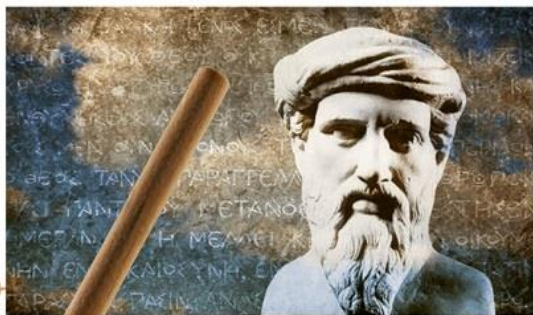


Πυθαγόρεια διατροφή

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας

ΓΥΜΝΑΣΙΟ
ΝΙΓΡΙΤΑΣ
ΤΑΞΗ Β1
2023-24



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: « Πρόσκληση σε γεύμα από τον Πυθαγόρα. Εσύ γνωρίζεις την κληρονομιά σου στη διατροφή;»

ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- ❖ Γνωριμία των μαθητών /τριών
- ❖ Να αντιληφθούν τις συνέπειες των σύγχρονων ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών , ιδίως των νέων
- ❖ Οι μαθητές να κατανοήσουν την προσφορά του Πυθαγόρα στην ανάπτυξη της μαθηματικής και της φιλοσοφικής του σκέψης
- ❖ Να αποκτήσουν ευρύτερες γνώσεις αναφορικά με το χορτοφαγικό μοντέλο διατροφής του Πυθαγόρα .
- ❖ Να προβληματιστούν αναφορικά με τις γαστρονομικές τάσεις των Πυθαγορείων, οι οποίες κυριαρχούν στην εποχή μας, ως αντίποδας της γαστρονομικής απειλής της σημερινής διατροφής
- ❖ Να καλλιεργηθεί η βιωματική μάθηση μέσω της αλληλεπίδρασης των μαθητών στις ομαδοσυνεργατικές δράσεις τους.

Στόχοι της 1^{ης} ενότητας- Γνωριμία των μαθητών/τριών της ομάδας

Τα μέλη της ομάδας

- ✓ Να γνωριστούν μεταξύ τους (ακόμη κι αν γνωρίζονται ήδη)
- ✓ Να καταγράψουν τις προσδοκίες τους από το πρόγραμμα
- ✓ Να διαμορφώσουν κανόνες καλής λειτουργίας της ομάδας



« Πρόσκληση σε γεύμα από τον Πυθαγόρα. Εσύ γνωρίζεις την κληρονομιά σου στη διατροφή;» Γυμνάσιο Νιγρίτας -- Σχολικό έτος 2023-2024

Η συντονίστρια στο δέντρο γνωριμίας γράφει το όνομά της μαζί με το αγαπημένο της φαγητό ή γλυκό .
Ακολουθούν τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας

Συζήτηση στην ολομέλεια.

Ερωτήματα που μπορεί να θέσει η συντονίστρια:

- Βλέπετε ομοιότητες και διαφορές;
- Ποια φαγητά ή γλυκά αναφέρθηκαν;
- Πώς σας φάνηκε η δραστηριότητα;

Στόχος της 2^{ης} ενότητας

- ✓ Να αντιληφθούν τις συνέπειες των σύγχρονων ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών , ιδίως των νέων
- ✓ Να εξασκηθούν στη δημιουργική γραφή
- ✓ Να αποτυπώσουν το νοερό ταξίδι της ανθυγιεινής διατροφής σε ζωγραφιές

Έχουμε κολλημένο στον τοίχο τον παγκόσμιο χάρτη με στόχους προορισμούς τρεις πόλεις που θα επισκεφτούν



Η συντονίστρια χωρίζει τα μέλη της ομάδας σε τρεις ομάδες όπου θα πρέπει να οργανώσουν ένα ταξίδι σε παγκόσμιο επίπεδο και να εντοπίσουν τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων τους .

Δίνονται οι αντίστοιχες ψηφιακές πληροφορίες στις ομάδες ώστε να δουλέψουν και στο Εργαστήριο Πληροφορικής

« Πρόσκληση σε γεύμα από τον Πυθαγόρα. Εσύ γνωρίζεις την κληρονομιά σου στη διατροφή;» Γυμνάσιο Νιγηρίας -- Σχολικό έτος 2023-2024

2η ενότητα-Αμερική

Στόχοι :

- ✓ Να γνωρίσουν τη δική τους διατροφική ταυτότητα και την ταυτότητα των άλλων
- ✓ Να εκτιμήσουν τα στοιχεία της διατροφικής τους ταυτότητά
- ✓ Να σκεφτούν τρόπους διασφάλισης της διατροφικής τους ταυτότητάς
- ✓ Να αναπτύξουν σεβασμό για την διατροφική ταυτότητα των άλλων
- ✓ Να συνειδητοποιήσουν γιατί το αμερικάνικο φαγητό θεωρείται ανθυγιεινό;
- ✓ Να κατανοήσουν τις επιπτώσεις από το αμερικάνικο φαγητό

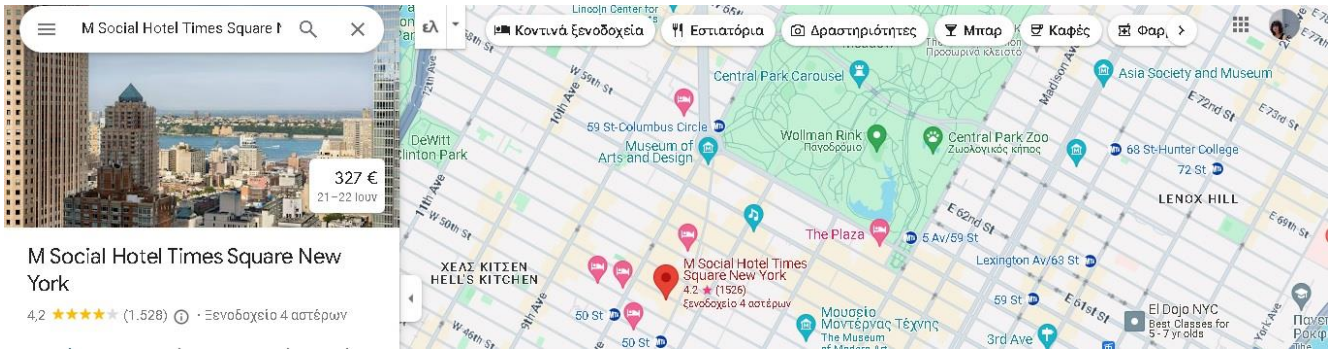


Βρισκόμαστε στη Νέα Υόρκη, εκεί όπου συγκεντρώνονται άνθρωποι από όλα τα μέρη του κόσμου.

