

# ΟΜΑΔΑ ΤΕΤΑΡΤΗ

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΑΝΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ



Κάντε 1  
του υπ

τον υπότιτλο

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

- Τις **διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων** χαρακτηρίζει η λιτότητα.
- Θεμέλιο τους ήταν η λεγόμενη “μεσογειακή τριάδα” (σιτάρι, λάδι και κρασί ).
- Στην βάση της διατροφής του υπήρχαν τα δημητριακά (σιτάρι, κριθάρι, ζέα)
- Συνοδευτικά : λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβίθια.
- Η κατανάλωση κρέατος ήταν ανάλογη της οικονομικής κατάστασης κάθε οικογένειας.



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

- Κατανάλωναν επίσης γαλακτοκομικά προϊόντα , σπάνια βούτυρο και πιο συχνά λάδι.
- Το φαγητό συνόδευε συνήθως κρασί (κόκκινο, λευκό ή ροζέ).



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ

Στη διατροφή των Βυζαντινών βασικό ρόλο είχαν :

- Το ψωμί
- Τα λαχανικά
- Τα όσπρια και
- Τα δημητριακά

Οι Βυζαντινοί έτρωγαν επίσης :

- Πουλερικά
- Αυγά, κρέας και γάλα



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ

Τέλος:

- Τα διάφορα κρασιά καθώς και τα φρούτα, συνόδευαν τα τραπεζώματά τους μαζί με μελωμένα και σιροπιαστά γλυκά.



## ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΙΑ

- Η θρησκεία παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην διατροφή των ανθρώπων
- Οι διατροφικοί κανόνες που έχουν θεσπίσει οι διάφορες θρησκείες πολλές φορές προϋπήρχαν ως έθιμα των λαών που τις ασπάστηκαν
- Συμβάλλουν στη διατήρηση της εθνικής και πολιτισμικής ταυτότητας των λαών, εξυπηρετούν οικονομικούς και οικολογικούς σκοπούς και προστατεύουν την υγεία των πιστών



# Ιουδαϊσμός

“ Ακάθαρτες ” τροφές  
(δεν επιτρέπονται)



- χοιρινό
- μαλάκια
- οστρακοειδή

“ καθαρές ” τροφές  
(επιτρέπονται)



- Βοοειδή
- αιγοπρόβατα
- ψάρια





# Η νηστεία των Εβραίων συνίσταται

- Στην ελάττωση του αριθμού των γευμάτων
- Οι σημερινοί Εβραίοι συνήθως δε νηστεύουν μεγάλα χρονικά διαστήματα. Μόνο κατά έξι μέρες το χρόνο υποβάλλονται σε νηστεία που τηρούν με ακραία αυστηρότητα





# Ινδουισμός και Βουδισμός

## Συνιστούν φυτοφαγία

- Ο Ινδουισμός συνιστά να αποφεύγεται
  - το κρέας
  - το αλκοόλ
- Απαγορεύεται η θανάτωση της «ιερής αγελάδας»
- Απαγορεύεται η κατανάλωση χοιρινού



# Γενικά η **ασιατική διατροφή**

- πλούσια σε λαχανικά και ρύζι
- περιορισμένη κατανάλωση κεκορεσμένων λιπαρών
- σχετίζεται με σημαντικά οφέλη στην υγεία, όπως χαμηλό ποσοστό καρδιαγγειακών νοσημάτων και ορισμένων καρκίνων (του εντέρου και του μαστού).



# Ισλαμισμός

- το Κοράνιο ορίζει ποιες τροφές είναι απαγορευμένες. Όλες οι άλλες επιτρέπονται



- Σε αυτήν την νηστεία συνιστάται πλήρης αποχή τροφής και ποτού από τη χαραυγή μέχρι τη δύση του ηλίου
- Επιπλέον κατά την διάρκεια της ημέρας οι συντηρητικοί δεν πίνουν νερό διότι δεν επιτρέπεται να εισαχθεί καμία ουσία στο σώμα κατά την διάρκεια της ημέρας
- Απαγορεύεται το χοιρινό κρέας και η κατανάλωση αλκοόλ



# Χριστιανισμός

Σε καθορισμένα χρονικά διαστήματα οι χριστιανοί απέχουν από ορισμένες τροφές

## Σκοπός:

- η καταπολέμηση των παθών
- η ψυχική ανάταση
- η πνευματική δοκιμασία
- η προσέγγιση του Θεού



# ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΣΜΟΣ

Η χριστιανική πίστη ορίζει αποχή  
σε από:

