

Ο Ιπποκράτης είχε πει το 400 π.Χ. ότι το φαγητό πρέπει να είναι το φάρμακό σας και το φάρμακό σας πρέπει να είναι το φαγητό σας.

Μεσογειακή διατροφή:

1950: διεξάγεται έρευνα σε 7 χώρες για τις διατροφικές συνήθειες

Γιουγκοσλαβία

Ελλάδα

ΗΠΑ

Ιαπωνία

Ιταλία

Ολλανδία

Φινλανδία

Στην Κρήτη

μικρότερο ποσοστό από

Καρδιαγγειακά νοσήματα

Καρκίνο

Παχυσαρκία

Διαβήτης

**ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΟΥ
ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ**

. ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΠΝΙΚΗ ΑΠΝΟΙΑ

Αυτό ήταν αποτέλεσμα της

διατροφής των Κρητών

δραστηριότητα

Φυσικός τρόπος ζωής- καθημερινή σωματική

Διαμορφώθηκαν διατροφικές οδηγίες με βάση τις αρχές της παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής. Οι αρχές αυτές διαμορφώθηκαν με τη μορφή πυραμίδας

Η Μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει όσπρια, ψάρια, ελαιόλαδο, φρούτα και λαχανικά, μη επεξεργασμένα δημητριακά, ελαιόλαδο και κόκκινο κρασί

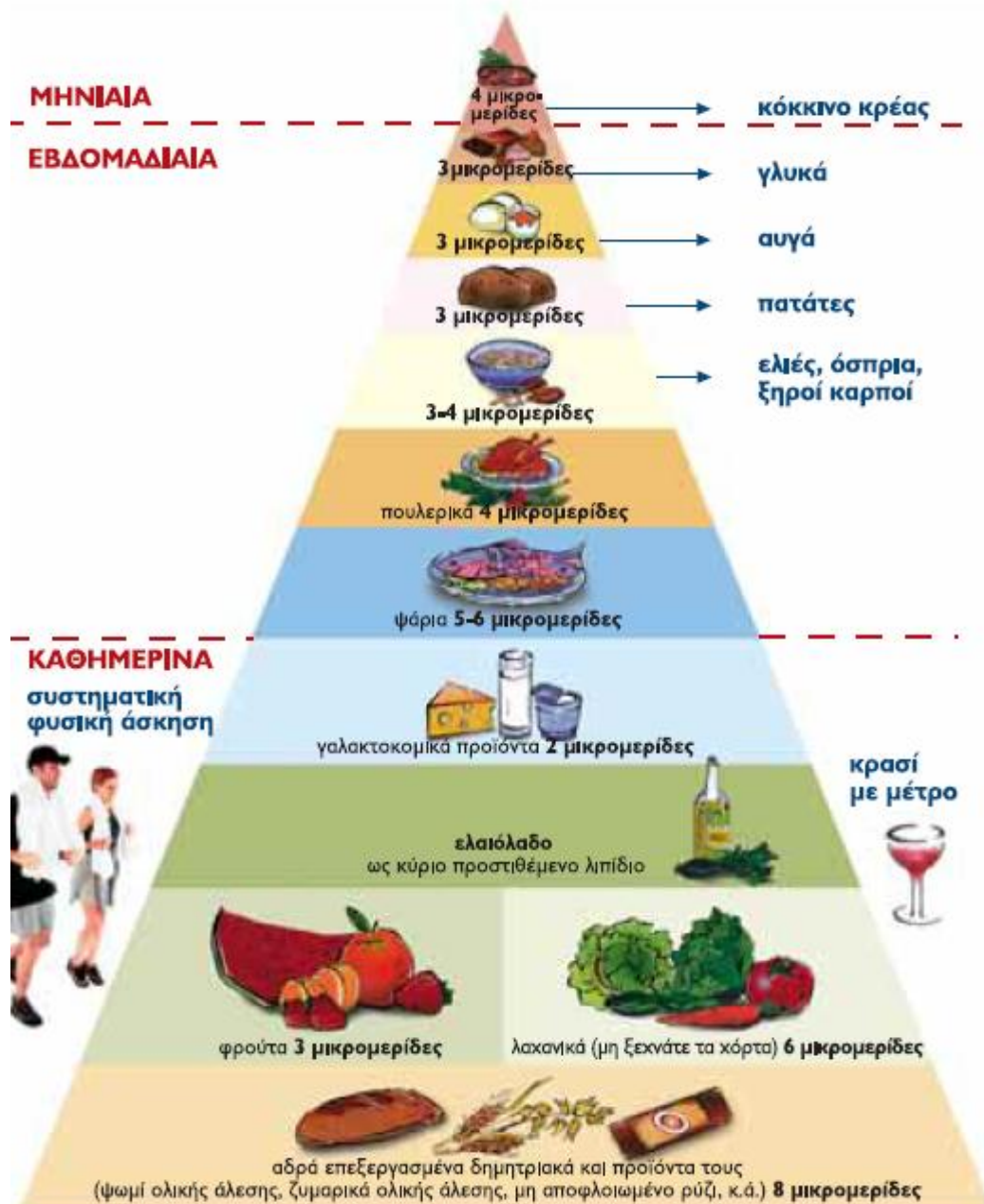
Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής χωρίζεται σε τρία επίπεδα με βάση τη συχνότητα κατανάλωσης