1^η δραστηριότητα

Στόχος της δραστηριότητας είναι να αναγνωρίσουν τα μέλη της ομάδας στοιχεία της δικής τους διατροφικής ταυτότητας και της διατροφικής ταυτότητας των άλλων και να αποκτήσουν δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης

Τα μέλη της ομάδας έχουν κλείσει δωμάτια στο ξενοδοχείο **M Social Hotel Times Square New York** και την ώρα του πρωινού κάθονται σε τραπέζια με μαθητές/τριες σχολείων άλλων κρατών .



Συντονίστρια: Στο συγκεκριμένο ξενοδοχείο υπάρχουν μαθητές/τριές με διαφορετική καταγωγή, οικονομικό και μορφωτικό επίπεδο και διαφορετικές διατροφικές συνήθειες. Θα δώσω στον καθένα σας από μία καρτέλα και θέλω να μπίετε για λίγο στη θέση του προσώπου που αναγράφεται. Αφού βρισκόμαστε στο τραπέζι του πρωινού θα μιλήσει ο καθένας για το πρωινού του τύπου του (σας δίνω πληροφορίες σε link) και να σας δίνω την δυνατότητα δικής σας επιλογής πρωινού.

Στη συνέχεια , παραμένοντας στους ρόλους σας, να σκεφτείτε προτάσεις για το πώς μπορεί να διατηρηθεί η ταυτότητα και η γαστρονομική κουλτούρα του καθενός σας . Ανακοινώνονται στην ολομέλεια , τι έχουν σκεφτεί και η συντονίστρια τα καταγράφει στον πίνακα.

Ζητάμε από τα μέλη να βγουν από το ρόλο και τα καλούμε στην ολομέλεια για συζήτηση.

Ερωτήματα της συντονίστριας

-Πώς σας φάνηκε ; Μπήκατε εύκολα στον ρόλο σας; Σας δυσκόλεψε κάτι; Πώς αισθανθήκατε; Μπορέσατε να κατανοήσετε καλύτερα αυτόν που αναπαραστήσατε; Σας έκανε εντύπωση κάτι; Θέλετε να προσθέσετε κάτι άλλο;

Αποτελέσματα δραστηριότητας

Οι μαθητές παρουσιάζουν στην ολομέλεια τα πρωινά των αντίστοιχων ρόλων που υποδύονταν. Αντιλαμβάνονται ότι η διαφορετικότητα στη διατροφική κουλτούρα των κατοίκων όλης της γης επηρεάζεται από τις κλιματολογικές συνθήκες, την τοποθεσία , τις παραδοσιακές συνταγές , τις σύγχρονες διατροφικές συνήθειες. Οι τοπικές παραδοσιακές συνταγές είχαν ανέκαθεν στόχο την σωματική και ψυχική ευεξία του ατόμου. Ωστόσο, οι παραγγελίες των μαθητών για πρωινό, ακολουθούν το αμερικάνικο πρότυπο, παχυντικών και επεξεργασμένων τροφίμων με γλυκαντικές ουσίες .



« Πρόσκληση σε γεύμα από τον Πυθαγόρα. Εσύ γνωρίζεις την κληρονομιά σου στη διατροφή;» Γυμνάσιο

Νιγρίτας -- Σχολικό έτος 2023-2024

Πληροφορίες για τις τοπικές κουζίνες των ατόμων-ρόλων που υποδύονται οι μαθητές

Ρώσικη κουζίνα:

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A1%CF%89%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%B6%CE%AF%CE%BD%CE%B1

Τούρκικη κουζίνα :

<https://istanbul.com/el/about-city/turkish-breakfast-and-tea>

Ιρλανδικό πρωινό:

<https://blogs.e-me.edu.gr/meliopoulo/2023/12/05/%CE%B9%CF%81%CE%BB%CE%B1%CE%BD%CE%B4%CE%AF%CE%B1-%CF%86%CE%B1%CE%B3%CE%B7%CF%84%CE%AC/>

Μεξικάνικο πρωινό:

<https://www.elsabor.gr/recipe/breakfast-chilaquiles-with-nachos-sausage-amp-eggs/?lang=el>

Ιταλικό πρωινό:

<https://myprettytravels.com/el/zoi-stin-italia/klassiko-italiko-proino/>

Αγγλικό πρωινό:

<https://travelen.eu/%CE%B1%CF%85%CE%B8%CE%B5%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CE%B1%CE%B3%CE%B3%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CF%80%CF%81%CF%89%CE%B9%CE%BD%CF%8C/>

Αμερικάνικο πρωινό:

<https://usa-esta.net/el/%CE%B1%CE%BC%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%B6%CE%AF%CE%BD%CE%B1/>

Ελληνικό πρωινό:

<https://www.discovergreece.com/el/travel-ideas/cover-story/greek-breakfast-experience>

Γιαπωνέζικο πρωινό:

<https://www.oneman.gr/food-drink/ti-perilamvanei-ena-paradosiako-iaponiko-proino-kai-pos-boreis-na-to-ftiaxeis/>

Ινδικό πρωινό:

<https://www.ratpack.gr/manual/food-drink/story/17078/poso-diaforetiko-proino-trone-se-diafores-xores>

Πρωινό της Ινδονησίας:

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%99%CE%BD%CE%B4%CE%BF%CE%BD%CE%B7%CF%83%CE%AF%CE%B1>

Πρωινό στην Πολωνία:

<https://celebrity.fm/el/what-is-a-typical-breakfast-in-poland/>

Πρωινό στην Τσεχία:

<https://troad.ru/el/zavtrak-v-prage-znakomtes-cheshskaya-kuhnya-gde-poest-v-prage/>

Πρωινό στην Κίνα:

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B9%CE%BD%CE%AD%CE%B6%CE%B9%CE%BA%CE%B7_%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%B6%CE%AF%CE%BD%CE%B1

