



## Συνοδευτικό υλικό: Υγεία

### **Δημοσιεύματα**

Οι διαφημίσεις της TV βλάπτουν την καρδιά  
Πως μπορεί ένα ανθυγιεινό τρόφιμο να γίνει απαραίτητο, στα παιδιά μας;  
Επιστημονική Φαντασία: Μια πρόταση για την καθημερινότητα  
Πρωταθλητές Ευρώπης στα... κιλά  
Θέτουν μακροπρόθεσμα σε κίνδυνο την υγεία των παιδιών  
Παχυντικές διαφημίσεις  
Διατροφική Αγωγή Μαθητών-Κυλικεία  
Ευρώπη ενάντια στην παχυσαρκία: Επιχείρηση 'PORGROW'  
Ισχυρισμοί και Τρόφιμα - Να πιστέψει κανείς ή να μην πιστέψει  
Μέθοδοι προώθησης πωλήσεων, που απευθύνονται σε παιδιά

### **Επιστημονικά κείμενα**

Αίτια της ψυχογενούς ανορεξίας  
Διαφήμιση και παιδική παχυσαρκία  
Πράσινο βιβλίο για την προώθηση της υγιεινής διατροφής και της σωματικής άσκησης  
Υγεία και Διατροφή  
Διατροφή και κοινωνία

## **Οι διαφημίσεις της TV βλάπτουν την καρδιά** **Από παιδιά στη «συνήθεια» του καναπέ και στους κινδύνους της παχυσαρκίας**

Πεννυ Μπουλουτζα

Εως και ένα εκατομμύριο διαφημίσεις «ανθυγιεινών» -κυρίως- τροφίμων, έχει παρακολουθήσει ένας νέος κατά την παιδική και εφηβική του ηλικία, γεγονός που επηρεάζει άμεσα τις διατροφικές του συνήθειες. Η κακή διατροφή, η καθιστική ζωή και το κάπνισμα είναι οι βασικές αιτίες για τις οποίες οι Έλληνες έχουν πάψει να κατατάσσονται μεταξύ των λαών «χαμηλού κινδύνου» για καρδιαγγειακές παθήσεις.

Όπως τόνισαν χθες με αφορμή την 24η Σεπτεμβρίου -Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς-, ο πρόεδρος της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας κ. Χαρίσιος Μπουντούλας, ο πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Αθηροσκλήρωσης κ. Χρήστος Πίτσας και ο καρδιολόγος κ. Σταύρος Μπούσμπουλας, με βάση πρόσφατα στοιχεία για τη θνητότητα από καρδιαγγειακές παθήσεις, η Ελλάδα υποβιβάζεται από τις χώρες χαμηλού κινδύνου στις χώρες μεσαίου κινδύνου.

Για να επανέλθουμε στην προηγούμενη «προνομιακή» θέση, θα πρέπει να τροποποιήσουμε τις καθημερινές μας συνήθειες, αποφεύγοντας το κάπνισμα, αυξάνοντας τη σωματική δραστηριότητα και υιοθετώντας πιο υγιεινό τρόπο διατροφής, τόσο ως προς τη σύσταση του καθημερινού πιάτου όσο και τον τρόπο κατανάλωσης των τροφών.

Είναι ενδεικτικό ότι η κατανάλωση φαγητού κατά τη διάρκεια τηλεθέασης σχετίζεται με την εμφάνιση παχυσαρκίας κυρίως στους εφήβους, καθώς τα τρόφιμα που καταναλώνουν «μπροστά στη τηλεόραση» είναι κυρίως τσιπς, σοκολάτες, αναψυκτικά και προϊόντα ταχυφαγείου.

Επιπλέον, οι διαφημίσεις «ανθυγιεινών τροφίμων» επηρεάζουν τα νεαρά άτομα και εκτιμάται ότι οι έφηβοι έχουν παρακολουθήσει από 100.000 έως και 1.000.000 διαφημίσεις τροφίμων, η πλειονότητα των οποίων είναι ανθυγιεινά. Η κατανάλωση φαγητού στο τραπέζι και με σβηστή τη τηλεόραση, η επιλογή διαιτολογίου πλούσιου σε φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής αλέσεως, ψάρια, και όσπρια, είναι μεταξύ των συστάσεων της καρδιολόγων για τη διατήρηση μίας «νεανικής καρδιάς», που είναι το μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Καρδιάς. Οι ομιλητές τόνισαν επίσης ότι θα πρέπει η περιμετρος μέσης να μην ξεπερνά τα 102 εκατοστά για τους άνδρες και τα 88 για τις γυναίκες, το σάκχαρο να είναι κάτω από 100 mg/dL, η καλή χοληστερόλη κάτω από 40 mg/dL στους άνδρες και 50 στις γυναίκες, τα τριγλυκερίδια κάτω από 150mg/dL και η υπέρταση κάτω από 14 και 9.

Μεταξύ των εκδηλώσεων που διοργανώνει η Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία εν όψει της ημέρας αυτής, είναι και η διανομή εντύπων για την πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων, από ειδικά περιήτερα που θα βρίσκονται αύριο σε κεντρικά σημεία των μεγάλων πόλεων. Επιπλέον, το Ελληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας διένειμε σε φαρμακεία της χώρας 6.000 αφίσες με το μήνυμα «Κρατήστε την καρδιά νέα», ενώ αφίσες τοποθετούνται και σε σταθμούς του μετρό και του ΟΣΕ και σε λεωφορεία της ΕΘΕΛ.

## **Επιστημονική Φαντασία: Πως μπορεί ένα ανθυγιεινό τρόφιμο να γίνει απαραίτητο, στα παιδιά μας;**

Η διαφήμιση και η προώθηση τροφίμων, σε παιδιά, επηρεάζει, σημαντικά, τις διατροφικές τους προτιμήσεις και επιλογές. Όμως, όλο και συχνότερα περιλαμβάνει τροφές, που περιέχουν υψηλά ποσοστά ζάχαρης, αλατιού και λιπαρών.

Η διαφήμιση και η προώθηση τροφίμων, σε παιδιά, επηρεάζει, σημαντικά, τις διατροφικές τους προτιμήσεις και επιλογές. Όμως, όλο και συχνότερα περιλαμβάνει τροφές, που περιέχουν υψηλά ποσοστά ζάχαρης, αλατιού και λιπαρών.

Πρόσφατα στοιχεία δείχνουν ότι ένα στα πέντε παιδιά, ηλικίας 11-12 ετών, στη Σκωτία είναι παχύσαρκα. 14,5% των παιδιών, ηλικίας κάτω των 11 ετών και 21,5% των παιδιών, ηλικίας 12-16 ετών, στη Μεγάλη Βρετανία, είναι παχύσαρκα. Ένα στα πέντε ελληνόπουλα είναι παχύσαρκο. Αυτά τα παιδιά κινδυνεύουν να αναπτύξουν χοληστερίνη, ουρικό οξύ, ζαχαρώδη διαβήτη. Και είναι βέβαιο ότι, όταν ενηλικιωθούν, θα κινδυνεύουν από καρδιαγγειακές παθήσεις, πολύ περισσότερο, από τους συνομήλικούς τους, που είχαν κανονικό βάρος.

Η διαφήμιση τροφίμων, στα παιδιά, έχει εξελιχθεί, σε επιστήμη και χρησιμοποιεί τις νέες τεχνολογίες. Η διαφήμιση παιδικών τροφών, στη σημερινή εποχή, δεν είναι πλέον η άμεση διαφήμιση, έτσι όπως, παραδοσιακά, τη γνωρίζουμε. Χρησιμοποιεί έμμεσους τρόπους, ώστε το παιδί ακόμα και ο ενήλικας να μην μπορούν να αναγνωρίσουν ότι το μήνυμα, που δέχονται, είναι διαφημιστικό. Αυτοί οι τρόποι δίνουν άλλοθι, στη βιομηχανία, ότι δεν προωθεί, μέσω άμεσης διαφήμισης, τρόφιμα, σε παιδιά. Είναι, όμως, περισσότερο επικίνδυνοι, γιατί προωθούν, συνήθως, "σκουπιδοτοφές", στα παιδιά, με κρυφούς και ύπουλους τρόπους.

Η Ένωση Καταναλωτών του Ηνωμένου Βασιλείου, η Which, κατέγραψε 12 τρόπους "ύπουλης" διαφήμισης, που απευθύνεται, σε παιδιά και έχει στόχο να τα κάνει πελάτες των βιομηχανιών τροφίμων, χωρίς να ενδιαφέρεται, για τα προβλήματα υγείας, που θα τους δημιουργήσει.

1. Το 2004, περίπου 78 εκατομμύρια μηνύματα κειμένου στέλνονταν, μέσω κινητών τηλεφώνων, κάθε μέρα (3,6 εκατομμύρια μηνύματα, ανά ώρα). Οι διαφημιστές χρησιμοποιούν μορφές και γλώσσα, που είναι προσφιλείς στα παιδιά. Τα μηνύματα αυτά μπορεί να περιέχουν άμεσες πληροφορίες, για ειδικές προσφορές ή πληροφορίες, για τα ίδια τα προϊόντα. Μπορεί να είναι διαγωνισμοί π.χ. "Αγόρασε την X σοκολάτα. Βρες τον κωδικό και στείλτον στο... νούμερο. Θα κερδίσεις ένα δωρεάν ταξίδι, στην Eurodisney". Σε ένα τέτοιο διαγωνισμό, το 2001, η διαφημιστική εταιρία, που τον είχε αναλάβει, δήλωσε ότι δέχτηκε πάνω από 5 εκατομμύρια μηνύματα. Μπορούμε να φανταστούμε τις αυξήσεις των πωλήσεων.

2. Το διαδίκτυο είναι ένα μέσο, το οποίο χρησιμοποιείται, από τους διαφημιστές, όταν στοχεύουν, σε μικρά παιδιά ή έφηβους. Υπολογίζεται ότι το 92% των παιδιών, ηλικίας 9-19 ετών, στην Ευρώπη, έχουν πρόσβαση, στο διαδίκτυο, είτε από το σπίτι τους, είτε από το σχολείο. Είναι ένας μεγάλος αριθμός χρηστών, που δεν μπορεί να μείνει αναξιοποίητος. Έτσι, δημιουργούν ιστοσελίδες, για παιδιά, όπου το παιδί παίρνει μέρος, σε διαγωνισμούς. Π.χ. "Κέρδισε ένα πόντο, για κάθε διψασμένο πελάτη, που θα του σερβίρεις το υπέροχο αναψυκτικό "τύπου cola". Πουθενά, δεν αναφέρεται ότι το συγκεκριμένο αναψυκτικό περιέχει 36 γραμμάρια ζάχαρης, ανά κουτάκι, δηλαδή 9 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη.

3. Τα βίντεο παιχνίδια είναι μια θαυμάσια ευκαιρία, για την προώθηση ανθυγιεινών τροφίμων, σε παιδιά. Σε τέτοιο παιχνίδι, υπήρχε εστιατόριο "fast food", γνωστής αλυσίδας πολυεθνικής εταιρίας. Οι παίκτες, που είχαν την επιχείρηση κέρδιζαν εικονικά χρήματα, για την επιχειρηματική τους δραστηριότητα και οι παίκτες, που έτρωγαν τα φαγητά, στο εστιατόριο αυτό, κέρδιζαν πόντους, γιατί "διασκεδάζαν" και "χόρταιναν".

4. Οι βιομηχανίες τροφίμων πρέπει να συντηρούν το όνομα τους, τη φίρμα τους, στο μυαλό των

παιδιών. Έτσι, δημιουργούν ιστοσελίδες, τις οποίες διαφημίζουν, τακτικά, σε νεανικά περιοδικά. Όταν το παιδί μπει, σε μια τέτοια ιστοσελίδα, βρίσκεται μπροστά, σε "ζουμερά" κουτσομπολιά, από το χώρο της τέχνης, διαγωνισμούς, παιχνίδια κ.λπ. Αλλά, πιο συχνά, βρίσκεται, μπροστά στο όνομα της εταιρίας, και στα τρόφιμα, που αυτή θέλει να πουλήσει.

5. Οι βιομηχανίες τροφίμων προσπαθούν να διατηρήσουν το μερίδιό τους, στην αγορά και να το αυξήσουν. Χρηματοδοτούν την παραγωγή παιχνιδιών, έτσι ώστε να ενσωματώσουν το όνομά τους, στα παιχνίδια των μικρών παιδιών. Έτσι, έχουν κυκλοφορήσει, στην αγορά, πλαστικά χάμπουργκερ, πλαστικές πατάτες κ.λπ., που φέρουν το όνομα γνωστής πολυεθνικής εταιρίας "fast food".

6. Παζλ, εικόνες ινδαλμάτων, χάρτινα παιχνίδια φιγουράρουν, πάνω σε συσκευασίες τροφίμων, για να προσελκύσουν τα παιδιά, όχι μόνο να αγοράσουν το προϊόν, αλλά και να διαβάσουν τη συσκευασία, ώστε να "μείνει", στο μυαλό τους, η φίρμα.

7. Η βιομηχανία δε σεβάστηκε ούτε τις παιδικές χαρές, που θεωρούνται ένας ασφαλής τόπος, για να διασκεδάσουν και να ασκηθούν τα παιδιά. Στήνει παιχνίδια, που παραπέμπουν, στις συσκευασίες των τροφίμων της. Σε παιδική χαρά, στήθηκε τσουλήθρα, με γιγαντιαία κουτάκια αναψυκτικού, που περιέχει 33 γραμμάρια ζάχαρης, σε κάθε κουτάκι.

8. Παρακολουθώντας μια παιδική ταινία, το παιδί βλέπει τον ήρωα να πίνει το Χ γάλα ή να τρώει το Χ πρωινό. Έτσι, η ονομασία του προϊόντος περνάει, στο υποσυνείδητο του παιδιού, που γίνεται, αμέσως και χωρίς να το καταλαβαίνει, πελάτης της εταιρίας, που το παράγει. Αυτός ο τρόπος διαφήμισης, απαγορεύεται, στην Ευρώπη. Όμως, η αναθεώρηση της οδηγίας, για την τηλεόραση χωρίς σύνορα, θέτει, σε αμφισβήτηση αυτή την απαγόρευση.

9. Πολλές ιστοσελίδες βιομηχανιών τροφίμων προσφέρουν, δωρεάν, φόντο, για οθόνες κινητών και ηλεκτρονικών υπολογιστών, ήχους κ.λπ. Είναι τα δολώματα, για τους νέους, ώστε να μπουν, στις συγκεκριμένες ιστοσελίδες και να "εθιστούν", στο όνομα της εταιρίας ή του προϊόντος.

10. Στην ιστοσελίδα μας, θα βρείτε τον Χ τραγουδιστή και μπορείτε να "κατεβάσετε" το τελευταίο του βίντεο-κλιπ και να το στείλετε, στους φίλους σας. Αντί να στήνει η βιομηχανία μια πολυδάπανη διαφημιστική εκστρατεία, χρησιμοποιεί το δικό μας ηλεκτρονικό υπολογιστή ή κινητό, σαν μέσο, για τη διαφήμισή της. "Κατεβάζουμε" το βίντεο - κλιπ και το στέλνουμε, σε ένα μεγάλο αριθμό φίλων μας. Όλοι γινόμαστε "θύματα" "ύπουλης" διαφήμισης.

11. Η χρήση αφηρημένων, ισχυρισμών, όπως: "Πιες το και θα νιώσεις δυνατός", λειτουργούν, ως κίνητρο, για την αγορά ενός τροφίμου, πολύ πιο έντονα, στα παιδιά, από ό,τι στους ενήλικους. "Ξεσηκώνουν", λοιπόν, το παιδί, το οποίο θα πιέσει τους γονείς, για να αγοράσουν το προϊόν.

12. Η χρησιμοποίηση του star-system είναι μια συχνότατη πρακτική. Τα αστέρια της τέχνης χρησιμοποιούνται, ως κεντρικά πρόσωπα, σε άμεσες διαφημίσεις, ως παίκτες, σε βίντεο παιχνίδια, ως αποστολείς μηνυμάτων, σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές και κινητά. Οι βιομηχανίες τροφίμων γίνονται χορηγοί, σε εκδηλώσεις καλλιτεχνών, σε παιδικές θεατρικές παραστάσεις, σε τραγούδια δημοφιλών τραγουδιστών κ.λπ.

Πηγή: Which

Μια τέτοια διαφημιστική εκστρατεία, στη χώρα μας, βρήκε απέναντί της, το ΚΕ.Π.ΚΑ. Δημοφιλής ελληνίδα ηθοποιός, η οποία ασχολείται και με το παιδικό θέατρο, κάλεσε παιδιά και ενήλικους, σε μια συνάντηση, για να γνωρίσουν τους νέους ήρωες γνωστού αναψυκτικού, υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης.

Το ΚΕ.Π.ΚΑ., μόλις έλαβε πρόσκληση, για τη συνάντηση, έστειλε, στην ηθοποιό, στην εταιρεία και στο Υπουργείο, επιστολές - διαμαρτυρίας, αναλύοντας τους τρόπους έμμεσης διαφήμισης τροφίμων, που προκαλούν παχυσάρκια και προβλήματα υγείας, στα παιδιά. Επίσης, ενημέρωσε τον Πρωθυπουργό, τον Πρόεδρο της Αξιωματικής Αντιπολίτευσης, τον Υπουργό Ανάπτυξης, τον Πρόεδρο του Ε.Φ.Ε.Τ., τη ΒΕΥC, και την ΑΝΕC.

Η εταιρία μας απάντησε ότι η συνάντηση είχε, ως στόχο, να προωθήσει την υγιεινή διατροφή, τη μεσογειακή δίαιτα και την άσκηση, στα παιδιά. Τώρα, τι σχέση έχει αναψυκτικό τύπου cola, με τη μεσογειακή δίαιτα, μόνο η εταιρία το γνωρίζει. Λέτε οι Σπαρτιάτες, που ήταν τόσο δυνατοί πολεμιστές, να έπιναν αυτό το αναψυκτικό, πριν τη μάχη, για να πάρουν δύναμη;

Η εταιρία, επίσης, ισχυρίστηκε, στην επιστολή της, ότι το πρόγραμμα δεν ήταν "εμπορικού χαρακτήρα και δεν παρουσίαζε, ούτε προωθούσε, με έμμεσο τρόπο, τα προϊόντα της εταιρίας". Μόνο που, ακόμα και στην πρόσκληση, το όνομα της εταιρίας αναφερόταν δύο φορές και υπήρχε και το σήμα κατατεθέν της.

Επειδή η εταιρεία, στην επιστολή της, ισχυριζόταν ότι η πρωτοβουλία της αυτή αποτελεί "προσπάθεια ανταπόκρισης, στην Ευρωπαϊκή Πλατφόρμα, για τη Διατροφή, τη Φυσική Δραστηριότητα και την Υγεία, της οποίας ηγείται ο Επίτροπος κ. Μάρκος Κυπριανού", το ΚΕ.Π.ΚΑ. απέστειλε όλα τα στοιχεία και την αλληλογραφία, με την εταιρεία, στον Επίτροπο, κ. Μάρκο Κυπριανού, ο οποίος μας έστειλε την παρακάτω επιστολή:

"Σας ευχαριστώ για το ηλεκτρονικό σας μήνυμα της 7ης Φεβρουαρίου 2005, όπως επίσης και την επισύναψη της επικοινωνίας που είχατε με την εταιρεία X σχετικά με το νέο πρόγραμμα της εταιρείας. Κατανοούμε πλήρως τη θέση σας και την έννοια της διαφημίσεων ποτών πλούσιων σε ζάχαρη που να απευθύνονται σε παιδιά.

Όπως θα γνωρίζετε, ο Επίτροπος Μάρκος Κυπριανού έχει δρομολογήσει, σε συνεργασία με τις υπηρεσίες του, ένα κοινό φόρουμ δράσης, την Ευρωπαϊκή Πλατφόρμα για τη διατροφή, τη σωματική άσκηση και την υγεία. Η πλατφόρμα συγκεντρώνει όλους τους ενδιαφερόμενους συντελεστές που δραστηριοποιούνται σε ευρωπαϊκό επίπεδο και οι οποίοι είναι πρόθυμοι να αναλάβουν δεσμευτικές και επαληθεύσιμες δεσμεύσεις με σκοπό την ανατροπή των τωρινών τάσεων υπερβολικού βάρους και παχυσαρκίας. (Σε αυτή την πλατφόρμα συμμετέχει η εταιρεία X και ο οργανισμός BEUC). Η 6η συνάντηση των ενδιαφερομένων έγινε στις 14 του περασμένου Μαρτίου.

Στόχος της πλατφόρμας είναι να λειτουργήσει ως κοινό φόρουμ όπου η Ευρωπαϊκή Επιτροπή, οι οργανώσεις καταναλωτών και οι επιχειρήσεις θα μπορούν να βρουν συγκαταβατικές λύσεις με σκοπό την εμβάθυνση της κοινής αντίληψης των προκλήσεων που αφορούν την παχυσαρκία και την ενσωμάτωση των συμπερασμάτων στις πολιτικές της Ε.Ε. Η πλατφόρμα προσφέρει αυτή την ευκαιρία για εποικοδομητικό διάλογο. Ευελπιστώ ότι η θέση σας θα βρει την ανάλογη ανταπόκριση στην πλατφόρμα μέσω των αντιπροσώπων της BEUC."

Το ΚΕ.Π.ΚΑ. παρακολουθεί την εφαρμογή της Ευρωπαϊκής Πλατφόρμας για τη Διατροφή, τη Φυσική Δραστηριότητα και την Υγεία. Όπου συναντάμε εταιρίες, οι οποίες χρησιμοποιούν την πλατφόρμα, για να προωθήσουν τα προϊόντα τους, με ύπουλους τρόπους, σε παιδιά, θα αντιδρούμε, θα καταγγέλλουμε, θα ενημερώνουμε τους Καταναλωτές.

---

Πηγή: *Καταναλωτικά Βήματα* – Τεύχος Ιουνίου - Ιουλίου 2006,

[http://kepka.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=791&Itemid=57](http://kepka.org/index.php?option=com_content&task=view&id=791&Itemid=57) Ανακτήθηκε στις 22/8/2008

# Μια πρόταση για την καθημερινότητα

Του Στεφανου Μανου

Ο πρωθυπουργός, στην Κεντρική Επιτροπή της Ν.Δ., αλλά και στο υπουργικό συμβούλιο προχθές, διαβεβαίωσε τους οπαδούς του ότι εξακολουθεί να θέλει να κάνει «μεταρρυθμίσεις» και... έχοντας βάλει στη θέση τους εκείνους που διανοήθηκαν να έχουν διαφορετικά σχέδια, δεν επιθυμεί (για την ώρα τουλάχιστον) να αλλάξει πολιτική ή συνεργάτες. Τέρμα λοιπόν στην εσωστρέφεια και επιστροφή στην πραγματική πολιτική, στην καθημερινότητα. Πάντα, κατά δήλωση του πρωθυπουργού.

Θα προσαρμόσω, λοιπόν, το σημερινό μου σημείωμα στην επιθυμία του πρωθυπουργού: Θα γράψω για ένα ζήτημα της καθημερινότητας με την αντίστοιχη πρότασή μου για την αντιμετώπισή του.

## **Σε λίγες ημέρες -24 Οκτωβρίου- εορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παχυσαρκίας. Είμαστε μεταξύ των παγκοσμίων πρωταθλητών της παιδικής παχυσαρκίας και πρώτοι στην Ευρώπη.**

Προτείνω στον υπουργό Υγείας κ. Αβραμόπουλο, αντιγράφοντας ό,τι ισχύει ήδη στη Νέα Υόρκη, να υποχρεώσει όλες τις αλυσίδες εστιατορίων, ζαχαροπλασטיών, ταχυφαγείων κ.λπ. (δέκα ή περισσότερα μαγαζιά με το ίδιο όνομα στην Ελλάδα) να αναγράφουν στον κατάλογο τους δίπλα σε κάθε είδος που διαθέτουν τον αριθμό των θερμίδων που περιέχει.

Οποιος αγοράζει φαγητό, καπουτσίνο, παγωτό, πίτσα θα ξέρει όχι μόνο τι πρέπει να πληρώσει, αλλά και πόσες θερμίδες θα καταναλώσει.

Θα λυθεί έτσι το πρόβλημα της παχυσαρκίας; Όχι μόνο με αυτό το μέτρο, το οποίο όμως είναι ασφαλώς προς τη σωστή κατεύθυνση και θα κάνει πολλούς πιο προσεκτικούς (έτσι έγινε και με τις προειδοποιήσεις στα πακέτα των τσιγάρων). Ερευνες της κοινής γνώμης στις ΗΠΑ επιβεβαιώνουν τη χρησιμότητα της ρύθμισης για τις θερμίδες.

Αν οι υπηρεσίες του υπουργείου Υγείας δεν γνωρίζουν από πού να αρχίσουν, τους προτείνω να διαβάσουν δύο σχέδια ρυθμίσεων που με ελάχιστη δουλειά (κυρίως μεταφραστική) μπορούν να υιοθετηθούν στην Ελλάδα. Θα τα βρουν στις δικτυακές τοποθεσίες: "[http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/menu\\_labelingregulations.doc](http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/menu_labelingregulations.doc)" και "[http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/labeling\\_legislation.doc](http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/labeling_legislation.doc)".

---

Πηγή: *Η Καθημερινή*, 5/10/2008,

[http://news.kathimerini.gr/4dcgi/w\\_articles\\_columns\\_1\\_05/10/2008\\_287218](http://news.kathimerini.gr/4dcgi/w_articles_columns_1_05/10/2008_287218). Ανακτήθηκε στις 10/10/2008

## Πρωταθλητές Ευρώπης στα... κιλά

### Μεγάλος ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαβήτη

ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΜΠΙΤΣΙΚΑ - ΜΑΧΗ ΤΡΑΤΣΑ

Πάνω από τα μισά παιδιά που συμμετείχαν σε μεγάλη έρευνα του Πανεπιστημίου Κρήτης εμφανίζουν αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων και σακχάρου στο αίμα, περίμετρο μέσης μεγαλύτερη από τη φυσιολογική για την ηλικία τους και χαμηλά επίπεδα «καλής» χοληστερόλης. Πρόκειται για τη στατιστική αποτύπωση της εικόνας των ελληνόπουλων, τα οποία «ενσωματώνουν» τους παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα και σακχαρώδη διαβήτη. Μάλιστα παχύσαρκα και υπέρβαρα ήταν εκείνα που είχαν στατιστικά υψηλότερες τιμές αρτηριακής πίεσης, «κακής» χοληστερόλης, τριγλυκεριδίων, αθηρωματικού δείκτη (σχέση «καλής» και «κακής» χοληστερόλης) και ινσουλίνης σε σύγκριση με παιδιά φυσιολογικού βάρους. Αυτά προέκυψαν από έρευνα για το μεταβολικό σύνδρομο στα παιδιά που μόλις ολοκληρώθηκε (Μάιος 2004) από το Τμήμα Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης (υπεύθυνος καθηγητής κ. Αντώνης Γ. Καφάτος). Οι ερευνητές εξέτασαν 718 παιδιά από όλους τους νομούς της Κρήτης και 178 παιδιά του ορεινού Δήμου Ρούβα ηλικίας 8-17,5 ετών.



Η αυξημένη κατανάλωση παγωτών και αναψυκτικών εγκυμονεί κινδύνους ανάπτυξης διαβήτη

Ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και σακχαρώδους διαβήτη στα παιδιά, είτε μεγαλώνουν σε αστικές είτε σε αγροτικές περιοχές, είναι μεγάλος καθώς παρατηρείται πλέον αυξημένη συχνότητα ενοχοποιητικών παραγόντων, όπως είναι η παχυσαρκία, η υπέρταση, η δυσλιπιδαιμία (αυξημένα λιπίδια στο αίμα), ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 (ο οποίος εμφανιζόταν κυρίως σε ενηλίκους), η αυξημένη κατανάλωση λίπους και κορεσμένων λιπαρών

οξέων στη διατροφή τους, ακόμη και το κάπνισμα! Σύμφωνα με τον κ. Καφάτο, τα παιδιά στην Ελλάδα καταναλώνουν τροφές με επικίνδυνα λιπαρά οξέα και φτωχές σε διαιτητικές ίνες, σε αντίθεση με το παρελθόν, με αποτέλεσμα την εμφάνιση μεταβολικού συνδρόμου.

Το μεταβολικό σύνδρομο, την παρουσία του οποίου στα παιδιά μελέτησαν οι ερευνητές στην Κρήτη, είναι η συγκέντρωση παραγόντων κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα (π.χ., υπέρταση, παχυσαρκία) και σακχαρώδη διαβήτη, με επιπρόσθετο χαρακτηριστικό την εμφάνιση αντίστασης στην ινσουλίνη. Τα κριτήρια για την εκτίμηση του μεταβολικού συνδρόμου είναι:

- \* Περίμετρος μέσης πάνω από 102 cm στους άνδρες και 88 cm στις γυναίκες. Στα παιδιά αυξάνεται ο κίνδυνος όταν η περίμετρος της μέσης είναι μεγάλη, δηλαδή πάνω από το φυσιολογικό (όταν έχουν κοιλίτσα).
- \* Τριγλυκερίδια άνω των 150 gr/dl.
- \* HDL-C («καλή» χοληστερόλη): κάτω από 40 mg/dl και 50 mg/dl στους άνδρες και στις γυναίκες αντιστοίχως.
- \* Αρτηριακή πίεση άνω των 130/85 mm Hg.
- \* Σάκχαρο αίματος ύστερα από 12ωρη νηστεία άνω των 110 mg/dl.

Στη μελέτη του Πανεπιστημίου Κρήτης διαπιστώθηκε ότι έναν-δύο από αυτούς τους παράγοντες έχει το 58%-61% των αγοριών και το 50%-62% των κοριτσιών, ενώ τρεις ή ακόμη και τέσσερις έχει το 9%-10% των αγοριών και το 13%-14% των κοριτσιών. Μόνο 32% των αγοριών και το 47% των κοριτσιών δεν έχουν κανέναν από τους ενοχοποιητικούς παράγοντες που χαρακτηρίζουν το μεταβολικό σύνδρομο.

Η έλλειψη ή η σπάνια φυσική δραστηριότητα ενισχύει την εμφάνιση του μεταβολικού συνδρόμου. Όπως διαπίστωσαν οι επιστήμονες, η φυσική δραστηριότητα των παιδιών που παρουσίαζαν τρεις-τέσσερις παράγοντες κινδύνου είναι πολύ χαμηλότερη σε σύγκριση με τα υπόλοιπα παιδιά.

Το ανησυχητικό είναι ότι ακόμη και σε αγροτικές περιοχές, όπως προέκυψε από ειδικό πρόγραμμα σε παιδιά που ζουν σε έξι χωριά νοτίως του Ψηλορείτη (στον ορεινό Δήμο Ρούβα), διαπιστώθηκε πως το 34% των παιδιών ηλικίας 4-15 χρόνων έχει ταυτόχρονα δύο από τους εξής παράγοντες κινδύνου για μελλοντική εκδήλωση στεφανιαίας νόσου:

\* Παχυσαρκία, αυξημένα επίπεδα ινσουλίνης στο αίμα (υπερινσουλιναιμία), αυξημένα επίπεδα ολικής χοληστερόλης (υπερχοληστερολαιμία) και αυξημένη αρτηριακή πίεση.

Περίπου τα ίδια αποτελέσματα προέκυψαν από παρόμοια μελέτη που έγινε σε παιδιά ηλικίας 11-12 ετών στην Κύπρο. Εκεί διαπιστώθηκε ότι τα κορίτσια ήταν περισσότερο επιρρεπή στην παρουσία πολλαπλών παραγόντων κινδύνου σε σχέση με τα αγόρια.

Αξίζει να σημειωθεί ότι στα παιδιά από τον Δήμο Ρούβα όλοι οι δείκτες παχυσαρκίας παρουσίασαν θετική συσχέτιση με τα επίπεδα ινσουλίνης, δηλαδή τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά είχαν και αυξημένα επίπεδα ινσουλίνης στο αίμα, γεγονός που συνεπάγεται αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων. «Μεβάση τοστοιχείοαυτό καιιδεδομένονότιωσσήμεραδενσυνιστάταιη μέτρησηινσουλίνης στο πλαίσιοτηςπρωτογενούςπρόληψηςγιαστεφανιαϊάνόσο, υποδεικνύεταιη μεγάλησημασίατωνσωματομετρικών δεικτώνστονενοπιισμόπαιδιών μευπερινσουλιναιμία» επισημαίνει ο κ. Καφάτος και τονίζει ότι η ελάττωση του βάρους με ταυτόχρονη αύξηση της σωματικής άσκησης και η σωστή διατροφή μπορούν να καθυστερήσουν ή ακόμη να σταματήσουν την εμφάνιση σακχαρώδους διαβήτη (τύπου 2). Το μεταβολικό σύνδρομο και ο σακχαρώδης διαβήτης αρχίζουν να εμφανίζονται σε παιδιά ιδιαίτερα της εφηβικής ηλικίας.

Η κακή διατροφή είναι ένας ισχυρός παράγοντας για την εμφάνιση του μεταβολικού συνδρόμου, ιδιαίτερα η λήψη μεγάλης ποσότητας τροφίμων με υψηλή ενέργεια (πολλές θερμίδες), τα οποία είναι πλούσια σε trans λιπαρά οξέα (επικίνδυνα για την υγεία υδρογονωμένα λίπη που βρίσκονται κυρίως σε μαργαρίνες) και φτωχά σε διαιτητικές ίνες. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, στα παιδιά που συγκέντρωναν τρεις-τέσσερις παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα και σακχαρώδη διαβήτη η πρόσληψη διαιτητικών ινών και φυλλικού οξέος ήταν χαμηλή ενώ η λήψη trans λιπαρών οξέων υψηλή.

Μάλιστα, με βάση τον προσδιορισμό της σύστασης του υποδόριου λίπους, στα παιδιά του Δήμου Ρούβα βρέθηκε αυξημένο το ποσοστό των κορεσμένων λιπαρών οξέων. Κορεσμένα είναι όλα τα ζωικά λίπη και τρία «κακά» φυτικά λίπη: το φοινικέλαιο, που χρησιμοποιείται συχνά στις αλυσίδες φαστ φουντ, το λίπος του κακάο που βρίσκεται σε σοκολάτες και το λίπος της ινδικής καρύδας. Αυξημένα κορεσμένα λιπαρά βρέθηκαν στο 24% των αγοριών που συμμετείχαν στην έρευνα. Στις αρχές της δεκαετίας του 1980 το αντίστοιχο ποσοστό σε αγόρια ίδιας ηλικίας (8-16 ετών) ήταν 20%.

Τα στοιχεία από το οικογενειακό ιατρικό ιστορικό της οικογένειας των παιδιών έδειξαν ότι ο πατέρας της οικογένειας είναι υπέρβαρος (56%) ή παχύσαρκος (20%). Τα αντίστοιχα ποσοστά στις μητέρες είναι 36% και 17%.



## Η «μάστιγα» του γρήγορου φαγητού

\* Δραματική αύξηση της κατανάλωσης κρέατος, αλλαντικών, απλών σακχάρων και αναψυκτικών

Η επέλαση των φαστ φουντ έχει ισοπεδώσει τις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες

Τα ελληνόπουλα δεν είναι τα πιο παχύσαρκα παιδιά στην Ευρώπη, είναι όμως τα πιο υπέρβαρα. Η Ελλάδα «διανύει» φάση μετάβασης σε πιο δυτικότερη διατροφή, εμφανέστατη κυρίως στα παιδιά, όπως επισημαίνει ο κ. Χάρης Γεωργακάκης, κλινικός διαιτολόγος, αντιπρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων και επιστημονικός συνεργάτης του Εργαστηρίου Διατροφής και Κλινικής Διαιτολογίας του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου. Στο διαιτολόγιο των παιδιών παρατηρείται αύξηση στην κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών (κόκκινο κρέας, αλλαντικά κ.ά.) και απλών σακχάρων (γλυκά, αναψυκτικά κ.ά.), προτίμηση στο γρήγορο φαγητό - που υστερεί σε θρεπτική αξία, λόγω αυξημένης περιεκτικότητας σε λίπος και διαδικασίας μαγειρέματος (τηγάνισμα) -, σε σχέση με το σπιτικό. Και όλα αυτά σε συνδυασμό με την ταυτόχρονη μείωση της κατανάλωσης από τα παιδιά λευκού κρέατος (ψάρια και πουλερικά) αλλά και φρούτων, λαχανικών, δημητριακών, αμυλωδών λαχανικών (λαδερά φαγητά: αρακάς, φασολάκια κ.ά.), οσπρίων.

Ολες οι κοινωνικές μεταβολές από τις δεκαετίες του 1960 και του 1970 αλλά και τα παρελκόμενα του λεγομένου «κατοχικού συνδρόμου» - εξηγεί ο κ. Γεωργακάκης - εκφράζονται μέσω των γονέων αλλά και των γιαγιάδων, που μεγαλώνουν τα εγγόνια, στη σημερινή διατροφή των παιδιών. Κομβικής σημασίας όμως είναι και η ανεπαρκής μέριμνα της Πολιτείας όσον αφορά την εφαρμογή της νομοθεσίας για τις καντίνες στα σχολεία αλλά και ο μειωμένος χρόνος του γονιού στο σπίτι αναγκάζει το παιδί να προτιμά λύσεις όπως το γρήγορο φαγητό.

Τις διατροφικές συνήθειες όμως των παιδιών επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό και τα πρότυπα τα οποία προβάλλονται από τα ΜΜΕ, με τις διαφημίσεις π.χ. αναψυκτικών, σνακ και φαστ φουντ. Είναι χαρακτηριστικό ότι ήδη στη Σουηδία και στον Καναδά έχει απαγορευθεί η προβολή τέτοιων διαφημίσεων. Και στη Βρετανία όμως η κυβέρνηση, υπό την πίεση οργανώσεων προστασίας του καταναλωτή, εξετάζει το ενδεχόμενο απαγόρευσης προβολής διαφημίσεων ανθυγιεινών τροφίμων (junk food) κατά τη διάρκεια των παιδικών προγραμμάτων, με προοπτική επέκτασης και σε άλλες τηλεοπτικές ζώνες. Σύμφωνα άλλωστε με έκθεση που παρουσιάστηκε από διακομματική επιτροπή στο βρετανικό Κοινοβούλιο, οι επιπτώσεις από την παχυσαρκία υπολογίζεται ότι κοστίζουν στο δημόσιο σύστημα υγείας της Βρετανίας περίπου 6 δισ. ευρώ ετησίως!

Στην Ελλάδα δεν έχει ανοίξει η συζήτηση για το ζήτημα της διαφήμισης.

Μήπως έφθασε η ώρα; Ναι, απαντάει στο «Βήμα» ο πρόεδρος του Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ) κ. Νίκος Κατσαρός. «Η Εθνική Επιτροπή Διατροφικής Πολιτικής - μετέχουν, εκτός των άλλων, το υπουργείο Υγείας και ο ΕΦΕΤ - ξεκινάει εκστρατεία ενημέρωσης στα σχολεία την επόμενη χρονιά σχετικά με την υγιεινή διατροφή, ενώ συγχρόνως θα υπάρξουν προτάσεις και διάλογος με τις βιομηχανίες τροφίμων όσον αφορά τις διαφημίσεις που απευθύνονται σε παιδιά» τονίζει.

Η διαφήμιση μπορεί να επηρεάσει τη διατροφή των παιδιών, έχει επισημάνει κατ' επανάληψη το Ινστιτούτο Καταναλωτών (ΙΝΚΑ), τονίζοντας ότι δεν είναι τυχαίο πως οι βιομηχανίες ξοδεύουν εκατομμύρια ευρώ για τη διαφήμιση των προϊόντων τους. Σύμφωνα με στοιχεία του Ινστιτούτου, οι δαπάνες διαφήμισης για σνακ το 2003 έφθασε στην Ελλάδα το ποσό των 5,6 εκατ. ευρώ, έναντι 4,6 εκατ. ευρώ του 2002.

Διεθνώς οι ειδικοί προειδοποιούν ότι στα ανεπτυγμένα κράτη το 40% του πληθυσμού της επόμενης γενιάς μπορεί να είναι παχύσαρκο, εκτός αν ληφθούν δραστικά μέτρα.

Πάντως, ενδεικτικά για τη σημερινή κατάσταση είναι τα αποτελέσματα έρευνας η οποία η οποία έγινε σε περίπου 30.000 άτομα ηλικίας 13-15 ετών - από 14 ευρωπαϊκές χώρες, το Ισραήλ και τις ΗΠΑ - και δημοσιεύθηκε τον Ιανουάριο 2004 στο έντυπο της Αμερικανικής Ιατρικής Ενωσης. Οι Ηνωμένες Πολιτείες και η Ελλάδα κατεγράφησαν με τα μεγαλύτερα ποσοστά υπέρβαρων εφήβων! Η έρευνα όμως κατέταξε την Ελλάδα, όσον αφορά τα παχύσαρκα παιδιά, κάτω από τον μέσο όρο των ευρωπαϊκών χωρών και μακράν από την πρώτη θέση που εξακολουθούν να κατέχουν οι έφηβοι στην Αμερική. Επικεφαλής για τη συλλογή των στοιχείων στην Ελλάδα ήταν το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο (Δ. Καραγιάννης, Μ. Γιαννακούλια, Μ. Τερζίδου, Λ. Συντώσης και Α. Κοκκέβη). Ελέγχθηκαν 4.300 παιδιά και έφηβοι (11,5-15,5 ετών) και, όπως προέκυψε, το 9% των κοριτσιών και το 21,7% των αγοριών κατατάσσονται στην κατηγορία των υπέρβαρων ενώ το 1,2% των κοριτσιών και το 2,5% των αγοριών είναι παχύσαρκα.

### **Η κοινωνιολογία του πάχους**

Με βάση διεθνώς καθορισμένα όρια του δείκτη μάζας σώματος για τον προσδιορισμό του βάρους ανά ηλικία και φύλο, τα περισσότερα παχύσαρκα και υπέρβαρα παιδιά βρέθηκαν στον ορεινό Δήμο Ρούβα και σε υποβαθμισμένες περιοχές του Ηρακλείου. Ειδικότερα στα έξι χωριά του Ψηλορείτη βρέθηκαν 33% υπέρβαρα παιδιά, εκ των οποίων το 9% είναι παχύσαρκα, ενώ σε παιδιά χαμηλών εισοδηματικών τάξεων σε υποβαθμισμένες περιοχές του Δήμου Ηρακλείου τα αντίστοιχα ποσοστά είναι 24% και 11%.

Τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά είχαν στατιστικά υψηλότερες τιμές αρτηριακής πίεσης, «κακής» χοληστερόλης, τριγλυκεριδίων, αθηρωματικού δείκτη και ινσουλίνης σε σύγκριση με παιδιά φυσιολογικού βάρους. Μάλιστα στον Δήμο Ρούβα το 55% του συνόλου των παιδιών που εξετάστηκαν είχε επίπεδα ολικής χοληστερόλης πάνω από τα φυσιολογικά όρια για την ηλικία τους, το 19% πολύ αυξημένες τιμές ενώ το 20% αυξημένη «κακή» χοληστερόλη.

Στο 32% και στο 10% των εξεταζομένων παιδιών βρέθηκαν αντιστοίχως αυξημένες τιμές αρτηριακής πίεσης. Μελέτες μεγάλης διάρκειας έχουν δείξει ότι παιδιά με κατ' εξακολούθηση υψηλή αρτηριακή πίεση έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να γίνουν υπέρταστοι ως ενήλικοι και ότι πάνω από το 80% των παχύσαρκων παιδιών εξακολουθεί να είναι παχύσαρκο και στην ενήλικη ζωή του

### **Τα «παγωμένα γλυκίσματα», τα επικίνδυνα σνακς και η ζωή μπροστά στην τηλεόραση**

Η καθιστική ζωή που αναλώνεται κυρίως στην τηλεόραση και ο βομβαρδισμός με διαφημίσεις τροφίμων υψηλής θερμιδικής αξίας αυξάνουν τον κίνδυνο συγκέντρωσης εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου. Τρόφιμα που επιβαρύνουν τον οργανισμό των παιδιών είναι τα διάφορα προϊόντα που αγοράζουν από τα περίπτερα, π.χ. γαριδάκια, πατατάκια, μπισκότα, σοκολάτες, παγωτά, κρουασάν, τoστ με ζαμπόν, τυρί και άλλα αλλαντικά. Τα αναψυκτικά περιέχουν μόνο ενέργεια χωρίς καμία θρεπτική ουσία.

Εξίσου ανθυγιεινά είναι και τα παγωτά του εμπορίου σε αντίθεση με τα σπιτικά. Τα περισσότερα παγωτά που πωλούνται στην αγορά δεν είναι γαλακτοκομικά προϊόντα αλλά χαρακτηρίζονται «παγωμένα γλυκίσματα»! Αυτό διότι τα κύρια συστατικά τους είναι κατά σειρά περιεκτικότητας το λίπος της ινδικής καρύδας (από τα χειρότερα λίπη γιατί περιέχει μεγάλη ποσότητα κορεσμένου λίπους), η ζάχαρη, η αποβουτυρωμένη σκόνη γάλακτος και μεγάλος αριθμός πρόσθετων ουσιών, γαλακτοματοποιητών, αρωματικών και χρωστικών ουσιών κ.ά., όπως αναγράφουν οι ετικέτες.

### **ΠΑΧΥΜΕΤΡΟ**

#### **Κάθε κατεργάρης στο... βάρος του**

Ο επιστημονικός τρόπος για να δει κανείς αν έχει φυσιολογικό βάρος ή όχι είναι μέσω της μέτρησης του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ - Body Mass Index, BMI). Ο ΔΜΣ προκύπτει από το πηλίκο του σωματικού βάρους σε κιλά προς το τετράγωνο του ύψους σε μέτρα. Για παράδειγμα,

αν ένα παιδί ζυγίζει 25 κιλά και έχει ύψος 1,10 μ., τότε ο ΔΜΣ του είναι 25/1,10 εις το τετράγωνο, δηλαδή ΔΜΣ:  $25/1,21 = 20,6$ .

Δείκτης Μάζας Σώματος

Μικρότερος του 20: άτομα με βάρος κάτω του φυσιολογικού

Από 20 ως 25: άτομα με φυσιολογικό βάρος

Από 25 ως 30: άτομα υπέρβαρα

Από 30 ως 40: άτομα παχύσαρκα

Μεγαλύτερος του 40: άτομα υπερβολικά παχύσαρκα

### **ΟΔΗΓΟΣ**

#### **Οι αρχές του υγιεινού γεύματος**

- \* Αντικατάσταση του τηγανίσματος από ψήσιμο. Οι τηγανητές πατάτες μπορούν κάλλιστα να αντικατασταθούν από ψητές ή τουλάχιστον να μην καταναλώνονται συχνότερα από δύο φορές την εβδομάδα.
- \* Μείωση της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος (χοιρινό, μοσχάρι) με ταυτόχρονη αύξηση της κατανάλωσης ψαριών και πουλερικών.
- \* Τρία-τέσσερα φρούτα καθημερινώς.
- \* Μία σαλάτα σε κάθε γεύμα.
- \* Τουλάχιστον μια-δυο φορές την εβδομάδα όσπρια και λαδερά.
- \* Μείωση στην κατανάλωση αναψυκτικών και προτίμηση στους φρέσκους φυσικούς χυμούς.
- \* Ηπια κατανάλωση γλυκών (τρεις φορές την εβδομάδα). Κατά προτίμηση γλυκά με γάλα (π.χ. σπιτικό παγωτό, ρυζόγαλο), τα γλυκά ταψιού είναι μια σχετικά καλή επιλογή, όπως και τα γλυκά κουταλιού, ενώ η σοκολάτα ας καταναλώνεται σε μικρότερη συχνότητα.
- \* Δυο-τρεις μερίδες γαλακτοκομικών ημερησίως.

