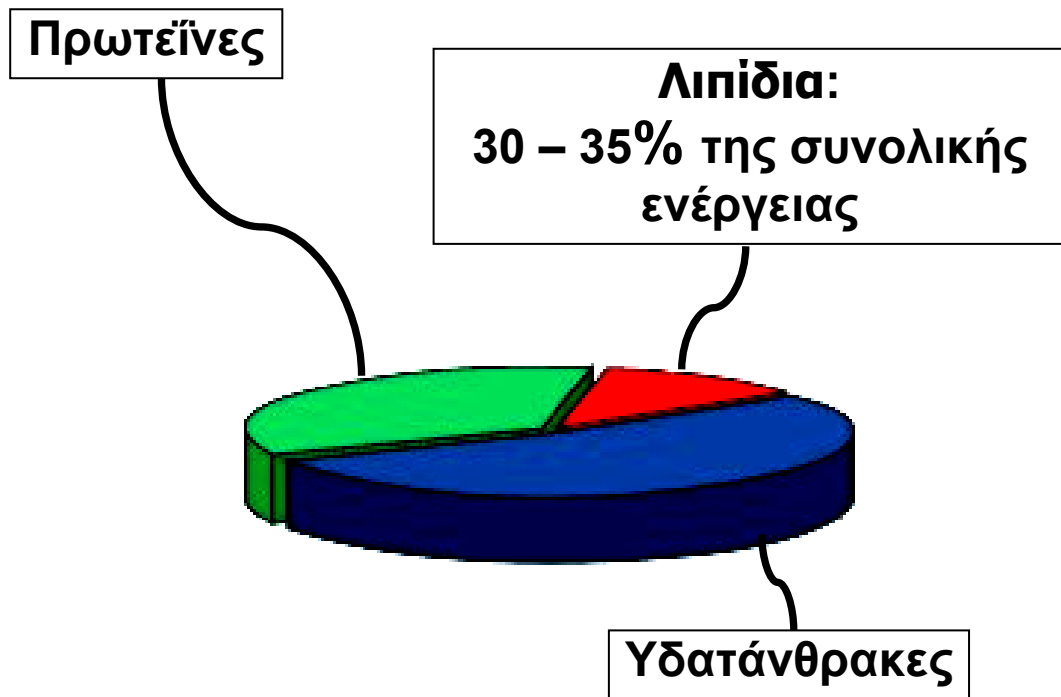
Τρόφιμο	Λιπαρά οξέα (g)			Χοληστερόλη (mg)
	Κορεσμένα	Μονοακόρεστα	Πολυακόρεστα	
Αβοκάντο	4,1	12,1	2,2	0
Ελιές	1,7	5,7	1,3	0
Καρύδια	5,6	12,4	47,5	0
Φιστίκια	8,2	21,1	14,3	0
Ελαιόλαδο	14,0	69,7	11,2	0
Καλαμποκέλαιο	12,7	24,7	57,8	0
Σογιέλαιο	14,5	23,2	56,5	0
Ηλιέλαιο	11,9	20,2	63,0	0
Βούτυρο	54,0	19,8	2,6	230
Κρέμα γάλακτος	11,9	5,5	0,5	55
Γάλα, πλήρες	2,4	1,1	0,1	14
Αβγό	3,1	4,7	1,2	385
Μοσχαρίσιο κρέας ψητό	5,2	5,8	0,5	82

Τρόφιμο	Λιπαρά οξέα (g)			Χοληστερόλη
	Κορεσμένα	Μονοακόρεστα	Πολυακόρεστα	(mg)
Αρνίσιο κρέας ψητό	14,4	11,2	1,4	107
Κοτόπουλο μπούτι ψητό (με την πέτσα)	4,2	6,5	2,5	103
Ψάρι γλώσσα ψητό	0,1	0,1	0,2	47
Σοκολάτα γάλακτος	17,8	9,5	1,5	30

Πηγή: Holland B, Welch AA, Unwin ID, Buss DH, Paul AA, Southgate DAT. (1993), McCance & Widdowson's: The Composition of Foods, 5th edition. The Royal Society of Chemistry and Ministry of Agriculture, Fisheries and Food, Cambridge.

#### δ. Οι ανάγκες σε λιπίδια

Η ενέργεια που δίνουν τα λιπίδια θα πρέπει να καλύπτει το 30-35% της συνολικής ενέργειας που προσλαμβάνει ένα άτομο από τη διαίτά του. Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δίνεται στα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και το διαιτολόγιο να είναι πλούσιο σε ελαιόλαδο.



Σχ. 5.4 Τα λιπίδια πρέπει να καλύπτουν το 30-35% των θερμίδων που καταναλώνει ένας ενήλικας

## 5.7 Βιταμίνες

### Λέξεις – κλειδιά:

βιταμίνες, υποβιταμίνωση, υπερβιταμίνωση, υδατοδιαλυτές και λιποδιαλυτές βιταμίνες, βιταμίνη C, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, φυλλικό οξύ, νιασίνη, βιταμίνη B<sub>12</sub>, βιταμίνη A, βιταμίνη D, βιταμίνη E, βιταμίνη K

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- ☉ να κατανοήσουν το γεγονός ότι οι βιταμίνες αποτελούν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά
- ☉ να γνωρίσουν τους πιο σημαντικούς ρόλους των βιταμινών στον οργανισμό
- ☉ να κατανοήσουν ότι οι βιταμίνες βρίσκονται σε πληθώρα ζωικών και φυτικών τροφίμων και ότι μόνο η ισορροπημένη διατροφή προσφέρει επάρκεια βιταμινών, και προστατεύει από ελλείψεις ή υπερβιταμινώσεις.

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ενώσεις που υπάρχουν στα τρόφιμα. Είναι απαραίτητα θρεπτικά συστατικά γιατί ο ανθρώπινος οργανισμός, αν και χρειάζεται πολύ μικρή ποσότητα από αυτές, δεν μπορεί να τις συνθέσει μόνος του, επομένως χρειάζεται να τις πάρει έτοιμες από την τροφή του. Δεν δίνουν ενέργεια, είναι όμως απαραίτητες για την πραγματοποίηση διαφόρων αντιδράσεων καθώς και για την εκτέλεση σημαντικών λειτουργιών στον οργανισμό. Όταν προσλαμβάνονται μικρότερες ποσότητες από αυτές που χρειάζεται ο οργανισμός, μπορεί να παρουσιαστεί υποβιταμίνωση. Το αντίθετο της υποβιταμίνωσης είναι η υπερβιταμίνωση. Και οι δύο προκαλούνται μετά από έλλειψη ή υπερκατανάλωση βιταμινών για σημαντικό χρονικό

διάστημα, και όχι για μερικές ημέρες.