Πρωινό στην Ταϊλάνδη:

<https://www.iefimerida.gr/stories/i-poli-poy-ehei-emmoni-me-proino-stin-tailandi>

Πρωινό στη Γερμανία:

« Πρόσκληση σε γεύμα από τον Πυθαγόρα. Εσύ γνωρίζεις την κληρονομιά σου στη διατροφή;» Γυμνάσιο Νιγρίτας -- Σχολικό έτος 2023-2024

<https://learngerman.dw.com/el/%CF%84%CE%B1-%CF%80%CF%81%CF%89%CE%B9%CE%BD%CE%AC-%CF%83%CF%84%CE%B7-%CE%B3%CE%B5%CF%81%CE%BC%CE%B1%CE%BD%CE%AF%CE%B1/-62350073/rs-62351362>

Πρωινό στην Αυστραλία :

<https://el.astelus.com/%CE%B3%CE%B1%CF%83%CF%84%CF%81%CE%BF%CE%BD%CE%BF%CE%BC%CE%AF%CE%B1-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CF%89%CE%BA%CE%B5%CE%B1%CE%BD%CE%AF%CE%B1/>

Πρωινό στην Βραζιλία:

<https://www.clickatlife.gr/geusi/story/115702>

Πρωινό στη Γαλλία

<https://www.clickatlife.gr/geusi/story/115702>

Πρωινό από την Αφρική:

<https://www.clickatlife.gr/geusi/story/115702>

Κάρτες με ρόλους:

1. Ο Γιάννης , ένας Έλληνας 16 χρονών. Ζει δύο χρόνια στη Νέα Υόρκη και πηγαίνει σε ελληνικό σχολείο.
2. Ο Χασάν , 13 χρονών. Μουσουλμάνος , παιδί τρίτης γενιάς μεταναστών από την Τουρκία.
3. Ο Σεργκέι, ετών 15. Αθλητής γυμναστικής με καταγωγή από τη Ρωσία.
4. Ο Ίαν , είναι 14 χρονών, θέλει να γίνει δικηγόρος. Οι προπαπούδες του ήρθαν από την Ιρλανδία. Ο ίδιος ονειρεύεται να ζήσει κάποτε στην Ιρλανδία.
5. Η Όπρα , 14 χρονών , με καταγωγή από την Ιταλία. Οι προπαπούδες της ήρθαν από τη Νάπολη. Η ίδια θέλει να σπουδάσει πολιτικές επιστήμες.
6. Η Αλεχάντρα, 14 χρονών από το Μεξικό. Παίζει ηλεκτρική κιθάρα. Το όνειρό της είναι να γίνει τραγουδίστρια.
7. Η Μάγκι , 14 χρονών από το Λονδίνο. Οι γονείς της δουλεύουν στο αγγλικό προξενείο της Αμερικής. Θέλει να γυρίσει τον κόσμο με τους φίλους της
8. Η Τζοάννα , 16 χρονών ζει στην Ουάσιγκτον . Της αρέσει να χορεύει hip hop και σκέφτεται να αφήσει το σχολείο.
9. Η Ρυόκο , 14 χρονών, Γιαπωνέζα. Είναι κωφή και ονειρεύεται να διδάξει ιστορία
10. Ο Ακάς , 14 χρονών, από τη Βομβάη της Ινδίας ονειρεύεται να γίνει αρχιτέκτονας και να αναμορφώσει το οικιστικό σύστημα της χώρας τους
11. Ο Σιγκίρ, 12 χρονών, από την Ινδονησία. Εδώ και τρία χρόνια που έχει φτάσει στην Αμερική, ζει με την οικογένειά του στους δρόμους.
12. Η Ζόφια , 13 χρονών. Οι γονείς της ήρθαν πριν από 20 χρόνια από την Πολωνία. Της αρέσει πολύ να παίζει τσέλο.
13. Η Άνια , 13 χρονών κατάγεται από την Πράγα της Τσεχίας. Ζει με την οικογένειά της στο Σικάγο , η οποία είναι άνεργη.
14. Η Λιν, μία κινέζα 13 χρονών, ντυμένη με στολή ιδιωτικού σχολείου.
15. Η Γιασμίν 12, χρονών από την Ταυλάνδη. Βοηθάει τη μητέρα της τα σαββατοκύριακα στα Goody's Berger House και ανησυχεί για όλα αυτά που συμβαίνουν στη χώρα της και στους συγγενείς της .

« Πρόσκληση σε γεύμα από τον Πυθαγόρα. Εσύ γνωρίζεις την κληρονομιά σου στη διατροφή;» Γυμνάσιο Νιγρίτας -- Σχολικό έτος 2023-2024

16. Ο Γιόχαν , 14 χρονών με καταγωγή από τη Γερμανία. Σπουδάζει κλασική μουσική (Μπαχ, Μπετόβεν) . Όνειρό του είναι να συμμετάσχει κάποτε ως μουσικός στο φεστιβάλ Γουάκεν Όπεν Άιρ.
17. Η Κάλουμ 13 χρονών από την Αυστραλία έχει έρθει για αποτοξίνωση στο Σικάγο και μένει σε συγγενείς της . Έχει εθιστεί στα ναρκωτικά εδώ και τρία χρόνια και οι γονείς της ανησυχούν πάρα πολύ
18. Ο Έντσο Γκάμπριελ 13 χρονών κατάγεται από το Σάο Πάουλο της Βραζιλίας. Οι γονείς του μετανάστευσαν εδώ και πέντε χρόνια στην Αμερική. Παρακολουθεί βραζιλιάνικες σειρές και ονειρεύεται να παίξει κάποτε και ο ίδιος σε μία σαπουνόπερα.
19. Ο Αντρέ, 12 χρονών με καταγωγή από τη Γαλλία, θαυμάζει τη γαλλική κουζίνα και ονειρεύεται να γίνει κάποτε ζαχαροπλάστης .
20. Ο Σενζίκε, νέος 16 χρονών, με καταγωγή από την Ουγκάντα

Βρισκόμαστε στη Γαλλία-«Παν μέτρον άριστον»



Η συντονίστρια παρουσιάζει στους μαθητές το «γαλλικό παράδοξο» : Η παραδοσιακή γαλλική κουζίνα, πλούσια σε λιπαρά(τυρί, κρουασάν, ψωμί, αλλαντικά) δεν αποτελεί παράγοντα παχυσαρκίας και καρδιακών παθήσεων επειδή οι γάλλοι τείνουν να καταναλώνουν με μέτρο το φαγητό τους.