- Ζωικά προϊόντα
- Κάποιες ημέρες το χρόνο η αποχή περιλαμβάνει και το κρασί και το λάδι



Δεν έχει σκοπό η νηστεία να  
εξουθενώσει τον άνθρωπο αλλά να  
τον ωθήσει σε πνευματική ζωή

Γι αυτό, για παράδειγμα, ακόμη και  
όταν δεν επιτρέπει την κατανάλωση  
ελαίου επιτρέπει τη βρώση της ελιάς

Στερεί δηλαδή τη νοστιμιά από την  
τροφή αλλά όχι τα απαραίτητα  
συστατικά για την επιβίωση του  
ανθρώπου





Κατά τη νηστεία αυτή παρατηρείται:

- ❑ αυξημένη κατανάλωση δημητριακών (συχνά αυτά είναι ολικής αλέσεως)
- ❑ φρούτων λαχανικών, οσπρίων και ξηρών καρπών

Η διατροφή που ακολουθείται, βασίζεται στις αρχές της Μεσογειακής διατροφής που είναι σωστή και ισορροπημένη διατροφή κατά τους ειδικούς

Η διατροφική επάρκεια σε φυτικές ίνες που καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες κατά τη νηστεία, εξασφαλίζει:

- ❑ εύρυθμη λειτουργία του πεπτικού συστήματος
- ❑ μειώνει τη πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαβήτη τύπου 2



# Η παραδοσιακή διαίτα της Σαρακοστής χάρη στα άφθονα λαχανικά και τα φρούτα

## είναι πλούσια σε:

- Βιταμίνες (Α,Β,Ε)
- φυλλικό οξύ
- Ιχνοστοιχεία
- Αντιοξειδωτικά
- φυτικές ίνες

## Είναι φτωχή σε:

- κορεσμένα λίπη

- Τα όσπρια αποτελούν το “κρέας” της νηστείας
- Μας παρέχουν σύνθετους υδατάνθρακες
- φυτικές πρωτεΐνες, με μηδαμινό λίπος
- Αν συνδυαστούν σωστά, με δημητριακά, μας δίνουν πρωτεΐνες, ισάξιες του κρέατος



20

«Πολλοί ειδικοί επισημαίνουν ότι, αν επιχειρούσε κανείς να ετοιμάσει την πυραμίδα της ορθόδοξης διατροφής κατά τα πρότυπα της αντίστοιχης πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής -τα οφέλη της οποίας στην υγεία είναι αναμφισβήτητα-, θα διαπίστωνε πολλά κοινά σημεία ανάμεσα στα δύο μοντέλα».

- Από τη Σοφία Καρυπίδου πηγή: vita ([http://www.neolaia.de/2opseis/DaneiaeeU/periodiko14/Deoouo\\_Oass/deoouo\\_oass.html](http://www.neolaia.de/2opseis/DaneiaeeU/periodiko14/Deoouo_Oass/deoouo_oass.html))
- 

# ΥΠΕΡΣΙΤΙΣΜΟΣ

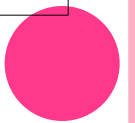
Υπερσιτισμός ονομάζεται η παροχή τροφής σε υπερβολική ποσότητα. Ο υπερσιτισμός γίνεται μόνο μετά από συμβουλή γιατρού γιατί αλλιώς μπορεί να επιφέρει σημαντικές βλάβες στην υγεία



# ΧΡΟΝΙΟΣ ΥΠΕΡΣΙΤΙΣΜΟΣ

Η χρόνια πρόσληψη αυξημένης ποσότητας τροφής μπορεί να οδηγήσει σε παχυσαρκία και μεταβολικό σύνδρομο. Ως μεταβολικό σύνδρομο ορίζεται ένα σύνολο παραγόντων κινδύνου τα οποία χαρακτηρίζονται από:

- Κοιλιακού τύπου παχυσαρκία
- Δυσλιπιδαιμία
- Υπέρταση





# ΥΠΟΣΙΤΙΣΜΟΣ

Υποσιτισμός είναι η λήψη λιγότερης τροφής από την κανονική ποσότητα, με αποτέλεσμα την ανεπαρκή πρόσληψη θρεπτικών συστατικών. Συναντάται κυρίως στην Αφρική και στην Νότια Ασία.

