

# ηλιος

Περιοδική έκδοση συνεργασίας και επικοινωνίας  
μαθητών 3<sup>ου</sup> Γυμνασίου Σύρου

Χρόνος 8<sup>ος</sup> – Αρ. Φύλλου 21 – ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2001.

## διατροφή

Α  
Σ  
Α  
Ρ  
Α  
Κ  
Σ



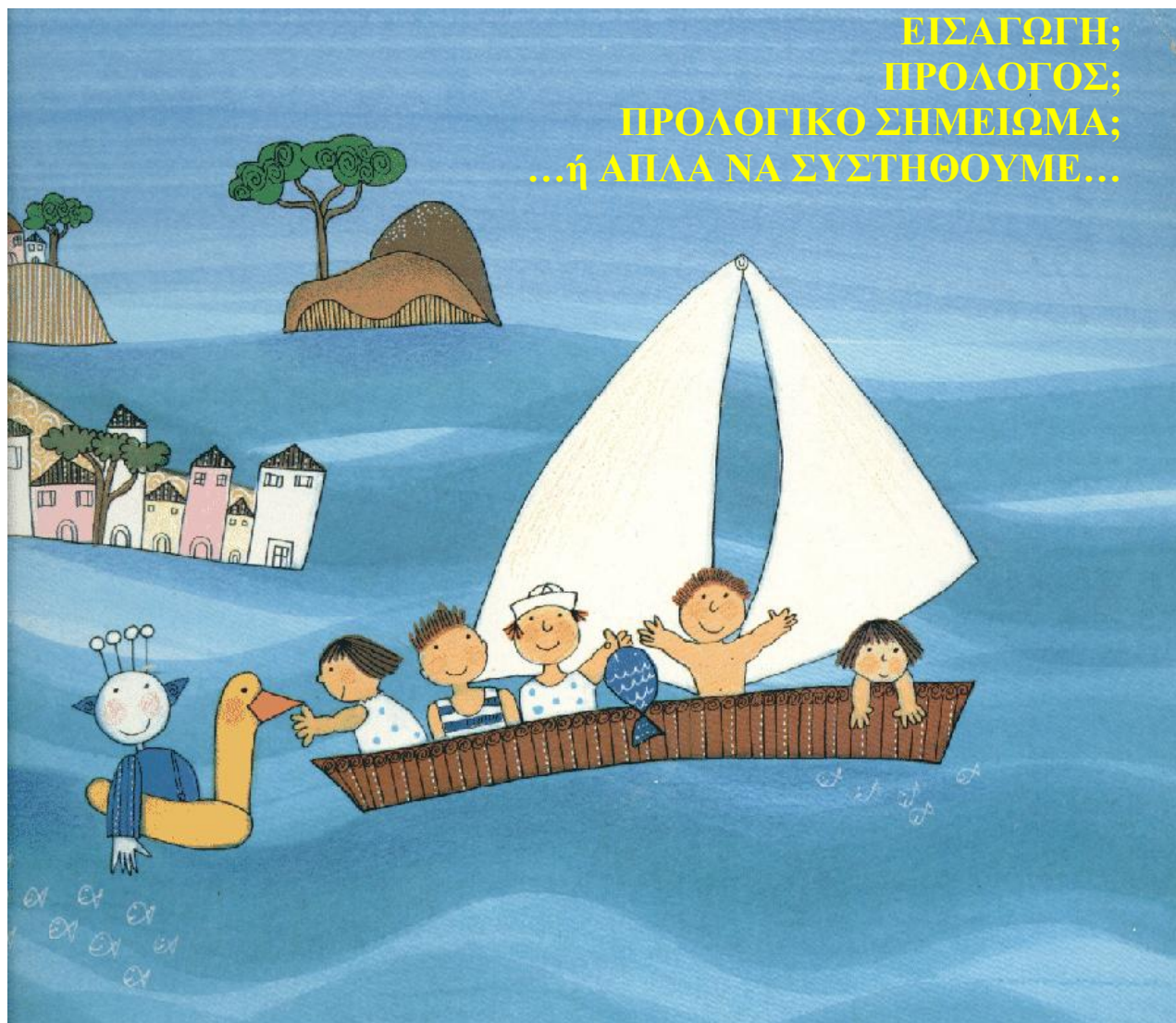
Α  
Σ  
Α  
Ρ  
Α  
Κ  
Σ

Και κάποιες φωτογραφίες αναμνηστικές...  
Μια χρονιά που προχωράει...



*συνεργάτες καθηγητές*

Μαρία Ιωσηφίδου  
Μιχάλης Χατζηγεωργίου



Να' μαστε λοιπόν και φέτος.  
Το περιοδικό του 3ου Γυμνασίου Σύρου «ξανακτυπά».  
8ος χρόνος κι εμείς επιμένουμε.

Μα, ποιοί είμαστε εμείς, τέλος πάντων;  
Είμαστε, κάθε χρονιά, μαθητές και μαθήτριες του σχολείου μας που νοιαζόμαστε για  
γνώση και επικοινωνία αλλά μ' ένα τρόπο διαφορετικό,  
✓ μέσα και έξω από το σχολείο,  
✓ μαζί με τους καθηγητές μας,  
✓ με τη βοήθεια των ανθρώπων που μας αγαπούν,  
✓ με τη συνεργασία με τους κατοίκους του νησιού μας,  
✓ και πάνω απ' όλα με τη συνεργασία μεταξύ μας.

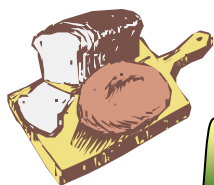
#### Η ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Αρχισυντάκτης: Ρένα Μοσχούτη

Μέλη της συντακτικής επιτροπής: Δήμητρα Αποστόλου, Ειρήνη Βαζαίου, Άννα Ζαράνη,  
Κυριακή Καγιαβά, Παναγιώτα Μανούσου, Γιώργος Μελισσάκης,  
Μαργαρίτα Σουλτάνη, Πέτρος Σοφιανόπουλος.

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2001

Το e-mail του σχολείου μας: [mail@3gym-syrou.kyk.sch.gr](mailto:mail@3gym-syrou.kyk.sch.gr)



# Μεσογειακή Διατροφή



Η μεσογειακή διατροφή θεωρείται ως ένα από τα πρότυπα της πιο ισορροπημένης διατροφής.

Οι αρχές της μεσογειακής διατροφής είναι οι εξής:

- ◆ Τις πιο πολλές μέρες της εβδομάδας το μενού περιέχει λαδερά φαγητά (μπριάμ, μπάμιες, φασολάκια κλπ) και όσπρια (φασόλια, φακές, ρεβύθια κλπ)
- ◆ Προτιμούμε το ψάρι από το κρέας όπου μπορούμε
- ◆ Προτιμούμε το πιτυρούχο ψωμί αντί του άσπρου
- ◆ Το καθημερινό μενού είναι πλούσιο σε φρούτα – λαχανικά
- ◆ Τα γαλακτοκομικά, επίσης υπάρχουν στο καθημερινό μενού
- ◆ Η επιλογή του ελαιολάδου αντικαθιστά την χρήση άλλων λιπαρών ουσιών

Πρωτεΐνες: 12-15% των θερμίδων ημερησίως

Υδατάνθρακες 50-60% των θερμίδων ημερησίως

Λίπη 20-25% των θερμίδων ημερησίως

Τα υπόλοιπα ποσοστά πρέπει να καλύπτονται από βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.