---

Πηγή: *Το ΒΗΜΑ*, 13/6/2004, [http://tovima.dolnet.gr/print\\_article.php?e=B&f=14188&m=A40&aa=1](http://tovima.dolnet.gr/print_article.php?e=B&f=14188&m=A40&aa=1). Ανακτήθηκε στις 25/7/2008.

## **Θέτουν μακροπρόθεσμα σε κίνδυνο την υγεία των παιδιών ΗΠΑ, Ε.Ε. πιέζουν να μειωθούν οι διαφημίσεις κακής ποιότητας φαγητού για παιδιά**

Αναμφίβολα, όπως άλλωστε μπορεί να επιβεβαιώσει κάθε γονιός, οι διαφημίσεις επηρεάζουν τα παιδιά. Υπάρχουν νήπια που μπορούν να διακρίνουν το λογότυπο της αλυσίδας ταχυεστιατορίων McDonald's από απόσταση χιλιομέτρων, ενώ γνωρίζουν ότι ένα «Happy Meal» συνοδεύεται πάντα από κάποιο παιχνίδι, συχνά βασισμένο σε κάποιον δημοφιλή ήρωα κινουμένων σχεδίων. Αραγε, όμως, αυτού του είδους το μάρκετινγκ προκαλεί παιδική παχυσαρκία; Πρόσφατα δημοσιεύματα σε ΗΠΑ και Ευρώπη προειδοποιούν τη βιομηχανία τροφίμων ότι, αν δεν περιορισθούν οι διαφημίσεις έτοιμου, κακής ποιότητας φαγητού για παιδιά, ίσως χρειαστεί να ληφθούν σχετικά μέτρα.

Η εντονότερη κριτική προέρχεται από το Ινστιτούτο Ιατρικής των ΗΠΑ (IOM), το οποίο υπολογίζει ότι το μεγαλύτερο μέρος των 10 δισ. δολαρίων που δαπανήθηκαν πέρυσι για τη διαφήμιση τροφίμων και ποτών προς τους νεαρούς Αμερικανούς αφορούσε είδη υψηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες και χαμηλής σε θρεπτικές ουσίες. Σύμφωνα με το IOM, η τακτική αυτή «θέτει μακροπρόθεσμα σε κίνδυνο την υγεία των παιδιών». Περί το 16% των Αμερικανών ηλικίας 6-19 ετών είναι ήδη παχύσαρκα, σε ποσοστό τριπλάσιο από εκείνο της δεκαετίας του '60. Αν η βιομηχανία τροφίμων δεν αρχίσει με δική της πρωτοβουλία να προωθεί περισσότερα τρόφιμα χαμηλότερης περιεκτικότητας σε θερμίδες, λιπαρά, αλάτι και πρόσθετες γλυκαντικές ουσίες, το IOM πιστεύει ότι το Κογκρέσο θα πρέπει να αναλάβει δράση. Ένα σκέλος που προβληματίζει περισσότερο το Ινστιτούτο είναι η χρήση, κατόπιν αδείας, ηρώων κινουμένων σχεδίων, όπως ο Σρεκ και ο Σκούμπι Ντου, για την προώθηση του κακής ποιότητας φαγητού.

Η ανησυχία έχει επεκταθεί και στην Ευρώπη. Πρόσφατα, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ξεκίνησε δημόσια συζήτηση, στο πλαίσιο της αναζήτησης τρόπων περιορισμού της παχυσαρκίας, η οποία –όπως τονίζει χαρακτηριστικά– αυξάνεται «με ανησυχητικούς ρυθμούς». Η Επιτροπή εξετάζει ποικίλες ιδέες, όπως το να πείσει τις βιομηχανίες τροφίμων και διαφήμισης να καταργήσουν εκουσίως το μάρκετινγκ του κακής ποιότητας φαγητού. Μέλη της αμερικανικής βιομηχανίας τροφίμων αντέδρασαν σπασμωδικά, παραλληλίζοντας τη σχετική έκθεση του IOM με αντίστοιχη του 1964 για το κάπνισμα, η οποία εν τέλει οδήγησε στην απαγόρευση της διαφήμισης καπνού. Κατηγόρησαν, δε, την έκθεση ότι δεν έλαβε υπόψη κάποια ήδη υπάρχοντα επιτεύγματα, ιδιαίτερα τα περίπου 4.500 καλύτερης ποιότητας είδη διατροφής που δημιουργήθηκαν την τελευταία τριετία, σύμφωνα με την Αμερικανική Ομοσπονδία Διαφήμισης. Η Ομοσπονδία πιστεύει ότι τα παιδιά θα βρίσκονταν σε καλύτερη φυσική κατάσταση αν κάποιος τα ενθάρρυνε να γυμναστούν, παρά αν τα προστάτευε από τις διαφημίσεις. Όπως τονίζει, οι άνθρωποι παχαίνουν «λόγω ελλιπούς σωματικής δραστηριότητας».

Παρ' όλα αυτά, κάποιες εταιρείες τροφίμων δρᾶττονται της ευκαιρίας για να πωλήσουν φιλικότερα προς την υγεία προϊόντα. Η έμφαση στην υγιεινή διατροφή και διαβίωση βοήθησε την PepsiCo στη μάχη με την αιώνια ανταγωνίστριά της, Coca-Cola. Και αντιμέτωπη με τη συρρίκνωση των πωλήσεών της πριν ακόμα κυκλοφορήσει στις κινηματογραφικές αίθουσες η ταινία με τίτλο «Super Size Me», η αλυσίδα MacDonald's τροποποιεί εκ βάθρων τον κατάλογο των φαγητών της. Οι πωλήσεις σαλάτας, φρούτων, εμφιαλωμένου νερού και ψημένων σάντουιτς ίσως είναι χαμηλές σε σχέση με εκείνες των παραδοσιακών χάμπουργκερ και πατατών, όμως η μεγαλύτερη αλυσίδα ταχυφαγείων του κόσμου πιστεύει ότι τα νέα προϊόντα της όχι μόνο συμβάλλουν στην ανάπτυξη της, αλλά βελτιώνουν και την εικόνα της. Από το ερχόμενο έτος, η McDonald's θα είναι η πρώτη αλυσίδα του κλάδου στον κόσμο που θα παρέχει γραπτές πληροφορίες για τη διατροφική αξία των προϊόντων της στη συσκευασία τους. Δεν έχουν τόση επιτυχία όλες οι εταιρείες. Τον περασμένο μήνα, η τρίτη μεγαλύτερη αλυσίδα ταχυφαγείων του κόσμου, Wendy's, κατάργησε τα φρέσκα φρούτα από το μενού της. Τα είχε προαναγγείλει θριαμβευτικά τον Φεβρουάριο, όμως τελικά δεν κάλυψε τους στόχους της σε ό,τι αφορά τις πωλήσεις. Κάποιοι αναλυτές, βέβαια,

θεωρούν ότι η κίνηση οφείλεται περισσότερο στα γενικότερα προβλήματα της αλυσίδας, παρά στο γεγονός ότι απέτυχε η ιδέα της.

Πρόσφατη έρευνα του Εθνικού Συμβουλίου Καταναλωτών της Βρετανίας διαπιστώνει ότι οι προσφορές των σουπερ μάρκετ για τρόφιμα πλούσια σε λιπαρά και ζάχαρη (τα οποία είθισται να φέρουν γνωστό εμπορικό όνομα και να είναι επεξεργασμένα, έχοντας συνεπώς υψηλότερα περιθώρια) είναι διπλάσιες από εκείνες για φρούτα και λαχανικά. Καθώς τέτοιες προσφορές κάνουν τα κακής ποιότητας είδη διατροφής να μοιάζουν με «ευκαιρία», κάποιοι ισχυρίζονται ότι ενθαρρύνουν τους φτωχότερους να υποβιβάζουν την ποιότητα της διατροφής τους. Ωστόσο, αυτό δεν είναι εξ ολοκλήρου αληθές. Το συμβούλιο διαπιστώνει, επίσης, ότι τις καλύτερες επιδόσεις σε ό,τι αφορά τη μείωση του αλατιού και των γλυκαντικών και την καταγραφή πληροφοριών για τη διατροφική αξία των προϊόντων της παρουσιάζει η Co-op, παραδοσιακή βρετανική αλυσίδα παντοπωλείων, της οποίας το πελατολόγιο αποτελείται κυρίως από καταναλωτές που μεριμνούν για το πορτοφόλι τους (και είναι πιο ευαισθητοποιημένοι κοινωνικά από τον μέσο όρο).

---

Πηγή: *The Economist*, [http://news.kathimerini.gr/4dcgi/w\\_articles\\_economyagor\\_1\\_23/12/2005\\_167878](http://news.kathimerini.gr/4dcgi/w_articles_economyagor_1_23/12/2005_167878)

Ανακτήθηκε στις 25/7/2008

## Παχυντικές διαφημίσεις

ΜΕΛΕΝΙΑ ΑΡΟΥΧ

Ίσως φταίει το ταπεράκι με τα κεφτεδάκια στην παραλία. Ίσως φταίει το κατοχικό σύνδρομο που επιβάλλει να τρως όλο το φαΐ σου. Ίσως φταίει που κάθε απόγευμα του χειμώνα τα παιδιά έχουν ιδιαίτερα και φροντιστήρια και δεν μένει χρόνος για άσκηση και παιχνίδι. Ίσως φταίει οι γονείς που βαριούνται να μαγειρέψουν στο σπίτι. Ίσως, τέλος, να φταίει όλες αυτές οι διαφημίσεις για σνακ και άλλα παχυντικά φαγητά. Πάντως, κάτι φταίει για να είναι στην Ελλάδα περίπου τέσσερα στα δέκα παιδιά κάτω των δέκα ετών παχύσαρκα, και να υπολογίζεται πως το ένα τρίτο από αυτά θα καταλήξουν παχύσαρκοι ενήλικες.

Και επειδή είναι πολύ δύσκολο να παραδεχτούμε πως συνήθως αυτό που φταίει (του Μιχάλη κυρίως, αφού το λέει και το λαϊκό άσμα) είναι τα ξερό μας το κεφάλι, ανά τον κόσμο κυβερνήσεις και οργανισμοί υγείας τα έχουν βάλει με τους διαφημιστές φαγητού που πολιορκούν τα παιδιά με κάθε είδους διαφημιστικά τρικ. Οπως δήλωσε και η Αμερικάνικη Ακαδημία Ψυχιατρικής για Παιδιά και Εφήβους (AACAP): «Οπως και οι παιδόφιλοι, οι διαφημιστές έχουν αποκτήσει ειδικότητα στα παιδιά» (Observer, 03/11/02).



Η ιδέα πως για την παιδική παχυσαρκία ευθύνονται οι διαφημίσεις βασίζεται σε έρευνες που δείχνουν ότι τα παιδιά επηρεάζονται από τις εικόνες που βλέπουν και τα μηνύματα που παίρνουν από τις διαφημίσεις. Έχει ιδιαίτερη σημασία ότι τα παιδιά κάτω των οκτώ ετών δεν κατανοούν πλήρως την πρόθεση της διαφήμισης (ως μέσου) να σου πουλήσει κάτι. Απλά θεωρούν δεδομένο ότι αυτό που βλέπουν είναι αληθινό και ότι άμα φάνε τα συγκεκριμένα δημητριακά θα εμφανιστεί ο αγαπημένος τους καρτούν ήρωας να παίξει μπάσκετ μαζί τους. Χρησιμοποιώντας παιδικούς ήρωες, αλλά και κάθε είδους διασημότητες, οι συγκεκριμένες διαφημίσεις επιτυγχάνουν να καθορίσουν το είδος (κυρίως φαγητά με υψηλά ποσοστά σε αλάτι, ζάχαρη και λιπαρά) και την ποσότητα του φαγητού που καταναλώνουν τα παιδιά. Δεν είναι τυχαίο ότι ξοδεύονται περίπου 452 εκατομμύρια δολάρια το χρόνο σε τέτοιες διαφημίσεις. Η αγοραστική δύναμη των παιδιών δεν είναι ούτε κάτι αμελητέο ούτε κάτι καινούργιο και οι διαφημιστικές εταιρείες το εκμεταλλεύονται στο έπακρο.

### Μηνύσεις

Πρόσφατα στην Αμερική ξεκίνησαν και οι αναμενόμενες μηνύσεις σε εταιρείες που διαφημίζουν παχυντικά φαγητά (γιατί αν δεν σου φταίει το ξερό σου το κεφάλι και φταίει κάποιος άλλος, είναι λογικό να μπορείς να τον μηνύσεις κιόλας). Δύο οργανισμοί υγείας, το Center for Science in the Public Interest και Campaign for a Commercial-Free Childhood, ως άλλοι σταυροφόροι, ένωσαν τις δυνάμεις τους για να μηνύσουν την εταιρεία Kellogg's για προώθηση παχυντικών δημητριακών σε παιδιά. Η λογική που ακολουθούν θυμίζει τη λογική των σταυροφόρων εναντίον του καπνίσματος: εφόσον δεν μπορεί το άτομο να πάρει τις αποφάσεις που είναι ορθές για την υγεία του, ας τις πάρει κάποιος άλλος. Για τους δύο οργανισμούς, τέτοιες εταιρείες εξαπατούν τα παιδιά και τα επηρεάζουν έτσι ώστε να καταναλώνουν ανθυγιεινά φαγητά-σκουπίδια. Αφού δεν προνοούν οι γονείς τους γι' αυτά, ας το κάνει κάποιος άλλος.

Το παράξενο της υπόθεσης είναι ότι, ενώ κάποιες έρευνες δείχνουν μια κάποια συσχέτιση μεταξύ διαφήμισης και παιδικής παχυσαρκίας, οι περισσότερες δείχνουν πως άλλοι παράγοντες, όπως: ταπεράκια στην παραλία, έλλειψη άσκησης, διατροφικές συνήθειες των γονιών (το ξερό μας το κεφάλι, δηλαδή) ευθύνονται πολύ περισσότερο. Έρευνες του πανεπιστημίου του LSE («Research Evidence Regarding the Effects of Food Promotion on Children» και «Advertising Food to Children») συμπεραίνουν πως αν και οι τηλεοπτικές διαφημίσεις επηρεάζουν τα παιδιά ως προς το τι καταναλώνουν, οι συνήθειες και το είδος διαπαιδαγώγησης που λαμβάνουν από το σπίτι και το άμεσο περιβάλλον τους είναι πολύ πιο ουσιώδεις.

Αν και σίγουρα οι διαφημίσεις δεν είναι ο αθώς κατηγορούμενος της υπόθεσης, ίσως είναι καιρός να πάρει ο καθένας τα μέτρα του και, στην τελική, να αξιολογήσει την ξηρότητα του κεφαλιού του.

## Διατροφική Αγωγή Μαθητών-Κυλικεία

Τα ελληνόπουλα σ' όλες τις σχετικές επιστημονικές έρευνες αναδείχνονται πρωταθλητές της παχυσαρκίας και κατά συνέπεια βέβαιοι αυριανοί ασθενείς.

Πλησιάζει το 40% το ποσοστό των παιδιών μας 9-18 ετών με υπέρταση και υψηλή χοληστερίνη. Όλοι οι επιστήμονες συμφωνούν πως αυτό οφείλεται στην έλλειψη άσκησης και την κακή διατροφή.

Πώς θα μπορούσε να εξασφαλιστεί περισσότερη άσκηση και καλύτερη διατροφή;

**Ο εργάσιμος χρόνος των γονέων ολοένα αυξάνεται.** Η οικογενειακή ζωή αποδιαιρώνεται, ενώ η διατροφή, στα πλαίσια και της μείωσης της αγοραστικής δύναμης, οδηγείται σε φτηνά τροφικά υποκατάστατα, ιδιαίτερα για τους νέους. Η ποιότητα ζωής των οικογενειών χειροτερεύει. Καταγράφεται πως όλο και περισσότεροι μαθητές πηγαίνουν στο σχολείο χωρίς να πάρουν πρωινό.

**Η Φυσική Αγωγή και ο αθλητισμός στο σχολικό πρόγραμμα** είναι ανύπαρκτα. Η άσκηση των μαθητών έχει περιοριστεί στο ελάχιστο. Η κάλυψη αυτής της ανάγκης μετατίθεται στους γονείς και στον περιορισμένο ελεύθερο χρόνο των παιδιών, με οικονομικό κόστος μεγάλο αλλά και με εξαφάνιση του πραγματικού και αναγκαίου ελεύθερου χρόνου παιδιών και γονέων.

**Η έλλειψη χώρων άθλησης στο σχολείο, στους Δήμους,** σε συνδυασμό με την κυρίαρχη λογική της παθητικής εκτόνωσης σε υποκατάστατα ψυχαγωγίας και ζωής, μετατρέπει τα παιδιά μας σε θύματα, με ανύπαρκτο χρόνο για κίνηση και σωματική δραστηριότητα, παθητικούς δέκτες βομβαρδισμού διαφήμισης, πέρα απ' όλα τα' άλλα, ανθυγιεινών και επικίνδυνων τροφών.

**Η εκπαίδευση στη σωστή διατροφή** απουσιάζει πλήρως από την εκπαιδευτική λειτουργία (όπως άλλωστε και ο ρόλος του σχολείου στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών ).

Το κυλικείο αποτελεί σημαντικό παράγοντα του σχολικού περιβάλλοντος και επιβάλλεται να λειτουργεί με τρόπο «διδασκικό» για την προστασία της υγείας των μαθητών. Δεν μπορεί να συντελεί στην αύξηση των εσόδων της Σχολικής Επιτροπής, ούτε να αποτελεί ευκαιρία για κάποιον ιδιώτη να έχει μια κερδοφόρα επιχείρηση.

Η ανάθεσή του με πλειοδοτικό διαγωνισμό και ο σοβαρός υπολογισμός των εσόδων του στον προϋπολογισμό του σχολείου διαστρεβλώνει και αποκλίνει τον σκοπό του. Συνέπεια αυτής της επιλογής είναι οι ιδιοκτήτες των κυλικείων για να ανταποκριθούν στην υψηλή τιμή πλειοδοσίας να πωλούν ανθυγιεινές τροφές και μάλιστα σε πολύ υψηλές τιμές. Οι συνέπειες αυτής της στρέβλωσης είναι βαρύτερες για τους μαθητές των ολοήμερων τμημάτων των σχολείων, που καταναλώνουν οτιδήποτε τις εννιά ώρες παραμονής τους στο σχολείο.

Σύλλογοι Γονέων και εκπαιδευτικοί διαπιστώνουν την ανάγκη για ουσιαστικές αλλαγές.

Οι συσκέψεις των συναρμόδιων Υπουργείων και φορέων, που πραγματοποιήθηκαν τον περασμένο χρόνο, ήταν μια ένδειξη πως κατανοούν την ανάγκη να ασχοληθούν με το θέμα, αλλά χωρίς να αγγίζουν, φοβούμεμαστε, την ουσία του προβλήματος.

### **ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ:**

1. Η καλή υγεία είναι ζήτημα ενημέρωσης, οικονομικής πολιτικής και κοινωνικής προστασίας. Χρειάζεται να δοθεί έμφαση στην «εκπαίδευση» που θα πρέπει να λαμβάνουν τα παιδιά από το σπίτι τους, το σχολείο και τα ΜΜΕ, σχετικά με το διατροφικό πρότυπο.
2. Σήμερα, που η εκπαίδευση χαρακτηρίζεται μια επιπλέον «αγορά», οι μεγάλες πολυεθνικές τυποποιημένων τροφίμων έχουν κάθε συμφέρον να εξασφαλίσουν και στο σχολικό χώρο μια ακόμα επικερδή αγορά. Το ΥΠΕΠΘ, οι εκπαιδευτικοί, οι γονείς, οι ειδικοί επιστήμονες οφείλουμε να πάρουμε θέση: θα επιβληθούν αυστηροί κανόνες και θα παρθούν μέτρα για την υγεία των παιδιών και του πληθυσμού της χώρας ή θα γίνει το σχολείο ξέφραγο αμπέλι στους κερδοσκόπους;

### **ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ:**

- Το κυλικείο, όπως το γνωρίζουμε, έχει ξεπεραστεί από τις σημερινές συνθήκες. Για όσο διάστημα λειτουργήσει ακόμα, δεν μπορεί να είναι ένα εμπορικό κατάστημα στο χώρο του σχολείου. Οι συνθήκες λειτουργίας και τα είδη που διαθέτει οφείλουν να ανταποκρίνονται στους κανόνες υγιεινής και να επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών. Ο κατάλογος των ειδών του να προτείνεται από αρμόδιους επιστημονικούς φορείς, που παρέχουν επιστημονικές εγγυήσεις για την υγιεινή διατροφή των παιδιών.
- Χρειάζεται εκσυγχρονισμός των εγκαταστάσεών του, με προδιαγραφές και έλεγχο καθώς επίσης και εκπαίδευση του προσωπικού.
- Να ελέγχεται το ποσοστό κέρδους και τα έσοδα από τη μίσθωσή του να διατίθενται αποκλειστικά για την κάλυψη πολιτιστικών και αθλητικών δραστηριοτήτων των μαθητών.
- Στο αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου να εξασφαλιστεί ο αναγκαίος χρόνος για φυσική αγωγή (σε όλες τις εκφράσεις της ), η μόνιμη πρόσληψη καθηγητών σε κάθε σχολική μονάδα και η δημιουργία των αναγκαίων χώρων άθλησης.
- Να αποκατασταθεί στο σχολικό πρόγραμμα, όχι μόνο ο ουσιαστικός ρόλος της Φυσικής Αγωγής, σ' ότι αφορά στην αναγκαία άσκηση των μαθητών, αλλά και την αγωγή τους για τα ζητήματα της υγείας και της ζωής τους. Όχι σαν μάθημα ξεχωριστό αλλά σε συνδυασμό με άλλα μαθήματα (Βιολογία, Χημεία κλπ).

### **ΑΙΤΗΜΑΤΑ:**

- Να οργανωθούν σχολικά μαγειρεία και τραπεζαρία στα σχολεία. Όπως έχουν διαμορφωθεί οι όροι ζωής και εργασίας των γονέων, σήμερα είναι επιτακτικά αναγκαίο το σχολείο να εξασφαλίζει κανονική υγιεινή διατροφή στους μαθητές του. Το σχολικό γεύμα πρέπει να συνεισφέρει στην παροχή ενός υγιούς, ισορροπημένου μοντέλου διατροφής στο σχολείο, να συμπληρώνει το καθημερινό διαιτολόγιο του παιδιού και να δρα συμβουλευτικά προς την οικογένεια, σχετικά με τον τρόπο που μπορεί να καλύπτονται οι θρεπτικές ανάγκες του.
- Να εξασφαλίσουμε στα παιδιά χρόνο και χώρο για άσκηση και παιχνίδι. Να αλλάξει ριζικά το πρόγραμμα του σχολείου. Να ολοκληρώνει την αποστολή του στο χρόνο λειτουργίας του, χωρίς να χρειάζεται απογευματινή βάρδια παιδιών και γονέων στην παραπαιδεία. Να μορφώνει και να διαπαιδαγωγεί τους μαθητές, εκτός των άλλων, σε θέματα διατροφής και σωματικής άσκησης.
- Η πολιτεία, οι Δήμοι να εξασφαλίσουν ελεύθερους χώρους για άθληση και αναψυχή, έτσι ώστε τα παιδιά να αθλούνται ελεύθερα, δωρεάν και με ασφάλεια. Οι αυλές των σχολείων και οι αθλητικοί τους χώροι να είναι ανοιχτοί διαρκώς για την νεολαία.
- Να απαγορευτούν οι διαφημίσεις ανθυγιεινών τροφών στα ΜΜΕ.



# Ευρώπη ενάντια στην παχυσαρκία: Επιχείρηση 'PORGGROW'

ΒΑΣΙΛΗΣ ΠΑΠΑΜΙΚΟΣ

Νοσοκομειακός Διαιτολόγος ΠΓΝΑ Ερυθρός Σταυρός (Κοργιαλένιο Μπενάκειο) - Ειδικός Γραμματέας Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων - Διατροφολόγων

Η παχυσαρκία και οι επιπλοκές της, που προδιαθέτουν για άλλες χρόνιες ασθένειες ταλαιπωρούν χρόνια τώρα τους ευρωπαίους. Η γηραιά ήπειρος φαίνεται πως πήρε στα σοβαρά το πρόβλημα της αυξανόμενης συχνότητας της παχυσαρκίας στα κράτη-μέλη της και ανέλαβε δράση. Το ερευνητικό πρόγραμμα porggrow αποτελεί μια πανευρωπαϊκή συγκριτική μελέτη, η οποία στοχεύει στο να ξεκαθαρίσει τον τρόπο με τον οποίο θα παρθούν οι μελλοντικές αποφάσεις από τους 'κύριους παίκτες' που τελικά διαμορφώνουν το τι τελικά θα φθάσει στο πιάτο του μέσου πολίτη.

Σε αυτούς περιλαμβάνονται οι παραγωγοί, οι διάφορες εταιρείες της βιομηχανίας τροφίμων, οι μεταπράτες, τα κέτερινγκ, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και οι εταιρείες μάρκετινγκ, οι εκπαιδευτές των διάφορων βαθμίδων (νηπιαγωγοί, δάσκαλοι, καθηγητές κ.ο.κ), οι επαγγελματίες της δημόσιας υγείας, οι οργανισμοί των καταναλωτών καθώς και οι οργανισμοί προώθησης υγείας αλλά και όλοι κρατικοί λειτουργοί σε καίριες θέσεις που διαμορφώνουν τη διατροφική πολιτική στις διάφορες χώρες.

Χαρακτηριστικό είναι πως τα αποτελέσματα της ανάλυσης του ερευνητικού αυτού σχεδίου σε συνδυασμό με τις απαντήσεις από την 'Πράσινη έκθεση της ευρωπαϊκής επιτροπής για την προώθηση υγιεινών διαιτών και φυσικής δραστηριότητας: η Ευρωπαϊκή διάσταση για την πρόληψη του υπέρβαρου, της παχυσαρκίας και των χρόνιων ασθενειών' θα καθορίσουν τις προτάσεις της Επιτροπής για τον μετέπειτα τρόπο δράσης για το 2007 και τον καθορισμό της ευρωπαϊκής διατροφικής πολιτικής και σχετικής νομοθεσίας.

Στον ερευνητικό σχεδιασμό porggrow συμμετείχαν εννέα κράτη-μέλη: η Ελλάδα, η Κύπρος, η Ουγγαρία, η Ιταλία, η Γαλλία, η Φιλανδία, η Πολωνία, η Ισπανία και το Ηνωμένο Βασίλειο. Μια και η παχυσαρκία τείνει να πάρει διαστάσεις επιδημίας, στόχος της έρευνας ήταν να ανιχνεύσει τις προθέσεις όλων αυτών των 'κύριων παιχτών' για την αντιμετώπιση του προβλήματος στα πλαίσια εναλλακτικών μέτρων δράσης σε πληθυσμιακό επίπεδο και όχι μόνο σε ατομικό. Τα αποτελέσματα των συνεντεύξεων έδειξαν πως ένα εκτενές πρόγραμμα μέτρων διατροφικής πολιτικής θα μπορούσε να υποστηριχθεί από πολλούς εκ των προαναφερθέντων πρωταγωνιστών που διαμορφώνουν την ροή στον κλάδο τροφίμων.

Οι τελευταίοι φάνηκε πως αναγνωρίζουν την ανάγκη για κινητοποίηση και είναι έτοιμοι να αναλάβουν το κόστος (αλλαγές στις πολιτικές μάρκετινγκ, σχεδιασμού και μεταφοράς τροφίμων) αρκεί οι σχεδιαστές της διατροφικής πολιτικής να τους τεκμηριώσουν τις ενέργειες αυτές στα πλαίσια της προώθησης υγείας και της γενικότερης κοινής ωφέλειας.

Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η εκπαίδευση του κοινού σε θέματα υγιεινών διατροφικών επιλογών είναι πολύ σημαντική και πρέπει να ενισχυθεί. Μέρος του ιδιωτικού τομέα θεώρησε πως υπάρχουν τεχνολογικά προβλήματα, όπως για παράδειγμα η αυξημένη χρήση των υποκατάστατων λίπους ή των τεχνητών γλυκαντικών ουσιών. Αυτά θεωρήθηκαν πως είναι αναποτελεσματικά και μη αποδεκτά. Κρίθηκε επίσης αναγκαία η διακρατική πλέον παρακολούθηση του δείκτη μάζας σώματος, της αλλαγής των καταναλωτικών συνηθειών και των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας, καθώς μέχρι τώρα δεν υπήρχαν διακρατικές στατιστικές για τον επιπολασμό της παχυσαρκίας στην Ευρώπη.

Τα μέτρα αυτά θα βοηθήσουν την αξιολόγηση της ευρωπαϊκής πολιτικής ώστε, είτε να διατηρηθούν τα μέτρα που φέρνουν το επιθυμητό αποτέλεσμα, είτε να εισαχθούν επιπρόσθετα αν τα υπάρχοντα αποβούν ανεπαρκή.

Ας εξετάσουμε όμως συνοπτικά ποιες είναι οι πολιτικές που μέχρι τώρα έχει ακολουθήσει η καθεμιά από τις εννιά χώρες που συμμετείχαν. Στην Ιταλία, το εθνικό πρόγραμμα υγείας για το 2003 - 2005 αναγνώρισε τη μάχη ενάντια στην παχυσαρκία ως μία από τις δέκα πρωταρχικές προτεραιότητες. Στη χώρα αυτή προωθείται ο θηλασμός, οι συνθήκες διατροφής στα σχολεία έχουν βελτιωθεί, ενώ έχουν επιτευχθεί συμφωνίες με παραγωγούς και προμηθευτές που στοχεύουν στην παροχή υγιεινότερων μενού σε χώρους όπως σε καντίνες εταιρειών. Οι αθλητικές εγκαταστάσεις έχουν αυξηθεί και η επίγνωση των καταναλωτών του προωθητικού ρόλου της διαφήμισης έχει ενισχυθεί. Τέλος, οι αγροτικοί συνεταιρισμοί προωθούν πλέον τα φρούτα και μέσω μηχανών αυτόματης πώλησης.

Στην Ισπανία, το υπουργείο υγείας ανέλαβε μια σημαντική πρωτοβουλία μέσω του σχεδίου NAOS για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Η φιλοσοφία του ήταν να δεσμεύσει τις εταιρείες τροφίμων, τις τοπικές αρχές και όλους τους εμπλεκόμενους σε εθελοντικές συμφωνίες προκειμένου το τελικό αποτέλεσμα να είναι μια υγιεινότερη διατροφή και περισσότερη δραστηριότητα για τον πληθυσμό.

Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται είναι καμπάνιες ενημέρωσης, εκπαίδευση σε θέματα υγείας, θεσμοθέτηση προτύπων για τις σχολικές καντίνες και τις αυτόματες μηχανές πώλησης τροφίμων καθώς και προσπάθεια για έλεγχο των μερίδων. Το πρωτοποριακό στοιχείο στην Ισπανία όμως είναι υιοθέτηση εξειδικευμένου κώδικα βιομηχανικού μάρκετινγκ (κώδικας PAOS) προκειμένου να περιοριστεί η διαφήμιση ανθυγιεινών προϊόντων στα παιδιά. Η πρόοδος επίτευξης των στόχων παρακολουθείται από μια ειδικά διαμορφωμένη για το σκοπό αυτό υπηρεσία, η οποία καλείται 'Υπηρεσία Παρακολούθησης Παχυσαρκίας'. Αξιοσημείωτο είναι πως πιθανή μη επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων μπορεί να επιφέρει δημόσια κριτική.

Στην Πολωνία, δημιουργήθηκε το 2005 το εθνικό πρόγραμμα δίαιτας, φυσικής δραστηριότητας και υγείας. Συνέδρια εξειδικευμένων επιστημόνων για την ανάπτυξη στρατηγικών και τη βελτίωση των σχολικών γευμάτων διεξήχθησαν και εκεί. Έτσι, πλέον είναι υποχρεωτικές 4 ώρες την εβδομάδα φυσικής δραστηριότητας στα σχολεία της Πολωνίας, ενώ η κόκα κόλα απέσυρε τα υδατανθρακούχα αναψυκτικά από τις σχολικές εγκαταστάσεις.

Η Ουγγαρία έδωσε μεγαλύτερη σημασία στη φυσική δραστηριότητα και δημιούργησε το πρόγραμμα εθνικής αθλητικής στρατηγικής. Το τελευταίο εστιάζει στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας στα σχολεία και στη δημιουργία περισσότερων εγκαταστάσεων άθλησης. Ήδη από το 2006 η κυβέρνηση είχε προωθήσει στρατηγικές βελτίωσης των σχολικών καντινών και των μηχανών αυτόματης πώλησης τροφίμων, ενώ έχουν δημιουργηθεί πρότυπα φυσική δραστηριότητας και εκπαίδευσης υγείας στα σχολεία. Οι διαιτητικές οδηγίες προς τον πληθυσμό περιλαμβάνουν την αυξημένη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και δημητριακών και την αποφυγή τροφίμων που είναι πλούσια σε ζάχαρη ή λίπη. Ο κύριος στόχος είναι η παρεμπόδιση της περαιτέρω αύξησης του επιπολασμού της παχυσαρκίας.

Η Φιλανδία ήταν πιο προετοιμασμένη για ένα πρόγραμμα δημόσιας υγείας ενάντια στην παχυσαρκία αφού α) ήδη από το 1970 υπήρχε το πρόγραμμα 'North Karelia' που στόχευε στην αντιμετώπιση των χρόνιων ασθενειών και β) όλες οι σκανδιναβικές χώρες είχαν ήδη συντονισμένη πολιτική δημόσιας υγείας. Η έμφαση στη διαίτα και τη φυσική δραστηριότητα και η ανάλογη εκπαίδευση του προσωπικού υγείας είχε ήδη δοθεί για την αντιμετώπιση του διαβήτη. Υπάρχει Εθνικό Συμβούλιο Διατροφής το οποίο συντονίζει τις πολιτικές ανάμεσα στους διάφορους κυβερνητικούς τομείς, ενώ εθνικά κονδύλια δαπανώνται προκειμένου η βιομηχανία τροφίμων να παράγει υγιεινότερα τρόφιμα.

Τα σχολεία διαθέτουν διατροφικά πρότυπα και υπάρχει πρόσθετος έλεγχος της διαφήμισης προϊόντων στα παιδιά. Μέχρι πρότινος η Φιλανδία είχε φτάσει στο σημείο επιβολής φόρων σε προϊόντα όπως η ζάχαρη, τα ζαχαρωτά και το βούτυρο, στα πλαίσια του προγράμματος προώθησης υγείας. Η νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τις εναρμονισμένες αγορές την ανάγκασε να αποσύρει τους φόρους αυτούς. Η Ευρωπαϊκή Ένωση επέβαλε φόρους πωλήσεων για τα διαθέσιμα γεύματα στις καντίνες εργασίας, γεγονός το οποίο συνέβαλε στην αύξηση της κατανάλωσης σνακ ανάμεσα στους εργαζόμενους.

Η Γαλλία το 2004 έλαβε μέτρα για τον περιορισμό της τηλεοπτικής διαφήμισης και την κατάργηση των αυτόματων μηχανών πώλησης βρώσιμων προϊόντων στα σχολεία. Στη συνέχεια η Σύγκλητος εξέτασε πολιτικές για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας όπως η λήψη δημοσιονομικών μέτρων για την φορολογία αναψυκτικών ή σνακ καθώς και πιθανό έλεγχο στις διαφημίσεις και ιδιαίτερα σε εκείνες που στόχευαν τα μικρά παιδιά.

Η βιομηχανία τροφίμων από την πλευρά της προσπάθησε να δημιουργήσει ένα εθνικό ίδρυμα για να χρηματοδοτήσει τη διατροφική εκπαίδευση, αλλά η πρόταση αυτή απορρίφθηκε από τις κρατικές αρχές. Οι τελευταίες δημιούργησαν το Εθνικό Πρόγραμμα Υγείας και Διατροφής (PNNS 2001-2005) με στόχο την κατά 20% μείωση των υπέρβαρων ενηλίκων και την μείωση της ολοένα και αυξανόμενης παιδικής παχυσαρκίας. Επίσης δημιουργήθηκε ένα υποπρόγραμμα αυτού για τα έτη 2006-2009, το PNNS2 το οποίο στοχεύει τα μη προνομιούχα μέλη του πληθυσμού και περιέχει δράσεις σε επίπεδο γειτονιάς για την αντιμετώπιση της

παχυσαρκίας. Τέλος, αξίζει να αναφερθεί πως τον Μάρτιο του 2006 το Εθνικό Πρόγραμμα Υγείας και Διατροφής εξέδωσε μια αναφορά με 116 συστάσεις για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας.

Το Ηνωμένο Βασίλειο αφού αξιολόγησε το συσχετιζόμενο με την παχυσαρκία κόστος, την ανάγκη για πολιτικές βασισμένες σε ενδείξεις και υπηρεσίες αντιμετώπισης, εξέδωσε το 2004 μια λίστα συστάσεων την οποία ακολούθησε μια Λευκή Βίβλος. Η τελευταία συστήνει εκπαίδευση των εργαζομένων στην Υγεία, καλύτερη εκπαίδευση υγείας στα σχολεία και περιορισμό της διαφήμισης τροφίμων στα παιδιά.

Η Αγγλία έχει θέσει ως στόχο μέχρι το 2010 να μην αυξηθεί περισσότερο η παιδική παχυσαρκία. Το θέμα του ελέγχου των διαφημίσεων αποτελεί αντικείμενο έντονης αντιπαράθεσης, ενώ το μέτρο που χαιρεί μεγαλύτερης υποστήριξης είναι η απαγόρευση τηλεοπτικών διαφημίσεων ανθυγιεινών τροφίμων πριν τις 21:00. Η τηλεοπτική εκπομπή του Jamie Oliver με τίτλο: 'Jamie's School Dinners' τόνισε τη σημασία των υγιεινών τροφίμων στα σχολεία και έτσι ήδη, από το Σεπτέμβριο του 2006, στη Σκωτία τα σχολικά διατροφικά πρότυπα έχουν αναβαθμιστεί πιο γρήγορα σε σχέση με αυτά της Αγγλίας.

Επίσης εισάγονται πρότυπα και για τις μηχανές αυτόματης πώλησης τροφίμων. Οι τοπικές πρωτοβουλίες περιλαμβάνουν τη δωρεάν παροχή φρέσκου νερού στα σχολεία, την ελεύθερη χρήση μπουκαλιών νερού μέσα στις σχολικές αίθουσες, τη δημιουργία δρόμων για ποδήλατα και τη φορολογία της αστικής κυκλοφοριακής συμφόρησης.

Η Κύπρος εισήγαγε μια σειρά μέτρων που στοχεύουν στην πρόληψη της παχυσαρκίας. Μεταξύ άλλων αυτά περιλαμβάνουν την ένταξη της στο ευρωπαϊκό δίκτυο σχολείων προαγωγής υγείας. Το δίκτυο αυτό υποστηρίζεται από τον παγκόσμιο οργανισμό υγείας. Έτσι, η Κύπρος προωθεί υγιεινότερα γεύματα στα σχολεία, ενθαρρύνει τη σχολική κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, υποστηρίζει το πρότυπο της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής στο γενικό πληθυσμό και ιδιαίτερα στους αγρότες, ενώ έχει καθιερώσει εθνική εβδομάδα διαίτας.

Επιπρόσθετα υποστηρικτικά μέτρα περιλαμβάνουν σεμινάρια για γονείς σχετικά με την υγεία των παιδιών και εκπαίδευση των δασκάλων στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας σε επίπεδο σχολικής τάξης. Επίσης άνοιξαν εκατοντάδες αθλητικά κέντρα που στοχεύουν πλέον στις ανάγκες των παιδιών και τέλος, για την περίοδο 1995 με 2003 διεξήχθη πρόγραμμα παρακολούθησης της υγείας των παιδιών το οποίο παρείχε αναλυτικές ιατρικές πληροφορίες για το 10% των μαθητών της χώρας.

Η αναφορά του εγχειρήματος *rogrow* για την Ελλάδα αναφέρει πως τα μέσα μαζικής ενημέρωσης ασχολούνται εκτενώς με το πρόβλημα της παχυσαρκίας, αλλά συγκεκριμένες στρατηγικές από τις αρμόδιες αρχές υγείας, εκπαίδευσης, αθλητισμού ή καταναλωτών δεν έχουν ανακοινωθεί ακόμα. Πρωτοβουλίες υπάρχουν, π.χ εκπαιδευτικά προγράμματα δημόσιας υγείας υπό εξέλιξη, αλλά θα πρέπει να πυκνώσουν και να επεκταθούν περισσότερο.

Οι πρωταγωνιστές που ρωτήθηκαν (εκπρόσωποι από κρατικούς φορείς όπως το Υπουργείο Υγείας και το Υπουργείο Οικονομίας, από μη κυβερνητικές οργανώσεις, από τη βιομηχανία τροφίμων, από την αγροτική βιομηχανία, από τις φαρμακευτικές εταιρείες, από τις διαφημιστικές εταιρείες, από τους φορείς εκπαίδευσης, από τις ασφαλιστικές εταιρείες, από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης) φάνηκε να συνηγορούν υπέρ μέτρων που θα βοηθήσουν τον καταναλωτή να κάνει υγιεινότερες επιλογές παρά υπέρ επιλογών που θα τροποποιήσουν το περιβάλλον που προάγει την παχυσαρκία.

Έτσι, στην Ελλάδα το βάρος ίσως δοθεί περισσότερο στη διατροφική εκπαίδευση (π.χ σεμινάρια διατροφικής εκπαίδευσης από το Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος, του οποίου ένα από τα μόνιμα μέλη του διοικητικού συμβουλίου είναι ο πρόεδρος του συνδέσμου ελληνικών βιομηχανιών) και στην καλύτερη πληροφόρηση (π.χ καλύτερη διατροφική σήμανση), παρά σε πιο δραστηριότητες- παρεμβατικές αλλαγές. Ίσως επίσης στο εγγύς μέλλον μας περιμένουν εκπλήξεις από το υπουργείο Υγείας. Η έκθεση για την Ελλάδα μιλά για Εθνικό Συμβούλιο Δημόσιας Υγείας, για Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Δημόσια Υγεία και για Εθνική Διατροφική Πολιτική. Το θέμα είναι πως θα χρειαστεί μια άριστη συνεργασία μεταξύ των υπουργείων και των διάφορων επιστημονικών φορέων αν θέλουμε να επιτευχθεί κάτι ουσιαστικό. Δεν αρκούν μόνο οι προσπάθειες της ελληνικής εταιρείας παχυσαρκίας με σεμινάρια σε σχολεία και στο ευρύ κοινό.

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων και ο Πανελλήνιος Σύλλογος Νοσοκομειακών Διαιτολόγων θα πρέπει να δραστηριοποιηθούν, όχι σε κάποιο γενικό πλαίσιο και ανεξάρτητα, αλλά να συντονιστούν και να εναρμονιστούν με το συνολικό εγχείρημα porgrow. Το κράτος από την πλευρά του θα πρέπει να δείξει την απαραίτητη διάθεση για συνεργασία.

---

Πηγή: <http://diatologia.blogspot.com/2007/05/porgrow.html>

Ανακτήθηκε στις 25/7/2008

## Ισχυρισμοί και Τρόφιμα - Να πιστέψει κανείς ή να μην πιστέψει

"Λιγότερη ζάχαρη", "Λιγότερα λιπαρά", "Το πίνεις και πετάς", "Το τρως και ξεχνάς το έμφραγμα", "Καταπολεμά τη χοληστερίνη", "Καταπολεμά το άγχος και την κούραση", "Διευκολύνει την κίνηση", "Κάνει καλό, στα οστά", "Ενδυναμώνει την αντίσταση του οργανισμού" κ.λπ. Αυτοί οι ισχυρισμοί αναγράφονται, όλο και πιο συχνά, στις συσκευασίες των τροφίμων και επηρεάζουν τις αγορές μας.

Οι ισχυρισμοί διακρίνονται, σε δυο κατηγορίες:

- Ισχυρισμοί υγείας, ότι δηλαδή, το τρόφιμο προλαμβάνει κάποια ασθένεια ή μειώνει τα ποσοστά ήδη υπάρχουσας ασθένειας ή κάνει, γενικά, καλό, στην υγεία.
- Διατροφικοί ισχυρισμοί, ότι δηλαδή το τρόφιμο περιέχει μικρότερες ποσότητες ανθυγιεινών συστατικών. Οι ισχυρισμοί είναι φράσεις, με αόριστο, γενικό ή ατεκμηρίωτο περιεχόμενο. Αναγράφονται, με μεγάλα, ευανάγνωστα γράμματα, σε σημεία της συσκευασίας των τροφίμων, που κάθε Καταναλωτής εντοπίζει, ευκολότατα. Περιέχουν απλά μηνύματα, που γίνονται εύκολα κατανοητά, από όλους τους Καταναλωτές, χωρίς να είναι απαραίτητο αυτοί να διαθέτουν εξειδικευμένη γνώση.

Με βάση έρευνα, που διεξήγαγε η ΒΕUC - Ευρωπαϊκή Οργάνωση Καταναλωτών, σε 3000 Καταναλωτές, το 70% απαιτούν πιο υγιεινή διατροφή. Ωστόσο, οι περισσότεροι επαναπαύονται, στους ισχυρισμούς, που φέρουν τα τρόφιμα, όταν πρόκειται να αποφασίσουν τι είναι πιο υγιεινό. Θεωρούν ότι οι ισχυρισμοί είναι ένα εύκολος, αξιόπιστος και γρήγορος τρόπος, για να αναγνωρίσουν τα υγιεινά τρόφιμα. Και όμως, οι υπάρχοντες ισχυρισμοί δεν εξασφαλίζουν πιο υγιεινά τρόφιμα. Πολύ συχνά, υπερτονίζουν μόνο τα θετικά στοιχεία ή συστατικά, χωρίς να αναφέρονται καν σε αρνητικά στοιχεία και συστατικά, που συνυπάρχουν, στο ίδιο τρόφιμο. Οι Καταναλωτές διαλέγουν, με βάση την προσωπική τους εκτίμηση ή με βάση ανεπαρκείς, ακόμα και παραπλανητικές πληροφορίες, που τους δίνονται.

Με βάση έρευνα, που διεξήγαγε το ΚΕ.Π.ΚΑ.:

1. Οι ισχυρισμοί προκαλούν την προσοχή του 96% των Καταναλωτών.
2. Το 94% των Καταναλωτών τους διαβάζει, πριν αγοράσουν το τρόφιμο.
3. Το 86% των Καταναλωτών τους εμπιστεύεται.
4. Για το 85% των Καταναλωτών αποτελούν κίνητρο, για αγορά τροφίμων.
5. Το 94% των Καταναλωτών δηλώνει ότι καταλαβαίνει την έννοια και το μήνυμα των ισχυρισμών.
6. Το 67% των Καταναλωτών δεν καταλαβαίνει τα συστατικά, που αναγράφονται, στη σήμανση των τροφίμων.
7. Το 77% των Καταναλωτών δεν καταλαβαίνει τα στοιχεία του πίνακα διατροφικών αξιών.

Το 2003, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή παρουσίασε πρόταση, για να ρυθμίσει την αναγραφή ισχυρισμών, να απαγορεύσει την αναγραφή ισχυρισμών, σε προϊόντα, που δεν είχαν, αποδεδειγμένα, τα χαρακτηριστικά, που ισχυρίζονταν και να επιβάλλει την εκ των προτέρων έγκριση νέων ισχυρισμών. Δυστυχώς, η Επιτροπή Περιβάλλοντος του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, υπεύθυνη, για την προετοιμασία αναφοράς, για την πρόταση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, αποφάσισε, απλά, να διαγράψει τις δύο πρώτες προτάσεις και να μετατρέψει την τρίτη, από εγκριτική διαδικασία, σε απλή ενημερωτική διαδικασία.

