

*Φροντίζω το περιβάλλον  
προστατεύω την υγεία μου*

*“ η τροφή ”*

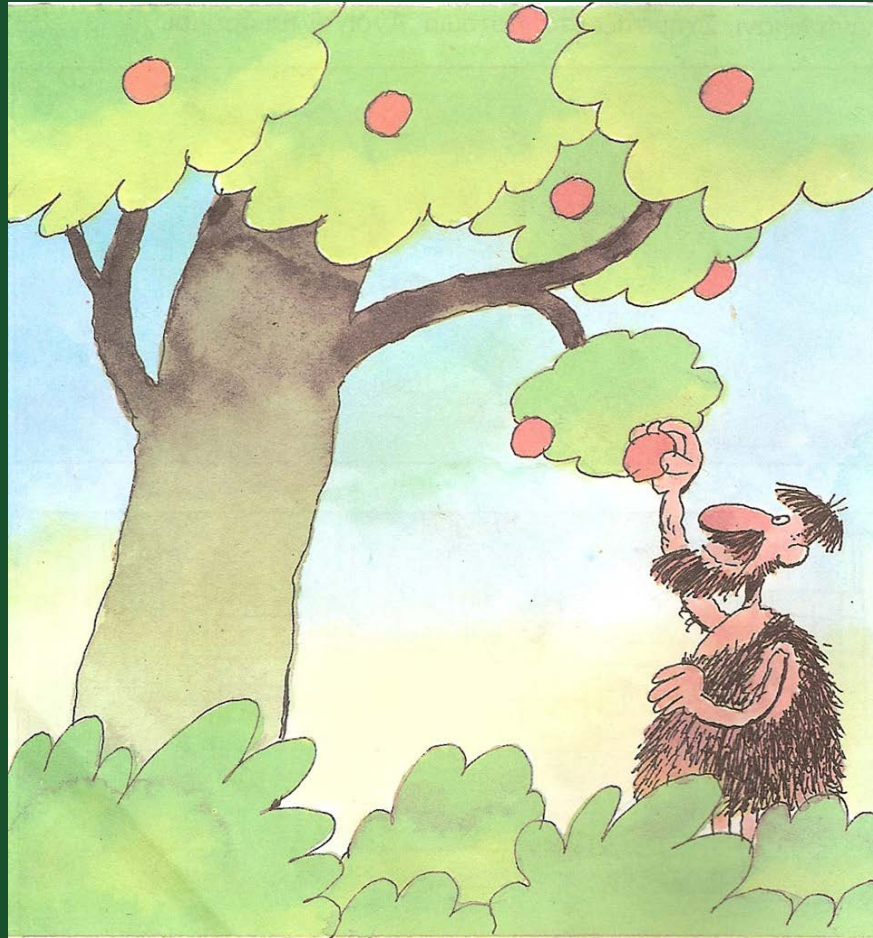
# Τα πρώτα χρόνια...

- Ο άνθρωπος κυνηγούσε
- Η θάλασσα έδινε τα ψάρια



Courtesy: National Museum of Man, National Museums of Canada

# Ο άνθρωπος τροφосуλλέκτης



Βιβλίο Ιστορία ς Γ' Δημοτικού, ΟΕΔΒ

*η φύση έδινε καρπούς, ρίζες*



*αργότερα άρχισε να καλλιεργεί τη γη...*



*...να εξημερώνει τα ζώα  
και να εκτρέφει κατοικίδια*

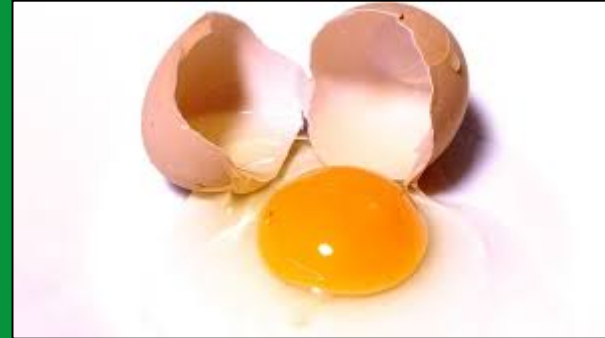


*Το περιβόλι τους ήταν το μανάβικο*

*Το αγρόκτημα ήταν το κρεοπωλείο*



*...όλα τα τρόφιμα τα τρώει στην εποχή τους*



*Δεν μπορεί να  
τα συντηρήσει*



# Η συντήρηση των τροφών γινόταν...

ξηράνση  
πάστωμα  
κάπνισμα





αλλά και...