Οι βιταμίνες χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες: τις υδατοδιαλυτές και τις λιποδιαλυτές βιταμίνες. Οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες είναι η βιταμίνη C και οι βιταμίνες της ομάδας B (θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, βιταμίνη B<sub>12</sub>, φυλλικό οξύ, νιασίνη). Κοινό χαρακτηριστικό των υδατοδιαλυτών βιταμινών είναι ότι διαλύονται στο νερό. Απορροφώνται εύκολα από τον οργανισμό και η περίσσεια αυτών αποβάλλεται με τα ούρα. Αποθηκεύονται σε ελάχιστες ποσότητες, τέτοιες που να καλύπτουν τις ανάγκες του οργανισμού για μικρό χρονικό διάστημα. Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες είναι η βιταμίνη A (ρετινόλη), η βιταμίνη D, η βιταμίνη E (τοκοφερόλη) και η βιταμίνη K. Διαλύονται στα λιπίδια και μπορούν να αποθηκευτούν στο συκώτι, αλλά και στο λιπώδη ιστό, σε μεγάλες ποσότητες. Όσο αυξάνει η πρόσληψή τους τόσο αυξάνει και η αποθήκευσή τους. Για το λόγο αυτόν πολύ συχνά παρουσιάζονται υπερβιταμινώσεις από υπερκατανάλωση αυτών των βιταμινών.

Εικ. 5.18 Τα εσπεριδοειδή αποτελούν την καλύτερη πηγή βιταμίνης C στη δίαιτα του Έλληνα



Εικ. 5.19 Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά αποτελούν καλή πηγή φυλλικού οξέος και άλλων βιταμινών



Παρακάτω αναλύονται κάποιες από τις βιταμίνες.

## α. Υδατοδιαλυτές βιταμίνες

### Βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ)

#### Ρόλος:

- Είναι σημαντική για την υγεία των δοντιών και των ούλων.
- Διευκολύνει την απορρόφηση του σιδήρου.
- Είναι αντιοξειδωτική ουσία γιατί προστατεύει τα κύτταρα από χημικές ενώσεις που μπορούν να τα καταστρέψουν.

#### Πηγές

- Τα φρούτα και τα λαχανικά, κυρίως τα εσπεριδοειδή, το λάχανο, το κουνουπίδι, οι πιπεριές, οι ντομάτες, ο μαϊντανός.



#### Ανεπάρκεια και άλλες πληροφορίες

- Η έλλειψή της οδηγεί σε μία ασθένεια που ονομάζεται σκορβούτο.
- Είναι πολύ ευαίσθητη στο φως, στον αέρα και στη θερμότητα. Γι' αυτό και είναι καλό να προτιμά κανείς τα ολόκληρα φρούτα παρά τους χυμούς, και τα λαχανικά στις σαλάτες κομμένα σε μεγάλα κομμάτια και όχι φιλοκομμένα και πολυκαιρισμένα. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη και στη γρήγορη ανάρρωση από το κρυολόγημα.

### Βιταμίνη B<sub>1</sub> (θειαμίνη)

#### Ρόλος:

- Συμμετέχει στο μεταβολισμό των θρεπτικών συστατικών

#### Πηγές

- Διάφορα κρέατα και κυρίως το χοιρινό, τα ολικής άλεσης δημητριακά, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί.

## Ανεπάρκεια και άλλες πληροφορίες

□ Η έλλειψή της οδηγεί σε μια ασθένεια που ονομάζεται Beri-beri (πολυνευρίτιδα) που εκδηλώνεται με συμπτώματα στα νεύρα και στους μύες.

## Βιταμίνη B<sub>2</sub> (ριβοφλαβίνη)

### Ρόλος:

□ Συμμετέχει στο μεταβολισμό των θρεπτικών συστατικών.

### Πηγές

□ Όλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα, καθώς και, σε μικρότερο βαθμό, τα αβγά, το κρέας και τα όσπρια. Μικρές ποσότητες υπάρχουν και στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και στα φρούτα.

## Ανεπάρκεια και άλλες πληροφορίες

□ Η έλλειψή της εκδηλώνεται με φλεγμονές στα χείλη, τα ούλα και τη γλώσσα.

□ Καταστρέφεται σχετικά εύκολα με το φως και τη θερμότητα.

## Βιταμίνη B<sub>12</sub> (κοβαλαμίνη)

### Ρόλος:

□ Συμμετέχει στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων, δηλαδή των κυττάρων του αίματος που μεταφέρουν οξυγόνο σε διάφορα μέρη του σώματος.

### Πηγές

□ Μόνο τα ζωικά τρόφιμα: τα εντόσθια, το κρέας, τα αβγά, τα ψάρια, τα οστρακοειδή, τα γαλακτοκομικά προϊόντα

## Ανεπάρκεια και άλλες πληροφορίες

□ Η έλλειψή της οδηγεί σε σοβαρής μορφής αναιμία.

## Νιασίνη

### Ρόλος:

❑ Είναι σημαντική για την ανάπτυξη και συμμετέχει στο μεταβολισμό των θρεπτικών συστατικών.

### Πηγές

❑ Τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το κρέας, τα αβγά, τα ψάρια, τα θαλασσινά και τα ολικής άλεσης δημητριακά.

### Ανεπάρκεια και άλλες πληροφορίες

❑ Η έλλειψή της οδηγεί σε μία ασθένεια που ονομάζεται πελλάγρα.

## Φυλλικό οξύ

### Ρόλος:

❑ Συμμετέχει στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων

### Πηγές

❑ Το συκώτι και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, το πορτοκάλι, τα διάφορα όσπρια και τα ολικής άλεσης δημητριακά.

### Ανεπάρκεια και άλλες πληροφορίες

❑ Η έλλειψή του οδηγεί σε αναιμία.

## β. Λιποδιαλυτές βιταμίνες

### Βιταμίνη Α (ρετινόλη)

### Ρόλος:

❑ Είναι υπεύθυνη για την υγεία του δέρματος και την ομαλή ανάπτυξη του οργανισμού. Είναι η βιταμίνη που ενισχύει την όραση στο σκοτάδι.

### Πηγές

❑ Τα ζωικά τρόφιμα όπως τα εντόσθια, τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αβγά.

□ Τα λαχανικά και τα φρούτα με βαθύ πράσινο, κίτρινο ή πορτοκαλί χρώμα έχουν μία ουσία, τη β-καροτίνη, η οποία μετατρέπεται στον οργανισμό σε βιταμίνη Α, και για το λόγο αυτόν ονομάζεται προβιταμίνη της βιταμίνης Α.

### Ανεπάρκεια και άλλες πληροφορίες

□ Η έλλειψή της δημιουργεί προβλήματα στο δέρμα (ξηρό δέρμα), δυσκολεύει την όραση στο σκοτάδι και έχει επιπτώσεις στην ανάπτυξη. Από την άλλη μεριά, τα πιο συχνά συμπτώματα υπερβιταμίνωσης Α είναι πονοκέφαλοι, ναυτία, ξηροδερμία, πόνος στα κόκαλα, τριχόπτωση και ανορεξία.