Στη συνέχεια, το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο "καταψήφισε" την πρόταση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, την οποία, μέσω των τροποποιήσεων, που ενέκρινε, κατόπιν έλαβε ένα διάτρητο κείμενο, το οποίο δε θα προσέφερε σχεδόν τίποτα, στην προστασία της υγείας των Καταναλωτών.

Ευτυχώς, στις 8 Δεκεμβρίου 2005, το Συμβούλιο των αρμόδιων Υπουργών, προς τιμήν τους, απέρριψε την ψηφοφορία του Ευρωκοινοβουλίου και απέστειλε την ομόφωνη πρότασή του, για έναν Κανονισμό, για τους διατροφικούς ισχυρισμούς και τους ισχυρισμούς υγείας, στο Ευρωκοινοβούλιο, για δεύτερη ανάγνωση.

Στην πρώτη ανάγνωση, οι Ευρωβουλευτές, ψήφισαν εναντίον δύο βασικών άρθρων, σχετικά, με το διατροφικό προφίλ και την εξουσιοδότηση. Δηλαδή, αν η πρόταση γίνει δεκτή, χωρίς τα διατροφικά προφίλ, το συχνά επονομαζόμενο "χωρίς λιπαρά" γιαούρτι, θα συνεχίσει να προωθείται, ως υγιεινό τρόφιμο, παρά το γεγονός ότι περιέχει 100gr ζάχαρη. Αν η πρόταση γίνει δεκτή, χωρίς την διαδικασία έγκρισης, τα προϊόντα θα διατίθενται, στη λιανική, με ανυπόστατους ισχυρισμούς, όπως "τα ωμά αυγά κάνουν καλό στους πνεύμονες" και θα μπορούν να κυκλοφορούν, για μεγάλο χρονικό διάστημα, μέχρι να κινητοποιηθεί κάποιος ελεγκτικός μηχανισμός. Ποιος θα είναι, σε θέση, να αποδείξει ότι αυτοί οι ισχυρισμοί είναι αναληθείς; Αυτή τη δυνατότητα δεν τη διαθέτουν οι Ενώσεις Καταναλωτών και θα έπρεπε το κόστος του ελέγχου του ισχυρισμού να επιβαρύνει τους προμηθευτές.

Στην πρώτη ανάγνωση της πρότασης, ο Επίτροπος για την Υγεία και την Προστασία των Καταναλωτών, κ. Μ. Κυπριανού δήλωσε: "Τα διατροφικά προφίλ είναι βασικό στοιχείο της οδηγίας και θα πρέπει να παραμείνει, ως έχει. Τα διατροφικά προφίλ θα εξασφαλίζουν ότι οι ισχυρισμοί είναι αληθείς και ακριβείς και δε θα παραπλανούν τους Καταναλωτές. Επίσης, η διαδικασία εξουσιοδότησης είναι πολύ σημαντική. Η απλή ενημέρωση δεν είναι αρκετή. Δεν παρέχει την απαραίτητη προστασία, στους Καταναλωτές και δεν προάγει τον υγιή ανταγωνισμό".

Ο Διευθυντής της ΒΕΥC - Ευρωπαϊκής Οργάνωσης Καταναλωτών, δήλωσε: "Εκτιμούμε το γεγονός ότι η θέση του Επιτρόπου είναι, υπέρ των Καταναλωτών και τον προτρέπουμε να συνεχίζει να υποστηρίζει τα προφίλ και την εξουσιοδότηση, παρά την πίεση, που δέχεται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, ώστε να διαγραφούν τα δύο αυτά βασικά στοιχεία".

Το ΚΕ.Π.ΚΑ., από την πρώτη στιγμή, συνεργάστηκε, στενά, με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και τη ΒΕΥC, αναλαμβάνοντας πρωτοβουλίες, για να πειστούν η Ελληνική Κυβέρνηση, ο Ε.Φ.Ε.Τ., οι Έλληνες Ευρωβουλευτές να υιοθετήσουν τις θέσεις του Καταναλωτικού Κινήματος, οι οποίες συνδιαμορφώθηκαν, μέσα από μακροχρόνια διαβούλευση.

### **Τι ζητάμε, λοιπόν;**

1. Τροφές, που περιέχουν υψηλά ποσοστά λιπαρών, ζάχαρης, αλατιού, αλλά περιέχουν και ένα συστατικό, το οποίο θεωρείται υγιεινό, δε πρέπει να μπορούν να επικεντρώνονται στο ότι περιέχουν αυτό το συγκεκριμένο συστατικό. Πατατάκια "τσιπς", που περιέχουν τόνους αλάτι και λιπαρών, αναγράφουν ότι "Τηγανίζονται σε αγνό, παρθένο, ελαιόλαδο". Ο ισχυρισμός αναγράφεται, με τεράστια γράμματα, πάνω στη συσκευασία, η διαφήμιση του προϊόντος επικεντρώνεται, μόνο σε αυτό το χαρακτηριστικό και τα υπόλοιπα συστατικά αναγράφονται, με γράμματα "ψείρες", σε κάποιο σημείο, που πρέπει να ψάξει, πολλή ώρα, ο Καταναλωτής, για να τα εντοπίσει. Και φυσικά, στη διαφήμιση, ούτε κουβέντα, για αλάτι ή λιπαρά.
2. Ισχυρισμοί, οι οποίοι απευθύνονται, σε παιδιά, πρέπει να απαγορεύονται, εντελώς. Τα παιδιά είναι μια ευπαθής ομάδα Καταναλωτών, η οποία δεν μπορεί να κρίνει την αλήθεια των ισχυρισμών, αλλά παρασύρεται, εύκολα, από ινδάλματα και ήρωες, που προωθούν τέτοια μηνύματα, σε ανήλικους. "Δυνατός και γερός για να γίνεις... κάθε μέρα... να πίνεις".
3. Οι ισχυρισμοί "Λιγότερα λιπαρά", "Λιγότερη ζάχαρη", "Λιγότερο αλάτι" είναι έννοιες αφηρημένες και δε σημαίνουν τίποτε. Λιγότερο από τι; Η EFSA - European Food Safety Authority, έχει εκπονήσει ένα κατάλογο, με όρια, τα οποία πρέπει να πληρούνται, ώστε αυτοί οι ισχυρισμοί να επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται. Τυρί περιέχει π.χ. 22% λιπαρά και ισχυρίζεται ότι περιέχει λιγότερα λιπαρά. 22% λιπαρά, όμως, για έναν Καταναλωτή, ο οποίος πάσχει από χοληστερίνη, μπορεί να προκαλέσουν σοβαρές βλάβες, στην υγεία.
4. Οι ισχυρισμοί πρέπει να αποδεικνύονται, με βάση αποδεδειγμένα επιστημονικά δεδομένα και μελέτες (εργαστηριακές και κλινικές) και όχι, απλά, να βασίζονται, σε γενικά αποδεκτή επιστημονική γνώση.

Δεν αμφισβητούμε την επιστημονική γνώση, αλλά απαιτούμε αποδείξεις, όταν πρόκειται για την υγεία μας.

5. Πριν χρησιμοποιηθεί οποιοσδήποτε ισχυρισμός, πρέπει να ελέγχεται και να εγκρίνεται, από τις αρμόδιες αρχές, όχι, απλά, να ενημερώνει η βιομηχανία την αρμόδια αρχή ότι σκοπεύει να χρησιμοποιήσει τον ισχυρισμό και να θέτει κατευθείαν το προϊόν, σε κυκλοφορία.

Στις 21 Μαρτίου 2006, η Επιτροπή Περιβάλλοντος του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, ψήφισε, ξανά, για τη διατροφή και τους διατροφικούς ισχυρισμούς. Οι Ενώσεις Καταναλωτών, σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση, είχαν επικοινωνήσει, με τους Ευρωβουλευτές των χωρών τους, ζητώντας να υποστηρίξουν τις θέσεις των Καταναλωτών. Αυτή η ψηφοφορία είχε καλύτερα αποτελέσματα, από την προηγούμενη. Όμως, ακολουθεί, η δεύτερη ανάγνωση και ψηφοφορία, στο Ευρωκοινοβούλιο και χρειάζεται εγρήγορση.

Το ΚΕ.Π.ΚΑ. ενημέρωσε όλους τους Έλληνες Ευρωβουλευτές, για τις θέσεις των Καταναλωτών, πριν την πρώτη ψηφοφορία, στο Ευρωκοινοβούλιο. Μόλις πληροφορηθήκαμε, από τη ΒΕUC, τι ψήφισε ο κάθε Ευρωβουλευτής, αποστείλαμε επιστολή, στον καθένα χωριστά, ευχαριστώντας όσους είχαν ψηφίσει, υποστηρίζοντας την υγεία των Καταναλωτών και ψέγοντας όσους είχαν υποκύψει στα συμφέροντα της Βιομηχανίας. Υπήρξε Ευρωβουλευτής, ο οποίος απάντησε, στην επιστολή μας, με τρόπο προσβλητικό και απαξιωτικό. Εμείς, όμως, συνεχίσαμε την πίεση, προς αυτόν, γιατί γνωρίζουμε ότι η δική του απόφαση μπορεί να επηρεάσει και άλλους συναδέλφους του.

Το ΚΕ.Π.ΚΑ. ενώνει τη φωνή και τις δυνάμεις του, με τις υπόλοιπες Ευρωπαϊκές Ενώσεις Καταναλωτών και καλεί τους Έλληνες Ευρωβουλευτές να μη επιτρέψουν τη συνέχιση της παραπλάνησης των Καταναλωτών και τη θυσία της υγείας μας, στο βωμό του κέρδους. Το θέμα των διατροφικών ισχυρισμών αποτελεί άμεση προτεραιότητα, για το ΚΕ.Π.ΚΑ. Έχουμε εκδώσει δελτία τύπου, έχουμε δημοσιεύσει εκτενή άρθρα, σε προηγούμενα τεύχη του περιοδικού μας, κάνουμε λεπτομερή αναφορά, στην ιστοσελίδα μας, θέσαμε το θέμα, στο Εθνικό Συμβούλιο Καταναλωτών, συμμετείχαμε, στη σύσκεψη του Ε.Φ.Ε.Τ., για τη διαμόρφωση της επίσημης θέσης του Ε.Φ.Ε.Τ., όπου "παλέψαμε", με τη βιομηχανία, για να στηρίξουμε τις απαιτήσεις μας, που αναφέρουμε παραπάνω.

Το ΚΕ.Π.ΚΑ. παρακολουθεί στενά, την εξέλιξη. Ενημερώνουμε τους Έλληνες Πολίτες - Καταναλωτές ότι θα δημοσιοποιήσουμε τα ονόματα των Ευρωβουλευτών, που δε θα στηρίξουν την προστασία των Καταναλωτών.

---

Πηγή: *Καταναλωτικά Βήματα - Τεύχος Απριλίου - Μαΐου 2006*, <http://www.kepka.org/Grk/info/Nutricion/nut012b.htm>. Ανακτήθηκε στις 25/7/2008

## **Μέθοδοι προώθησης πωλήσεων, που απευθύνονται σε παιδιά**

Συνέβη και αυτό!!!

Κολοσσιαία εταιρία παραγωγής αναψυκτικού, που περιέχει καφεΐνη και άλλα επιβλαβή για την υγεία συστατικά, πλήρωσε 150 εκατομμύρια δολάρια σε κινηματογραφική εταιρία. Με τον τρόπο αυτό εξασφάλισε το αποκλειστικό δικαίωμα να χρησιμοποιήσει στην διαφημιστική της εκστρατεία τους χαρακτήρες από μια ιδιαίτερα δημοφιλή ταινία, που παίζεται στους κινηματογράφους τους τελευταίους μήνες. Η ταινία βασίζεται σε αγαπημένη λογοτεχνική παιδική σειρά, της οποίας ο συγγραφέας θα εισπράξει 15 εκατομμύρια δολάρια. Συνέβη και αυτό!!!

Κολοσσιαία εταιρία παραγωγής αναψυκτικού, που περιέχει καφεΐνη και άλλα επιβλαβή για την υγεία συστατικά, πλήρωσε 150 εκατομμύρια δολάρια σε κινηματογραφική εταιρία. Με τον τρόπο αυτό εξασφάλισε το αποκλειστικό δικαίωμα να χρησιμοποιήσει στην διαφημιστική της εκστρατεία τους χαρακτήρες από μια ιδιαίτερα δημοφιλή ταινία, που παίζεται στους κινηματογράφους τους τελευταίους μήνες. Η ταινία βασίζεται σε αγαπημένη λογοτεχνική παιδική σειρά, της οποίας ο συγγραφέας θα εισπράξει 15 εκατομμύρια δολάρια.

Με αυτόν τον τρόπο, οι χαρακτήρες της ταινίας θα απεικονίζονται πάνω στις συσκευασίες του αναψυκτικού και το αναψυκτικό θα διαφημίζεται στα εξώφυλλα των λογοτεχνικών βιβλίων.

Το ΚΕ.Π.ΚΑ. θέλει να επισημάνει ότι αυτοί οι τρόποι διαφήμισης, που στοχεύουν στα παιδιά-Καταναλωτές είναι αθέμιτοι και πρέπει να σταματήσουν άμεσα.

Με αφορμή τα παραπάνω γεγονότα δημοσιεύουμε σήμερα μια ανάλυση για τις νέες μεθόδους προώθησης πωλήσεων στα παιδιά.

### **Παιδιά και Διαφήμιση**

Η έρευνα διενεργήθηκε από την ΒΕUC (Ευρωπαϊκός Καταναλωτικός Οργανισμός) και στα 15 κράτη-μέλη της ΕΕ και περιγράφει τις τελευταίες εξελίξεις στις μεθόδους προώθησης πωλήσεων, που απευθύνονται σε παιδιά, κυρίως ηλικίας μεταξύ 6 και 12 ετών. Επίσης αναλύει τους στόχους και τη φύση των ρυθμίσεων, που αφορούν το ζήτημα παιδιά και διαφήμιση σε επίπεδο ΕΕ και στα κράτη μέλη, ενώ διερευνά και τη διαθέσιμη βιβλιογραφία και τις μελέτες πάνω στο συγκεκριμένο ζήτημα. Η έρευνα τελειώνει με συμπεράσματα και προτάσεις δράσης.

#### **I. Εξελίξεις στις μεθόδους προώθησης πωλήσεων**

Τα παιδιά αποτελούν ένα σημαντικό στόχο για διαφημιστές και επαγγελματίες του μάρκετινγκ, καθώς αντιπροσωπεύουν "τρεις αγορές" σε μία: αποτελούν μια βασική ομάδα αγοραστών που διαθέτει χρήματα για τις δικές της ανάγκες και επιθυμίες, αποτελούν μια ομάδα προσώπων με επιρροή, αφού συχνά επηρεάζουν τις αποφάσεις αγοράς στο σπίτι, και τέλος, αποτελούν μια ομάδα μελλοντικών αγοραστών, καθώς τα παιδιά, όταν ενηλικιωθούν, θα προμηθεύονται αγαθά και υπηρεσίες και είναι πιθανόν να προτιμούν τα προϊόντα, με τα



οποία έχουν εξοικειωθεί από μικρά.

Η έρευνα δείχνει ότι η κατανάλωση έχει γίνει αναπόσπαστο τμήμα της καθημερινής ζωής των παιδιών. Η διαφήμιση είναι μόνο μέρος ενός ολοκληρωμένου μάρκετινγκ, καθώς όλο και περισσότερο χρησιμοποιούνται επιτηδευμένες και συχνά πιο συγκεκαλυμμένες τεχνικές μάρκετινγκ. Αυτές περιλαμβάνουν: παιδικές λέσχες, διαγωνισμούς, χορηγίες παιδικών εκδηλώσεων, δωρεάν προσφορά δώρων, τα οποία αποτελούν μόνο ένα μέρος μιας σειράς προϊόντων, άμεση ταχυδρόμηση, τηλεαγορές, εμπορική εκμετάλλευση δημοφιλών ονομάτων (για την προώθηση προϊόντων που συνδέονται με αγαπημένες ταινίες ή παιχνίδια των παιδιών) και μάρκετινγκ μέσα στο σχολείο. Αυτές οι "νέες" τεχνικές καθιστούν εξαιρετικά δύσκολο για τα παιδιά να διακρίνουν τη "διαφήμιση" από τη συνηθισμένη διασκέδαση (προγράμματα, ταινίες, περιοδικά κλπ.).

Παιδικές λέσχες συναντώνται σχεδόν σε όλα τα κράτη-μέλη της ΕΕ. Είναι ένα αυξανόμενο φαινόμενο ιδίως στην Πορτογαλία, την Ισπανία και την Ιρλανδία. Μερικές λέσχες, που δημιουργούνται κυρίως από προμηθευτές, κατασκευαστές, ΜΜΕ και, πρόσφατα, την τραπεζική κοινότητα, είναι π.χ. το Ντίσνεϊ Κλαμπ, Μπάρμπι Κλαμπ κλπ. Αυτές οι λέσχες συνιστούν μηχανισμούς μάρκετινγκ για την προώθηση της πωλήσεως προϊόντων ή υπηρεσιών. Συχνά ένας από τους κυριότερους στόχους τους είναι η δημιουργία ενός καταλόγου διευθύνσεων παιδιών, προς τα οποία θα απευθύνονται η διαφήμιση και άλλες πιο συγκαλυμμένες τεχνικές μάρκετινγκ. Π.χ., οι περισσότερες λέσχες εκδίδουν περιοδικά, τα οποία στα παιδιά φαίνονται κανονικά περιοδικά, αλλά στην πραγματικότητα είναι φυλλάδια, όπου οι εταιρίες διαφημίζουν τα προϊόντα τους. Η έλξη που ασκούν στα παιδιά συνίσταται, πέρα από την κίνητρο της παροχής δώρου για την εγγραφή σε αυτές, είναι ότι παρέχουν στα παιδιά μια αίσθηση ταυτότητας και ότι ανήκουν κάπου. Επιπρόσθετα, οι λέσχες απευθύνονται και στον κόσμο των ενηλίκων. Όπως τα παιδιά, έτσι και οι γονείς τους λαμβάνουν περιοδικά και ταχυδρομείο σε τακτική βάση και συχνά και μια κάρτα μέλους.

Η κρυπτοδιαφήμιση παρουσιάζεται με αυξανόμενη συχνότητα στις παιδικές δημοσιεύσεις μέσα στην ΕΕ. Πρόκειται εδώ για διαφημίσεις που παίρνουν μορφή άσχετη με τη διαφήμιση και γίνονται έτσι αξιόπιστες. Μπορεί να έχουν τη μορφή μιας είδησης ή ενός άρθρου, στήλης με συμβουλές, στήλης κόμικ, παιχνιδιού ή γρίφου.

Παραδείγματα διαφορετικών τεχνικών προωθήσεως πωλήσεων μπορεί να βρει κανείς σε όλες τις χώρες της ΕΕ. Η προσφορά πρόσθετων παροχών ή δώρων είναι πολύ συνηθισμένη και αυτές οι πρόσθετες παροχές είναι συχνά μέρος μιας εκστρατείας που ενθαρρύνει τη συνεχή κατανάλωση. Για παράδειγμα η προσθήκη μιας πολύχρωμης αριθμομηχανής σε πακέτο δημητριακών, που λέγεται Flippo (στην Ολλανδία και το Βέλγιο), Troc's (Γαλλία) και Pogs (Βρετανία), υπήρξε ιδιαίτερα επιτυχής και οδήγησε, π.χ. στην Ολλανδία, σε αύξηση των πωλήσεων των δημητριακών κατά 25%. Η εμπορική εκμετάλλευση δημοφιλών ονομάτων για την προώθηση προϊόντων (character merchandising) είναι επίσης διαδεδομένη στις χώρες της Ε.Ε. Σε αυτή τη μέθοδο δημιουργείται ένας σύνδεσμος μεταξύ ενός υπάρχοντος προϊόντος και μιας αγαπημένης παιδικής ταινίας ή παιδικού παιχνιδιού. Η εμπορική εκμετάλλευση δημοφιλών ονομάτων διεγείρει τη φαντασία των παιδιών. Για παράδειγμα τα γεύματα Happy Meals των McDonald's διατίθενται σε μια ειδική συσκευασία κουτιού με σκηνές της ταινίας που διαφημίζουν και περιέχουν συνήθως ένα μοντέλο κάποιου χαρακτήρα της ταινίας. Περαιτέρω, τα προϊόντα συχνά δημιουργούνται με βάση έναν συγκεκριμένο χαρακτήρα.

Οι διαγωνισμοί έχουν γίνει ιδιαίτερα δημοφιλή μέσα προώθησης πωλήσεων σε όλη την Ε.Ε. Με τους διαγωνισμούς δημιουργείται μια ισχυρή "ταυτότητα σήματος/πωλητή", καθώς απαιτείται από τα παιδιά να προσέξουν το εμπορικό σήμα ή το όνομα του καταστήματος ή άλλα σχετικά σύμβολα. Για παράδειγμα, στη Φινλανδία οι διαφημιστές διοργανώνουν αθλητικούς αγώνες για παιδιά, στους οποίους το όνομα των εταιριών αθλητικών προϊόντων εμφανίζεται παντού.

Χορηγίες τηλεοπτικών παιδικών προγραμμάτων παρατηρούνται σε όλα σχεδόν τα κράτη-μέλη της ΕΕ. Συγκεκριμένα, στις χώρες Πορτογαλία, Ισπανία, Ιταλία, Αυστρία, Δανία, Λουξεμβούργο και Ηνωμένο Βασίλειο παρατηρείται μια αύξηση στις χορηγίες αυτού του είδους. Μια εταιρία μπορεί να χρηματοδοτήσει ένα συγκεκριμένο παιδικό πρόγραμμα εξ ολοκλήρου ή να πληρώσει για να εμφανίζεται το προϊόν της κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Οι εταιρίες επίσης παρέχουν χορηγίες σε παιδικά περιοδικά, όπως π.χ. στη Βρετανία, όπου οι κατασκευαστές παιδικών παιχνιδιών παρέχουν χορηγίες σε περιοδικά, όπως τα "Cindy" και "Power Rangers".

Υπάρχουν άφθονα παραδείγματα προώθησης πωλήσεων μέσα στα σχολεία, στην Ε.Ε. Ακόμα και σε χώρες, όπως είναι η Πορτογαλία, όπου η προώθηση πωλήσεων στα σχολεία απαγορεύεται, βρίσκονται παραδείγματα. Η προώθηση πωλήσεων στα σχολεία παρουσιάζει αύξηση ιδίως στο Βέλγιο, στη Σουηδία, στη Φινλανδία, στην Ολλανδία, στη Γερμανία, στην Ελλάδα, στο Ηνωμένο Βασίλειο και στην Ιρλανδία. Μια συχνή μέθοδος που ακολουθούν οι εταιρίες είναι η παροχή εκπαιδευτικών πακέτων στα σχολεία. Τα προϊόντα της εταιρίας-χορηγού - συχνά προσφέρονται και δωρεάν κουπόνια κλπ. - συνδυάζονται με εκπαιδευτικό υλικό. Για παράδειγμα, στην Αυστρία πολλές τράπεζες προσφέρουν βιβλία και υλικό διδασκαλίας. Οι εταιρίες επίσης οργανώνουν διαγωνισμούς και κουίζ σε σχολικά πλαίσια. Σε πολλές χώρες της ΕΕ, οι εταιρίες συχνά αποστέλλουν δωρεάν δείγματα σε σχολεία ή έρχονται σε σχολεία για να χορηγήσουν δείγματα. Μια άλλη μέθοδος συνίσταται στη χορήγηση από τις εταιρίες σχολικού εξοπλισμού. Π.χ., στην Ολλανδία τα σχολεία έλαβαν δύο δωρεάν τηλεοράσεις σε αντάλλαγμα για την παροχή διαφημιστικού χώρου στους πίνακες ανακοινώσεών τους. Στη Γαλλία και στην Ελλάδα διαφημιστικά φυλλάδια μοιράζονται σε παιδιά, όχι στο σχολείο, αλλά ακριβώς έξω από αυτό.

Οι πωλήσεις από απόσταση στα παιδιά, συμπεριλαμβανομένων του άμεσου ταχυδρομείου, των τηλεαγορών, των τηλεφωνικών υπηρεσιών με αυξημένη χρέωση και του Διαδικτύου, παρουσιάζουν αύξηση. Στα περισσότερα κράτη της Ε.Ε. οι εταιρίες αποστέλλουν απευθείας επιστολές μέσω ταχυδρομείου στα παιδιά. Οι τράπεζες ιδίως χρησιμοποιούν αυτή την τεχνική συχνά στην Φινλανδία, το Βέλγιο, την Ολλανδία και τη Γερμανία. Οι τηλεαγορές που απευθύνονται στα παιδιά αποτελούν ένα αυξανόμενο φαινόμενο. Τα παιδικά τηλεοπτικά προγράμματα, για παράδειγμα στην Πορτογαλία και την Αυστρία, περιλαμβάνουν τηλεμάρκετινγκ, μέσω του οποίου τα παιδιά μπορούν να αγοράσουν βιντεοκασέτες και παιχνίδια. Παραδείγματα τηλεφωνικών υπηρεσιών με αυξημένη χρέωση μπορεί να βρει κανείς στο Βέλγιο, την Πορτογαλία και την Ιταλία, όπου τα παιδιά προτρέπονται να καλέσουν έναν αριθμό για να ακούσουν μια ιστορία ή για να συμμετάσχουν σε ένα διαγωνισμό και η κλήση συχνά κοστίζει ένα σημαντικό ποσό ανά λεπτό. Ακόμα, οι ειδικοί του μάρκετινγκ ανακαλύπτουν το Διαδίκτυο, ως μέσο για τη δημιουργία άμεσων και στενών σχέσεων με τα παιδιά. Για την προσέλκυση των παιδιών δημιουργούνται στο Διαδίκτυο ελκυστικά περιβάλλοντα.

## **II. Επισκόπηση της υπάρχουσας έρευνας για τα αποτελέσματα της διαφήμισης στα παιδιά**

Από το 1970 έχει ερευνηθεί εντατικά η σχέση μεταξύ παιδιού και διαφήμισης. Το μεγαλύτερο τμήμα της έρευνας επικεντρώθηκε στην τηλεοπτική διαφήμιση και τα άμεσα αποτελέσματά της στα παιδιά. Φαίνεται ότι, λόγω των περιορισμών στην αντίληψη τους, τα παιδιά αντιλαμβάνονται τη διαφήμιση τελείως διαφορετικά απ' ό,τι οι ενήλικοι. Τα περισσότερα παιδιά δεν αποκτούν την ικανότητα να διακρίνουν μεταξύ της διαφήμισης και του τηλεοπτικού προγράμματος μέχρι την ηλικία των 6-8 ετών. Πάντως, φυσιολογικά, μόνο μετά την ηλικία των 11 ή 12 ετών, τα παιδιά αντιλαμβάνονται πλήρως τη σημασία της διαφήμισης. Τούτο απαιτεί πρόσθετες, σχετικά σύνθετες ικανότητες, οι οποίες αναπτύσσονται όσο το παιδί ενηλικιώνεται. Γενικά θεωρείται ότι αυτή η κατανόηση είναι σημαντική για αυτά, ώστε να αναπτύξουν μια κριτική στάση απέναντι στη διαφήμιση. Αυτό είναι περισσότερο δύσκολο όταν έχουμε να κάνουμε με συγκεκαλυμμένες μορφές διαφήμισης, όπως είναι η κρυπτοδιάφήμιση και οι διαγωνισμοί.

Σήμερα απαιτείται η διενέργεια περισσότερων, ανεξάρτητων ερευνών αναφορικά με τη σχέση μεταξύ παιδιού και διαφήμισης. Όχι μόνο πρέπει η έρευνα να επεκταθεί, προκειμένου να καλύψει και άλλες μορφές διαφήμισης, αλλά πρέπει να συμπεριληφθούν σ' αυτήν και τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα, καθώς δεν γνωρίζουμε ακόμα, ποιο θα είναι το αποτέλεσμα της συσσώρευσης των εμπορικών πρακτικών.

Αν και η έρευνα μπορεί να μας παρέχει περισσότερες γνώσεις σχετικά με τα αποτελέσματα της διαφήμισης στα παιδιά, πρέπει να τονισθεί ότι, πάνω από όλα, το ζήτημα "παιδιά και διαφήμιση" πρέπει να ιδωθεί ως ένα ζήτημα ηθικής. Ως ένα ζήτημα, που έχει να κάνει με την άποψή μας για τα παιδιά και τις ανάγκες τους στην κοινωνία. Τα παιδιά δεν αποτελούν ένα ώριμο τμήμα της αγοράς. Είναι, για να χρησιμοποιήσουμε τα λόγια ενός ερευνητή, "οι πιο άπειροι από όλους τους Καταναλωτές, διαθέτουν ελάχιστα και για αυτό ζητούν τα περισσότερα. Συνακόλουθα, είναι οι πιο κατάλληλοι για να επηρεασθούν". Άρα τα παιδιά θα πρέπει να αναγνωρισθούν ως "ειδική κατηγορία ανθρώπων με δικαιώματα", και όχι ως "μικροί ενήλικοι".

Για αυτό, οι ρυθμίσεις που προστατεύουν τους ενήλικους αναφορικά με τη διαφήμιση δεν επαρκούν, αλλά απαιτούνται ειδικές ρυθμίσεις για τα παιδιά. Πιο συγκεκριμένα, με δεδομένη την αυξημένη χρήση συγκεκαλυμμένων τεχνικών διαφήμισης, που απευθύνεται στα παιδιά, υπάρχει ανάγκη για λήψη μέτρων προς διασφάλιση της δίκαιης μεταχείρισης και συνεπώς, ανάγκη προς ρύθμιση. Επιπρόσθετα, τα παιδιά πρέπει να ενημερώνονται για τη σημασία της διαφήμισης. Όσο περισσότερα γνωρίζουν για αυτή, τόσο πιο πιθανό είναι ότι θα την αντιμετωπίζουν πιο αποστασιοποιημένα. Σε αυτό το σημείο διαφαίνεται ένα ιδιαίτερο καθήκον για τους γονείς και τους δασκάλους. Όμως, οι δυνατότητες που έχουν οι δάσκαλοι και ιδίως οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά να αντιληφθούν τη σημασία της διαφήμισης είναι περιορισμένες από άποψη ικανοτήτων, χρόνου και γνώσης. Επίσης, πολλές διαφημίσεις δεν γίνονται πάντοτε αντιληπτές από τους γονείς και τους δασκάλους. Συνεπώς, η εκπαίδευση από μόνη της δεν επαρκεί, αλλά πρέπει να ενισχυθεί με ειδικές ρυθμίσεις για τις μεθόδους πωλήσεων, που απευθύνονται στα παιδιά.

## **III. Η υπάρχουσα νομοθεσία για τα παιδιά και τη διαφήμιση**

Κυρίως λόγω της Οδηγίας "για την Τηλεόραση χωρίς σύνορα", η οποία έχει εφαρμοστεί από τα περισσότερα κράτη μέλη της Ε.Ε., τόσο οι νομικές ρυθμίσεις όσο και οι κώδικες δεοντολογίας για τα παιδιά και τη

διαφήμιση παρουσιάζουν την τάση να επικεντρώνονται στην τηλεόραση. Άλλες μέθοδοι πωλήσεων και διαφήμισης, που εφαρμόζονται αυξημένα, έχοντας ως στόχο τα παιδιά, όπως είναι η διαφήμιση μέσω των σχολείων, η απευθείας ταχυδρομική επικοινωνία και οι παιδικές λέσχες, δεν έχουν αποτελέσει σχεδόν καθόλου αντικείμενα νομικών ρυθμίσεων από την Ε.Ε. Αν και σχεδόν κάθε κράτος μέλος έχει ρυθμίσει ορισμένες πλευρές αυτών των "νέων" τεχνικών, καμία χώρα δεν τις ρυθμίζει σε όλο το εύρος τους. Περαιτέρω, δεν υπάρχει ένας κοινός ορισμός της παιδικής ηλικίας στους κανόνες που ισχύουν, ούτε υπάρχει κάποια κοινή αντίληψη περί του αν οι κανόνες θα πρέπει να εφαρμοστούν σε όλη τη διαφήμιση, ή μόνο στη διαφήμιση που βλέπουν τα παιδιά ή μόνο στη διαφήμιση που απευθύνεται ειδικά στα παιδιά. Υπάρχει συνεπώς ένα μεγάλο κενό στις νομικές ρυθμίσεις της "νέας" διαφήμισης και των τεχνικών μάρκετινγκ που απευθύνονται στα παιδιά, τόσο σε διεθνές όσο και σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Στο πεδίο της διαφήμισης για τον καπνό και τα οινοπνευματώδη ποτά, που απευθύνεται στους ανήλικους υπάρχει λίγο-πολύ μια ομοιόμορφη προσέγγιση. Σε όλα τα κράτη-μέλη εφαρμόζονται ειδικές νομικές ρυθμίσεις. Σε σχέση με άλλα προϊόντα ή υπηρεσίες που αφορούν τα μικρά παιδιά, όπως είναι τα παιχνίδια, τα γλυκά και τα προϊόντα ζαχαροπλαστικής, οι κανόνες δικαίου δεν είναι όλοι ομοιόμορφοι και σε μερικές χώρες δεν υπάρχουν καθόλου σχετικές ρυθμίσεις. Ενώ ορισμένα κράτη μέλη έχουν εισάγει πολύ ειδικούς κανόνες για τη διαφήμιση παιδικών παιχνιδιών και γλυκών, άλλα κράτη δεν έχουν καθόλου κανόνες. Πρέπει να αναφερθεί ότι οι διάφορες ρυθμιστικές πρωτοβουλίες δεν καλύπτουν τη διασυνοριακή διάσταση της διαφήμισης προς τα παιδιά. Τούτο υποδηλώνει ότι δεν είναι δυνατό στα μεμονωμένα κράτη μέλη να επιβάλλουν τις εθνικές ρυθμίσεις τους, στην περίπτωση που αυτές παραβιάζονται από "αλλοδαπούς" διαφημιστές.

Τέλος, υπάρχει ένα ουσιώδες κενό μεταξύ των ισχυόντων ρυθμίσεων και την εφαρμογή τους στην πλειοψηφία των κρατών μελών της ΕΕ. Η γενική φύση των ρυθμίσεων αυτών καθιστά δύσκολη την εφαρμογή τους. Μόνο εκεί όπου υπάρχει μια δημόσια αρχή, με ειδική αρμοδιότητα την προστασία των συμφερόντων των Καταναλωτών από τη διαφήμιση, όπως είναι π.χ. ο Συνήγορος του Πολίτη (Ομπουντμαν) στις Σκανδιναβικές χώρες, εφαρμόζονται καλύτερα οι κανόνες για την προστασία των παιδιών από τη διαφήμιση.

#### **IV. Συστάσεις από τη ΒΕUC και την Ένωση Καταναλωτών Consumentenbond**

Με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας, η ΒΕUC και η Consumentenbond εγείρουν μια σειρά αξιώσεων προς την Ε.Ε. προκειμένου να δραστηριοποιηθεί σε αυτόν τον τομέα. Η ΒΕUC και η Ένωση Καταναλωτών προτείνουν:

- Η Ε.Ε. πρέπει να εισάγει νομικές ρυθμίσεις για την προστασία των παιδιών από όλες τις μορφές των τεχνικών μάρκετινγκ, όποιο και να είναι το μέσο. Οι ρυθμίσεις πρέπει να καλύπτουν όλα τα προϊόντα και τις υπηρεσίες. Συγκεκριμένα, η νομοθεσία θα πρέπει να προβλέπει περιορισμούς σε ορισμένες πρακτικές π.χ., το μάρκετινγκ μέσα στα σχολεία και το άμεσο μάρκετινγκ.
- Εάν με την κοινοτική νομοθεσία δεν επιτευχθεί το μεγαλύτερο δυνατό επίπεδο προστασίας για τα παιδιά, οι Καταναλωτικές Οργανώσεις στην Ευρώπη πιστεύουν ότι θα πρέπει να επιτρέπεται στα κράτη-μέλη να εισάγουν και να διατηρήσουν ρυθμίσεις για τη διαφήμιση προς τα παιδιά στην

επικράτεια τους, σύμφωνα με τις παραδόσεις τους και την κουλτούρα τους και πρέπει να μπορούν να εφαρμόζουν αυτές τις ρυθμίσεις στις μεθόδους πωλήσεων που προέρχονται από το εξωτερικό. Δεν πρέπει να υποχρεώνονται από την Ε.Ε. να χαμηλώσουν τα δεδομένα τους. Είναι συνεπώς ανεπίτρεπτο να αντιπαρά τίθεται η Ε.Ε. προς τους περιορισμούς της διαφήμισης, που απευθύνεται στα παιδιά, στη Σουηδία και την Ελλάδα.

- Η παρακολούθηση και εφαρμογή των κανόνων, που αφορούν τα παιδιά και τις πρακτικές του μάρκετινγκ, πρέπει να βελτιωθούν με την εισαγωγή αυστηρότερων κυρώσεων, που να καλυτερεύουν τις διαδικασίες υποβολής καταγγελιών, να βελτιώνουν την πρόσβαση σε πληροφορίες για τη νομολογία σε αυτόν τον τομέα και με την εγκαθίδρυση ενός ανεξάρτητου Ευρωπαϊκού Παρατηρητηρίου, που να παρακολουθεί τις εξελίξεις στην αγορά, που αφορά τα παιδιά.
- Πρέπει να πραγματοποιηθούν εκστρατείες πληροφόρησης και εκπαίδευσης στα κράτη μέλη της Ε.Ε., με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, για την εκπαίδευση των παιδιών, ώστε να μπορούν αυτά να αναγνωρίζουν τα διαφημιστικά μηνύματα, να αποφασίζουν μόνα τους και να κάνουν γνωστά αυτά τα ζητήματα στους γονείς και τους δασκάλους.
- Θα πρέπει να διεξαχθεί επιστημονική έρευνα σχετικά με τα συνδυασμένα αποτελέσματα της διαφημιστικής πίεσης στα παιδιά, αλλά η έρευνα αυτή θα πρέπει να είναι ανεξάρτητη και να μη αποτελεί αντικείμενο χορηγίας οικονομικών συμφερόντων.

## Αίτια της ψυχογενούς ανορεξίας

Ευάγγελος Καναβιτσάς Ψυχολόγος, MSc in applied psychology

Τα τελευταία χρόνια έχει υπάρξει μια αλματώδη αύξηση των διαταραχών διατροφής. Το ποσοστό της νευρικής ανορεξίας κυμαίνεται από 0,4 σε 0,7% και κυρίως εκδηλώνεται σε γυναίκες ηλικίας 15-19 ετών. Είναι η μοναδική ψυχιατρική διαταραχή που μπορεί να οδηγήσει απ' ευθείας στο θάνατο με ποσοστό θνησιμότητας γύρω στο 10% σύμφωνα με τα στοιχεία της Αμερικάνικης Ψυχιατρικής Εταιρίας. Ένα επίσης ανησυχητικό εύρημα είναι πως έχουν αρχίσει να αναφέρονται αυξανόμενα περιστατικά νευρικής ανορεξίας σε ηλικίες 8-13 ετών, γεγονός που ήδη είχε καταγράψει από το 1992 από τους ερευνητές Lask και Bryant-Waugh. Τα αίτια της νευρικής ανορεξίας φαίνεται να είναι πολυπαραγοντικά. Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της κοινωνίας, του τρόπου σκέψης, του συναισθήματος αλλά και της οικογένειας στην οποία ζουν τα άτομα με ανορεξία έχουν ενοχοποιηθεί σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό για την εκδήλωση της διαταραχής αυτής. Οι παράγοντες αυτοί περισσότερο φαίνεται να συμπληρώνουν ο ένας τον άλλον κι όχι να αποκλείουν ο ένας τον άλλον.



Το είδος της **κοινωνίας** μέσα στην οποία μεγαλώνει ένα άτομο φαίνεται να είναι πολύ σημαντικό για το αν θα αναπτύξει κάποια διαταραχή διατροφής ή όχι. Τα τελευταία είκοσι χρόνια στις δυτικές κοινωνίες, όλο και πιο πολύ προβάλλεται το αδύνατο σώμα όχι μόνο σαν πρότυπο ομορφιάς αλλά και σαν προϋπόθεση για αυτοεκτίμηση, επιτυχία κι ευτυχία. Ταυτόχρονα όλο και πιο πολύ αυξάνονται τα ποσοστά των διαταραχών διατροφής. Σε μη δυτικές κοινωνίες που δεν υπήρχαν αυτά τα δυτικά πρότυπα δεν αναφέρονταν περιστατικά ανορεξίας. Με την εισβολή των δυτικών προτύπων ομορφιάς και κομψότητας μέσα από διαφημίσεις, περιοδικά και σταρ του κινηματογράφου άρχισαν να αναφέρονται όλο και πιο πολλά περιστατικά ανορεξίας. Ακόμη, τα παιδιά των οικογενειών χωρών της μέσης ανατολής και της Ασίας που πήγαν στην Αγγλία π.χ. ανέπτυξαν διαταραχές διατροφής με το που ήρθαν σε επαφή με τις νέες αξίες ενώ στις χώρες τους τα ποσοστά ανορεξίας είναι κοντά στο 0. Ένα άλλο ενδιαφέρον εύρημα των ερευνών είναι πως οι έγχρωμες γυναίκες της Αμερικής δεν θεωρούν πως ένα αδύνατο σώμα είναι απαραίτητο για να είναι, επιτυχημένες και ελκυστικές αλλά αντίθετα πως η ελκυστικότητα εξαρτάται από τη συνολική στάση και προσωπικότητα της γυναίκας. 70% των έγχρωμων γυναικών δηλώνουν ευχαριστημένες με το σώμα τους ενώ μόλις 11% των λευκών γυναικών της Αμερικής δηλώνουν το ίδιο. Συνολικά πολύ λίγες έγχρωμες αμερικάνες έχουν νευρική ανορεξία σε σχέση με τις λευκές αμερικάνες και οι έγχρωμοι αμερικάνοι είναι πολύ πιο πρόθυμοι από τους λευκούς να φλερτάρουν με μια παχύτερη γυναίκα. Σύμφωνα με τους Αμερικάνους ψυχολόγους Sue και Sue, φαίνεται πως η κουλτούρα των νέγων της Αμερικής «θωρακίζει» τις γυναίκες τους από τα δυτικά πρότυπα ομορφιάς και κατ' επέκτασιν και από τις διαταραχές διατροφής.

Η **σκέψη** των ατόμων με νευρική ανορεξία χαρακτηρίζεται από χαμηλή αυτοεκτίμηση κι από μια διαρκή ανάγκη για έλεγχο των καταστάσεων και του εαυτού τους. Όσο πιο πολύ συνειδητοποιούν ότι είναι δύσκολο να ελέγξουν τις καταστάσεις γύρω τους τόσο πιο πολύ θέλουν να ελέγξουν το σώμα τους μέσα από τη διαίτα και την άσκηση. Πέφτουν σε παγίδες του τύπου «άσπρο-μαύρο» δηλαδή θεωρούν ότι κάποιος είτε θα είναι αδύνατος και όμορφος, είτε χοντρός και άσχημος χωρίς κανένα ενδιάμεσο στάδιο. Επίσης τείνουν σε μεγάλο βαθμό να θεωρούν πως η ελκυστικότητα και η ομορφιά κάποιου εξαρτάται αποκλειστικά από το ποσοστό λίπους που έχει επάνω του. Πέρα από τα παραπάνω στις πιο πολλές περιπτώσεις η σκέψη των ατόμων με νευρική ανορεξία χαρακτηρίζεται από τη διαστρέβλωση της εικόνας του σώματός τους. Αυτό σημαίνει πως όταν κοιτούν τον εαυτό τους στον καθρέφτη βλέπουν το σώμα τους παχύτερο από ότι είναι στην πραγματικότητα.

Το **συναίσθημα** των ανορεξικών χαρακτηρίζεται από στενοχώρια και άγχους και μια διάγνωση κατάθλιψης συχνά συνοδεύει μια διάγνωση νευρικής ανορεξίας. Κάποιοι ερευνητές, όπως οι Blouin και συνεργάτες υποθέτουν πως η νευρική ανορεξία είναι μια παραλλαγή της κατάθλιψης ενώ άλλοι, π.χ. οι Vanderlinden, Norre και Vandereycken θεωρούν πως η κατάθλιψη μπορεί απλά να είναι το αποτέλεσμα της όλης ζωής και των προβλημάτων του ανορεξικού.

Στον τομέα της **οικογένειας**, υπάρχει η άποψη πως οι οικογένειες των ατόμων με νευρική ανορεξία δεν επιτρέπουν στα νεαρά μέλη τους να αποδεχτούν μέσα από την εφηβεία το νέο τους σώμα και δεν βοηθούνται να αποκτήσουν μια νέα ενήλικη ταυτότητα. Κατά αυτό τον τρόπο οι έφηβες κοπέλες νιώθουν αμηχανία και δυσκολία να δημιουργήσουν μια νέα ταυτότητα σώματος και να την περιλάβουν με αυτοεκτίμηση. Έτσι καταφεύγουν σε έναν ασκητικό τρόπο διατροφής «αρνούμενες να μεγαλώσουν». Σε όλα τα παραπάνω αν προσθέσουμε και την άποψη πως το φαγητό είναι ένας τρόπος επικοινωνίας της μητέρας με τα παιδιά της, θέματα διατροφής κι ανάπτυξης μπορεί να εμπεριέχουν και παιχνίδια εξουσίας στο χώρο της οικογένειας.

(Συγγράφηκε το Σεπτέμβριο του 2002)

Πηγές

Μαράτος Ι. (1988): Διαταραχές της διατροφής. Στο Τσιάντης Γ. και Μανωλόπουλος Σ. (Eds) "Σύγχρονα θέματα παιδοψυχιατρικής" (τόμος β', δεύτερο μέρος) (285-307). Εκδόσεις Καστανιώτη: Αθήνα, 1988.

Sue, D., Sue, D., και Sue, S. (1997): Understanding abnormal behavior. Boston: Houghton Mifflin company.

---

Πήγη: *Eating Disorders.gr*, <http://www.eatingdisorders.gr/content/view/5/26/> . Ανακτήθηκε στις 29/7/2008

## Διαφήμιση και παιδική παχυσαρκία

Γράφει: [Παπαλαζάρου Αναστάσιος](#), Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, MSc

Τα τελευταία χρόνια το φαινόμενο της παιδικής διατροφής και παχυσαρκίας αποκτά μια επιπρόσθετη επικαιρότητα. Τι τρώνε τα παιδιά στο σχολείο, πόσο συχνά τρώνε fast-food, τι περιέχουν οι καντίνες; Είναι μερικά από τα ερωτήματα που τίθενται προς απάντηση. Όμως μία από τις σημαντικότερες παραμέτρους που οδηγεί στην παιδική παχυσαρκία είναι η διαφήμιση. Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο Columbia της Νέας Υόρκης έδειξαν ότι τα παιδιά που έχουν στο δωμάτιό τους τηλεόραση είναι περισσότερο παχύσαρκα από τα παιδιά που δεν έχουν. Η παρουσία της τηλεόρασης σχετίζεται τόσο με τα μειωμένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας όσο και με την επιρροή της διαφήμισης. Επίσης στην έρευνά τους που δημοσιεύεται σε πρόσφατο 'Journal of Pediatrics' τονίζεται ότι η απομάκρυνση της τηλεόρασης από το υπνοδωμάτιο μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης της παχυσαρκίας.

Είναι γνωστό πως για την αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος θα πρέπει τόσο το παιδί όσο και οι γονείς να ενταχθούν σε ένα πρόγραμμα αλλαγής της διατροφικής συμπεριφοράς. Η παράμετρος όμως που εξακολουθεί να αποτελεί το 'αγκάθι' στην υιοθέτηση σωστής διατροφικής συμπεριφοράς είναι η διαφήμιση. Πρόσφατη μάλιστα έρευνα από το πανεπιστήμιο Flinders University στην Αυστραλία έδειξε ότι σχεδόν το 80% των διαφημίσεων, που αφορούν τρόφιμα, κατά τις ώρες υψηλής παιδικής τηλεθέασης, προωθούν τροφές με πολύ χαμηλή θρεπτική αξία.

