

3. ΔΙΑΤΡΟΦΗ

3.1 Τροφή και τρόφιμα

Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- ➔ Να συνειδητοποιήσουν τη σπουδαιότητα της διατροφής για την επιβίωση, την ανάπτυξη και την υγεία, δηλαδή για την ποιότητα της ζωής τους.

Λέξεις – κλειδιά: τρόφιμο, τροφή, φαγητό, επιστήμη διατροφής-δαιτολογίας, ποιότητα ζωής, ευεξία, διατροφοεξαρτώμενη ασθένεια, υποσιτισμός, υπερφαγία, αναιμία, οστεοπόρωση, παχυσαρκία, διατροφικές συνήθειες

α. Διατροφή, τρόφιμο και ο ρόλος τους

Ο ανθρώπινος οργανισμός, προκειμένου να διατηρηθεί στη ζωή, πρέπει να προσλαμβάνει τροφή. Γι' αυτό λέμε ότι η διατροφή είναι θέμα «ζωτικής σημασίας». **Τρόφιμο** ονομάζουμε κάθε ουσία, φυσική, επεξεργασμένη ή ημιεπεξεργασμένη, η οποία προορίζεται για κατανάλωση από τον άνθρωπο. Στα τρόφιμα ανήκουν συνεπώς και τα ποτά, οι καραμέλες, καθώς και συστατικά που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή της τροφής (π.χ. μαγιά για το ψωμί).¹

Από την τροφή ο οργανισμός μας θα πάρει ό,τι χρειάζεται για:

- ❖ να αναπτυχθεί, δηλαδή να μεγαλώσει φυσιολογικά από τη γέννηση μέχρι την ενηλικίωση
- ❖ να μπορεί να είναι δραστήριος στο σπίτι, στην εργασία, στο σχολείο, στο παιχνίδι αλλά και όπου αλλού χρειαστεί
- ❖ να προλάβει τις ασθένειες ή να τις αντιμετωπίσει σε περίπτωση που αρρωστήσει
- ❖ να επουλώσει πληγές (π.χ. μια γρατσουνιά) ή να επανορθώσει βλάβες (π.χ. σπασμένο κόκαλο).

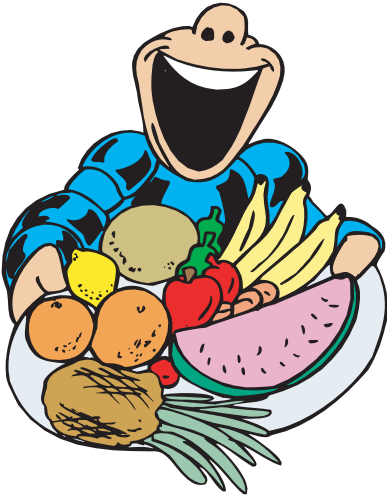
Με άλλα λόγια, ο οργανισμός χρησιμοποιεί τα θρεπτικά συστατικά ως δομικά υλικά των ιστών του, για να παράγει ενέργεια από την καύση τους, και ως ρυθμιστές πολυάριθμων και πολύπλοκων λειτουργιών που συμβαίνουν στο σώμα μας.

Εάν ένα άτομο δεν καταναλώνει συστηματικά όσα τρόφιμα χρειάζεται, δηλαδή αν υποσιτίζεται (υποθρεψία), το σώμα του δε θα μπορέσει να πραγματοποιήσει τις παραπάνω λειτουργίες και θα παρουσιάσουν «βλάβες». Αυτό σημαίνει ότι αρχικά δε θα νιώθει καλά, μετά μπορεί να ασθενή-



Εικ. 3.1 Ό,τι τρώμε ονομάζεται τρόφιμο

¹ Στα τρόφιμα δεν ανήκουν τα φάρμακα, ο καπνός και τα καλλυντικά.



Εικ. 3.2 Τα τρόφιμα επηρεάζουν την υγεία μας

σει (νοσηρότητα) και να επέλθει ακόμα και ο θάνατος (θνησιμότητα).

Η επιστήμη της «Διατροφής - Διαιτολογίας» ερευνά τη σχέση ανάμεσα στην πρόσληψη της τροφής και στις φυσιολογικές λειτουργίες των ζωντανών οργανισμών. Μελετά δηλαδή την ανθρώπινη συμπεριφορά σε σχέση με την επιλογή τροφής.

Η τροφή είναι απαραίτητη για να λειτουργήσει φυσιολογικά ο ανθρώπινος οργανισμός, προκειμένου να διατηρηθεί στη ζωή.

Οι στόχοι της υγιεινής διατροφής

Από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) ορίζονται ως στόχοι της υγιεινής διατροφής για καλύτερη ποιότητα ζωής:

1. η κάλυψη των αναγκών του κάθε οργανισμού ως προς τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά
2. η πρόληψη ασθένειας.

Στόχος της υγιεινής διατροφής είναι η κάλυψη των αναγκών σε θρεπτικά συστατικά και η πρόληψη ασθενειών.

β. Ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες - Υποσιτισμός

Στις φτωχές χώρες, ακόμα και σήμερα, δεν επαρκούν οι τροφές, δε χορταίνει όλος ο πληθυσμός και υποσιτίζεται, δηλαδή ο οργανισμός δεν προσλαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και την ενέργεια που χρειάζεται. Στις αναπτυγμένες χώρες -όπως είναι και η Ελλάδα- υπάρχει διαθεσιμότητα τροφής. Αν και υπάρχουν άφθονα τρόφιμα στην αγορά, δεν τρεφόμαστε πάντα υγιεινά. Οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες μπορούν να οδηγήσουν στον υποσιτισμό ή στην υπερφαγία. Και στις δύο περιπτώσεις προκαλούνται βλάβες στον οργανισμό μας. Ιδιαίτερα τα παιδιά και οι έφηβοι που βρίσκονται στην ανάπτυξη, όταν **υποσιτίζονται** μπορεί να υποστούν ανεπανόρθωτες βλάβες στον οργανισμό τους. Αυτό μπορεί να συμβεί:



Εικ. 3.3 Όταν τρως ανθυγιεινά μπορεί να αρρωστήσεις

- ❖ είτε γιατί δεν τρώνε απ' όλες τις ομάδες τροφίμων, δηλαδή δεν υπάρχει ποικιλία στη διατροφή τους, π.χ. δεν τρώνε καθημερινά γαλακτοκομικά προϊόντα, φρούτα, λαχανικά κ.ά.
- ❖ είτε γιατί προτιμούν να χορταίνουν με τροφές που δεν περιέχουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, όπως γλυκά, σνακς, αναψυκτικά.
- ❖ είτε γιατί ακολουθούν μια ανθυγιεινή δίαιτα, για να είναι πολύ λεπτά, ιδιαίτερα τα κορίτσια, επηρεαζόμενα από τα πρότυπα ομορφιάς.

Έτσι, όταν ένα άτομο δεν τρώει αρκετές τροφές που περιέχουν σίδηρο εμφανίζει **αναιμία**. Στην αρχή κουράζεται εύκολα, είναι χλομό και δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί. Όταν η έλλειψη σιδήρου αυξάνεται, νιώθει ζαλάδα και αδυναμία, ενώ σε προχωρημένο στάδιο πρέπει να νοσηλευτεί. Σε άλλη περίπτωση, όταν ο οργανισμός δεν προσλαμβάνει επαρκείς ποσότητες ασβεστίου (ενός άλλου απαραίτητου θρεπτικού συστατικού), ενδέχεται να μην αναπτυχθούν τα κόκαλά του φυσιολογικά και αργότερα, ως ενήλικας, να υποφέρει από **οστεοπόρωση**, με πόνους στα οστά και αυξημένο κίνδυνο για σπάσιμό τους.

Τέλος, γενικά συμπτώματα σε περίπτωση υποσιτισμού είναι το μειωμένο σωματικό βάρος και ύψος, η ζαλάδα, το χλομό πρόσωπο, τα εύθραυστα νύχια, η αυξημένη τριχόπτωση και το θαμπό χρώμα μαλλιών, το ευπαθές και ξηρό δέρμα και άλλα. Γι' αυτό λένε ότι όμορφος είναι ένας υγιής άνθρωπος. Επίσης, το υποσιτιζόμενο άτομο νιώθει κόπωση, δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί και έτσι μειώνεται η πνευματική του απόδοση, η ικανότητά του για εργασία καθώς και η ποιότητα της ζωής του.

γ. Υπερφαγία και νόσοι φθοράς

Σήμερα η αφθονία και η ποικιλία τροφής σε συνδυασμό με τη μειωμένη φυσική δραστηριότητα, έχουν οδηγήσει σε υπερφαγία, δηλαδή σε αυξημένη πρόσληψη τροφής, η οποία προκαλεί τις λεγόμενες «νόσους φθοράς» ή «νόσους πολιτισμού». Η **υπερφαγία** μπορεί να προκαλέσει παχυσαρκία (υπερβολική αποθήκευση λίπους), διαβήτη (διαταραχή στο μεταβολισμό των υδατανθράκων), υπέρταση (αυξημένη αρτηριακή πίεση), καρδιαγγειακά νοσήματα (έμφραγμα μυοκαρδίου), εγκεφαλικό επεισόδιο, ακόμα και καρκίνο.

Στις «διατροφοεξαρτώμενες» ασθένειες συμπεριλαμβάνονται η στεφανιαία νόσος καθώς και ορισμένες μορφές καρκίνου.

Αυτές οι δυσάρεστες καταστάσεις «ξεκινούν» από την παιδική και εφηβική ηλικία, όπου πολλά παιδιά είναι ήδη υπέρβαρα ή έχουν αυξημένες τιμές χοληστερόλης στο αίμα (βλ. κεφάλαιο 3.7: χοληστερόλη). Ένα υπέρβαρο παιδί μπορεί να έχει μειωμένη ενεργητικότητα, η οποία μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχολογία και την κοινωνικότητά του.

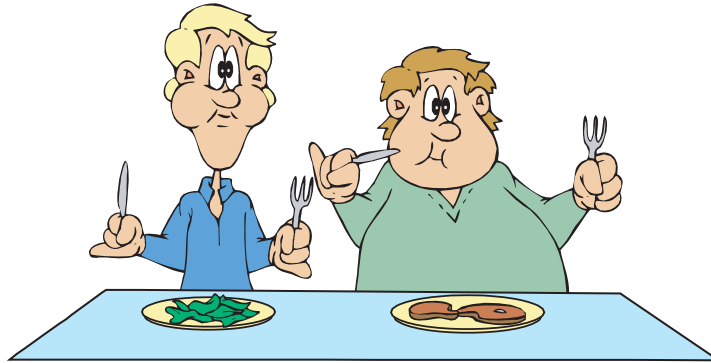
Παχαίνουμε όταν με τις τροφές προσλαμβάνουμε περισσότερη ενέργεια από όση χρειάζεται ο οργανισμός μας.

Αν δεν τρώμε ισορροπημένα, μπορεί να υποσιτιζόμαστε ή να υπερσιτιζόμαστε, με αποτέλεσμα -και στις δύο περιπτώσεις- να κινδυνεύουμε να βλάψουμε την υγεία μας. Ιδιαίτερα όταν υπάρχει και κληρονομική προδιάθεση, μπορεί να προκαλέσουμε εμείς την εκδήλωσή μιας ασθένειας (π.χ.



Εικ. 3.4 Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα (Λαϊκό γνωμικό)

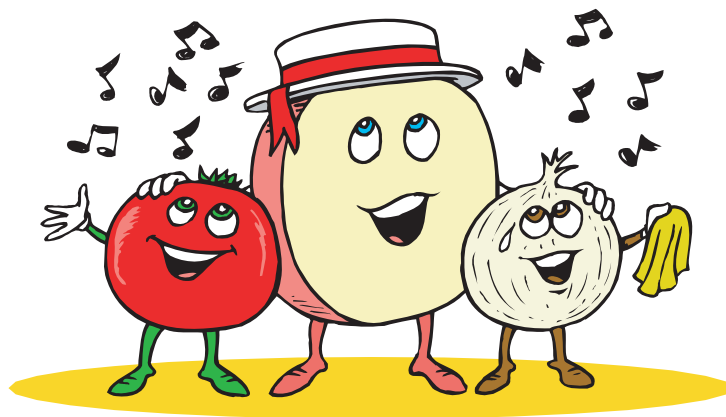
καρδιοπάθεια, καρκίνος) επειδή έχουμε ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες. Σε περίπτωση δηλαδή που ορισμένοι συγγενείς μας (π.χ. θείος, γιαγιά) παθαίνουν την ίδια ασθένεια (π.χ. έμφραγμα), μπορεί να έχουμε κληρονομήσει και εμείς -χωρίς να το γνωρίζουμε- την ίδια προδιάθεση. Εάν τρώμε ανθυγιεινά, δηλαδή καταναλώνουμε συχνά λιπαρές τροφές και αποφεύγουμε τα φρούτα και τα λαχανικά, δεν προστατεύουμε τον οργανισμό μας. Συνεπώς, μετά από χρόνια, δηλαδή στην ενήλικη ζωή μας, ενδέχεται να εκδηλωθεί η κληρονομική προδιάθεση (π.χ. έμφραγμα), λόγω της κακής διατροφής. Η αποκωδικοποίηση του ανθρωπίνου DNA, θα μας βοηθήσει να γνωρίζουμε τι κληρονομήσαμε, για να προσαρμόσουμε τη διατροφή μας ανάλογα.