## Βιταμίνη D

### Ρόλος:

□ Είναι πολύ σημαντική για την υγεία των οστών.

### Πηγές

□ Τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά, το συκώτι και ορισμένα ψάρια (για παράδειγμα οι σαρδέλες).

### Ανεπάρκεια και άλλες πληροφορίες

□ Η έλλειψή της προκαλεί ραχίτιδα. Ο ανθρώπινος οργανισμός μπορεί να συνθέσει τη βιταμίνη D που έχει ανάγκη με τη βοήθεια της ηλιακής ακτινοβολίας.

## Βιταμίνη E (τοκοφερόλη)

### Ρόλος:

□ Είναι αντιοξειδωτική ουσία και προστατεύει τα κύτταρα και τις μεμβράνες τους.

### Πηγές

□ Τα φυτικά λάδια, το φύτρο του σταριού, οι σπόροι, οι ξηροί καρποί και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

## Ανεπάρκεια και άλλες πληροφορίες

□ Προστατεύει τον ανθρώπινο οργανισμό από ασθένειες, όπως καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές καρκίνου.

## Βιταμίνη K

### Ρόλος:

□ Είναι αντιαιμορραγικός παράγοντας γιατί συμβάλλει στην πήξη του αίματος.

### Πηγές

□ Τα αβγά, τα εντόσθια και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

## Ανεπάρκεια και άλλες πληροφορίες

□ Τη συνθέτει ο ανθρώπινος οργανισμός στο έντερο. Μερικές φορές η θεραπεία με διάφορα φάρμακα μπορεί να την καταστρέψει και να εμφανιστούν διαταραχές της πήξης του αίματος.



Εικ. 5.20 Καλή πηγή βιταμίνης A είναι όλα τα λαχανικά και τα φρούτα με πράσινο, κίτρινο και πορτοκαλί χρώμα

## 5.8 Ανόργανα στοιχεία

### Λέξεις – κλειδιά:

ανόργανα στοιχεία, ιχνοστοιχεία, ηλεκτρολύτες, ασβέστιο, φώσφορος, μαγνήσιο, νάτριο, κάλιο, σίδηρος, ιώδιο, ψευδάργυρος, φθόριο, ιώδιο

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- 🎯 να κατανοήσουν ότι τα ανόργανα στοιχεία αποτελούν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά
- 🎯 να γνωρίζουν ότι τα ανόργανα στοιχεία παίζουν σημαντικούς ρόλους στον ανθρώπινο οργανισμό και βρίσκονται σε πληθώρα ζωικών και φυτικών τροφίμων.

Τα ανόργανα στοιχεία αποτελούν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, δηλαδή ο ανθρώπινος οργανισμός πρέπει να τα προμηθεύεται τακτικά από την τροφή του. Από τα ανόργανα στοιχεία, κάποια βρίσκονται στον ανθρώπινο οργανισμό σε ποσότητες μεγαλύτερες από 5 γραμμάρια όπως το ασβέστιο, ο φώσφορος, το μαγνήσιο, το νάτριο κ.ά. Αντίθετα, άλλα απαντώνται σε μικρότερες ποσότητες, γι' αυτό ονομάζονται **ιχνοστοιχεία**, όπως ο σίδηρος, το ιώδιο, ο ψευδάργυρος, το φθόριο, το ιώδιο και το σελήνιο. Επίσης, ορισμένα βοηθούν στο να διατηρηθεί ο σωστός καταμερισμός των υγρών στα διάφορα μέρη του οργανισμού. Αυτά χαρακτηρίζονται ως **ηλεκτρολύτες** και είναι το νάτριο, το κάλιο και το χλώριο.

Μερικά από τα ανόργανα στοιχεία παρουσιάζονται παρακάτω.

## Ασβέστιο (Ca)

### Ρόλος:

□ Το 99% του ασβεστίου στον ανθρώπινο οργανισμό βρίσκεται στα οστά και στα δόντια, των οποίων και αποτελεί δομικό συστατικό.

### Καλές πηγές

□ Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα (τυρί, γιαούρτι), τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, καθώς και τα μικρά ψάρια (μαρίδα, αθερίνα, γαύρος) που τρώγονται ολόκληρα (με τα κόκαλα).



### Ανεπάρκεια και άλλες πληροφορίες

□ Η καλή πρόσληψη ασβεστίου κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία (2-4 μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα) αποτελεί προϋπόθεση για έναν γερό σκελετό και την πρόληψη της οστεοπόρωσης.

## Φώσφορος (P)

### Ρόλος:

□ Περίπου το 85% του φωσφόρου στον ανθρώπινο οργανισμό είναι ενωμένο με το ασβέστιο και βρίσκεται στα οστά και τα δόντια.

### Καλές πηγές

□ Το μοσχαρίσιο και το χοιρινό κρέας, τα ψάρια και το κοτόπουλο, το γάλα και το τυρί, τα αυγά, οι ξηροί καρποί, τα όσπρια.

### Ανεπάρκεια και άλλες πληροφορίες

□ Οι απαιτήσεις του οργανισμού σε φώσφορο είναι αντίστοιχες με αυτές του ασβεστίου.

## Μαγνήσιο (Mg)

### Ρόλος:

☐ Περίπου το μισό από το μαγνήσιο στον ανθρώπινο οργανισμό βρίσκεται στα οστά, ενώ το υπόλοιπο στους μύες, την καρδιά, το συκώτι και άλλους ιστούς.

### Καλές πηγές

☐ Οι ξηροί καρποί, τα δημητριακά (ιδιαίτερα τα ολικής αλέσεως), διάφορα φρούτα και λαχανικά, τα όσπρια, τα θαλασσινά, τα ψάρια, τα κρέατα, το κακάο και η σοκολάτα.

### Ανεπάρκεια και άλλες πληροφορίες

☐ Η έλλειψη σε μαγνήσιο εμφανίζεται σπάνια και κυρίως σε υποσιτισμένα άτομα, σε αλκοολικούς ή σε άτομα με διάρροια.

## Νάτριο (Na)

### Ρόλος:

☐ Μαζί με το κάλιο, παίζουν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ των υγρών που βρίσκονται μέσα και έξω από τα κύτταρα.

### Καλές πηγές

☐ Το νάτριο, με τη μορφή του χλωριούχου νατρίου, δηλαδή του αλατιού, προστίθεται σε πολλά τρόφιμα στο μαγείρεμα ή στη βιομηχανική επεξεργασία τους.

### Ανεπάρκεια και άλλες πληροφορίες

☐ Η μεγάλη πρόσληψη αλατιού είναι ένας από τους παράγοντες που μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση της πίεσης του αίματος (υπέρταση).

## Κάλιο (K)

### Ρόλος:

□ Ως ηλεκτρολύτης, όπως και το νάτριο, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της ισορροπίας των υγρών που βρίσκονται μέσα και έξω από τα κύτταρα.