Έτσι το παιδί (πολύ συχνά υιοθετώντας γονική συμπεριφορά) επηρεαζόμενο από την καταλυτική δράση της διαφήμισης, καταναλώνει γρήγορες και εύκολες τροφές, γλυκά, παγωτά και γενικότερα τροφές πλούσιες σε κορεσμένα λίπη και ζάχαρη που αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας.

Θα πρέπει ωστόσο να επισημανθεί ότι η διαφήμιση παιδικών προϊόντων και, κυρίως, τροφών εμπεριέχει μια 'αδικία'. Ο ενήλικας έχει την κρίση να επιλέξει ή να απορρίψει το διαφημιζόμενο προϊόν ή σωστότερα έχει την κρίση και τα φίλτρα για να αντισταθεί στο ελκυστικό και μερικές φορές 'παραπλανητικό' περιεχόμενο μιας διαφήμισης, το παιδί όμως;

Στην Αυστραλία δημιουργήθηκε μια κίνηση από 12 συλλόγους υγείας και καταναλωτικές οργανώσεις, με στόχο την προάσπιση της υγείας του παιδιού. Στην κίνηση αυτή, η οποία ονομάζεται CFAC (Coalition on Food Advertising to Children), ο Αυστραλιανός Σύλλογος Διαιτολόγων έχει αναλάβει την ενημέρωση του κοινού για θέματα παιδικής διατροφής.

Στην Ελλάδα, ο ρόλος της ενημέρωσης του κοινού για θέματα διατροφής ανήκει στον Πανελλήνιο Σύλλογο Διαιτολόγων που κατά καιρούς έχει οργανώσει τόσο ημερίδες όσο και μεμονωμένες ομιλίες σε σχολεία με θέμα την Παιδική Διατροφή. Η δύναμη της διαφήμισης, ωστόσο, πολλές φορές ξεπερνά τέτοιου είδους προσπάθειες, γι' αυτό και κάθε άτομο από μόνο του θα πρέπει να διεκδικήσει το δικαίωμα της σωστής ενημέρωσης, γιατί ο Ενημερωμένος Καταναλωτής είναι ο Υγιής Καταναλωτής.



# Πράσινο βιβλίο για την προώθηση της υγιεινής διατροφής και της σωματικής άσκησης

Με το πράσινο αυτό βιβλίο σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη σωματική άσκηση, η Επιτροπή σκοπεύει να διευκολύνει τη συζήτηση σχετικά με τις πρωτοβουλίες για την πρόληψη της παχυσαρκίας. Ο στόχος είναι κυρίως η επίτευξη της διάδοσης των βέλτιστων πρακτικών σε όλη την Ευρώπη. Σήμερα στις χώρες της ΕΕ, ένα ποσοστό έως και 27% των ανδρών και 38% των γυναικών, εκ των οποίων άνω των 3 εκατομμυρίων παιδιών, πάσχουν από παχυσαρκία.

## ΠΡΑΞΗ

Πράσινο βιβλίο, της 8ης Δεκεμβρίου 2005, με τον τίτλο «Προώθηση της υγιεινής διατροφής και της σωματικής άσκησης: μια ευρωπαϊκή διάσταση για την πρόληψη του υπερβολικού βάρους, της παχυσαρκίας και των χρόνιων παθήσεων» [COM(2005) 637 τελικό - Δεν έχει δημοσιευθεί στην Επίσημη Εφημερίδα].

## ΣΥΝΟΨΗ

Η κακή διατροφή και η έλλειψη σωματικής άσκησης αποτελούν τις κύριες αιτίες για νόσους που μπορούν να αποφευχθούν και πρόωρους θανάτους στην Ευρώπη. Επίσης, η συνεχής αύξηση της παχυσαρκίας αποτελεί σημαντικό πρόβλημα της δημόσιας υγείας στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ).

Το Συμβούλιο, στα συμπεράσματά του της 3ης Ιουνίου 2005, καλεί τα κράτη μέλη και την Επιτροπή να αναλάβουν και να εφαρμόσουν πρωτοβουλίες που έχουν ως στόχο την προώθηση της υγιεινής διατροφής και της σωματικής άσκησης.

Το Συμβούλιο υπογράμμισε εξάλλου τους πολυάριθμους παράγοντες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη στην παχυσαρκία. Για το λόγο αυτό ζήτησε τη χάραξη στρατηγικών για την κινητοποίηση των πολλαπλών ενδιαφερομένων μελών, καθώς και την ανάληψη δράσης σε τοπικό, περιφερειακό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο.

## Στόχος του πράσινου βιβλίου

Στο πράσινο βιβλίο απαιτείται η συμβολή των ενδιαφερόμενων μερών σε μια μεγάλη γκάμα θεμάτων που συνδέονται με τη διατροφή και τη σωματική άσκηση. Στόχος είναι η συλλογή πληροφοριών για να δοθεί στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας μια ευρωπαϊκή διάσταση με την οποία θα μπορούσαν να συμπληρωθούν, να υποστηριχθούν και να συντονιστούν τα υφιστάμενα εθνικά μέτρα.

## ΔΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΕ ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Σε κοινοτικό επίπεδο, ορισμένα εργαλεία και δομές παρεμβαίνουν στον τομέα της καταπολέμησης της παχυσαρκίας.

## **Ευρωπαϊκή δράση σχετικά με τη διατροφή, τη σωματική άσκηση και την υγεία.**

Με την έναρξή της το Μάρτιο του 2005 αποσκοπεί στη θέσπιση πλαισίου κοινής δράσης για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας. Στο πλαίσιο της συγκεντρώνονται όλοι οι σχετικοί συντελεστές σε ευρωπαϊκό επίπεδο που επιθυμούν να αναλάβουν δεσμευτικές υποχρεώσεις στην καταπολέμηση του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας.

## **Ευρωπαϊκό δίκτυο σχετικά με τη διατροφή και τη σωματική άσκηση**

Το δίκτυο δημιουργήθηκε το 2003 με στόχο τη παροχή συμβουλών στην Επιτροπή σχετικά με την εκπόνηση κοινοτικών ενεργειών στον τομέα της διατροφής, της πρόληψης των ασθενειών που συνδέονται με τη διατροφή, την προώθηση της σωματικής άσκησης και την καταπολέμηση της παχυσαρκίας.

## **Η υγεία σε όλες τις πολιτικές της ΕΕ**

Η πρόληψη του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας εντάσσεται στο πλαίσιο μιας ολοκληρωμένης στρατηγικής για την προώθηση της υγείας στην οποία εμπλέκονται άλλες κοινοτικές πολιτικές (πολιτική για τους καταναλωτές, κοινωνική πολιτική, γεωργία, περιβάλλον και εκπαίδευση κ.λπ.) και η οποία επωφελείται από την ενεργό τους στήριξη.

## **Το πρόγραμμα δράσης στον τομέα της δημόσιας υγείας**

Τα θέματα της διατροφής και το πρόβλημα της παχυσαρκίας λαμβάνονται υπόψη σε διάφορους άξονες του προγράμματος δράσης, κυρίως όσον αφορά τον τομέα της πληροφόρησης (συλλογή των δεδομένων σχετικά με την επιδημιολογία της παχυσαρκίας και με θέματα συμπεριφοράς) και όσον αφορά τον τομέα των καθοριστικών παραγόντων της υγείας (υποστήριξη των σχεδίων που αποσκοπούν στην προώθηση της σωματικής άσκησης και των υγιεινών συνηθειών διατροφής).

Στο δεύτερο κοινοτικό πρόγραμμα δράσης στον τομέα της υγείας (2007-2013) τίθεται επίσης έμφαση στην προώθηση και την πρόληψη στον τομέα της διατροφής και της σωματικής άσκησης.

## **Ερωτήματα**

Στον τομέα των δομών και των εργαλείων που υπάρχουν στο κοινοτικό επίπεδο, το πράσινο βιβλίο καλεί τα ενδιαφερόμενα μέρη να απαντήσουν σε μια σειρά ερωτημάτων σχετικά κυρίως με:

- τη συγκεκριμένη συνεισφορά που θα μπορούσαν να προσφέρουν οι κοινοτικές πολιτικές με στόχο την προώθηση της υγιεινής διατροφής και της σωματικής άσκησης
- το είδος των κοινοτικών ή εθνικών μέτρων που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στη βελτίωση της ελκυστικότητας, της διαθεσιμότητας, της προσβασιμότητας και της οικονομικής προσιτότητας των φρούτων και των λαχανικών
- τη συμβολή του προγράμματος δράσης στον τομέα της δημόσιας υγείας στις ενέργειες ευαισθητοποίησης σχετικά με την επίδραση που ασκούν οι διατροφικές συνήθειες και η σωματική άσκηση στη μείωση του κινδύνου χρόνιων νόσων.

## **ΤΟΜΕΙΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ**

Μια μεγάλη γκάμα τομέων μπορεί να παρέμβει στην προώθηση της υγιεινής διατροφής και της σωματικής άσκησης και στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας. Για κάθε έναν από αυτούς τους

τομείς η Επιτροπή ζητά τη γνώμη των ενδιαφερομένων μερών με μια σειρά συγκεκριμένων ερωτημάτων.

### **Πληροφόρηση των καταναλωτών και διαφήμιση**

Η πολιτική υπέρ των καταναλωτών αποσκοπεί κυρίως στο να επιτρέψει στους καταναλωτές να κάνουν εμπεριστατωμένες επιλογές όσον αφορά τη διατροφή τους. Για το λόγο αυτόν, ο καταναλωτής πρέπει να έχει στη διάθεσή του σαφείς πληροφορίες σχετικά με τα τρόφιμα. Στο πλαίσιο αυτό η Επιτροπή υπέβαλε πρόταση κανονισμού για την εναρμόνιση των κανόνων σχετικά με τους ισχυρισμούς διατροφής και υγείας. Η Επιτροπή προτίθεται επίσης να τροποποιήσει τους ισχύοντες κανόνες στο θέμα της επισήμανσης των τροφίμων.

Όσον αφορά τη διαφήμιση και τις εμπορικές τεχνικές, πρέπει να εξασφαλιστεί ότι οι καταναλωτές δεν παραπλανούνται και, ιδίως, ότι η ευκολοπιστία και η έλλειψη εκπαίδευσης στα μέσα μαζικής ενημέρωσης των ευάλωτων καταναλωτών (κυρίως των παιδιών) δεν θα αποτελούν αιτία εκμετάλλευσης.

Στον τομέα αυτόν, η **αυτορρύθμιση** της βιομηχανίας μπορεί να αποτελέσει την κατάλληλη λύση. Παρουσιάζει πράγματι περισσότερα πλεονεκτήματα σε σχέση με την εξωτερική ρύθμιση, κυρίως από την άποψη ταχύτητας και ευελιξίας.

**Ερωτήματα.** Τα ερωτήματα που τίθενται στο πράσινο βιβλίο σχετίζονται κυρίως με:

- τα κυριότερα διατροφικά στοιχεία και τις κατηγορίες των προϊόντων που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη στις πληροφορίες σχετικά με τη διατροφική αξία των τροφίμων που παρέχονται στους καταναλωτές·
- τους προαιρετικούς κώδικες (αυτορρύθμιση), την αποτελεσματικότητά τους, τις εναλλακτικές λύσεις σε περίπτωση που η αυτορρύθμιση δεν λειτουργεί·
- τα μέτρα που πρέπει να λαμβάνονται για να αποφεύγεται η εκμετάλλευση της ευκολοπιστίας και της έλλειψης εκπαίδευσης στα μέσα μαζικής ενημέρωσης των παιδιών από τη διαφήμιση και τις εμπορικές τεχνικές.

### **Εκπαίδευση των καταναλωτών**

Είναι σημαντικό να βοηθούνται οι πολίτες προκειμένου να γνωρίζουν καλύτερα τους παράγοντες που συμβάλλουν στο υπερβολικό βάρος και κυρίως:

- τις σχέσεις μεταξύ διατροφής και υγείας·
- τις σχέσεις μεταξύ της πρόσληψης και της κατανάλωσης ενέργειας·
- τις διατροφικές συνήθειες που μειώνουν τους κινδύνους χρόνιων νόσων·
- τις υγιεινές επιλογές τροφίμων.

Στο πλαίσιο αυτό, απλά και σαφή μηνύματα πρέπει να εκπονούνται και να διαδίδονται από τις διάφορες κατηγορίες των μέσων μαζικής ενημέρωσης, με μορφή προσαρμοσμένη στον τοπικό πολιτισμό, την ηλικία και το φύλο.

**Ερωτήματα.** Για τον εντοπισμό των βέλτιστων πρακτικών, οι συμμετέχοντες καλούνται να απαντήσουν στα ερωτήματα που θίγουν τα παρακάτω θέματα:

- τα μέσα για να βοηθούνται καλύτερα οι καταναλωτές ώστε να κάνουν εμπεριστατωμένες επιλογές·
- τη συμβολή των δημοσίων-ιδιωτικών συμπράξεων για την εκπαίδευση των καταναλωτών·

- τα μηνύματα κλειδιά που πρέπει να μεταδίδονται στους καταναλωτές στο θέμα της διατροφής και της σωματικής άσκησης, τα μέσα για τη διάδοσή τους και ποιος θα αναλάβει το καθήκον αυτό.

### **Μέτρα που απευθύνονται στα παιδιά και στους νέους**

Οι διατροφικές συνήθειες καθορίζονται συχνά στην παιδική ή στην εφηβική ηλικία και προκαθορίζουν με τον τρόπο αυτό τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζονται στην ενήλικη ζωή.

Το σχολείο αποτελεί το πιο ευνοϊκό περιβάλλον για να βοηθήσει τα παιδιά ώστε να προσανατολίζονται σε υγιεινές συνήθειες και συμπεριφορές. Το σχολείο μπορεί πράγματι να είναι το πιο κατάλληλο πεδίο δράσης για την προώθηση της υγείας, της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης.

Τα μέτρα που εφαρμόζονται στα σχολεία ανήκουν στην αρμοδιότητα των κρατών μελών. Ωστόσο, η Κοινότητα μπορεί να προσφέρει τη συμβολή της με την παροχή βοήθειας για τον εντοπισμό και τη διάδοση των βέλτιστων πρακτικών.

**Ερωτήματα.** Οι τομείς που καλύπτονται είναι οι εξής:

- η βελτίωση της διατροφικής αξίας των σχολικών γευμάτων και τα μέσα ενημέρωσης των γονέων σχετικά με τον τρόπο βελτίωσης της διατροφικής αξίας των γευμάτων στο σπίτι.
- οι ορθές πρακτικές σχετικά με την προσφορά τακτικών δραστηριοτήτων σωματικής άσκησης στα σχολεία.
- οι ορθές πρακτικές για την ενθάρρυνση των μαθητών στην επιλογή υγιεινής διατροφής στα σχολεία.
- ο ρόλος των μέσων μαζικής ενημέρωσης, των υγειονομικών υπηρεσιών, της κοινωνίας των πολιτών και των βιομηχανικών τομέων στην υποστήριξη των προσπαθειών εκπαίδευσης σε θέματα υγείας που καταβάλλονται στα σχολεία.

### **Χώρος εργασίας**

Μαζί με το σχολείο ο χώρος εργασίας αποτελεί επίσης το ιδανικό περιβάλλον για την προώθηση της υγιεινής διατροφής και την άσκηση αθλητικής δραστηριότητας (επιλογή των γευμάτων που προσφέρονται από τα κυλικεία, εγκαταστάσεις για την άσκηση αθλητικής δραστηριότητας κ.λπ.)

**Ερωτήματα.** Τα ερωτήματα αφορούν:

- τον τρόπο με τον οποίο οι εργοδότες μπορούν να προτείνουν μια επιλογή ισορροπημένων γευμάτων στα κυλικεία των χώρων εργασίας και να βελτιώσουν τη διατροφική αξία των γευμάτων στα κυλικεία.
- τα μέτρα που επιτρέπουν την προώθηση και τη διευκόλυνση της άσκησης μιας αθλητικής δραστηριότητας στα διαλείμματα και στο δρόμο της εργασίας και της οικίας.

### **Ο ρόλος των επαγγελματιών στον τομέα της υγείας**

Οι επαγγελματίες στον τομέα της υγείας διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στο να βοηθούν τους ασθενείς για να κατανοήσουν καλύτερα τις σχέσεις μεταξύ της διατροφής, της σωματικής άσκησης και της υγείας και να εισάγουν τις αναγκαίες αλλαγές στον τρόπο ζωής.

**Ερωτήματα.** Στον τομέα αυτό η Επιτροπή ζητά τη γνώμη των ενδιαφερομένων μερών σχετικά με τα αναγκαία μέτρα για τη μεγαλύτερη προώθηση της υγιεινής διατροφής και της σωματικής άσκησης στις υγειονομικές υπηρεσίες..

### **Παρέμβαση στις συναφείς πολιτικές**

Οι πολιτικές μεταφορών και πολεοδομίας πρέπει να συμβάλλουν στην προώθηση της σωματικής άσκησης. Οι πολιτικές αυτές πρέπει πράγματι να συμβάλλουν στο να αποτελεί περισσότερο η σωματική άσκηση μέρος της καθημερινής ζωής των πολιτών εξασφαλίζοντας, π.χ. τη διευκόλυνση και την ασφάλεια των μετακινήσεων με τα πόδια και με ποδήλατο ή με την προώθηση των μη μηχανοκίνητων τρόπων μεταφοράς.

**Ερωτήματα.** Τα ερωτήματα αφορούν:

- τον τρόπο με τον οποίο οι δημόσιες πολιτικές μπορούν να συμβάλουν στο να εξασφαλιστεί η ένταξη της σωματικής άσκησης στην καθημερινή ζωή.
- τα αναγκαία μέτρα για τη διευκόλυνση της δημιουργίας ευνοϊκού περιβάλλοντος για τη σωματική άσκηση.

### **Κοινωνικοοικονομικές ανισότητες**

Η κοινωνική θέση, το εισόδημα, το επίπεδο εκπαίδευσης αποτελούν τους σημαντικότερους καθοριστικούς παράγοντες για τον τρόπο διατροφής που χρησιμοποιείται και για τη σωματική άσκηση που πραγματοποιείται.

**Ερωτήματα.** Τα ερωτήματα αφορούν:

- τα μέτρα που θα μπορούσαν να προωθήσουν την υγιεινή διατροφή και τη σωματική άσκηση στις ομάδες πληθυσμού και στα νοικοκυριά ορισμένων χαμηλότερων κοινωνικοοικονομικών κατηγοριών.
- τον τρόπο με τον οποίο θα μπορούσαν να σπάσουν τα «δεσμά των κακών συνηθειών » που συχνά έχουν ορισμένες κοινωνικοοικονομικές ομάδες.

### **Σφαιρική και ολοκληρωμένη προσέγγιση**

Μια συνεκτική και σφαιρική προσέγγιση στο θέμα της υγιεινής διατροφής και της σωματικής άσκησης συνεπάγεται ότι πρέπει να ληφθεί υπόψη σε όλες τις συναφείς πολιτικές σε τοπικό, περιφερειακό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο, η δημιουργία κατάλληλου περιβάλλοντος, η εκπόνηση και η χρήση κατάλληλων μέσων για την αξιολόγηση του αντίκτυπου άλλων πολιτικών στη διατροφική υγεία και στη σωματική άσκηση.

**Ερωτήματα.** Τα ερωτήματα αφορούν:

- τον εντοπισμό των πιο σημαντικών στοιχείων για μια ολοκληρωμένη και σφαιρική αντιμετώπιση για την προώθηση της σωματικής άσκησης και της υγιεινής διατροφής.
- το ρόλο του εθνικού και του κοινοτικού επιπέδου.

### **ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΣΤΑΔΙΑ**

Οι ενδιαφερόμενες οργανώσεις καλούνται να υποβάλουν τις απαντήσεις τους το αργότερο στις 15 Μαρτίου 2006. Οι υπηρεσίες της Επιτροπής θα προβούν στη συνέχεια στην ανάλυση των

εισηγήσεων που έχουν αποσταλεί και οι οποίες θα συνοψιστούν σε μια έκθεση που πρέπει να δημοσιευθεί τον Ιούνιο του 2006.

Με βάση τα αποτελέσματα της διαδικασίας διαβούλευσης, η Επιτροπή θα εξετάσει τα μέτρα που πρέπει να προτείνει καθώς και τα αναγκαία για την εφαρμογή τους μέσα.

### **ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΠΡΑΞΕΙΣ**

Συμπεράσματα του Συμβουλίου «Απασχόληση, κοινωνική πολιτική, υγεία και καταναλωτές», της 3ης Ιουνίου 2005, «Παχυσαρκία, διατροφή και σωματική άσκηση» [Δεν έχει δημοσιευθεί στην Επίσημη Εφημερίδα].

Ψήφισμα ([es](#) [de](#) [en](#) [fr](#)) του Συμβουλίου, της 14ης Δεκεμβρίου 2000 για την υγεία και τη διατροφή [Επίσημη Εφημερίδα C 20, 23.01.2001].

---

Πηγή: *Ευρωπαϊκή Επιτροπή*, <http://europa.eu/scadplus/leg/el/cha/c11542b.htm> Ανακτήθηκε στις 29/7/2008

# Υγεία και Διατροφή

## Σχολική χρονιά 1997-98

6ο Γυμνάσιο Σερρών

### Πρόλογος

Στο σχολείο μας και φέτος για δεύτερη χρονιά πραγματοποιήθηκαν Προγράμματα Αγωγής Υγείας. Με τίτλο "Υγεία και Διατροφή", ομάδα από 32 μαθητές της Β' Γυμνασίου και συντονιστές τους καθηγητές Κυριακή Καραμανώλη και Χρήστο Παπαδήμο, συνεργάστηκαν προκειμένου να ολοκληρωθεί νέα εργασία που αποτελεί και συνέχεια αυτής που παρουσιάστηκε κατά τη σχολ. χρονιά 1997 και είχε τίτλο "Καρκίνος και Διατροφή - Πρόληψη".

Ακολουθήσαμε για τη επίτευξη των στοχων μας τις παρακάτω μεθόδους προσέγγισης  
Διαμόρφωση ομάδων εργασίας  
Διακίνηση ερωτηματολογίου στον πληθυσμό του σχολείου και τους γονείς των μαθητών  
Συλλογή ενημερωτικού υλικού  
Οργάνωση δανειστικής βιβλιοθήκης  
Συγκρότηση δημοσιογραφικής ομάδας - συνεντεύξεις.  
Συγκρότηση καλλιτεχνικής ομάδας για την φιλοτέχνηση αφισσών  
Επικοινωνία - Συνεργασία με γονείς, τοπικούς φορείς και ειδικούς  
Αξίζει ιδιαίτερα να σημειωθεί η σημαντική βοήθεια την οποία μας προσφέρει η ομάδα μαθητών μας που συνεργάζονται στο εργαστήριο Πληροφορικής του Σχολείου μας με τον καθηγητή κ. Βαγγέλη Γκιμπερίτη και μας παρέχουν πλούσιο έντυπο υλικό για την ολοκλήρωση της εργασίας μας και την περαιτέρω διαφήμισή της μέσω της Ηλεκτρονικής εφημερίδας "On-line" του Σχολείου μας.

Επίσης θεωρούμε απαραίτητο να ευχαριστήσουμε την υπεύθυνη των Προγραμμάτων Α/Υ στον Νόμο μας κ. Σοφία Ευθυμιάδου για την πολύτιμη βοήθεια που τόσο πρόθυμα μας προσφέρει με την καθοδήγησή της και την παροχή πληροφοριακού υλικού απαραίτητου για την υλοποίηση του προγράμματός μας.

Οι συντονιστές του προγράμματος  
Κυριακή Καραμανώλη  
Χρήστος Παπαδήμος



Οι μαθητές της ομάδας εργασίας

### **Η υγιεινή της διατροφής**

#### **Υγιεινή διατροφή**

Στο παρελθόν κάθε μητέρα θα ήταν περήφανη αν τα παιδιά ήταν στρογγυλά και ελαφρώς χοντρά. Εκείνος ο καιρός όμως πέρασε. Ερευνητές έχουν φτάσει στο συμπέρασμα ότι πολύ λίπος και ζάχαρη στις δίαιτες των παιδιών είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην ανάπτυξη παθήσεων της καρδιάς και άλλων αρρωστιών όταν θα μεγαλώσουν. Ωστόσο, μεγαλώνοντας χρειάζονται να τρώνε μια μεγάλη ποικιλία φαγητών και η γενική τους υγεία μπορεί να διακινδυνευτεί αν κόψουν ειδικά ένα απ' αυτά. Οι ψυχολόγοι λένε ότι η λύση δεν είναι να αλλάξουν οι συνήθειες φαγητού γρήγορα, αλλά να γίνει προσεκτικά, ώστε τα παιδιά να μην χάνουν μυϊκό ιστό επιπλέον με το λίπος. Οι γονείς πρέπει να παρουσιάζουν το φαγητό λίγο διαφορετικά, αλείφοντας λεπτότερα το βούτυρο και αποφεύγοντας να τοποθετήσουν ζάχαρη στο τραπέζι. Τα παιδιά πρέπει να ενθαρρύνονται να παίρνουν μέρος σε αθλήματα: σ' αυτό το δρόμο μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις θερμίδες που έχουν φάει.

## **ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΚΑΙ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ Ν' ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ**

α. Από την διατροφή μας πρέπει να εγκαταλείψουμε όσες τροφές έχουν πολύ ψηλά ποσοστά λιπαρών οξέων, περιέχουν τοξικές ουσίες που οφείλονται στην Παρασκευή ή το μαγείρεμά τους και προκαλούν στα όργανα του σώματος καταστάσεις που ευνοούν την ανάπτυξη ασθενειών. Πολλές τροφές, γίνονται περισσότερο βλαπτικές όταν τις τρώμε τακτικά.

**Έτσι παιδιά και ενήλικες πρέπει ν' αποφεύγουμε να τρώμε :**

Γαριδάκια, πατατάκια , και όλα τα τυποποιημένα παρόμοια σκευάσματα.

Κρουασάν, γλυκά (πάστες, σοκολάτες, παγωτά κλπ.) ζαχαρωτά (καραμέλες).

Πολύ ζάχαρη στο γάλα μας ή τους χυμούς που πίνουμε.

Κρέας με πολύ λίπος , αλαντικά με πολύ λίπος.

Τσιγαριστά μεζεδάκια.

Αναψυκτικά που περιέχουν χημικές ουσίες.

Οινοπνευματώδη ποτά.

Λιπαρές σάλτσες (π.χ. μαγιονέζα).

Βούτυρα.

Λευκό ψωμί.

Το λίπος δημιουργεί βλάβη στα αγγεία. Επιπλέον "ερεθίζει" τα ανθρώπινα κύτταρα και συμβάλει στο να μετατραπούν αυτά σε καρκινικά.

Η ζάχαρη εξαντλεί τις δυνατότητες του οργανισμού να μεταβολίζει γλυκά προϊόντα με αποτέλεσμα να εμφανίζεται ο σαχαρώδης διαβήτης, ενώ φαίνεται να συμβάλει και στην καρκινογένεση.

Πολλά ζαχαρωτά, γλυκά και αναψυκτικά χρησιμοποιούν χημικά συστατικά , η δράση των οποίων μπορεί να είναι αρνητική στον οργανισμό.

Το λευκό ψωμί, το κρέας, τα αλαντικά προκαλούν καθυστέρηση των κινήσεων του εντέρου, την γνωστή δυσκοιλιότητα, γεγονός που σε συνδυασμό με τοξικές ουσίες που υπάρχουν στις τροφές , ευνοεί την εμφάνιση μιας σειράς παθήσεων του εντέρου και αυτού του ίδιου του καρκίνου.

Τα οινοπνευματώδη προκαλούν καρκίνο ή άλλες ασθένειες σε πάρα πολλά όργανα του σώματος (π.χ. ήπαρ, στομάχι, οισοφάγος, έντερο κλπ.).

β. Σε αντίθεση με τις παραπάνω βλαπτικές τροφές, υπάρχουν ορισμένες που βοηθούν στην ανάπτυξη του σώματος και στην ενίσχυση άμυνας του ενάντια στις αρρώστιες.

Δυστυχώς , η κατανάλωση ωφέλιμων τροφών συνεχώς ελαττώνεται. Οι δύο σπουδαιότεροι λόγοι που οδήγησαν τον σύγχρονο άνθρωπο να τρώει ακατάλληλες τροφές είναι αφ' ενός, ότι η κατανάλωση φυσικών τροφών δεν είναι οικονομικά συμφέρουσα για τη βιομηχανία ειδών διατροφής αφ' ετέρου δε , η άγνοια του πληθυσμού σε θέματα σωστή διατροφή.

**Υγιεινές και χρήσιμες για τον οργανισμό τροφές είναι :**

Το μαύρο ψωμί.

Τα λαχανικά.

Τα φρούτα και οι φυσικοί χυμοί .

Το γάλα, τα τυριά χωρίς πολλά λιπαρά.

Τα όσπρια και το άπαχο κρέας .

Το ελαιόλαδο.

Τα ψάρια.

γ. Μια υγιεινή διατροφή είναι μια ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει τροφές απ' όλα τα παραπάνω είδη . Επίσης πρέπει να γνωρίζουμε πως όσο λιγότερα χημικά μέσα έχουν χρησιμοποιηθεί έως ότου να προσφερθεί μια τροφή στον καταναλωτή, τόσο καλύτερη είναι για τον οργανισμό μας. (Π.χ. λαχανικά , που για την ωρίμανσή τους έχουν χρησιμοποιηθεί τεχνικά μέσα , υστερούν σε σύγκριση με όσα ωρίμασαν σε φυσικό περιβάλλον. Το ίδιο ισχύει και για το κρέας από μοσχάρι ή κοτόπουλο).

Η σωστή και υγιεινή διατροφή είναι πιο αναγκαία για τα παιδιά και τους εφήβους όπου ο οργανισμός αναπτύσσεται με γοργούς ρυθμούς.

**Τρώμε σωστά:**

20 απαντήσεις για να μάθουμε τι πρέπει να τρώμε και πώς πρέπει να τρώμε για να διατηρήσουμε τη γραμμή μας.

**Ναι στο breakfast !**



Είναι αλήθεια ότι ένα πλούσιο πρωινό παχαίνει ;  
Λάθος ! Συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο, οι θερμίδες που καταναλώνονται σ' αυτό το γεύμα "καίγονται" ευκολότερα γιατί έχουμε όλη τη μέρα μπροστά μας.

### **ΟΧΙ ΣΤΗ "ΝΗΣΤΕΙΑ" !**

Θέλω να αδυνατίσω γι' αυτό αποφεύγω κάποια γεύματα.

Λάθος, το βάρος που χάνουμε όταν δεν τρώμε τίποτα το κερδίζουμε μόλις φάμε το επόμενο γεύμα.

### **Άφθονο νερό.**

Είναι αλήθεια ότι το πολύ νερό κάνει καλό στον οργανισμό ;

Θα πρέπει να πίνουμε τουλάχιστον ενάμιση λίτρο νερό (κατά προτίμηση εμφιαλωμένο) τη μέρα, μακριά απ' τα γεύματα.

### **ΕΚΤΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ**

Συχνά αισθάνομαι ότι πεινάω ανάμεσα στα γεύματα, αλλά φοβάμαι ότι αν αρχίσω να τρώω θα παχύνω. Τι να κάνω;

Οι μόνες τροφές που έχουν ελάχιστες θερμίδες και μπορούν να σταματήσουν το αίσθημα της πείνας είναι τα λαχανικά, γιατί είναι πλούσια σε φυτικές ίνες.

### **ΕΙΝΑΙ ΚΑΚΟ:**

Δεν καταφέρνω να μη φάω ανάμεσα στα γεύματα, είναι κακό;

Ναι, γιατί μ' αυτό τον τρόπο δεν "ξεκουράζεται" το στομάχι. Πρέπει να σεβόμαστε τα διαλείμματα ανάμεσα στα τρία βασικά γεύματα.

### **ΤΣΙΧΛΕΣ**

Για να σταματήσω την πείνα μασάω διαρκώς μια τσίχλα.

Μεγάλο λάθος, γιατί αυτή η "τροφή-φάντασμα" επιβάλλει στο στομάχι να παράγει γαστρικά υγρά, τα οποία αυξάνουν το αίσθημα της πείνας.

### **ΛΑΙΜΑΡΓΙΑ**

Μου αρέσουν τα διάφορα σνακ, αλλά μερικές φορές δυσκολεύομαι στη χώνεψη. Γιατί;

Ένα απ' τα πιο δυσκολόπεπτα συστατικά είναι τα συντηρητικά, συνήθως τα συσκευασμένα προϊόντα περιέχουν τις συγκεκριμένες ουσίες.

### **Λάθη διατροφής**

Όταν πεινάω δεν τρώω τίποτα, είναι κακό;

Όχι, αρκεί να μη συμβαίνει συχνά, λίγη ξεκούραση στο στομάχι δεν βλάπτει.

### **Επίμαχα σημεία**

Όση διαίτα κι αν κάνω δεν καταφέρνω ν' αδυνατίσω στα σημεία που θέλω  
Ο συνδυασμός διαίτας και γυμναστικής μπορεί να "κάψει" τα αποθέματα λίπους στα συγκεκριμένα σημεία.

### **ΔΡΟΣΕΡΑ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ**

Η υπερβολική κατανάλωση αναψυκτικών κάνει κακό στον οργανισμό;

Ναι, γιατί είναι πλούσια σε ζάχαρη και ανθρακικό ανυδρίτη.

### **Υπέροχα παγωτά**

Μου αρέσουν πολύ τα παγωτά και θέλω να ξέρω αν παχαίνουν .

Τα παγωτά είναι πλούσια σε νερό και δεν περιέχουν πολλές θερμίδες, ιδιαίτερα εκείνα με γεύση φρούτων.

### **ΠΩΣ ΤΡΩΜΕ;**

Είναι λάθος να τρώμε λίγο και συχνά;

Οι διάφορες δίαιτες προτείνουν αυτό τον τρόπο διατροφής , γιατί έτσι ο οργανισμός βρίσκει, τρόπο για να κάνει καύσεις χωρίς να βαραίνει.

### **Κίνηση**

Η επιβάλλεται όταν κάνουμε διαίτα;

Η σωματική άσκηση κάνει πάντα καλό και ιδιαίτερα όταν κάνουμε διαίτα γιατί βοηθάει το σώμα να "κάψει" περισσότερες θερμίδες.

### **ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΛΑΤΙ**

Γιατί σ' όλες τις δίαιτες λένε να μειώσουμε το αλάτι;

Γιατί το αλάτι κάνει κατακράτηση "υγρών", με αποτέλεσμα να μη μειώνεται το βάρος .

### **ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΒΑΡΟΣ**

**Δεν μπορώ να ελέγξω το βάρος μου, “παιζει” πάντα δύο, τρία κιλά, κι όμως προσέχω το τι τρώω**

**Είναι φυσικό να μην έχουμε πάντα το ίδιο βάρος, γιατί αυτό ποικίλει απ’ την ποσότητα νερού στο σώμα.**

#### **Η κυτταρίτιδα**

**Έχω λίγη κυτταρίτιδα και θα ’ θελα να την “εξαφανίσω” χωρίς να πάω στην αισθητικό. Τι να κάνω;**

Κατ’ αρχήν χρειάζεται σωστή διατροφή, πλούσια σε φυτικές ίνες κι άφθονο νερό, έτσι ώστε ν’ απομακρυνθούν οι τοξίνες απ’ τον οργανισμό.

#### **ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΜΑΛΛΙΩΝ**

**Η διατροφή επηρεάζει τη καλή υγεία των μαλλιών;**

Η απάντηση είναι ναι, τα ’ αποτελέσματα μιας κακής διατροφής αντικατοπτρίζονται στην υγεία των μαλλιών.

#### **Κούραση**

**Εδώ και λίγο καιρό αισθάνομαι κουρασμένη, μήπως θα ’ πρεπε να αλλάξω τρόπο διατροφής;**

Για την καλή κατάσταση του οργανισμού, πέρα απ’ τις βιταμίνες, χρειάζονται κι άλλες ουσίες όπως το ποτάσιο, που βρίσκεται στα λαχανικά, το μαγνήσιο, στα δημητριακά, και το ασβέστιο, στο γάλα και στα παράγωγά του.

**Ας μιλήσουμε για τα μάτια. Όταν ήμουν μικρή η μαμά μου έλεγε ότι τα καρότα κάνουν καλό στην όραση. Είναι αλήθεια;**

Ναι, τα καρότα μαζί με το σπανάκι και τις πατάτες είναι πλούσια σε βιταμίνη Α, που τονώνει την όραση.

#### **Ποια εποχή**

**Υπάρχει καλύτερη εποχή για ν’ αρχίσουμε μια δίαιτα;**

Η άνοιξη, για παράδειγμα, είναι κατάλληλη εποχή για δίαιτα, γιατί μπορούμε να βρούμε μεγάλη ποικιλία φρούτων και λαχανικών.

#### **ΠΟΛΥΤΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**

**Για ν’ αδυνατίσουμε**

**Κατά τη διάρκεια της μέρας τρώμε μόνο ένα ολοκληρωμένο γεύμα**

**Αποφεύγουμε τα ζυμαρικά, τα γλυκά και τα ’ αναψυκτικά. Δεν τρώμε ανάμεσα στα γεύματα.**

**Αποφεύγουμε τα λίπη, τις σάλτσες και τα τηγανητά.**

**Κινούμαστε, κάνουμε οποιαδήποτε άσκηση.**

#### **Για να παχύνουμε**

Τρώμε ζυμαρικά δύο φορές τη μέρα.

Ναι στα διάφορα γλυκά και στις λιχουδιές

Τρώμε πλούσια γεύματα

Ναι στο πλούσιο πρωινό και το δεκατιανό

ναι στις αμυλούχες τροφές, ψωμί, πατάτες κ.λπ.

Παίρνουμε βιταμίνες και ιδιαίτερα βιταμίνη Β.

#### **Βιταμίνες**

##### **Ένας άγνωστος κόσμος**

Απαραίτητες για την υγεία όλων των ζώντων οργανισμών, οι βιταμίνες αποτελούν σημαντικό στοιχείο για την ψυχοσωματική μας ισορροπία.

Εδώ θα βρείτε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για να συνδυάσετε όσο καλύτερα γίνεται αυτές τις φυσικές ουσίες.

Μιλάνε πολύ συχνά γι’ αυτές, αλλά είναι λίγοι εκείνοι που ξέρουν πραγματικά τη δράση τους.

Αναφερόμαστε στις βιταμίνες : ουσίες που υπάρχουν στις τροφές και είναι απαραίτητες για την υγεία του οργανισμού μας. Πρόθεσή μας είναι να ξεκαθαρίσουμε και ταυτόχρονα να φωτίσουμε κάποια βασικά σημεία αυτών των ουσιών.

#### **Διαχωρισμός**

Υπάρχουν δύο κατηγορίες βιταμινών : οι λιποδιαλυτές και οι υδατοδιαλυτές. Στην πρώτη κατηγορία ανήκουν οι Α, D, E, K, F, στη δεύτερη ανήκει όλο το σύμπλεγμα Β, η Η και ΡΡ. Μετά απ’ αυτόν το διαχωρισμό βλέπουμε κάποια ειδικά χαρακτηριστικά στον παρακάτω πίνακα.

## **ΑΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

**Που υπάρχουν:**

**A - γάλα, βούτυρο, σπανάκι, ντομάτες**

D - στο συκώτι ορισμένων ψαριών

E - λάδι και χορταρικά

K - στα φύλλα πολλών λαχανικών

F - υπάρχει στον οργανισμό

**Σε τι χρησιμεύουν:**

**A - προστατεύει τους ιστούς και την όραση**

D - προστατεύει απ' το ραχτισμό

E - βοηθά στην καλή λειτουργία των ορμονών

K - προστατεύει απ' τις αιμορραγίες

F - προστατεύει απ' τις δερματοπάθειες

## **ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

**B :** Πρόκειται για ένα σύμπλεγμα βιταμινών, βιολογικά ομοίων μεταξύ τους. Αποτελούν μέρος των πιο πολύπλοκων ενζυματικών μηχανισμών που ρυθμίζουν τη ζωή στους ζώντες οργανισμούς.

Στο σύμπλεγμα B ξεχωρίζουμε τις ομάδες B1, B2, B3, B6, B12 και PP .

Έπειτα το σύμπλεγμα B με τις ομάδες H είναι ο πιο δυναμικός συνδυασμός, γιατί καθορίζει τη λειτουργία των βιταμινών στον οργανισμό.

### **H "οικογένεια" B**

B1 : δημητριακά, πίτουρο, μαγιά μύρας

B2 : σχεδόν σ' όλες τις τροφές

B3 - B6 - B12 : εμφανίζονται σχεδόν σ' όλες τις τροφές και συνθέτονται στον οργανισμό, με χημικούς μηχανισμούς, αρκετά πολύπλοκους. Η λειτουργία τους παίζει καθοριστικό ρόλο για την ανάπτυξη και την προστασία πολλών οργάνων.

### **Ένα ισορροπημένο... κοκτέιλ**

Όπως βλέπουμε, η διείσδυση στον κόσμο των βιταμινών απαιτεί αρκετή μελέτη.

Όμως αυτό που αντιλαμβανόμαστε αμέσως, από μια απλή προσέγγιση, είναι ότι : οι βιταμίνες είναι στοιχεία απαραίτητα για όλους τους οργανισμούς, αλλά περισσότερο για ' κείνους που ασχολούνται με τα σπορ ή καταβάλλουν σωματικές προσπάθειες.

Συμπέρασμα : μια ισορροπημένη υγιεινή διατροφή προσφέρει στον οργανισμό μας το απαραίτητο ποσοστό βιταμινών.

### **Οι τροφές και η αξία τους**

#### **Το Γάλα**

**και**

#### **τα Γαλακτοκομικά προϊόντα**

#### **Το γάλα και τα παράγωγά του**

#### **ΓΑΛΑ**



Υγρό άσπρο που βγαίνει από τους γαλακτοφόρους αδένες των μαστών των θηλαστικών. Το γάλα αποτελεί την αποκλειστική τροφή του ανθρώπου τους πρώτους μήνες της ζωής του. Τις πρώτες μέρες, μετά τον τοκετό, οι μαστοί εκκρίνουν γάλα που διαφέρει σημαντικά από το κανονικό γάλα και καλείται πρωτόγαλα ή πύαρ. Το πρωτόγαλα είναι πιο θρεπτικό από το κανονικό, έχει χαρακτηριστική μυρωδιά και καθαρίζει το πεπτικό σύστημα των νεογέννητων. Το γάλα παίρνεται με άρμεγμα του γαλακτοφόρου ζώου. Το άρμεγμα πρέπει να γίνεται χωρίς διακοπή μέχρι να αδειάζει τελείως ο μαστός, γιατί το γάλα που παίρνεται στο τέλος είναι πιο πλούσιο σε λίπος από το αρχικό. Η τροφή των ζώων που παράγουν γάλα πρέπει να διαλέγεται με προσοχή για να μην αποκτήσει το

γάλα δυσάρεστη μυρωδιά και γεύση.

**Σύσταση του γάλατος** : Στα διάφορα θηλαστικά, η σύσταση του γάλατος είναι σχεδόν η ίδια, διαφέρει μόνο η ποσοτική αναλογία των συστατικών του.

**1] Νερό** . Είναι το συστατικό που βρίσκεται σε μεγαλύτερη αναλογία στο γάλα, περίπου 80 - 87% .

**2] Λίπος**. Το γάλα περιέχει λίπος σε αναλογία 2,2 - 7,7% που εξαρτάται από το είδος του γαλακτοφόρου ζώου, τη διατροφή του κ.α. Το λίπος με μορφή γαλακτώματος και σ' αυτό οφείλεται το άσπρο χρώμα του γάλακτος.

**3] Πρωτεΐνες** . Στο γάλα υπάρχουν τρεις πρωτεΐνες : η καζεΐνη [3%], η γαλακτοαλβουμίνη [0,50%] και η γαλακτογλοβουλίνη [0,10%] . Σπουδαιότερη είναι η καζεΐνη που βρίσκεται στο γάλα με μορφή καζεϊνικού ασβεστίου. Σ' αυτό οφείλεται η λεγόμενη "τσιπά" που σχηματίζεται στην επιφάνεια του γάλατος, όταν αυτό βράσει. Στο γάλα υπάρχουν επίσης σε μικρές ποσότητες και άλλες αζωτούχες ενώσεις που δεν είναι πρωτεΐνες [λευκώματα], όπως πεπτίδια, πολυπεπτίδια, αμινοξέα , ουρία, κρεατινίνη και ουρικό οξύ.

**4] Το γαλακτοσάκχαρο**. Βρίσκεται στο γάλα αγελάδας σε αναλογία 4-6 % ενώ στο γάλα της γυναίκας βρίσκεται σε μεγαλύτερη αναλογία. Αμέσως μετά άρμεγμα με τη δράση βακτηρίων σχηματίζεται από το γαλακτοσάκχαρο γαλακτικό, βουτυρικό και οξικό οξύ.

**5] Ανόργανα άλατα**. Σε μεγαλύτερη αναλογία υπάρχουν τα φωσφορικά άλατα, κάλιο και ασβέστιο και ακολουθούν τα κιτρικά και τα χλωριούχα. Το χλώριο περιέχεται στο γάλα σε αναλογία 0,14%. Ακόμα το γάλα περιέχει βόριο κατά μέσο όρο 270 mg/λίτρο, το γάλα της γυναίκας περιέχει σίδηρο 75-100 mg/100 κυβικά εκατοστά (ml) και το γάλα αγελάδας 25-60 mg/100 ml. Στο γάλα επίσης περιέχονται ίχνη φθορίου , ιωδίου, μολυβδαίνου , μαγγάνιου, πυρίτιου , βανάδιου και ψευδάργυρου.

**6] Οργανικά οξέα**. Στο πρόσφατο γάλα περιέχεται σε μικρά ποσά μόνο το κιτρικό οξύ· το γάλα της γυναίκας περιέχει 0,53 gr/λίτρο και το γάλα αγελάδας 0,54-2,25 gr/λίτρο . Με την παραμονή όμως σχηματίζονται από το γαλακτοσάκχαρο και γαλακτικό , βουτυρικό και οξικό οξύ.

**7] Ένζυμα**. Τα σπουδαιότερα από τα ένζυμα του γάλακτος είναι οι υπεροξειδάσεις , οι καταλάσεις και οι ρεδοκτάσεις.

**8] Βιταμίνες και οιστρογόνα**. Το γάλα είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α, Ε, βιταμίνες της ομάδας Β και βιταμίνη C. Με την παστερίωση καταστρέφονται τα 50% των βιταμινών.

**Ιδιότητες του γάλατος**. Το γάλα είναι άσπρο υγρό, του οποίου το χρώμα οφείλεται στο λίπος. Αν αφαιρεθεί το λίπος, προκύπτει υγρό με χρώμα υποκόκκινο που λέγεται πλάσμα του γάλατος. Αν αφαιρεθεί το βούτυρο και η καζεΐνη, προκύπτει διαυγές υποκίτρινο υγρό , που λέγεται ορός του γάλατος. Υποκίτρινο χρώμα έχει και το γάλα που προέρχεται από ζώα που τρέφονται κυρίως με χλωρή τροφή. Η μυρωδιά του γάλατος είναι χαρακτηριστική και μπορεί να γίνει δυσάρεστη , αν τα ζώα δεν τρέφονται κανονικά. Η γεύση του κανονικού γάλατος είναι υπόγλυκη και οφείλεται στο γαλακτοσάκχαρο. Όταν αυτό βράσει, έχει ιδιαίτερη γεύση που οφείλεται στην καραμελοποίηση του γαλακτοσάκχαρου και στο σχηματισμό ενώσεων από την αντίδραση σακχάρων και πρωτεϊνών.