Εικ. 3.5 Παχαιίνουμε όταν καταναλώνουμε περισσότερες θερμίδες από αυτές που καίμε

δ. Διατροφική συμπεριφορά και διαιτητικές συνήθειες

Αυτοί που μας επηρεάζουν διατροφικά είναι η οικογένειά μας, οι φίλοι, το σχολείο, τα μέσα μαζικής επικοινωνίας καθώς και τα πρότυπα της κάθε εποχής. Κυρίως όμως τρώμε ό,τι προτιμάμε γευστικά, δηλαδή ό,τι μας φαίνεται νόστιμο. Επίσης, δεν αρκεί η ρύθμιση του αισθήματος της πείνας ή του κορεσμού από τον εγκέφαλο, γιατί τρώμε όχι μόνο όταν πεινάμε αλλά και όταν είμαστε κακοδιάθετοι (ψυχολογικοί παράγοντες), όταν τρώει η παρέα μας (κοινωνικοί παράγοντες), όταν έχουμε κληρονομική προδιάθεση για παχυσαρκία (βιολογικοί παράγοντες) και για άλλους υποκειμενικούς λόγους.

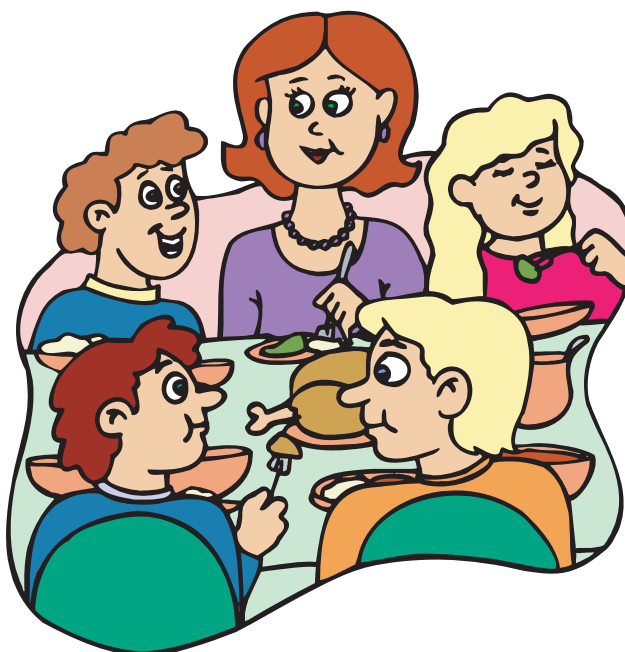


Εικ. 3.6 Πρέπει να απολαμβάνουμε το φαγητό μας, χωρίς να νιώθουμε στέρηση ούτε και αίσθημα υπερβολής

Από την άλλη πλευρά όμως πρέπει να απολαμβάνουμε το φαγητό, δηλαδή ό,τι τρώμε να είναι νόστιμο και να μη μας προκαλεί ούτε αίσθημα στέρησης (π.χ. η δίαιτα στο περιοδικό μου απαγορεύει να φάω μακαρονάδα) ούτε όμως και αίσθημα υπερβολής (π.χ. «φούσκωσα» από το πολύ φαγητό). Γι' αυτό τρώμε απ' όλα και σε λογικές ποσότητες, «ακούγοντας» συγχρόνως και τα μηνύματα που μας στέλνει το σώμα μας (π.χ. μη συνεχίσεις να τρως γλυκό όταν αυτό σου φέρνει λιγούρα ή πατάτες τηγανητές ενώ νιώθεις ότι χόρτασες). Καλύτερα να σταματήσουμε μόλις νιώσουμε κορεσμό και να φάμε μια άλλη ημέρα πάλι το τρόφιμο που μας άρεσε. Δε θα μας λείψει γιατί συνήθως εύκολα θα το ξαναβρούμε. Μην ξεχνάμε ότι οι Έλληνες ανήκουμε στους «τυχερούς», γιατί είμαστε οικονομικά αναπτυγμένη χώρα, που σημαίνει ότι στην αγορά υπάρχει διαθεσιμότητα και επάρκεια τροφίμων.

Σε περίπτωση που δεν ακολουθήσουμε από την παιδική ηλικία σωστές διατροφικές συνήθειες, θα δυσκολευτούμε να τις αλλάξουμε αργότερα όταν αποκτήσουμε **διατροφική συνείδηση**. Ήδη στην εφηβική ηλικία είναι πολύ δύσκολη η προσπάθεια για αλλαγή των διατροφικών συνηθειών. Συνεπώς, θεωρείται σημαντικό το παιδί να εξοικειωθεί με τη γεύση, τη μυρωδιά και την όψη των υγιεινών τροφών.

Οι γευστικές προτιμήσεις είναι βασικό κριτήριο στην επιλογή της τροφής μας, γι' αυτό είναι σημαντικό από την παιδική ήδη ηλικία να γνωρίσουμε νόστιμες και υγιεινές συνταγές.



Εικ. 3.7 Από την παιδική ηλικία αποκτούμε τις διατροφικές μας συνήθειες

3.2 Ομάδες τροφίμων

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- Να κατατάσσουν τα τρόφιμα στις ομάδες τροφίμων που ανήκουν.
- Να γνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά και την επίδρασή τους στον οργανισμό.

Λέξεις – κλειδιά: θρεπτικά συστατικά, ομάδες τροφίμων, αντιοξειδωτικές ουσίες, θερμίδες, συμπληρώματα διατροφής

Οι απαραίτητες ουσίες, τις οποίες δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός μας, αλλά τις χρειάζεται για να λειτουργήσει σωστά, ονομάζονται **απαραίτητα θρεπτικά συστατικά** και είναι:

- ❖ οι υδατάνθρακες, τα λιπίδια και οι πρωτεΐνες, τα οποία μας δίνουν και την ενέργεια που χρειαζόμαστε καθημερινά
- ❖ οι βιταμίνες, τα μέταλλα/ιχνοστοιχεία και το νερό, τα οποία δεν προσφέρουν ενέργεια (δηλαδή θερμίδες) στον οργανισμό, αλλά συμμετέχουν σε ζωτικής σημασίας ρυθμιστικές, καταλυτικές και δομικές λειτουργίες του.

Απαραίτητα θρεπτικά συστατικά είναι οι υδατάνθρακες, τα λιπίδια, οι πρωτεΐνες, οι βιταμίνες και τα μέταλλα/ιχνοστοιχεία, καθώς και το νερό.

Από τα θρεπτικά συστατικά, ενέργεια -την οποία μετράμε συνήθως σε χιλιοθερμίδες (Kcal)- μας δίνουν οι υδατάνθρακες (4 Kcal/gr), οι πρωτεΐνες (4 Kcal/gr) και τα λιπίδια (9 Kcal/gr). Γι' αυτό τα ονομάζουμε και **θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά**. Τα υπόλοιπα, δηλαδή οι βιταμίνες, τα μέταλλα/ιχνοστοιχεία, οι φυτικές ίνες και το νερό, δε μας δίνουν ενέργεια και ονομάζονται **μη θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά**.



Εικ. 3.8 Οι ομάδες τροφίμων

Οι τροφές «κρύβουν» ενδεχομένως και άλλα «μυστικά», δηλαδή άλλα συστατικά, τα οποία δε θεωρούνται σήμερα απαραίτητα, αλλά συμβάλλουν στην πρόληψη των ασθενειών και στη διατήρηση της υγείας και της ευεξίας. Τέτοιου είδους μη-θρεπτικά συστατικά (non nutrients) είναι και οι **αντιοξειδωτικές ουσίες**, των οποίων η δράση ερευνάται και περιέχονται στα φρούτα, στα χόρτα, στα φρέσκα μυρωδικά, στο ελαιόλαδο, στο κρασί και σε πολλές άλλες τροφές. Ήδη έχει διαπιστωθεί ότι επιβραδύνουν τη φθορά των κυττάρων και συνεπώς ενδέχεται να αποφευχθεί ένα καρδιαγγειακό επεισόδιο, η εκδήλωση καρκίνου αλλά και η πρόωγη γήρανση.

Συνεπώς, όποιος δεν προβληματίζεται για

την καθημερινή του διατροφή ή προσπαθεί να προσλαμβάνει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά από **συμπληρώματα διατροφής**, όπως είναι τα πολυβιταμινούχα σκευάσματα, πιθανότατα χάνει τις ευεργετικές ιδιότητες που κρύβουν οι τροφές. Καλύτερα να μην «αναθέτουμε» σε ένα χάπι, σε μια ταμπλέτα ή σκόνη να «φροντίσει» για το σωματικό βάρος, για την υγεία και την ευεξία μας. Θα διαπιστώσετε ότι είναι απλούστερο και προτιμότερο να επιλέξουμε τρόφιμα που είναι:

- ❖ νόστιμα, σύμφωνα με τις γευστικές μας προτιμήσεις
- ❖ πρακτικά, ανάλογα με την περίσταση, π.χ. εύκολα στη μεταφορά για το σχολείο ή γρήγορα στο ζέσταμα, αλλά συγχρόνως και
- ❖ υγιεινά και με ποικιλία, ώστε να τροφοδοτήσουμε σωστά τον οργανισμό μας.

Ποικιλία και ισορροπημένο διαιτολόγιο

Τα απαραίτητα για τον άνθρωπο θρεπτικά συστατικά είναι περίπου 40 (διάφορα είδη υδατανθράκων και λιπιδίων, όλα τα αμινοξέα των πρωτεϊνών, βιταμίνες, μέταλλα/ιχθυοστοιχεία), κατανεμημένα από τη φύση σε διαφορετικές τροφές, με διαφορετικές ποσότητες και σε διαφορετικούς συνδυασμούς. Επειδή, συνεπώς, δεν περιέχονται όλα σε ένα τρόφιμο, το καθημερινό μας διαιτολόγιο πρέπει να διακρίνεται από ποικιλία και όχι από μονόπλευρη διατροφή. Γι' αυτό και δεν υπάρχει «απαγορευμένη» τροφή για έναν υγιή οργανισμό, αλλά συστήνεται να καταναλώνουμε τις διαφορετικές τροφές σε συγκεκριμένες ποσότητες και διαφορετική συχνότητα, για να επιτύχουμε μια ισορροπημένη διατροφή.

Η ποικιλία στο είδος της τροφής θεωρείται προϋπόθεση για την ισορροπημένη υγιεινή διατροφή.

Για να επιτύχουμε την ποικιλία, την ισορροπία αλλά και το φυσιολογικό βάρος, πρέπει να επιλέγουμε συνειδητά ό,τι τρώμε αλλά και να μας αρέσει αυτό που διαλέξαμε. Οι διατροφολόγοι έχουν κατατάξει τις τροφές σε μεγάλες ομάδες, επειδή παρατήρησαν ότι αρκετές έχουν παρόμοια σύσταση μεταξύ τους και περιέχουν τα ίδια περίπου θρεπτικά συστατικά. Οπότε, όποιο τρόφιμο της ίδιας ομάδας κι αν καταναλώνουμε, μας προσφέρει τα ίδια περίπου συστατικά. Τα τρόφιμα έχουν χωριστεί στις ακόλουθες ομάδες:

Ομάδες τροφίμων	Αντιπροσωπευτικές τροφές
1η Γάλα και γαλακτοκομικά	το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι
2η Φρούτα και χορταρικά	όλα τα φρούτα και όλα τα λαχανικά/φρέσκα μωροδικά
3η Δημητριακά – ψωμί	τα δημητριακά και τα προϊόντα τους, όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι και η πατάτα
4η Κρέας – ψάρι – όσπρια	το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά και το αβγό, τα ψάρια και τα θαλασσινά καθώς και τα όσπρια
5η Λίπη – έλαια	όλα τα είδη λαδιού, το βούτυρο, η μαργαρίνη και οι ξηροί καρποί

ΟΜΑΔΕΣ

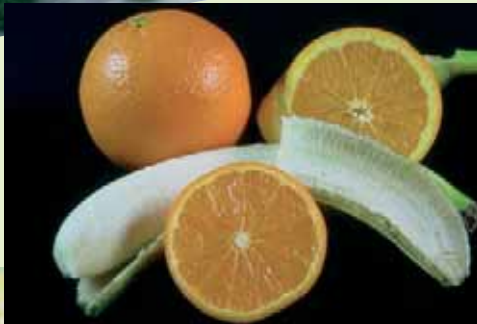
1

Γάλα και Γαλακτοκομικά



2

Φρούτα και Χορταρικά



ΤΡΟΦΙΜΩΝ



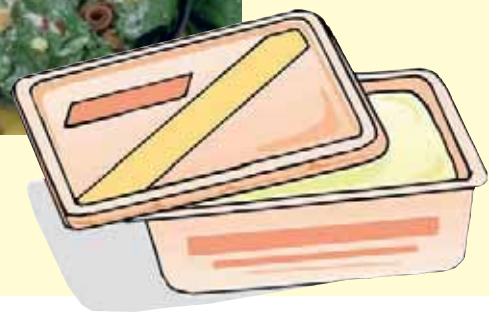
Δημητριακά - Ψωμί

3



Κρέας - Ψάρι - Όσπρια

4



Λίπη - Έλαια

5

3.3 Ομάδα 1η: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- ➔ Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα γάλακτος και γαλακτοκομικών.
- ➔ Να γνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στην ομάδα αυτή.
- ➔ Να γνωρίζουν τις μορφές κυκλοφορίας γάλακτος και γαλακτοκομικών στην αγορά.

Λέξεις – κλειδιά: γάλα, τυρί, γιαούρτι, γαλακτοκομικά προϊόντα light, είδη γάλακτος, κορεσμένα λιπίδια, ασβέστιο, οστεοπόρωση, πρωτεΐνη και ριβοφλαβίνη



Εικ. 3.9 Τρώγε κάθε μέρα γαλακτοκομικά προϊόντα

Στην ομάδα αυτή ανήκουν:

- ❖ το γάλα
- ❖ το τυρί
- ❖ το γιαούρτι
- ❖ ροφήματα από γάλα (σοκολατούχο) ή ξινόγαλα.