### Καλές πηγές

□ Τα διάφορα είδη κρεάτων, το γάλα και τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά, ιδιαίτερα οι μπανάνες, οι πατάτες, τα εσπεριδοειδή, τα βερίκοκα, το πεπόνι και οι ντομάτες.

### Ανεπάρκεια και άλλες πληροφορίες

□ Η αυξημένη πρόσληψη καλίου μπορεί να οδηγήσει στη μείωση της πίεσης του αίματος, ιδιαίτερα αν συνδυαστεί με μειωμένη πρόσληψη νατρίου.

## Σίδηρος (Fe)

### Ρόλος:

□ Αποτελεί συστατικό των ερυθρών αιμοσφαιρίων που κυκλοφορούν στο αίμα.

□ Τα παιδιά και οι έφηβοι, που βρίσκονται στην περίοδο της ανάπτυξης, έχουν αρκετά μεγάλες απαιτήσεις σε σίδηρο.

### Καλές πηγές

□ Τα εντόσθια, όπως το συκώτι, το κρέας, τα όσπρια, τα αβγά, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα ξηρά φρούτα (πχ. ξηρά σύκα).

### Ανεπάρκεια και άλλες πληροφορίες

□ Ο σίδηρος δεν απορροφάται το ίδιο καλά από όλα τα τρόφιμα. Ο ανθρώπινος οργανισμός μπορεί να χρησιμοποιήσει καλύτερα το σίδηρο που παίρνει από τα ζωικά τρόφιμα (κρέας) σε σχέση με το σίδηρο που παίρνει από τα φυτικά.

□ Υπάρχουν ουσίες που βοηθούν στην καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου από τις φυτικές πηγές, όπως για παράδειγμα η βιταμίνη C.

## Ψευδάργυρος (Zn)

### Ρόλος:

- Βρίσκεται σε όλους τους ιστούς.
- Είναι συστατικό πολλών ενζύμων και συμβάλλει στο μεταβολισμό των θρεπτικών συστατικών.

### Καλές πηγές

- Τα ζωικά τρόφιμα, όπως τα θαλασσινά (π.χ. μύδια) και τα διάφορα κρέατα (μοσχαρίσιο, χοιρινό), τα ολικής άλεσης δημητριακά, οι ξηροί καρποί.

### Ανεπάρκεια και άλλες πληροφορίες

- Σε πληθυσμούς που δεν τρώνε πολλά ζωικά προϊόντα εμφανίζεται συχνά έλλειψη ψευδαργύρου.

## Ιώδιο (I)

### Ρόλος:

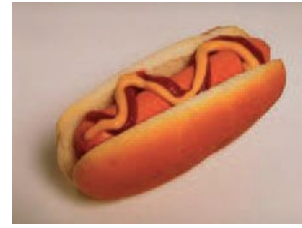
- Είναι απαραίτητο για τη σύνθεση μιας ορμόνης, της θυροξίνης, η οποία επηρεάζει το μεταβολισμό του ανθρώπου.

### Καλές πηγές

- Σε όλα τα θαλασσινά τρόφιμα. Στις περιοχές όπου το έδαφος είναι πλούσιο σε ιώδιο, τα προϊόντα είναι επίσης πλούσια σε ιώδιο. Στην Ελλάδα, όπως και σε άλλες χώρες, γίνεται προσθήκη ιωδίου στο επιτραπέζιο αλάτι (ιωδιούχο αλάτι).

### Ανεπάρκεια και άλλες πληροφορίες

- Η έλλειψη ιωδίου προκαλεί βρογχοκήλη (διόγκωση του θυροειδή αδένου που βρίσκεται στο λαιμό) και κρετινισμό (διανοητική και σωματική καθυστέρηση).



**Εικ. 5.22 Τα πρόχειρα τρόφιμα περιέχουν μεγάλες ποσότητες νατρίου**

## 5.9 Νερό

**🔒 Λέξεις – κλειδιά:** ➡  
νερό, ισοζύγιο υγρών, εφίδρωση,  
αφυδάτωση, ηλεκτρολύτες

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- 🎯 να γνωρίσουν τη βιολογική σημασία του νερού
- 🎯 να κατανοήσουν τη σπουδαιότητα κάλυψης των αναγκών του σώματος σε υγρά.

Χωρίς φαγητό ο άνθρωπος μπορεί να ζήσει γύρω στους 2 μήνες, ενώ χωρίς νερό ζει μόνο μερικές ημέρες. Τα 2/3 του βάρους του σώματος μας αποτελούνται από νερό, το οποίο στο μεγαλύτερο μέρος του βρίσκεται μέσα στα κύτταρα.

### α. Χρησιμότητα του νερού

Η βιολογική σημασία του νερού είναι σπουδαία. Μερικές από τις λειτουργίες του στον ανθρώπινο οργανισμό είναι:

- ❑ Διαλύει και μεταφέρει σχεδόν όλες τις ουσίες στον οργανισμό: είναι πολύ καλός διαλύτης.
- ❑ Απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες από τον οργανισμό.
- ❑ Συμμετέχει σε πολλές βιοχημικές αντιδράσεις.
- ❑ Συμβάλλει στο να διατηρείται η θερμοκρασία του σώματος σταθερή γύρω στους 36,5°C.

### β. Οι ανάγκες σε νερό

Η ποσότητα του νερού που χρειάζεται ένας άνθρωπος καθημερινά εξαρτάται από την ηλικία, τις καιρικές

συνθήκες, τη φυσική δραστηριότητα, τη διατροφή και την κατάσταση της υγείας του. Οι ανάγκες σε νερό είναι ιδιαίτερα αυξημένες σε περιόδους καύσωνα, πυρετού, διάρροιας και εγκαυμάτων, διότι υπάρχουν μεγάλες απώλειες υγρών.

**Ισοζύγιο υγρών** ονομάζεται η ισορροπία μεταξύ της πρόσληψης υγρών και της απώλειας μέσω των ούρων, των κοπράνων, του ιδρώτα και της αναπνοής.



Εικ. 5.23 Η αφυδάτωση μειώνει την αθλητική απόδοση

Το ισοζύγιο υγρών ενός υγιούς ατόμου εξασφαλίζεται με 2 λίτρα υγρά την ημέρα (νερό, χυμούς, ροφήματα), δηλαδή περίπου 8 ποτήρια. Άτομα όπως οι αθλητές και όσοι κάνουν έντονη χειρωνακτική εργασία ή οι ασθενείς πρέπει να δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στο ισοζύγιο υγρών του σώματός τους, δηλαδή να πίνουν αρκετό νερό ώστε να μην πάθουν αφυδάτωση.