2η δραστηριότητα

Στόχος της δραστηριότητας είναι να κατανοήσουν τα μέλη της ομάδας , πως πέρα από την ποιότητα της διατροφής τους, ο έλεγχος της ποσότητας του φαγητού που καταναλώνουν στα γεύματά τους είναι, επίσης, πολύ σημαντικός, με στόχο τη διατήρηση του βάρους τους σε υγιή επίπεδα.

Ερωτηματολόγιο

Το μέτρο στη διατροφή μας συμβάλει στη διατήρηση του βάρους σε υγιή επίπεδα

1) Πεινάς πραγματικά

- Όταν έχεις άγχος;
- Όταν διαβάζεις
- Όταν βαριέσαι;

« Πρόσκληση σε γεύμα από τον Πυθαγόρα. Εσύ γνωρίζεις την κληρονομιά σου στη διατροφή;» Γυμνάσιο Νιγρίτας -- Σχολικό έτος 2023-2024

2) Έχεις χορτάσει πραγματικά

- Όταν πεινάς λιγάκι ακόμη;
- Όταν αισθάνεσαι δυσφορία;

3) Ποιες συσκευασίες προϊόντων προτιμάς;

- Τις μικρές/ατομικές;
- Τις μεγάλες/οικογενειακές;

4) Ελέγχεις το μέγεθος της μερίδας του φαγητού σου;

- Ναι;
- Όχι;

5) Καταναλώνεις την τροφή σου

- Αργά;
- Γρήγορα;

6) Ποια είναι η «ατμόσφαιρα» των γευμάτων σου

- Το τραπέζι με την οικογένειά σου;
- Καθιστός/ή στο κρεβάτι μπροστά από το κινητό/PC σου;
- Καθιστός/ή στο κρεβάτι μπροστά από την τηλεόραση να παίζει;

- **Φρόντισε να καταναλώνεις τροφή μόνο όταν πεινάς πραγματικά!**

Κάποιες φορές μπορεί να αισθανθείς ξαφνικά μια έντονη πείνα, κυρίως για γλυκά και λιπαρά τρόφιμα, ανεξάρτητα από την ώρα που κατανάλωσες το τελευταίο σου γεύμα. Η πείνα αυτή είναι συναισθηματική και εμφανίζεται όταν βαριέσαι, έχεις στρες ή είσαι στενοχωρημένος/η. Σε αυτήν την περίπτωση, αντί να καταναλώσεις αμέσως κάποιο τρόφιμο, προσπάθησε να κάνεις κάτι άλλο για να ξεχαστείς, για παράδειγμα πήγαινε μια βόλτα ή άκου την αγαπημένη σου μουσική.



- **Μάθε να αναγνωρίζεις πότε έχεις πραγματικά χορτάσει!**
Φρόντισε να σταματήσεις να τρως όταν πια δεν αισθάνεσαι έντονη πείνα και προτού αισθανθείς πολύ φουσκωμένος/η, δηλαδή στο σημείο που αισθάνεσαι εντάξει, αλλά θα μπορούσες να φας λίγο ακόμα. Αν τελειώνοντας το γεύμα σου αισθανθείς δυσφορία, το πιθανότερο είναι πως κατανάλωσες περισσότερη τροφή από

- **Έλεγξε το μέγεθος της μερίδας σου!**
Για τα γεύματα που καταναλώνεις στο σπίτι, βάλε μια μικρή μερίδα φαγητού στο πιάτο σου, και μόνο αφού την καταναλώσεις και αισθάνεσαι ότι πεινάς ακόμα, πρόσθεσε άλλη μια μικρή μερίδα. Για τα συσκευασμένα τρόφιμα, φρόντισε να επιλέγεις τις μικρές/ατομικές συσκευασίες και όχι τις μεγάλες/οικογενειακές.



« Πρόσκληση σε γεύμα από τον Πυθαγόρα. Εσύ γνωρίζεις την κληρονομιά σου στη διατροφή;» Γυμνάσιο Νιγρίτας -- Σχολικό έτος 2023-2024

Προτίμησε να καταναλώνεις τα γεύματά σου σε ήρεμο περιβάλλον μαζί με τα αγαπημένα σου πρόσωπα, καθιστός/η σε τραπέζι, και χωρίς να κάνεις ταυτόχρονα άλλα πράγματα που σου αποσπούν την προσοχή. Για παράδειγμα, είναι σημαντικό να αποφεύγεις την κατανάλωση φαγητού μπροστά στην τηλεόραση, καθώς το πιθανότερο είναι ότι θα τρως μηχανικά. Έτσι, είτε θα καταναλώσεις μεγάλη ποσότητα τροφής, χωρίς να το αντιληφθείς, είτε θα παρατήσεις γρήγορα το γεύμα σου, χωρίς να έχεις ικανοποιήσει τις ανάγκες σου, τις οποίες όμως θα αναζητήσεις να καλύψεις αργότερα, πιθανώς με πολλή περισσότερη τροφή από ό,τι θα χρειαζόσαι.

Βρισκόμαστε στην Αίγυπτο-«Ανακάλυψη του Πυθαγόρα»

Η ομάδα επισκέπτεται την Βιβλιοθήκη της Αλεξάνδρειας για να βρει πληροφορίες για την διατροφή των αρχαίων Αιγυπτίων



Στόχος

- Να κατανοήσουν οι μαθητές την επιρροή που άσκησε στον Πυθαγόρα η αιγυπτιακή ιερατική του εκπαίδευση στην διατροφή του

Η συντονίστρια αναθέτει σε τρεις ομάδες να ενημερωθούν για τη διατροφή των αρχαίων αιγυπτίων .Οι μαθητές ανακαλύπτουν πως οι αρχαίοι Αιγύπτιοι ήταν κυρίως χορτοφάγοι και απέφευγαν το κρέας για πρακτικούς κυρίως λόγους. Διότι στο ξηρό κλίμα της Αιγύπτου ήταν δύσκολο να διατηρηθεί . Γι αυτό ήταν ακριβό και το απολάμβαναν μόνο οι φαραώ και όταν γινόταν τελετουργικές σφαγές ζώων συμμετείχαν όλοι οι κάτοικοι στην ιερή κατανάλωσή τους.