Όταν το γάλα παραμείνει σε ηρεμία, σχηματίζεται στην επιφάνειά του υποκίτρινη στιβάδα, πλούσια σε λίπος η οποία λέγεται αφρόγαλα. Ο σχηματισμός της στιβάδας αυτής οφείλεται στο γεγονός ότι το λίπος είναι πιο ελαφρύ από το νερό και γι' αυτό ανεβαίνει στην επιφάνεια , το γάλα υποβάλλεται σε κατάληξη επεξεργασία που εμποδίζει το σχηματισμό του αφρογάλατος και τότε αυτό λέγεται ομογενοποιηθέν . Στην ομογενοποίηση τα λιποσφαιρίδια, με ειδική φυγόκεντρη συσκευή, θραύονται σε μικρά τεμαχίδια, που δεν ανεβαίνουν στην επιφάνεια.

**Επεξεργασία του γάλατος**. Για να περιοριστούν οι αρρώστιες και για να διατηρηθεί το γάλα για μεγάλο χρονικό διάστημα πρέπει να παίρνονται τα κατάλληλα μέτρα από τη στιγμή του αρμέγματος ως την κατανάλωσή του. Αμέσως μετά το άρμεγμα πρέπει το γάλα να φιλτράρεται για να απομακρύνονται οι ακαθαρσίες, στη συνέχεια πρέπει να ψύχεται κάτω από τους 30° C και να προφυλάγεται από την επίδραση των ηλιακών ακτίνων, επειδή η επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας για μεγάλο χρονικό διάστημα καταστρέφει τις βιταμίνες Β<sub>2</sub> και C και προκαλεί ειδική δυσάρεστη γεύση. Μετά το φιλτράρισμα πρέπει να ομογενοποιείται, να παστεριώνεται να θανατώνονται τα βακτήρια, να εμφιαλώνεται και να διατηρείται στα ψυγεία.

Με την παστερίωση καταστρέφονται οι ζωντανοί μικροοργανισμοί, όχι όμως και τα σπόρια τους. Για να εμποδιστεί η ανάπτυξη των σπορίων σε βακτήρια πρέπει να διατηρείται το γάλα μέχρι την κατανάλωσή του σε ψυχρούς χώρους. Στην παστερίωση του γάλακτος καταστρέφεται και αρκετό μέρος των βιταμινών. Υπάρχουν τρία είδη παστερίωσης :

- 1] Ψηλή παστερίωση, κατά την οποία το γάλα θερμαίνεται στους 85° C για 10 δευτερόλεπτα.
- 2] Χαμηλή παστερίωση, κατά την οποία το γάλα θερμαίνεται στους 65° C για μισή ώρα.
- 3] Στιγμαία παστερίωση κατά την οποία το γάλα θερμαίνεται στους 75° C για 15-20 δευτερόλεπτα.

Όταν πρέπει να διατηρηθεί το γάλα για μεγάλα χρονικά διαστήματα , πρέπει να καταστραφούν εκτός από τους μικροοργανισμούς και τα σπόρια τους και τα ένζυμα. Αυτό πετυχαίνεται με την αποστείρωση , στην οποία το γάλα θερμαίνεται σε θερμοκρασία μεγαλύτερη από τη θερμοκρασία βρασμού που για 20-50 λεπτά. Οι θερμοκρασίες αποστείρωσης κυμαίνονται μεταξύ 100-135° C.

**Συμπυκνωμένο γάλα.** Συμπυκνώνεται σε ειδική συσκευή με ελαττωμένη πίεση, μέχρι το ένα τρίτο του αρχικού του όγκου. Με τον τρόπο αυτό αφαιρείται το 65% του νερού που περιέχει . Στο συμπυκνωμένο γάλα προστίθεται και ζάχαρη και καλύτερη συντήρηση.

**Σκόνη γάλακτος.** Ξεραίνεται με συμπύκνωση και ελαττωμένη πίεση μέχρι να απομακρυνθεί όλο το νερό του. Με τον τρόπο αυτό μπορούν να διατηρηθούν για μεγάλο διάστημα σημαντικές ποσότητες γάλατος. Το γάλα σκόνη περιέχει γύρω στα 25% λίπος που μπορεί να πάθει τάγγισμα. Γι' αυτό και διατηρείται σε κλειστά δοχεία , σε ψυχρούς και ξηρούς χώρους σταθερής θερμοκρασίας. Η σκόνη γάλακτος δίνει κανονικό γάλα αν διαλυθεί σε ανάλογη ποσότητα νερού.

**Είδη γάλατος.** 1] **Γάλα της γυναίκας.** Διαφέρει σημαντικά στη σύστασή του από το γάλα της αγελάδας. Παρουσιάζει μικρότερη περιεκτικότητα σε λεύκωμα , περιέχει λιγότερη καζεΐνη και περισσότερη αλβουμίνη. Επίσης η περιεκτικότητά του σε γαλακτοσάκχαρο είναι πολύ μεγαλύτερη, ενώ το ποσό της τέφρας λιγότερο. Το γάλα της γυναίκας είναι πλούσιο σε κάλιο, νάτριο, μαγνήσιο και χλώριο και φτωχότερο σε ασβέστιο και φωσφορικά . Παρασκευάζονται υποκατάστατα γάλατος γυναίκας με πρώτη ύλη το αγελαδινό.

2] **Γάλα αγελάδας.** Είναι ο βασικός τρόπος γάλατος.

3] **Γάλα κατσίκας.** Μοιάζει πολύ με το γάλα αγελάδας, περιέχει όμως περισσότερη αλβουμίνη και λίπος.

4] **Γάλα προβάτου.** Είναι πολύ πλουσιότερο από τα προηγούμενα σε λεύκωμα και λίπος.

**Νοθείες του γάλατος** θεωρούνται : 1] Προσθήκη νερού. Με τη νοθεία αυτή ελαττώνεται η εκατοστιαία αναλογία όλων των συστατικών του. 2] Αφαίρεση λίπους ή αποβουτύρωση ή προσθήκη αποβουτυρωμένου γάλατος στο κανονικό. Με τη νοθεία αυτή ελαττώνεται η περιεκτικότητα του γάλατος σε λίπος και αυξάνεται το ειδικό του βάρος. 3] Προσθήκη νερού και συγχρόνως αφαίρεση λίπους. 4] Αντικατάσταση μέρους ή όλου του βουτύρου από άλλου είδους λίπους. 5] Προσθήκη μέσων συντήρησης. 6] Προσφορά ενός είδους γάλατος αντί άλλου. Επίσης αλλοιωμένο γάλα θεωρείται αυτό που έχει αυξημένη οξύτητα, αυτό που περιέχει ακαθαρσίες , αυτό που προέρχεται από άρρωστο ζώο.

### **Το τυρί.**

Όταν το γάλα παραμείνει στον αέρα κυρίως σε ψηλή θερμοκρασία , αρχίζει σιγά σιγά να αποκτά ξινή γεύση και μυρουδιά και στο τέλος πήζει. Το φαινόμενο αυτό λεγεται αυτόματη πήξη (κοινώς κόψιμο) και οφείλεται στο γαλακτικό οξύ που σχηματίζεται με τη ζύμωση του γαλακτοσακχάρου. Το γαλακτικό οξύ αντιδρά με το ευδιάλυτο καζεϊνικό ασβέστιο και σχηματίζεται η παρακαζεΐνη που είναι αδιάλυτη. Πήξιμο του γάλατος προκαλείται και τεχνητά με προσθήκη οξέων και ενζύμων, οπότε η καζεΐνη μετατρέπεται πάλι σε παρακαζεΐνη. Με τον τρόπο αυτό παρασκευάζεται το τυρί . Τα τυριά διακρίνονται σε :

Μαλακά τυριά (μανούρι, μυζήθρα)  
Σκληρά τυριά (γραβιέρα)  
Πολύ σκληρά (κεφαλοτύρι)  
Ανακατεργασμένα τυριά, που είναι τα πολτοποιημένα τυριά σε μορφή αλοιφής.

### **Η μυζήθρα.**

Η ρεζίνη πήζει μόνο την καζεΐνη του γάλακτος που γίνεται το τυρί. Στο τυρόγαλο, αφού πάρουμε το τυρί, μένουν οι γαλακτοαλβουμίνες και γαλακτογλοβουλίνες. Όταν θερμάνουμε το τυρόγαλο, πήζουν και μαζεύονται στην επιφάνεια. Αυτό είναι η μυζήθρα, που είναι το πιο άπαχο τυρί.

### **Το γιαούρτι.**

Το γιαούρτι γίνεται από γάλα. Αφού βράσουμε το γάλα, το αφήνουμε να μισοκρυώσει (40-45° C) και μετά προσθέτουμε τη ζύμη ή μαγιά. Η ζύμη είναι καθαρή καλλιέργεια και αποτελείται από γαλακτοβάκιλλους και στρεπτοκόκκους. Η μαγιά είναι λίγο γιαούρτι από προηγούμενο γιαούρτι. Διατηρούμε το μείγμα σε 45° C περίπου, για 5 ώρες τουλάχιστον και μετά το βάζουμε στο ψυγείο.

### **Το ξινόγαλα.**

Το ξινόγαλα είναι ότι απομένει από την αφαίρεση του βουτύρου ύστερα από ειδική καλλιέργεια. Δεν πρόκειται δηλαδή για το "ξινισμένο" γάλα. Πίνοντας το ξινόγαλο είναι σαν να πίνουμε αποβουτυρωμένο γάλα.

### **Το βούτυρο.**

Το λίπος βρίσκεται μέσα σε γάλα με τη μορφή σφαιριδίων διαφόρων διαστάσεων (1-10 μ.) που αιωρούνται στην υδαρή φάση. Η παρασκευή του λίπους συνίσταται στη συνένωση των λιπαρών σφαιριδίων σε μια συνεχόμενη φάση, μέσα στην οποία βρίσκεται με μορφή γαλακτώματος, ένα μέρος της υδατικής φάσης. Τα λιπαρά σφαιρίδια περιβάλλονται με μια προσροφημένη μεμβράνη που αποτελείται από λεκιθίνες (προς την εσωτερική επιφάνεια της μεμβράνης) και μια αζωτούχο ουσία σε επαφή με την υδαρή, μη λιπαρή φάση. Τα σφαιρίδια έχουν αρνητικό ηλεκτρικό φορτίο και έτσι αλληλοπωθούνται, πράγμα που κρατά μακριά το ένα προς το άλλο. Για να σχηματιστεί το βούτυρο, τα σφαιρίδια του λίπους πρέπει να πλησιάσουν το ένα το άλλο και να κολλήσουν το ένα με το άλλο. Η συγκέντρωση των σφαιριδίων του λίπους στην αρχή γίνεται με την αποκορύφωση, η δε αποκορύφωση μπορεί να γίνει μόνη της ή να προκληθεί με μηχανικά μέσα.

### **Το γάλα και τα παράγωγά του στη διαιτητική του ανθρώπου.**

#### **Το γάλα σε ειδικές δίαιτες.**

**Δίαιτα Διαβήτη.** Το γάλα και το τυρί ελέγχονται όπως και τα υπόλοιπα τρόφιμα, αφενός γιατί, όσον αφορά το γάλα, η λακτόζη είναι μέρος του γλυκιδικού σιτερησίου και αφετέρου, όσον αφορά το γάλα και το τυρί, λόγω της παροχής λιπιδίων που παίζουν σημαντικό ρόλο στην εγκατάσταση αθηροσκλήρωσης, στην οποία είναι ιδιαίτερα προδιατεθειμένοι οι διαβητικοί.

**Υποθερμιδική δίαιτα.** (για άτομα με υπερβολικό βάρος και παχυσαρκία). Για να συμβάλει κανείς στον περιορισμό των ολικών θερμίδων χωρίς να ελαττωθεί η μερίδα των πρωτιδίων, το πλήρες γάλα αντικαθίσταται με αποβουτυρωμένο και τα τυριά με λιγότερα λιπαρά. Δεν πρέπει να λησμονείται ότι αν τα φρέσκα τυριά (κυρίως τα αποβουτυρωμένα) είναι λιγότερο πλούσια σε λιπίδια και πρωτεΐνες, είναι συγχρόνως φτωχότερα και σε ασβέστιο.

**Υπονατριούχος δίαιτα.** (απαραίτητη σε περίπτωση υπέρτασης και σε πολλές καρδιοπάθειες). Το γάλα λαμβάνεται σε μειωμένη ποσότητα ή κατά προτίμηση, αντικαθίσταται με απονατριωμένο γάλα. Τα τυριά απαγορεύονται αυστηρά.

### **Πίνακες Στατιστικά**

**Γεωγραφική κατανομή ελληνικής γαλακτοπαραγωγής  
γαλακτοπαραγωγή σε χιλιάδες τόνους**

Περιοχές	αγελαδινό	πρόβειο	κατσικίσιο	βουβαλίσιο	σύνολο
Αν. Μακεδονία κ' Θράκη	189,9	37,6	32,0	1,0	260,6
Κεν. κ' Δυτ. Μακ.	267,7	87,2	56,4	0,54	411,9
Θεσσαλία	90,2	127,0	64,3	0,05	281,5
Ήπειρος	36,8	65,5	28,7	-	133,0
Πελοπόν. κ' Δυτ. Στερεά	54,4	139,2	124,4	-	318,0
Αττική κ' νησιά	81,2	68,7	66,0	-	215,9
Κρήτη	3,0	32,0	35,8	-	70,9

**Η χρησιμοποίηση του παραγόμενου γάλακτος στην Ελλάδα.**

(σε χιλιάδες τόνους)				
Χρησιμοποίηση γάλακτος	αγελάδας	προβατίνας	κατσίκας	σύνολο
νωπό	540	130	151	821
τυροκόμηση και βουτυροκόμηση	156	428	258	842
συμπύκνωση	27	-	-	27
παραγωγή γάλακτος	723	558	409	1690
<b>Παγκόσμια παραγωγή αγελαδινού γάλακτος (σε τόνους) (σύμφωνα με στοιχεία της Διεθνούς Ομοσπονδίας Γάλακτος 1982)</b>				

Αυστραλία 5.559.000

Βέλγιο 3.120.000

Γαλλία 25.549.000

Γερμανία 23.670.000

Δανία 5.017.000

Ελβετία 2.967.000

Ελλάδα 444.000

Η.Π.Α. 61.596.000

Ιαπωνία 6.625.000

Ιρλανδία 4.881.000

Ιταλία 8.244.000

Καναδάς 7.777.000  
Μεγ. Βρετανία 16.415.000  
Ν. Ζηλανδία 6.062.000  
Ολλανδία 12.492.000  
Πολωνία 9.595.000  
Σοβιετική Ένωση 58.000.000  
Σουηδία 3.533.000  
Τσεχοσλοβακία 5.321.000  
Παγκόσμια παραγωγή 380.589.000  
Ενδεικτικά αναφέρεται ως κυριότερη χώρα και η Ελλάδα

### **Ανάμεσα στα άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν λείπουν τα Light"**

#### **Light Γαλακτοκομικά Προϊόντα**

Εξαιτίας της ανόδου του βιοτικού επιπέδου ο άνθρωπος άρχισε να καταναλώνει μεγάλες ποσότητες τροφίμων. Από την υπερκατανάλωση όμως άρχισε να εμφανίζεται η νόσος της παχυσαρκίας, θέλοντας να την καταπολεμήσει ο άνθρωπος άρχισε να αναζητά προϊόντα χαμηλών λιπαρών, που όμως να του είναι το ίδιο ωφέλιμα. Έτσι παρήγαγε "Light" προϊόντα εκ των οποίων τα πιο διαδεδομένα είναι τα γαλακτοκομικά.

Έτσι στην αγορά κυκλοφορούν Light γάλατα, γιαούρτια, τυριά αλλά και βιτάμ.

Αλλά είναι ισοδύναμα τα "Light" με τα "πλήρες" ;

Στην παρακάτω στατιστική όπου γίνεται σύγκριση σε 100 gr γάλα ανάμεσα στο πλήρες [3,5%] και στο αποβουτυρωμένο [0%] .

Συστατικά	Πλήρες γάλα [3,5%]	Αποβουτυρωμένο [0%]
Θερμίδες	65 kcal	35 kcal
Πρωτεΐνες	3,2 g	3,2 g
Λίπος	3,5 g	0,04 g
Υδατάνθρακες	4,7 g	4,7 g
Ασβέστιο	130 mg	130 mg
Φώσφορος	95 mg	95 mg
Σίδηρος	0,2 mg	0,2 g
Βιταμίνες	A, B1, B2, B6, A12, C, D, E, K	B1, B2, B6, B12 C, A, D

Από την παραπάνω στατιστική βλέπουμε πως το αποβουτυρωμένο γάλα [0%] δεν υστερεί σε πρωτεΐνες, Υδατάνθρακες, Ασβέστιο , φώσφορο και Σίδηρο έχει χάσει όμως όλες τις λιποδιαλυτές βιταμίνες. Το αποβουτυρωμένο γάλα λοιπόν δεν έχει λίπος και λιποδιαλυτές βιταμίνες εκτός κι αν έχει εμπλουτιστεί. Άλλο ένα "Light" γάλα είναι το ξινόγαλο. Το ξινόγαλο είναι ότι απομένει από την αφαίρεση του βουτύρου ύστερα από ειδική καλλιέργεια. Πίνοντας το ξινόγαλο είναι σαν να πίνουμε αποβουτυρωμένο γάλα. Εκτός από το γάλα άλλα "Light" γαλακτοκομικά προϊόντα είναι τα γιαούρτια στα οποία η στατιστική είναι όμοια με αυτή του γάλακτος. Στην ομάδα των τυριών υπάρχουν επίσης άπαχα προϊόντα. Από την ομάδα αυτή, από τα τυριά δηλαδή , το πιο άπαχο είναι η μυζήθρα το οποίο ανήκει στα μαλακά τυριά.

Η κατανάλωση των Light προϊόντων είναι πολύ διαδεδομένη κυρίως στα κράτη με υψηλό ποσοστό παχύσαρκων ανθρώπων το οποίο μάλιστα αυξάνεται ανησυχητικά. Για το λόγο αυτό πολλές εταιρίες ασχολούνται αποκλειστικά με τα άπαχα προϊόντα μιας και είναι πολύ κερδοφόρα .

#### **Βιβλιογραφία**

Εγκυκλοπαίδεια "ΚΟΣΜΟΣ"

Εγκυκλοπαίδεια "Πάπυρος Λαρούς Μπριτάνικα"

Βιβλίο Οικιακής Οικονομίας Β' Γυμνασίου

#### **Το κρέας Τι είναι κρέας .**

Το κρέας είναι όρος που αναφέρεται στις σάρκες και άλλα εδώδιμα μέρη του σώματος των ζώων (θηλαστικών, ψαριών και πουλιών) που χρησιμοποιούνται ως τροφή του ανθρώπου.



Σύμφωνα με τον ορισμό αυτό, στο κρέας περιλαμβάνονται όχι μόνο οι μύες και το λίπος αλλά και οι τένοντες και οι σύνδεσμοι. Με την πιο στενή έννοια του όρου, ως κρέας θεωρούνται τα εδώδιμα τμήματα του σώματος των θηλαστικών και ιδιαίτερα του βοδιού, του μοσχαριού, του χοίρου και του αρνιού, διακρίνοντάς το έτσι από τα ψάρια και τα πουλερικά.

### **Τύποι κρέατος.**

Η ποιότητα του κρέατος αναφέρεται σε έναν συνδυασμό γνωρισμάτων τα οποία προσδιορίζουν ένα εδώδιμο προϊόν : 1] με την ελάχιστη απώλεια συστατικών, 2] χωρίς ανεπιθύμητα χαρακτηριστικά μετά την επεξεργασία και την αποθήκευση , 3] που εξακολουθεί να έχει ελκυστική εμφάνιση, 4] να είναι ορεκτικό , θρεπτικό και εύγευστο μετά το μαγείρεμα. Η ποσότητα του κρέατος δηλαδή το ποσοστό των μυών σε σχέση με το οστό και τον βαθμό κάλυψης από λίπος, είναι επίσης ένας παράγοντας επιλογής κρέατος.

### **Κρέας, κοτόπουλο, συκώτι, ψάρι.**

Το κρέας περιλαμβάνει τη μυϊκή μάζα των ζώων, στην οποία συμπεριλαμβάνονται και οι σύνδεσμοι μ' αυτήν ιστοί το λίπος, οι σύνδεσμοι κτλ. Οι μυϊκοί ιστοί αποτελούνται από δέσμες από λεπτότατες σαν κλωστές μυϊκές ίνες που συνδέονται μεταξύ τους με συνδετικό ιστό. Ο μυϊκός ιστός αποτελείται κατά 3/4 από νερό και 1/4 από πρωτεΐνες (μυοσίνη και ακτίνη, που προκαλούν την συστολή του μυός), με λίγο λίπος, βιταμίνες και άλατα. Εκτός από το λίπος που βρίσκεται μεταξύ των μυϊκών ινών του κρέατος (αφανέλ) και είναι ανάλογο με το είδος και την κατάσταση του ζώου, το κρέας περιέχει και λίπος που βρίσκεται κάτω από το δέρμα και γύρω από το κρέας. Το χοιρινό , το πρόβειο και το βοδινό κρέας περιέχει περισσότερο λίπος συγκριτικά με το κρέας του μοσχαριού. Στα μεγάλα ζώα και τα πολύ δραστήρια ζώα ο συνδετικός ιστός είναι περισσότερο και οι μυϊκές ίνες γίνονται σκληρότερες και παχύτερες και κάνουν το κρέας σκληρό και δύσπεπτο. Το σκληρό κρέας μαγειρεύεται σιγά σιγά με υγρή θέρμανση ή υπό πίεση ή με σιγανό ψήσιμο. Όταν μένει το κρέας σιτεύει και γίνεται με το μαγείρεμα πιο τρυφερό και περισσότερο νόστιμο. Όταν θερμανθεί το κρέας, το σκληρό κολλογόνο του συνδετικού ιστού μεταβάλλεται σε ζελατίνη που είναι διαλυτή ,πρωτεΐνη που εύκολα πέπτει. Η άλλη πρωτεΐνη του συνδετικού ιστού η ελαστίνη μαλακώνει επίσης αλλά λιγότερο το κρέας μπορεί να γίνει τρυφερότερο με ορισμένα ένζυμα όπως την παπαΐνη που προέρχεται από το φρούτα papaya. Η ουσία αυτή χορηγείται με ένεση στο ζώο πριν σφαχτεί ή εφαρμόζεται στην επιφάνεια του κρέατος πριν μαγειρευτεί.

Το κρέας περιέχει 20 γραμ. % περίπου λεύκωμα, είναι πλούσιο σε σίδηρο, φώσφορο και βιταμίνες B, αλλά πτωχό σε ασβέστιο. Η περιεκτικότητα του κρέατος σε θερμίδες, εξαρτάται από την ποσότητα του λίπους που περιέχει. Το απαλλαγμένο από λίπη κρέας έχει λίγες θερμίδες (1 θερμίδα περίπου στο γραμμάριο, ενώ το παχύ κρέας έχει πολύ περισσότερες (1-4 θερμίδες και περισσότερο στο γραμμάριο).

Τα πουλερικά, το συκώτι, τα νεφρά, περιέχουν λιγότερο λίπος. Το συκώτι περιέχει μεγάλη ποσότητα σιδήρου και βιταμίνης A. Το κοτόπουλο είναι εύπεπτο και το λίπος του έχει περισσότερα ακόρεστα λιπαρά οξέα. Το κυνήγι (λαγός, ορτύκια κτλ.) έχουν λίγο λίπος (5-6 γραμ. % περίπου) και αρκετό λεύκωμα.

Το ψάρι περιέχει μικρότερη ποσότητα λευκώματος (17 γραμ. % περίπου) και είναι κατώτερης σχετικά βιολογικής αξίας. Είναι και αυτό πλούσιο σε φώσφορο αλλά πτωχότερο σε σίδηρο και βιταμίνες B. Τα ψάρια έχουν λίγο συνδετικό ιστό γι' αυτό είναι τρυφερά. Ανάλογα με το είδος του ψαριού περιέχουν λιγότερο ή περισσότερο λίπος , πράγμα που τα κάνει περισσότερο ή λιγότερο εύπεπτο. Τα ψάρια τα διακρίνουμε ανάλογα με το λίπος που περιέχουν σε λευκά ή άπαχα (μπακαλιάρος, γαλέος, γλώσσα κτλ.) και παχιά (σολωμός, ρέγγα, σαρδέλα, πέστροφα, σκουμπρί, τόνος, λακέρδα). Στα παχιά ψάρια το λίπος είναι κατασπαρμένο σ' όλο το κρέας (αφανέλ) και το χρώμα του γίνεται σκούρο. Στα λευκά ψάρια το λίπος συγκεντρώνεται στο ήπαρ. Το λίπος του ψαριού συνήθως έχει πολλά ακόρεστα λιπαρά οξέα. Τα παχιά ψάρια είναι πλούσια σε θερμίδες και περιέχουν και βιταμίνες A και D. Τα θαλασσινά ψάρια είναι καλή πηγή ιωδίου. Όταν τα ψάρια τρώγονται ολόκληρα με τα κόκαλα που είναι τρυφερά, μπορεί να προσφέρουν και ασβέστιο. Τα φρέσκα ψάρια έχουν μάτια στιλπνά (όχι θολά), βράγχια κόκκινα και κρέας κρουστό. Στα ψάρια υπάγονται και τα οστρακοειδή (γαρίδες, αστακοί, καβούρια κτλ.). Ο αστακός, τα καβούρια, οι γαρίδες, οι καραβίδες, τα καλαμαράκια κτλ. έχουν πολύ λίγο λίπος (0,5-2 γραμ. %). Τα μύδια , τα στρείδια κτλ. έχουν πολύ λίγο λίπος (0,5-2 γραμ. ) και λίγο λεύκωμα (8 γραμ. % περίπου). Η μαρίδα, το μπαρμπούνη κτλ. έχουν μέτριο λίπος (6 γραμ. % περίπου). Το χαβιάρι έχει πολύ λίπος (17 γραμ. %). Η σφυρίδα έχει πολύ λίγο λίπος, πολλούς υδατάνθρακες και πολλές θερμίδες (29 % γραμ.).

Όταν το κρέας θερμανθεί οι πρωτεΐνες του πήζουν και το κρέας γίνεται σκληρό, συρρικνώνονται και εξέρχονται χυμοί, επίσης χάνει λίπος. Το κρέας σχάρας ή οι μπριζόλες έχουν 30% του βάρους τους, ενώ το ψητό 25% του βάρους τους. Με τη μαγειρική τα ψάρια χάνουν λιγότερο βάρος (15% περίπου) από το κρέας. Με το μαγείρεμα μπορεί να χάνονται άλατα και υδροδιαλυτές βιταμίνες Β. Με τη θέρμανση καταστρέφεται μέρος των βιταμινών Β<sub>1</sub> και φυλλικού οξέος. Ο ζωμός του κρέατος περιέχει υδροδιαλυτές ουσίες, λίγο πεπτιδίο που προέρχονται από τη διάσπαση των πρωτεϊνών του κρέατος, άλατα, βιταμίνες Β και λίπος. Δεν έχει σχεδόν καθόλου λεύκωμα. Με τα κόκαλα παρασκευάζεται ζωμός που περιέχει λίγο λίπος, ζελατίνη, εκχυλισματικές ουσίες κτλ. Ο ζωμός κρέατος κτλ. δεν έχει μεγάλη θρεπτική αξία. Διεγείρει την όρεξη. Όταν προστεθούν σ' αυτόν ρύζι, γάλα, άλευρα κτλ. παρασκευάζονται εύγευστες και θρεπτικές σούπες.

Τα κατεψυγμένα κρέατα και ψάρια εφόσον είναι εγγυημένα και καλά διατηρημένα είναι εξίσου καλή τροφή με τα νωπά και μπορούμε να τα προτιμούμε αφού μάλιστα είναι και πολύ οικονομικότερα.

Τα κρεατικά είναι βασική τροφή για τον άνθρωπο. Δεν χρειάζεται μεγάλη ποσότητα τους. Αλλά είναι απαραίτητα μαζί με το γάλα, το τυρί και το αυγό να συμπληρώνουν το λεύκωμα της φυσικής τροφής (όσπρια, δημητριακά) που δεν έχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα. Αντί του κρέατος μπορούν να χρησιμοποιηθούν πουλερικά ή ψάρια. Όσο φθηνά κι αν είναι τα ψάρια έχουν θρεπτική και δεν υστερούν έναντι των ακριβών ψαριών πολυτελείας.

Τα φαγητά τα διακρίνουμε σε διάφορες κατηγορίες ανάλογα με τη σύστασή τους, τον τρόπο παρασκευής τους ως εξής :

- 1] Ζωμοί (κρέατος, ψαριού, χόρτων κτλ.). Ο ζωμός κονσομέ παρασκευάζεται από βοδινό κρέας και με προσθήκη χόρτων, κρεμμυδιών κτλ.
- 2] Σούπες (όσπρια, ζυμαρικά κτλ.). Η μπουγιαμπέσα ή κακαβιά γίνεται με διάφορα ψάρια, κρεμμύδια, ντομάτες, πιπέρι και αλάτι, λάδι, καρότα, μαϊντανό, αυγό κτλ. Η μαγειρίτσα γίνεται με εντόσθιο, αυγό κτλ. Οι ανάμικτες σούπες περιέχουν ζυμαρικά, χορταρικά, κρέας, αυγό κτλ. Η σούπα βελουτέ περιέχει ζωμό, βούτυρο, γάλα, αλεύρι, κρόκο αυγού κτλ.
- 3] Βραστά [κρέας, ψάρι, κοτόπουλο, πατάτες, αυγά, κ.λπ.]
- 4] Τηγανητά με λάδι [πατάτες, μελιτζάνες, κολοκυθάκια, αυγά, ψάρια, συκωτάκια, κ.λπ.]
- 5] Ψητά στο φούρνο, στη σούβλα ή τη σχάρα [κρέας, ψάρι, κοτόπουλο]
- 6] Γιαχνιστά με κρεμμύδια, λάδι, πιπέρι, μαϊντανό, κ.λπ. στην κατσαρόλα [πατάτες, μελιτζάνες, κ.λπ.]

7] Ανάμεσα με αλεύρι ή ψωμί, ή πατάτα ή μακαρόνια, κιμά, τυρί, χορταρικά, κρεμμύδια, αυγό, βούτυρο, μπαχαρικά, κ.λπ. [πίτσες, πίτες, κεφτέδες, σουτζουκάκια, γιουρβαλάκια, ντολμάδες, παστίτσιο, κανελλόνια κροκέτες, μουσακάς, κολοκυθάκια, σουφλέδες, κ.λπ.]

Ανάμικτα με αλεύρι, γάλα κ.λπ. [τραχανάς, χυλόπιτες, λαζάνια, κ.λπ.]

Στην ελληνική κουζίνα που περιλαμβάνει πολλά από τα παραπάνω φαγητά, χρησιμοποιούνται πολλές φορές μπαχαρικά διάφορα [πιπέρι, μπαχάρι, πιπεριά, κ.λπ.] κρεμμύδια, σκόρδα, ρίγανη, θρούμπη, μαϊντανό, και άλλα μυρωδικά για να γίνεται το φαγητό πιο ορεκτικό. Στην ελληνική κουζίνα που είναι παραλλαγή της ανατολικής κουζίνας, χρησιμοποιούνται περισσότεροι οι παραπάνω βελτιωτικές της γεύσης ουσίες, πράγμα που πρέπει να αποφεύγεται στη δική μας κουζίνα που θα πρέπει να βελτιωθεί σιγά σιγά και να επέλθει κάποιος συγκερασμός με την ευρωπαϊκή κουζίνα και κυρίως τη γαλλική. Με το συνδυασμό της ελληνικής και της ευρωπαϊκής κουζίνας μπορεί να προκύψει μια πιο υγιεινή και πιο ευχάριστη κουζίνα. Το μαγείρεμα κάνει το φαγητό πιο εύπεπτο και πιο γευστικό. Πολλές φορές όμως με τον τρόπο που παρασκευάζεται το φαγητό πιο δύσπεπτο και ερεθιστικό στο στομάχι και πιο επικίνδυνο στην υγεία των ανθρώπων όταν καταβροχθίζονται μεγάλες ποσότητες αυτού.

### **Ποιος το Χρειάζεται, πόσο και γιατί**

Το κρέας περιέχει άριστης ποιότητας πρωτεΐνες. Οι σπουδαιότερες από αυτές είναι : η μυσίνη, η κρεατοαλβουμίνη και το κολλαγόνο από το οποίο γίνεται το ζελέ. Το κρέας είναι πλούσιο σε βιταμίνες της ομάδας Β αλλά πολύ φτωχό σε άλλες βιταμίνες.

Όταν μαγειρεύουμε το κρέας χάνει περίπου το 40% του βάρους του. Εξαρτάται από το πόσο λιπαρό είναι το κρέας και από τον τρόπο μαγειρέματος.

Το κρέας πρέπει να το μαγειρεύουμε σε χαμηλή θερμοκρασία γιατί καταστρέφεται η πρωτεΐνη που περιέχεται.

Το κρέας είναι καλό για όλους μας επειδή περιέχει άριστης ποιότητας πρωτεΐνης, βιταμίνες της ομάδας Β, ανόργανα συστατικά κυρίως σίδηρο. Το συκώτι επιπλέον περιέχει βιταμίνη Α και D.

Κατά πόσο είναι μαλακό το κρέας εξαρτάται από το ζώο, την ηλικία του, το φύλο του και το μέρος του ζώου. Το πιο τρυφερό μέρος κρέας προέρχεται από μέρη που δεν ασκούνται όπως το φιλέτο. Τα τρυφερά κομμάτια χρησιμοποιούνται για ψητά του φούρνου και της σχάρας. Τα σκληρά για φαγητά κατσαρόλας, κιμάδες και βραστά. Όλα έχουν την ίδια θρεπτική αξία αλλά διαφέρουν στην τιμή.

### **Το κρέας στη διατροφή**

Το κρέας αποτελεί τέλεια τροφή και συνιστάται για όλες τις ηλικίες, κυρίως την παιδική και την εφηβική. Όσοι κάνουν βαριές χειρωνακτικές εργασίες, ασχολούνται με τον αθλητισμό ή είναι σε ανάρρωση, έχουν καθημερινή ανάγκη κρέατος. Όταν δεν περιέχει λίπος είναι η μοναδική τροφή που μπορεί να προλάβει ή να περιορίσει την παχυσαρκία, χωρίς βλάβες της υγείας. Η χρήση του περιορίζεται σε αναφυλακτικά φαινόμενα, δερματικές παθήσεις, παθήσεις νεφρών, αρτηριοσκλήρωση υπέρταση, έλκος στομάχου και δωδεκαδακτύλου αλλά κάθε περιορισμός ή αποκλεισμός από την καθημερινή διατροφή πρέπει να γίνεται με οδηγίες του γιατρού.

### **Ιδιότητες του κρέατος**

Τα κρέατα χωρίζονται ανάλογα με το χρώμα τους σε άσπρα [πουλερικά, χοιρινό], κόκκινα [βοδινό, πρόβειο] και μαύρα [κρέατα κυνηγιού]. Υπάρχει κάποια πρόληψη ότι τα άσπρα κρέατα είναι πιο εύπεπτα από τα μαύρα ή τα κόκκινα αλλά είναι λάθος γιατί η πεπτικότητα του κρέατος δεν επηρεάζεται από την αιμοσφαιρίνη αλλά από άλλους παράγοντες όπως η περιεκτικότητα σε λίπος.

Λένε ακόμα ότι τα κόκκινα κρέατα είναι πιο δυναμωτικά από τα άσπρα. Και αυτό αποδεικνύεται πλάνη αν σκεφτεί κανείς ότι η θρεπτικότητα του κρέατος δεν εξαρτάται από τις χρωστικές του ουσίες αλλά από τις οργανικές που δίνουν οι θερμίδες.

Το κρέας αντίθετα απ' ό τι πιστεύεται είναι εύπεπτη τροφή γιατί τα 96% από τα συστατικά του είναι συστατικά που προσβάλλονται από τα πεπτικά υγρά και αφομοιώνονται από τον οργανισμό.

Η εντύπωση ότι είναι δύσπεπτη τροφή έχει δημιουργηθεί από το γεγονός ότι το κρέας παραμένει πολλές ώρες στο στομάχι, 3-5 περίπου, και δίνει αίσθημα κορεσμού.

Οι πρωτεΐνες του είναι ιδεώδεις, γιατί περιέχουν όλα τα ουσιώδη αμινοξέα, τα απαραίτητα στην ανάπτυξη των κυττάρων, ενώ παράλληλα έχει μεγάλη αποδοτικότητα σε ενέργεια σαν τροφή. Πειράματα με δυναμόμετρο έχουν δείξει ότι μυϊκή ενέργεια και η δραστηριότητα μεγαλώνουν ύστερα από ένα γεύμα με κρέας και είναι γνωστό ότι όλα οι κρεατοφάγοι λαοί εκτός από την καλύτερη σωματική διάπλαση, μεγαλύτερη φυσική αντοχή και απόδοση εργασίας.

Η πεπτικότητα και η ποιότητα του κρέατος επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες από τους οποίους οι σπουδαιότεροι είναι

- α] Ο χρόνος που έχει περάσει από τη σφαγή του ζώου
- β] Η ηλικία του ζώου
- γ] Το μέρος του σώματος του ζώου
- δ] Το είδος του ζώου
- ε] Η μαγειρική παρασκευή
- στ] Το είδος της τροφής του ζώου

Το κρέας όταν ψήνεται στα κάρβουνα μπορεί να παράγει ουσίες, που απεδείχθησαν καρκινογόνες όταν δίδονται στα ποντίκια σε μεγάλες σχετικά ποσότητες. Είναι δύσκολο να πει κανείς εάν στα κάρβουνα είναι επικίνδυνο στον άνθρωπο. Πάντως όμως καλό είναι να αποφεύγεται η κατάχρηση αυτού, όπως και των καπνιστών γενικά.

Τα λουκάνικα, τα σαλάμια κ.λ.π. που περιέχουν πολύ λίπος και άλλα συστατικά είναι δύσπεπτα και πολλές φορές αμφίβολης προέλευσης γι' αυτό πρέπει να χρησιμοποιούνται με προσοχή.

### **Τρόποι μαγειρέματος**

Το κρέας τρώγεται πάντοτε μαγειρεμένο και μπορεί να μαγειρευτεί με πολλούς τρόπους από τους οποίους οι πιο καλοί θεωρούνται το ψήσιμο και το βράσιμο. Το ψητό κρέας είναι γευστικότερο από το βραστό, γιατί με την απότομη επίδραση της θερμοκρασίας, η πρωτεΐνη κάνει ένα εξωτερικό περίβλημα που συγκρατεί όλες τις εκχυλισματικές ουσίες με τη διαφορά ότι χρειάζεται προσοχή στον τρόπο που θα ψηθεί. Το ψήσιμο πρέπει να είναι αργό και να σταματά όταν το κρέας διατηρεί ακόμη τα υγρά του, γιατί αν ψηθεί υπερβολικά στεγνώσει και χάνει τη γευστικότητά του.

Το βραστό δεν στεγνώνει ποτέ αλλά χάνει πολλές φορές ένα μεγάλο μέρος από τη γευστικότητά του καθώς οι εκχειλισματικές ουσίες και τα άλατα που περιέχει διαλύονται στο νερό. Αν θέλει κανείς νόστιμο βραστό κρέας πρέπει να το βάλει την ώρα που το νερό κοχλάζει γιατί στην περίπτωση αυτή, όπως και στο ψήσιμο η πρωτεΐνη με την επίδραση της υψηλής θερμοκρασίας κάνει το περίβλημα που θα εμποδίσει τις εκχειλισματικές ουσίες να διαλυθούν στο νερό, ενώ όταν θέλει εύγευστο ζουμί θα βάλει το κρέας σε κρύο νερό και δεν θα πετάξει τον αφρό που σχηματίζεται. Το τηγανητό και καβουρντισμένο κρέας είναι πολύ δύσπεπτο. Το κρέας και το ψάρι ποτέ δεν πρέπει να συνδυάζονται στο ίδιο γεύμα - με ρύζι ή με μακαρόνια αλλά πάντοτε με λαχανικά, σπανάκι, μπιζέλια φρέσκα, αγκινάρες, κουνουπίδι κ.λ.π. ή καλύτερα να συνδυάζεται με ωμές σαλάτες, το ασβέστιο των οποίων εξουδετερώνει τα δηλητηριώδη οξέα.

Πρέπει να είναι πάντοτε φρέσκα, προς αποφυγήν αποσυνθέσεων εκτός και εντός των πεπτικών οργάνων γιατί διαφορετικά παράγονται οι ολέθριες πτωμαΐνες και τα ουρικά οξέα. Να γίνεται χρήση και όχι κατάχρηση ένα έως δύο γεύματα κρέας ή ψάρι την εβδομάδα Πέμπτη και Κυριακή.

Στη σχάρα ή στο φούρνο με λαχανικά και με φυτικό λάδι, να είναι ψαχνό και όχι με ζωϊκό λίπος, γιατί αυτό καταστρέφει το συκώτι και τοξινώνει τον οργανισμό.

Το κρέας, τα πουλερικά και τα ψάρια ωμά ή μαγειρεμένα είναι κατάλληλα θρεπτικά υλικά για ανάπτυξη μικροβίων. Γι' αυτό δεν πρέπει να παραμείνουν εκτεθειμένα στον αέρα, τη σκόνη, τις μύγες, τα δάχτυλα κ.λ.π. στα κρεοπωλεία, τα ιχθυοπωλεία και τα μαγειρεία. Μπορεί να εκθέτονται σε ψυκτικές προθήκες μόνο. Είναι λάθος να κρέμεται το κρέας σε τσιγγέλια και να επιδεικνύεται τα ψάρια σε πανέρια με πάγο. Μετά το μαγείρεμα τα κρέατα πρέπει να τρώγονται. Δεν πρέπει να παραμένουν εκτός ψυγείου επί πολλές ώρες. Στο ψυγείο στη συνήθη θερμοκρασία [5° C] μπορούν να παραμένουν 2-3 μήνες. Τροφές με σάλτσες, σούπες, το άσπρο ψάρι κ.λ.π. δεν πρέπει να αποθηκεύονται περισσότερο από 1-2 μήνες. Το γάλα, το τυρί, το παγωτό, οι κρέμες κ.λπ. είναι αόριστο υλικό για ανάπτυξη μικροβίων. Αυτοί που ασχολούνται με τη μαγειρική πρέπει να πλένουν συχνά τα χέρια τους με σαπούνι, να μην έχουν μακριά νύχια, να μη δοκιμάζουν με τα δάχτυλα ή να πιάνουν με τα χέρια μαγειρεμένες τροφές κυρίως και κυρίως το κρέας, τα πουλερικά κ.λπ. [τα χέρια είναι ο σπουδαιότερος μεταφορέας μικροβίων όσο καθαρά κι αν φαίνονται]. Δεν πρέπει να έχουν συνάχι και να τρέχει η μύτη τους όταν ασχολούνται με το μαγείρεμα.

### **Λευκό κρέας - Κόκκινο κρέας**

Το κόκκινο κρέας προέρχεται κυρίως από το μοσχάρι. Ενώ το λευκό είναι πιο υγιεινό από το κόκκινο, περιέχει λιγότερες θερμίδες και λίπη και οι πρωτεΐνες του ευνοθούν το αίμα. Κάνοντας ερυθρά αιμοσφαίρια. Η πρωτεΐνη του κόκκινου κρέατος ευνοούν το νευρικό σύστημα. Τα λίπη που περιέχει το κόκκινο κρέας και που είναι περισσότερα από το λευκό προσφέρουν ενέργεια.

Το κόκκινο κρέας σε σχέση με το λευκό είναι πιο επικίνδυνο γιατί ευνοεί τη χοληστερίνη γι' αυτό πρέπει να καταναλώνεται λίγες φορές την εβδομάδα επίσης το λευκό χρησιμοποιείται για την διαίτα επειδή περιέχει λίγες θερμίδες και λίπη.

### **Αλλαντικά**

Τα αλλαντικά - τα σαλάμια- είναι παρασκευασμένα, όπου η ασυνειδησία και η εγκληματικότητα, βρίσκουν το πιο πρόσφορο έδαφος.

Φρίκη καταλαμβάνει εκείνους, που ανακαλύπτουν, κάποτε στα έργα συνειδητών παρασκευασμάτων, την σαπίλα, την βρώμα, την δυσοσμία, την ακαθαρσία.

Τα χειρότερα, τα πιο σάπια, τα πιο ακατάλληλα κρέατα είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν για σαλάμια. Χωρίς αυτά να γίνονται αντιληπτά από τους καταναλωτές.

### **Πατσάς**

Ένα άλλο διεγερτικό, όχι θρεπτικό και ανθυγιεινό παρασκεύασμα είναι ο πατσάς.

Το φαγητό αυτό που γίνεται από κοιλίες, κεφάλια, ποδαράκια ζωού κ.λ.π. ο λαός το θεωρεί "δυναμωτικό" ενώ είναι πολύ βλαβερό λόγω των λιπαρών και εκχυλιστικών ουσιών που περιέχει.

### **Κοκορέτσι**

Το κοκορέτσι γίνεται από έντερα.

### **Κοτόπουλο**

Κοτόπουλα, πάπιες, γαλόπουλα, ορτύκια, περιστέρια όπως το κρέας έχουν πολύ καλή πρωτεΐνη, σίδηρο, βιταμίνες της ομάδας Β. Το λίπος τους δεν είναι τόσο κορεσμένο όπως βοειδών και των αρνιών. Είναι φτηνότερα και μαγειρεύονται με διάφορους τρόπους.

### **Ψάρια**

Ψαρεύονται από θάλασσες, ωκεανούς, λίμνες και ποτάμια και χωρίζονται σε δύο ομάδες : στα άπαχα και στα λιπαρά.

Τα άπαχα έχουν άσπρο κρέας και τρώγονται βραστά, ψητά, τηγανητά ή μαγειρεμένα στον ατμό.

Τα λιπαρά ψάρια έχουν γκριζό κρέας και τρώγονται στο φούρνο, ψητά και τηγανητά. Όλα τα θαλασσινά είναι πολύ θρεπτικά γιατί περιέχουν βιταμίνες, ανόργανα συστατικά και κυρίως το ιώδιο που χρειάζεται πολύ στον ανθρώπινο οργανισμό για τη σύνθεση της θυροξίνης που ρυθμίζει το βασικό μεταβολισμό.

Το λίπος των ψαριών είναι πιο ακόρεστο και καλύτερης ποιότητας από κείνο του κρέατος. Γι' αυτό πρέπει να τρώμε συχνότερα ψάρια γιατί έτσι εξασφαλίζουμε υγεία.

Οι σουπιές, τα χταπόδια, τα καλαμάρια ανήκουν επίσης εδώ, είναι εύγευστα ορεκτικά και δεν περιέχουν λίπος. Τα στρείδια και τα μύδια, ανήκουν στην ίδια ομάδα και οι άνθρωποι συνηθίζουν να τα τρώνε ωμά γι' αυτό πρέπει να ξέρουμε την προέλευσή τους και αν έχουν περάσει από υγειονομικό έλεγχο. Οι αστακοί, οι γαρίδες, οι καραβίδες και τα καβούρια επίσης ανήκουν εδώ, αλλά είναι πολύ ακριβά και δεν μπορούμε να πούμε ότι είναι πιο θρεπτικά από τη σαρδέλα, το γαύρο και τη μαρίδα που τα βρίσκουμε σε χαμηλές τιμές. Όλα τα ψάρια και τα θαλασσινά πρέπει να μαγειρεύονται για τουλάχιστον μισή ώρα διαφορετικά το ένζυμο θειαμινάση δεσμεύει τη θειαμίνη και δημιουργεί αβιταμίνωση της θειαμίνης. Ένας άλλος λόγος που πρέπει να μην τρώμε ωμά τα θαλασσινά είναι ότι είναι πιθανόν να μεταδώσουν διάφορες ασθένειες όπως τύφο, παράτυφο, σαλμονέλλωση κ.λ.π.