### γ. Νερό και ηλεκτρολύτες

Στο νερό που βρίσκεται κατανεμημένο στα διάφορα σημεία του σώματος υπάρχουν ανόργανα στοιχεία τα οποία είναι διαλυμένα μέσα σ' αυτό. Αυτά είναι οι ηλεκτρολύτες που αναφέρθηκαν στην προηγούμενη υποενότητα. Με την εφίδρωση, το σώμα δεν χάνει μόνο νερό αλλά και ηλεκτρολύτες, οι οποίοι πρέπει να αναπληρώνονται άμεσα.

## 5.10 Διατροφή και άσκηση

### Λέξεις – κλειδιά:

φυσική δραστηριότητα, άσκηση, ευεξία, γλυκογόνο

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- 🎯 να κατανοήσουν ότι η άσκηση είναι σημαντική για την απόκτηση και τη διατήρηση ενός υγιούς σώματος
- 🎯 να γνωρίσουν ότι η επαρκής πρόσληψη υδατανθράκων και υγρών είναι απαραίτητη στη διαίτα του ασκούμενου.

Όλο και πιο συχνά ακούει κανείς ότι η τακτική φυσική δραστηριότητα είναι ένας από τους παράγοντες που μπορούν να βοηθήσουν στην απόκτηση και τη διατήρηση της υγείας. Μαζί με την ισορροπημένη διατροφή, συνεισφέρει:

- στη βελτίωση της αντοχής και της φυσικής κατάστασης
- στο να είναι κανείς σε καλή διάθεση και ευεξία
- στην καλή λειτουργία καρδιάς και αγγείων
- στην πρόληψη και θεραπεία της παχυσαρκίας, άρα, στην απόκτηση και διατήρηση ενός υγιούς σώματος.

Για κάθε φυσική δραστηριότητα, είτε αυτή είναι περπάτημα, οικιακές εργασίες, ανέβασμα σκάλας κ.λπ., είτε κάποιο άθλημα, όπως ποδόσφαιρο, μπάσκετ, γυμναστική κ.λπ., ο οργανισμός χρειάζεται ενέργεια.



**Εικ. 5.24** Όσο περισσότερο διαρκεί και όσο εντονότερη είναι η φυσική δραστηριότητα ενός ατόμου, τόσο περισσότερη ενέργεια χρειάζεται ο ασκούμενος, την οποία παίρνει από την τροφή του

### **α. Υδατάνθρακες**

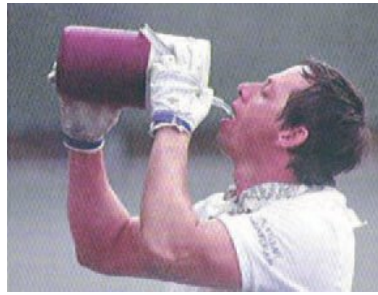
Οι υδατάνθρακες παρέχουν γρήγορα την ενέργεια που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός για την άσκηση. Οι υδατάνθρακες που παίρνει κανείς σε ένα γεύμα χρησιμοποιούνται αρχικά για τις άμεσες ανάγκες και οι υπόλοιποι αποθηκεύονται στον οργανισμό με τη μορφή γλυκογόνου, για να χρησιμοποιηθούν αργότερα. Μετά από έντονη άσκηση, οι αποθήκες του γλυκογόνου «αδειάζουν» γρήγορα, γιατί ο οργανισμός χρησιμοποιεί όλους τους υδατάνθρακες που έχει για να πάρει ενέργεια για την άσκηση. Χρειάζεται, επομένως, να ξαναπροσλάβει υδατάνθρακες από τα τρόφιμα προκειμένου να «ξαναγεμίσουν» οι αποθήκες του γλυκογόνου και να έχει ενέργεια για την επόμενη άσκηση. Για το λόγο αυτό βλέπουμε συχνά τους αθλητές, μετά την προπόνηση ή ένα παιχνίδι, να τρώνε τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες (ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, πατάτες).

## ✘ Πρακτικές οδηγίες για τον έφηβο αθλητή σχετικά με την πρόσληψη υδατανθράκων:

- ✓ Γενικά, η δίαιτά του πρέπει να είναι πλούσια σε υδατάνθρακες.
- ✓ Τρεις – τέσσερις ώρες πριν την άσκηση, θα πρέπει να καταναλώνει γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες (π.χ. μακαρόνια/ρύζι/πατάτες/ψωμί με κρέας, σαλάτα, φρούτο/χυμό ή σάντουιτς –ψωμί, ζαμπόν, τυρί– και χυμό).
- ✓ Περίπου μία ώρα πριν την προπόνηση, καλό θα είναι ο αθλητής να καταναλώνει ένα σνακ υψηλό σε υδατάνθρακες (φρούτο, χυμό, ψωμί με μέλι, κ.λπ.).
- ✓ Αν η άσκηση έχει μεγάλη διάρκεια, ίσως χρειάζονται υδατάνθρακες και κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- ✓ Μετά την άσκηση, πρέπει να φροντίζει να καταναλώσει τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες.

## β. Πρόσληψη νερού

Η επαρκής πρόσληψη υγρών είναι απαραίτητη για ένα άτομο με αυξημένη φυσική δραστηριότητα. Όποιος ασκείται ιδρώνει, άρα χάνει υγρά από τον οργανισμό του. Πρόκειται για μια αντισταθμιστική προσπάθεια του οργανισμού να "κρυώσει" το σώμα με την εξάτμιση του νερού, όταν η παραγωγή θερμότητας είναι πολύ μεγάλη. Είναι πολύ σημαντικό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της προπόνησης ή του παιχνιδιού, να αναπληρώνονται τα υγρά που χάνονται με τον ιδρώτα. Αν δεν συμβεί αυτό, τότε το σώμα κουράζεται, και εμποδίζεται η φυσική και η πνευματική απόδοση. Αν η κατάσταση αυτή παραταθεί υπάρχει ο κίνδυνος της αφυδάτωσης (σημαντική μείωση των αποθεμάτων νερού στο σώμα μας), η οποία μπορεί να οδηγήσει και σε μυϊκές κράμπες.