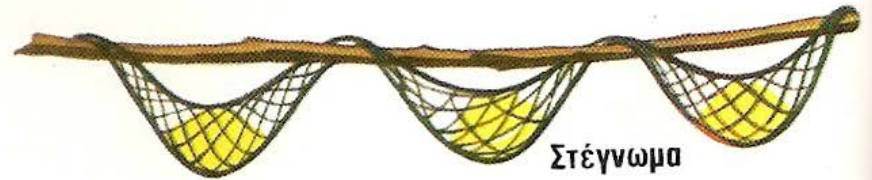
Πάστωμα



Συντήρηση σέ ξίδι



Μαγείρεμα



Στέγνωμα

Κρυστάλλωση με ζάχαρη



# χρησιμοποίησε φυσικά συντηρητικά



ζάχαρη, αλάτι, μπαχαρικά



μέλι

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





1500

“Ο κόσμος που μας τρέφει”, ΙΥΠ

*ο πληθυσμός της γης...*





1970

“Ο κόσμος που μας τρέφει”, ΙΥΠ

*αυξάνεται...*



*σιγά σιγά οι άνθρωποι φτιάχνουν μεγάλες πόλεις*





Εκτρέφει  
συστηματικά  
ζώα



*Photo courtesy of Wisconsin Farm Bureau Federation*

# καλλιεργεί συστηματικά τη γη



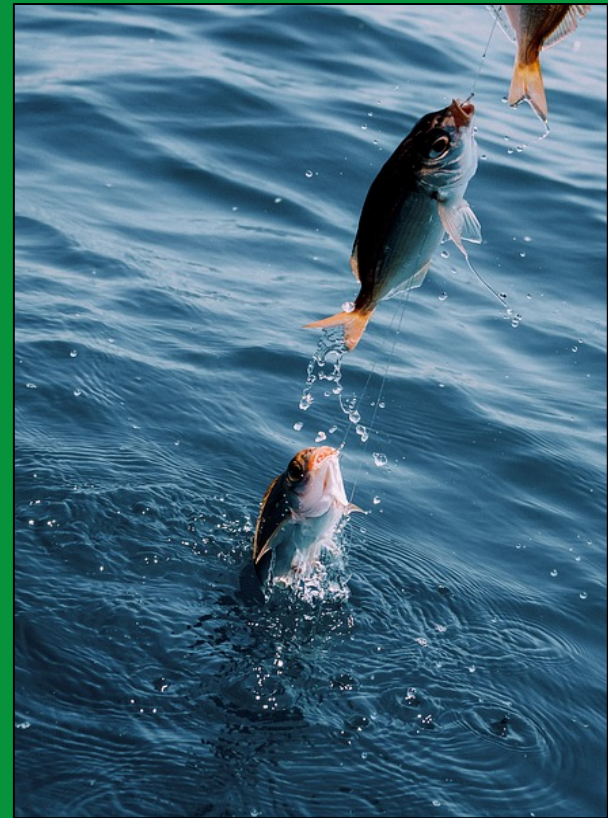
Photo courtesy of USDA NRCS

χρησιμοποιεί σπόρους που αποδίδουν περισσότερο



*Χρησιμοποιεί λιπάσματα και  
παρασιτοκτόνα για να αυξήσει  
την παραγωγή*





*Που έρχονται  
με διάφορους  
τρόπους στο  
πιάτο μας*



# Πρέπει να συντηρήσει μεγάλες ποσότητες τροφών





Μπορεί το καρπούζι  
να είναι τετράγωνο???