**Αυτές οι προϋποθέσεις καλύπτονται απόλυτα με τις αρχές της μεσογειακής διατροφής.**

Η Μεσογειακή διατροφή βασίζεται στο ελαιόλαδο, το οποίο συντελεί στην πρόληψη των καρδιοπαθειών και άλλων παθήσεων. Επίσης αξίζει να σημειωθεί ότι ο λόγος που το κρέας αντικαθίσταται με το ψάρι είναι ότι το δεύτερο μειώνει τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα και έτσι περιορίζει τον κίνδυνο των καρδιοπαθειών.

Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά περιέχουν βιταμίνες, μεταλλικά άλατα και κυτταρίνη, τα οποία βοηθούν στην καλή λειτουργία του οργανισμού. Τέλος το πιτυρούχο ψωμί είναι ιδιαίτερα υγιεινό για αυτό παίρνει τη θέση του άσπρου.

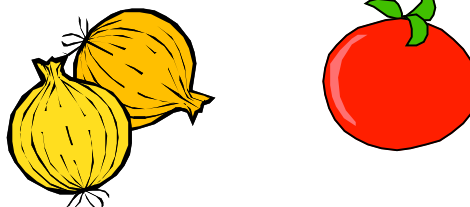
Ας επιστρέψουμε λοιπόν στην παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή γιατί έτσι θα είμαστε υγιείς.

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

### ♦ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ

#### Υλικά

- 2 με 2,5 κιλά μελιτζάνες
- 1 κρεμμύδι
- 3 ντομάτες
- 1 κιλό κρέας



#### Εκτέλεση

Τσιγαρίζουμε το κρέας με λάδι. Προσθέτουμε την ντομάτα (αφού την χτυπήσουμε στο μίξερ) και βάζουμε αλάτι και πιπέρι. Μαζί με το κρέας τα βράζουμε. Περνάμε τις μελιτζάνες από το τηγάνι. Όταν τελειώσει το τηγάνισμα, τις στραγγίζουμε για μια ώρα. Τέλος, βάζουμε τις μελιτζάνες μαζί με το κρέας και τις βράζουμε για λίγο.

### ♦ ΑΡΑΚΑΣ

#### Υλικά

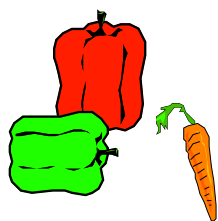
- 1 κιλό αρακά
- 3 μεγάλες πατάτες
- λίγο άνηθο
- 2 φρέσκες ντομάτες
- 3 καρότα
- 1 κρεμμύδι



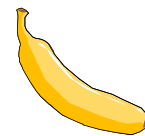
#### Εκτέλεση

Τσιγαρίζουμε τον αρακά, τον άνηθο και το κρεμμύδι. Έπειτα προσθέτουμε τις ντομάτες, τις πατάτες και τα καρότα και τα βάζουμε να βράσουν. Επίσης προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και λίγη κανέλα.

ΔΟΜΕΝΙΚΗ ΜΠΟΥΝΤΟΥΡΗ Β2



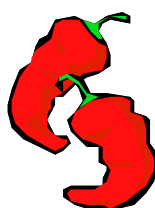
# Υγιεινή Διατροφή



## Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΩΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Μια από τις πιο απαραίτητες λειτουργίες ενός οργανισμού είναι η διατροφή. Χωρίς αυτή δεν μπορούμε να επιβιώσουμε και γενικά όλοι οι άνθρωποι τρέφονται. Η διαφορά φυσικά είναι το πώς.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η διατροφή αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της κατάστασης υγείας κάθε ατόμου. Η σωματική άσκηση, η αποφυγή του



στρες, του καπνίσματος και της κατάχρησης οινοπνευματωδών ποτών είναι μερικοί από τους υπόλοιπους σημαντικούς παράγοντες που επίσης επηρεάζουν ή διαμορφώνουν σε σημαντικό βαθμό τη σωματική και ψυχική υγεία κάθε ατόμου.

Αν λοιπόν τρεφόμαστε σωστά και γυμναζόμαστε πετυχαίνουμε να έχουμε υγεία, ψυχική και σωματική. Αυτό ακούγεται αρκετά δύσκολο αλλά πραγματικά δεν είναι.



## ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Λέγοντας υγιεινή διατροφή εννοούμε και σωστή και πλήρης διατροφή. Πιο συγκεκριμένα:

Η τροφή του ανθρώπου για να θεωρηθεί ως κανονική και πλήρης, πρέπει να πληροί τις εξής προϋποθέσεις :

- Να παρέχει την απαιτούμενη ποσότητα θερμίδων.
- Να παρέχει τις αναγκαίες ποσότητες λευκώματος (πρωτεΐνες), λίπους, υδατανθράκων, ύδατος, ιγνοστοιχείων και βιταμινών.
- Να έχει ευχάριστη γεύση και να διεγείρει τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος.
- Να έχει την απαιτούμενη ικανότητα κορεσμού. Η ποσότητα που καταναλώνεται μέσα σε 24 ώρες, είναι ειδική για κάθε άτομο και εξαρτάται από τους εξής παράγοντες που το χαρακτηρίζουν :  
Ανάστημα - βάρος - δραστηριότητα - ηλικία - κλίμα - φύλο.

Αλλά, ας αναλύσουμε καλύτερα τις παραπάνω έννοιες:

**ΘΕΡΜΙΔΕΣ:** Είναι ενέργεια που παίρνουμε από τα τρόφιμα. Η ποσότητα των θερμίδων που πρέπει να παίρνει ένας άνθρωπος εξαρτάται από τους παράγοντες: Ανάστημα - βάρος - δραστηριότητα - ηλικία - κλίμα - φύλο. Άλλα τρόφιμα έχουν πολλές θερμίδες (κυρίως αυτά που περιέχουν λίπος) και άλλα πολύ λίγες (κυρίως λαχανικά).

**ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ:** Είναι τα θρεπτικά στοιχεία που περιέχονται στις τροφές και είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη και την λειτουργία του οργανισμού μας. Οι πρωτεΐνες είναι εξαιρετικά σημαντικές. Είναι από τα δομικά στοιχεία του οργανισμού μας. Υπάρχουν οι ζωικές πρωτεΐνες και φυτικές πρωτεΐνες. Οι πρώτες έχουν καλύτερη σύνθεση και υψηλότερη βιολογική αξία αλλά δυστυχώς στις τροφές που βρίσκονται υπάρχει και λίπος. Για την κάλυψη των αναγκών μας αρκούν 0,8 γραμμάρια ανά κιλό βάρους την ημέρα.