« Πρόσκληση σε γεύμα από τον Πυθαγόρα. Εσύ γνωρίζεις την κληρονομιά σου στη διατροφή;» Γυμνάσιο Νιγρίτας -- Σχολικό έτος 2023-2024

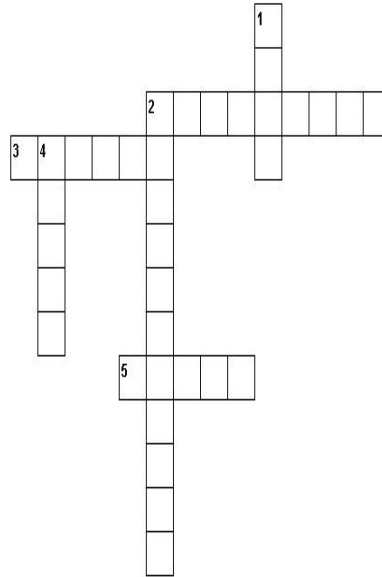


Η διατροφή των αρχαίων Αιγυπτίων

Η αιγυπτιακή διατροφή ήταν κυρίως χορτοφαγική και αποτελούνταν από δημητριακά (σιτάρι) και λαχανικά. Λάτρευαν το σκόρδο και τα πράσινα κρεμμυδάκια, το πράσα, το μαρούλι, το σέλινο, τα αγγούρια, τα γογγύλια και τα κοτσάνια πάπυρου. Το ψωμί ήταν απαραίτητο συμπλήρωμα στη διατροφή τους όπως και η μύρα από κριθάρι, σίκαλη και χουρμάδες. Το κρέας ήταν πολύ ακριβό και συνήθως το έτρωγαν μόνο οι φαραώ.

« Πρόσκληση σε γεύμα από τον Πυθαγόρα. Εσύ γνωρίζεις την κληρονομιά σου στη διατροφή;» Γυμνάσιο Νιγρίτας -- Σχολικό έτος 2023-2024

3^η Δραστηριότητα: Σταυρόλεξο διατροφής αρχαίων Αιγυπτίων



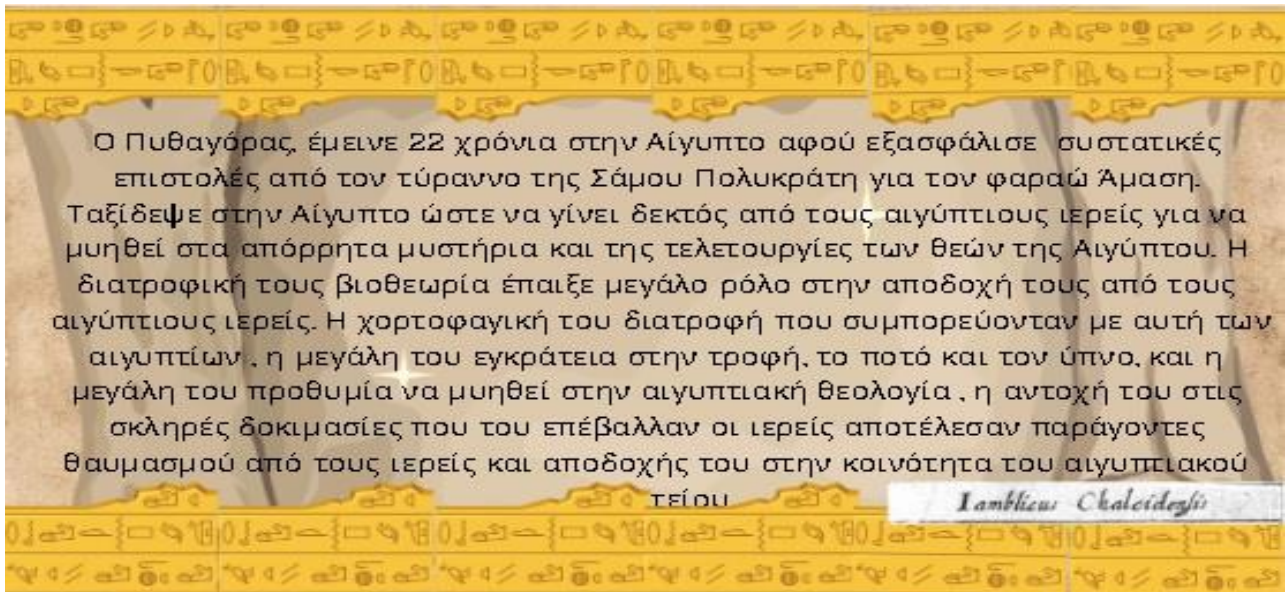
Across

2. Έπιναν μπίρα από
3. Λάτρευαν το
5. Κρέας έτρωγαν μόνο οι

Down

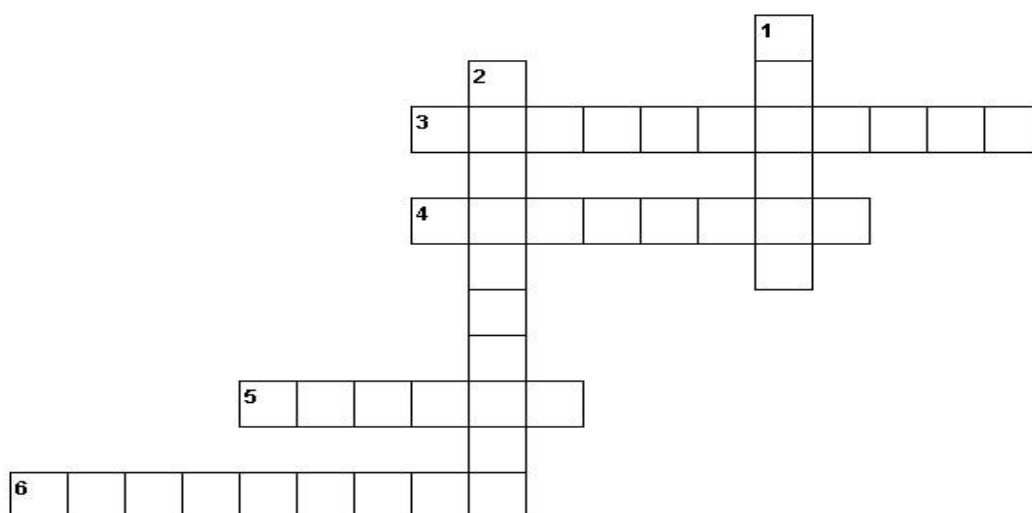
1. Στα γεύματα δεν παρέλειπαν ποτέ το
2. Η διατροφή των αρχαίων αιγυπτίων ήταν
4. Δεν έτρωγαν

Η εμφάνιση του ονόματος του Πυθαγόρα του Σάμιου στις αιγυπτιακές γραφές, ο οποίος έζησε στην Αίγυπτο για 22 χρόνια, σύμφωνα με τον Ιάμβλιχο, τον νεοπλατωνικό φιλόσοφο και βιογράφο του Πυθαγόρα ήταν μία πραγματική έκπληξη για τους μαθητές.