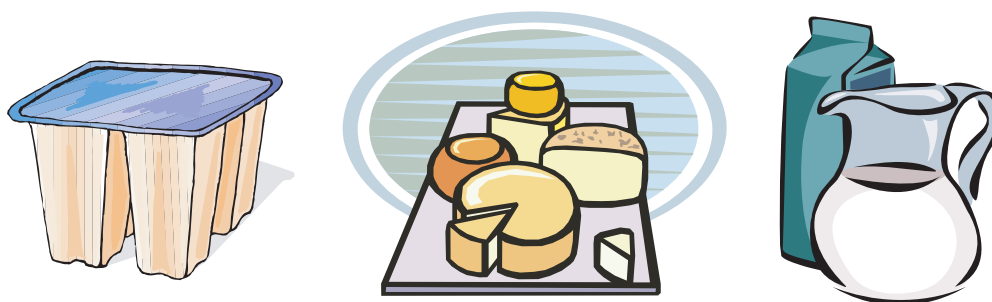
Στην ομάδα αυτή δεν ανήκουν η κρέμα γάλακτος και το βούτυρο γάλακτος.

Η ομάδα του γάλακτος και των προϊόντων του θεωρείται:

- ❖ η σημαντικότερη πηγή ασβεστίου (για γερά οστά και δόντια)
- ❖ σημαντική πηγή πρωτεϊνών (απαραίτητες για την ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού)
- ❖ σημαντική πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β (υπεύθυνες για πολλές διαφορετικές λειτουργίες).

Στο εμπόριο κυκλοφορούν διάφορα προϊόντα γάλακτος και γαλακτοκομικών:

- ❖ **Γάλα παστεριωμένο**, το οποίο ονομάζουμε και φρέσκο γάλα και διατηρείται λίγες ημέρες στο ψυγείο.
- ❖ **Γάλα διαρκείας** (ή υψηλής παστερίωσης ή μακράς διαρκείας), το οποίο διαρκεί περισσότερες ημέρες έως και μήνα.
- ❖ **Γάλα αποστειρωμένο**, το οποίο έχει μια ελαφρά αλλοιωμένη γεύση, διατηρείται όμως αρκετούς μήνες.



*Εικ. 3.10 Αν δεν προτιμάς το γάλα, τρώγε καθημερινά γιαούρτι ή τυρί
(1 ποτήρι γάλα = 1 κεσές γιαούρτι = 1 κομμάτι τυρί σε μέγεθος σπιρτόκουτου)*

- ❖ **Γάλα εβαπορέ**, το οποίο είναι συμπυκνωμένο γάλα, γι' αυτό το αραιώνουμε με νερό πριν το πιούμε. Υπάρχει και το **ζαχαρούχο γάλα εβαπορέ**, το οποίο είναι συμπυκνωμένο με προσθήκη ζάχαρης, καθώς και η
- ❖ **Σκόνη γάλακτος** από την οποία έχει αφαιρεθεί το νερό.

Τα παραπάνω είδη γάλακτος κυκλοφορούν συχνά και με διαφορετικές γεύσεις, με επικρατέστερη αυτή της σοκολάτας (**σοκολατούχο γάλα**). Επίσης υπάρχει γάλα **εμπλουτισμένο** με θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνη Α ή D, σίδηρο ή περισσότερο ασβέστιο.

Όλα τα είδη του γάλακτος τα συναντάμε σε 3 τύπους, ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε λιπαρά:

- ❖ το **πλήρες γάλα** με 3,5% λιπαρά (συνήθως με μπλε χρώμα στη συσκευασία)
- ❖ το **ημίπαχο γάλα** ή «ελαφρύ» ή light με 1,5% λιπαρά (συνήθως με πράσινο χρώμα στη συσκευασία)
- ❖ το **άπαχο γάλα** με 0% λιπαρά (συνήθως με γαλάζιο χρώμα στη συσκευασία).

Το είδος των λιπαρών που περιέχει το γάλα και τα προϊόντα του ανήκει στα **κορεσμένα λιπίδια**, τα οποία πρέπει να περιορίζουμε στη διατροφή μας όπως αναφέρεται και στο κεφάλαιο των λιπιδίων (3.7). Για το λόγο αυτόν προτείνεται στους ενήλικες οι οποίοι πίνουν καθημερινά γάλα, αυτό με μειωμένα λιπαρά (1,5%), ενώ όσον αφορά τα παιδιά δεν καταλήγουν όλοι οι διατροφολόγοι στο ίδιο συμπέρασμα. Όταν όμως το παιδί έχει αυξημένο σωματικό βάρος, είναι προτιμότερο το μερικώς αποβουτυρωμένο γάλα (1,5% λιπαρά). Άλλωστε, αυτό περιέχει την ίδια ποσότητα ασβεστίου και πρωτεϊνών με το πλήρες γάλα (3,5% λιπαρά).

Γενικότερα όμως, τα **προϊόντα διαίτης (light)** δε θεωρούνται απαραίτητα για μια υγιεινή διατροφή καθώς και για τη διατήρηση ή μείωση του σωματικού βάρους.

Εκτός από το αγελαδινό γάλα, στο εμπόριο συναντάμε σπανιότερα και κατσικίσιο γάλα, ενώ για όσους είναι αλλεργικοί στο γάλα αγελάδος κυκλοφορεί και **γάλα σόγιας**. Μεγάλη ποικιλία σε γεύσεις, είδη λιπαρών ή και εμπλουτισμό με θρεπτικά συστατικά υπάρχει επίσης στο **γιαούρτι**, το οποίο εκτός από αγελαδινό μπορεί να προέρχεται και από πρόβειο γάλα.

Τα είδη του **τυριού** ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε λιπίδια κατατάσσονται σε:

- ❖ **άπαχα τυριά** με λιγότερο από 10% λιπαρά
- ❖ **παχιά τυριά** με 50% - 85% λιπαρά.

Τα σκληρά τυριά περιέχουν περισσότερα λιπαρά και λιγότερες πρωτεΐνες. Με άλλα λόγια η περιεκτικότητά σε πρωτεΐνες είναι αντιστρόφως ανάλογη προς την περιεκτικότητά σε λιπαρά. Τα πε-

ρισσότερα κίτρινα τυριά, ελληνικά (π.χ. κασέρι, γραβιέρα) και ξένα (π.χ. γκούντα, έμμενταλ), περιέχουν περίπου 45% λιπαρά. Η φέτα περιέχει κατά μέσο όρο 25% λιπαρά.

Σε περίπτωση που ένα άτομο δεν προτιμά το γάλα, μπορεί να το αντικαταστήσει με άλλα τρόφιμα της ομάδας αυτής, όπως είναι το γιαούρτι ή το τυρί, για να εξασφαλίσει γερά κόκαλα. Ένα ποτήρι γάλα ισοδυναμεί με έναν κεσέ γιαούρτι (≈ 220 ml) ή 30 gr τυρί (μεγέθους σπιριτόκουτου). Εκτός από τα γαλακτοκομικά προϊόντα υπάρχουν και άλλες τροφές με σημαντική περιεκτικότητα σε ασβέστιο, όπως το μπρόκολο, τα ραδίκια και τα μικρά ψάρια που τρώγονται με το κόκαλο (αθερίνα, γαύρος, μαρίδα κ.ά.)



Εικ. 3.11 Καλές πηγές ασβεστίου είναι εκτός από τα γαλακτοκομικά και τα χόρτα ραδίκια, το μαύρο ψωμί, το μπρόκολο καθώς και τα μικρά ψάρια που τρώγονται ολόκληρα

Το **ασβέστιο**, πλούσιο συστατικό του γάλακτος και των γαλακτοκομικών, είναι υπεύθυνο για τα γερά οστά και για την πρόληψη της οστεοπόρωσης στους ενήλικες. Το σώμα μας εναποθέτει, δηλαδή «γεμίζει» τα κόκαλά μας με ασβέστιο από τη βρεφική ηλικία ως και τα 25 περίπου χρόνια. Μετά την ηλικία των 30, αρχίζει πολύ αργά αλλά σταθερά η αποδόμηση, δηλαδή «φεύγει» το ασβέστιο από τα οστά. Όσοι λοιπόν ως τα 25 χρόνια τους έτρωγαν αρκετά γαλακτοκομικά προϊόντα (ισοδύναμα με περίπου 2 ποτήρια γάλα την ημέρα), έχουν οστά που έχουν αναπτυχθεί σωστά και είναι πολύ πυκνά σε ασβέστιο, έχουν δηλαδή μεγάλη **οστική πυκνότητα**. Συνεπώς έχουν αρ-

κετό απόθεμα ασβεστίου στα οστά τους, ώστε ακόμα και σε μεγαλύτερη ηλικία να μην εμφανίζουν συνήθως προβλήματα οστεοπόρωσης και καταγμάτων (σπάσιμο στο κόκαλο). Πάντα όμως η διατροφή συνολικά, μαζί με την κληρονομικότητα, παίζουν σημαντικό ρόλο στην έκβαση της υγείας μας, δηλαδή στο αν και από τι θα αρρωστήσουμε τελικά.

Τέλος, ας μην ξεχνάμε ότι για τα νεογέννητα θεωρείται πολύ σημαντικός ο **μητρικός θηλασμός** κατά τους 6 πρώτους μήνες της ζωής τους. Το μητρικό γάλα προσφέρει αντισώματα και προστατεύει το βρέφος από λοιμώξεις του γαστρεντερικού συστήματος και αλλεργίες. Εκτός από τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά παρέχει και ορμόνες, που βοηθούν στη φυσιολογική ανάπτυξη. Έχει διαπιστωθεί ότι όσοι είχαν θηλάσει στη βρεφική τους ηλικία, προστατεύονται στην ενήλικη ζωή τους από την παχυσαρκία, το σακχαρώδη διαβήτη και την τερεηδόνα.



Εικ. 3.12 Ο μητρικός θηλασμός προστατεύει για όλη μας τη ζωή

3.4 Ομάδα 2η: Φρούτα και χορταρικά

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- ➔ Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα των λαχανικών και φρούτων.
- ➔ Να γνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά των λαχανικών και των φρούτων.
- ➔ Να γνωρίζουν τις ημερήσιες συνηστώμενες ποσότητες.
- ➔ Να συνειδητοποιήσουν την ευεργετική τους επίδραση στην υγεία μας.

Λέξεις – κλειδιά: λαχανικά, ζαρζαβατικά, χορταρικά, μυρωδικά, φρούτα, διατροφολογικά, ασθένειες

Στην ομάδα αυτή ανήκουν όλα τα φρέσκα, αποξηραμένα, κατεψυγμένα ή κονσερβοποιημένα φρούτα και λαχανικά, καθώς και οι χυμοί τους. Δεν ανήκουν όμως οι πατάτες και οι ξηροί καρποί. Στην ομάδα αυτή θα συναντήσουμε φρούτα:

1. πυρηνόκαρπα με ένα κουκούτσι στον πυρήνα τους, όπως τα κεράσια, τα βερίκοκα, τα ροδάκινα και τα δαμάσκηνα
2. γιγαρτόκαρπα με θήκες με κουκούτσια στον πυρήνα τους, όπως τα μήλα και τα αχλάδια
3. εσπεριδοειδή, όπως τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, τα λεμόνια και τα γκρέιπ φρουτ
4. εξωτικά φρούτα που έχουν φτάσει και στη χώρα μας, όπως οι μπανάνες και ο ανανάς και άλλα φρούτα όπως φράουλες, σταφύλια, μούρα και τα χαρακτηριστικά του ελληνικού καλοκαιριού: καρπούζι και πεπόνι.

Δεν ξεχνάμε ότι στην ομάδα αυτή ανήκουν και τα επεξεργασμένα φρούτα, όπως:

- ❖ τα ξερά φρούτα (σύκα, δαμάσκηνα, βερίκοκα κ.ά.)
- ❖ οι κομπόστες (από ροδάκινο, βερίκοκο κ.ά.) και
- ❖ οι χυμοί των παραπάνω φρούτων.

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν επίσης όλα:

1. τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά, όπως τα είδη του μαρουλιού και τα πολύτιμα ελληνικά χόρτα (ραδίκια, αντίδια, βλίτα, σέσκουλα κ.ά.)
2. τα φρουτώδη λαχανικά, όπως η τομάτα, το αγγούρι και η πιπεριά
3. άλλα ζαρζαβατικά, όπως οι μελιτζάνες, τα κολοκυθάκια, το κουνουπίδι, το μπρόκολο και τα καρότα, τα οποία προέρχονται από καρπούς, ρίζες, βολβούς ή από άλλο μέρος του φυτού.



Εικ. 3.13 Τρώγε καθημερινά τουλάχιστον 5 μερίδες λαχανικά και φρούτα



Εικ. 3.14 Δοκίμασε και λαχανικά που δεν έχεις ξαναφάει

Οι ιδιότητες των λαχανικών και των φρούτων είναι οι ακόλουθες:

- δεν περιέχουν **καθόλου λιπαρά** (εκτός από το φρούτο αβοκάντο, το οποίο ανήκει στην ομάδα λίπους), άρα δεν επιβαρύνουν τον οργανισμό με ανεπιθύμητα λιπίδια
- παρέχουν **ελάχιστη ενέργεια**, δηλαδή λίγες θερμίδες, συνεπώς βοηθούν στη διατήρηση των κιλών μας και γενικότερα στον έλεγχο του σωματικού μας βάρους
- αποτελούν σημαντική πηγή **φυτικών ινών** (ή διαιτητικών ινών) οι οποίες συντελούν στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου και συγχρόνως βοηθούν στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας
- είναι σημαντική πηγή **βιταμινών** (όπως βιταμίνη C, ορισμένες βιταμίνες B, φυλλικό οξύ κ.ά.) και **μετάλλων** (όπως κάλιο, ασβέστιο κ.ά.) τα οποία ανήκουν στα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά
- είναι σημαντική πηγή **αντιοξειδωτικών ουσιών**, οι οποίες προστατεύουν τον οργανισμό από τη φθορά (βλ. υποενότητα 3.2)
- έχουν **υψηλό βαθμό κορεσμού**, δηλαδή νιώθεις άμεσα γεμάτο το στομάχι σου και το αίσθημα αυτό διαρκεί για αρκετό χρονικό διάστημα. Έτσι δεν αναζητάς σύντομα τροφή, καθυστερεί δηλαδή η λήψη του επόμενου γεύματος, με αποτέλεσμα να μην προσλαμβάνεις πολλές θερμίδες και να ελέγχεις καλύτερα το σωματικό βάρος σου.