**ΛΙΠΗ:** Διακρίνεται σε τρεις κατηγορίες : τα κορεσμένα, τα ακόρεστα και τα πολυακόρεστα λίπη. Τα πρώτα έχουν βρεθεί στο στόχαστρο των επικρίσεων και όχι άδικα. Είναι παράγοντες που προκαλούν τις περισσότερες παθήσεις. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν : το λίπος κρέατος, το [βούτυρο](#) και άλλα υδρογονωμένα λίπη. Τα



ακόρεστα και πολυακόρεστα, από την άλλη πλευρά επικεντρώνουν τελευταία τον επιστημονικό θαυμασμό, αφού έχουν συνδεθεί με την πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Ακόρεστο λίπος είναι το [ελαιόλαδο](#) το οποίο θεωρείται από πολλούς η σπουδαιότερη τροφή, δεδομένου ότι προλαμβάνει πολλές παθήσεις. Έχει συνδεθεί άλλωστε με τη μακροζωία των Ελλήνων και ιδιαίτερα των Κρητικών, που το καταναλώνουν παραδοσιακά. Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα είναι τα σπορέλαια : καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, ηλιέλαιο κλπ. Δυστυχώς, όμως το λάδι συνδέεται (δίκαια) με το πάχος αφού είναι το διατροφικό στοιχείο που αποδίδει τις περισσότερες θερμίδες.

**ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ:** Ονομάζονται και φυτικές ίνες ή σάκχαρα και αποτελούν τη γρήγορη ενέργεια που παίρνει και καταναλώνει ο οργανισμός. Γνωστοί υδατάνθρακες είναι η γλυκόζη, φρουκτόζη, ζάχαρη, άμυλο και η κυτταρίνη που αποδίδουν 4 Kcal ανά γραμμάριο. Αυτοί πρέπει να καλύπτουν το 50 με 55% των ημερήσιων θερμίδων. Αυτό σημαίνει ότι η γυναίκα του προηγούμενου παραδείγματος πρέπει να λαμβάνει το 55 % των 1.840 Kcal = 1.012 Kcal : 4 273 γραμμάρια υδατανθράκων ημερησίως.

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ:** Οργανικές ενώσεις που λειτουργούν ως καταλύτες ή συνένζυμα στις χημικές αντιδράσεις του οργανισμού μας. Επιπλέον είναι απαραίτητες, σε μικρές ποσότητες για τη διατήρηση της ζωής. Οι βιταμίνες δεν συνθέτονται στον οργανισμό, γι' αυτό πρέπει να λαμβάνονται καθημερινά μέσα από τις τροφές. Διακρίνονται σε υδατοδιαλυτές (Βιταμίνες συμπλέγματος Β και C) και λιποδιαλυτές (Α, D, Ε, Κ).

**ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ:** Ανόργανα στοιχεία που εμφανίζουν την ίδια δραστηριότητα με τις βιταμίνες, στις χημικές αντιδράσεις του οργανισμού. Είναι τα πλέον απαραίτητα για το μεταβολισμό και την απορρόφηση των βιταμινών, ενώ η έλλειψή τους προκαλεί σημαντικές βλάβες.

**ΝΕΡΟ:** Όλα τα παραπάνω στοιχεία είναι πολύ απαραίτητα. Τονίζουμε, όμως, και τη σπουδαιότητα του [νερού](#) για τη διατροφή μας το οποίο θα πρέπει να πίνουμε καθημερινά (τουλάχιστον 8 ποτήρια ημερησίως).

Ύστερα από την ανάλυση των παραπάνω στοιχείων προκύπτει το ερώτημα πως μπορούμε να παίρνουμε όλα αυτά τα στοιχεία. Την απάντηση δίνουν οι ομάδες τροφίμων και τα



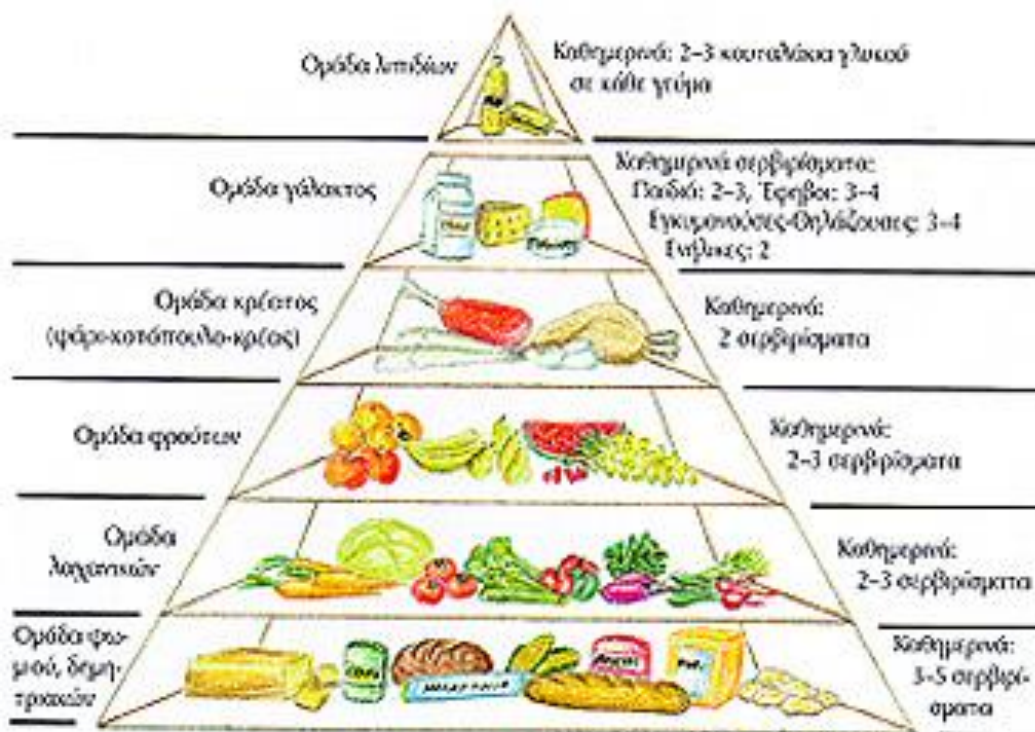
ισοδύναμά τους. Χωρίζουμε τις τροφές με βάση τα κοινά χαρακτηριστικά τους σε έξι βασικές ομάδες : ομάδα γάλακτος (γαλακτοκομικά προϊόντα), ομάδα λαχανικών (χορταρικά, λαχανικά), ομάδα φρούτων (όλα τα φρούτα), ομάδα δημητριακών (ψωμί, ρύζι, μακαρόνια, πατάτες), ομάδα κρέατος (κρεατικά, κοτόπουλο, ψάρι, κίτρινα τυριά, αλλαντικά), ομάδα λίπους (λάδι, βούτυρο, μαγιονέζα, ξηροί καρποί).

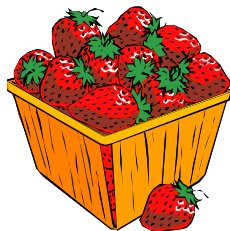
**Το μυστικό της υγιεινής διατροφής είναι να τρεφόμαστε με μέτρο από όλες τις ομάδες τροφίμων.**

Όταν λοιπόν ακολουθούμε την υγιεινή διατροφή πρέπει να τρεφόμαστε με τα παραπάνω, δίνοντας όμως περισσότερο βάρος στα φρούτα, στα λαχανικά, στα γαλακτοκομικά, στα δημητριακά και στα κρεατικά (όχι και τόσο στο κόκκινο κρέας) και λιγότερο στην ομάδα λίπους (εκτός από το λάδι το οποίο είναι απαραίτητο για την διατροφή μας).

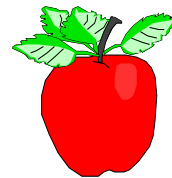
Καταλήγουμε λοιπόν στο αποτέλεσμα ότι η υγιεινή διατροφή είναι απλά η σωστή διατροφή και ότι όλοι θα έπρεπε να την ακολουθήσουμε.