ΑΙΤΙΑ: Φτώχεια ή έλλειψη τροφίμων

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ:

εξάντληση – αδυναμία -  
αναιμία

υψηλή  
θνησιμότητα, ειδικά  
κά στα βρέφη

# ΑΙΤΙΑ ΕΛΛΕΙΨΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- περιβαλλοντικές καταστροφές, π.χ. ένα τσουνάμι ή ένας κυκλώνας, μια πλημμύρα ή μια ξηρασία, μπορεί να καταστρέψουν ολόκληρες σοδειές



- η αλλαγή του κλίματος. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, η άνοδος της θερμοκρασίας του πλανήτη, μειώνει την παραγωγή σιτηρών και ρυζιού



- ανθρώπινες ενέργειες, π.χ. μια πολεμική σύρραξη ή ένας εμπρησμός, που επηρεάζουν τόσο τα καλλιεργήσιμα εδάφη, όσο και τον πληθυσμό, που εκτοπίζεται από τις περιοχές όπου ζούσε



- το διεθνές εμπόριο και η παγκοσμιοποίηση. Σύμφωνα με τις επιταγές της, πολλές φτωχές χώρες αναγκάζονται αντί να καλλιεργήσουν τρόφιμα, να παράγουν προϊόντα, τα οποία δεν τρώγονται, για να εξυπηρετήσουν τις διεθνείς αγορές.



- λανθασμένες πολιτικές αποφάσεις. Πολλές φορές στο παρελθόν, λάθος γεωργικές πολιτικές έχουν οδηγήσει σε έλλειψη τροφίμων. Κάτι παρόμοιο συμβαίνει και στις μέρες μας, όταν προωθείται και επιχορηγείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση, η παραγωγή βιοκαυσίμων.





# ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ ΑΠΟ ΠΕΙΝΑ





# ΥΠΟΣΙΤΙΣΜΟΣ

- Ο υποσιτισμός μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της ποιότητας της ζωής του ατόμου ακόμα και στον θάνατο.

Ετήσιοι θάνατοι παιδιών σχετιζόμενοι με τον υποσιτισμό.	5,6 εκατ. (53%)
Ποσοστό λιπόβαρων παιδιών κάτω των 5 ετών (λιγότερο βάρος σε σχέση με την ηλικία τους).	146 εκατ. (27%)
Ποσοστό χρόνια υποσιτισμένων παιδιών(πολύ κοντά για την ηλικία τους).	170 εκατ. (31%)
Ποσοστό καχεκτικών παιδιών(επικίνδυνα αδύνατα, έλλειψη βιταμινών).	58 εκατ. (10%)