« Πρόσκληση σε γεύμα από τον Πυθαγόρα. Εσύ γνωρίζεις την κληρονομιά σου στη διατροφή;» Γυμνάσιο Νιγρίτας -- Σχολικό έτος 2023-2024

4^η Δραστηριότητα: Σταυρόλεξο Πυθαγόρας Αίγυπτο



Across

3. Διατροφή του Πυθαγόρα και των Αιγυπτίων
4. Ο Πυθαγόρας μιλήθηκε στην Αίγυπτο στα
5. Εντυπωσιακή η εγκράτεια του Πυθαγόρα στο
6. Βιογράφος του Πυθαγόρα

Down

1. Φαραώ της Αιγύπτου
2. Τύραννος της Σάμου

❖ Τρίτη ενότητα : η προσφορά του Πυθαγόρα στην ανάπτυξη της μαθηματικής και της φιλοσοφικής του σκέψης

Στόχοι :Οι μαθητές να γνωρίσουν

- Τη βιογραφία του Πυθαγόρα (μόρφωση-ταξίδια)
- Την Πυθαγόρεια κοινότητα και τις αρχές της
- Την Πυθαγόρεια διατροφή

Η συντονίστρια δίνει link αναφοράς για τον Πυθαγόρα στις ομάδες ώστε τα παραδοτέα να είναι :

1)Εισηγήσεις για τη βιογραφία του Πυθαγόρα

2)Αφίσα με την Πυθαγόρεια Διατροφή

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CF%85%CE%B8%CE%B1%CE%B3%CF%8C%CF%81%CE%B1%CF%82>

<https://www.ma8imatikos.gr/pythagoras-samios/>

Εισήγηση για τη βιογραφία του Πυθαγόρα

Ο νεαρός **Πυθαγόρας** μεγάλωνε με μεγάλη **σεμνότητα** και **σωφροσύνη** και έγινε **όμορφος** στην εμφάνιση πολύ περισσότερο από άλλους νέους. Απολάμβανε δε κάθε είδους **σεβασμό** ακόμη και από τους πολύ μεγαλύτερους του σε ηλικία πολίτες. Όταν ομιλούσε **μετέστρεφε** τους πάντες με το μέρος του και εφαινετο **αξιοθαύμαστος** ώστε από τους πολλούς να βεβαιώνεται με κάθε

« Πρόσκληση σε γεύμα από τον Πυθαγόρα. Εσύ γνωρίζεις την κληρονομιά σου στη διατροφή;» Γυμνάσιο

Νιγρίτας -- Σχολικό έτος 2023-2024

φυσικότητα πώς ήταν πράγματι **υιός του θεού Απόλλωνος**. Ενθαρρυνόμενος από τις σχετικές αυτές δοξασίες και την **παιδεία** που έλαβε από βρέφος και από τη φυσική του ομορφιά, ακόμη περισσότερο κατέβαλλε προσπάθεια να αποδεικνύει τον εαυτό του άξιο των προτερημάτων που τον διακοσμούσαν. Όλα όσα έλεγε ή έπραττε τα έκανε με **μελιχιότητα, δίχως να κυριεύεται ούτε από οργή, ούτε από ζήλια, ούτε από εριστικότητα ούτε από άλλη διαταραχή ή επιπολαιότητα**. Μεγάλη **θρησκευτικότητα** χαρακτήριζε τη συμπεριφορά του και ακολουθούσε **ιδιαίτερα σημαντικές δίαιτες, με ισορροπία ψυχής και εγκράτεια σώματος**.



Απεικόνιση του Πυθαγόρα σε νόμισμα του 3ου αιώνα π.Χ.

καθώς και από **τον αποκρυφισμό του Ορφισμού**. Ασχολήθηκε με την **γεωμετρία** (= μέτρηση της γαίας) και την τελειοποίησε.

Επέστρεψε στη Σάμο όταν ήταν περίπου 56 χρονών και προσπάθησε να αρχίσει εκεί την διδασκαλία του. Επειδή όμως η Σάμος ήταν τυραννοκρατούμενη και οι σαμιώτες ήταν αδιάφοροι για την φιλοσοφικό βίο **μετοίκισε στην Ιταλία**, όπου **ίδρυσε μία φιλοσοφική σχολή τελικά στον Κρότωνα της Μεγάλης Ελλάδας γύρω στο 525 πΧ**. Μάλιστα είναι γεγονός ότι η Κάτω Ιταλία και Σικελία ονομάστηκε Μεγάλη Ελλάδα χάρη στο Πυθαγόρα που την γέμισε με φιλοσόφους, επιστήμονες και ενάρετους ανθρώπους.