μηνιαία,

εβδομαδιαία

καθημερινή βάση

Μεσογειακή Διατροφή



Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας εστιατορίου
Θυμηθείτε επίσης: ● πίνετε άφθονο νερό ● αποφεύγετε το αλάτι

● χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κλπ) στη θέση του

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας.

Βάση:

δημητριακά και τα προϊόντα τους (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, κ.ά),

καθημερινή κατανάλωση

παρέχουν ενέργεια (υδατάνθρακες)

Οι φυτικές τους ίνες βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου

Και μείωση χοληστερόλης

που πρέπει να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση, καθώς μας παρέχουν ενέργεια μέσω των υδατανθράκων που περιέχουν.

Το ψωμί ολικής αλέσεως είναι πλουσιότερο σε σίδηρο, ψευδάργυρο και ασβέστιο. Επίσης περιέχει τη διπλάσια ποσότητα μαγνησίου από το λευκό, μέταλλο το οποίο τελευταίες έρευνες το φέρνουν να έχει αντικαταθλιπτική δράση. Οι φυτικές ίνες του μαύρου ψωμιού συντελούν στην καλή λειτουργία του εντέρου, προστατεύουν από καρδιαγγειακές παθήσεις, και διατηρούν σταθερά τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα

Φρούτα και λαχανικά:

Πηγή αντιοξειδωτικών

βιταμινών (βιταμίνες A, C, βιταμίνες συμπλέγματος B

ανόργανων στοιχείων

αντιοξειδωτικών ουσιών

και φυτικών ινών

Προστατεύουν: από τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαφόρων μορφών καρκίνου.

Αντιβακτηριακή δράση

Αναιμία

Βοηθούν στην καλή λειτουργία του γαστρεντερικού μας συστήματος

Οι υδατάνθρακες που εμπεριέχονται στα φρούτα μπορούν να βοηθήσουν στην αποκατάσταση των επιπέδων γλυκόζης του αίματος μετά την άσκηση, αλλά μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν και για τη γρήγορη ανασύνθεση μυϊκού γλυκογόνου

φρούτα και τα λαχανικά βοηθούν στη διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους

γαλακτοκομικά προϊόντα

Παρέχουν

Ανόργανα στοιχεία

Βιταμίνες

πρωτεΐνες

Ασβέστιο (γερά οστά, διατήρηση οστικής μάζας, μείωση φθοράς των οστών

Ψάρια (κυρίως τα λιπαρά)

Παρέχουν

μεγάλες ποσότητες ω3 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων:

Μειώνουν σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης καρδιακών νοσημάτων

περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και διάφορα ανόργανα στοιχεία.

Πουλερικά:

Παρέχουν

πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας

σίδηρο, εύκολα αφομοιώσιμο από τον οργανισμό.

Αβγά πλούσια σε

πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας,

βιταμίνες

ανόργανα στοιχεία.

όσπρια,

ενέργεια,

πολλές φυτικές ίνες,

πρωτεΐνες (χαμηλότερης όμως βιολογικής αξίας από αυτές του κρέατος και των γαλακτοκομικών)

σίδηρο (όχι όμως τόσο απορροφήσιμης μορφής όσο του κρέατος).

