

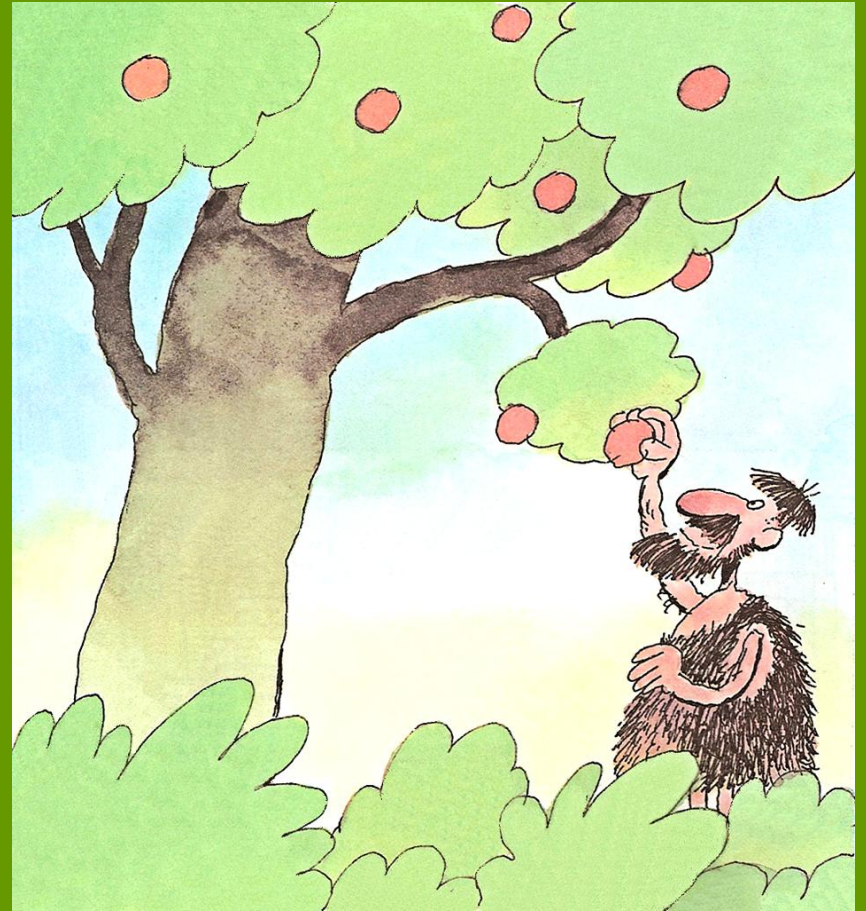
Τι τρώω;

Το φαγητό, το περιβάλλον, η υγεία μου και εγώ

Προϊστορικά χρόνια



κυνήγι



τροφοσυλλέκτης



Αρχαία χρόνια
ανάπτυξη γεωργίας
και κτηνοτροφίας

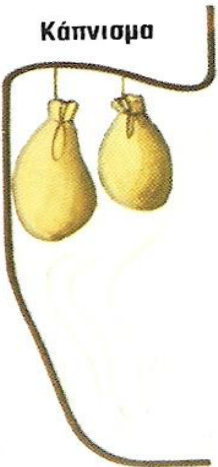
Φυσικοί τρόποι συντήρησης



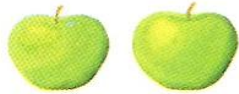
Στέγνωμα στή φωτιά



Κάπνισμα



Αποθήκευση σέ ψύξη



Συντήρηση σέ ἄρμη



"Ο κόσμος που μας τρέφει", ΙΥΠ

Πάστωμα



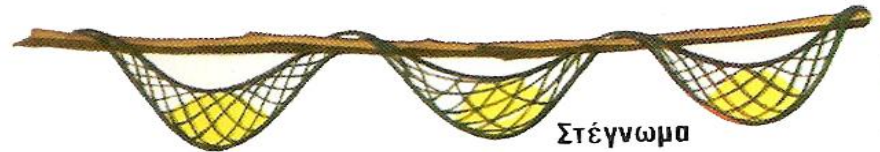
Συντήρηση σέ ξίδι



Μαγείρεμα



"Ο κόσμος που μας τρέφει", ΙΥΠ



Στέγνωμα

Κρυστάλλωση μέ ζάχαρη



"Ο κόσμος που μας τρέφει", ΙΥΠ

Κάνει μεγάλα ταξίδια, για να βρει μπαχαρικά να συντηρήσει τις τροφές.....