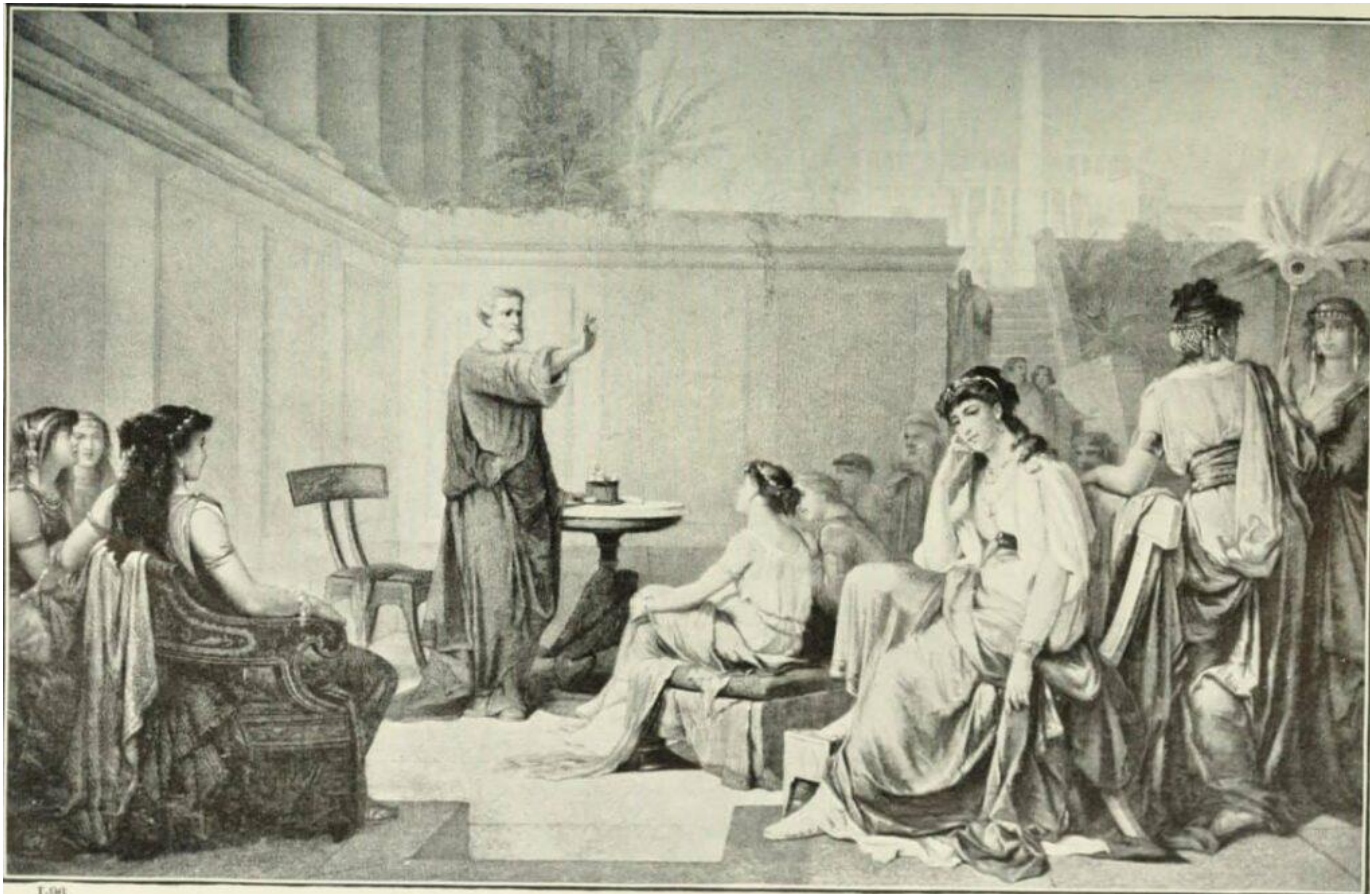
Στο μέρος αυτό ίδρυσε μια οργάνωση η οποία παρόλο που θεωρούταν μυστική, είχε ταυτόχρονα **κοινοβιακή μορφή**. Το τεράστιο οίκημα στο οποίο γινόταν η ομαδική διδασκαλία λεγόταν Ουμακοεΐον. **Στην οργάνωση αυτή η ιδιοκτησία και η γνώση θεωρούνταν κοινές**. Η οποιαδήποτε ανακάλυψη δεν αποδιδόταν σε ένα συγκεκριμένο μέλος της.

Ο Πυθαγόρας, το βασικό που κάνει στον Κρότωνα, είναι, ότι για πρώτη φορά στη φιλοσοφία — συγκεντρώνει οπαδούς. Οπαδούς μάλιστα πιστούς, οι οποίοι δεν μοιράζονται απλώς τον θαυμασμό τους για τον ιδρυτή αυτού του δόγματος, αλλά κι **έναν κοινό τρόπο ζωής — μιλάμε συνήθως για πυθαγόρειες κοινότητες ή πυθαγόρειο βίο** —, έτσι τον παρουσιάζει και ο Πλάτωνας αργότερα, δηλαδή **οι άνθρωποι αυτοί ζούνε με έναν κοινό τρόπο και κοινές αρχές και αξίες**. Μοιράζονται

« Πρόσκληση σε γεύμα από τον Πυθαγόρα. Εσύ γνωρίζεις την κληρονομιά σου στη διατροφή;» Γυμνάσιο

Νιγρίτας -- Σχολικό έτος 2023-2024

αρκετά αυστηρούς κανόνες διαβίωσης, οι οποίες φτάνουν μέχρι τον λεγόμενο **κανόνα της "σιωπής"**. Απαγορευόταν να βγάλεις έξω από την πυθαγόρεια κοινότητα δόγματα στα οποία πίστευαν αυτοί οι άνθρωποι. Ο θρύλος λέει, ότι, κάποιος που το κάναν αυτό, τιμωρήθηκαν με θάνατο. Δηλαδή ότι ήταν μια μορφή προδοσίας η οποία δεν μπορούσε να γίνει ανεκτή απ' την πυθαγόρεια κοινότητα.



Ο Πυθαγόρας και οι οπαδοί του, γνωστοί με το όνομα Πυθαγόρειοι, ήταν από τους πρώτους που υιοθέτησαν ένα **χορτοφαγικό μοντέλο διατροφής**, το οποίο ήταν γνωστό ως **«Πυθαγόρειος Διατροφή»** μέχρι και τον 18ο αιώνα. Το μοντέλο αυτό υπήρξε και η βάση για τη διάδοση του κινήματος της χορτοφαγίας και του βιγκανισμού, που φέρει μεγάλη απήχηση τα τελευταία χρόνια. Η Πυθαγόρειος Διατροφή αναφέρεται σε ένα πρότυπο διατροφής που περιλαμβάνει **κατά βάση τρόφιμα φυτικής προέλευσης** (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, σπόροι, ξηροί καρποί) και **ελάχιστα γαλακτοκομικά**, ενώ **αποκλείει τελείως την κατανάλωση κρέατος, πουλερικών και ψαριών**. Πρόκειται για ένα πρότυπο που προσομοιάζει τους σημερινούς Lacto-ovo vegetarians (γαλακτο - αυγοχορτοφαγία ή γαλακτο - ωο - χορτοφαγία).