Γενικά όταν αγοράζουμε ψάρια, θα πρέπει να προσέχουμε να είναι φρέσκα. Επειδή το ψάρι έχει ιδιαίτερη μυρωδιά, θα πρέπει να σερβίρεται με τρόφιμα που δεν έχουν δυνατή μυρωδιά, όπως είναι οι πατάτες, ο αρακάς και τα χόρτα.

### **Καλοί συνδυασμοί**

- 1] Πρωτεΐνες με λίπη, φρέσκα λαχανικά ή ξινά φρούτα, κρέας, ψάρι, τυρί, με πορτοκάλια, δαμάσκηνα κ.λ.π.
- 2] Πρωτεΐνες με λίπη, π.χ. κρέας, τυρί, ψάρι, με βούτυρο
- 3] Πρωτεΐνες, λίπη, φρέσκα λαχανικά ή ξινά φρούτα. Π.χ. κρέας, ψάρι, τυρί, αυγό, μαζί με ωμές σαλάτες και ξινά φρούτα.

### **Κακοί συνδυασμοί**

#### **1] Πρωτεΐνες και αμυλούχες τροφές ή ζαχαροειδή**

Σύμφωνα με αυτήν την περίπτωση θεωρείται κακός συνδυασμός: το κρέας με πατάτες, κρέας με ζυμαρικά, ψάρι με πατάτες, αυγό ή τυρί με ζυμαρικά. Μακαρόνια ή πιλάφι με κιμά. Κρέας ή ψάρι ή γλυκίσματα με γλυκό κρασί.

### **Τα Δημητριακά** **Δημητριακά**

Τα δημητριακά αποτελούν τον χρυσό θησαυρό μιας ισορροπημένης διατροφής και γενικότερα της υγείας μας. Ανακαλύψτε μαζί μας την αξία τους για τον οργανισμό και εντάξτε στο καθημερινό σας διαιτολόγιο.

Τα δημητριακά αποτελούν τη βάση της διατροφής πολλών λαών σ' ολόκληρο τον κόσμο. Στη Λατινική Αμερική καταναλώνουν πολύ καλαμπόκι, στην Αφρική σόργο, σε άλλα μέρη κεχρί, κριθάρι, βρώμη ή σίκαλη.

Στην Ελλάδα καταναλώνουμε κυρίως σιτάρι, αλλά σε πολύ εξελιγμένες μορφές, στο μαύρο ψωμί, τις φρυγανιές ή τα διάφορα αρτοσκευάσματα. Πάντως η διαιτολογική αξία του σιταριού σ' αυτές τις μορφές δεν έχει καμία σχέση με εκείνη του σιταριού σ' αυτές τις μορφές δεν έχει καμία σχέση με εκείνη του σιταριού στην ακατέργαστη μορφή του!

Τα δημητριακά τα οποία προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό μας δίνοντάς του ίνες, πρωτεΐνες, βιταμίνες και μεταλλικά άλατα, εξασφαλίζουν μια καλή διατροφική ισορροπία.

Με κάποιες μικρές διαφορές, τα δημητριακά έχουν όλα την ίδια διαιτολογική αξία. Με τις πατάτες και τα όσπρια, αποτελούν μια σημαντική πηγή σύνθετων γλυκιδίων ή αμύλου : 65% το σιτάρι κι έως 77% το ρύζι. Παρέχουν συνεπώς άφθονη ενέργεια.

Το άμυλο διαφέρει από τα απλά ζάχαρα των γλυκών [μέλι, σοκολάτα, παγωτά, κ.λ.π.] και των φρούτων , γιατί η πολυπλοκότερη χημική δομή του επιβάλλει πολύ περισσότερο χρόνο πέψης.

Κατά τις ώρες μετά τα γεύματα , η γλυκαιμία [το επίπεδο του ζάχαρου στο αίμα] αυξάνεται λιγότερο και πιο αργά. Αυτό περιορίζει την ελευθέρωση ινσουλίνης από τον οργανισμό μας και συνεπώς τα φαινόμενα εναπόθεσης και την πρόσληψη βάρους. Τέλος, κατά τη διάρκεια της πέψης , τα ζάχαρα ελευθερώνονται στο αίμα, πράγμα που αποτρέπει την υπογλυκαιμία και την αίσθηση πείνας.

Το άμυλο αφομοιώνεται πολύ πιο αργά, όταν συνδυάζεται με άλλες τροφές: δημητριακά πλούσια σε ίνες, ακατέργαστο ρύζι, ψωμί ολικής άλεσης, τροφές χωρίς γλυκίδια [κρέας, γάλα, τυρί].

Άλλα πλεονεκτήματα των δημητριακών είναι η καλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές πρωτεΐνες : από 8% στο ρύζι ως 14% στο σιτάρι. Κάθε πρωτεΐνη είναι ένας συνδυασμός αμινοξέων, ορισμένων από τα οποία είναι απαραίτητα στον οργανισμό μας. Οι πρωτεΐνες των δημητριακών δεν μπορούν να καλύψουν από μόνες τους τις ανάγκες μας, αλλά είναι συμπληρωματικές των ζωικών πρωτεϊνών και μπορούν να συνδυαστούν μ' αυτές : ρύζι και ψάρι, σιμιγδάλι με γάλα κλπ.

Το σιτάρι , η σίκαλη, το κριθάρι κι η βρώμη περιέχουν μια πρωτεΐνη , τη γλουτένη , στην οποία ορισμένα άτομα που έχουν κοιλιακό πρόβλημα, είναι αλλεργικά. Η πρόσληψη ζυμαρικών, ψωμιού και διάφορων φλέικς τους προκαλούν έντονη διάρροια και καθυστέρηση στην ανάπτυξη α πρόκειται για παιδιά.

Τα δημητριακά είναι πλούσια σε ίνες. Από 8-9% το σιτάρι και το ρύζι ως 15% η βρώμη. Οι ίνες επιταχύνουν και ρυθμίζουν τη διέλευση των τροφών από το έντερο. Με το νερό διογκώνονται και σχηματίζουν πιο ογκώδη κόπρανα, που προχωρούν ευκολότερα στον πεπτικό σωλήνα. Οι ίνες της βρώμης θα μπορούσαν να αποτελέσουν ενισχυτικό παράγοντα στις θεραπείες της υπερχοληστεριναιμίας (γιατί "παγιδεύουν" ένα μέρος της χοληστερίνης της διατροφής) και του διαβήτη (γιατί παρατείνουν το χρόνο της πέψης και περιορίζουν την αύξηση της γλυκαιμίας).

Η υψηλή περιεκτικότητα των δημητριακών σε βιταμίνες της ομάδας Β, παραμένει σχετικά άγνωστη : 60 γραμμάρια σιτάρι, δηλαδή 200-250 γραμμάρια μετά το μαγείρεμα, αντιστοιχούν στο 20% περίπου της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας για έναν ενήλικο σε βιταμίνη Β1 και ΡΡ και το 10% των αναγκών σε βιταμίνες Β2, Β5, Β6, Β9. Επέρχεται βέβαια, κάποια απώλεια κατά το μαγείρεμα.

Το ρύζι και το καλαμπόκι είναι λιγότερο πλούσια κι η βρώμη περισσότερο. Οι σπόροι έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη Ε, κατά τη διάρκεια όμως της μετατροπής των δημητριακών χάνεται.

Περιέχουν επίσης και μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία , ειδικότερα μαγνήσιο, για το οποίο μια μερίδα αντιπροσωπεύει το 20 με 25% της συνιστώμενης καθημερινής πρόσληψης για τους ενήλικες.

Τέλος περιέχουν σίδηρο (το 15% της συνιστώμενης ποσότητας).

### **Ο θρεπτικός "θησαυρός" της φακής.**

Ονομάστηκαν "το φαγητό των φτωχών" . Η θρεπτική τους αξία, όμως, μόνο φτωχή δεν μπορεί να χαρακτηριστεί, αφού μειώνει τον κίνδυνο τόσο των καρδιακών παθήσεων και του καρκίνου όσο και της παχυσαρκίας .

Είναι από τις αρχαιότερες τροφές που καλλιεργήθηκαν από τον άνθρωπο.

Πρωτοεμφανίστηκαν πριν από 8.000 χρόνια στη Μέση Ανατολή, όπου εξακολουθούν να αποτελούν το δημοφιλέστερο φαγητό. Στις μέρες μας, η Ινδία είναι η πρώτη χώρα στην παραγωγή φακής, αλλά ο Καναδάς κρατάει τα ηνία στις εξαγωγές.

Οι φακές κυκλοφορούν σε πολλές ποικιλίες, με κυριότερες την ευρωπαϊκή ή γαλλική, την αιγυπτιακή ή κόκκινη και την κίτρινη. Δεν είναι εύκολο να βρείτε τις δύο τελευταίες , αφού καλλιεργούνται και πωλούνται κυρίως στην Ανατολή και την Αφρική . Στην Ινδία παρασκευάζονται με πολλούς τρόπους. Κατά τον πατροπαράδοτο, πάντως, τα σκουρόχρωμα όσπρια σιγοβράζουν σε ειδικά πήλινα σκεύη επί 5 ή 6 ώρες, και μετά μπαίνουν τα κρεμμύδια, το βούτυρο και τα μπαχαρικά. Στην Ευρώπη και στην Αμερική , μαγειρεύονται με διάφορες μεθόδους και πολύ πιο γρήγορα, μαζί με λαχανικά, ρύζι, ζαμπόν ή ζωικό λίπος ή με το γνωστό σε όλους μας τρόπο, δηλαδή με κρεμμύδια, σκόρδο, ντομάτα και δάφνη.

Οι φακές έχουν πολύ μεγάλη θρεπτική αξία. Είναι πλούσιες σε ίνες, πρωτεΐνες, βιταμίνες Β, μεταλλικά άλατα , φώσφορο, ασβέστιο και υδρογονάνθρακες. Περιέχουν διαλυτές και αδιάλυτες ίνες, οι οποίες είναι απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Οι διαλυτές μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης και σταθεροποιούν τα επίπεδα της ζάχαρης στο αίμα, καθώς και την ινσουλίνη, την ορμόνη που ελέγχει της απορρόφηση της ζάχαρης. Γι' αυτό συστήνονται ιδιαίτερα στους διαβητικούς. Οι αδιάλυτες ίνες επιταχύνουν το πέρας των τροφών στο έντερο και βοηθούν στην πρόληψη του καρκίνου. Το κάλιο είναι από τα βασικότερα συστατικά της φακής. Συντελεί στη σωστή λειτουργία της καρδιάς, στην καλύτερη μεταφορά των θρεπτικών ουσιών στα κύτταρα και ελέγχει την ισορροπία των υγρών, καθώς και την πίεση του αίματος. Επίσης επιβραδύνει την οστεοπόρωση, αφού βοηθάει στην ανάκτηση του ασβεστίου , το οποίο χάνεται από τα ούρα. Οι βιταμίνες Β, που περιέχονται κι αυτές με αφθονία στις φακές, είναι απαραίτητες για την υγεία του εγκεφάλου, των νευρικών κυττάρων, της επιδερμίδας, του πεπτικού συστήματος, καθώς και για τη χημική αντίδραση των αμινοξέων με τις πρωτεΐνες.

Τα τελευταία χρόνια, τα όσπρια έχουν αποκτήσει πολλούς οπαδούς. Οι φυτοφάγοι πανηγυρίζουν πρώτοι απ' όλους , αφού οι φακές έχουν χαρακτηριστεί το καλύτερο υποκατάστατο του κρέατος. Το παράδειγμα που χρησιμοποιούν είναι δελεαστικό. Τα 134 γραμμάρια βοδινού κρέατος ισοδυναμούν με 25 γρ. πρωτεΐνης. Τα 100 γρ. φακής όμως περιέχουν την ίδια ποσότητα πρωτεΐνης , συν δύο επιπλέον καλά : Έχουν λιγότερη χοληστερόλη και περισσότερες ίνες.

### **Το ψωμί Το ψωμί δεν παχαίνει**



Όταν η πείνα κόβει το στομάχι, οι επιλογές μας δεν χαρακτηρίζονται από σύνεση : Ένα κομμάτι πίτσα, δύο κρακεράκια ή ένα σάντουιτς. Διαλέξτε ελεύθερα ότι τραβάει η όρεξή σας, αλλά αν αρχίσετε να παχαίνετε , μην παραπονεθείτε ! Λίγα κρακεράκια , μόνο 100 γραμμάρια, περιέχουν δέκα γραμμάρια λίπους. Η ίδια ποσότητα λίπους βρίσκεται σε ένα κομμάτι πίτσα (200 γραμμάρια). Η διαφορά ανάμεσα στα κράκερ και την

πίτσα είναι ότι την πίτσα την τρώμε μόνη της, ως ένα κύριο και χορταστικό γεύμα. Ενώ με το κράκερ όλο και κάτι θα φας. Αν , λοιπόν, ο σκοπός σας είναι να μειώσετε την ποσότητα των λιπαρών στο διαιτολόγιό σας, προτιμήστε το απλό ψωμάκι. Για να ισοφαρίσετε τα 10 γραμμάρια λίπους πρέπει να φάτε δύο κιλά ψωμί. Αντέχετε ; Ακόμα και από την άποψη των θερμίδων , το ψωμί κερδίζει. 100 γραμμάρια κράκερ περιέχουν 428 θερμίδες. Ένα κομμάτι πίτσα έχει γύρω στις 500 , ενώ 100 γραμμάρια ψωμί περιέχουν 270 θερμίδες.

Ένα κομμάτι πίτσα (200 γρ.) = 100 γρ. κράκερ = 2 κιλά ψωμί = 10 γρ. λίπους

### **Επιστροφή στο καλό ψωμί**

Η εσφαλμένη εντύπωση ότι το ψωμί παχαίνει και πρέπει να το βγάλουμε τελείως από τη διατροφή μας, έχει πια ξεκαθαριστεί και η στροφή του κόσμου προς το "ποιοτικό ψωμί" είναι γεγονός. Απόδειξη όλοι αυτοί οι "ποιοτικοί φούρνοι" στην Αθήνα, αλλά και στην επαρχία, που προσφέρουν διάφορους τύπους "αρτοποιημάτων" . Ο Έλληνας το 1950 έτρωγε 210 κιλά ψωμί το χρόνο. Τη δεκαετία του 1960 η κατανάλωση έπεσε στα 170 κιλά, στη δεκαετία του '80 έφτασε στα 75 κιλά και στη δεκαετία του '90 φαίνεται ότι έχει σταθεροποιηθεί στα 60 με 65 κιλά. Όμως η διαφορά στα τελευταία χρόνια είναι στην ποιότητα. Εκτός από σάρι κι όλα τα άλλα δημητριακά , μπήκαν στο φούρνο καλαμπόκι, σίκαλη, κριθάρι και διάφοροι άλλοι σπόροι που κάνουν το ψωμί "ολικής άλεσης" ή το πολύσπορο ψωμί περιζήτητα. Γιατί όπως αναφέρουν οι διαιτολόγοι, το ποιοτικό ψωμί είναι ευεργετικό για τον οργανισμό κι όχι παχυντικό. Σε λογικές ποσότητες βέβαια.

**ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ "Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ" - ΚΥΡΙΑΚΗ 26 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 1995**

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

**Φτιάξτε το δικό σας καρβέλι· μεταφέρει την προσωπική σφραγίδα και τα συναισθήματα του κατασκευαστή του .....**

**Ψωμί για κάθε όρεξη.**

Υπήρξε η πρώτη, η κύρια, η ιερή τροφή για τη γαστρονομική και κοινωνιολογική ιστορία την ανθρωπότητας.

Το ψωμί από σιτάρι ή από κριθάρι, από καλαμπόκι ή από σίκαλη, ένζυμο ή άζυμο, αρωματισμένο με μπαχαρικά ή γαστρονομική και κοινωνιολογική ιστορία την ανθρωπότητας, η πρώτη, η κύρια, η ιερή τροφή.

Στο εβραϊκό λεξιλόγιο "τρώω ψωμί" σημαίνει "γευματίζω". Άλλωστε η Βίβλος προσδίδει τέτοια ιερότητα στο ψωμί που απαγορεύει στους Ιουδαίους να τοποθετούν ωμό κρέας πάνω σε ψωμί, να πετάνε τα ψίχουλα καθώς και να το κόβουν με μαχαίρι.

Η τελευταία απαγόρευση συναντάται με τη μορφή μιας ελληνικής παραδοσιακής τελετουργίας που επιβάλλει η κοπή των εορταστικών χριστουγεννιάτικων άρτων να γίνεται μόνο με το χέρι. Σήμερα μοιάζει όλο και περισσότερο να χάνεται όλη αυτή η μαγική διαδικασία της ιδιόχειρης παρασκευής του "άρτου του επιούσιου".

Πρώτον γιατί στους φούρνους της γειτονιάς μας μπορούμε να επιλέξουμε διαφόρων ειδών αρτοσκευάσματα στα οποία η ποικιλία των χρησιμοποιούμενων αλεύρων, μπαχαρικών, αρωμάτων και καρπών είναι θα λέγαμε ειδικά τα τελευταία χρόνια, τεράστια.

Δεύτερον γιατί οι σύγχρονες συνθήκες ζωής μας έχουν απομακρύνει από δύο βασικά πράγματα: από τον αναγκαίο χρόνο που ο άνθρωπος αφιέρωνε στην διαδικασία αναζήτησης προετοιμασίας και παρασκευής της τροφής του καθώς και από την εσωτερική ισορροπία της προσωπικής δημιουργίας που του εξασφάλιζε η ενασχόλησή του μ' αυτή. Όμως κανένα ψωμί δεν συγκρίνεται με τη γεμάτη, σταθερή και συμπαγή γεύση εκείνου του αχνιστού καρβελιού που έχει ζυμωθεί με προζύμι.

Κανένα ψωμί, έστω κι αν αυτό είναι άριστης ποιότητας, δεν μπορεί να συγκριθεί με το ψωμί που ζυμώθηκε με τη φροντίδα της γιαγιάς, της μάνας, της γυναίκας.

Γιατί εκείνο το ψωμί μεταφέρει την προσωπική σφραγίδα και τα συναισθήματα του κατασκευαστή του .....

Φτιάξτε λοιπόν το δικό σας ψωμί!

Η διαδικασία δεν είναι ούτε τόσο περίπλοκη, ούτε τόσο χρονοβόρα όσο φαντάζεστε, άλλωστε μπορείτε να ακολουθήσετε κατά γράμμα, τουλάχιστον όσοι είστε αρχάριοι τις οδηγίες της Εύης Βουτσινά, έτσι όπως αυτές δίνονται μέσα στο βιβλίο της "Το ψωμί".

Στο βιβλίο αυτό περιλαμβάνονται 82 συνταγές ψωμιών, οι οποίες απλώνονται σε μία ευρεία γκάμα γεύσεων δίνοντας έτσι μια ιδέα για τις πολλαπλές δυνατότητες του ψωμιού ως γαστρονομικού είδους.

Με δεκαπέντε από τις συνταγές ψωμιών περιλαμβάνονται στο βιβλίο πειραματίστηκα και θα ήθελα να σας πω ότι το αποτέλεσμα ενθουσίασε τόσο εμένα όσο και εκείνους που τις δοκίμασαν. Μη διστάσετε λοιπόν να παρασκευάσετε ψωμί με κρασί, πικάντικο σικαλένιο ψωμί με μπέικον, ψωμάκια γλυκά όλο σταφίδες, καρυδόψωμο άσπρο, βελουδίνο ψωμί σιμιγδαλένιο, κρεμμυδόψωμο με καρύδια, επτάσπορο....

**Το ζύμωμα των πρώτων σας ψωμιών.**

Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες έτσι όπως αυτές περιγράφονται από την Εύη Βουτσινά: Ανακατεύετε αλεύρι, ζάχαρη ή μέλι, αλάτι και μπαχαρικά - αν υπάρχουν στη συνταγή.

Αν έχετε στεγνή μαγιά που δεν χρειάζεται να διαλυθεί χωριστά (συνήθως αναγράφεται στο φακελάκι αν χρειάζεται προηγουμένως διάλυση), τη βάζετε στο αλεύρι από την αρχή. Αν η μαγιά σας είναι νωπή ή στεγνή που πρέπει να διαλυθεί, πρώτα τη βάζετε σ' ένα μπολ με λίγο ζεστό νεράκι - όχι βραστό - και την ανακατεύετε για να διαλυθεί. Προσθέτετε της διαλυμένη μαγιά στο αλεύρι.

Αν η συνταγή Δε έχει άλλα υγρά αρχίστε βάζοντας μια ποσότητα νερού και προσθέστε κι άλλο καθώς ζυμώνετε μέχρι να γίνει υγρή η ζύμη αλλά όχι νερούλη.

Αν χρειάζεστε λίγο νερό, προσθέστε το με πολύ προσοχή. Μπορεί να χρειαστεί απλά να βουτάτε τα χέρια σας στο ζεστό νερό, ή αν ζυμώνετε με μίξερ, προσθέτετε ελάχιστο νερό με το κουταλάκι.

Στο πρώτο στάδιο του ζυμώματος η ζύμη μοιάζει με λάσπη, κολλάει στα χέρια και στα τοιχώματα του δοχείου. Καθώς ζυμώνετε, το αλεύρι αφήνει τη γλουτένη του και η ζύμη



αποκτάει ελαστικότητα. Όταν γίνει εύκαμπτη και ελαστική, είναι έτοιμη. Για να ελέγξετε αν η ζύμη είναι καλά ζυμωμένη, βρέξτε τα δάκτυλά σας με ζεστό νερό και πιέστε τα πάνω στη ζύμη σαν να την τρίβετε απαλά. Αν είναι αρκετά ζυμωμένη, το νεράκι από τα δάκτυλά σας γίνεται γαλακτώδες.

Ανάλογα με το αλεύρι που περιέχει η ζύμη, είναι περισσότερο ή λιγότερο απαλή. Η σίκαλη δίνει βαριά ζύμη. Το σιτάρι ανάλογα με το είδος του - σκληρό ή μαλακό - δίνει και ζύμη λιγότερο ή περισσότερο απαλή. Αυτό που πρέπει να ελέγξετε εσείς είναι η ελαστικότητα: να μην είναι η ζύμη λασπωμένη.

Μην ρίξετε από την αρχή πολύ νερό. Αν σας ξεφύγει όμως, μην απελπιστείτε.

Προσθέστε αλεύρι, λίγο λίγο πάλι, μέχρι να ισορροπήσει η ζύμη.

Αν η συνταγή έχει αμύγδαλα, καρύδια, σταφίδες, ηλιόσπορο, σουσάμι, παπαρουνόσπορο, τα προσθέτετε σ' αυτό το στάδιο και ξαναζυμώνετε μέχρι να ενωθούν ομοιόμορφα με τη ζύμη. Στο τέλος ρίχνετε το λάδι. Το ελαιόλαδο δίνει γεύση, ακόμη και σ' αυτή τη μικρή ποσότητα που το χρησιμοποιούμε. Η διαδικασία του ζυμώματος είναι ίδια για το μίξερ και τα χέρια σας. Το μίξερ το βάζετε στην πιο μικρή ταχύτητα και απλά το παρακολουθείτε και προσθέτετε ότι χρειάζεται. Μπορείτε να ξεκινήσετε το ζύμωμα μέσα σε ένα μεγαλούτσικο πλαστικό μπολ και όταν το υλικό αρχίσει να γίνεται ζύμη, μπορείτε να το γυρίσετε πάνω στον πάγκο ή το μάρμαρο της κουζίνας, για να το ζυμώσετε άνετα.

Σε αυτή την περίπτωση λαδώστε ελαφρά την επιφάνεια όπου θα ακουμπήσετε τη ζύμη.

Πρέπει να έχετε κατά νου ότι το ζυμάρι δεν ελέγχεται με το μάτι. Αν ζυμώνετε με το μίξερ, το σταματάτε κάθε τόσο και πιάνετε τη ζύμη για να διαπιστώσετε το στάδιο του ζυμώματος, αν χρειάζεται επιπλέον νερό ή ζύμωμα. Είναι καλό, αν μπορείτε να διατηρήσετε τη ζύμη ζεστή - να μη ρίχνετε σε αυτή κρύα υλικά - γιατί έτσι θα ανέβει γρηγορότερα.

Όταν τελειώσετε, αφήστε το ζυμάρι σκεπασμένο να αναπαυτεί. Οι ελαφρές ζύμες χρειάζονται γύρω στα 30-45 ανάπαυση· στη διάρκεια αυτού του χρόνου ανεβαίνουν αρκετά. Οι βαριές ζύμες - από σκέτη σίκαλη ή πολλούς καρπούς, φρούτα κτλ. - χρειάζονται περισσότερο χρόνο, δηλαδή 45-60.

Μετά πλάθετε καρβέλια ή φραντζόλες. Μπορείτε να βάλετε τη ζύμη σε φόρμες μακρουλές ή σε ταψάκια στρογγυλά, αφού τα λαδώσετε πρώτα.

Αφήστε τα πλασμένα ψωμιά να ανέβουν, σκεπασμένα σε επίπεδο· να μη γέρουν. Για να καταλάβετε αν έχει γίνει, πιέζετε ελαφρά με το δάκτυλο· αν επανέρχεται, είναι έτοιμο για το φούρνο. Χαράξτε την επιφάνεια του ψωμιού με κοφτερό μαχαίρι χωρίς να φτάνετε μέχρι κάτω ή τρυπήστε το με ένα καθαρό ξύλο. Βάλτε το στο φούρνο, που έχετε ήδη ζεστάνει στους 180° C, εκτός αν αναφέρεται διαφορετική διαδικασία στη συνταγή.

### **Τα λαχανικά**

#### **Θέμα : "Τα λαχανικά στη ζωή μας και πώς συμβάλλουν την καλή λειτουργία του οργανισμού μας".**



Όπως κάθε ζωντανός οργανισμός έτσι και ο άνθρωπος, για να διατηρηθεί στη ζωή πρέπει απαραίτητα να βρει τροφή να φάει, διαφορετικά είναι καταδικασμένος να πεθάνει. Εκτός όμως από την εξασφάλιση της τροφής που θα φάει να είναι κατάλληλη και να τον εξασφαλίζει πολλά χρόνια ζωής, γεμάτα υγεία, ευτυχία και δημιουργία.

Μια πολύ σημαντική κατηγορία τροφίμων είναι τα χορταρικά. Απ' τα λαχανικά μπορεί ο άνθρωπος να πάρει τους βολβούς, τις ρίζες, τους βλαστούς, τα κοτσάνια, τα φύλλα, τους ανθούς και τους

καρπούς των μικρών φυτών και θάμνων.

Τα λαχανικά είναι πολύτιμα και εύγευστα, γεμάτα από βιταμίνες και ανόργανα συστατικά, νερό και κυτταρίνη αποτελούν τη δεύτερη βασική ομάδα τροφίμων. Δεν περιέχουν πρωτεΐνες και λίπη ή λάδια, αλλά αρκετούς υδατάνθρακες. Μπορούμε να τρώμε πολλά φυλλώδη λαχανικά που δεν Παχαίνουν όπως λάχανα, μαρούλι, σπανάκια, πιπεριές, μελιτζάνες, αντίδια,

κουνουπίδια και άλλα. Άλλα λαχανικά που μας δίνουν θερμίδες είναι τα παντζάρια, τα κρεμμύδια, ο αρακάς, τα καρότα, οι ντομάτες, τα φασολάκια με καρπό και οι πατάτες. Το άρωμα των λαχανικών οφείλεται σε διάφορες αρωματικές ουσίες που περιέχουν. Το χρώμα τους το οφείλουν στις χλωροφύλλες, τα καροτινοειδή και φλαβονοειδή. Τα σπουδαιότερα από τα ανόργανα συστατικά που περιέχονται στα λαχανικά είναι το ασβέστιο, ο σίδηρος, το νάτριο φώσφορος, το μαγνήσιο και άλλα. Τα ένζυμα συντελούν στην ωρίμανση και στο χάλασμα των λαχανικών.

Τα σκούρου χρώματος λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνη Α που χρειάζεται στα : ΔΟΝΤΙΑ, ΜΑΤΙΑ, στο ΔΕΡΜΑ, στην ΑΝΑΠΤΥΞΗ, στο ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ.

Τα χορταρικά ανοίγουν την όρεξη, συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Το πιο άφθονο συστατικό των λαχανικών είναι το νερό. Πρέπει να παίρνουμε τουλάχιστον δύο ισοδύναμα την ημέρα που είναι πλούσια σε βιταμίνη C όπως ο μαϊντανός, το λάχανο κ.α.

Τέλος, ο κάθε άνθρωπος πρέπει να τρώει άφθονα φρούτα και λαχανικά για να διατηρείται υγιής.

**Ετοιμάζετε καλά τα λαχανικά σας;**

Καθαρίζετε τα λαχανικά σας πριν από το φαγητό.

Χρησιμοποιείτε ένα κοφτερό μαχαίρι με ανοξειδωτο χάλυβα, γιατί προστατεύει την βιταμίνη C στο κόψιμο

Μαγειρεύετε τα λαχανικά σας ολόκληρα ή σε μεγάλα κομμάτια

Περιμένετε να βράσει το νερό πριν ρίξετε τα λαχανικά στην κατσαρόλα

Μην μαγειρεύεται πολύ τα λαχανικά σας. Όταν τα τρώτε με μάσημα έχουν καλλίτερη γεύση.

Χάνετε λιγότερες βιταμίνες από τα λαχανικά σας αν τα ψήσετε στο ατμό ή με μικροκύματα

Κρατήστε το νερό των λαχανικών για να ετοιμάσετε χορτόσουπα ή σάλτσες.

### **Τα φρούτα**

### **ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ**



Τα φρούτα είναι καρποί οπωροφόρων δέντρων που περιέχουν βιταμίνες σε μεγάλες ποσότητες και σάκχαρα και επιδρούν ευνοϊκά στη λειτουργία του οργανισμού. Οι καρποί των φρούτων τρώγονται χωρίς να χρειάζεται να κατεργαστούν ή να ψηθούν [οπωρές]. Σχετικά διακρίνουμε τις οπώρες σε α) υπόξινες, σακχαρούχες και αρωματικές [καρποί εσπεριδοειδών, αχλάδια, μήλα, κ.λ.π.] και β) σε

γλυκές σακχαρώδεις και καθόλου ξινές [σύκα, μπανάνες, κ.λ.π.] .

### **ΑΧΛΑΔΙΑ**

Υπάρχει πληθώρα ποικιλιών [ράτσες] που ωριμάζουν από τον Ιούνιο [Μπέλλα ντι τζούνιο] ως αργά το φθινόπωρο. Υπάρχουν και διάφορες ράτσες για κομπόστες [ουίλιαμς, κόσια, στάντα κ.λ.π.] και για χυμούς [μοσχάτο, κόσια, κοντούλα, κ.λ.π.] Περιέχουν αρκετά θεοφωσφορικά άλατα και βιταμίνες γι' αυτό συνιστώνται ιδιαίτερα για τα παιδιά. Τρώγονται με μέτρο και από τους διαβητικούς. Στομαχικοί, ηπατικοί κ.λ.π. πρέπει να τα ξεφλουδίζουν ή να τα προτιμούν σε κομπόστες και μαρμελάδες. Θεωρούνται διουρητικά και μάλιστα οι φλούδες τους. Από τις φλούδες των μεγάλων αχλαδιών γίνεται και τσάι που ονομάζεται αφέψημα.

### **ΒΕΡΥΚΟΚΚΑ**

Τα βερύκοκκα είναι φρούτα αρωματικά, δροσιστικά και γλυκά. Όταν μαζευτούν πριν ωριμάσουν, εκτός ότι είναι λιγότερο γευστικά, είναι και πιο δυσκολοχώνευτα. Μπορούν επίσης να διατηρηθούν αποξηραμένα σε κονσέρβες. Είναι φρούτα με περίσσια άλατα και ζάχαρα. Τα ζάχαρα πρέπει να τα αποφεύγουν οι διαβητικοί ενώ οι στομαχικοί, τα νήπια και οι

υπερήλικες πρέπει να τα κάνουν κομπόστες αν δεν μπορούν να τα έχουν τελείως ώριμα. Τα βερούκοκκα σε κομπόστα θεωρούνται εξαιρετικά τονωτικά.

#### **ΒΥΣΣΙΝΑ**

Έχουν περισσότερα λευκώματα από πολλά φρούτα και λιγότερα ζάχαρα. Είναι φρούτα που διατηρούν περισσότερα οξέα, ακόμη και στην ωρίμανση τους. Τα βύσσινα διατηρούνται αποξηραμένα. Είναι ενισχυτικά για τους ανεμικούς και έχουν θεραπευτικές ιδιότητες σε νεφροπάθειες και αρθρίτιδες. Ακόμη λέγεται πως ωφελούνται ασθματικούς ενώ για τους ηπατικούς συνιστάται σε κομπόστες ή βυσσινάδες.

#### **ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ**

Τα πορτοκάλια είναι από τα πιο χυμώδη και αρωματικά φρούτα. Πλούσια σε ιχνοστοιχεία και άλατα ασβεστίου φωσφόρου, χλωρίου καθώς και σε οξέα και βιταμίνες ιδιαίτερα C. Είναι επίσης αντιαναιμικό και υπατικό που αποτοξινώνουν γενικότερα τον οργανισμό. Είναι ενδεδειγμένα για τους καρδιοπαθείς, αρτηριοσκληρωτικούς, ηπατικούς καθώς και για την θεραπεία του σκορβούτου, της ψαμμολιθώσης, ουρικής, αρθρίτιδας κ.λ.π. Λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας του σε ασβέστιο και βιταμίνες δίνεται στα νήπια της βρεφικής ηλικίας σαν φυσικός χυμός.

#### **ΜΠΑΝΑΝΕΣ**

Οι μπανάνες είναι ίσως το θρεπτικότερο φρούτο γιατί περιέχει υψηλό ποσοστό από όλες τις ομάδες τροφικών υλικών και ιδιαίτερα ζάχαρα, άμυλο, άλατα καλίου, νατρίου, μαγνησίου, χλωρίου, φωσφόρου κ.λ.π. και βιταμίνες. Οι μπανάνες δεν συνιστώνται για όσους έχουν τάση στην παχυσαρκία. Συνιστώνται όμως σε ιδιαίτερη αναπτυσσόμενη οργανισμούς, σε αρρώστους και στους στομαχικούς επειδή ρυθμίζουν την εντερική λειτουργία.

#### **ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ**

Τα δαμάσκηνα έχουν περισσότερα ζάχαρα από πολλά άλλα φρούτα, άλατα κυρίως ασβεστοφωσφορικά και νατριούχα και βιταμίνες. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες, σφαιρικά ή ελλειπσοειδή, από πρασινοκίτρινα μέχρι βελούδινο μαύρο ή γλαυκό χρώμα, συμπυρήνες ή εκπυρήνες. Τα δαμάσκηνα θεωρούνται ιδιαίτερα ευστόμαχη και υγιεινή τροφή που ρυθμίζει την εντερική λειτουργία. Συνιστώνται σε νεφρικές παθήσεις, αιμορροΐδες, καρδιοπάθειες, αρτιοσκλήρωση, ρευματοαρθρίτιδες κ.λπ. Ενώ για τα πολλά ζάχαρα τους πρέπει να τα αποφεύγουν οι διαβητικοί.

#### **ΚΕΡΑΣΙΑ**

Τα κεράσια σε σχέση με άλλα φρούτα έχουν μεγαλύτερο ποσοστό σε λιπαρά, ζάχαρα, άλατα κυρίως φωσφοροκαλιούχα και βιταμίνες. Είναι φρούτα δροσιστικά με ευχάριστη γεύση, γλυκά, αρωματικά και ευκολοχώνευτα. Όπως και πολλά άλλα φρούτα τα κεράσια είναι πηρυνόκαρπα. Μπορούν να αποξηραίνονται και να κονσερβάρονται. Τα κεράσια θεωρούνται κατάλληλα φρούτα για τη δυσκοιλιότητα. Οι Γάλλοι λένε πως είναι το καλύτερο φρούτο της γης που καθαρίζει το στομάχι, ανανεώνει το αίμα και η ψίχα του κουκουτσιού απαλλάσσει τα νεφρά από την πέτρα.

#### **ΜΗΛΑ**

Τα μήλα είναι πλούσια σε ξινά, άλατα, κυτταρίνες, πηκτίνες και βιταμίνες. Σαν νωπά φρούτα είναι πολύ τονωτικά για τον οργανισμό. Τρωγόμενα ωμά τριμμένα στον τρίφτη είναι ιδιαίτερα αντιδιαρροϊκά ακόμη και για τα νήπια, γίνονται αντίθετα καθαρτικά και συνιστώνται κατά της δυσκοιλιότητας βρασμένα και πολτοποιημένα. Είναι ακόμη αντιφλογωτικά τόσο σαν κατάπλυσμα όσο και σαν ρόφημα. Το αφέψημα [ζουμί βρασμένο] των μήλων είναι επίσης ξεδιψαστικό και θεραπευτικό σε νεφροκυστεπάθειες, λιθιάσεις κ.λπ.

#### **ΜΑΝΤΑΡΙΝΙΑ**

Τα μανταρίνια είναι πλουσιότερα από όλα σχεδόν τα φρούτα σε άλατα ασβεστίου και μαγνησίου και έχουν ζάχαρη σχεδόν σαν τα πορτοκάλια. Σαν νωπό φρούτο τα μανταρίνια μπορούν να τρώγονται από τους διαβητικούς. Ωφελούν επίσης σε χρόνιες παθήσεις νεφρών, συκωτιού καθώς και αρθρίτιδες, δυσπεψίες κ.λ.π.

#### **ΡΟΔΑΚΙΝΑ**

Τα ροδάκινα είναι νοστιμότερα αρωματικά φρούτα, έχουν δροσιστικό χυμό και είναι ευκολοχώνευτα. Περιέχουν αρκετά ζάχαρα, άλατα κυρίως φωσφορικά, ιχνοστοιχεία και βιταμίνες. Τα ροδάκινα όταν είναι εντελώς ώριμα τρώγονται και από αρρώστους με απλές στομαχικές διαταραχές. Επίσης θεωρούνται ωφέλιμα σε ασθένειες του αναπνευστικού [βρογχίτιδα, άσθμα, φυματίωση, κ.λπ.] καθώς και σε διανοητικά εργαζόμενους. Συνιστώνται ακόμη αρθροπάθειες, δυσκοιλιότητες, παθήσεις του συκωτιού κ.λ.π.

## **ΦΡΑΟΥΛΕΣ**

Οι φράουλες είναι ένα αρωματικό και δροσιστικό φρούτο. Είναι φτωχότερες σε ζάχαρα αλλά πλουσιώτερες σε ανόργανα άλατα, ιδίως ασβεστίου και φωσφόρου, σε ξινά και σε βιταμίνες ιδιαίτερα C, K και καρωτίνη. Οι φράουλες έχουν διουρητικές και καθαρτικές ιδιότητες. Χάρη στο ιπεϋλικό οξύ τους ωφελούν σε αρθρορευματοπάθειες, ποδάγρες, νεφροπάθειες και λιθιάσεις. Συνιστώνται επίσης στους ασθενικούς και αναιμικούς οργανισμούς.

### **Το λάδι**

#### **Το λάδι**



Τα λάδια είναι υγρά σε θερμοκρασία δωματίου γιατί περιέχουν πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Τα περισσότερα λάδια είναι φυτικής προέλευσης. Τέτοια λάδια είναι το φυτικόέλαιο, το αραβοσιτλαιο, το ελαιόλαδο και άλλα.

Το ελαιόλαδο είναι το πιο φυσικό λάδι από όλα τα άλλα. Η χημική του σύσταση συντελεί πολύ στην καλή ανάπτυξη και κατάσταση του ανθρώπινου οργανισμού. Έρευνες έχουν δείξει ότι κρατά σε καλή κατάσταση το κεντρικό νευρικό σύστημα μέχρι τα βαθιά γηρατιά. Έρευνες που έχουν γίνει στην Κέρκυρα και στην Κρήτη δείχνουν ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν μόνο ελαιόλαδο δεν πεθαίνουν από παθήσεις καρδιάς. Αυτό συμβαίνει γιατί το ελαιόλαδο δεν αυξάνει τη χοληστερίνη στο αίμα.

Είναι το πιο γευστικό λάδι και χρησιμοποιείται για όλα τα παρασκευάσματα. Καλύτερα είναι να τρώγεται ωμό.

Τα λάδια δίνουν 9 θερμίδες κατά γραμμάριο. Γι' αυτό και προδιαθέτουν σε παχυσαρκία.

#### **Ελαιόλαδο**

Το σπουδαιότερο για την Ελλάδα και τις μεσογειακές χώρες φυτικό ελαιόλαδο. Είναι υγρό κιτρινοπράσινο με ευχάριστη οσμή και γεύση. Βγαίνει από τους καρπούς της ελιάς με την πολτοποίησή τους και με την συμπίεση κατόπιν του πολτού. Ο καρπός συνθλίβεται πρώτου ωριμάσει τελείως. Η εξαγωγή του λαδιού πραγματοποιείται στα ελαιοτριβεία.

Χρησιμοποίηση. Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε βιταμίνες και αποτελεί το εκλεκτικότερο μαγειρικό έλαιο. Αποτελεί βασική τροφή του λαού μας και είναι ένα από τα σπουδαιότερα προϊόντα εξαγωγής για τη χώρα μας. Χρησιμοποιείται επίσης στην κονσερβοποίηση ψαριών καθώς και ως φωτιστικό ολικό στα καντήλια, στους πολυελαίους και στην εκτέλεση ορισμένων μυστηρίων ακόμη και στην ταφή των νεκρών. Συμβολίζει τη θεία ευσπλαχνία, τη βοήθεια του Θεού και τη θεραπεία. Το κατώτερης ποιότητας ελαιόλαδο χρησιμοποιείται στη σαπωνοποιία ή ως λιπαντικό.

Λειτουργική χρήση του ελαίου έκαναν οι προχριστιανικοί θρησκείες. Το χρησιμοποιούσαν στο άναμμα των λύχνων ή για να αλείφουν τους ασθενείς ή το πρόσφεραν σπονδή στους θεούς. Οι Εβραίοι άλειφαν με έλαιο ιερά πρόσωπα και πράγματα. Με ελαιόλαδο εξάλλου έκαιγε και η "εφταφωτή λυχνία".

**Ελαιόλαδο και τηγάνισμα. Το ελαιόλαδο συνιστάται ανεπιφύλακτα για το τηγάνισμα των τροφών λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς του σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και φυσικά αντιοξειδωτικά [α-τοκοφερόλη και πολυφαινόλες]. Γι' αυτό μπορεί να εκτεθεί σε πάρα πολύ υψηλές θερμοκρασίες μέχρι να υποστεί αλλοιώσεις.**

**Μελέτες έχουν αποδείξει ότι, κατά το τηγάνισμα, το ελαιόλαδο δεν διαποτίζει την τροφή αλλά παραμένει στην επιφάνεια, σε αντίθεση με τα άλλα λίπη ή έλαια, που απορροφώνται από τις περισσότερες τροφές, κάνοντάς τις έτσι βαριές. Το ελαιόλαδο, ακόμα κι αν θερμανθεί στους 200° C, διατηρεί τη χολεκκρική και χολαγωγό ιδιότητά του και δεν έχει δυσμενείς επιδράσεις στη λειτουργία του συκωτιού ή στον μεταβολισμό των λιπιδίων.**

**Διατήρηση ελαιολάδου. Το ελαιόλαδο, και ιδιαίτερα το παρθένο ελαιόλαδο, είναι πλούσιο σε βιταμίνες E και A με αποτέλεσμα να παρουσιάζει μεγάλη αντοχή στην οξειδωση. Το τυποποιημένο ελαιόλαδο διατηρείται για 12 έως 18 μήνες περίπου, αρκεί να μην έρχεται σ' επαφή με το φως και τον αέρα και να διατηρείται σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Στην περίπτωση που γίνεται προμήθεια του**

**ελαιολάδου της χρονιάς, είναι καλό να διατηρείται σε καλά κλεισμένα, αδιαφανή και ανοξειδωτά δοχεία ή σκούρα μπουκάλια, σε δροσερό περιβάλλον [10-15° C], μακριά από φως και μυρωδιές.**

Ποια είναι η ημερήσια ποσότητα ελαιολάδου που συνιστάται; Σύμφωνα με διεθνείς συστάσεις, η καθημερινή πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών οξέων πρέπει να ανέρχεται στο 10-15% της συνολικής ενέργειας. Ένα μεγάλο μέρος αυτής της ποσότητας μπορεί να δοθεί από το ελαιόλαδο χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά του σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Η ποσότητα αυτή καλύπτει κατά ένα μεγάλο μέρος τις καθημερινές μας ανάγκες σε απαραίτητα λιπαρά οξέα και βιταμίνη Ε .

### **Η Μεσογειακή διαίτα “Διαιτολογικά Νέα” 9/97 “INTERNET” Φυτικές τροφές στο κέντρο του πιάτου**

Οι παραδοσιακές δίαιτες της περιοχής της Μεσογείου βασίζοντας στις τροφές από μια πλούσια ποικιλία από φυτικές πηγές περιλάμβαναν φρούτα, λαχανικά, σιτηρά, φασόλια, καρύδια και σπόρους. Στη βόρεια Αφρική το κους-κους, τα λαχανικά και τα όσπρια σχηματίζουν το κέντρο της διαίτας. Στην Νότια Ευρώπη ήταν το ρύζι ή πολέντα, τα ζυμαρικά, οι πατάτες με τα λαχανικά και τα όσπρια. Στην Ανατολική Μεσόγειο μπλιγούρι και ρύζι και τα δύο μαζί με τα λαχανικά και τα όσπρια όπως ένα είδος φασολιού [chick peas] αποτελούν τον πυρήνα πολλών γευμάτων. Παντού το Μεσογειακό ψωμί είναι το κύριο προϊόν στη διαίτα και τρώγεται χωρίς βούτυρο ή μαργαρίνη. Τον Ιανουάριο του 1993 το πανεπιστήμιο της Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ και οι παλιοί τρόποι Συντήρησης και η Ανταλλαγή εμπιστοσύνης [εκπαιδευτικός οργανισμός] έκαναν μια σύσκεψη με θέμα τη Μεσογειακή διαίτα και την επίδραση της στη δημόσια υγεία.

Έκαναν ανασκόπηση σε πληροφορίες από μια ποικιλία επιδημιολογικών μελετών που περιέγραφαν τις διαιτολογικές συνήθειες των ανθρώπων από την περιοχή της Μεσογείου [Κρήτη, Ελλάδα, Νότια Ιταλία και Βόρεια Αφρική οι οποίες μπορεί να είναι υπεύθυνες για τα χαμηλά ποσοστά των χρόνιων ασθενειών.

#### **Ελαιόλαδο και πλήρες λίπος**

Το ελαιόλαδο υψηλό σε μονοακόρεστα λίπος είναι μια πηγή καλή από αντιοξειδωτικά και είναι η κυρίαρχη πηγή λίπους της περιοχής.

Μαρτυρίες λένε ότι παραδοσιακές δίαιτες έχουν περίπου 40% (Η Αμερικανική Ένωση Καριάς συνιστά 30%. Ωστόσο η διαίτα ήταν πολλο πολυακόρεστο λίπος. Για περισσότερο από 30 χρόνια οι ερευνητές ξέρουν ότι η υψηλή λήψη λίπους από ελαιόλαδο παραδοσιακή ελληνική διαίτα δεν είχε καθόλου εμφανείς αρνητικές συνέπειες στην υγεία.

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι το ελαιόλαδο ήταν ουδέτερο με σεβασμό στις συνέπειες του όρου της χοληστερίνης. Ωστόσο πρόσφατη έρευνα έχει βρει ότι το ελαιόλαδο και το υψηλό μονοακόρεστο λίπος του ίσως πραγματικά να αυξάνει το Η.Δ.Λ. [καλή χοληστερόλη] αλλά έχει λίγη επίδραση στο Λ.Δ.Λ. [κακή χοληστερόλη].