Δυστυχώς διαπιστώνεται διεθνώς, αλλά και στην Ελλάδα, ότι υστερούμε σε κατανάλωση λαχανικών και φρούτων. Με άλλα λόγια δεν τρώμε καθημερινά όσα φρούτα και λαχανικά θα έπρεπε ή για αρκετές ημέρες δεν τα τρώμε καθόλου, με αποτέλεσμα να μην προσλαμβάνουμε σε επαρκείς ποσότητες τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Αντί φρούτων και λαχανικών καταναλώνουμε τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες και σε κορεσμένα λιπίδια. Εάν καταναλώνουμε όσα φρούτα και λαχανικά έπρεπε, δηλαδή τουλάχιστον 5 μερίδες την ημέρα, θα περιορίζονταν οι «διατροφοεξαρτώμενες ασθένειες», όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, τα εγκεφαλικά επεισόδια και ορισμένες μορφές καρκίνου.

Τα λαχανικά μπορούμε να τα καταναλώσουμε σκέτα ή συνοδευτικά με άλλη ομάδα τροφίμων στις ακόλουθες μορφές:

- ❖ ωμές σαλάτες, όπως χωριάτικη, μαρούλι/άνιθο/κρεμμυδάκι, λάχανο/καρότο,
- ❖ βρασμένα λαχανικά, όπως καρότα, μπρόκολο, κουνουπίδι, κολοκυθάκια και χόρτα βραστά,
- ❖ συνταγές λαδερών με ζαρζαβατικά, όπως φασολάκια, αρακάς, μπιριάμ,
- ❖ χορτόπιτες, όπως σπανακόπιτα, κολοκυθόπιτα, πρασόπιτα και άλλες
- ❖ συνταγές από ζαρζαβατικά μαγειρεμένα με κρέας, όπως φρικασέ, σπιγάδο, σεληνάτο, κοκκινιστό με μελιτζάνες, ραγού κ.ά., χωρίς βέβαια το κρέας να ανήκει στην κατηγορία των λαχανικών.

Όπως φαίνεται υπάρχουν πολλοί τρόποι να καταναλώσουμε λαχανικά έτσι, ώστε να καλύπτονται οι διαφορετικές γευστικές προτιμήσεις.

Η συνιστώμενη ποσότητα φρούτων και λαχανικών είναι 5 μερίδες την ημέρα.

Κάθε μερίδα φρούτων ή λαχανικών αντιστοιχεί σε:

- 🍴 2 κουταλιές της σούπας βρασμένα λαχανικά (π.χ. χόρτα, κουνουπίδι)
- 🍴 1 μπολ σαλάτα (π.χ. αγγουροτομάτα, μαρούλι/άνηθο/κρεμμυδάκι)
- 🍴 1 μέτριο φρούτο, όπως μήλο ή πορτοκάλι ή μπανάνα
- 🍴 2 μικρότερα φρούτα, όπως μανταρίνια, ακτινίδια, μικρά αχλάδια, ροδάκινα
- 🍴 1 φλιτζάνι μικρά φρούτα, όπως φράουλες, κεράσια, σταφύλια
- 🍴 2 κουταλιές της σούπας κομπόστα φρούτων
- 🍴 έως 1 κουταλιά της σούπας ξεραμένα φρούτα (π.χ. δαμάσκηνα, σύκα)
- 🍴 1 μικρό ποτήρι χυμό φρούτων (100% φυσικό, φρεσκοστυμμένο ή τυποποιημένο).

Τα φρούτα και τα λαχανικά, επειδή περιέχουν λίγα λιπαρά αλλά σημαντικές ποσότητες από θρεπτικά συστατικά, και επειδή δίνουν το αίσθημα του κορεσμού, είναι νόστιμα και μας δροσιίζουν, θεωρούνται μεγάλος σύμμαχος στην προσπάθεια διατήρησης ή απώλειας του σωματικού μας βάρους.

Ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνες και σε νοστιμιά είναι τα φρέσκα ελληνικά μυρωδικά (άνηθος, μαϊντανός, σκόρδο κ.ά.), τα οποία είναι υλικά σε πολλές παραδοσιακές συνταγές, ενώ σημαντική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών είναι τα ελληνικά άγρια χόρτα (ραδίκια, σέσκουλα, αντίδια, βλίτα κ.ά.) και οι παραδοσιακές χορτόπιτες.

Τέλος, είναι πολύ σημαντικό ότι στις σαλάτες προσθέτουμε το πολύτιμο ελαιόλαδο. Συνεπώς, έχουμε ταυτόχρονα σε ένα πιάτο τα οφέλη των λαχανικών και τις ευεργετικές ιδιότητες του ελαιόλαδου. Όταν παραλείπουμε να τρώμε λαχανικά, δεν προσλαμβάνουμε τα πολύτιμα συστατικά και των δύο ομάδων.



Εικ. 3.15 Τρώγε καθημερινά φρούτα στο διάλειμμα του σχολείου

3.5 Ομάδα 3η: Δημητριακά και ψωμί

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα των δημητριακών και του ψωμιού.
- Να γνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά των δημητριακών και του ψωμιού.
- Να εντοπίσουν τα οφέλη των προϊόντων ολικής άλεσης των δημητριακών.

Λέξεις – κλειδιά: δημητριακά, δημητριακά πρωινού, ψωμί, προϊόντα ολικής άλεσης, πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά.



Εικ 3.16 Προτίμηση να τρώς περισσότερα τρόφιμα από την ομάδα των δημητριακών

Στην ομάδα των δημητριακών, του ψωμιού και των τροφών με παρόμοια σύσταση ανήκουν:

- ✓ τα δημητριακά (σιτάρι, καλαμπόκι, κριθάρι, βρώμη, σίκαλη, καθώς και το ρύζι)
- ✓ τα προϊόντα δημητριακών (ψωμί, παξιμάδια, κριτσίνια, ζυμαρικά, δημητριακά πρωινού από τα οποία θρεπτικότερα θεωρούνται το κουάκερ και το μούσλι, ενώ ακολουθούν οι νιφάδες από δημητριακά ολικής άλεσης)
- ✓ οι πατάτες και όλα τα προϊόντα τους, όπως πουρές (δηλαδή νιφάδες αφυδατωμένης πατάτας)

Τις τροφές της ομάδας αυτής τις ονομάζουμε **αμυλούχες τροφές** και αποτελούν τη βασική τροφή πολλών πληθυσμών σε όλες τις ηπείρους, γιατί είναι σημαντικές πηγές:

- ✓ σύνθετων υδατανθράκων (άμυλο)
- ✓ βιταμινών
- ✓ μετάλλων
- ✓ φυτικών ινών ή διαιτητικών ινών
- ✓ πρωτεϊνών σε μικρότερες ποσότητες, ανάλογα με το τρόφιμο.

Επίσης είναι τροφές με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπίδια και ειδικά σε ανεπιθύμητα κορεσμένα λιπίδια.

Οι **σύνθετοι υδατάνθρακες** είναι η συνιστώμενη μορφή υδατανθράκων, γιατί απορροφώνται α-

πό τον οργανισμό με αργό ρυθμό και του δίνουν έτσι ενέργεια σε μικρές δόσεις, για να μπορεί να λειτουργεί συνέχεια και καλύτερα.

Σημαντική θεωρείται η περιεκτικότητα σε **φυτικές ίνες**, οι οποίες είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του εντέρου και την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας. Επίσης κρατούν χαμηλά τη χοληστερόλη, γεγονός ιδιαίτερα χρήσιμο σε άτομα που έχουν αυξημένες τιμές χοληστερόλης.

Υψηλή περιεκτικότητα σε **φυτικές ή διαιτητικές ίνες** έχουν το ψωμί και τα δημητριακά **ολικής άλεσης** και το αναποφλοιωτό ρύζι (καστανό ρύζι). Στα προϊόντα ολικής άλεσης έχει αλεστεί όλος ο σπόρος, μαζί δηλαδή και με τις εξωτερικές του φλούδες (πίτουρο), οι οποίες περιέχουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Επειδή τα προϊόντα ολικής άλεσης περιέχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά είναι -εκτός από υγιεινά- και πιο γευστικά. Δεν είναι δύσκολο να προμηθευτούμε τις τροφές αυτές, γιατί τις διαθέτουν τα σούπερ μάρκετ και οι φούρνοι της γειτονιάς. Αντίθετα, το άσπρο ψωμί και ό,τι είναι παρασκευασμένο από άσπρο αλεύρι (έχει αφαιρεθεί ο φλοιός του σιταριού), δεν περιέχει σημαντικές ποσότητες σε βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες, αλλά μας παρέχει τις ίδιες θερμίδες. Είναι συνεπώς «εξυπνότερο» και νοστιμότερο να τρώμε προϊόντα ολικής άλεσης, για να προσλαμβάνουμε μαζί με τις θερμίδες και ορισμένα από τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, δηλαδή «μ' ένα σμπάρο δυο τρυγόνια» όπως λέει η λαϊκή μας παροιμία.

Τα δημητριακά ολικής άλεσης περιέχουν βιταμίνες (B1, B2, E, νιασίνη), μέταλλα και ιχνοστοιχεία (ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο, φώσφορο) και μικρές ποσότητες πρωτεΐνης, ενώ τα αποφλοιωμένα δημητριακά περιέχουν αυτά τα θρεπτικά συστατικά σε μικρότερες ως ελάχιστες ποσότητες.

Ενώ οι αμυλούχες τροφές θα έπρεπε να αποτελούν τη βάση της διατροφής μας, παρατηρείται σήμερα ότι καταναλώνουμε μικρότερες ποσότητες. Συνεπώς για να αυξήσουμε την κατανάλωση τέτοιων τροφών, καλό θα ήταν να συνοδεύουμε με ψωμί όλα τα κύρια γεύματά μας (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και να τρώμε συχνότερα όσπρια (περιέχουν και άμυλο), μακαρόνια, ρύζι και δημητριακά πρωινού. Για να μην παχύνουμε όμως, αφού προσθέτουμε στο διαιτολόγιό μας αμυλούχες τροφές, πρέπει να αφαιρέσουμε άλλες τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες ή λιπίδια. Με άλλα λόγια, συστήνεται, το πιάτο μας να αποτελείται, για παράδειγμα, από περισσότερο ρύζι και λιγότερο κρέας, από περισσότερα μακαρόνια και λιγότερο τυρί ή σάλτσα, από περισσότερες πατάτες και λιγότερο κοτόπουλο. Με τέτοιου είδους αλλαγές,



Εικ. 3.17 Τα αναποφλοιωτό (καστανό) ρύζι το πωλούν συνήθως και τα καταστήματα της συνοικιάς σου



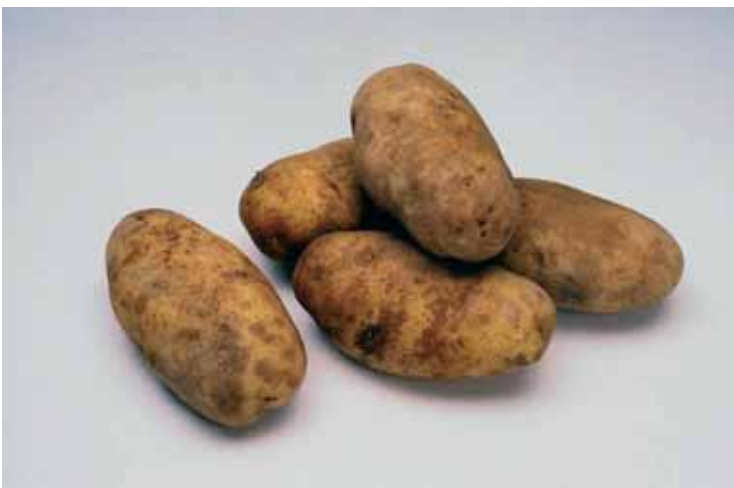
Εικ. 3.18 Προτίμησε το ψωμί ολικής άλεσης, είναι πιο θρεπτικό και πιο νόστιμο!

το σύνολο των θερμίδων του πιάτου μας θα μείνει σταθερό ώστε να μην παχύνουμε, ενώ η διατροφή μας θα γίνει πιο ισορροπημένη.

Σημειώστε ότι οι αμυλούχες τροφές (π.χ. ψωμί, μακαρόνια) δεν παχαίνουν περισσότερο από τις πρωτεϊνούχες (π.χ. μπριζόλα, φιλέτο), όπως πολλοί νομίζουν. Επίσης, περιέχουν λίγα λιπαρά και χορταίνουν, γι' αυτό αποτελούν ιδανική τροφή για όσους προσπαθούν να χάσουν κιλά, ακολουθούν δηλαδή μια δίαιτα αδυνατίσματος.



Εικ. 3.19 Δεν παχαίνουν τα μακαρόνια αν συνοδεύονται από σάλτσα τομάτας



Εικ. 3.20 Δεν παχαίνουν οι πατάτες εάν δεν είναι τηγανητές

Τα **ζυμαρικά** περιέχουν αλεύρι ή σιμιγδάλι και νερό, ενώ αρκετά είδη περιέχουν και αβγό. Δε θεωρούνται παχυντική τροφή -όπως αρκετοί πιστεύουν- εκτός αν συνοδεύονται από κάποιο είδος σάλτσας με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά (π.χ. με αλλαντικά, πολύ τυρί, κρέμα γάλακτος κ.λπ.). Απλές σάλτσες θεωρούνται οι σάλτσες με τομάτα, λαχανικά και θαλασσινά.