Η κατάργηση της κρεατοφαγίας από τον Πυθαγόρα ήταν απόρροια των θρησκευτικών του πεποιθήσεων καθώς πίστευε στη μετενσάρκωση της ψυχής. Ο μεγάλος φιλόσοφος και μαθηματικός

« Πρόσκληση σε γεύμα από τον Πυθαγόρα. Εσύ γνωρίζεις την κληρονομιά σου στη διατροφή;» Γυμνάσιο Νιγρίτας -- Σχολικό έτος 2023-2024

πίστευε πως η ψυχή μετά τον θάνατο δεν πεθαίνει αλλά αναγεννάται σε νέο σώμα. Εξαιτίας αυτού, εξόρισε από το τραπέζι του όλα τα έμβια όντα, όπως το κρέας, τα πουλερικά και τα ψάρια.

Ο Πυθαγόρας υπήρξε από τους πρώτους γνωστούς χορτοφάγους που φαίνεται ότι επηρέασε σημαντικά την ανάπτυξη και εξέλιξη του κινήματος της χορτοφαγίας.

Είχε εκφράσει ανοιχτά την πεποίθηση του περί κατάργησης της κρεατοφαγίας, υποστηρίζοντας ότι η θανάτωση και η εκμετάλλευση των ζώων είναι ανήθικη.

Αυτός και οι οπαδοί του υιοθέτησαν την Πυθαγόρειο Διατροφή που φαίνεται ότι **περιλάμβανε** τις ακόλουθες **ομάδες τροφίμων**, με σειρά από τη μεγαλύτερη στη μικρότερη ενδεδειγμένη ποσότητα κατανάλωσης:

- Φρούτα
- Λαχανικά
- Δημητριακά
- Έλαια και ξηρούς καρπούς
- Όσπρια (όλα εκτός από τα κουκιά)
- Γαλακτοκομικά
- Αυγό

Το μέλι επίσης μπορεί να αποτελέσει μέρος αυτής της διατροφής.

Αντιθέτως, **απαγόρευε την κατανάλωση**:

- Κρέατος
- Πουλερικών
- Ψαριών

Αφίσα-Πυθαγόρειας Διατροφής :

https://www.canva.com/design/DAGIRzieNN8/wK29v-5C2ycAimCUc2qeYg/edit?utm_content=DAGIRzieNN8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



« Πρόσκληση σε γεύμα από τον Πυθαγόρα. Εσύ γνωρίζεις την κληρονομιά σου στη διατροφή;» Γυμνάσιο Νιγρίτας -- Σχολικό έτος 2023-2024

Συντονίστρια προγράμματος: Δράκου Θεοδώρα ΠΕ02

Συμμετέχουσες καθηγήτριες: Θανασούδα Ευαγγελία ΠΕ02, Τσούτση Χρυσάνθη ΠΕ03

Συμμετέχοντες/χουσες μαθητές/τριες του Β1 τμήματος του Γυμνασίου Νιγρίτας

1.ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ
2.ΑΓΓΕΛΙΑΚΗΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
3. ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ	ΜΑΡΙΑ
4.ΑΡΑΜΠΑΤΖΗ	ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
5. ΒΑΒΟΥΡΑΣ	ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
6.ΒΛΑΧΟΔΗΜΟΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
7. ΒΛΑΧΟΣ	ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
8. ΒΟΥΖΙΚΙΔΟΥ	ΑΓΓΕΛΙΚΗ-ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
9 ΓΑΒΡΙΗΛΙΔΗΣ	ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ
10.ΓΙΑΛΑΝΤΖΗΣ	ΒΑΪΟΣ
11. ΓΚΙΝΙ	ΡΕΦΙΓΙΕ
12. ΓΚΟΤΣΙ	ΚΛΑΟΥΣ
13. ΔΑΓΓΟΥΛΗ	ΜΑΡΙΑ
14.ΔΑΡΑΤΖΗΣ	ΣΠΥΡΙΔΩΝΑΣ
15 ΔΑΤΣΙΚΑΣ	ΧΡΗΣΤΟΣ
16.ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ	ΒΑΣΙΛΙΚΗΣ
17.ΔΟΥΡΜΟΥΖΗΣ	ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ-ΘΕΟΦΙΛΟΣ
18. ΔΡΟΥΜΠΛΗΣ	ΣΤΑΜΑΤΗΣ
19. ΖΕΡΒΟΣ	ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
20.ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ	ΣΤΥΛΙΑΝΗ
21.ΚΛΟΓΚΙΡΙ	ΜΑΤΕΟ
22.ΜΑΝΑΣΗΣ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
23. ΜΠΡΑΓΚΑΤΖΗΣ	ΑΧΙΛΛΕΑΣ
24.ΝΑΛΜΠΑΝΤΗΣ	ΘΕΟΧΑΡΗΣ
25. ΦΥΤΟΚΛΗ	ΑΝΝΑ

« Πρόσκληση σε γεύμα από τον Πυθαγόρα. Εσύ γνωρίζεις την κληρονομιά σου στη διατροφή;» Γυμνάσιο Νιγρίτας -- Σχολικό έτος 2023-2024

Πηγές

Πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ, Ιστότοπος: <http://eyzin.minedu.gov.gr/>, E-mail: media@eyzhn.edu.gr

<https://www.worldhistory.org/trans/el/2-933/>

<https://www.healthweb.gr/nea-ygeias/diatrofi/diatrofi-giati-to-amerikaniko-fagito-theoretai-anthygieino>

<https://www.clickatlife.gr/geusi/story/9129>

<https://www.unileverfoodsolutions.gr/nea-taseis/international-cuisines/amerikaniki-kouzina.html>

<https://bestofyou.gr/cat/diatrofi/ta-15-pio-agapimena-fagita-ton-amerikanon>

<https://xngym.gr/%CF%80%CF%85%CE%B8%CE%B1%CE%B3%CE%BF%CF%81%CE%B5%CE%B9%CE%B1-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B7-%CE%B2%CE%AD%CE%BB%CF%84%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1/>