ΡΕΝΑ ΜΟΣΧΟΥΤΗ - ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΕΛΙΣΣΑΚΗΣ Β2

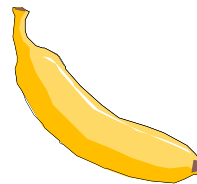




# Βιταμίνες



...και φρούτα



## Οι βιταμίνες σε ορισμένες περιπτώσεις μπορούν να δράσουν σαν αληθινά φάρμακα:

Η **βιταμίνη C** αυξάνει την ικανότητα της απόδοσης των λευκών αιμοσφαιρίων. Επίσης αποτελεί φάρμακο για το συνάχι. Μόλις νιώσουμε εξάντληση έχουμε ως αντανakλαστικό την πρόσληψη βιταμίνης. Αυτή η βιταμίνη ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Κατά της κόπωσης είναι και η **βιταμίνη B12**.

Για την καλή ανάπτυξη η χορήγηση της **βιταμίνης D** είναι απαραίτητη. Γίνεται μ' αυτή την εναπόθεση μεταλλικών στοιχείων στο σκελετό.

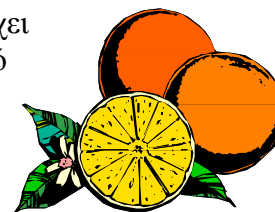
Η **βιταμίνη A** είναι απαραίτητη για την όραση και βελτιώνει την οξύτητα της τη νύχτα. Ευνοεί την ανάπτυξη, διατηρεί σε καλή κατάσταση το δέρμα και τους βλεννογόνους, βοηθάει στην καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών.

Η **βιταμίνη B1** βοηθά την λειτουργία του νευρικού συστήματος, ενώ η **βιταμίνη B2** βοηθά στην καλή λειτουργία των κυττάρων και την παραγωγή ενέργειας από τις τροφές.

Τα φρούτα, τα οποία κυριαρχούν στην υγιεινή διατροφή, παίζουν σημαντικό ρόλο στην λήψη των βιταμινών. Ενδεικτικά σας αναφέρω δυο φρούτα που είναι γνωστά σε όλους μας:

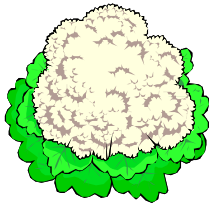
**Γ. Μήλα:** Ένα από τα παλαιότερα και πιο δελεαστικά στην ιστορία φρούτα, το μήλο, εκτός από ευχάριστη γεύση έχει και πολλές θρεπτικές ουσίες. Περιέχει νερό 84%, σάκχαρο 12%, λιπαρές ουσίες 0,30%, πρωτεΐνες 0,10%, καθώς και βιταμίνες A, B, C και E.

**Γ. Πορτοκάλια:** Εύγευστο και υγιεινό, το πορτοκάλι περιέχει ουσίες με εξαιρετική θρεπτική δύναμη για τον οργανισμό μας, όπως η βιταμίνη C. Ο χυμός του είναι ιδανικό τονωτικό, ιδίως σε περιπτώσεις πυρετού, γρίπης, ρευματισμών και άλλων παρόμοιων καταστάσεων. Ο χυμός ενός ώριμου πορτοκαλιού περιέχει σε μεγάλη αναλογία σάκχαρο.



ΜΑΡΙΑ ΖΟΥΓΑΝΕΛΗ - Β1





# Χορτοφαγία



Η χορτοφαγία είναι ένας αρκετά γνωστός τρόπος διατροφής. Σύμφωνα με αυτή τα βασικά τρόφιμα είναι φυσικά τα χόρτα. Αλλά δεν είναι όλα τα ίδια. Ειδικότερα:

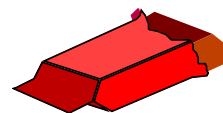
- ♦ Υπάρχουν διάφορα είδη χόρτων και το καθένα έχει τη δική του ονομασία. Υπάρχουν τα άγρια και τα ήμερα χόρτα. Τα άγρια φυτρώνουν μόνα τους στα βουνά, το χειμώνα, και καλλιεργούνται από τη φύση (βροχή, ήλιος κ.α) Τα ήμερα χόρτα, τα φυτεύουν οι γεωργοί και τα φροντίζουν (πότισμα, λίπασμα κ.α).
- ♦ Ενδεικτικά σας αναφέρω μερικές ονομασίες άγριων και ήμερων χόρτων:  
Άγρια χόρτα: καρύδα, αλεντρίδα, γαλατσίδα, αγριοραδίκια (πικρά και γλυκά), πικραλίδα, ασώχη, βρομούσα, τσουκνίδα κ.α.  
Ήμερα χόρτα: ραδίκια, σπανάκι, βλήτα, ρόκα (τρώγεται ωμή), μαϊντανός, βασιλικός, σέλινο.  
Από αυτά τα χόρτα φτιάχνουμε σαλάτες, χορτόπιτες, χορτόσουπες κ.α.
- ♦ Θρεπτική αξία και ωφέλεια: Τα χόρτα έχουν μεγάλη θρεπτική αξία. Βοηθούν στην καλή λειτουργία του οργανισμού και διευκολύνουν την λειτουργία του εντέρου. Σε κάποια χόρτα αποδίδονται θεραπευτικές αξίες. Ενδεικτικά:

Πικραλίδα: για την τόνωση του συκωτιού  
Τσουκνίδα: για την τόνωση της κυκλοφορίας  
Αγριάδα: για την δυσουρία  
Σκωληκόχορτο: για τα δόντια  
Αμάραντος: για τις στοματικές παθήσεις  
Βούζια: ηλίαση

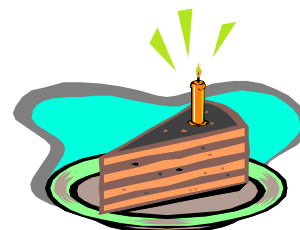
- ♦ Επίσης, τώρα πια ίσως είναι δύσκολο να μιλάμε για υγιεινά χόρτα γιατί με την μόλυνση του περιβάλλοντος και με την χρήση των φυτοφαρμάκων τα χόρτα επηρεάζονται αρνητικά.

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΟΛΙΤΟΥ - Β2

**Η χορτοφαγία είναι ένας αρκετά υγιεινός τρόπος διατροφής αρκεί να μην παραλείπονται υπερβολικά τα υπόλοιπα τρόφιμα γιατί ο οργανισμός τα χρειάζεται και αυτά .**



# ...και ο Πειρασμός



Όταν φυσικά μιλάμε για πειρασμό εννοούμε τα γλυκά και την παρεξηγημένη και γνωστή σοκολάτα. Η σοκολάτα παρ' όλες τις θερμίδες που έχει μπορεί να δώσει μεγάλη ενέργεια στον οργανισμό μας. Αλλά καλύτερα να έχουμε την άποψη ενός ειδικού, του κ. Αθυμαρίτη για να μας πει μερικά πράγματα γύρω από την κατανάλωση των γλυκών:

- Η πιο παλιά και παραδοσιακή πάστα είναι η άσπρη αμυγδάλου
- Άλλες παλιές πάστες είναι η σεράνο και η σοκολατίνα.
- Η τούρτα παγωτό έχει μικρή ζήτηση και το παγωτό δεν πουλιέται καθόλου τον χειμώνα.
- Ανάλογα με την εποχή πουλιούνται πιο πολύ τα σοκολατοειδή και αντίστοιχα τα σιροπιαστά γλυκά
- Χρησιμοποιεί φρέσκα και ντόπια υλικά για τα γλυκά του.
- Οι τούρτες για τα γενέθλια περιέχουν τα πλαστικά στολίδια, αναλόγως στην παραγγελία του πελάτη.