Οι **πατάτες** θεωρούνται -εκτός από σημαντική πηγή αμύλου- και καλή πηγή βιταμίνης C και πρωτεΐνης. Εάν μάλιστα συνοδευτούν από αβγό, ανεβαίνει πολύ η βιολογική τους αξία, δηλαδή η ποιότητα της πρωτεΐνης τους. Είναι προτιμότερο να βράζουμε τις πατάτες με τη φλούδα (την οποία αφαιρούμε μετά) για να περιορίσουμε τις απώλειες σε βιταμίνη C. Το μειονέκτημα στις τηγανητές πατάτες είναι ότι απορροφούν μεγάλη ποσότητα τηγανισμένου λαδιού.

Γενικότερα, οι αμυλούχες τροφές είναι **εύπεπτες** και εύκολες στη μάσηση και προτιμώνται από τους ηλικιωμένους, τα μικρά παιδιά και τους ασθενείς.

3.6 Ομάδα 4η: Κρέας - ψάρι - όσπρια

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα του κρέατος-ψαριού-οσπρίων.
- Να διακρίνουν τα σημαντικότερα συστατικά που περιέχουν και την επίδρασή τους στην υγεία μας.
- Να γνωρίζουν γιατί συστήνεται στους ενήλικες περιορισμένη πρόσληψη κόκκινου κρέατος και να αναγνωρίσουν από ποια τρόφιμα μπορεί να αντικατασταθεί.

Λέξεις – κλειδιά: κόκκινο κρέας, αλλαντικά, πουλερικά, ψάρι, θαλασσινά, αβγό, όσπρια, κορεσμένα λιπαρά οξέα, χοληστερόλη (χοληστερίνη), διατροφοεξαρτώμενη ασθένεια



Εικ. 3.21 Τρώγε περισσότερο ψάρι, αβγό και όσπρια αλλά μην ξεχνάς και το άπαχο κρέας

Στην ομάδα του κρέατος, του ψαριού και των τροφών με παρόμοια σύνθεση ανήκουν οι ακόλουθες τροφές:

- ✓ κόκκινο κρέας και τα προϊόντα του, δηλαδή μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κασίκι, και ο κιμάς τους, τα αλλαντικά και τα λουκάνικα τους
- ✓ τα εντόσθια, όπως συκώτι, πνευμόνια, έντερο
- ✓ κοτόπουλο, γαλοπούλα, και τα αλλαντικά τους
- ✓ ψάρι και θαλασσινά σε όλες τις μορφές, δηλαδή φρέσκο, κατεψυγμένο και σε κονσέρβα, αλλά και παναρισμένο ή ψαροκροκέτες
- ✓ αβγά
- ✓ όσπρια, δηλαδή οι φακές, όλα τα είδη φασολιού (όπως γίγαντες, μαυρομάτικα, χάντρες), ρεβίθια, φάβα και κουκιά. Σημειώνεται ότι στα όσπρια ανήκει και η σόγια γιατί πρόκειται για είδος φασολιού
- ✓ υποκατάστατα κρέατος (π.χ. προϊόντα σόγιας για χορτοφάγους).

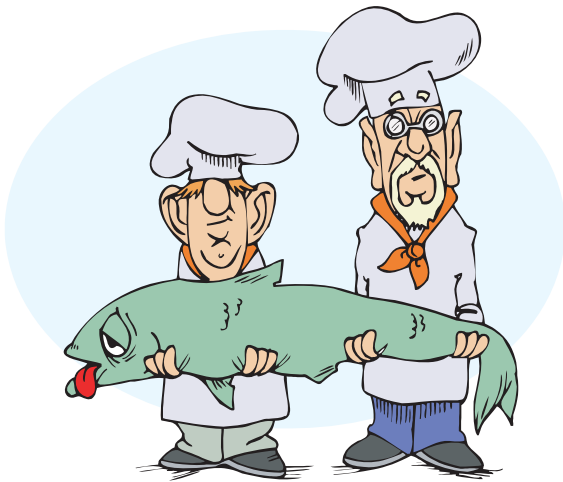
Το **κρέας** είναι σημαντική πηγή:

- ✓ πρωτεϊνών
- ✓ μετάλλων και ιχνοστοιχείων, όπως σίδηρος, μαγνήσιο και ψευδάργυρος
- ✓ βιταμινών του συμπλέγματος Β
- ✓ των ανεπιθύμητων κορεσμένων λιπιδίων, ιδιαίτερα στα παχιά τεμάχιά του (π.χ. μια μπριζόλα με πολύ λίπος στην άκρη, η πέτσα στο κοτόπουλο), γι' αυτό αφαιρούμε τα κομμάτια με λίπος
- ✓ χοληστερόλης, η οποία συνοδεύει το ζωικό λίπος.

Σε πολλές έρευνες φάνηκε ότι μεταξύ ομάδων ενηλίκων που έτρωγαν σχεδόν καθημερινά κόκκινο κρέας και άλλων που έτρωγαν μία φορά την εβδομάδα, ασθενούσαν συχνότερα οι πρώτοι (διατροφολογία ασθένεια). Γι' αυτό λέμε ότι η συχνή κατανάλωση κόκκινου κρέατος συνδέεται σταθερά με τη στεφανιαία νόσο και τον καρκίνο στο παχύ έντερο. Για να αποφύγουμε αυτόν τον κίνδυνο, προσπαθούμε να περιορίσουμε την κατανάλωσή του κόκκινου κρέατος και να προτιμάμε συχνότερα άλλες τροφές της ομάδας αυτής.

Επειδή τα θρεπτικά συστατικά του κόκκινου κρέατος παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη, δεν περιορίζουμε την κατανάλωση του στα παιδιά και τους εφήβους σε μια μερίδα την εβδομάδα, όπως ισχύει για τους ενήλικες. Πρέπει όμως να προτιμάμε ψαχνά τεμάχια και να αφαιρούμε το **ο-**

ρατό λίπος, δηλαδή το λίπος που φαίνεται, γιατί ακόμη και το φιλέτο (το πιο άπαχο κομμάτι κρέατος) περιέχει «**κρυμμένο λίπος**» ανάμεσα στους ιστούς του κρέατος, ώστε αναπόφευκτα το προσλαμβάνουμε.



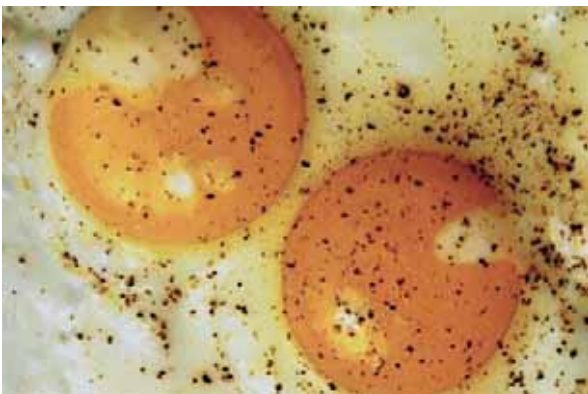
Εικ. 3.22 Τρώγε ψάρι κάθε εβδομάδα

Το **ψάρι και τα θαλασσινά** (μαλάκια και οστρακοειδή) αποτελούν:

- ✓ πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης
- ✓ πολύ καλή πηγή μετάλλων/ιχνοστοιχείων, όπως ιωδίου
- ✓ τροφή χαμηλή σε λιπαρά.

Το λιπίδια που περιέχουν τα ψάρια είναι τα **ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα**, τα οποία μειώνουν τη χοληστερόλη και δρουν αντιπηκτικά στο αίμα, ελαττώνοντας έτσι τον κίνδυνο σχηματισμού θρόμβων. Για το λόγο αυτόν συστήνεται να τρώμε τη μια από τις δύο φορές την εβδομάδα ένα **παχύ ψάρι** (ως 15-20% λιπαρά), όπως σαρδέλα, σκουμπρί, σολομό, κολιό, προκειμένου να προσλάβουμε περισσότερα ω-3 λιπαρά οξέα.

Τα **μαλάκια** (καλαμαράκια, γαρίδες, σουπιές) και τα **οστρακοειδή** (μύδια, αχιβάδες) περιέχουν αρκετή χοληστερόλη και μόνο 1% λιπαρά. Όταν βέβαια τηγανιστούν απορροφούν το λάδι του τηγανίσματος.



Εικ. 3.23 Συστήνονται 3-4 αβγά την εβδομάδα σε υγιή άτομα

Το **αβγό** περιέχει:

- ✓ άριστης ποιότητας πρωτεΐνη
- ✓ σημαντικές ποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β και των βιταμινών Α, Ε και Κ, μετάλλων και ιχνοστοιχείων, όπως νάτριο, κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο και φώσφορο
- ✓ χοληστερόλη, η οποία όμως δεν ανεβάζει σημαντικά τη χοληστερόλη στο αίμα. Η χοληστερόλη ανεβαίνει επικίνδυνα όταν τρώμε συστηματικά πολύ κορεσμένο λίπος, δηλαδή ζωικό λίπος.

Για τους παραπάνω λόγους συστήνεται ένα αβγό κάθε μία ή δύο μέρες, ανάλογα με τις άλλες πηγές πρωτεϊνών που καταναλώνει το άτομο.

Τα **όσπρια** ανήκουν στην ομάδα του κρέατος-ψαριού, κυρίως γιατί περιέχουν πρωτεΐνη που μοιάζει σε ποιότητα με αυτή των τροφών ζωικής προέλευσης, αλλά και γιατί αποτελούν σημαντική πηγή βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Διαφέρουν και πλεονεκτούν από τις υπόλοιπες τροφές της ομάδας αυτής στα ακόλουθα:

- ✓ είναι τροφές πλούσιες σε άμυλο,
 - ✓ περιέχουν φυτικές ή διαιτητικές ίνες,
 - ✓ είναι φτωχά σε λιπίδια
- ενώ περιέχουν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας

Τα τρώμε το χειμώνα ζεστά σε μορφή σούπας (φακές, φασολάδα, ρεβίθια) συνοδεύοντάς τα με ψωμί, τυρί, ελιές ή ψάρι παστό. Το καλοκαίρι τα προτιμάμε κρύα σε μορφή σαλάτας με τομάτα και μυρωδικά, όπως μαϊντανό και κρεμμύδι (π.χ. φασόλια μαυρομάτικα, χάντρες, φάβα). Όπως και να τα καταναλώσουμε, προσθέτουμε πάντα ελαιόλαδο και συχνά ωμό κατευθείαν στη μερίδα μας.

Εάν συνοδεύσουμε τα όσπρια με δημητριακά (π.χ. ψωμί, ρύζι) αυξάνεται η βιολογική αξία του γεύματος, δηλαδή η ποιότητα της πρωτεΐνης. Εάν προσθέσουμε κάποιο οξύ, όπως λεμόνι, στα ρεβίθια ή ξίδι στις φάκες, βοηθάμε τον οργανισμό μας να απορροφήσει περισσότερα από τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν (π.χ. το σίδηρο από τις φακές), ενώ τους προσδίδουμε και γεύση.



Εικ. 3.24 Συστήνεται η κατανάλωση οσπρίων (π.χ. φακές) 2 φορές την εβδομάδα

3.7 Ομάδα 5η: Λίπη και έλαια

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- ➔ Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα των λιπών και ελαίων.
- ➔ Να διακρίνουν τα είδη λιπιδίων που περιέχει κάθε κατηγορία και την επίδρασή τους στην υγεία μας.
- ➔ Να γνωρίζουν γιατί συστήνεται το ελαιόλαδο και γιατί αποφεύγουμε τα στερεά λιπίδια.

Λέξεις – κλειδιά: ελαιόλαδο, σπορέλαια, βούτυρο, μαργαρίνη, ξηροί καρποί, μονοακόρεστα- πολυακόρεστα- κορεσμένα λιπαρά οξέα, χοληστερόλη (χοληστερίνη)



Εικ. 3.25 Οι ελιές συνοδεύουν ευχάριστα το ψωμί και τις σαλάτες μας

Στην ομάδα των **λιπών** και **ελαίων** ανήκουν:

- ✓ Τα λιπίδια φυτικής προέλευσης
 - ελαιόλαδο και ελιές
 - σπορέλαια (π.χ. καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο, σογιέλαιο)
 - φυτικές μαργαρίνες (για επάλειψη) και μαγειρικά λίπη (για το μαγείρεμα)
- ✓ Τα λιπίδια ζωικής προέλευσης
 - βούτυρο
 - λαρδί
- ✓ Μαγειρικά λίπη τα οποία αποτελούνται είτε από λιπίδια φυτικής προέλευσης είτε από μίγμα λιπιδίων φυτικής και ζωικής προέλευσης
- ✓ Μαγιονέζα και σάλτσες για σαλάτες με υψηλή συγκέντρωση λιπιδίων
- ✓ Ξηροί καρποί.

Η ομάδα των λιπιδίων έχει τα ακόλουθα θρεπτικά χαρακτηριστικά:

- ✓ Περιέχει λιπαρά οξέα, μερικά από τα οποία είναι απαραίτητα.
- ✓ Περιέχει τις απαραίτητες λιποδιαλυτές βιταμίνες A, D, E και K.
- ✓ Έχει υψηλή θερμιδική αξία (9 Kcal/gr).



Εικ 3.26 Οι ξηροί καρποί περιέχουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά και άριστη ποιότητα λιπιδίων

Πιο συγκεκριμένα, τα λιπίδια παρέχουν υπερδιπλάσιες θερμίδες από αυτές που περιέχουν τα άλλα θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά (υδατάνθρακες και πρωτεΐνες). Αυτό σημαίνει ότι θα παχύνουμε ευκολότερα εάν τρώμε συστηματικά λιπαρές τροφές σε μεγαλύτερες ποσότητες. Επειδή λοιπόν τα λίπη και τα έλαια έχουν μεγάλη θερμιδική αξία και κρύβουν τον κίνδυνο της παχυσαρκίας, έχουν αποκτήσει «κακή φήμη», παρόλο που τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν δείχνουν πόσο σημαντική τροφή είναι.