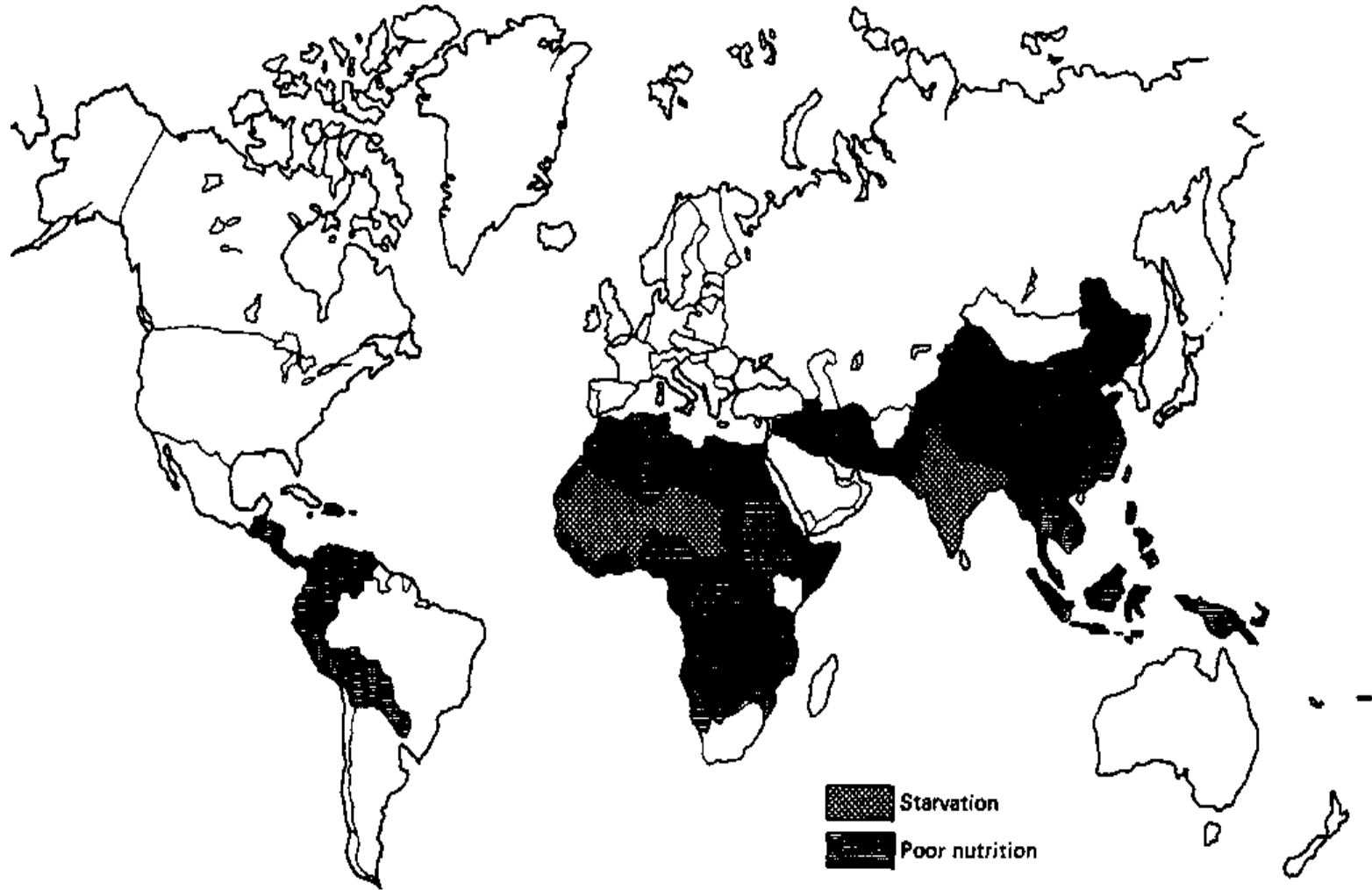


# Υποσιτισμένα παιδιά στην Αφρική





# Οι περιοχές της γης που πλήττονται από υποσιτισμό



# ΥΠΟΣΙΤΙΣΜΟΣ-ΥΠΕΡΣΙΤΙΣΜΟΣ...”ΤΟ ΠΑΡΑΔΟΞΟ ΤΟΥ ΣΗΜΕΡΑ”

- Το μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού της γης έχει ανεπαρκή θρέψη από έλλειψη επαρκούς τροφής.
- Αντίθετα στις αναπτυγμένες χώρες που αντιπροσωπεύουν μικρότερο ποσοστό του πληθυσμού της γης, τα πρώτα αίτια θανάτου σχετίζονται με υπερβολική κατανάλωση τροφής.

11.000.000 παιδιά πεθαίνουν ετησίως από τον υποσιτισμό πριν το 5ο έτος της ηλικίας τους!

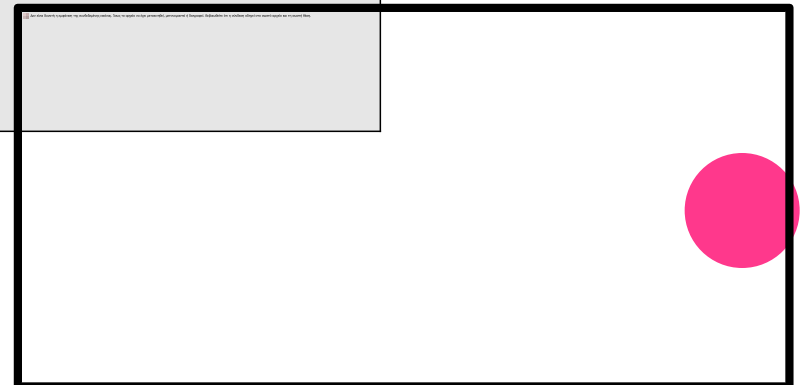
≠

50-60% ενήλικες στις αναπτυγμένες χώρες είναι παχύσαρκοι!



# ΠΟΣΟΣΤΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Νοτιοανατολική Ασία	Κάτω από 0,5%
Χώρες της Αφρικής κάτω από τη Σαχάρα και στη Λατινική Αμερική	Κάτω από 2%
Ευρώπη, Βόρεια Αφρική, Η.Π.Α.	Πάνω από 3%
Ελλάδα	σε παιδιά 7-18 ετών είναι 8-11%



# ΠΛΕΟΝΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΛΛΕΙΜΑΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Λόγω της έλλειψης γεωργικών εκτάσεων στο μέλλον θα έχουμε τρεις κατηγορίες τροφίμων:

- Τροφές αρκετά θρεπτικές από φθηνά υλικά με μικρό κόστος για τους υποσιτιζόμενους λαούς
- Τα ήδη γνωστά τρόφιμα και περισσότερες τυποποιημένες, συντηρημένες και προπαρασκευασμένες τροφές και...
- Τρόφιμα για εκλεκτικούς καταναλωτές με οικονομική δυνατότητα να τα αποκτήσουν.