ΘΑΝΑΣΗΣ ΠΟΛΙΤΗΣ - Γ2



# Λουκούμια

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΩΑΝΝΗ ΒΟΣΚΟΥΔΑΚΗ, ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ ΛΟΥΚΟΥΜΟΠΟΙΕΙΟΥ.

♦ *Πως ήταν το εμπόριο λουκουμιών στην παλιά εποχή;*

Στην παλιά εποχή υπήρχε μεγαλύτερη παραγωγή και κατανάλωση από ότι σήμερα διότι δεν υπήρχε τόσο μεγάλη ποικιλία γλυκών όσο υπάρχει σήμερα.

♦ *Από πότε λειτουργεί το λουκουμοποιείο;*

Ιδρύθηκε το 1935 από τον Γεώργιο Πάσσαρη και λειτουργεί μέχρι σήμερα από τον Ιωάννη Βοσκουδάκη.

♦ *Ξέρετε από τον πατέρα σας την δουλειά αυτή; Ποιος θα την συνεχίσει;*



Τη δουλειά αυτή πράγματι την έμαθα από τον πατέρα μου και θα την συνεχίσει η επόμενη γενιά, αν βέβαια τους αρέσει.

♦ *Τα έσοδα σας ένα ικανοποιητικά;*

Η καλοκαιρινή περίοδος είναι πολύ ικανοποιητική και για να πούμε πως και η χειμερινή περίοδος είναι ικανοποιητική πρέπει να ασχοληθούμε και με άλλες αγορές, εκτός Σύρου. Το καλοκαίρι υπάρχει μεγαλύτερη κατανάλωση από ότι το χειμώνα γιατί το προϊόν αυτό αγοράζεται συνήθως από τουρίστες ως αναμνηστικό. Το χειμώνα η κατανάλωση είναι μικρότερη γιατί το αγοράζουν μόνο οι ντόπιοι και μόνο για τα ταξίδια τους ως δώρο.

♦ *Τι υλικά χρησιμοποιείτε για την παρασκευή των λουκουμιών;*

Τα υλικά που χρησιμοποιούμε είναι: ζάχαρη, νερό, άμυλο, τρυγικό οξύ (ξινό), άρωμα.

♦ *Τι μηχανήματα χρησιμοποιείτε;*

Τα μηχανήματα που χρησιμοποιούμε είναι: μεγάλα καζάνια με περιστρεφόμενο αναδευτήρα, μηχανή αλέσεως άχνης ζάχαρης, φούρνος για το ψήσιμο ξηρών καρπών, πραλινομηχανή για το σπάσιμο των ξηρών καρπών και μηχανήματα συσκευασίας κουτιών.

ΣΑΜΙΩΤΑΚΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ - Γ2

# Ποτά και αναψυκτικά

Στην σύγχρονη καταναλωτική κοινωνία που ζούμε έχει σημειωθεί μεγάλη αύξηση στην κατανάλωση τόσο των διαφόρων ποτών όσο και των αναψυκτικών.

Αυτό είναι καλό ή κακό; Την απάντηση σ' αυτό το ερώτημα θα την δανεισθούμε απ'

ΟΙΚΟΣ ΤΟ 1917 ΙΔΡΥΣΤΗΣ

ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΟΠΩΛΕΙΟΝ

ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΡΙΤΣΙΝΗ  
ΕΝ ΣΥΡΩ.

Σ. Πρωΐου 30, Ερμούπολη 84 100, Σύρος, τηλ. - fax: (0281) 82.353

τους αρχαίους., οι οποίοι έλεγαν: «παν μέτρον άριστον», δηλαδή το κάθε μέτρο είναι καλό.

Ο κάθε καταναλωτής θα πρέπει να γνωρίζει τι είδους ποτά αγοράζει, διότι υπάρχουν ποτά που βλάπτουν περισσότερο τον ανθρώπινο οργανισμό και άλλα λιγότερο. Κάτι ισχύει και με τ' αναψυκτικά.

**Γιατί υπάρχει αυτή η αλματώδης αύξηση στην κατανάλωση ποτών και με τ' αναψυκτικά;**

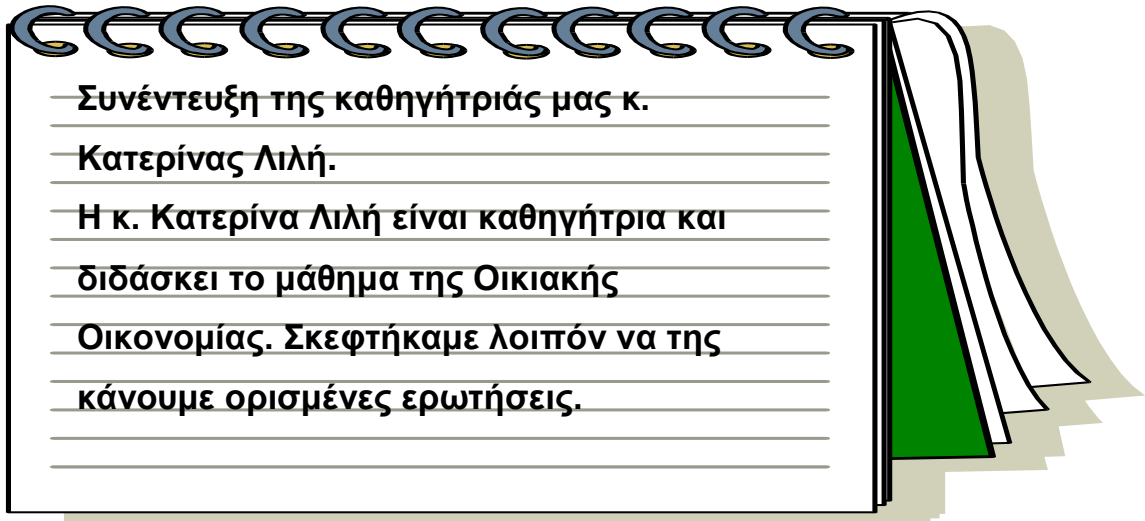
Από την μία ο σύγχρονος τρόπος διασκέδασης και από την άλλη η κατανάλωση μεγάλων χρηματικών ποσών για τη διαφήμιση των προϊόντων τους απ' τις διάφορες εταιρίες παρασκευής ποτών και αναψυκτικών έχουν συντελέσει σε αυτό το γεγονός. Αρκεί να υπολογίσουμε πόσα δισεκατομμύρια κέρδη έχουν οι εταιρίες που παρασκευάζουν διάφορα ποτά ή αναψυκτικά καθημερινά σ' ολόκληρο τον κόσμο. Όσοι πίνουν έχουν όμως αναλογισθεί τα συστατικά παρασκευής τους; Συνήθως «κατεβάζουν» ό,τι τους δώσουν χωρίς να σκέφτονται τις ενδεχόμενες αρνητικές συνέπειες για τον οργανισμό τους. Με όλα τα παραπάνω επιχειρήματά μου, εννοώ ότι δεν πρέπει να καταναλώνουμε μεγάλες ποσότητες και ότι πριν πούμε οτιδήποτε θα πρέπει να γνωρίζουμε τα συστατικά από τα οποία είναι φτιαγμένα, Μην ξεχνάμε, τέλος, ότι ποτά έπιναν και οι αρχαίοι προγονοί μας αλλά «καθαρά» ποτά και σε μικρές ποσότητες. (π.χ. κρασί).