Μην ξεχνάμε όμως ότι οποιαδήποτε τροφή και αν καταναλώσουμε σε μεγαλύτερες ποσότητες ενέργειας (δηλαδή θερμίδων) από εκείνες που χρειαζόμαστε, θα προκαλέσει αύξηση του σωματικού μας βάρους. Επίσης, τα λιπίδια ανήκουν στα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, δηλαδή πρέπει καθημερινά να καταναλώνουμε τροφές από αυτή την ομάδα τροφίμων, με πρώτη προτίμηση το ελαιόλαδο και δεύτερη τους ξηρούς καρπούς.

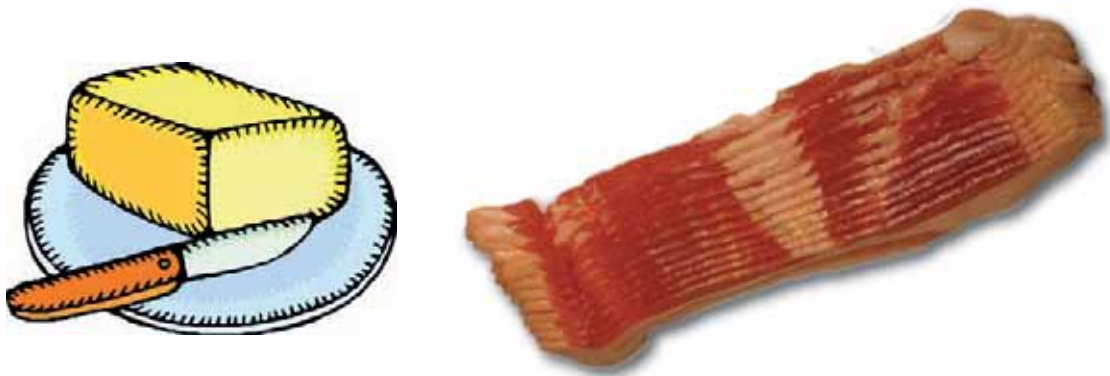
Έχει διαπιστωθεί ότι τα λιπίδια φυτικής προέλευσης αποτελούνται κυρίως από **ακόρεστα λιπαρά οξέα**, τα οποία επιδρούν θετικά στην υγεία μας. Αντίθετα, τα λιπίδια ζωικής προέλευσης είναι **ανεπιθύμητα**, επειδή αποτελούνται από **κορεσμένα λιπαρά οξέα**, υπεύθυνα για τις ασθένειες των αγγείων και της καρδιάς, ενώ ανεβάζουν και τη χοληστερόλη στο αίμα μας. Ανάλογα με το είδος του λιπαρού οξέος που περιέχει το τρόφιμο που καταναλώνουμε, μπορούμε να προστατέψουμε ή να εκθέσουμε την υγεία μας σε κίνδυνο.

Τα επιθυμητά ακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία είναι υγρά, χωρίζονται σε:

- ❖ **Πολυακόρεστα** που περιέχονται στα σπορέλαια, όπως καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο, και στα παχιά ψάρια.

- ❖ **Μονοακόρεστα**, που περιέχονται κυρίως στο ελαιόλαδο, στις ελιές και σε αρκετούς ξηρούς καρπούς. Επειδή τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα δρουν ευεργετικά στη χοληστερόλη και επειδή το ελαιόλαδο περιέχει εκτός από μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνη Ε και πολύτιμες αντιοξειδωτικές ουσίες (βλ. υποενότητα 3.2), θεωρείται το λιπίδιο εκείνο το οποίο πρέπει να προτιμάμε στη διατροφή μας.

Αντίθετα, συστήνεται να περιορίζουμε τα κορεσμένα λιπίδια, τα οποία έχουν στερεά μορφή και τα συναντάμε είτε στις τροφές ζωικής προέλευσης, όπως βούτυρο, τυρί, παχύ κρέας και αλλαντικά, είτε στη μαργαρίνη.



Εικ. 3.27 Τα κορεσμένα λιπίδια μπορεί να βλάψουν την υγεία μας

Η **μαργαρίνη** φυτικής προέλευσης προέρχεται από σπορέλαια (δηλαδή υγρά, μιας και περιέχουν ακόρεστα λιπαρά οξέα), τα οποία με τη βοήθεια της τεχνολογίας τροφίμων έχουν μετατραπεί σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, προκειμένου να γίνουν στερεά και να αλείφονται ευκολότερα στο ψωμί (επαλειφόμενα λιπίδια). Με τη διαδικασία αυτή όμως, ένα υγιεινό έλαιο έχει μετατραπεί σε μια λιγότερο υγιεινή μαργαρίνη, γιατί το υγρό ακόρεστο λιπαρό οξύ μετατράπηκε σε στερεό κορεσμένο, όπως είναι δηλαδή το ζωικό βούτυρο. Η διαφορά της φυτικής μαργαρίνης από το ζωικό βούτυρο είναι ότι η μαργαρίνη δεν περιέχει χοληστερόλη, ενώ σε κορεσμένα λιπίδια είναι οι ποσότητες παρόμοιες.

Η **χοληστερόλη** δεν υπάρχει σε τροφές φυτικής προέλευσης, αλλά συνοδεύει τα ζωικά λιπίδια, όπως βούτυρο γάλακτος, λίπος γαλακτοκομικών και λίπος στο κρέας. Αποτελεί μια ουσία σημαντική για τις λειτουργίες του οργανισμού μας, την παράγει και το σώμα μας, ενώ η λογική πρόσληψή της με την τροφή δε θεωρείται επικίνδυνη για την υγεία μας. Σε περίπτωση που υπάρχει βλάβη στο μηχανισμό σχηματισμού χοληστερόλης, μπορεί να ανεβούν οι τιμές χοληστερόλης στο αίμα, οπότε ο γιατρός καθορίζει τη θεραπεία της ασθένειας αυτής (δυσλιπιδαιμία). Σε ένα υγιές άτομο όμως η χοληστερόλη στο αίμα ανεβαίνει, εάν καταναλώνει συστηματικά σημαντικές ποσότητες από κορεσμένα λιπίδια, αλλά όχι εάν τρώει τροφές πλούσιες σε χοληστερόλη και συγχρόνως φτωχές σε κορεσμένο λίπος, όπως είναι τα αβγά και τα θαλασσινά. Με άλλα λόγια, είναι πιο επικίνδυνο να ανέβουν ανεπιθύμητα ψηλά οι τιμές χοληστερόλης του αίματός μας εάν τρώμε συστηματικά παχύ κρέας (γιατί αποτελείται από κορεσμένο λίπος και όχι γιατί περιέχει χοληστερόλη) από ό,τι αν καταναλώνουμε τροφή φτωχή σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, αλλά πλούσια σε χοληστερόλη.

Για να αποφύγει ο καταναλωτής το κορεσμένο ζωικό λίπος και συνεπώς να μειωθεί ο κίνδυνος της αύξησης της χοληστερόλης, έχουν κυκλοφορήσει και τα **προϊόντα light** (ελαφρύ), τα οποία περιέχουν 50% λιγότερο λίπος και συνήθως λιγότερες θερμίδες από τα τρόφιμα αναφοράς, δηλαδή το συμβατικό προϊόν. Επίσης κυκλοφορούν είδη μαργαρίνης που περιέχουν μια ουσία (φυτοστερόλη) η οποία ίσως μειώνει τη χοληστερόλη, αρκεί να την καταναλώνει ο ασθενής συστηματικά και όπως υπαγορεύουν οι οδηγίες. Δε θεωρείται όμως απαραίτητη η συστηματική κατανάλωσή τους. Πιο ουσιαστικό είναι να αποφύγουμε συνειδητά το ζωικό ή το στερεό φυτικό λίπος στην καθημερινή μας διατροφή.

3.8 Γλυκίσματα – ροφήματα – ποτά

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στα γλυκίσματα-ροφήματα-ποτά.
- Να διακρίνουν τα συστατικά που επηρεάζουν αρνητικά την υγεία μας.
- Να συνειδητοποιήσουν τα οφέλη και τους κινδύνους της κατανάλωσης οινοπνεύματος.
- Να γνωρίζουν ποια είδη γλυκισμάτων και αναψυκτικών πρέπει να προτιμούν και γιατί.
- Να αναγνωρίζουν τις τροφές οι οποίες, όταν καταναλώνονται συστηματικά σε μεγάλες ποσότητες, ενδέχεται να προκαλέσουν βλάβες στον οργανισμό, ώστε να τις αποφεύγουν.

Λέξεις – κλειδιά: ζάχαρη, κενές θερμίδες, παραδοσιακά γλυκά, οινοπνευματώδη ποτά, κρασί, αλκοολισμός, αναψυκτικά, ροφήματα, νερό



Εικ. 3.28 Συστήνεται να περιορίζουμε τα γλυκά, τα οποία εκτός από ζάχαρη περιέχουν και λιπίδια

Υπάρχουν πολλά είδη γλυκισμάτων τα οποία διακρίνονται για την υψηλή περιεκτικότητά τους είτε σε ζάχαρη, είτε σε λιπίδια (κρέμα ζαχαροπλαστικής, σαντιγί, βούτυρο, λάδι) είτε και στα δύο, όπως:

- ❖ σοκολάτες, γκοφρέτες
- ❖ καραμέλες, τσίχλες
- ❖ παγωτά και γρανίτες
- ❖ τούρτες, πάστες και άλλα γλυκά
- ❖ κέικ, μπισκότα
- ❖ γλυκά κουταλιού, μέλι, μαρμελάδα
- ❖ γλυκά ταψιού.

Ένα από τα βασικά συστατικά των γλυκισμάτων είναι η **ζάχαρη**, η οποία προκαλεί τεηρηδόνια και δεν περιέχει κανένα άλλο θρεπτικό συστατικό παρά μόνο θερμίδες, γιατί αποτελείται από απλούς υδατάνθρακες. Οι θερμίδες που προσφέρουν μόνο ενέργεια ονομάζονται **κενές ή περιττές θερμίδες** και πρέπει να τις αποφεύγουμε.

Όταν προσλαμβάνουμε περισσότερες θερμίδες απ' όσες καταναλώνουμε, παρατηρείται αύξηση του σωματικού μας βάρους. Στην περίπτωση αυτή συστήνεται η αποφυγή «περιττών» θερμίδων, όπως είναι αυτές της ζάχαρης και των γλυκισμάτων.

Τα γλυκά όμως ανήκουν στην παράδοση σχεδόν κάθε λαού, αποτελούν συχνά το επιδόρπιο ενός νόστιμου γεύματος, συνοδεύουν πάντα τις γιορτές, προκαλούν ευχαρίστηση και μας ηρεμούν. Για να τα απολαύσουμε χωρίς τύψεις και χωρίς κίνδυνο να παχύνουμε, συστήνεται να αποφεύγουμε τις μεγάλες ποσότητες και όσα είναι πλούσια σε λιπίδια (π.χ. τούρτα, πάστες), να προτιμάμε τα γλυκά του ταψιού (π.χ. μπακλαβάς, κανταΐφι) από φύλλο και ξηρούς καρπούς και τα γλυκά του κουταλιού (π.χ. βύσσινο, κυδώνι).

Ως προς τα υγρά, ο οργανισμός μας χρειάζεται οπωσδήποτε **νερό**, αφού το σώμα μας αποτελείται κατά 60% από νερό, το οποίο ανανεώνει διαρκώς για να εκτελεστούν όλες οι απαραίτητες βιολογικές και βιοχημικές λειτουργίες του. Οι στερεές τροφές που τρώμε περιέχουν νερό, άλλες λιγότερο και άλλες περισσότερο. Υψηλή περιεκτικότητα, δηλαδή περισσότερο από 90% νερό, περιέχουν τα λαχανικά, οι πατάτες, οι σούπες και τα φρούτα. Συνήθως όμως δεν αρκεί το νερό που προσλαμβάνουμε τρώγοντας τη στερεά τροφή μας. Έτσι τα υγρά που πίνουμε βοηθούν προκειμένου να καλύψουμε τις καθημερινές ανάγκες του σώματός μας σε νερό. Για το λόγο αυτόν συστήνεται να πίνουμε όποτε διψάμε, με «χρυσό κανόνα» την κατανάλωση 1,5 λίτρου, δηλαδή περίπου 6 ποτήρια την ημέρα.

Παρόλο που το συστατικό που χρειάζεται ο οργανισμός μας είναι το νερό, συχνά προτιμάμε τους χυμούς, τα αναψυκτικά και τα ροφήματα.



Εικ. 3.29 Οι φρέσκοι χυμοί δεν μπορούν να αντικατασταθούν από ανθρακούχα αναψυκτικά

Οι **χυμοί** έχουν κάποιες από τις ευεργετικές ιδιότητες των φρέσκων φρούτων, όπως βιταμίνες, μέταλλα και διαιτητικές ίνες, κυρίως όταν πρόκειται για φρεσκοστυμμένους. Οι τυποποιημένοι χυμοί περιέχουν λιγότερα θρεπτικά συστατικά από τους φρεσκοστυμμένους. Αυτό συμβαίνει επειδή κατά την επεξεργασία τους (π.χ. παστερίωση) καταστρέφονται ή χάνονται ορισμένα από αυτά. Πολύ ευαίσθητη στη θερμοκρασία είναι για παράδειγμα η πολύτιμη βιταμίνη C. Επίσης δεν αποτελούνται όλοι οι τυποποιημένοι χυμοί κατά 100% από φρούτα, ενώ σε άλλους προσθέτουν ζάχαρη, συνεπώς περιέχουν περισσότερες θερμίδες αλλά λιγότερα θρεπτικά συστατικά, αποτελούνται δηλαδή και από «κενές» θερμίδες. Εάν πίνουμε αρκετούς τυποποιημένους χυμούς την ημέρα, κινδυνεύουμε επίσης να παχύνουμε. Για να γνωρίζουμε τι πίνουμε είναι σημαντικό, πριν αγοράσουμε τον τυποποιημένο χυμό, να διαβάσουμε στην **ετικέτα της συσκευασίας** τη σύνθεσή του και να επιλέγουμε μόνο όσους αποτελούνται 100% από χυμό, δηλαδή χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Πάντα όμως είναι προτιμότεροι οι φρεσκοστυμμένοι χυμοί.