και έτσι... οι άνθρωποι πληθύνανε



"Ο κόσμος που μας τρέφει", ΙΥΠ

και οι ανάγκες μεγαλώσανε

Συστηματική καλλιέργεια της γης και αυξημένη παραγωγή



συστηματική κτηνοτροφία



Photo courtesy of Wisconsin Farm Bureau Federation

τι μεσολαβεί

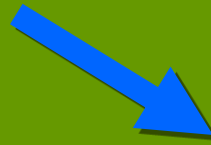




Πότισμα



Λιπάσματα



φυτοφάρμακα





Έχετε δει
σκουλήκι μέσα
στα μήλα
που τρώτε;

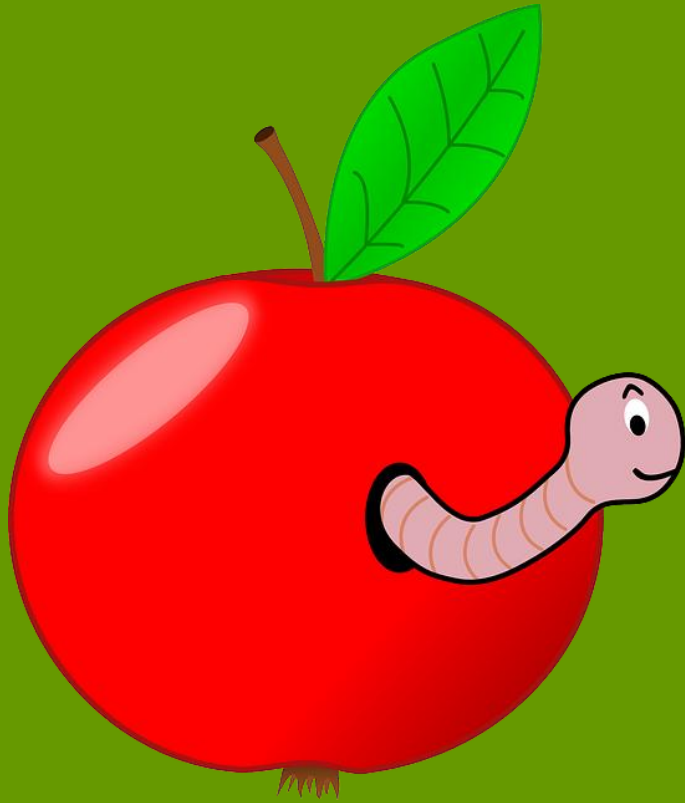




Photo source Luke Anderson, GE Action Toolkit

γενετικά τροποποιημένα

Μεταφορά και συντήρηση

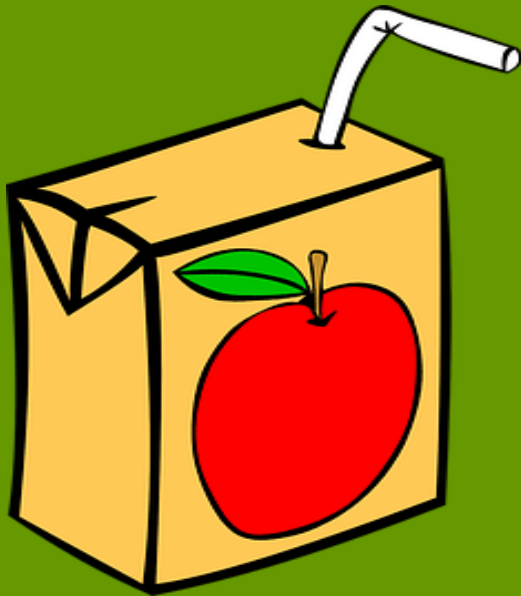




Συντηρητικά



Πρόσθετα



Ποιά
συσκευασία προτιμάτε;