μεταφέρει τα τρόφιμα σε μεγάλες αποστάσεις



# Τί μπορούμε να κάνουμε για να προφυλαχτούμε ?



→ Κάθε πράγμα στο  
καιρό του

→ Ψωνίζουμε τοπικά  
και προτιμούμε  
προϊόντα της χώρας  
μας

Κάθε  
φρούτο  
έχει  
τους  
μήνες  
του

**Καρπούζι** Ιούλιος - Σεπτέμβριος

**Πεπόνι** Ιούλιος - Σεπτέμβριος

**Φράουλες** αρχές Μαΐου έως τέλος Ιουλίου

**Κεράσια** αρχές Μαΐου - Ιούλιος

**Βερίκοκο** Ιούνιος - Ιούλιος

**Ροδάκινο** Ιούνιος - Σεπτέμβριος

**Νεκταρίνι** Ιούνιος - Σεπτέμβριος

**Σύκα** Ιούλιος - Σεπτέμβριος

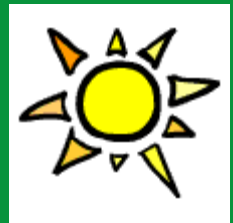
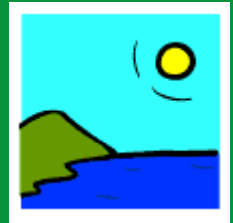
**Σταφύλια** Αύγουστος - Οκτώβριος

**Αχλάδια** Αύγουστος - Οκτώβριος

**Μούσμουλα** Μάιος - αρχές Ιουνίου

**Δαμάσκηνα** Ιούλιος - Σεπτέμβριος

**Πορτοκάλια** έως το τέλος Ιουνίου και ξανά από τον Οκτώβριο - Νοέμβριο





→ προτιμήστε  
φρέσκα  
προϊόντα



→ και όχι  
συσκευασμένα





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

**Τα πλένουμε καλά  
και τα καθαρίζουμε  
καλά**





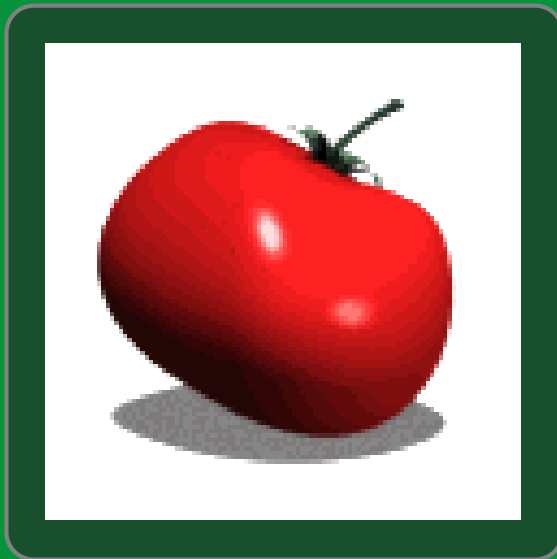
# Ποικιλία τροφίμων



εθνικός διατροφικός οδηγός για βρέφη παιδιά και εφήβους



*Ότι λάμπει  
δεν είναι  
χρυσός*



# Προτιμήστε τα βιολογικά προϊόντα





# Τι προσέχουμε όταν ψωνίζουμε ?

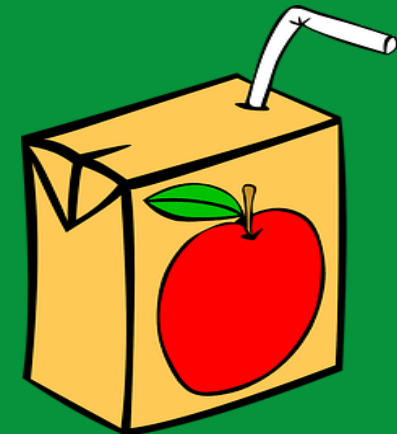


U.S. Department of Agriculture

- Συστατικά
- Πρόσθετα



# Προσέχουμε την συσκευασία





**Ανακυκλώστε**



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.