Τα ζαχαρούχα ανθρακούχα **αναψυκτικά** μας προσφέρουν κυρίως ζάχαρη, χωρίς να περιέχουν σχεδόν

καθόλου θρεπτικά συστατικά, δηλαδή ανήκουν στις τροφές με «**κενές θερμίδες**». Επιπλέον περιέχουν συνήθως «**πρόσθετα**» **τροφίμων**, δηλαδή χημικά συστατικά τα οποία είναι συντηρητικά ή χρώματα ή με τεχνητή γεύση-άρωμα ή έχουν άλλες ιδιότητες, για να είναι το αναψυκτικό ευχάριστο στον καταναλωτή (π.χ. με έντονο χρώμα, επιθυμητή γεύση και αίσθημα δροσιάς). Αν και τα πρόσθετα που χρησιμοποιούνται στη βιομηχανία τροφίμων είναι ελεγμένα, συστήνεται να περιορίζουμε την πρόσληψή τους όσο περισσότερο γίνεται.

Έχει διαπιστωθεί ότι τα παιδιά που πίνουν συστηματικά ή και σε καθημερινή βάση ζαχαρούχα αναψυκτικά, κινδυνεύουν να παχύνουν, ιδιαίτερα όταν παρακολουθούν και πολλές ώρες τηλεόραση, δηλαδή δεν έχουν αρκετή φυσική δραστηριότητα (παιχνίδι έξω, αθλητισμός). Τέλος, μην ξεχνάτε ότι τα αναψυκτικά «κόβουν» την όρεξη, προκαλώντας το αίσθημα του κορεσμού (φούσκωμα), λόγω της ζάχαρης που περιέχουν. Έτσι δεν τρώμε το γεύμα μας, με αποτέλεσμα να μην τροφοδοτούμε τον οργανισμό μας με τα συστατικά που χρειάζεται.

Τα **ροφήματα**, όπως μαύρο και πράσινο τσάι ή καφές έχουν διεγερτική δράση στο νευρικό σύστημα και δε συστήνονται στα παιδιά, ενώ το κακάο επιτρέπεται και για τις μικρότερες ηλικίες. Επίσης επιτρέπονται στα παιδιά και στους εφήβους τα αφεψήματα βοτάνων (π.χ. τσάι βουνού, χαμομήλι, φασκόμηλο κ.λπ.), τα οποία έχουν διαφορετικές ιδιότητες το καθένα, δεν παρουσιάζουν όμως διεγερτική δράση.

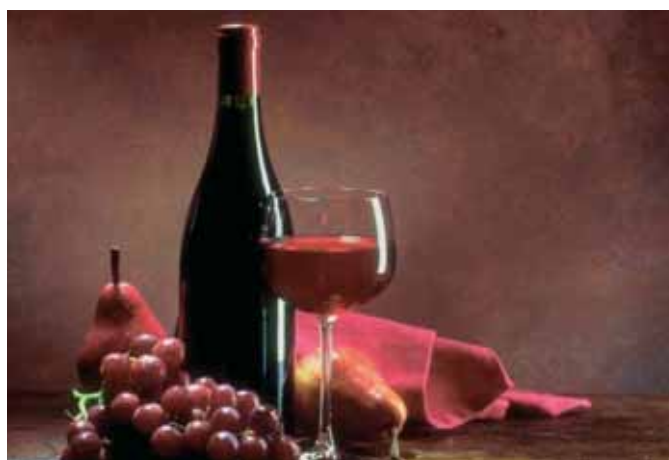
Στα **αλκοολούχα ποτά** ανήκουν όλα τα ποτά που περιέχουν οινόπνευμα. Τα κατατάσσουμε σε ελαφριά (όπως κρασί και μπίρα) τα οποία περιέχουν λιγότερο οινόπνευμα (περίπου 5-13%) και στα βαριά (ρακί, τσίπουρο, ούζο, ουίσκι, βότκα, λικέρ κ.ά.) με περισσότερη ποσότητα (περίπου 40-50%).

Έχει διαπιστωθεί ότι μικρές ποσότητες οινοπνεύματος τονώνουν στους ενήλικες την κυκλοφορία του αίματος και τη λειτουργία της καρδιάς. Έχει επίσης διαπιστωθεί ότι το κρασί και η μπίρα περιέχουν ορισμένα θρεπτικά συστατικά και αντιοξειδωτικές ουσίες.

Όμως, από την άλλη πλευρά, υπάρχει το πρόβλημα του **αλκοολισμού**, που θέτει πολλά άτομα στο κοινωνικό «περιθώριο». Χάνουν τη δουλειά τους, την οικογένεια, την υγεία και την αξιοπρέπειά τους, επειδή ενοχλούν συνανθρώπους τους ή ζητιανεύουν ή παρανομούν συχνά για λιγοστά χρήματα, προκειμένου να ξαναγοράσουν οινοπνευματώδη ποτά.

Για να έχουμε τα οφέλη του ποτού, αποφεύγοντας συγχρόνως το κοινωνικό πρόβλημα του αλκοολισμού, συστήνεται η μέτρια κατανάλωση ποτών (1-2 ποτηράκια κρασί την ημέρα) από τους ενήλικες, πάντα με παρέα και με φαγητό. Όμως τα αλκοολούχα ποτά δεν πρέπει να περιλαμβάνονται στη διατροφή παιδιών και εφήβων! Πολύ τροχαία ατυχήματα στους νέους οφείλονται σε υπερκατανάλωση οινοπνεύματος, συνήθως μετά από μια βραδινή έξοδο. Το μεθυσμένο άτομο έχει μειωμένα αντανακλαστικά και αλλοιωμένη συμπεριφορά, με συχνά δυσάρεστες και μοιραίες συνέπειες για το ίδιο και για τους συνανθρώπους του.

Τέλος, αναφέρουμε ότι το οινόπνευμα περιέχει αρκετές θερμίδες (7Kcal/gr) και ενδέχεται να προκαλέσει αύξηση βάρους σε περίπτωση που καταναλώνεται σε υπερβολικές ποσότητες.



Εικ. 3.30 Τα αλκοολούχα ποτά δε συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή παιδιών και εφήβων

Σχόλια για τροφές πλούσιες σε λιπίδια και ζάχαρη

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν πολλά τρόφιμα από την ομάδα των λιπών και αρκετά γλυκίσματα όπως:

- ❖ βούτυρο, μαργαρίνη, κρέμα γάλακτος
- ❖ σάλτσες για σαλάτες, συνήθως με βάση τη μαγιονέζα
- ❖ μπισκότα, κέικ, πάστες, τούρτες, παγωτό
- ❖ γλυκίσματα, όπως σοκολάτες και καραμέλες
- ❖ τσιπς, γαριδάκια και άλλα σνακ
- ❖ ζαχαρούχα αναψυκτικά
- ❖ τηγανισμένες και παναρισμένες τροφές, όπως κροκέτες, σνίτσελ, πατάτες τηγανητές.



3.31 Απέφευγε τις «κενές θερμίδες»

Όπως πιθανώς διαπιστώνετε, στην κατηγορία αυτήν ανήκουν τρόφιμα τα οποία πρέπει να καταναλώνουμε με μέτρο. Οι περισσότερες τροφές της ομάδας αυτής είναι πλούσιες σε **κορεσμένα λιπίδια**, τα οποία πρέπει να αποφεύγουμε. Μάλιστα είναι «κρυμμένα» και έτσι δε βλέπουμε πόση ποσότητα λιπιδίων τρώμε. Αν περιορίσουμε την κατανάλωσή τους, περιορίζουμε αυτόματα και την πρόσληψη ανεπιθύμητων λιπιδίων.



Εικ. 3.32 Απολαμβάνουμε τις λιχουδιές, αλλά με μέτρο

Συνήθως τα τρόφιμα αυτά περιέχουν και πολύ **αλάτι** που μπορεί να οδηγήσει σε υπέρταση (αύξηση της πίεσης στις αρτηρίες), η οποία ενδέχεται να καταλήξει σε εγκεφαλικό επεισόδιο ή σε έμφραγμα. Γνωρίζετε ότι τα μπισκότα θεωρούνται αλμυρή τροφή, ενώ στο νου μας τα έχουμε μόνο ως κάτι γλυκό;

Όσον αφορά τη ζάχαρη, μπορούμε να εκπαιδευτούμε στο να τρώμε λιγότερη, ενώ τα υποκατάστατα ζάχαρης (ασπαρτάμη, ζαχαρίνη), τα οποία δεν περιέχουν θερμίδες, δε θεωρούνται επικίνδυνα, αλλά ούτε και απαραίτητα. Θεωρείται εφικτό να μην τρώμε περισσότερες από 4 φορές την ημέρα ζάχαρη. Με άλλα λόγια, συστήνονται καθημερινά ως 4 επεισόδια ζάχαρης. Εάν, για παράδειγμα καταναλώσω μέσα στην ημέρα: 1ο επεισόδιο - γάλα και δημητριακά με ζάχαρη για πρωινό, 2ο επεισόδιο - ένα σοκολατάκι μετά το μεσημεριανό γεύμα, 3ο επεισόδιο - ψωμί με μέλι για απογευματινό και 4ο επεισόδιο - γάλα με κακάο και ζάχαρη στο βραδινό, έχω ακολουθήσει τη σύσταση για την πρόσληψη της ζάχαρης.

Τονίζουμε όμως ότι δεν υπάρχει **απαγορευμένη τροφή**, αρκεί να μην τρώμε τις τροφές αυτές συχνά. Δοκιμάστε να τρώτε ένα είδος, μια φορά κάθε εβδομάδα. Μπορούμε για παράδειγμα, μια φορά την εβδομάδα να πιούμε ένα αναψυκτικό, την επόμενη εβδομάδα να φάμε μια σοκολάτα ή λίγα μπισκότα και τη μεθεπόμενη μια μερίδα πατάτες τηγανητές κ.ο.κ.

3.9 Σχεδιασμός γευμάτων

α. Διατροφικές οδηγίες για Έλληνες ενήλικες

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- Να γνωρίζουν την Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή και να διακρίνουν την ευκολία στην εφαρμογή της.
- Να μάθουν με ποια συχνότητα και σε ποιες αναλογίες συστήνεται να καταναλώνουμε τα τρόφιμα κάθε ομάδας.
- Να διακρίνουν τη σημασία της ποικιλίας στο ισορροπημένο διαιτολόγιο.
- Να συνειδητοποιήσουν ότι η σωστή διατροφή επηρεάζει την έκβαση της υγείας και την ποιότητα της ζωής μας.

Λέξεις – κλειδιά: πυραμίδα διατροφής, Ελληνική Μεσογειακή διατροφή, οδηγίες σε επίπεδο τροφίμων

Για να προσλαμβάνουμε τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας και να αποφεύγουμε όσα μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την υγεία μας, πρέπει να αναρωτηθούμε: Τι πρέπει τελικά να τρώμε και πόσο συχνά;

Επειδή πολλοί άνθρωποι προβληματίζονται σχετικά με το τι είναι σωστό να τρώνε, το 1999 το Υπουργείο Υγείας δημοσίευσε τις «Διατροφικές Οδηγίες για Έλληνες Ενήλικες». Οι οδηγίες βασίζονται στην Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή, την οποία ακολουθούσαν οι Έλληνες παλαιότερα (τη δεκαετία του 1960) και ζούσαν υγιείς και για περισσότερα χρόνια σε σχέση με τους άλλους λαούς. Οι οδηγίες απευθύνονται σε ενήλικες² και τις παρουσιάζουμε, αφού ως ενήλικες θα ζήσετε τα περισσότερα χρόνια της ζωής σας. Αν τις ακολουθήσετε θα έχετε καλύτερη ποιότητα ζωής γιατί θα είστε πιθανότατα υγιείς και γεμάτοι ενέργεια εφόσον δε θα σας λείπει κανένα απαραίτητο θρεπτικό συστατικό.

Για να είναι κατανοητές και απλές οι οδηγίες, απεικονίζονται σε σχήμα τριγώνου ή πυραμίδας. Όσες τροφές εμφανίζονται στη βάση της πυραμίδας είναι πολύ σημαντικές, άρα πρέπει να τις τρώμε συχνότερα και σε μεγαλύτερες ποσότητες. Όσο ανεβαίνουμε προς την κορυφή τις πυραμίδας, τόσο περιορίζουμε σε ποσότητα και συχνότητα την κατανάλωση των τροφίμων. Εύκολα διακρίνουμε ποιες τροφές πρέπει να τρώμε καθημερινά, ποιες μερικές ημέρες της εβδομάδας και ποιες ακόμα πιο σπάνια. Για να μπορέσουμε να υπολογίσουμε περίπου το πόσο πρέπει να τρώμε, αναφέρονται όλες οι ποσότητες σε μικρομερίδες³. Να θυμάσαι ότι μια μερίδα εστιατορίου αντιστοιχεί περίπου σε 2 μικρομερίδες, δηλαδή σε ένα πιάτο φαγητό.