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα από μια ποικιλία ζώων, κασίκες, βόδια, πρόβατα, αγελάδες και καμήλες αρχικά στον τύπο του τυριού και του γιαουρτιού παραδοσιακά καταναλώνονταν σε μέτρια ποσά. Σε ολόκληρη τη περιοχή πολύ λίγο φρέσκο γάλα καταναλώνονταν και τα γεύματα συνήθως συνοδεύονταν από κρασί ή νερό.

Έρευνες λένε ότι οι καλλιέργειες ζωντανών βακτηριδίων του γιαουρτιού ίσως έχουν συνεισφέρει στην καλή υγεία των περιοχών. Σύμφωνα με τη Μεσογειακή διαίτα το βούτυρο και η κρέμα θα έπρεπε να χρησιμοποιούνται σε ειδικές περιπτώσεις. Το ελαιόλαδο είναι το προτιμότερο λίπος.

Όλες οι τροφές από ζωικές τροφές ιδιαίτερα το κόκκινο κρασί χρησιμοποιούνταν με φειδώ. Το κόκκινο κρέας και τα πουλερικά που καταναλώνονται ήταν περίπου 15 oz την εβδομάδα. Αν και οι πληροφορίες που έχουμε στη διάθεσή μας δεν μπορεί να είναι οριστικές, υπάρχουν μαρτυρίες που λένε ότι το κόκκινο κρέας σχετίζεται με το καρκίνο του εντέρου, τον καρκίνο του προστάτη και τις καρδιακές παθήσεις. Δεν μπορούμε να θεωρήσουμε ότι ο καρκίνος οφείλεται μόνο στην περιεκτικότητα σε λίπος αλλά πιθανόν σε καρκινογόνες ουσίες και δημιουργούνται από το μαγείρεμα. Επιπλέον τα ζωικά προϊόντα δεν περιέχουν ίνες ή αντιοξειδωτικά και ίσως εκτοπίζουν τις τροφές που βασίζονται σε φυτά και περιέχουν αυτά τα σημαντικά στοιχεία.

### **Σωματική δραστηριότητα**

Οι άνθρωποι της Μεσογείου ενσωματώνουν τη σωματική δραστηριότητα στο καθημερινό τρόπο ζωής τους θεωρήθηκε ζωτικό για τη διατήρηση της καλής υγείας και του σωστού βάρους. Έχει εξακριβωθεί ότι η άσκηση οφελεί στην σωματική και ψυχολογική υγεία και μεγαλώνει την αντοχή στις ασθένειες.

Ο συνδυασμός φρούτων, λαχανικών και ολιγόπαχων γαλακτοκομικών προϊόντων περιορίζει τον κίνδυνο καρδιοπαθειών και εγκεφαλικών

### **Η διατροφή που μειώνει την πίεση**

#### **Τα συμπεράσματα μελέτης που βασίστηκαν στην αξιολόγηση διατροφικής έρευνας 459 εθελοντών**

Γαλακτοκομικά προϊόντα με λίγα λιπαρά συστατικά, εάν συνδυαστούν με διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, μπορούν να μειώσουν σημαντικά την υψηλή πίεση του αίματος και να ελαττώσουν κατά πολύ τον κίνδυνο καρδιοπαθειών και εγκεφαλικής συμφόρησης, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε πρόσφατα στο ιατρικό περιοδικό *New England Journal of Medicine*.

Η μελέτη αυτή που βασίστηκε στην αξιολόγηση διατροφικής έρευνας 459 εθελοντών, οι οποίοι καταλάωναν τροφές ευρέως διαθέσιμες από τις πιο πάνω κατηγορίες, οδηγεί στο συμπέρασμα ότι διατροφή πλούσια σε τροφές των τριών αυτών κατηγοριών είναι περισσότερο ευεργετική από διατροφή που δίνει έμφαση μόνο στα φρούτα και στα λαχανικά. Μια ομάδα με επικεφαλής τον Δρα Lawrence Appel του Πανεπιστημίου Τζον Χόπκινς στη Βαλτιμόρη, διαπίστωσε ότι η διατροφή φρούτων, λαχανικών και άπαχων γαλακτοκομικών μείωσε τη συστολική πίεση [τη μεγαλύτερη τιμή πίεσης του αίματος] κατά 5,5 μονάδες και τη διαστολική [τη μικρή τιμή] κατά τρεις μονάδες σε σύγκριση με την κοινή διατροφή. Με τη μελέτη διαπιστώθηκε επίσης ότι διατροφή με φρούτα και λαχανικά - μείωσε τη συστολική πίεση κατά 2,8 μονάδες και 1,1 τη διαστολική σε σύγκριση με τη συνήθη διατροφή. Η υιοθέτηση αυτού του διατροφικού συνδυασμού θα μπορούσε ενδεχομένως να περιορίσει τον κίνδυνο καρδιοπαθειών κατά 15% και την πιθανότητα εγκεφαλικών επεισοδίων κατά 27%.

Η διαίτα περιλαμβάνει πέντε μερίδες φρούτων και χυμών ημερησίως, τέσσερις μερίδες λαχανικών, δύο μερίδες γαλακτοκομικών με λίγα λιπαρά, μικρότερη ποσότητα από μια μερίδα γλυκισμάτων και ενδιάμεσου πρόχειρου φαγητού, δύο έως τρεις μερίδες λιπών ή ελαίων και σάλτσας για σαλάτα.

Επίσης μια μερίδα βοδινού ή χοιρινού μέρα παρά μέρα.

Η διαίτα “φρούτων και λαχανικών” ήταν παρόμοια με τις εξής διαφορές: δεν περιελάμβανε γαλακτοκομικά και περιελάμβανε δύο μερίδες κρέατος καθημερινώς και διπλάσια ποσότητα λιπών, ελαίων και σαλτσών από ότι η διαίτα με “γαλακτοκομικά, φρούτα και λαχανικά”.

Τα άτομα που ακολούθησαν τη συνήθη αμερικανική διαίτα λάμβαναν επί πλέον μόνο δύο μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινώς. Στους γιατρούς είναι γνωστό από χρόνια ότι η διατροφή μπορεί να επηρεάσει την πίεση του αίματος.

Οι συμβουλές τους για τον περιορισμό του βάρους, τον περιορισμό του άλατος και των οινόπνευματων βασίζονται σε παλαιότερες μελέτες διατροφής. Επισημαίνεται επίσης ότι τα χορτοφάγα άτομα τείνουν να έχουν μικρότερη πίεση του αίματος από τα κρεατοφάγα άτομα. Οι ερευνητές προσπάθησαν να ελαττώσουν την πίεση του αίματος χορηγώντας στους εθελοντές συγκεκριμένες θεραπευτικές ύλες, αλλά αυτές οι προσπάθειές τους δεν οδήγησαν σε σημαντικά αποτελέσματα.

Κατά τη νέα μελέτη χορηγήθηκαν στους εθελοντές συγκεκριμένα γεύματα επί 11 εβδομάδες. Οι δίαιτες σχεδιάστηκαν έτσι ώστε τα άτομα να μην κερδίσουν ή να χάσουν βάρος, το οποίο είναι παράγων που επηρεάζει την πίεση. Ύστερα από τρεις εβδομάδες με αρχική διαίτα “ελέγχου” πτωχή σε φρούτα, λαχανικά και γαλακτοκομικά προϊόντα οι εθελοντές χωρίστηκαν σε τρεις ισάριθμες περίπου ομάδες.

Η μια συνέχισε με τη διαίτα ελέγχου, η δεύτερη με διαίτα με φρούτα και λαχανικά και η Τρίτη με φρούτα, λαχανικά και ολιγόπαχα γαλακτοκομικά.

Οι πιέσεις του αίματος της τρίτης ομάδας - με φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά-ελαττώθηκε έπειτα από δύο εβδομάδες και παρέμεινε μειωμένη κατά τις επόμενες έξι εβδομάδες. Η διαίτα είναι αποτελεσματική για άνδρες, γυναίκες και για όλες τις φυλές.

Η μελέτη σχεδιάστηκε ώστε να ευρεθούν διατροφικά συστήματα από ευρέως διαθέσιμες τροφές, τα οποία θα μπορούσαν να υιοθετηθούν εύκολα από τους Αμερικανούς.

Δεν αποσκοπούσε να διαπιστώσει την αποτελεσματικότητα ή μη των επί μέρους συστατικών, όπως εδήλωσαν οι ερευνητές.

[Πηγή : Ρόιτερ] Εφημερίδα ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

### **ΔΗΛΩΣΗ ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

Η ασφάλεια των τροφίμων αποτελεί σήμερα, περισσότερο από κάθε άλλη φορά, μείζονα ανησυχία των πολιτών που πρέπει να χρησιμοποιηθούν όλα τα δυνατά μέσα για να αποκατασταθεί η εμπιστοσύνη τους, η οποία κλονίστηκε ιδιαίτερα λόγω της κρίσης η οποία οφείλεται στη σπογγώδη εγκεφαλοπάθεια των βοοειδών [ΣΕΒ]. Εξάλλου οι καταναλωτές πρέπει να διευκολυνθούν στις επιλογές τους με την κατάλληλη ενημέρωση και διαπαιδαγώγηση. Το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο τονίζει ότι η παραγωγή και η κυκλοφορία ασφαλών τροφίμων πρέπει να συγκαταλέγονται στους πρωταρχικούς στόχους της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Επιβεβαιώνει την προσήλωση του στην αρχή ότι πρέπει να κατοχυρώνεται υψηλό επίπεδο προστασίας της υγείας του ανθρώπου, βάσει επιστημονικών γνωματεύσεων υψηλού επιπέδου και ανάλογης διαφάνειας. Τα θεσμικά όργανα της Κοινότητας και τα κράτη μέλη, λαμβάνοντας υπόψη την αρχή της πρόληψης, πρέπει να λαμβάνουν όλα τα απαραίτητα μέτρα για την εκπλήρωση αυτού του στόχου. Είναι επίσης σημαντικό να ενεργήσει η Κοινότητα αποφασιστικά, ώστε ο ίδιος στόχος να επιτευχθεί και στο επίπεδο των αρμοδίων διεθνών οργανισμών και στο πλαίσιο των εμπορικών συναλλαγών μεταξύ των τρίτων χωρών και της Ευρωπαϊκής Ένωσης .

Το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο εκφράζει την ικανοποίησή του για τις προσανατολιστικές συζητήσεις για την ασφάλεια των τροφίμων στις οποίες συμμετέχουν οι Υπουργοί Γεωργίας, Καταναλωτών, Εσωτερικής Αγοράς και Υγείας, τον Οκτώβριο , Νοέμβριο και Δεκέμβριο του 1997, φρονεί δε ότι η ασφάλεια των τροφίμων πρέπει να αποτελεί πάγιο μέλημα της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο κρίνει επίσης αναγκαία τη συμπλήρωση ορισμένων πλευρών της κοινοτικής νομοθεσίας καθώς και την απλούστευσή τους, με παράλληλη εξασφάλιση προστασίας υψηλού επιπέδου και προσπάθεια να ικανοποιούνται οι θεμιτές προσδοκίες των καταναλωτών. Έχει μεγάλη σημασία να καλυφθεί με αποτελεσματικότητα και συνέπεια το σύνολο της αλυσίδας παραγωγής τροφίμων.

Η συνέχεια που πρέπει να επιφυλαχθεί στην Πράσινη Βίβλο για τη νομοθεσία περί τροφίμων, την οποία υπέβαλε η Επιτροπή, θα πρέπει να αποφασισθεί με γνώμονα την ασφάλεια των τροφίμων. Η Πράσινη Βίβλος θα πρέπει επίσης να χρησιμεύει ως βάση για ένα σύστημα επισήμανσης των τροφίμων ανταποκρινόμενο στις προσδοκίες των καταναλωτών και όσο το δυνατόν πιο σαφές και ενημερωτικό.

Το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο υπενθυμίζει ότι η αποτελεσματική εφαρμογή της νομοθεσίας αποτελεί βασικό στοιχείο της όλης διαδικασίας, καλεί δε εν προκειμένω τα κράτη μέλη να βελτιώσουν στο έπακρο τους ελέγχους τους και να συντονισθούν περαιτέρω με την Επιτροπή . Το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο εκφράζει επίσης την ικανοποίησή του για το γεγονός ότι η Επιτροπή ανέλαβε να υποβάλλει δύο φορές το χρόνο στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο και το Συμβούλιο έκθεση πεπραγμένων για ότι αφορά τη ΣΕΒ .

### **ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**

#### **ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

#### **Ομάδα μαθητών του ρεπορτάζ Β' τάξης**

6ου Γυμνασίου Σερρών

Υπεύθ. Καθηγήτρια : Κούλα Καραμανώλη

Βρισκόμαστε στο γραφείο Αγωγής υγείας  
της διεύθυνσης δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης του νομού Σερρών  
και συζητάμε με την υπεύθυνη αγωγής υγείας του νομού μας  
κ. Ευθυμιάδου :

Κυρία Ευθυμιάδου,

#### **από ποια χρονιά εφαρμόζονται προγράμματα αγωγής υγείας στον νομό μας;**

Από τη σχολική χρονιά 1996-1997 το υπουργείο ιδιαίτερα ευαισθητοποιημένο σε προγράμματα αγωγής υγείας προχώρησε στην τοποθέτηση υπεύθυνων αγωγής υγείας σε όλους στους νομούς της χώρας. Έτσι στο νομό μας εφαρμόστηκαν προγράμματα υγείας πέρυσι 20 στον αριθμό που κάλυπταν σχεδόν όλο το σύνολο της θεματολογίας της αγωγής υγείας.

#### **Τι είναι αγωγή υγείας;**

αγωγή υγείας είναι μια καινούργια εκπαιδευτική διαδικασία που αποβλέπει στη διαμόρφωση ή τροποποίηση συμπεριφορών στάσεων που στοχεύουν στη βελτίωση και προαγωγή της υγείας μας .

#### **Τι είναι Υγεία;**

Υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και πνευματικής υγείας και όχι απλά η απουσία ασθένειας ή αδυναμίας, αναπηρίας.

#### **Κ. Ευθυμιάδου, ποιοι είναι οι στόχοι της αγωγής υγείας ;**

Οι στόχοι της αγωγής υγείας είναι η παροχή βασικών γνώσεων για όλα τα θέματα υγείας, είναι η ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών να επιλέγουν υγιεινούς τρόπους ζωής είναι η αλλαγή της στάσης των μαθητών απέναντι σε προβλήματα υγείας όπως είναι ο καρκίνος και ακόμη ανάπτυξη αντιστάσεων στα διαφημιστικά μηνύματα.

#### **Φέτος πόσα προγράμματα εφαρμόζονται στο νομό μας και πως θα χρηματοδοτηθούν;**

Τη φετινή χρονιά, σχολική χρονιά 1997-1998 ήδη βρίσκονται σε εξέλιξη 50 προγράμματα από τα οποία 16 είναι επιδοτούμενα και θα χρηματοδοτηθούν από το εθνικό ίδρυμα νεότητας, τα 7 είναι αγωγή καταναλωτή και αυτά θα χρηματοδοτηθούν με το ποσό των 200.000 δρχ. και τα υπόλοιπα θα χρηματοδοτηθούν από το νομαρχιακό συμβούλιο και βέβαια με τα χρήματα αυτά οι ομάδες αγωγής υγείας θα καλύψουν όλα τα έξοδά τους.

#### **Παράλληλα με τα προγράμματα αγωγής υγείας γίνονται και άλλες δραστηριότητες;**

Ναι βέβαια με την εκπόνηση των προγραμμάτων αγωγής υγείας και σε συνεργασία πάντα με κυβερνητικούς φορείς πραγματοποιούνται στο νομό μας σεμινάρια στοματικής υγιεινής στην πρώτη τάξη του γυμνασίου, ακόμη σεμινάρια πρώτων βοηθειών σε μαθητών γυμνασίων , διάφορες ομιλίες, διαλέξεις σε σχολεία σχετικά με θέματα Α.Ι.Δ.Σ. , ηπατίτιδα β, αντισύλληψης. Ακόμα στο γραφείο μας εδώ στη διεύθυνση έχει ξεκινήσει η οργάνωση βιβλιοθήκης με σχετικά βιβλία , περιοδικά, αφίσες από διάφορους οργανισμούς, σλάιτς, βιντεοκασέτες. Ακόμη εργασίες προγραμμάτων υγείας που έχουν πραγματοποιηθεί και βέβαια το πληροφοριακό αυτό υλικό χρησιμοποιείται για την στήριξη των καινούριων προγραμμάτων και την ενημέρωση των εκπαιδευτικών.

#### **Υπάρχει προθυμία εκ μέρους των εκπαιδευτικών και των μαθητών;**

Ναι υπάρχει προθυμία και από τους εκπαιδευτικούς μας και τους μαθητές. Ιδιαίτερα οι μαθητές Γυμνασίων γιατί το λύκειο όπως γνωρίζετε έχει περισσότερες υποχρεώσεις.

#### **Ποια είναι η στάση των μαθητών απέναντι σε προγράμματα αγωγής υγείας;**

Αυτό βέβαια το ξέρετε καλύτερα εσείς από μένα και μόνο που βρίσκεστε εδώ και συζητάμε και παίζετε τους δημοσιογράφους νιώθετε όμορφα. . Σίγουρα αρέσει γιατί ξεφεύγουν από τα συνηθισμένα του σχολείου. Δίνει τη δυνατότητα στο μαθητή το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας να αυτενεργήσει, να συνεργαστεί και βέβαια να ενημερωθεί για θέματα υγείας.

#### **Υπάρχει συγκεκριμένη ειδικότητα που ασχολείται με προγράμματα αγωγής υγείας;**

Η αγωγή υγείας δεν είναι προνόμιο κάποιας ειδικότητας. Όλοι οι εκπαιδευτικοί μπορούν να πάρουν πρόγραμμα να εφαρμόσουν πρόγραμμα αγωγής υγείας. Υπάρχει νομοθετικό πλαίσιο εγκύκλιος του υπουργείου 48/27 που δίνει λύσεις σε κάποιες απορίες των καθηγητών, που μπορούν να συμμετέχουν στα προγράμματα είτε με μειωμένο κατά δύο ώρες είτε να πάρουν το πρόγραμμα υπερωριακά δύο ώρες.

#### **Τι πιστεύετε για τη μελλοντική εξέλιξη των προγραμμάτων αγωγής υγείας;**

Είμαι πολύ αισιόδοξη ότι όλα θα πάνε καλά, εξάλλου τα αποτελέσματα θα φτάνουν μετά από μερικά χρόνια και πάντα σ' ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας τα αποτελέσματα του φαίνονται πολύ αργότερα. Στο νομό μας έχει ξεκινήσει καλά ο θεσμός διότι έτσι όπως έχει ξεκινήσει είμαι πολύ ευχαριστημένη. Ήδη φέτος εγκρίθηκαν και δύο πιλοτικά προγράμματα με θέμα "διατροφή και καρκίνος" στα οποία συμμετέχουν 16 σχολεία του νομού μας μεταξύ των οποίων είναι και το 6<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Σερρών. 1 με θέμα "στοματική υγιεινή" , με το 2<sup>ο</sup> ΤΕΛ Σερρών σε συνεργασία με το πανεπιστήμιο Αθήνας ένα σχολείο από Λονδίνο , ένα από Αθήνα και ένα από Θεσσαλονίκη.

Ακόμη γνωρίζετε το σχολείο σας το 6<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Σερρών ήδη έχει μπει στο ευρωπαϊκό δίκτυο Αγωγής υγείας και πιστεύω ότι όλα θα πάνε καλά, από το μεράκι που βλέπω των συναδέλφων και την συμμετοχή των μαθητών , τη μεγάλη συμμετοχή αισιόδοξη.

**Η πυραμίδα της διατροφής**

**Περιοδικό "Ca M' ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ"**

**Παραδοσιακές συνταγές για γλυκά**



### **Χασλαμάς**

3 κιλά αλεύρι  
1 κιλό λάδι [άλτις]  
2 κουτ. Γλ. σόδα  
1 φλιτζ. ζάχαρη  
3 φλυτζ. αλυσίβα  
σιρόπι : 9 φλυτζ. ζάχαρη  
9 φλυτζ. νερό

Βάζουμε σ' ένα ταψί νούμερο 42 το αλεύρι, τη σόδα και τη ζάχαρη, τα ανακατεύουμε και στο κέντρο κάνουμε ένα λάκο. Καίμε το λάδι, το βάζουμε στο λάκο και το ανακατεύουμε με όλα τα υπόλοιπα υλικά με μια κουτάλα. Τα αφήνουμε για λίγο να κρυώσει, βάζουμε την αλυσίβα και ζυμώνουμε. Μετά τα κόβουμε σε λωρίδες και τα βάζουμε στο φούρνο για να ψήσουμε για 2 ώρες. Καθώς ψήνεται, φτιάχνουμε το σιρόπι και αφού το βγάλουμε από το φούρνο το περιχύνουμε μ' αυτό. Καλή σας όρεξη !

### **Φοικίκια**

1 ποτ. λάδι  
1 φλυτζ. ζάχαρη  
3 αυγά  
1 ποτ. νερό  
1 φακ. αμμωνία [ 1 κουτ. μικρό]  
σιρόπι : 8 φλυτζ. ζάχαρη  
10 φλυτζ. νερό  
1 κιλ. λάδι για ψήσιμο

Βάζουμε σ' ένα ταψί το λάδι, τη ζάχαρη, τα αυγά και την αμμωνία και τα ανακατεύουμε. Αφού τα ανακατέψαμε αρκετά, τους δίνουμε το σχήμα τους το οβάλ και τα βάζουμε στο φούρνο μαζί με το λάδι. Περιμένουμε μέχρι να ροδίσουν και ύστερα τα βγάζουμε. Ετοιμάζουμε το σιρόπι και τα ρίχνουμε μέσα. Τα βγάζουμε, τα αφήνουμε για λίγο και είναι έτοιμα για σερβίρισμα. Καλή σας όρεξη !

### **Μπακλαβάς Αραχωβίτικος**

Υλικά Για 12 άτομα  
750 γρ. αμυγδαλόψυχα ξεφλουδισμένα και ψιλοκομμένα  
1 φλυτζάνι στραγάλια ποκανισμένα  
φλούδα από 2 πορτοκάλια ψιλοκομμένα  
2 κουταλιές γαλέτα (φρυγανιά κοπανισμένη)  
2 κουταλιές ζάχαρη  
1 κιλό φύλλο κρούστας  
600 γρ. Νέο βιτάμ λιωμένο

Για το σιρόπι  
1700 γρ. ζάχαρη  
3 1/2 φλυτζάνι νερό  
1 φλυτζανάκι μπράντυ  
χυμό ενός λεμονιού  
φλούδες λεμονιού

1] Αναμιγνύετε σε μπολ τα αμυγδαλόψυχα, τα στραγάλια, τη φλούδα πορτοκαλιού, τη γαλέτα και τη ζάχαρη  
2] Στρώνετε σε ταψί 7 φύλλα κρούστας ίσια το καθένα αλειμμένο με Νέο βιτάμ. Μετά τοποθετείτε ζαρωμένα φύλλα πάντα αλειμμένα με Νέο βιτάμ και γέμιση ώσπου να τελειώσει τη γέμιση. Τοποθετείτε από πάνω από τη γέμιση άλλα 7 φύλλα ίσια, όχι ζαρωμένα καλά αλειμμένα με Νέο βιτάμ. Χαράζετε το μπακλαβά σε σχήμα σταυρού και στο κάθε κομμάτι χαράζετε παράλληλες γραμμές και πάνω χαράζετε διαγώνιες γραμμές έτσι ώστε να σχηματισθούν μπακλαβαδωτά κομμάτια. Ψήνετε το μπακλαβά 3/4 με 1 ώρα περίπου σε φούρνο προθερμασμένο στους 200 βαθμούς.  
3] Εν τω μεταξύ όση ώρα ψήνεται ο μπακλαβάς, ετοιμάζετε μέτριο σιρόπι βράζοντας τη ζάχαρη, το νερό, το μπράντυ, το χυμό και τη φλούδα λεμονιού. Αφήνετε το σιρόπι να κρυώσει και όταν ο μπακλαβάς βγει από τον φούρνο τον περιχύνετε με το σιρόπι.

### **Ραβανί**

Υλικά Για 8 άτομα

100 γραμ. Νέα Φυτίνη  
6 αυγά  
1 φλυτζάνι ζάχαρη  
4 φακελάκια βανίλιας  
1 φλυτζάνι αμυγδαλόψυχα αλεσμένη  
1/ 2 φλυτζάνι σιμιγδάλι ψιλό  
1 κουταλάκι μπέικιν -πάουντερ  
2 κουταλάκια κανελογαρύφαλο σκόνη  
1 φλυτζάνι μπράντυ  
1/ 2 φλυτζάνι αλεύρι για όλες τις χρήσεις

Για το σιρόπι

3 φλυτζάνια νερό  
3 φλυτζάνια ζάχαρη  
το χυμό ενός λεμονιού  
μερικά ξύλα κανέλας

1] Χτυπάτε σε μπολ τη Νέα Φυτίνη, τα αυγά, τη ζάχαρη και τις βανίλιες ώσπου να αφρατέψουν. Αναμιγνύετε την αμυγδαλόψυχα, το αλεύρι, το σιμιγδάλι, το μπέικιν και τα κανελογαρύφαλα. Προσθέτετε το μίγμα αυτό σταδιακά, στο μίγμα με τη Νέα Φυτίνη. Ρίχνετε το μπράντυ και ανακατεύετε.

2] Ρίχνετε το μίγμα σε ταψί φούρνου καλά αλειμμένο με Νέα Φυτίνη και αλευρωμένο και το ψήνετε σε φούρνο προθερμασμένο στους 200 βαθμούς 30 με 35 λεπτά.

3] Βάζετε τα υλικά για το σιρόπι σε κατσαρόλα και τα βράζετε 15 λεπτά περίπου ώσπου να γίνει μέτριο σιρόπι.

### **Μελομακάρονα ροδίτικα**

Υλικά

6 φλυτζάνια τσαγιού αλεύρι  
1 1/ 2 φλυτζάνι τσαγιού λάδι ΑΛΤΙΣ  
1/ 2 φλυτζάνι τσαγιού ζάχαρης  
1 κουταλάκι γλυκού σόδα  
1 κουταλάκι γλυκού μπέικιν - πάουντερ  
1 κουταλιά της σούπας κανελογαρύφαλο κοπανισμένο  
1 φλυτζάνι τσαγιού σουσάμι για τη γέμιση  
1/ 2 φλυτζάνι τσαγιού βερμούτ  
1 φλυτζάνι του καφέ κονιάκ

χυμό ενός πορτοκαλιού

Σιρόπι

2 φλυτζάνια τσαγιού μέλι  
2 φλυτζάνια τσαγιού ζάχαρη  
2 φλυτζάνια τσαγιού νερό  
1 μασούρι κανέλλα

1] Χτυπάτε σε μίξερ ή με το σύρμα, τη ζάχαρη με το λάδι για 5 λεπτά περίπου.

2] Προσθέτετε το χυμό πορτοκαλιού, το κονιάκ, τη σόδα, το μπέικιν-πάουντερ, το κανελογαρύφαλο, το βέρμουτ και το αλεύρι.

3] Ζυμώνετε, μέχρι να γίνει μια ζύμη σφικτή.

4] Στη συνέχεια πλάθετε μακρόστενα μικρά κομμάτια, εσωκλείοντας 1 κουταλάκι του γλυκού σουσάμι.

5] Συνεχίζετε μέχρι να τελειώσει η ζύμη και το σουσάμι

6] Αλείφετε ένα μέτριο ταψί με λίγο λάδι και στρώνετε τα μελομακάρονα με σειρά.

7] Ψήνετε σε μέτριο φούρνο 30 λεπτά της ώρας.

8] Στη συνέχεια αφού τα βγάλατε απ' το φούρνο, τα βουτάτε στο σιρόπι για 1 λεπτό και τα αφήνετε να στραγγίσουν.

9] Τα βάζετε σε μια πιατέλα και τα πασπαλίζετε με το υπόλοιπο σουσάμι.

### **Τελικός απολογισμός του προγράμματος**

Στο Γυμνάσιό μας και φέτος, για δεύτερη χρονιά, εφαρμόστηκαν Προγράμματα Α/Υ, από ομάδες μαθητών, σε συνεργασία με τους καθηγητές τους.

Με τίτλο “Διατροφή και Υγεία” ομάδα από 32 μαθητές της Β΄ τάξης, συνεργάστηκαν προκειμένου να ολοκληρωθεί και νέα εργασία, που αποτελεί συνέχεια αυτής που παρουσιάστηκε κατά τη σχολική χρονιά 1997 και είχε τίτλο “Καρκίνος και Διατροφή - Πρόληψη”.

Καθ’ όλη τη διάρκεια υλοποίησης του προγράμματος πραγματοποιήθηκαν οι παρακάτω δραστηριότητες.

Δραστηριότητες πληροφόρηση των μαθητών σχετικά με το θεσμό και την πραγματοποίηση ενός Προγράμματος Α/Υ στο σχολείο.

Χωρισμός των παιδιών σε ομάδες εργασίες και ανάθεσης αρμοδιοτήτων.

Σύνταξη και αποστολή ερωτηματολογίου προς τους γονείς, συζητήσεις και προβληματισμοί ύστερα από την συλλογή των απαντήσεων.

Έναρξη σειράς μαθημάτων στα οποία αναλύονται λεπτομερώς οι όροι Υγεία, Διατροφή, Διαιτολόγιο και τονίζεται η τήρηση των κανόνων ενός προγράμματος Υγιεινής διατροφής καθώς και οι επιπτώσεις στην υγεία μας, σε περίπτωση μη εφαρμογής των.

Σχεδιασμός πινάκων και σκίτσων με μηνύματα για μια Υγιεινή Διατροφή και αναλυτική παρουσίαση του σχεδιαγράμματος της Πυραμίδας της Διατροφής.

Επίσκεψη και φωτογράφιση χώρων σχετικών με τρόφιμα και κατανάλωση τροφίμων [πολυκαταστήματα , super market, εστιατόρια , εργοστάσια] από την ομάδα φωτογράφιση των μαθητών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα.

Συνέντευξη από την υπεύθυνη των Προγραμμάτων Α/Υ στο Νομό μας κ.Σοφία Ευθυμιάδου, από την ομάδα ρεπορτάζ των μαθητών [9/1/1998]. Κατάχώρηση της στο Internet μέσω της ηλεκτρονικής εφημερίδας “On-line” του σχολείου μας.

Ομιλία του ιατρού - διαιτολόγου κ.Κώστα Λαμπριανίδη [διδάσκοντα στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών] με θέμα “Η Διατροφή μας - Σωστές Διατροφικές συνήθειες” [Αμφιθέατρο 6<sup>ου</sup> Γυμνασίου 10/2/98]

Συνεργασία με τους μαθητές του Ε.Π.Λ. Έδεσσας όπου έγιναν και παρουσιάσεις εργασιών, συζητήσεις και ανταλλαγές γνώσεων σχετικά με την υλοποίηση και τους στόχους των Προγραμμάτων Α/Υ στα Σχολεία [28/4/98] .

Συμμετοχή στην Έκθεση των προγραμμάτων Α/Υ [Κυριακή 17/5/98 Αρχαιολογικό Μουσείο Σερρών] με παρουσίαση πινάκων, σκίτσων, τριπτυχων και έντυπου πληροφοριακού υλικού και παράλληλη ενημέρωση από τα μέλη της ομάδας εργασίας προς τους επισκέπτες της έκθεσης. Οργάνωση εκδήλωσης στο αμφιθέατρο του Γυμνασίου μας με στοχο την παρουσίαση των εργασιών των μαθητών αλλά και πλούσιου πληροφοριακού υλικού σχετικά με το θέμα της “Υγιεινής Διατροφής” [26/5/98] .

Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν όλοι οι μαθητές του σχολείου, οι καθηγητές και εκπρόσωποι του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων.



# "Διατροφή και κοινωνία"

Αρνίδου Κ., Γιαννοπούλου Α. και Τσουρίλα Π.

\*Εργασία που εκπονήθηκε στα πλαίσια των μαθημάτων της Θ. Ανθογαλίδου.  
Επιμέλεια, διορθώσεις Θ. Ανθογαλίδου

## Γενικά για την τεχνική του Project

Η τεχνική του Project προέρχεται από την παιδαγωγική κίνηση του Dewey.

Ο Kilpatrick αφοσιωμένος μαθητής του Dewey, συγκεντρώνει και συμπικνώνει τις φιλοσοφικές, παιδαγωγικές και διδακτικές αρχές του δασκάλου του σε μια ολοκληρωμένη μέθοδο την «Project Method».

Θα δημιουργήσουν σχολεία και κέντρα σ' όλο τον κόσμο που θα υιοθετήσουν και θα διαμορφώσουν τη μέθοδο Project και αρχές του σχολείου εργασίας: η Μοντεσόρι (Ιταλία), ο Ντεκρολί (Βέλγιο), ο Κερσεστάινερ (Γερμανία), Claparede (Ελβετία), P. Petersen (Ιένα) κ.λ.π.

Στην ερώτηση «Τι είναι project;» θα λέγαμε ότι είναι ένας ομαδικός τρόπος διδασκαλίας στην οποία συμμετέχουν αποφασιστικά εκπαιδευτικοί και παιδιά ενώ η ίδια η διδασκαλία σχεδιάζεται, διαμορφώνεται και επιτελείται από όλους /ες που συμμετέχουν σ' αυτή. (Frey 1986, σελ.9). Ο Frey σχολιάζει ότι «είναι μια ανοικτή διαδικασία μάθησης», μέσα από τη βίωσή της μπορεί να καταλάβει κανείς που φτάνουν τα όρια και οι δυνατότητές της. (σελ 11, Frey).

Είναι δε σύμφωνα με την Katz et al (1988) το κομμάτι του αναλυτικού προγράμματος που ενθαρρύνει τα παιδιά να εφαρμόσουν τις δεξιότητές τους με ανεπίσημες ανοιχτές δραστηριότητες που έχουν ως σκοπό τη βελτίωση της κατάστασής τους, για τον κόσμο στον οποίο ζουν.

Οι μαθητές εργάζονται πάνω σε σχέδια που καταρτίζουν μέσα στο σχολικό αλλά και στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον και αποβλέπουν στην πραγματοποίηση ενός συγκεκριμένου έργου.

Η σχολική εργασία βγαίνει έξω από τους τοίχους του σχολείου και μεταφέρεται στη ζωή, στο ευρύτερο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον των μαθητών.

Έτσι ο μαθητής έρχεται σε επαφή και με πραγματικές προβληματικές καταστάσεις που καλείται μόνος του ή σε συνεργασία με άλλους να τις αντιμετωπίσει, εφαρμόζοντας ένα συγκεκριμένο σχέδιο. Μαθαίνει έτσι μέσα από τη δική του δράση πάνω στα πράγματα και τις καταστάσεις και βλέπει και τα αποτελέσματα της δράσης του.

Το Project διαμορφώνεται με βάση κανόνες αλλά έχει ευελιξία γιατί δεν μπορούν να προσδιοριστούν από την αρχή παράγοντες που δεν υπήρχαν αρχικά. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να έχει κάποιους σταθερούς άξονες για να φθάσει στους σκοπούς που έχει.

Ένα ευαίσθητο σημείο που πρέπει να προσεχθεί είναι οι διαπροσωπικές σχέσεις των μελών της ομάδας ή η συνεργασία με τις άλλες ομάδες ή και με άλλα εξωσχολικά πρόσωπα.

## Διατροφή και Κοινωνία

Το σχέδιο εργασίας που προτείνεται παρακάτω για την Ε' τάξη του Δημοτικού σχολείου, έχει τίτλο «Διατροφή και Κοινωνία». Ξεκινάμε με το μάθημα της γλώσσας «Τον άρτον ημών των επιούσιον», επειδή γίνεται αναφορά στο ψωμί, βασικό στοιχείο της καθημερινής μας διατροφής. Αυτό θα αποτελέσει και το ερέθισμα, για να επεκταθούμε και να αναπτύξουμε με τα παιδιά το σχέδιο εργασίας.

## Κριτήρια επιλογής του θέματος

Με την καθημερινή κατανάλωση διαφόρων ειδών διατροφής, τα παιδιά στο σπίτι και στο σχολείο έρχονται πολύ συχνά σε επαφή με το πρόβλημα «διατροφή».

Το ενδιαφέρον των παιδιών είναι φυσικό να είναι έντονο για ο,τιδήποτε τους «αρέσει» να τρώνε, καθώς και για αυτά τα είδη διατροφής, για τα οποία δέχονται καταιγισμό διαφημίσεων από τα ΜΜΕ, ώστε να ωθούνται στην αλόγιστη κατανάλωση και την προώθηση οικονομικών συμφερόντων.

Το θέμα εντάσσεται αρμονικά στη διαδικασία του όλου αναλυτικού προγράμματος της Ε' τάξης καλύπτοντας

ένα μεγάλο φάσμα από διδακτικές ενότητες σε πολλά μαθήματα.

Τα παιδιά έχουν την δυνατότητα να προσεγγίσουν το θέμα με παρατήρηση και έρευνα και να προβληματιστούν για τις διάφορες κοινωνικοοικονομικές επιδράσεις, τις πολιτισμικές συνιστώσες και τις κοινωνικές αντιφάσεις, που συναρτώνται με το θέμα της διατροφής στην καθημερινή ζωή (διαφήμιση, καταναλωτισμός, πείνα μετανάστευση, θρησκευτικές συνήθειες κ.λ.π.). Ακόμα να δουν και ιστορικά την εξέλιξη του θέματος και πως επέδρασε στις κοινωνικές και οικονομικές σχέσεις του τότε και του τώρα, την ιστορική συνέχεια.

Δίνεται έτσι η ευκαιρία να αποκτηθούν νέες γνώσεις, να διερευνηθεί η στάση τους απέναντι στη διατροφή και σε ό,τι εμπλέκεται μ' αυτή, να ανασκευαστούν ορισμένες ιδέες και απόψεις, που ενδεχομένως κυκλοφορούν στο στενό και ευρύτερο περιβάλλον των παιδιών.

Το υλικό θα αναζητηθεί στα βιβλία του οργανισμού, σε άλλα βιβλία, στις βιβλιοθήκες, σε έντυπα μέσα (περιοδικά, εφημερίδες, κασέτες, video, κασετόφωνα) καθώς και στις απόψεις του κοινωνικού περιγύρου και των ίδιων των παιδιών. Πληροφορίες και έντυπο υλικό μπορούν να αναζητηθούν σε διάφορα κέντρα πληροφόρησης (για την Ευρωπαϊκή Ένωση, Κέντρα Καταναλωτών κ.λ.π.). Στόχοι του προγράμματος, Κοινωνιολογικές προεκτάσεις, παιδαγωγικές προθέσεις

Κατά τον Βυγκότσκι ο ατομικισμός δεν είναι εγγενές χαρακτηριστικό του ανθρώπου, αλλά εγγράφεται στην ατομική ψυχολογία ως συνέπεια των κοινωνικών σχέσεων στις σύγχρονες κοινωνίες. Κατά τον ίδιο θεωρητικό δεν πρέπει να απομονώνεται η νοητική πλευρά της συνείδησης από τη συναισθηματική βουλητική πλευρά όταν μιλάμε για ανθρώπινη δραστηριότητα.

Το πρόγραμμα, λοιπόν, απευθύνεται στο σύνολο του ψυχισμού του παιδιού, στο γνωστικό, συναισθηματικό και ψυχοκινητικό τομέα και η επιτυχία του θα πρέπει να βασίζεται στις καλές διαπροσωπικές σχέσεις στην τάξη. Η ομαδική εργασία εξάλλου αναπτύσσει πνεύμα συνεργασίας και υπευθυνότητας.

Οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά στη μάθηση και έχουν τη δυνατότητα να μαθαίνουν για τον εαυτό τους και πως να χρησιμοποιούν καλύτερα τις πληροφορίες. Μαθαίνουν να συζητούν και να συμμετέχουν σε μια κοινή προσπάθεια. Απαραίτητη προϋπόθεση να τους ενδιαφέρει το αντικείμενο και να ξεκινάμε από τις εμπειρίες τους (Improve your Teaching Scholastic Publication 1988, Mike Rathbone). Θα πρέπει να τους δοθεί η ευκαιρία να ερευνήσουν, να λύσουν προβλήματα, να κατακτήσουν έννοιες, να περιγράψουν και να αναφέρουν δικές τους απόψεις (γνωστικοί στόχοι), να συνεργαστούν, να διασκεδάσουν, να καλλιεργήσουν τη φαντασία τους, ν' αποκτήσουν κριτική στάση και να χτίσουν μια γνώση συνδεδεμένη με την κοινωνική πραγματικότητα και όχι ξεκομμένη και στείρα. Να τους δοθεί η δυνατότητα ν' ασχοληθούν με καταγραφές και ταξινομήσεις, ν' αναπτύξουν ικανότητες συλλογής, οργάνωσης και αξιολόγησης των πληροφοριών, ν' αποκτήσουν θετική στάση απέναντι στο διάβασμα και να εξασκηθούν στην εκτέλεση εργασίας με βάση γραπτές οδηγίες.

Στο πρόγραμμα αυτό τα παιδιά μπορούν να συνδέσουν την έννοια «διατροφή» με διάφορα γνωστικά αντικείμενα - που απλώνονται σ' ένα μεγάλο μέρος του Αναλυτικού Προγράμματος της Ε' τάξης - προσανατολίζοντας όμως κυρίως τη σκέψη τους προς την κοινωνικοοικονομική διάσταση του θέματος.

Δίνεται λοιπόν η δυνατότητα στους μαθητές ν' ασχοληθούν με την αλληλεξάρτηση ανθρώπινου πολιτισμού, βιοφυσικού περιβάλλοντος και κοινωνικών δομών.

Ανάλογα με το περιεχόμενο των μαθημάτων χωρίζονται και οι επιμέρους στόχοι γενικά όμως το σχέδιο εργασίας αφορά γνώσεις, δεξιότητες και αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών.

Προγραμματισμός των φάσεων υλοποίησης Φάση πρώτη Ήδη από τις πρώτες προσεγγίσεις αρχίζει ο προβληματισμός για το πως θα μάθουμε περισσότερο και πως θα οδηγηθούμε σε διερεύνηση των πληροφοριών. Αρχίζει από τις ομάδες, η συστηματικότερη οργάνωση και ο σχεδιασμός των δραστηριοτήτων.

Ο χωρισμός των ομάδων σύμφωνα με τον Frey γίνεται με διάφορους τρόπους. Τα κύρια κριτήρια που μπορούμε να λάβουμε υπόψη μας είναι η σχολική επίδοση, τα ενδιαφέροντα, η συμπάθεια μεταξύ των παιδιών κ.λ.π. Στην προκειμένη εργασία επιλέγουμε σ' αυτή την Α' φάση να χωριστούν τα παιδιά σε 4 ομάδες σύμφωνα με τις προτιμήσεις τους. Κι αυτό γιατί η έρευνα που θ' ακολουθήσει θα είναι ευκολότερη αν τα παιδιά της ομάδας έχουν φιλικές σχέσεις μεταξύ τους.

Κάθε ομάδα θ' αναλάβει μια από τις παρακάτω έρευνες μέσα σ' ένα διάστημα 15 ημερών.

1. Ζητάμε από τα παιδιά της πρώτης ομάδας να κρατήσουν ημερολόγιο για τις καθημερινές διατροφικές συνήθειες στην οικογένειά τους για 15 ημέρες και πόσα χρήματα ξοδεύουν από το χαρτζιλίκι τους για διάφορα είδη διατροφής.

2. Η δεύτερη ομάδα θα καταγράψει και θα μετρήσει τις σχετικές με τρόφιμα καθημερινές διαφημίσεις στην τηλεόραση. Θα καταγράψουν κυρίως τις διαφημίσεις που παρουσιάζονται στην παιδική ζώνη του

Σαββατοκύριακου.

3. Η τρίτη θα κάνει έρευνα αγοράς για τις επιχειρήσεις, που έχουν σχέση με την τροφή και την μεταποίηση της.

4. Η τέταρτη, τέλος, ομάδα θα ταξινομήσει τα ευρήματα θα κάνει πίνακες, θα συζητήσει τ' αποτελέσματα και θα διατυπώσει τα ερωτήματα, που προέκυψαν, ώστε να περάσουμε στην παραπέρα διερεύνηση του θέματος.

Φάση δεύτερη Ταξίδι στο χρόνο Αφού ανακοινωθούν τα αποτελέσματα της έρευνας κάθε ομάδας, προτείνουμε στα παιδιά να ταξιδέψουμε στο χρόνο με φανταστικές διαστημικές χρονομηχανές, που μπορούμε να τις ζωγραφίσουμε, να τις κατασκευάσουμε, κλπ. Μπορούμε ν' αφήσουμε ελεύθερα τα παιδιά στην κατασκευή, τον εξοπλισμό και την επάνδρωση των χρονομηχανών.

Προτείνονται ομάδες των 4-5 ατόμων με 2 πιλότους η κάθε μία. Ο ένας ρυθμίζει το χρόνο, ο άλλος το χώρο. Κάθε ομάδα είναι μέσα σε μια χρονοδιαστημική κάψουλα. Προτείνεται να έχουν μαζί τους υπολογιστές, που ρυθμίζουν την ταχύτητα, την οποία επιλέγουν ανάλογα με το χρόνο που θέλουν να τρέξουν και την απόσταση.

Σε κάθε μάθημα λοιπόν παίρνοντας αφορμή από κάποιες ενότητες των βιβλίων της Ε' τάξης (υπάρχουν αρκετές ενότητες συνδεδεμένες με την διατροφή σ' όλα τα βιβλία), η κάθε ομάδα μπαίνει στην κάψουλα του χρόνου, βάζει τη ταχύτητα που πρέπει και ξεκινά να διερευνήσει το τότε και το τώρα, το εδώ και το αλλού της διατροφής βλέποντας πάντα μέσα από ένα κοινωνικό, οικονομικό, πολιτισμικό πρίσμα, φυσικά με τη διακριτική καθοδήγηση του δασκάλου.

Μπορεί όλες οι ομάδες να πάνε στο ίδιο σημείο, την ίδια χρονική στιγμή και να δουν διαφορετικά πράγματα.

Μπορούν να χωρίσουν το χώρο, και να πάει κάθε ομάδα σε διαφορετικό μέρος την ίδια χρονική στιγμή.

Μπορούν να χωρίσουν το χρόνο και να πάει η κάθε ομάδα σε διαφορετική χρονική στιγμή στο ίδιο μέρος.

Η κάθε ομάδα οργανώνει έτσι το σχέδιο δράσης της, μοιράζοντας αρμοδιότητες, καταγράφοντας και ταξινομώντας τα ευρήματα. Μετά από κάθε χωροχρονικό ταξίδι υπάρχει ένα διάλειμμα ενημέρωσης μεταξύ των ομάδων. Επίσης όποτε χρειάζεται, έχουμε διαλείμματα ανατροφοδοτικής ανασκόπησης και συζήτησης διαπροσωπικών σχέσεων για να λύνονται τα προβλήματα, που πιθανόν να προκύψουν.

Στην τάξη θα υπάρχει ένας παγκόσμιος χάρτης, μια χοάνη του χρόνου στην οποία μπορούν να προσθέτονται χρονικές περίοδοι και αυτοκόλλητα σχέδια με τη ζωγραφιά της κάψουλας της κάθε ομάδας, που θα πηγαίνει στο αντίστοιχο μέρος της γης ή στη χοάνη του χρόνου.