Άρα, τα ποτά και τα αναψυκτικά πρέπει να καταναλώνονται σωστά και με σωστές ποσότητες.

ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΟΥ ΤΟΝΙΑ - Β' 2



*Φωτογραφία από την κάβα του κ. Κριτσίνη. Σ' αυτό το υπέροχο, μαρμάρινο δοχείο υπήρχαν τα διάφορα είδη ποτών – που πουλιόντουσαν χύμα, την παλιά εποχή.*



❶ *Η Οικιακή Οικονομία, ως μάθημα, αναφέρεται στη διατροφή.*

*Νομίζετε ότι γίνεται αρκετά, σε ικανοποιητικό βαθμό;*

Όχι, Δε γίνεται σε ικανοποιητικό βαθμό γιατί οι ώρες του μαθήματος είναι ελάχιστες και έτσι δεν πετυχαίνεται η προσωπική επαφή με τα παιδιά.

❷ *Βλέπετε, κατά τη γνώμη σας, ότι επηρεάζονται οι μαθητές, όσον αφορά τη διατροφή τους, από το μάθημα;*

Ίσως ναι. Αλλά και πάλι ο αριθμός αυτός είναι πολύ μικρός. Οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών έχουν επηρεαστεί πάρα πολύ τόσο από την οικογένειά τους όσο και από τα διάφορα διαφημιστικά μηνύματα που είναι χιλιάδες στην εποχή μας.

❸ *Πως γίνεται το μάθημα, ειδικά στο θέμα της διατροφής;*

*Σκέφτεστε άλλους τρόπους (ιδιαίτερους) επειδή ακριβώς αυτό το θέμα αφορά την καθημερινότητα των μαθητών και όχι εγκυκλοπαιδικές γνώσεις;*

Το μάθημα της διατροφής γίνεται με την πληροφόρηση και την ενημέρωση των παιδιών γύρω από τις ομάδες τροφίμων και τα θρεπτικά στοιχεία που περιέχουν. Τα παιδιά μπορούν να εκφράζουν την προσωπική τους άποψη με συζητήσεις, να δημιουργούν με τη συλλογή φωτογραφιών κολάζ διατροφής ή κάποιες φορές φέρνουν τα ίδια τα παιδιά τρόφιμα μέσα στην τάξη (π.χ. φρούτα). Ένας άλλος τρόπος θα ήταν οι επισκέψεις σε διάφορους χώρους όπως λαχαναγορά και super-market, τόποι παραγωγής τροφίμων κ.λ.π.

❹ *Σαν άνθρωπος, τηρείτε εσείς κανόνες υγιεινής διατροφής; Αν ναι, ποιους κανόνες;*

Προσπαθώ στην καθημερινή μου ζωή όσο γίνεται. Αποφεύγω αναψυκτικά και τα διάφορα γλυκά και τσιπς, το κρέας και γενικότερα τα λιπαρά. Πολλές φορές που νιώθω ότι τη συγκεκριμένη μέρα έφαγα αρκετά, την επόμενη μετριάζω την ποσότητα των γευμάτων μου. Έχω μάθει να συνδυάζω τη διατροφή μου

με την καθημερινή μου άσκηση- σ' αυτό βοηθούν πολύ και τα ζώα που έχω και που αναγκαστικά πρέπει να τα πηγαίνω μεγάλες βόλτες.

❶ **Νομίζετε ότι για τα παιδιά η μεσογειακή διατροφή είναι εύκολη υπόθεση;**

Όχι, αν και θεωρείται η καλύτερη δίαιτα και η πιο υγιεινή για τους κατοίκους των μεσογειακών χωρών. Εν είναι εύκολη υπόθεση γιατί οι οικογενειακές συνθήκες έχουν αλλάξει όπως και ο τρόπος ζωής μας. Τα ΜΜΕ έχουν εισβάλλει τόσο πολύ στη ζωή μας που δεν μας αφήνουν μεγάλο περιθώριο σκέψης και κριτικής στο τι τρώμε και γιατί τρώμε αυτό το συγκεκριμένο τρόφιμο.