**Εικ. 5.25 Κανένας αθλητής δεν πρέπει να ξεχνά να τροφοδοτεί συνέχεια τον οργανισμό του με υγρά**

**Όλοι οι αθλητές δεν έχουν τις ίδιες ανάγκες σε νερό. Αυτοί που χρειάζονται περισσότερο νερό είναι αυτοί που ασκούνται για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Αλλά και τα άτομα που δεν ασκούνται συστηματικά χρειάζονται νερό όταν παίζουν με ζεστό καιρό ή σε κλειστά γυμναστήρια με ζέστη και υγρασία. Δεν θα πρέπει να περιμένει κανείς να διψάσει για να πιει νερό, γιατί τότε έχει ήδη αρχίσει να αφυδατώνεται. Πρέπει να πίνει τακτικά άφθονο νερό ή άλλα υγρά, πριν την άσκηση, κατά τη διάρκειά της και μετά την ολοκλήρωσή της.**

**γ. Είναι απαραίτητο όσοι αθλούνται να παίρνουν συμπληρώματα διατροφής;**

**Γνωρίζουμε ότι οι βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία είναι απαραίτητα για τον οργανισμό και πρέπει να τα προμηθεύεται με τη διατροφή του. Μία ισορροπημένη δίαιτα με ποικιλία τροφίμων μπορεί να τροφοδοτήσει τον οργανισμό με τις βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία που χρειάζεται, χωρίς να είναι απαραίτητη η λήψη συμπληρωμάτων.**



**Εικ. 5.26 Μια ισορροπημένη διαίτα με ποικιλία τροφίμων παρέχει στον αθλούμενο έφηβο τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται**

## 5.11 Διατροφή στα στάδια της ζωής

### Λέξεις – κλειδιά:

εγκυμοσύνη, ελλιποβαρή και πρόωρα βρέφη, θηλασμός, μητρικό γάλα, ειδικά γάλατα εμπορίου, διαιτητικές επιλογές, εμμηνορρυσία, δείκτης μάζας σώματος, υπέρβαρος, παχύσαρκος

**Στόχοι** της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- 🎯 να κατανοήσουν ότι κατά τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπινου οργανισμού, συμβαίνουν διάφορες αλλαγές
- 🎯 να γνωρίσουν ότι η σωστή διατροφή μπορεί να υποστηρίξει αυτές τις αλλαγές, με σκοπό την απόκτηση και τη διατήρηση ενός υγιούς σώματος από τη βρεφική ως τη γεροντική ηλικία.

### α. Γενικά

Στον ανθρώπινο οργανισμό, από τη στιγμή που γεννιέται μέχρι τη στιγμή που πεθαίνει, συμβαίνουν συνεχείς αλλαγές. Ο άνθρωπος μεγαλώνει, αναπτύσσεται, ωριμάζει και γερνά. Η διατροφή είναι ένας από τους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν αυτές τις αλλαγές.

Όλοι οι άνθρωποι, κατά τη διάρκεια της ζωής τους, έχουν ανάγκη από τα ίδια θρεπτικά συστατικά αλλά σε διαφορετικές ποσότητες.

Σε κάθε στάδιο της ζωής του ανθρώπου υπάρχουν κάποιες διατροφικές προτεραιότητες. Το να φροντίζει όμως κανείς να τρέφεται σωστά και να ζει έτσι καλύτερα αποτελεί προτεραιότητα «εφ' όρου ζωής».

## **β. Διατροφή στην εγκυμοσύνη**

**Η εγκυμοσύνη είναι μια σημαντική περίοδο στη ζωή της γυναίκας. Αποτελεί μία χρονική περίοδο περίπου 40 εβδομάδων (3 τρίμηνα, δηλαδή 9 μήνες), κατά τη διάρκεια της οποίας ένας νέος οργανισμός αναπτύσσεται στο σώμα της γυναίκας. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, υπάρχουν αυξημένες απαιτήσεις για τα περισσότερα από τα θρεπτικά συστατικά. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στην πρόσληψη ενέργειας, πρωτεϊνών, διαιτητικών ινών, ασβεστίου, σιδήρου, φυλλικού οξέος και βιταμίνης B<sub>12</sub>. Η έγκυος θα πρέπει να επιλέγει στο καθημερινό της διαιτολόγιο ποικιλία τροφίμων, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά, το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα και το κρέας. Έτσι, θα καλύψει σε μεγάλο ποσοστό τις ανάγκες της στα παραπάνω θρεπτικά συστατικά. Ο γιατρός μπορεί να συστήσει τη λήψη συμπληρωμάτων βιταμινών ή ανόργανων στοιχείων, προκειμένου να καλυφθούν πλήρως οι ανάγκες, κυρίως σε σίδηρο. Η πρόσληψη οιοπνεύματος καλό είναι να αποφεύγεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.**

## **γ. Θηλασμός**

**Το μητρικό γάλα είναι ειδικά φτιαγμένο για να καλύπτει τις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού στην πρώτη φάση της ζωής του έξω από το σώμα της μητέρας. Περιέχει τα ίδια θρεπτικά συστατικά με το γάλα της αγελάδας, αλλά σε διαφορετική αναλογία, όπως φαίνεται και στον Πίνακα 5.5.**

## Πιν. 5.5 Σύσταση μητρικού και αγελαδινού γάλακτος

Στα 100 ml	Μητρικό γάλα	Γάλα αγελάδας
Ενέργεια (Kcal)	65 - 75	65
Πρωτεΐνες (g)	1,2 - 1,4	3,4
Λιπίδια (g)	3,7 - 4,8	3,9
Υδατάνθρακες (g)	7,1 - 7,8	4,6
Φώσφορος (mg)	14 - 15	98
Νάτριο (mg)	11 - 20	52
Κάλιο (mg)	57 - 62	15
Μαγνήσιο (mg)	2,6 - 3,0	12
Σίδηρος (μg)	62 - 93	50
Βιταμίνη A (μg)	40 - 76	40
Βιταμίνη E (mg)	0,29 - 0,39	0,09
Βιταμίνη B <sub>1</sub> (μg)	13 - 21	40
Βιταμίνη B <sub>2</sub> (μg)	31	200
Βιταμίνη B <sub>12</sub> (μg)	0,01	0,3
Φυλλικό οξύ (μg)	3,1 - 6,2	5
Βιταμίνη C (μg)	3,1 - 4,5	1,5

Πηγή: Thomas B (ed). (1994), Manual of Dietetic Practice (2nd edition) Blackwell Scientific Publications, Oxford.

Το γάλα της μητέρας αποτελεί την ιδανική τροφή για το βρέφος στους πρώτους μήνες της ζωής του. Προσφέρει όλη την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να διατηρηθεί στη ζωή και να αναπτυχθεί. Περιέχει επίσης ορισμένες ειδικές πρωτεΐνες, που ονομάζονται αντισώματα, και το προστατεύουν από τις λοιμώξεις. Είναι ασφαλές από μικρόβια και προλαμβάνει ή μειώνει τον κίνδυνο αλλεργιών.

Το μητρικό γάλα είναι πάντα φρέσκο, εύκολα διαθέσιμο, δεν χρειάζεται προετοιμασία, στοιχίζει πολύ λιγότερο από τα αντίστοιχα ειδικά γάλατα του εμπορίου και ενισχύει τη συναισθηματική επαφή μεταξύ μητέρας και παιδιού.