ξηροί καρποί

μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης

υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα ωφέλιμα ακόρεστα λιπαρά οξέα και μηδενική ποσότητα χοληστερόλης

πλούσιοι σε φυτικές ίνες και βιταμίνες (π.χ. E), αλλά πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωσή τους σε μεγάλες ποσότητες, γιατί περιέχουν πολλές θερμίδες.

. • Βελτίωση λειτουργίας και φυσικής κατάστασης των αρτηριών της καρδιάς. • Προστασία από την εμφάνιση του διαβήτη. • Βελτίωση λειτουργίας του εντέρου και καλύτερη κάλυψη των διατροφικών αναγκών του ανθρώπου. • Καταπολέμηση του οξειδωτικού stress στον οργανισμό.

πατάτες

ενέργεια

βιταμίνης C.

Έχουν όμως υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, αφού μετατρέπονται γρήγορα σε γλυκόζη, όπως και το λευκό ψωμί ή τα περισσότερα γλυκά, και έτσι η μεγάλη κατανάλωσή τους έχει συσχετιστεί θετικά με κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου 2.

γλυκά

περιέχουν συνήθως ζάχαρη, της οποίας η κατανάλωση έχει συσχετισθεί με εμφάνιση τερηδόνας. Καλό είναι η κατανάλωσή τους να γίνεται με μέτρο.

Στην πυραμίδα δίνεται έμφαση στις συχνότητες κατανάλωσης και όχι στις ακριβείς ποσότητές τους σε γραμμάρια. Έτσι, ο αριθμός των μικρομερίδων που αναγράφονται σε αυτή είναι ενδεικτικός και αντιστοιχεί στον μέσο άνθρωπο. Οι ακριβείς ποσότητες της κάθε τροφής εξαρτώνται από το βάρος, το ύψος, την ηλικία, το φύλο και τον βαθμό της σωματικής δραστηριότητας του κάθε ατόμου.

Βασικό συστατικό της Μεσογειακής Διατροφής είναι το **ελαιόλαδο**.

Πλήθος ερευνών έχουν δείξει ότι το ελαιόλαδο, που είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και σε αντιοξειδωτικές ουσίες, παρέχει προστασία κατά της στεφανιαίας νόσου και μειώνει τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης, ενώ παράλληλα αυξάνει τα επίπεδα της «καλής» χοληστερόλης.

Το ελαιόλαδο περιέχει υψηλά επίπεδα μονοακόρεστων λιπαρών, οξέων, καθώς και πληθώρα βιοδραστικών συστατικών. Από αυτά, φαινολικά συστατικά είναι τα εκτενέστερα μελετημένα. Το ελαιόλαδο όμως είναι παραπάνω από μια πλούσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Το ελαιόλαδο επίσης είναι αντιφλεγμονώδες και έχει προστατευτικές ιδιότητες. Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα βοηθούν στο καρδιαγγειακό σύστημα. Επίσης ως λιπίδιο έχει υψηλή θερμιδική αξία (9 kcal/gr).

Και οι ελιές και το ελαιόλαδο περιέχουν μικρότερα ποσοστά άλλων ενώσεων που είναι αντικαρκινικές καθώς επίσης και το ανθεκτικό στην υπεροξειδωση, ελαϊκό οξύ. Είναι πιθανό ότι η κατανάλωση ελιών και ελαιολάδου στη νότια Ευρώπη να αντιπροσωπεύει τα ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία της μεσογειακής διατροφής. Έρευνες σε πειραματόζωα και in vitro μελέτες προτείνουν ότι οι φαινόλες του ελαιολάδου είναι αποτελεσματικά αντιοξειδωτικές.

Το ελαιόλαδο δεν έχει προστατευτική επίδραση μόνο κατά του καρκίνου, ειδικά του εντέρου, του ορθού και του μαστού, αλλά μειώνει σημαντικά τη θνησιμότητα από τις καρδιακές παθήσεις, λόγω των υψηλών επιπέδων του σε λιπαρά οξέα και πολυφαινολικές ενώσεις.

Οι επιστημονικές όμως ενδείξεις για τα οφέλη του ελαιολάδου δεν περιορίζονται μόνο στα ανωτέρω. Αρκετοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι το ελαιόλαδο προστατεύει και από κάποιες μορφές καρκίνου. Το ελαιόλαδο, όπως και όλα τα λίπη, μπορεί να

οδηγήσουν ευκολότερα, σε σχέση με άλλα τρόφιμα, σε θετικό ισοζύγιο ενέργειας και επομένως να διευκολύνει την αύξηση του σωματικού βάρους. Σημασία όμως κι εδώ έχει το ισοζύγιο ενέργειας και η αντίστοιχη σωματική δραστηριότητα.

ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ Συμβάλλει στην καθυστέρηση της γήρανσης εξαιτίας των φυσικών αντιοξειδωτικών που περιέχουν (βιταμίνη E, κυρίως φαινόλες). Βοηθά έναντι πολλών μορφών καρκίνου (προστάτη, καρκίνο του μαστού, καρκίνο του εντέρου). Συμβάλλει στην παρεμπόδιση καρδιακών παθήσεων, και αυτό γιατί επιδρά θετικά στην χοληστερίνη, και μειώνει την οξείδωση της LDL-χοληστερόλη (κακή χοληστερίνη) μέσω των αντιοξειδωτικών ουσιών που περιέχει. **ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ** 1. ΠΑΡΘΕΝΑ ΕΛΑΙΟΛΑΔΑ 2. ΕΞΕΥΓΕΝΙΣΜΕΝΟ (ΡΑΦΙΝΕ) ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ. 3. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ.

Η Μεσογειακή διατροφή είναι πολύ γνωστή για τις αντιοξειδωτικές της ιδιότητες. Εφοδιάζει το σώμα μας με Βιταμίνη E και C, καροτενοειδή και πολυφαινόλικα συστατικά, που είναι σημαντικά στην πρόληψη μεταβολικών νοσημάτων, γήρανσης και καρκίνου. Περίπου 17. 500 άτομα χρησιμοποιούν τη μεσογειακή διατροφή και έχουν 19% λιγότερο πιθανότητες για τα προβλήματα μνήμης. Η δίαιτα αυτή, προστατεύει επίσης και απ' τις εξής νόσους :

-Alzheimer

-Parkinson

Θα πρέπει λοιπόν να κινούμαστε και να αποφεύγουμε τα fast foods.

ΜΕΛΙ ΘΑΥΜΑΤΟΥΡΓΟ! Από την αρχαιότητα θεωρείται μια μακροβιοτική τροφή με εξαιρετικές θρεπτικές και θεραπευτικές ιδιότητες, που παίζουν σημαντικό ρόλο στα εξής: Αντιβακτηριακή δράση Μεταβολισμός Καρδιά-Κυκλοφορικό Αναιμία Στομαχοεντερικές παθήσεις Συκώτι Νεφρά Αναπνευστικό σύστημα

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ Ε;

Τα Ε είναι χημικά, περιέχονται στις τροφές και πρέπει να αποφεύγονται. Είναι βελτιωτικά γεύσης, χρώματα και κυρίως συντηρητικά τροφίμων. Μπαίνουν στα τρόφιμα για να βελτιώσουν την εμφάνιση, την γεύση και να επιμηκύνουν την διάρκεια ζωής τους. Έτσι τα τρόφιμα φαίνονται πιο ελκυστικά στον καταναλωτή και μπορούν να διατηρηθούν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Είναι ουσίες εγκεκριμένες από τις υγειονομικές υπηρεσίες **αλλά** για πολλές από αυτές δεν έχουν διερευνηθεί πλήρως οι επιπτώσεις τους στους ανθρώπους και τα ζώα που τις καταναλώνουν. Για τους λόγους αυτούς πρέπει να αποφεύγουμε την κατανάλωση τροφίμων με Ε και να προτιμούμε τα φρέσκα και φυσικά τρόφιμα.

Απαγορευμένα E

Καρκινογόνα E

E103

E131

E105

E142

E111

E210

E121

E211

E125

E212

E126

E213

E130

E214

E152

E215

E181

E217

E181

E239

E330

•

Περιέχουν σημαντικές ποσότητες από βιταμίνες A και C, αντιοξειδωτικά καθώς επίσης ασβέστιο, κάλιο, καρωτινοειδή και φολλικό οξύ. Τα χόρτα κατατάσσονται στα λαχανικά και αποτελούν μέρος της παραδοσιακής διατροφής του Έλληνα. Είναι πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών.