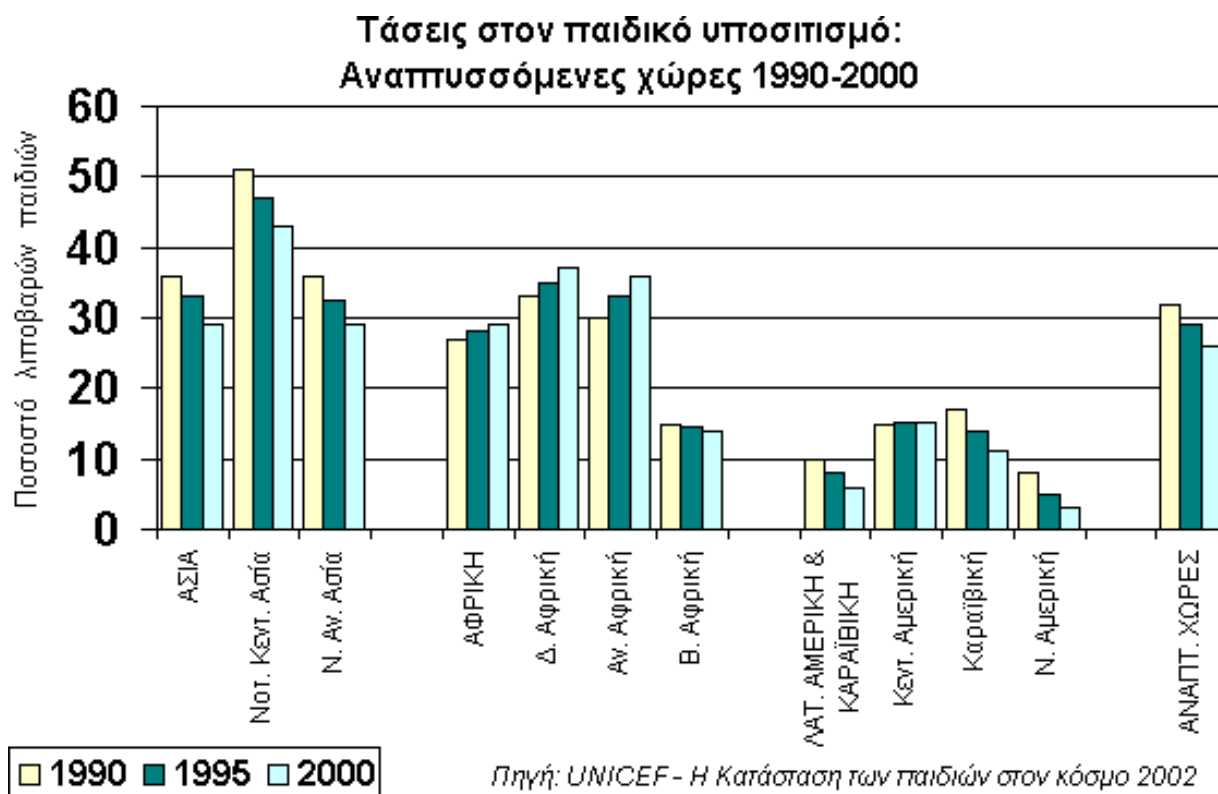
❷ **Λίγες εξαιρέσεις μήπως;**

Σίγουρα. Η απαγόρευση προκαλεί αντιδράσεις και καμιά φορά σε μεγάλο βαθμό. Το θέμα είναι να τρώμε με μέτρο και απ' όλα. «Πάν μέτρον άριστον» έλεγαν οι αρχαίοι μας πρόγονοι. Δεν μπορούμε εύκολα να πούμε όχι σε κάτι που μας αρέσει πολύ π.χ. γλυκά, όμως θα πρέπει να γνωρίζουμε πότε πρέπει να σταματάμε. Μπορούμε να τρώμε απ' όλα αλλά πάντα με μέτρο.

ΝΙΚΟΣ ΜΑΥΡΑΚΗΣ – Β2

***Το πρόβλημα της πείνας και πως μπορεί να αντιμετωπιστεί.***

Πείνα είναι η μερική ή ολική έλλειψη της τροφής που χρειάζεται ο οργανισμός για να συντηρηθεί και να ζήσει.



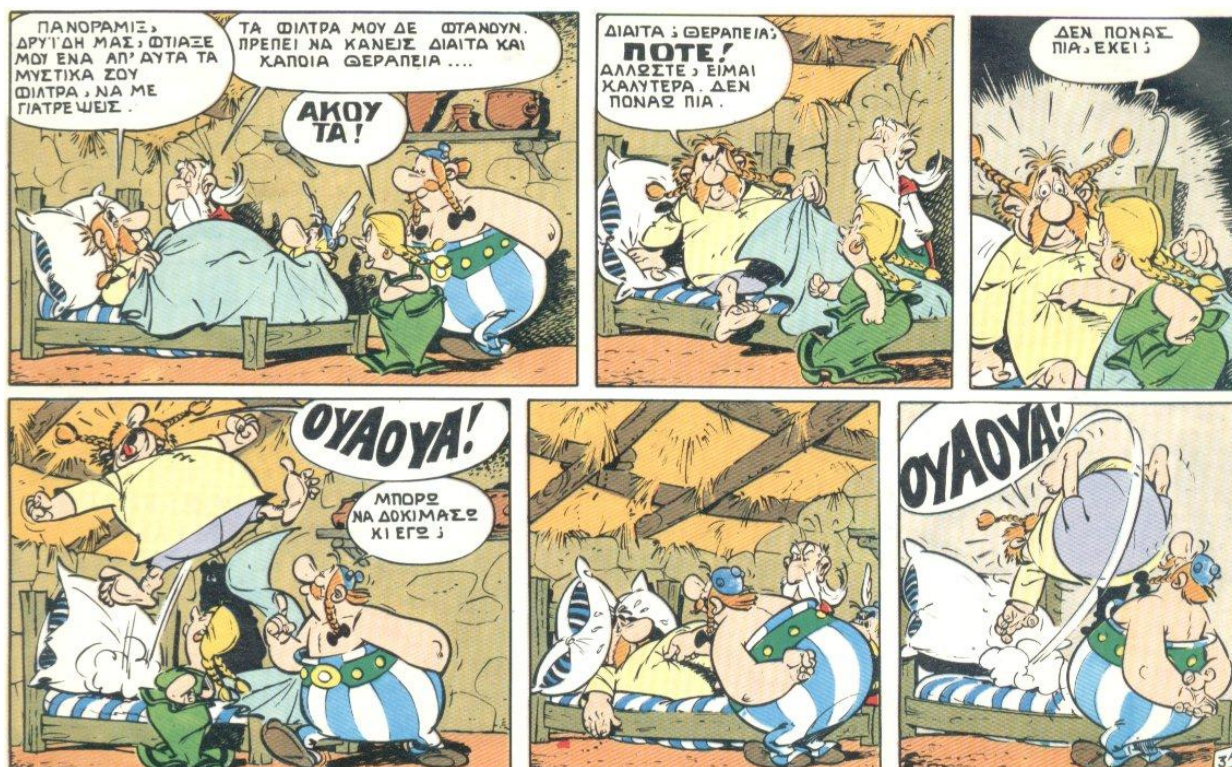
Έτσι λοιπόν, η αντιμετώπιση της πείνας ξεκινά από τα αίτια που δημιουργούν το θλιβερό αυτό κοινωνικό φαινόμενο του υποσιτισμού, που οδηγεί στο θάνατο κάθε χρόνο πάνω από δεκαπέντε εκατομμύρια παιδιά στις υποανάπτυκτες χώρες (Αφρική, Ασία κυρίως). Το κατεξοχήν λοιπόν και πρώτο αίτιο της πείνας είναι το οικονομικό, η εκμετάλλευση δηλαδή που ασκούν ανεπτυγμένες κοινωνικά ομάδες, λαοί, χώρες σε υπανάπτυκτες, με αποτέλεσμα την άνιση κατανομή των αγαθών σε παγκόσμιο επίπεδο. Επομένως, όχι πλέον εκμετάλλευση, διότι η γη μπορεί να τρέφει όλους τους ανθρώπους.

Το δεύτερο και τελευταίο αίτιο που εμφανίζεται κατά διαστήματα είναι οι φυσικές καταστροφές των προϊόντων (ξηρασίες, θεομηνίες, αρνητικά για τη γεωργία καιρικά φαινόμενα). Αυτό όμως αντιμετωπίζεται εύκολα από τις ίδιες τις πληγεισες χώρες ή από άλλες χώρες. Έτσι δεν επιτρέπεται να λέμε σήμερα ότι μια ξηρασία οδήγησε στο θάνατο εκατοντάδες ανθρώπους από ασιτία...

Είναι ντροπή για τον πολιτισμό μας, το 2001 μ.Χ. να μην έχει επιλύσει το πρόβλημα της πείνας.

### *Η διαίτα.*

**Η αρχική έννοια της διαίτας είναι ταυτόσημη με τη διατροφή και γενικότερα τη διαβίωση, τις συνθήκες δηλαδή κάτω από τις οποίες ζει ο άνθρωπος.**





Στην υγιεινή η διαίτα έχει την έννοια της κατάλληλης διατροφής, η οποία είναι απαραίτητη σε κάθε άτομο για να καλύψει ο οργανισμός τις ανάγκες του, και να εξασφαλίσει την ομαλή ανάπτυξή του.

Στην ιατρική τέλος η λέξη διαίτα έχει πάρει ειδική σημασία: ο περιορισμός σε ποσότητα, η οποία θεωρείται επιβλαβής στον οργανισμό (συσσώρευση λίπων - παχυσαρκία, υπεύθυνη για κυκλοφορικά και άλλα προβλήματα του οργανισμού).