#### δ. Διατροφή στη βρεφική ηλικία

Όταν μιλάει κανείς για βρεφική ηλικία, συνήθως αναφέρεται στο πρώτο περίπου έτος της ζωής του ανθρώπου. Ολόκληρο το σώμα αλλά και τα επιμέρους όργανα αναπτύσσονται με πολύ γρήγορους ρυθμούς. Η διατροφή προμηθεύει ενέργεια και θρεπτικά συστατικά, ώστε η ανάπτυξη του βρέφους να είναι ομαλή και να τεθούν γερά θεμέλια για ολόκληρη τη ζωή. Τους πρώτους μήνες, μοναδική τροφή του βρέφους είναι το γάλα της μητέρας του ή τα ειδικά γάλατα του εμπορίου που μοιάζουν με το μητρικό γάλα. Το μητρικό γάλα αποτελεί την ιδανικότερη τροφή όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, αλλά στις περιπτώσεις στις οποίες η μητέρα, για διάφορους λόγους (υγείας, ψυχολογικούς, εργασιακούς) δεν μπορεί να θηλάσει, υπάρχουν στο εμπόριο ειδικά υποκατάστατα του μητρικού γάλακτος.



Εικ. 5.27 Το παιδί, μετά τον 1ο χρόνο, μπορεί να τρώει μόνο του τα περισσότερα από τα φαγητά

Από τον 4ο-6ο μήνα, μπαίνει στο καθημερινό διαιτολόγιο του βρέφους πιο στερεά τροφή, όπως διάφορα πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα φαγητά (φρούτα, λαχανικά, κρέας, ψάρι, πατάτες κ.ά.). Τελικά, μετά το πρώτο έτος, αποκτά την ικανότητα να τρώει μόνο του τα περισσότερα από τα φαγητά της οικογένειας και να πίνει από το ποτήρι με μικρή βοήθεια.

### ε. Διατροφή στην παιδική ηλικία

Η χρονική περίοδος από τη βρεφική ηλικία μέχρι την εφηβεία, δηλαδή μέχρι τη στιγμή που αρχίζουν να διαφοροποιούνται τα δύο φύλα, ονομάζεται παιδική ηλικία. Η παιδική ηλικία περιλαμβάνει την προσχολική και τη σχολική περίοδο.

Τα παιδιά στην ηλικία αυτή αρχίζουν να αποκτούν προσωπική γνώμη σχετικά με το φαγητό τους. Δεν τρώνε πάντα αυτό που υπάρχει στο τραπέζι. Αξιολογούν το χρώμα, την υφή, τη γεύση και την οσμή των τροφίμων. Επιπλέον, οι συνήθειες και οι προτιμήσεις τους επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες, όπως είναι η οικογένεια, οι φίλοι, οι διαφημίσεις από την τηλεόραση και τα περιοδικά, και οι προσωπικές τους εμπειρίες. Πολλές φορές χρησιμοποιούν το φαγητό για να καλύψουν όχι μόνο τις σωματικές αλλά και τις συναισθηματικές ανάγκες τους. Για παράδειγμα, για να προσελκύσουν το ενδιαφέρον, την αγάπη και την προσοχή της μητέρας μπορεί να αρνηθούν το συνηθισμένο μεσημεριανό φαγητό.

Όσον αφορά τα παιδιά σχολικής ηλικίας, σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την ποιότητα της διατροφής τους είναι τα τρόφιμα που αγοράζουν από τα κυλικεία των σχολείων. Οι μαθητές συνήθως προτιμάνε τρόφιμα πλούσια σε λίπος, τις περισσότερες

φορές κακής ποιότητας, και ζάχαρη. Εφόσον τα κυλικεία αποτελούν για πολλούς τη μόνη «λύση τροφής» κατά τη διάρκεια της ημέρας, θα πρέπει να ακολουθούν την αντίστοιχη νομοθεσία και να είναι εφοδιασμένα με τρόφιμα, όπως φρέσκο γάλα, φρούτα και χυμούς φρούτων, φρέσκα σάντουιτς με τυρί και λαχανικά, γιαούρτι και άλλα.



Εικ. 5.28 Τα παιδιά που τρώνε μαζί με άλλους στο κατάλληλο περιβάλλον, συνήθως τρώνε καλύτερα και επιλέγουν μεγαλύτερη ποικιλία τροφίμων



Εικ. 5.29 Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα προσφέρουν ασβέστιο και βιταμίνη D απαραίτητα για τον αναπτυσσόμενο σκελετό των παιδιών

## στ. Διατροφή στην εφηβεία

Στην εφηβική ηλικία, δηλαδή την περίοδο της ζωής μεταξύ της παιδικής ηλικίας και της ενηλικίωσης, ο ρυθμός με τον οποίο αναπτύσσεται ο ανθρώπινος οργανισμός είναι πολύ έντονος και ταχύς. Η ανάπτυξη κατά την εφηβεία περιλαμβάνει τη σωματική και σεξουαλική ανάπτυξη και την ψυχοκοινωνική ωρίμανση. Τα περισσότερα όργανα του σώματος διπλασιάζονται σε μέγεθος, ενώ το ύψος και το βάρος του ατόμου αυξάνουν κατά πολύ. Ο έφηβος αρχίζει να αμφισβητεί τις αρχές και τις αξίες της οικογένειας, αντιδρά, επαναστατεί και ταυτίζεται πιο πολύ με τους συνομηλίκους του, δηλαδή με τα μέλη μιας ομάδας στην οποία θέλει να ανήκει. Γνωρίζει το σώμα του, εξοικειώνεται με τις αλλαγές που συμβαίνουν σ' αυτό και προσπαθεί να το κάνει αρεστό στους συνομηλίκους του και ιδιαίτερα σ' αυτούς του αντίθετου φύλου.

Σχετικά με τη διατροφή του, βρίσκεται πια στη φάση της ζωής του όπου προσπαθεί ο ίδιος να αποφασίσει το τι θα φάει και τι δεν θα φάει. Οι διαιτητικές του επιλογές (τα τρόφιμα και τα γεύματα που επιλέγει) μπορούν να παίξουν πολύ βασικό ρόλο στην προσπάθεια να προσδιορίσει την ταυτότητά του. Για το λόγο αυτό, αποδέχεται ή αποφεύγει ορισμένα φαγητά, αδυνατίζει ή παχαίνει, εκτονώνεται στο φαγητό κ.λπ. Δύο από τους παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές των εφήβων σχετικά με τη διατροφή τους είναι η διαφήμιση και τα σωματικά πρότυπα που προωθούνται από τη βιομηχανία ρούχων και τα περιοδικά μόδας. Οι περισσότερες μελέτες δείχνουν ότι οι έφηβοι καταναλώνουν με μεγάλη συχνότητα και σε σημαντικές ποσότητες «πρόχειρα τρόφιμα», όπως τσιπς, κρουασάν, αναψυκτικά, χάμπουργκερ και πίτσες, δηλαδή τρόφιμα

που είναι συνήθως πλούσια σε λίπος και ζάχαρη και λιγότερο πλούσια σε διαιτητικές ίνες, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.

Τα θρεπτικά συστατικά στα οποία θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή κατά τη διάρκεια της εφηβείας είναι:

■ **Οι πρωτεΐνες**

Χωρίς να χρειάζεται να κάνει υπερκατανάλωση, ο έφηβος θα πρέπει να παίρνει από την τροφή του ικανοποιητικές ποσότητες πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, για να ανταποκριθεί στο γρήγορο ρυθμό ανάπτυξης του σώματός του.