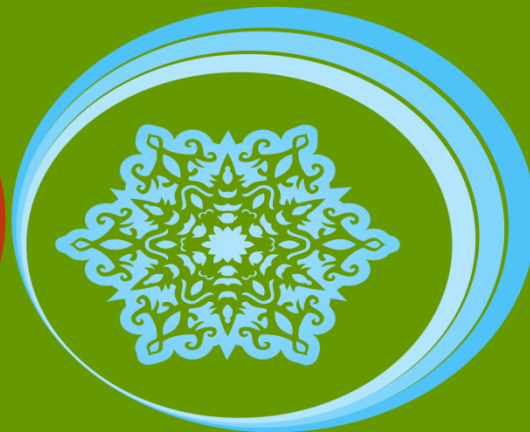
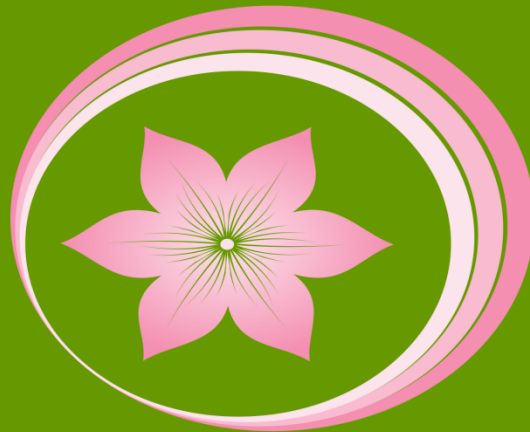


Ανακυκλώστε

πρόσθετα χρώματα



Έχουμε όλες τις τροφές όλο τον χρόνο





→ προτιμήστε
φρέσκα
προϊόντα



→ και όχι
συσκευασμένα





προτιμήστε



το φαγητό στο
σπίτι σας
και όχι σε
φαστφουντάδικα
ή σε πακέτο





**ΔΕΝ τρώμε
τα φρούτα με
τη φλούδα τους**

**Τα πλένουμε καλά
και τα καθαρίζουμε
καλά**



ΕΤΙΚΕΤΑ



- Όνομα προϊόντος
- Βάρος
- Συστατικά
 - ✓ Συντηρητικά
 - ✓ Πρόσθετα
- Ημερομηνία λήξης
- Τρόποι συντήρησης και χρησιμοποίησης

Συγκρίνετε προϊόντα



Γίνετε συνειδητοποιημένοι καταναλωτές



**ΦΥΤΟΦΑΡΜΑΚΑ
ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ
ΠΡΟΣΘΕΤΑ**

ΜΑΘΕΤΕ ΤΙ ΤΡΩΤΕ



Προτιμήστε τα βιολογικά προϊόντα



David Beckham
(Pepsi and Coca-Cola)



Rivaldo
(Pepsi)



Gianluigi Buffon
(Pepsi)



Raul Gonzales
(Pepsi)



Gary Lineker
(Walkers crisps)



Britney Spears
(Pepsi)



Christina Aguilera
(Coca Cola)



Roberto Carlos
(Pepsi)



Rui Costa
(Pepsi)



Pavel Nedved
(Pepsi)



Madonna
(Pepsi)



Edgar Davids
(Pepsi)



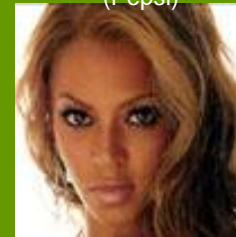
Juan Sebastian Veron
(Pepsi)



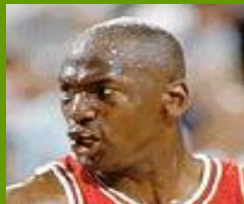
Ronaldinho
(Pepsi)



Beyonce
(Pepsi)



Michael Jordan
(Coca Cola)



Shakira
(Pepsi)



Dwight Yorke
(Pepsi)



Thierry Henry
(Pepsi)



Fernando Torres
(Pepsi)



Ποικιλία στη διατροφή



εθνικός διατροφικός οδηγός για βρέφη παιδιά και εφήβους



Τέλος

- Η παρουσίαση αυτή είναι αποτέλεσμα δουλειάς της Διεύθυνσης Κοινωνικής Παιδιατρικής του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού.
- Το περιεχόμενο της παρουσίασης χρησιμοποιείται αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς και απαγορεύεται η οποιαδήποτε εμπορική του χρήση.
- Το φωτογραφικό υλικό προήλθε μετά από αναζήτηση στο internet και χρησιμοποιήθηκαν ιστοσελίδες με ελεύθερη πρόσβαση στο υλικό.
- Τα δικαιώματα των φωτογραφιών ανήκουν στους δημιουργούς τους.