Διαφάνεια 88

•

Καθημερινά θα πρέπει να καταναλώνονται κατά μέσο όρο, οκτώ μικρομερίδες δημητριακών ή προϊόντων τους, συμπεριλαμβανομένου και του ψωμιού. Το ψωμί ακόμη και σήμερα είναι η βάση για τη διατροφή μας. Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες. Περιέχουν σίδηρο καθώς και βιταμίνες B. Τα ξερά όσπρια (φασόλια, φακές, μπιζέλια), είναι πολύ πιο θρεπτικά από το ρύζι και τα ζυμαρικά. Οι πατάτες διατροφικά κατατάσσονται στα δημητριακά. Οι σύγχρονες διατροφικές οδηγίες υπαγορεύουν την αποφυγή κατανάλωσης περισσότερων των τριών μικρομερίδων την εβδομάδα.

Διαφάνεια 86

<meta itemprop="name" content="ΟΜΑΔΑ 5 ΦΡΟΥΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ"> <meta itemprop="description" content="ΟΜΑΔΑ 5 ΦΡΟΥΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ">

ΟΜΑΔΑ 5 ΦΡΟΥΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Διαφάνεια 87

<meta itemprop="name" content="Συνιστάται η κατανάλωση περίπου έξι μικρομερίδων λαχανικών και τριών μικρομερίδων φρούτων καθημερινά. Περιέχουν σημαντικές ποσότητες από βιταμίνες Α κ"> <meta itemprop="description" content="Συνιστάται η κατανάλωση περίπου έξι μικρομερίδων λαχανικών και τριών μικρομερίδων φρούτων καθημερινά. Περιέχουν σημαντικές ποσότητες από βιταμίνες Α και C,αντιοξειδωτικά καθώς επίσης ασβέστιο, κάλιο, καρωτινοειδή και φολλικό οξύ. Τα χόρτα κατατάσσονται στα λαχανικά και αποτελούν μέρος της παραδοσιακής διατροφής του Έλληνα. Είναι πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών.">

Συνιστάται η κατανάλωση περίπου έξι μικρομερίδων λαχανικών και τριών μικρομερίδων φρούτων καθημερινά. Περιέχουν σημαντικές ποσότητες από βιταμίνες Α και C,αντιοξειδωτικά καθώς επίσης ασβέστιο, κάλιο, καρωτινοειδή και φολλικό οξύ. Τα χόρτα κατατάσσονται στα λαχανικά και αποτελούν μέρος της παραδοσιακής διατροφής του Έλληνα. Είναι πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών.

Διαφάνεια 88

<meta itemprop="name" content=""> <meta itemprop="description" content="">

Διαφάνεια 89

<meta itemprop="name" content="θ Ζάχαρη-Γλυκά: Όχι παραπάνω από τρις μικρομερίδες την εβδομάδα. θ Το νερό δε δίνει ενέργεια στον οργανισμό (συνεπώς δεν έχει θερμίδες), όμως του είναι"> <meta itemprop="description" content="θ Ζάχαρη-Γλυκά: Όχι παραπάνω από τρις μικρομερίδες την εβδομάδα. θ Το νερό δε δίνει ενέργεια στον οργανισμό (συνεπώς δεν έχει θερμίδες), όμως του είναι απαραίτητο και αποτελεί σημαντική πηγή απαραίτητων στοιχείων, όπως το ιώδιο και το φθόριο. θ Η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του ανώτερου πεπτικού συστήματος, ιδιαίτερα μεταξύ των καπνιστών, είναι η βασική αιτία κίρρωσης του ήπατος και ενδέχεται να συμβάλλει στην αιτιολογία του καρκίνου του μαστού και ίσως του εντέρου.">

θ Ζάχαρη-Γλυκά: Όχι παραπάνω από τρις μικρομερίδες την εβδομάδα. θ Το νερό δε δίνει ενέργεια στον οργανισμό (συνεπώς δεν έχει θερμίδες), όμως του είναι απαραίτητο και αποτελεί σημαντική πηγή απαραίτητων στοιχείων, όπως το ιώδιο και το φθόριο. θ Η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του ανώτερου πεπτικού συστήματος, ιδιαίτερα μεταξύ των καπνιστών, είναι η βασική αιτία κίρρωσης του ήπατος και ενδέχεται να συμβάλλει στην αιτιολογία του καρκίνου του μαστού και ίσως του εντέρου.