Σε όλες όμως τις περιπτώσεις, με τη διαίτα ρυθμίζεται η ποσότητα και το είδος των θρεπτικών ουσιών, οι οποίες πρέπει να παρέχονται με την τροφή στον οργανισμό, για να μπορεί αυτός να ανταποκριθεί στις κάθε φορά ανάγκες του, χωρίς τον κίνδυνο να υποστεί βλάβη απ' αυτές.

Προς το σκοπό αυτό λοιπόν έχει καθοριστεί ένα γενικό μέτρο διαίτης, που είναι το ποσό των θερμίδων που παρέχονται στον οργανισμό με την τροφή και οποίο κυμαίνεται ανάλογα με την ηλικία, τη σωματική διάπλαση. Έτσι καταρτίζονται ειδικοί πίνακες τροφίμων που πρέπει να λαμβάνει το άτομο ημερησίως, το γνωστό διαιτολόγιο.

Είναι όμως προφανές πως ο καθορισμός της διαίτας απαιτεί προσοχή και ειδικές γνώσεις, διότι πολλές φορές προξενείται στον οργανισμό βλάβη αντί ωφέλεια.

### ***Η παχυσαρκία.***

**Η παχυσαρκία είναι η υπερβολική εναπόθεση λίπους στα οστά. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι εισαγόμενες τροφές υπερβαίνουν σε ποσότητα τις απαιτούμενες για τη διατήρηση του οργανισμού. Έτσι, το πλεόνασμα των τροφών αυτών μετατρέπεται σε λίπος, που εναποτίθεται σ' όλα σχεδόν τα όργανα του οργανισμού μας.**

Όταν δεν αυξηθεί το βάρος του σώματος με αυτόν τον τρόπο, τότε αυτό παραμένει σταθερό, αν η τροφή που εισάγεται είναι ίση με την ενέργεια που αποβάλλεται από τον οργανισμό. Για να ελαττωθεί επομένως το βάρος, πρέπει η εισαγόμενη ενέργεια να είναι μικρότερη από αυτήν που παράγεται.

Ο δεύτερος λόγος που οδηγεί στην παχυσαρκία, είναι η απληστία του φαγητού η οποία οφείλεται σε λόγους καθαρά ψυχολογικούς. Άτομα δηλαδή που βρίσκονται σε κακή ψυχολογική κατάσταση, με βουλιμία επιδίδονται στο φαγητό (καταβροχθίζουν ποσότητες φαγητού με βιασύνη, το γνωστό <<σύνδρομο του καρχαρία>>), με το γνωστό αποτέλεσμα. Αν θέλουμε να βρούμε κι άλλο λόγο παχυσαρκίας, τότε πλέον πρέπει να μιλήσουμε για κληρονομικότητα.

Η ουσία όμως είναι μία: η παχυσαρκία είναι επικίνδυνη για την υγεία του οργανισμού και πρέπει να καταπολεμηθεί με ειδική διαίτα και προπαντός άσκηση! Το καλύτερο όμως μέτρο θεραπείας είναι η πρόληψη.

ANNA ZAPANH – B1

## ΠΗΓΕΣ ΤΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΜΑΣ

Συμβαδίζοντας με τη δεοντολογία, σας παραθέτουμε τις πηγές μας απ' όπου αντλήσαμε τις πληροφορίες μας. Ευχαριστούμε ιδιαίτερα αυτούς με τους οποίους είχαμε μία προσωπική επαφή μαζί τους

Η Συντακτική Επιτροπή

- ❖ [www. barbastathis.gr](http://www.barbastathis.gr)
- ❖ [www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr)
- ❖ περιοδικό Τηλέραμα
- ❖ η κ. Μαρία, γιαγιά της Κατερίνας
- ❖ κ. Ιωάννης Βοσκουδάκης
- ❖ κ. Κατερίνα Λιλή
- ❖ κ. Ξαγοράρης
- ❖ εγκυκλοπαίδεια ΥΔΡΙΑ
- ❖ εγκυκλοπαίδεια ΤΟΜΗ 2000
- ❖ βιβλίο εκθέσεων εκδ. Πατάκης
- ❖ [www.unicef.gr](http://www.unicef.gr)



*Η ζωγραφιά στο εξώφυλλο είναι συρραφή από ζωγραφίες των συμμαθητών μας της Α' τάξης οι οποίες δημιουργήθηκαν κατά την εξάσκηση τους στους υπολογιστές του σχολείου.*

# μια προσφορά στις αναμνήσεις μας

Θα θέλαμε τέλος, αλλά όχι γιατί το θεωρούμε λιγότερο σημαντικό, να παρουσιάσουμε μερικές φωτογραφίες συμμαθητών μας και συμμαθητριών μας. Πιστεύουμε πως κρατώντας αυτό το τεύχος στα χέρια μας μετά από χρόνια θα έρχονται οι αναμνήσεις να μας συντροφεύουν και οι σκέψεις να μας περιτριγυρίζουν... άλλοτε ευχάριστες κι άλλοτε δυσάρεστες.

Ποιος ξέρει... Ποιος ξέρει που θα βρισκόμαστε μετά από καιρό; Τι δρόμους θα έχουμε ακολουθήσει;



*Στη παραπάνω φωτογραφία, οι μουσικοί μας (από τα αριστερά):*

*Νίκος Χατζηαντώνης –Γ΄,  
Κώστας Φιλίππου –Γ΄,  
Γιώργος Μελισσάκης-Γ΄.*

*Στη φωτογραφία δίπλα:  
Μάρκος Πρίντζης – Γ΄.*



Στη φωτογραφία δίπλα:  
η αρχισυντάκτης μας:  
Ρένα Μοσχούτη –Β’.



Στη φωτογραφία δίπλα:  
Λάζαρος Ξανθόπουλος  
και στη φωτογραφία κάτω  
(από αριστερά): Ιρίνα Βαζαίου – Γ’,  
Παναγιώτα Μανούσου – Γ’,  
Μαργαρίτα Σουλτάνη – Γ’.



Οι φωτογραφίες είναι από την εκδήλωση της 28<sup>ης</sup> Οκτωβρίου. Δεν φωτογραφήθηκαν όλοι μας οι συμμαθητές και η αλήθεια είναι πως, από την απειρία του «φωτογράφου» μερικές φωτογραφίες απλά ... δεν βλεπόντουσαν. Παραθέτουμε λοιπόν μερικές, τις πιο πετυχημένες κι ελπίζουμε στο άλλο τεύχος του περιοδικού να έχουμε φωτογραφίες και από άλλα παιδιά.



*Στη φωτογραφία δίπλα:*  
Τόνια Τριανταφυλλίδου – Β΄

*Στη φωτογραφία κάτω:*  
Ο Βογιατζής παραλαμβάνει το βραβείο του από το διευθυντή μας κ. Σταύρο Λουϊζίδη. Μα, σε ποια τάξη είναι ο Βογιατζής; Δεν είναι στο γυμνάσιο πλέον, είναι στο λύκειο.



*Στη φωτογραφία κάτω:*  
Η χορωδία μας και διακρίνεται στο βάθος ο καθηγητής μας κ. Μιχάλης Χατζηγεωργίου.



*Το φύλλο τιμάται 1 ευρώ με σκοπό την ενίσχυση του περιβαλλοντικού προγράμματος στις Σπέτσες ύστερα από ενημέρωση και σύμφωνη γνώμη του κ. Διευθυντή, των συλλόγων Γονέων και Καθηγητών καθώς και των μαθητικών Κοινοτήτων.*