Παρατηρούμε λοιπόν ότι πρέπει καθημερινά να τρώμε:

- ✓ αδρά επεξεργασμένα δημητριακά, όπως ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, παξιμάδια. Για να το πετύχουμε αυτό καλό είναι να καθιερώσουμε να τρώμε ψωμί στα περισσότερα γεύματά μας
- ✓ φρούτα, λαχανικά με ελαιόλαδο (και όχι με σάλτσες για σαλάτες)
- ✓ γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γάλα, γιαούρτι ή τυρί
- ✓ κυρίως ελαιόλαδο και όχι άλλο είδος λιπιδίων.

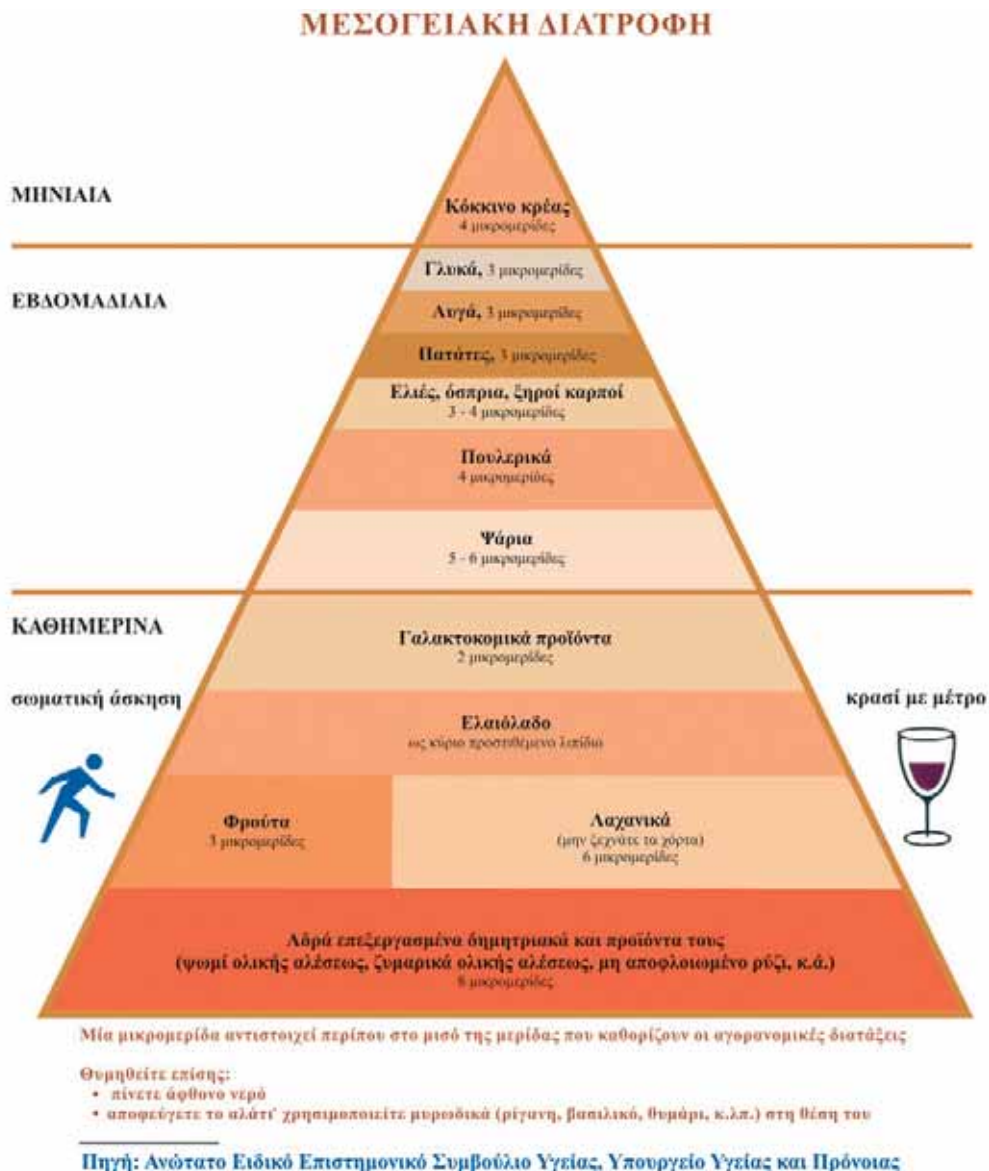
² Στην Ελλάδα δεν έχουν ακόμα δημοσιευτεί οδηγίες ειδικά για παιδιά

³ Για έναν άνθρωπο μετρίου αναστήματος και με φυσιολογικό βάρος

Βλέπουμε επίσης ότι μέσα στην εβδομάδα είναι πιο σημαντικό να τρώμε ψάρια/ θαλασσινά και πουλερικά, παρά κόκκινο κρέας. Δεν πρέπει να ξεχνάμε τα όσπρια, όπως φακές, ρεβίθια και φασόλια. Όταν πεινάμε είναι καλύτερο να φάμε ξηρούς καρπούς αντί για άλλο σνακ. Μια άλλη νόστιμη ιδέα για ενδιάμεσο γεύμα είναι οι ελιές με ψωμί και τομάτα. Τα αβγά δεν τα φοβόμαστε πλέον, γιατί, όπως ήδη αναφέραμε, δεν ανεβάζουν τη χοληστερόλη. Τα απολαμβάνουμε σε λογικές ποσότητες γιατί τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν είναι πολύτιμα για τα παιδιά που μεγαλώνουν.

Τα γλυκά δεν απαγορεύονται αλλά τα τρώμε με μέτρο (π.χ. μια φορά την εβδομάδα). Καλό είναι να προτιμήσουμε παραδοσιακά γλυκίσματα, όπως ο μπακλαβάς ή το κανταΐφι, η καρυδόπιτα ή τα «γλυκά του κουταλιού», γιατί δεν περιέχουν κρέμα ζαχαροπλαστικής, δηλαδή τα ανεπιθύμητα κορεσμένα λιπίδια από το ζωικό λίπος, αλλά κυρίως ξηρούς καρπούς και φύλλο κρούστας.

Από τα παραπάνω μπορεί κανείς καθημερινά να επιλέξει να τρώει όσα του αρέσουν, ώστε να απολαμβάνει το κάθε γεύμα του, να φροντίζει την υγεία του και να βελτιώνει την ποιότητα της ζωής του.



Εικ. 3.33 Η Ελληνική Μεσογειακή Δίαιτα

β. Ενδεικτικό διαιτολόγιο υγιεινής διατροφής

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- ➔ Να είναι σε θέση να συντάξουν το προσωπικό ενδεικτικό διαιτολόγιό τους.
- ➔ Να διακρίνουν τη δυνατότητα των εναλλακτικών λύσεων στο σχεδιασμό του διαιτολογίου.
- ➔ Να προτείνουν ένα εβδομαδιαίο υγιεινό διαιτολόγιο για όλη την οικογένεια, με εναλλακτικές προτάσεις σε όλα τα γεύματα.

Λέξεις – κλειδιά: ισορροπημένο διαιτολόγιο, ποικιλία τροφίμων, μέτρο στην ποσότητα τροφής

Ας δούμε πώς ένας μαθητής θα μπορέσει να επιλέξει τις τροφές σωστά, όπου και να βρεθεί, έτσι ώστε να του αρέσουν και να είναι υγιεινές. Ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο στο σημερινό τρόπο ζωής είναι το ακόλουθο:

Ενδεικτικό εβδομαδιαίο διαιτολόγιο

Πρωινό (εναλλακτικές προτάσεις)

- ➔ Γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης
- ➔ Ψωμί με τυρί
- ➔ Ψωμί με ταχίνι (ή βούτυρο) και μέλι
- ➔ Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα
- ➔ Ψωμί με ελιές και τομάτα



Εικ. 3.34 Τρώγε ψωμί και στα μικρά γεύματα

Ενδιάμεσο γεύμα στο σχολείο (εναλλακτικές προτάσεις)

- ➔ Κουλούρι σουσαμένιο
- ➔ Σταφιδόψωμο
- ➔ Σπανακόπιτα ή τυρόπιτα
- ➔ Σάντουιτς ή τوست από ψωμί ολικής άλεσης με τυρί και τομάτα
- ➔ Ένα κομμάτι κέικ ή τσουρέκι
- ➔ Φρούτα

Μεσημεριανό γεύμα ή κύριο γεύμα της ημέρας

- ➔ Μια ημέρα της εβδομάδας κοτόπουλο με πατάτες στο φούρνο.
- ➔ Μια ημέρα της εβδομάδας κόκκινο κρέας με ρύζι (π.χ. λεμονάτο, κοκκινιστό) ή κρέας με λαχανικά και ψωμί (π.χ. φρικασέ, χοιρινό σελινάτο, μοσχάρι με μελιτζάνες).
- ➔ Μια ημέρα ψάρι/θαλασσινά με χόρτα ή πλακί ή ψαρόσουπα ή τηγανισμένο.
- ➔ Μια ημέρα μακαρόνια με τις αγαπημένες μας σάλτσες ή παστίτσιο ή γεμιστά.
- ➔ Μια ημέρα φακές ή φασολάδα ή ρεβίθια ή άλλο όσπριο με ψωμί, ελιές, τυρί ή ψάρι καπνιστό.
- ➔ Μια ημέρα ένα λαδερό, όπως φασολάκια, αρακάς, αγκινάρες, ιμάμ, μπριάμ με ψωμί και τυρί.
- ➔ Μια ημέρα ό,τι επιθυμήσαμε ή ό,τι προκύπτει στη βόλτα με την οικογένεια ή τους φίλους μας (π.χ. μουσακάς, πίτες, σουβλάκι, φαγητό σε ταβέρνα ή εστιατόριο και ό,τι άλλο τραβάει η ψυχή μας), ίσως και μαζί με αναψυκτικό και γλυκό.

Συνοδεύουμε τα παραπάνω γεύματα με ωμή (π.χ. χωριάτικη, μαρουλοσαλάτα) ή βρασμένη (χόρτα, κολοκυθάκια) σαλάτα, όταν το κύριο πιάτο δεν περιέχει λαχανικά.

Απογευματινό

- ➔ Φρέσκα φρούτα ή ένα ποτήρι χυμό

Βραδινό γεύμα (εναλλακτικές προτάσεις)

- 🍴 Ψωμί με τυρί
- 🍴 Ψωμί με αβγό
- 🍴 Ψωμί με ελιές
- 🍴 Γιαούρτι με φρούτα και ξηρούς καρπούς
- 🍴 Κρέμα ή ρυζόγαλο
- 🍴 Χορτόπιτα ή τυρόπιτα
- 🍴 Το ίδιο φαγητό με το μεσημεριανό, αλλά σε μικρότερη ποσότητα



Εικ. 3.35 Χαρακτηριστικά πιάτα μιας ελληνικής ταβέρνας

Καθημερινά δεν παραλείπουμε τα 2 ποτήρια γάλα, 2-3 φρούτα, το ελαιόλαδο στις σαλάτες και στις μαγειρεμένες συνταγές (ακόμα και στις τηγανισμένες). Συνοδεύουμε μια φορά την ημέρα με σαλάτα (ωμή ή βρασμένη) το γεύμα εκείνο που δεν περιέχει λαχανικά πχ το κρέας με ρύζι. Ενώ όταν το μαγειρεμένο φαγητό περιέχει λαχανικό (πχ λαδερά φασολάκια, χορτόπιτα) δε χρειάζεται να προσθέσουμε και σαλάτα. Καλό είναι να συνοδεύουμε κάθε γεύμα μας με ψωμί, ρύζι, μακαρόνια, πατάτες, ανάλογα τι ταιριάζει καλύτερα. Θυμόμαστε να δώσουμε νοστιμιά με μπαχαρικά, μυρωδικά και με σωστό τρόπο μαγειρέματος και αποφεύγουμε το αλάτι. Τέλος, δεν ξεχνάμε κάθε μορφή φυσικής δραστηριότητας (περπάτημα, ποδήλατο, παιχνίδι).

ⓘ Ανακεφαλαίωση

Τρώμε για να τροφοδοτήσουμε τον οργανισμό μας με απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, προκειμένου να λειτουργήσει το σώμα μας φυσιολογικά. Επίσης μπορούμε με μια ισορροπημένη διατροφή να το προστατέψουμε από την εκδήλωση ασθενειών. Για να πετύχουμε τα παραπάνω, το καθημερινό διαιτολόγιο πρέπει να διακρίνεται από ισορροπία και ποικιλία. Ισορροπία σημαίνει ότι δεν πρέπει να παραλείπουμε καθημερινά τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (π.χ. ψωμί, ζυμαρικά), τα φρούτα και τα λαχανικά με ελαιόλαδο, καθώς και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Επίσης, μέσα στην εβδομάδα, να μην ξεχνάμε στα κύρια γεύματά μας το ψάρι, τα πουλερικά, τα όσπρια, ενώ στα μικρά γεύματα τις ελιές, τους ξηρούς καρπούς και τα αβγά. Σπανιότερα συστήνεται το κόκκινο κρέας και τα γλυκίσματα, ενώ το κρασί επιτρέπεται μόνο για τους ενήλικες. Ποικιλία σημαίνει ότι καταναλώνουμε πολλά διαφορετικά τρόφιμα από κάθε ομάδα τροφίμων. Και αυτό γιατί καμία τροφή δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας, αλλά κάθε τρόφιμο προσφέρει και κάτι διαφορετικό. Τέλος, επειδή η παχυσαρκία αποτελεί πια πρόβλημα για όλο και περισσότερους ανθρώπους, είναι σημαντικό να μην παίρνουμε παραπάνω θερμίδες από εκείνες που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Στην προσπάθειά μας να διατηρήσουμε ή να αποκτήσουμε το φυσιολογικό σωματικό μας βάρος, είναι καθοριστική και η συστηματική φυσική δραστηριότητα που βοηθά να καταναλώνουμε περισσότερη ενέργεια.