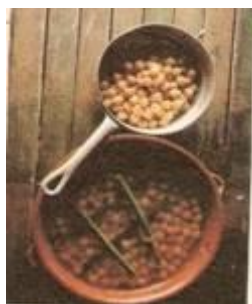
Διαφάνεια 90

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Οι πρωτεΐνες έχουν μεγάλη θρεπτική αξία και είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη του οργανισμού μας.

Η σημασία τους φαίνεται και από την ονομασία που τους έδωσαν οι επιστήμονες. Η ονομασία αυτή προέρχεται από την ελληνική λέξη <πρώτειος>, που σημαίνει αυτόν που κατέχει την πρώτη θέση.

Ο άνθρωπος παίρνει τις πρωτεΐνες κυρίως από τα ζώα και τα προϊόντα τους, δηλαδή από το κρέας, το γάλα, και τα αυγά. Πολύ σημαντικές όμως είναι και οι φυτικές πρωτεΐνες που λαμβάνουμε κυρίως από τα όσπρια.



ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Οι υδατάνθρακες είναι μία από τις κυριότερες πηγές ενέργειας για τον ανθρώπινο οργανισμό. Βρίσκονται κυρίως στο ρύζι, στο μακαρόνια, στις πατάτες, στο ψωμί, αλλά και στα φρούτα, στις ρίζες των φυτών και στα όσπρια.

ΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΛΙΠΗ

Στις τροφές υπάρχουν τα καλά και τα κακά λιπαρά, η αλλιώς τα **κορεσμένα** και τα **ακόρεστα** λιπαρά.

Τα καλά λιπαρά, δηλαδή τα ακόρεστα παίζουν σημαντικό ρόλο στην καλή υγεία του οργανισμού διότι μειώνουν την χοληστερίνη και ελαττώνουν τις καρδιοπάθειες.

Τα ακόρεστα χωρίζονται σε δύο κατηγορίες τα **μονοακόρεστα** και τα **πολυακόρεστα**.

Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα από τα οποία αποτελείται το λάδι της ελιάς προστατεύουν την καρδιά και συνδέονται με τα χαμηλότερα ποσοστά του καρκίνου.

Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα ονομάζονται απαραίτητα λιπαρά οξέα και χωρίζονται σε δύο ομάδες τα **ω-3** και τα **ω-6**. Τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε **ω-3** λιπαρά, όπως είναι το ψάρι, βοηθούν στην ίαση ή πρόληψη πολλών ασθενειών και γι' αυτό οι γιατροί συνιστούν το ψάρι δύο φορές την εβδομάδα.

Τρόφιμα που έχουν καλά είναι αυτά που προέρχονται από φυτικές πηγές όπως δημητριακά, τα σκούρα πράσινα φυλλοειδή λαχανικά (μαρούλι, μπρόκολο,

σπαράγγια...) το ελαιόλαδο, οι ξηροί καρποί, το λάδι σόγιας. Ωστόσο, υπάρχουν και φυτικά λιπαρά που είναι κορεσμένα όπως το λίπος του κακάου και του φοινικέλαιου.

Τα κορεσμένα λιπαρά αυξάνουν την χοληστερίνη στο αίμα και κάνουν κακό στην υγεία μας. Αυτά είναι τα λιπαρά ζωικής προέλευσης όπως κρέας, αυγά, γάλα πλήρες, μαργαρίνη, μαγειρικά λίπη. Μπορούμε όμως να τρώμε ψάρι και πουλερικά χωρίς πέτσα.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Είναι οργανικές ενώσεις που βρίσκονται στα τρόφιμα που αποτελούν απαραίτητα συστατικά για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Βιταμίνη A

Βοηθά την όραση και είναι υπεύθυνη για την υγεία του δέρματος και την ομαλή ανάπτυξη του οργανισμού.

Πηγές: Τα ζωικά τρόφιμα (εντόσθια, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά), τα λαχανικά, τα φρούτα με βαθύ πράσινο χρώμα, κίτρινο ή πορτοκαλί χρώμα, τα οποία έχουν την ουσία β-καροτίνη, η οποία μετατρέπεται στον οργανισμό σε βιταμίνη **A**

Βιταμίνη B₁

Βοηθά τον μεταβολισμό των τροφών.

Πηγές: Κρέας, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, ξηροί καρποί.

Βιταμίνη B₂

Βοηθά τον μεταβολισμό των τροφών.

Πηγές: Γαλακτοκομικά, αυγά, κρέας, όσπρια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, φρούτα.

