

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τη Δευτέρα, 15 Μαΐου 2023, τα Τμήματα Α₁, Α₂ και Δ₁ του 30^{ου} Δ.Σ. Θεσσαλονίκης παρακολούθησαν το μονόωρο εκπαιδευτικό πρόγραμμα της εταιρείας Dole Hellas Ε.Π.Ε.: «Σωστή Εκπαίδευση – Υγιεινή Διατροφή & Περιβαλλοντική Εκπαίδευση». Το πρόγραμμα περιελάμβανε ενημέρωση από τον Διαιτολόγο, Ευθύμιο Ευγενή και διανομή μπανανών σ' όλο το μαθητικό και εκπαιδευτικό δυναμικό του σχολείου μας.

Αθανάσιος Παπαδόπουλος Θεσσαλονίκη, 24 Ιουνίου 2023.

Έτσι, ο Κος Ευγενής, άρχισε το πρόγραμμα με την παρουσίαση στους μαθητές της γνωστής Διατροφικής Πυραμίδας. Στη συνέχεια μας παρουσίασε τα είδη της διατροφής ανάλογα με την κατάσταση που βρίσκεται ένα άτομο ή τις δραστηριότητές του:

ΑΝΑΠΤΥΞΗ: Τα άτομα που βρίσκονται σε ανάπτυξη πρέπει να τρώνε απ' όλες τις ομάδες τροφών.

ΜΑΘΗΤΕΣ: Τα άτομα που σπουδάζουν χρειάζονται τις λεγόμενες «υπερτροφές», δηλαδή προϊόντα ολικής άλεσης, τα οποία περιέχουν σύμπλεγμα βιταμινών Β (βοηθά στο μυαλό), κακάο και μαύρη σοκολάτα (για τη μνήμη), αβοκάντο (περιέχει τα λεγόμενα «καλά λιπαρά») και καρότα (η βιταμίνη Α που περιέχει βοηθά στα μάτια).

ΑΘΛΗΣΗ: Τα άτομα που αθλούνται χρειάζονται πρωτεΐνες (λευκό και κόκκινο κρέας, αυγό), μπανάνα (τα σάκχαρα που περιέχει μέσα σε 20 λεπτά αποδίδουν την ενέργεια, ενώ το Μαγνήσιο και το Κάλιο που περιέχει βοηθούν στη σύσπαση των μυών και στην αποφυγή των κραμπών), πατάτες (βραστές ή ψητές) και παντζάρι (βοηθά στον καθαρισμό του αίματος και την ταχεία του προώθηση προς τους μύες).

ΑΣΘΕΝΕΙΑ: Τα άτομα που ασθενούν χρειάζονται βιταμίνη C, που βρίσκεται στο πορτοκάλι, στη φράουλα (το λεγόμενο «πορτοκάλι της Άνοιξης»), στην τομάτα (το λεγόμενο «πορτοκάλι του Καλοκαιριού»), στην πιπεριά, στο μπρόκολο, με την προϋπόθεση ότι όλα αυτά καταναλώνονται ωμά. Επίσης, χρειάζονται τα λεγόμενα «λιπαρά ψάρια» (σαρδέλα, κολιός,



Εικ.1 Μπανανιά, θεωρείται ως πόα.



Εικ.2 Φυτεία μπανανιάς

σολομός, γαύρος, ρέγγα, μουρούνα κτλ.) και την κοτόσουπα (όταν η κότα βράζει απελευθερώνεται μία ουσία με αναλγητική δράση).

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ – ΠΑΡΤΥ: Προτείνονται φυσικοί χυμοί ή smoothies, σπιτικά κέικ με καρύδι ή καρότο ή κακάο, κρύα σάντουιτς με τυρί ή αυγό ή τομάτα ή αβοκάντο.

Συνεχίζοντας, μας μίλησε για κάτι που οι γονείς και οι μαθητές δίνουν μικρή σημασία: Το γεύμα του πρωινού. Στο πρωινό πρέπει να δώσουμε καλύτερη προσοχή, έτσι ώστε να είναι καλό, δηλαδή να περιέχει και τις τρεις βασικές ομάδες τροφών: Τα γαλακτοκομικά, τα δημητριακά ολικής άλεσης και τους χυμούς φρούτων με μέλι.

Ολοκληρώνοντας, ο Κος Ευγενής, μας τόνισε ότι το πιάτο μας, στα καθημερινά μας γεύματα, πρέπει να περιέχει: 50% σαλάτα και λαχανικά, 25% δημητριακά, όσπρια, ρύζι, πατάτες και 25% γαλακτοκομικά, κρέας, ψάρι, αυγό.



Εικ.3 Τσαμπί μπανανιάς με άνθος, έτοιμο ν' ανθίσει.



Εικ.4 Η ποικιλία Cavendish group, είναι η κοινότερη εδώδιμη μπανάνα.

Πηγές εικόνων και κειμένων.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Banana>

By Daniela Kloth - Own work, GFDL 1.2,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=73500454>

By Augustus Binu, CC BY-SA 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=41291734>