■ **Το ασβέστιο**

Η γρήγορη αύξηση της μάζας των οστών έχει ως αποτέλεσμα οι έφηβοι να έχουν αυξημένες απαιτήσεις σε ασβέστιο (πολύ περισσότερο από όσο οι ενήλικες).

■ **Ο σίδηρος**

Μετά την έναρξη της έμμηνης ρύσης (εμμηναρχή), τα κορίτσια έχουν μεγαλύτερες απαιτήσεις σε σίδηρο από ό,τι τα αγόρια, για να αναπληρώσουν τις απώλειες λόγω της εμμηνορρυσίας.

Σημασία για τους εφήβους έχει η διατήρηση του ισοζυγίου ενέργειας. Όταν ο έφηβος είναι υπέρβαρος μια ισορροπημένη διαίτα πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και φτωχή σε «πρόχειρα τρόφιμα» τα οποία περιέχουν πολύ λίπος, μαζί με την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, μπορεί να τον βοηθήσει αποτελεσματικά. Από την άλλη, υπάρχουν έφηβοι, και ιδιαίτερα κορίτσια, που προσπαθούν να μειώσουν το σωματικό βάρος τους χωρίς να είναι πραγματικά υπέρβαροι και ακολουθούν δίαιτες αδυνατίσματος ή άλλες μεθόδους που δεν προωθούν την υγεία.



Εικ. 5.30 Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι απαραίτητο συστατικό της δίαιτας των εφήβων

### ζ. Διατροφή των ενηλίκων

Σημαντικός παράγοντας υγείας για τους ενήλικες είναι η διατήρηση φυσιολογικού βάρους για την ηλικία και το ύψος τους. Ένας τρόπος για να αξιολογηθεί πόσο φυσιολογικό είναι το σωματικό βάρος ενός ενήλικα είναι να υπολογιστεί ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ).

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{Β}\acute{\alpha}\rho\text{ος} / (\text{Ύ}\psi\text{ος})^2$$

Μονάδες: Βάρος σε κιλά, ύψος σε μέτρα

Οι φυσιολογικές τιμές του ΔΜΣ για τους ενήλικες είναι 20-25 κιλά/μέτρα<sup>2</sup>. Όταν ο ΔΜΣ είναι μεταξύ 25-30 κιλά/μέτρα<sup>2</sup> το άτομο θεωρείται υπέρβαρο, ενώ με τιμές μεγαλύτερες από 30 κιλά/μέτρα<sup>2</sup> το άτομο θεωρείται παχύσαρκο.

Άλλοι παράγοντες υγείας κατά την ενήλικη ζωή, οι οποίοι συμβάλλουν στο να μειωθεί ο κίνδυνος εμφάνισης παθήσεων όπως είναι οι καρδιοπάθειες και ορισμένες μορφές καρκίνου, είναι η ισορροπημένη διατροφή, η τακτική φυσική δραστηριότητα, η αποφυγή υπερκατανάλωσης αλκοολούχων ποτών και η διακοπή του καπνίσματος.

## η. Διατροφή στη γεροντική ή τρίτη ηλικία

Μετά την ενηλικίωση και με την πάροδο των ετών, κάθε άνθρωπος γερνά, δηλαδή μειώνονται πολλές από τις φυσιολογικές λειτουργίες του σώματός του. Για παράδειγμα:

- ✓ μειώνονται οι μύες
- ✓ μειώνεται το νερό του σώματος
- ✓ μειώνεται η οξύτητα της γεύσης και της όσφρησης και επομένως η όρεξη
- ✓ τα δόντια πέφτουν
- ✓ παρουσιάζονται προβλήματα στην πέψη της τροφής και στην απορρόφηση.

Οι άνθρωποι μεγάλης ηλικίας αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η οστεοπόρωση, ο διαβήτης, η αναιμία. Είναι πολύ σημαντικό για αυτούς:

- ⇒ να καλύπτουν τις ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά
- ⇒ να έχουν ισορροπημένα και κανονικά γεύματα
- ⇒ να απολαμβάνουν το φαγητό τους
- ⇒ να διατηρούν, έστω και σε μικρό βαθμό, κάποια φυσική δραστηριότητα.



Εικ. 5.31 Οι ηλικιωμένοι που περνούν πολλές ώρες μέσα στο σπίτι διατρέχουν κίνδυνο έλλειψης βιταμίνης D

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΟΥ 1ου ΤΟΜΟΥ

<b>ΠΡΟΛΟΓΟΣ</b> .....	<b>5</b>
<b>1. ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ</b> .....	<b>7</b>
1.1 Η Οικιακή Οικονομία στην αρχαία Ελλάδα .....	7
1.2 Η Οικιακή Οικονομία στο Βυζάντιο.....	12
1.3 Η Οικιακή οικονομία στα μεταβυζαντινά χρόνια ....	16
1.4 Η ελληνική λαϊκή τέχνη .....	20
1.5 Ήθη, έθιμα και παραδόσεις του ελληνικού λαού – Η σημασία της ελληνικής παράδοσης .....	25
Ανακεφαλαίωση .....	29
<b>2. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΖΩΗΣ</b> .....	<b>31</b>
2.1 Η έννοια της οργάνωσης .....	31
2.2 Διαχείριση ανθρώπινων πόρων.....	37
2.3 Στόχοι.....	39
2.4 Λήψη αποφάσεων .....	42
Ανακεφαλαίωση.....	45
<b>3. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ</b> .....	<b>46</b>
3.1 Οικονομικοί πόροι και οικονομία .....	46
3.2 Οι οικονομικές μονάδες και ο ρόλος τους.....	50
3.3 Η ελεύθερη αγορά.....	54
Ανακεφαλαίωση .....	59
<b>4. ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ</b> .....	<b>61</b>
4.1 Συμπεριφορά του καταναλωτή και οικονομική πραγματικότητα .....	61
4.2 Οικογενειακό εισόδημα – Προϋπολογισμός.....	65
4.3 Προσδιοριστικοί παράγοντες της καταναλωτικής συμπεριφοράς .....	71

<b>Ανακεφαλαίωση</b> .....	<b>77</b>
<b>5. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ</b> .....	<b>79</b>
5.1 Διατροφή και υγεία .....	79
5.2 Πρόσληψη και δαπάνη ενέργειας .....	86
5.3 Πρωτεΐνες .....	96
5.4 Υδατάνθρακες .....	102
5.5 Διαιτητικές ίνες .....	108
5.6 Λιπίδια .....	111
5.7 Βιταμίνες .....	119
5.8 Ανόργανα στοιχεία .....	126
5.9 Νερό .....	132
5.10 Διατροφή και άσκηση.....	134
5.11 Διατροφή στα στάδια της ζωής.....	139



**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.***