Βιταμίνη B₁₂

Βοηθά στον σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Πηγές: Στα ζωικά τρόφιμα, κρέας, εντόσθια, ψάρια, αυγά, όστρακα, γαλακτοκομικά προϊόντα

Βιταμίνη D

Βοηθά την υγεία των οστών.

Πηγές: Πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά, συκώτι, σαρδέλες.



Βιταμίνη E

Βοηθά τα κύτταρα γιατί είναι αντιοξειδωτική ουσία.

Πηγές: Λάδι, σπόροι, ξηροί καρποί, πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

Φυλλικό οξύ

Βοηθά στον σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Πηγές : Συκώτι, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, πορτοκάλι, όσπρια, ολικής άλεσης δημητριακά.

ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Αποτελούν επίσης πολύ βασικές ουσίες που χρειάζονται στον ανθρώπινο οργανισμό.

Ασβέστιο

Είναι το σημαντικότερο στοιχείο που δομεί τα οστά.

Πηγές: Γαλακτοκομικά προϊόντα, γάλα, πράσινα λαχανικά, μικρά ψάρια.

Φώσφορος

Βοηθά τα οστά και τα δόντια.

Πηγές: Κρέας (μοσχαρίσιο, χοιρινό), ψάρια, κοτόπουλο, γάλα, τυρί, αβγά, όσπρια, ξηροί καρποί.

Μαγνήσιο

Βοηθά τα οστά, τους μύς, την καρδιά το συκώτι και άλλους ιστούς.



Πηγές: Ξηροί καρποί, δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά, όσπρια, θαλασσινά, ψάρια, κρέας, κακάο, σοκολάτα.

Νάτριο

Βοηθά στην ισορροπία των κύτταρων

Πηγές: Αλάτι.

Κάλιο

Βοηθά στην ισορροπία των κύτταρων

Πηγές: Κρέας, γάλα, φρούτα, λαχανικά, εσπεριδοειδή.

Σίδηρος

Βοηθά την σύσταση των ερυθρών αιμοσφαιρίων, απαιτείται από τον οργανισμό των παιδιών που είναι σε ανάπτυξη.

Πηγές: Συκώτι, κρέας, όσπρια, αβγά, πράσινα λαχανικά, ξηρά φρούτα.

Ψευδάργυρος

Βοηθά τον μεταβολισμό των τροφών.

Πηγές: Θαλασσινά κρέας, ξηροί καρποί, δημητριακά ολικής άλεσης.

Ιώδιο

Απαραίτητο για τη σύνθεση της ορμόνης θυροξίνης, η οποία βοηθά τον μεταβολισμό.

Πηγές: Θαλασσινά, ιωδιούχο αλάτι.

[<< ΠΙΣΩ](#)

ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

Α) ΣΤΟΧΟΣ : Επαφή και ευαισθητοποίηση των παιδιών στα θέματα υγιεινής διατροφής.

Β) ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΣ : Οι διατροφικές συνήθειες του σύγχρονου Έλληνα και κυρίως των παιδιών είναι κακές. Τα παιδιά φέρνουν μαζί τους έτοιμα τρόφιμα φτωχά σε βιταμίνες.

Γ) ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ : Χωρισμός σε ομάδες ανάλογα με την κατηγορία τροφίμων (λαχανικά , φρούτα , ψάρια , γαλακτοκομικά προϊόντα , κλπ). Διαθεματική προσέγγιση (δραστηριότητες σ' όλα τα μαθήματα).

Δ) ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ :

- Μαθαίνουμε για τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής.
- Εξερευνούμε τα μυστικά της ισορροπημένης υγιεινής διατροφής.
- Προβληματιζόμαστε για τα γενετικά τροποποιημένα προϊόντα.
- Μνύουμε στον κόσμο της σύγχρονης βιοκαλλιέργειας.
- Μαθαίνουμε τις ομάδες διατροφής (υδατάνθρακες , λίπη , κλπ).
- Διαμορφώνουμε το ιδανικό καθημερινό διαιτολόγιο για παιδιά.
- Μέσα από άρθρα περιοδικών κατανοούμε τις βλάβες των έτοιμων και ανθυγιεινών τροφών.
- Προβληματιζόμαστε για θέματα υποσιτισμού , παχυσαρκίας , κλπ.
- Παίρνουμε συνεντεύξεις απ' τους παππούδες για την παραδοσιακή κουζίνα.