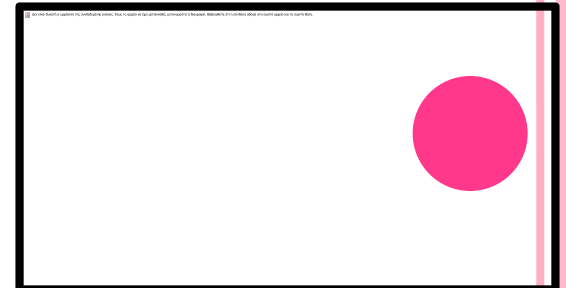




# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Η οικονομική κατάσταση καθορίζει ως εξής την διατροφή:

- Όσο πιο πλούσιος είναι κάποιος, τόσο πιο πολλές δυνατότητες σωστής διατροφής έχει ενώ
- Όσο πιο φτωχός, όλο και λιγότερες ικανότητες έχει για μια σωστή διατροφή





# ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Κατά την διάρκεια της ερευνητικής μας εργασίας, μια μέρα τα παιδιά του Α'1 έφεραν στο σχολείο φαγητό από το σπίτι (φρούτα, κέικ,) τυλιγμένα σε αλουμινόχαρτο.

**ΣΚΟΠΟΣ:** Παρατήρηση αντίδρασης των άλλων μαθητών του σχολείου και η ευαισθητοποίηση των μαθητών σε θέματα σωστής διατροφής

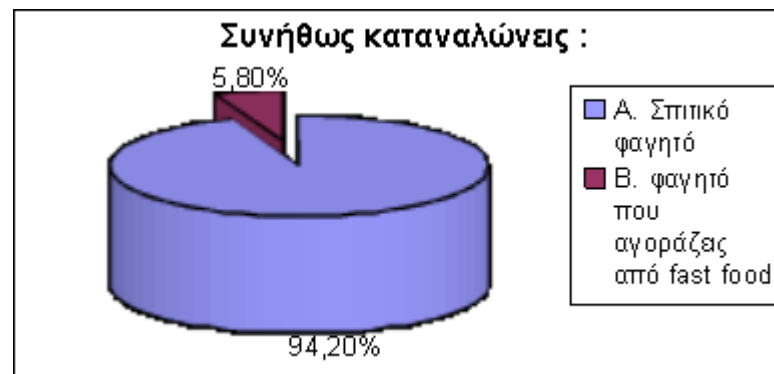
**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:** Όλοι κοιτούσαν παράξενα καθώς δεν είχαν συνηθίσει μαθητές να φέρνουν φαγητό απ' το σπίτι!  
Κάποιοι από τους συμμετέχοντες μαθητές είπαν ότι θα το ξανάκαναν

# ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στην έρευνα που διεξάχθηκε κατά την διάρκεια της ερευνητικής εργασίας ρωτήθηκαν έφηβοι από 12 έως 18 ετών με βάση τις διατροφικές τους συνήθειες.

94,2 % έφηβοι ηλικίας 12-18 ετών προτιμούν το σπιτικό φαγητό από το fast food.

Επιπλέον το 31,5 % τρώνε φρούτα και λαχανικά σε καθημερινή βάση



- <http://youtube.com/watch?v=NgI5w3PcQs&list=PLEE42F746425F7AB8>
- <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=4685&lang=el>
- <http://nisteia.wordpress.com/iatriki/nhsteia-paidia/>
- <http://unicef.gr/>
- <http://actionaid.gr/>
- <http://e-diatrofi.org/>
- <http://www.mednutrition.gr/okto-stoys-deka-ellines-ehoynkopsei-kai-ta-basika-eidi-diatrofis>
- [http://www.env-edu.gr/packs/peinastonkosmo/3\\_2\\_peina.html](http://www.env-edu.gr/packs/peinastonkosmo/3_2_peina.html)
- <http://panacea.med.uoa.gr/topic.aspx?id=808>



# ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

## ΟΜΑΔΑ 4η

Φωτεινή Κατσιμίχα

Καρανάσου Ιωάννα

Καλομοίρη Βίβιαν

Λάμπρος Καρανάσος

Αλεξάκης Δημήτρης

Αδάμος Βασίλης