

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας  
**Θαυματουργές φυσικές υπερτροφές made in Greece: γευστική περιδιάβαση με επιστημονική διάθεση και σε πνεύμα αειφορίας.**

Μέλη ομάδας:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Γνωριμία με τη γλουτένη (προτεινόμενα διάφορα βιντεάκια):

- <https://www.youtube.com/watch?v=zDEcvSc2UKA>
- [https://www.youtube.com/watch?v=3q9Hci\\_GmGs](https://www.youtube.com/watch?v=3q9Hci_GmGs)
- <https://www.youtube.com/watch?v=gqvIKTRNAf0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=H2YBXcDUMTk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=zKpFRuP-MNQ>
- <https://www.youtube.com/shorts/qI9coSElCHY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=WqW51eja79E>
- <https://www.youtube.com/shorts/eRNGorG6Hvk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=SKtXURKDJl>
- <https://www.youtube.com/watch?v=uEM2iDT-VAk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7zmrFWEg5iM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=LAusdaxP6cc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=dcLMB3OVvk0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=oUqFFs77VTo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=GowFM9NBFhE>

Επίσης χρήσιμες ιστοσελίδες:

- <https://www.naturanrg.gr/kiliokaki-ti-prepi-na-xeroume/>
- <https://www.vita.gr/2019/07/25/diatrofi/eating-healthing/osa-prepei-na-gnorizete-gia-ti-glouteni/>
- <https://www.vita.gr/2021/10/20/diatrofi/koiliokaki-afairoume-tin-glouteni-apo-tin-diatrofi-mas-alla-oxi-tin-apolaysi/>
- <https://www.vita.gr/2019/02/07/diatrofi/glouteni-mythoi-kai-alitheies/>

## Ερωτήσεις προς διερεύνηση

1. Αυτή τη βδομάδα παρασκευάσαμε *ψωμί χωρίς γλουτένη*. Αφού συμβουλευτείτε τις πλούσιες πληροφορίες στους προτεινόμενους ανωτέρω συνδέσμους, πιστεύετε ότι μια διατροφή χωρίς γλουτένη είναι πιο υγιεινή και αναγκαία ή απλώς μια διατροφική μόδα που κάποια στιγμή θα παρέλθει;
2. Πώς θα πείσετε κάποιον φίλο σας ότι το ψωμί που παρασκευάσατε (μπορεί να) συγκεντρώνει τις ιδιότητες ενός υπερτροφίμου;
3. Ένας επαγγελματίας αρτοποιός πάντα προσέχει το καλό ζύμωμα (μάλαξη, διπλώματα, χτυπήματα) του ζυμαριού προκειμένου να παρασκευάζει ένα «σωστό ψωμί». Πώς το εξηγείτε;

☞ <https://www.youtube.com/watch?v=TqrE17UePPQ>



4. Στην παρασκευή του ψωμιού σας χρησιμοποιήσατε σπόρους chia, οι οποίοι χρησιμοποιούνται ως ένα καλό υποκατάστατο του αβγού στη μαγειρική/ζαχαροπλαστική. Έστω ότι υποφέρετε από αλλεργία στο αβγό. Μπορείτε να αναζητήσετε στο διαδίκτυο και να προτείνετε άλλα υποκατάστατα του αβγού;