Συλλογή του υλικού

Τα παιδιά είναι αυτά που στη μέθοδο project θα αναζητήσουν και θα βρουν το απαραίτητο υλικό. Ο εκπαιδευτικός όμως φροντίζει εκ των προτέρων να υπάρχει ένα μέρος του υλικού, που θα λειτουργήσει ως ερέθισμα και θα βοηθήσει τα παιδιά να αρχίσουν να αναζητούν ο,τιδήποτε άλλο τους είναι χρήσιμο.

Το υλικό μας στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι τα εγχειρίδια του οργανισμού, εγκυκλοπαίδειες, βιβλία που αναφέρονται στη διατροφή, στη θρησκεία, περιοδικά.

Δίνουμε στα παιδιά τις διευθύνσεις από όλες τις βιβλιοθήκες της πόλης, όπου μπορούν ν' αναζητήσουν βιβλία.

Έχουμε μια σειρά άρθρων από εφημερίδες. Επίσης έχουμε καταγράψει κέντρα όπου μπορούν να πάρουν διάφορες πληροφορίες όπως:

- Γραφείο Ευρωπαϊκής Ένωσης, Βασιλίσσης Σοφίας 2, Τ.Θ. 30284, 106 74 Αθήνα, 7243982 -83 -84

- Γραφείο Ευρωπαϊκής Ένωσης για το κοινό στη Θεσσαλονίκη, στην Καρόλου Ντηλ 54

Euro - info - Centre Πλατεία Μορχώβου Έντυπο και ηλεκτρονικό υλικό.

- Κέντρα εξυπηρέτησης και ενημέρωσης καταναλωτών.

Ακόμη τα παιδιά μπορούν να επισκεφτούν βιβλιοπωλεία, εκθεσιακούς χώρους, τηλεοπτικούς σταθμούς, όπου μπορούν να πάρουν πληροφορίες, να δουν ρεπορτάζ ή ταινίες σχετικές με το θέμα τους.

Γλώσσα Ειδικοί στόχοι



Επιμέρους στόχοι για το μάθημα της γλώσσας:

Να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους με νέες λέξεις.

Να ασκηθούν στην προφορική επικοινωνία (να μάθουν να ακούν, να απαντούν, να επικοινωνούν στα πλαίσια της συζήτησης της ομάδας).

Να ασκηθούν στην αναζήτηση πληροφοριών μέσα από μια σειρά γραπτών μέσων (βιβλία, περιοδικά, εφημερίδες, καταλόγους κ.ά.). Να αναζητήσουν και να γνωρίσουν κείμενα, άρθρα, λογοτεχνικά έργα, ποιήματα, δημοτικά τραγούδια, αινίγματα, παροιμίες, που έχουν σχέση με διατροφή και ό,τι εμπλέκεται σ αυτή, να μπορούν δηλαδή να συγκροτήσουν ένα corpus από γραπτές πηγές πληροφοριών.

Να καλλιεργηθεί μια θετική σχέση με τη γραπτή επικοινωνία. Είναι σημαντικό να καλλιεργηθεί στα παιδιά η ικανότητα να κατανοούν το νόημα του γραπτού, να μπορούν να το χρησιμοποιούν, να αποκτήσουν συναισθηματική σχέση με αυτό (ευχαρίστηση στην ανάγνωση ενός βιβλίου).

Να ασκηθούν στο να συντάσσουν ερωτηματολόγια, να σχεδιάζουν πίνακες, να καταγράφουν τα αποτελέσματα της δράσης τους.

Να αλληλογραφήσουν με σχολεία άλλων περιοχών, αλλά ίσως και άλλων χωρών, με τα οποία θα ανταλλάξουν απόψεις σχετικά με διάφορα θέματα που τους ενδιαφέρουν. Ανάπτυξη Ενδεικτικά αναφέρουμε: θέματα αλληλογραφίας

- Οι διατροφικές τους συνήθειες
- Τα αγαπημένα τους φαγητά
- Διαφημίσεις προϊόντων που τους αρέσουν ή τους εντυπωσιάζουν.
- Ομοιότητες, διαφορές στις διατροφικές συνήθειες.

- Ποιο είναι το προϊόν διατροφής που πιέζουν τους γονείς τους να τους αγοράσουν; Για ποιο λόγο, κ.λ.π.

Όλοι αυτοί οι τομείς θα αξιοποιηθούν και όχι μόνο στο μάθημα της γλώσσας, αλλά σ όλο το φάσμα των μαθημάτων του αναλυτικού προγράμματος.

Επίσης θα αναζητηθούν, όπως είπαμε, άρθρα, κείμενα, λογοτεχνικά έργα. Μπορούν να ψάξουν συναφή θέματα στα σχολικά εγχειρίδια ή όπου αλλού μπορούν. Ενδεικτικά αναφέρουμε:

- τις συλλογές δημοτικών τραγουδιών όπως: Ελληνικά δημοτικά τραγούδια. Βασική βιβλιοθήκη(1959), Α Β τόμοι., τραγούδια που αναφέρονται π.χ. στη ζωή των κλεφτών και λένε για την διατροφή. Πόχουν οι κλέφτες σύναξη και ρίχνουνστο σημάδι, κι έχουν αρνιά και ψένουνε, κριάρια σουβλισμένα, οπ έχουν και γλυκό κρασί από το μοναστήρι (σελ 237 Α') Τόμος Β' 195 Σατιρικά Φεύγει πάει στο παζάρι με ρωτάει τι να μου πάρει; Θέλεις κρέας; Θέλεις ψάρια αστακούς και καλαμάρια;..... Βράσε στρίγγλα λαχανιδιανα το λάδι, να τα ξύλα Στα βιβλία Λαχανικά, Φρούτα: Ευγενία Φακίνου, εκδ. Κέδρος. Κι ακόμη μπορούν να αξιοποιηθούν αινίγματα, λαϊκές παροιμίες και εκφράσεις παιχνιδάκια. Βλέπε π.χ. Μαρία-Μιχαήλ-Δέδε: 360 ελληνικά αινίγματα, Μπογιάτη, Αθήνα

Γύρω γύρω γυαλιστερό κι από μέσα μαλακό Αν το βάλεις στη Πράσινο το μοναστήρι κόκκινες καμάρες φωτιά γίνεται καλή χασιά (Κάστανο) μαύροι καλόγεροι (Καρπούζι)

Σκίζω, ανοίγω το δέντρο και βρίσκω ύψη και γαμπρό πεθερά Σαν το βαστάω χαίρομαι κι όταν το κόψω και πεθερό Καρύδι κλαίω Κρεμμύδι

Το πουγγί είναι στρογγυλό κόκκινο και παχουλό κι ειν' γεμάτο από φλουράκια και μικροσουσαμάκια Ντομάτα

## Γεωγραφία

Ειδικοί στόχοι Να γνωρίσουν και να μελετήσουν:

- Τα γεγονότα των μεγάλων ανακαλύψεων (Αμερική). Τους λόγους που οδήγησαν στις ανακαλύψεις, Ποια ήταν τα νέα τρόφιμα που εισήχθησαν και τις νέες αγορές που δημιουργήθηκαν.

- Να γνωρίσουν τις κλιματικές ζώνες της γης και πώς επιδρά το κλίμα και το γεωγραφικό περιβάλλον στην διατροφή (σελ. 35 σχολ. εγχειρ.)

- Μέσα από την εξέταση των Ηπείρων και της Ελλάδας να γνωρίσουν:

τις διατροφικές συνήθειες των διαφόρων λαών

- Να βρουν ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των λαών - Παγκόσμιος διατροφικός χάρτης.

Να ασχοληθούν ειδικότερα με τους λαούς της Μεσογείου και τη μεσογειακή διατροφή - Διαπολιτισμικές επιδράσεις στον τρόπο διατροφής, στην κουλτούρα και στον τρόπο ζωής τους

- Να αναζητήσουν ομοιότητες μεταξύ Βορρά - Νότου (Να ευαισθητοποιηθούν σε θέματα καταπίεσης, οικονομικής εξάρτησης, συναλλαγματοφόρες καλλιέργειες φτώχειας, πείνας σε σχέση με τη διατροφή).

- Να αποκτήσουν δεξιότητες ανάγνωσης και κατασκευής χαρτών, πινάκων κ.λ.π. Ανάπτυξη Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ομάδες. Η κάθε ομάδα, ανάλογα με το θέμα που την ενδιαφέρει ασχολείται και καθορίζει τους τομείς δράσης.

Ενδεικτικές εργασίες:

- Η 1η ομάδα μπορεί να ασχοληθεί με την ανακάλυψη της Αμερικής. Να βρει τα νέα τρόφιμα που εισήχθησαν π.χ. πατάτες.

- Μια άλλη ομάδα μπορεί να εξετάσει τους παράγοντες που δημιουργούν έλλειψη ή αφθονία τροφίμων και να φτιάξει τον πίνακα I. Πίνακας I

### Καταγραφή παραγόντων

απώλεια υδάτινων πηγών, ξηρασία, έλλειψη βροχοπτώσεων, πλημμύρες, υγρασία, μόλυνση, υπερβολική χρήση λιπασμάτων, έλλειψη επιστημονικής στήριξης, έλλειψη δέντρων, έλλειψη επιστημονικής γνώσης, πόλεμοι, άνιση κατανομή βιοτικών πόρων, υπερπληθισμός και τα αντίθετά τους.

### Κατανομή παραγόντων κατά την

Αφθονία τροφών	Έλλειψη τροφών
----------------	----------------

--	--

- Η 3η ομάδα μπορεί να ασχοληθεί με τις διατροφικές συνήθειες των λαών. Ταξιδεύοντας στο χώρο και στο χρόνο, να συντάξει πίνακες. Να σχηματίσει τον παγκόσμιο διατροφικό χάρτη. Πάνω στον παγκόσμιο χάρτη μπορούν να σημειώσουν χώρες που αυτή τη στιγμή αντιμετωπίζουν προβλήματα πείνας εξαιτίας της έλλειψης τροφίμων, π.χ. Ρουάντα, Τσετσενία, κ.ά.

## Ιστορία

Ειδικοί Στόχοι

- Να συνειδητοποιήσουν και να εκτιμήσουν οι μαθητές τη σημαντική συμβολή του προϊστορικού ανθρώπου και των λαών της Μεσοποταμίας και της Αιγύπτου στη διατροφή του σύγχρονου ανθρώπου.

- Να διαπιστώσουν τη διαχρονικότητα σε πολλές διατροφικές συνήθειες από την αρχαιότητα ως σήμερα.

- Να συνδέσουν τη διατροφή με τις διεκδικήσεις του αγροτικού χώρου και να παρακολουθήσουν την εξέλιξη των αγροτικών αγώνων μέχρι τις αρχές του 20ου αιώνα.

- Να οδηγηθούν στην ανακάλυψη γεγονότων που έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στην ιστορία της ανθρωπότητας και συνδέονται άμεσα ή έμμεσα με τη διατροφή.

- Να ασκηθούν στον τρόπο δουλειάς και στις τεχνικές που προσιδιάζουν στη συλλογή, ταξινόμηση και τον έλεγχο του ιστορικού υλικού. Ανάπτυξη

Αφού μελετήσουν τις ενότητες 3 και 4 του σχολικού εγχειριδίου, στις οποίες γίνεται αναφορά στα προϊόντα που παράγονταν μέσα και γύρω από την ρωμαϊκή αυτοκρατορία και στην κύρια τροφή των κατοίκων της,



ξεκινούν μια διερεύνηση του θέματος διατροφή, πραγματοποιώντας ένα ταξίδι στο παρελθόν.

Δημιουργούνται 4 ομάδες εκ των οποίων οι 2 πρώτες ασχολούνται με τους προϊστορικούς χρόνους και οι άλλες 2 με τους μεγάλους πολιτισμούς της Μεσοποταμίας και της Αιγύπτου. - Η 1η ομάδα εξετάζει τον προϊστορικό άνθρωπο στο βόρειο ημισφαίριο:

Διαπιστώνει ότι αυτός επέζησε ως συλλέκτης της τροφής του την περίοδο των παγετώνων διατρεφόμενος με κρέας, γιατί η ανάπτυξη των φυτών στο παγωμένο έδαφος ήταν περιορισμένη. Για να τεκμηριώσουν τα συμπεράσματά τους, μπορούν να φέρουν στην τάξη εικόνες που απεικονίζουν ευρήματα από σωρούς οστών ζώων μέσα στις σπηλιές. Ανακαλύπτουν επίσης ότι μέχρι το 5000 π.Χ. εξακολουθεί να είναι τροφοσυλλέκτης, αλλά όχι πλέον αποκλειστικά κρεατοφάγος. Τα ψάρια, αυγά, σαλιγκάρια, φίδια, ρίζες, ξηροί καρποί και τμήματα φυτών αποτελούν μέρος της διατροφής του.

- Η 2η ομάδα εξετάζει την εγγύς ανατολή, περί το τέλος της περιόδου των παγετώνων.

Η ξηρασία ανάγκασε τον άνθρωπο και τα ζώα να συγκεντρωθούν γύρω από περιοχές με νερό. Γύρω στο 8000 π.Χ. παρατήρησε ότι σπόροι που πέφτουν στο έδαφος μπορούν να δημιουργήσουν ένα νέο φυτό που παράγει πολλαπλάσια ποσότητα σπόρων. Η ανακάλυψη αυτή θέτει τις βάσεις της Γεωργίας και ο άνθρωπος της εγγύς ανατολής γίνεται παραγωγός της τροφής του .

Έτσι τα παιδιά συνειδητοποιούν ότι τα περισσότερα λαχανικά και φρούτα, που χρησιμοποιεί ο σύγχρονος άνθρωπος πρωτοχρησιμοποιήθηκαν από τον προϊστορικό άνθρωπο, ο οποίος βρήκε ένα ικανοποιητικό φάσμα προϊόντων ανάλογα με την περιοχή διαβίωσης, στο οποίο στήριξε την διατροφή του.

- Η 3η ομάδα ασχολείται με τους τρόπους καλλιέργειας.

Οι μεγάλοι πολιτισμοί της Μεσοποταμίας και της Αιγύπτου, εμφανίστηκαν όταν οι άνθρωποι των περιοχών αυτών ανέπτυξαν μεθόδους για την ικανοποιητική παραγωγή της τροφής τους. Η άρδευση με κανάλια αποτέλεσε τη βάση για την άφθονη παραγωγή δημητριακών και την αποτελεσματική εκτροφή ζώων.

Πρωτοκαλλιεργείται το σιτάρι και το κριθάρι και αργότερα η σίκαλη, το ρύζι και η βρώμη. Το ψωμί όπως γνωρίζουμε σήμερα, κατασκευάστηκε από τους Αιγύπτιους γύρω στο 5000-4000 π.Χ., όταν αυτοί παρατήρησαν τυχαία ότι, όταν η ζύμη ξίνιζε, το παραγόμενο ψωμί ήταν καλύτερης υφής και γεύσης.

- Η 4η ομάδα ασχολείται με την εκτροφή ζώων για την παραγωγή κρέατος.

Μια από τις βάσεις των πρώτων πολιτισμών αποτελεί η εκτροφή αγελάδων. Η αγελάδα εξημερώνεται μεταξύ του 4000-3000 π.Χ. στην περιοχή της Παλαιστίνης και του Λιβάνου και το πρόβατο στη Ν.Δ. Ασία και την Αίγυπτο. Το τυρί πρωτοεμφανίστηκε γύρω στο 3000 π.Χ., όταν ένας Άραβας νομάδας παρατήρησε ότι το γάλα που μετέφερε σε σακούλα από δέρμα κατσίκας έπηξε, σχηματίζοντας ένα μαλακό πήγμα. Στην Ευρώπη εισήχθη από τους Άραβες γύρω στο 2000 π.Χ.

Τα παιδιά κάθε ομάδας έχουν χρονικό περιθώριο 3 εβδομάδων να συγκεντρώσουν και να παρουσιάσουν πληροφορίες στις άλλες, πριν ξαναμοιράσουν το ίδιο θέμα για την Αρχαία Ελλάδα.

Με τον ίδιο τρόπο εργασίας, η 1η ομάδα ασχολείται με την πόλη-κράτος της Σπάρτης και την διατροφή των Σπαρτιατών κατά την διάρκεια της εκπαίδευσής τους και ενημερώνεται για τον μέλινα ζωμό καθώς και για την υποχρέωση των μελών των ομάδων (ομοίων) να συνεισφέρουν στα κοινά συσσίτια και να δειπνούν με τους συντρόφους τους. Συνειδητοποιούν ότι η τροφή και ο τρόπος με τον οποίο παρέχεται αυτή, καθορίζεται από τις σκοπιμότητες και την ιδεολογία του κράτους αυτού.

Η 2η ομάδα μεταφέρεται στην Αθήνα και ανακαλύπτει ότι ένα μεγάλο μέρος των ελεύθερων πολιτών ασχολείται με την καλλιέργεια της γης και συγκεκριμένα με αμπέλια, ελιές, μηλιές, συκιές, ροδιές, όσπρια, ενώ διάφορα τεχνικά έργα, όπως δεξαμενές, αρδευτικά κανάλια και αναχώματα, βελτιώνουν την παραγωγή τους. Μπορεί ακόμα να γνωρίσει τις απόψεις του Ξενοφώντα που πλέκει το εγκώμιο της γεωργίας, γιατί πέρα από την παραγωγή αγαθών βελτιώνει και το σώμα και την ψυχή, επειδή διδάσκει την υπομονή, την δικαιοσύνη και την ανδρεία.

Βασική τροφή ήταν το ψωμί από σιτάρι ή κριθάρι, ενώ τα ψάρια καταναλώνονταν από τον αστικό πληθυσμό και η παραμικρή αύξηση της τιμής της σαρδέλας ή της αντζούγιας προκαλούσε αναστάτωση στην Αθήνα και μπορούσε να δημιουργήσει πολιτικά προβλήματα.

Η 3η και 4η ομάδα, ερευνούν τα Ομηρικά έπη με σκοπό να εντοπίσουν τη διαχρονικότητα ορισμένων τροφών, ανακαλύπτοντας ποιες ήταν ήδη γνωστές στην εποχή του Ομήρου, να γνωρίσουν τις γεωργικές ασχολίες των ανθρώπων και το γεγονός ότι διάφορα είδη διατροφής αποτελούσαν έναν τρόπο πληρωμής για τις προσφερόμενες υπηρεσίες και τέλος να κάνουν μια συλλογή σχετικών χωρίων, όπως Εδώ φυτρώνουν φουντωμένα ψηλά δέντρασπλαδιές, ροδιές, μηλιές με τον λαμπρό καρπό, συκιές γλυκές κι ελιές με φουντωμένο φύλλωμα Ομήρου ΟδύσειαΞένη, στ αλήθεια θα θελες αν σ έπαιρνα να μου δουλεύειςστα ξώμερα, στις άκρες να μαζεύεις αγκάθια για φράχτες ή να φυτεύεις δέντρα; Κι εγώ θα σου εξασφάλιζα ψωμί για όλο το χρόνο (.....)

Με τις ανακοινώσεις στις άλλες ομάδες, τα ευρήματα των ερευνών γίνονται γνωστά σε όλα τα παιδιά της τάξης και με τον ίδιο τρόπο, φθάνουν στα κεφάλαια 12 και 13 με τίτλο Τα φαγητά και οι γιορτές των Βυζαντινών .

Έτσι, τους δίνεται η ευκαιρία να διερευνήσουν ποια είδη διατροφής κάνουν φανερή την παρουσία τους σε διάφορες γιορτές των αρχαίων.

Η 1η ομάδα μελετά τα Παναθήναια και διακρίνει στην πομπή τις κανηφόρους, με κάνιστρα στο κεφάλι, τα οποία περιέχουν προσφορές για την θεά, τους μετοίκους με κηρύθρες στα χέρια και με γλυκίσματα σε χάλκινα δοχεία. Παρατηρεί στη ζωφόρο του Παρθενώνα τα ζώα αγελάδες- πρόβατα που προορίζονταν για τη θυσία και το κρέας τους διανέμονταν στους πανηγυριστές, άρχοντες και λαό.

Η 2η ομάδα ασχολείται με τα Ανθεστήρια τα οποία είναι συνδεδεμένα με το άνοιγμα των πιθαριών του νέου κρασιού και βλέπει ότι επιτρέπονταν και στους δούλους να πίνουν μαζί με τους ελεύθερους πολίτες.

Η 3η ομάδα ανακαλύπτει ότι την τρίτη μέρα των Ανθεστηρίων που ήταν αφιερωμένη στους νεκρούς, έβραζαν σε ειδικές χύτρες όσπρια, κάτι παρόμοιο με τα σημερινά κόλλυβα.

Η 4η ομάδα έχει μεταφερθεί στην Ελληνιστική εποχή όπου διαπιστώνει ότι το υλιστικό πνεύμα που κυριαρχεί και οι νέες αντιλήψεις για την ζωή έχουν επηρεάσει και τη διατροφή. Παρατηρούνται μεταβολές στον τρόπο διαίτας ενώ η μαγειρική γίνεται επιστήμη και τέχνη συγχρόνως. Στα σπίτια των πλουσίων υπήρχαν ειδικευμένοι μάγειροι και ειδικός αρτοποιός. Αυξήθηκε η κατανάλωση κρέατος στα συνηθισμένα γεύματα και στα συμπόσια όπως και ο αριθμός των κρεοπωλών. Το κρέας της πάπιας, της χήνας και των ορνίθων, αποτελούσε κύρια τροφή για όλα τα λαϊκά στρώματα.

Τα παιδιά έχουν καλύψει μια χρονική περίοδο από τους προϊστορικούς χρόνους ως και το Βυζάντιο και έχουν αποκτήσει μια ολοκληρωμένη εικόνα σχετικά με τις τροφές που εμφανίζονται.

Στα κεφάλαια 32-35 οι μαθητές μαθαίνουν για την τάξη των μεγαλοκτηματιών, τη θέσπιση από τους αυτοκράτορες της Μακεδονικής Δυναστείας, του νόμου του Αλληλέγγυου που προστατεύει τους φτωχούς γεωργούς, και για την κατάργησή του αργότερα με φοβερές συνέπειες στη ζωή των μικροκαλλιεργητών και κατ' επέκταση στη διατροφή τους. Τα μαθήματα αυτά αποτελούν το έρεισμα για μια ιστορική αναδρομή στους αγώνες των αγροτών, από την αρχαιότητα ως τις μέρες μας.

Η 1η ομάδα επιστρέφει στη Σπάρτη και ανακαλύπτει ότι το χάσμα μεταξύ πλουσίων και φτωχών έφτανε σε τέτοιο σημείο, ώστε να προβάλλεται έντονα η αξίωση του αναδασμού της γης και οι πιέσεις αυτές εκτονώνονταν συχνά με επεκτατικούς πολέμους εναντίον των γειτόνων όπως π.χ. ο Μεσσηνιακός πόλεμος.

Η 2η ομάδα που κάνει τις έρευνές της στην αρχαία Αθήνα, διαπιστώνει ότι η αύξηση του πληθυσμού της Αττικής μετά το 750 π.Χ. και η συγκέντρωση της γης στα χέρια των Ευπατριδών συμβάλλουν κι εδώ στην προβολή του αιτήματος του αναδασμού της γης που χαρακτηρίζει τους αγώνες των κατώτερων τάξεων ως το τέλος του 7ου και τις αρχές του 6ου αιώνα.

Η 3η ομάδα μελετά το αγροτικό κίνημα μετά την ανάπτυξη του τσιφλικιού ως ένοπλη πια αντίδραση εκφρασμένη στην Ηπειρωτική Ελλάδα από το κίνημα της κλεφτουριάς και συγκεντρώνει στοιχεία για τον προστάτη των αγροτών Ζαχαριά, στη Μάνη, τον Πετμεζά στα Καλάβρυτα, των Κολοκοτρωναίων στην Αρκαδία.

Η 4η ομάδα που ερευνά το αγροτικό κίνημα στον 20ο αιώνα, οδηγείται στα γεγονότα του Κιλελέρ το Μάρτη του 1910 που αποτέλεσαν και το κορυφαίο γεγονός των αγροτικών διεκδικήσεων, που μπήκαν τελικά στον δρόμο της δικαίωσης στα 1917 με την εξαγγελία της αγροτικής μεταρρύθμισης του Βενιζέλου.

Τέλος, το κεφάλαιο 45 με την πολιορκία της Κωνσταντινούπολης, δίνει την αφορμή να ανακαλύψουν τα παιδιά γεγονότα που συνδέονται με την έλλειψη τροφής και έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην ιστορία της ανθρωπότητας. Έτσι, η 1η ομάδα μπορεί να ψάξει τι συνέβη όταν τρομερή ξηρασία έπληξε τη Γαλλία και καταστράφηκε η γεωργική παραγωγή.

Θα βρει λοιπόν ότι παρατηρήθηκε τρομερή έλλειψη ψωμιού, η τιμή του ανέβηκε στα ύψη και αυτό αποτέλεσε έναν από τους λόγους της εξέγερσης του λαού ενάντια στην καταπίεση της βασιλείας και των αριστοκρατών .

Η 2η ομάδα μπορεί να ανακαλύψει ότι η πείνα των στρατιωτών και ο χειμώνας ήταν οι βασικοί λόγοι της αποτυχίας της εκστρατείας του Ναπολέοντα κατά της Ρωσίας, αφού αυτός δεν πήρε αρκετά αποθέματα σε τρόφιμα βασιζόμενος στα δημητριακά της Ρωσίας που θα κατακτούσε, τα οποία όμως κατέστρεφαν οι Ρώσοι στην υποχώρησή τους.

Η 3η ομάδα θα ταξιδέψει στην Ιρλανδία όπου θα ανακαλύψει ότι στα 1846 η καταστροφή της πατατοπαραγωγής γίνεται η αιτία για να πεθάνει το 1/5 του πληθυσμού (1.000.000 άνθρωποι) από λιμό και για να μεταναστεύσουν 25.000 άνθρωποι στην Αμερική μόνο μέσα στους 10 πρώτους μήνες του 1847.

Στην 4η ομάδα τα παιδιά καταγράφουν και φτιάχνουν πίνακες με τα επιταχθέντα προϊόντα από τα στρατεύματα κατοχής κατά το β' παγκόσμιο πόλεμο και συνειδητοποιούν ότι εξαιτίας αυτής της δέσμευσης η

προμήθεια τροφίμων γίνεται προβληματική για τον ελληνικό πληθυσμό με αποτέλεσμα οι θάνατοι από πείνα να ξεπερνούν τις 300.000 ενώ παράλληλα να κάνει την εμφάνισή του το φαινόμενο της μαύρης αγοράς που ευνοεί τη συσσώρευση χρήματος σε χέρια λίγων

Σύκα 4.000 τόνοι Ελαιόλαδο 10.000 Ζάχαρη 1.143 Σουλτανίνα 15.000 Κορινθιακή 26.000 Αποθέματα κορινθιακής 30.000 Ιστορία της Αντίστασης 1940-45 τ. 1ος σελ 159-160 ενώ τα συσσίτια που επίσημα ήταν έργο των δημαρχιών του Κράτους αποτελούν σχεδόν το μοναδικό μέσο επιβίωσης των κατοίκων της Αθήνας, τον χειμώνα 41- 42. Μουσική Ειδικοί Στόχοι Η λαϊκή μας παράδοση έχει ένα μεγάλο πλούτο δημοτικών τραγουδιών, που συνδέονται με τις ασχολίες για την παραγωγή, συλλογή και μεταποίηση της τροφής.

Με την καταγραφή τους οι μαθητές θα ενισχύσουν την πολιτιστική τους ταυτότητα και με την εκμάθηση τραγουδιών θα αναπτύξουν την μουσική ευαισθησία, ώστε να μπορούν να απολαμβάνουν το ρυθμό, την αρμονία και την μελωδία.

Τα παιδιά μπορούν να ερευνήσουν, να βρουν και να δημιουργήσουν συλλογές με τραγούδια:

α) της σποράς, β) του θερισμού, γ) του τρύγου, δ) του μαζέματος της ελιάς.

Μπορούν να ακούσουν σε κασέτα και να τραγουδήσουν σύγχρονα παιδικά τραγούδια όπως το χοντρό μπιζέλι, ο μπακάλης κ.ά.

Ακόμα, κάθε ομάδα μπορεί να φτιάξει το δικό της τραγούδι, όπου θα αναφέρονται τροφές που αρέσουν στα μέλη της και να το μελοποιήσει.

Εικαστικά

Ειδικοί Στόχοι

Οι τροφές και οι ασχολίες των ανθρώπων για την παραγωγή τους αποτελούν περιεχόμενο πολλών καλλιτεχνικών δημιουργιών, ήδη οι μαθητές είναι σε θέση να εκτιμήσουν τους λόγους αυτού του ενδιαφέροντος.

Να εκτιμήσουν τα έργα μεγάλων ζωγράφων και να μάθουν να αποκωδικοποιούν τα οπτικά σύμβολα. Η επαφή με την τέχνη γίνεται πολύ πιο εσωτερική με τη σύνδεση μορφής και περιεχομένου. Αυτός είναι και ο καλύτερος τρόπος οπτικού αλφαριθμητισμού. Το παράδειγμα του Βίνσεντ Βαν Γκογκ είναι χαρακτηριστικό, αλλά όχι μοναδικό. Ενδεικτικά αναφέρουμε αυτά που έγραφε στον αδερφό του Τεό για τον πίνακά του "Χωρικοί που τρώνε πατάτες" (The Potato Eaters, 1885)



: [www.excelciordirect.com](http://www.excelciordirect.com)

Van Gogh: The Potato Eaters

"Προσπάθησα να κάνω φανερό πως αυτοί οι άνθρωποι, που τρώνε τις πατάτες τους κάτω από το φως της λάμπας, έσκαψαν τη γη με τα ίδια τα χέρια, με τα οποία τρώνε. Θέλησα να δώσω την εντύπωση ενός τρόπου ζωής εντελώς διαφορετικού από το δικό μας, τον πολιτισμένο"

Έτσι θα γίνουν οι μαθητές μας ικανοί να αναγνωρίζουν ότι η τέχνη δεν είναι αδιάφορη στα μεγάλα κοινωνικά ζητήματα. Να ενθαρρυνθεί επίσης η ανάγκη τους για προσωπική έκφραση μέσω της ασχολίας με εικαστικές δραστηριότητες και να ασκηθούν σε διάφορες τεχνικές (κολάζ, ζωγραφική, ψηφιογραφία κ.λ.π.).

Οι μαθητές χωρισμένοι σε 4 ομάδες θα ερευνήσουν για να βρουν καλλιτεχνικές δημιουργίες που έχουν σχέση με το θέμα από τους προϊστορικούς χρόνους έως τις μέρες μας:

- Η 1η ομάδα που ασχολείται με την προϊστορική περίοδο, ίσως ανακαλύψει τις βραχογραφίες όπου εικονίζονται διάφορα ζώα.

- Η 2η ομάδα που βρίσκεται στην Αίγυπτο, πιθανόν να βρει εικόνες με προσφορές ζώων, πουλιών και φρούτων (τάφος του Ουνσού).

- Η 3η και 4η ομάδα ερευνώντας τα έργα ζωγράφων στην Ευρώπη ίσως ξεχωρίσει: Το μάζεμα των ελεών εν Μυτιλήνη του Θεόφιλου, του Α. Μπρούβερ Χωρικοί που καταβροχθίζουν το φαγητό τους, του κ. Πισαρό Θεριστές το βράδυ, του Μιλέ Ο σπορέας που χρησιμοποιήθηκε ως σύμβολο για την διάδοση των σοσιαλιστικών ιδεών, του V. Van Gogh Χωρικοί που τρώνε πατάτες.

Με αυτά που θα συγκεντρώσουν, μπορούν να φτιάξουν ένα άλμπουμ για τη σχολική βιβλιοθήκη ή να τα παρουσιάσουν σε μια έκθεση. Οι ίδιοι μπορούν να ασχοληθούν επίσης τη φωτογράφιση παραγωγών, τροφών κλπ. Μια ιδέα π.χ. είναι να κάνουν ένα άλμπουμ με ζωγραφίες ή φωτογραφίες, που θα μαζέψουν ή θα ζωγραφίσουν και θα φωτογραφίσουν οι ίδιοι.

Τέλος υπάρχει η δυνατότητα να δημιουργήσουν μια ομαδική σύνθεση με το σχετικό θέμα ακολουθώντας μια τεχνική που θα επιλέξουν τα ίδια.

#### Φυσική

##### Ειδικοί Στόχοι

Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικές με την τεχνολογία των τροφίμων και να κατανοήσουν τη συμβολή της στην άμβλυση του προβλήματος της διατροφής.

Να γνωρίσουν τεχνικές για την συντήρηση των τροφίμων και μεθόδους για την μεταποίησή τους και να συνειδητοποιήσουν ότι έτσι επιτυγχάνεται η επί σημαντικά μεγαλύτερο χρόνο διατήρηση του τροφίμου και η δυνατότητα μεταφοράς σε μεγάλες αποστάσεις.

Να συνδέσουν τις γεωργικές βιομηχανίες με την οικονομική ανάπτυξη της χώρας.

##### Ανάπτυξη

Κατά τη μελέτη της ενότητας για την παραγωγή του ηλεκτρικού ρεύματος και για το βιομηχανικό ρεύμα, τα παιδιά χωρισμένα σε 4 ομάδες μπορούν να φέρουν πληροφορίες και φωτογραφίες από τις διάφορες γεωργικές βιομηχανίες, τα μηχανήματα που χρησιμοποιούν, τα προϊόντα που παράγουν.

- Η 1η ομάδα ασχολείται με τα Αλευροποιεία, τις βιομηχανίες Ζυμαρικών και τα Οινοποιεία.

- Η 2η ομάδα με τα Κονσερβοποιεία και τα Ζαχαρουργεία.

- Η 3η ομάδα με τα Ελαιουργεία και τα Συσκευαστήρια.

- Η 4η ομάδα με τα εργοστάσια επεξεργασίας Γάλακτος και τα Αλλαντοποιεία.

Έχοντας τις διευθύνσεις τους, μπορούν να αλληλογραφήσουν και να συλλέξουν επίσης υλικό για τον αριθμό των εργαζομένων και το ύψος των πιθανών εξαγωγών.

- Μπορούν να διερευνήσουν τις μεθόδους που χρησιμοποιεί η σύγχρονη τεχνολογία τροφίμων για τη συντήρηση και τη μεταποίησή τους και να ασχοληθεί η 1η ομάδα με την ψύξη και τα τρόφιμα που συντηρούνται έτσι, καταρτίζοντας σχετικούς πίνακες.

- Η 2η ομάδα εργάζεται με παρόμοιο τρόπο και συλλέγει πληροφορίες για την ψύξη.

- Η 3η ομάδα μελετά την παστερίωση και καταγράφει προϊόντα όπως το γάλα, οι χυμοί των φρούτων κ.ά.

- Η 4η ομάδα ανακαλύπτει την αποξηράνση - αφυδάτωση, φέρνει στοιχεία για τη μέθοδο αυτή και συγκεντρώνει σε πίνακες προϊόντα, όπως ξηρά φρούτα, σκόνη γάλακτος κ.ά.

Τα αποτελέσματα των ερευνών συγκεντρώνονται και ανακοινώνονται σε όλες τις ομάδες και γίνεται συζήτηση για τα πλεονεκτήματα που προκύπτουν από τις μεθόδους αυτές για τον άνθρωπο.

#### Θρησκευτικά

##### Ειδικοί στόχοι

Να γνωρίσουν ότι η τροφή συνδέεται με τη λατρεία διαφόρων λαών και να κατανοήσουν τα βαθύτερα αίτια αυτής της σύνδεσης.

Να έρθουν σ έπαφή με παιδιά διαφορετικών θρησκειών και να μάθουν τις συνήθειές τους.  
Να συνδεθούν οι θρησκευτικές επιταγές των διαφόρων λαών με την κοινωνικοοικονομική τους διάσταση. Ανάπτυξη

Οι ομάδες ταξιδεύουν με την χρονομηχανή τους όπου επιλέξουν και αφού εντοπίσουν το χώρο και το χρόνο ερευνούν για κάθε λαό ανάλογα με την θρησκεία του, τους περιορισμούς και τις απαγορεύσεις που έχουν. Γνωρίζουν στοιχεία της έννοιας και της πρακτικής της νηστείας και την συνδέουν με την πνευματική και σωματική άσκηση.

Ερευνούν τις κοινωνικοοικονομικές συνθήκες κάθε λαού και τις συνδέουν με τις επιταγές της θρησκείας τους. Μπορούν να προσπαθήσουν μια αλληλογραφία ή μια επαφή με παιδιά άλλων θρησκειών.

Ενδεικτικά αναφέρεται η επαφή με τα μουσουλμανικά σχολεία στην Ξάνθη, αλλά και με το εβραϊκό στοιχείο. Με τη χρονομηχανή μεταφέρονται στα πρωτοχριστιανικά χρόνια, στην Ινδία (ιερές αγελάδες) στη Μέκκα (μωαμεθανισμός) στην Αρχαία Ελλάδα (θυσίες - προσφορές στο δωδεκάθεο) στην Αρχαία Ρώμη (συμπόσια - γιορτές).

Μπορούν να βοηθηθούν από βιβλία όπως του Ι. Καλλέργη «Τροφαί και ποτά σε πρωτοβυζαντινούς παπύρους»

Θρησκευτικά Ενδεικτικός πίνακας

Θρησκεία	Εορτές	Μήνας	Τροφές που επιτρέπονται	Τροφές που απαγορεύονται
Χριστιανισμός				
Μωαμεθανισμός				
Ινδουϊσμός				

## Μαθηματικά

Ιδιαίτερα συναφής μας φαίνεται η ενότητα για τα Στατιστικά στοιχεία:  
Έννοια και υπολογισμός μέσου όρου, επεξεργασία στατιστικών στοιχείων, πίνακες, ραβδογράμματα, κυκλικά διαγράμματα  
Σελ. 111-120 Από το εγχειρίδιο του Οργανισμού Τάξη Ε

Κοινωνική και πολιτική αγωγή  
Ειδικοί στόχοι

Ήδη έχουν ανακαλύψει ότι η διατροφή είναι το μέγιστο κοινωνικό πρόβλημα συνυφασμένο με διάφορους κοινωνικούς θεσμούς και τις λειτουργίες τους.

Μια μεγαλύτερη όμως εμβάθυνση στις σχέσεις του κράτους και της οικονομίας με τα θέματα διατροφής θα συμβάλει ακόμη περισσότερο στη συγκρότηση κοινωνικής και πολιτικής συνείδησης στα παιδιά:

-Αγροτική-γεωργική πολιτική, προϊόντα για τη φτωχολογιά, προϊόντα για τους κατέχοντες, συναλλαγματοφόρες καλλιέργειες.

- Η επίδραση και η επέμβαση των παγκοσμίων οργανισμών σε θέματα διατροφής.

- Η επίδραση της διαφήμισης και οι συνέπειες του υπερκαταναλωτισμού.

- Επαγγέλματα που σχετίζονται με την διατροφή άλλοτε και τώρα.

- Το ζήτημα των μεταλλαγμένων προϊόντων, για ποιους προορίζονται, τι συνέπειες έχει η κατανάλωσή τους. Ανάπτυξη

Αφού τα παιδιά ολοκληρώσουν την συλλογή και ταξινόμηση του υλικού, θα ξεκινήσουν την ανάπτυξη του θέματος. Ξεκινώντας από τις διατροφικές συνήθειες της οικογένειας - γειτονιάς - πόλης - χώρας (πρώτη

έρευνα) προχωρούν στη σύνδεση με το κράτος, κρατική πρόνοια, νόμους κ.λ.π., γεωργική πολιτική, επιχορηγήσεις, χωματερές και αποζημιώσεις για τη σύγχρονη Ελλάδα, καταστροφές και επιπτώσεις σε άλλες χώρες, άλλες εποχές (σεισμοί, τυφώνες, πλημμύρες).

- Ένα από τα θέματα που μπορούν να διερευνηθούν είναι η πείνα (Ρουάντα κ.λ.π.), η αντιμετώπιση τέτοιων προβλημάτων σε μικρές ή μεγάλες κοινότητες, ο ρόλος της UNICEF και του Ο.Η.Ε. κ.λ.π. Με την έρευνα αυτή μπορούν να σχηματίσουν νέα αντίληψη για το πρόβλημα της πείνας - ότι π.χ. δεν αρκεί η αποστολή βοήθειας και η φιλανθρωπία, όπως αναπτύσσεται σε παγκόσμια κλίμακα, αλλά πρέπει να αναζητηθούν λύσεις για την εφαρμογή μιας διαφορετικής παγκόσμιας αγροτικής, οικονομικής και κοινωνικής πολιτικής.

- Ένα άλλο θέμα που συνδέεται με την έλλειψη τροφής είναι η μετανάστευση.

Πολλοί άνθρωποι αναγκάζονται να μεταναστεύουν εξαιτίας έλλειψης διατροφής, περιβαλλοντικής υποβάθμισης και μετατροπής της χρήσης γης, π.χ. ενδεικτικά αναφέρουμε:

α) Γύρω από την λίμνη Αράλη, μεταξύ Καζακστάν και Ουζμπεκιστάν, η υποβάθμιση του περιβάλλοντος έχει φθάσει σε υψηλά όρια, με αποτέλεσμα περίπου 100.000 άνθρωποι να εγκαταλείψουν την λίμνη το 1992.

β) Οι συνέπειες της ατομικής ραδιενέργειας στο Καζακστάν, όπου την περίοδο (1949 - 1989) εξεράγησαν 500 ατομικές βόμβες, οδήγησαν 160.000 ανθρώπους σε μετεγκατάσταση.

γ) Τα προβλήματα στην περιοχή της Ρουάντα. Τα παιδιά μπορούν να ψάξουν στο βιβλίο «Πρόσφυγες του κόσμου 1907- 98», (Εκδόσεις Ελληνικά γράμματα). Μια έκδοση της Ύπατης Αρμοστείας των Ην.Εθνών.

- Άλλη ομάδα μπορεί να ασχοληθεί με τη διαφήμιση και τον υπερκαταναλωτισμό.

Να καταλάβουν ότι η διαφήμιση είναι μια πολύ προσοδοφόρα βιομηχανία σήμερα, ότι εξυπηρετεί τεράστια οικονομικά συμφέροντα και δεν έχει σαν κύριο στόχο της την ενημέρωση για νέα προϊόντα. Γι αυτό πρέπει να είμαστε προσεκτικοί και κριτικοί απέναντι σε ό,τι μας παρουσιάζουν.

Μπορούν να καταγράψουν π.χ. τις διαφημίσεις της παιδικής ζώνης στη τηλεόραση, να τις δουν όλοι μαζί και να τις συζητήσουν. Πόσες αναφέρονται σε τρόφιμα; Ποια είναι αυτά; Τι αναγκαιότητα και χρησιμότητα έχουν;

Πιέζουν τους γονείς τους να αγοράσουν αυτά τα τρόφιμα; Τι διαπίστωσαν μετά την αγορά κάποιων προϊόντων; Η διαφήμιση τους οδηγεί στον υπερκαταναλωτισμό;

Θα προσπαθήσουν να κατανοήσουν ότι είναι βασικό να υπάρχει κριτική και αντίσταση σε ό,τι μας προσφέρουν. Μαθαίνοντας να είσαι καταναλωτής, αντιστέκεσαι παίρνοντας ό,τι είναι αναγκαίο, απαραίτητο και χρήσιμο και κάνοντας παράλληλα αντιστοίχιση ποιότητας - κόστους.

Μια άλλη διάσταση του θέματος μέσα στα πλαίσια της Κοιν. Αγωγής είναι τα μεταλλαγμένα προϊόντα. - Η κλωνοποίηση της ΝΤΟΛΥ. Να προβληματιστούν στα ερωτήματα: Ποιος θα φάει τα μεταλλαγμένα; Οι φτωχοί της Ευρώπης, Αμερικής, ο τρίτος κόσμος; Ποιος έφαγε τις τρελές αγελάδες στη Βρετανία και αλλού; Ποια προϊόντα μαζικά απειλούν την υγεία μας;

## Διάρκεια του Προγράμματος

Το συγκεκριμένο σχέδιο εργασίας μπορεί να απλωθεί σε ολόκληρη τη σχολική χρονιά. Οι ενότητες, που δίνουν σαν κίνητρα τα σχολικά εγχειρίδια του οργανισμού είναι αρκετές και κατανέμονται κατά διαστήματα σ όλη την χρονιά. Στο τέλος κάθε ενότητας, αφού ολοκληρωθούν οι εργασίες μπορεί να διατίθεται ένα δίωρο για συζήτηση, ενημέρωση και παρουσίαση της δουλειάς των ομάδων. Υπάρχει αρκετό χρονικό διάστημα μεταξύ των ενότητων ώστε τα παιδιά θα έχουν τον χρόνο να συλλέξουν το υλικό τους, να οργανωθούν και να ολοκληρώσουν τη έρευνά τους. Π.χ. το κείμενο «Τον άρτον .....» από το οποίο ουσιαστικά ξεκινάμε, δίνεται περίπου αρχές Νοεμβρίου. Δύο μήνες νωρίτερα μπορούμε να έχουμε μια πρώτη επαφή προβληματισμού - συζήτησης - προτάσεων και συλλογής υλικού. Αφορμή για την πρώτη αυτή επαφή μπορεί να είναι η πρωινή προσευχή στο σχολείο (Πάτερ ημών ..... ) ή ακόμα μια διαφήμιση με θέματα διατροφής που έκανε εντύπωση στα παιδιά και την μεταφέρανε στην τάξη σε κάποια ώρα ελεύθερης συζήτησης.

Τα παιδιά αποφασίζουν από κοινού τη πορεία και το ρυθμό της δουλειάς τους. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ - ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ ΣΤΟΧΩΝ -

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Τα παιδιά μπορούν να κάνουν μια μικρή έκθεση με τις φωτογραφίες που μάζεψαν με θέμα τη διατροφή στις διάφορες κοινωνικοοικονομικές ομάδες; Υλικό από Unicef από National Geographic, δικό τους υλικό, κ.λ.π. Επίσης αναπαραγωγή γνωστών πινάκων ζωγραφικής που βρήκαν (ιστορία της τέχνης, μεγάλα Μουσεία) με θέμα την διατροφή ή ακόμα ελεύθερα ζωγραφισμένο το θέμα σύμφωνα με την προσωπική τους άποψη ή σύμφωνα με την έρευνα και τα ταξίδια της κάθε ομάδας.

Ένα μικρό σκέτς με θέμα τα στάδια της παραγωγής και κατανάλωσης του καφέ από το φτωχό καλλιεργητή

της Βραζιλίας ως τον Ευρωπαϊό αστό καταναλωτή (Βιβλίο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης της Τσαλίκη).  
Δραματοποίηση της κλοπής του ψωμιού από τον ήρωα του Β. Ουγκώ τον Γιάννη Αγιάννη στους «Αθλίους».  
Έκδοση εφημερίδας με όλα τα στοιχεία του σχεδίου εργασίας.

#### Παιδαγωγικό παιχνίδι

Θα ήταν ενδιαφέρον ένα παιχνίδι ρόλων, στο οποίο οι μαθητές θα έπαιζαν τους πότες καφέ στη Δύση, τους Βραζιλιάνους καλλιεργητές καφέ, τους ιδιοκτήτες φυτειών καφέ, τη Βραζιλιάνικη κυβέρνηση, τον Ο.Η.Ε., που όλοι μαζί συζητούν το πρόβλημα.

Προσπαθούμε να αναπτύξουμε στους μαθητές το λεγόμενο «πλανητικό ήθος», έτσι ώστε να αισθανθούν κοντύτερα με τους πολίτες όλου του κόσμου, να γνωρίσουν τα προβλήματά τους και να αποκτήσουν άποψη γι αυτά.

#### Επίλογος

Το σχολείο ως συστατικό της κοινωνίας φαίνεται ως «πεδίο ιδεολογικής πάλης». Η δυναμική σχέση μεταξύ κουλουράς, πολιτικών και οικονομικών θεσμών δεν μπορεί να μένει έξω από το σχολείο, εάν θέλουμε να διαμορφώνουμε ελεύθερα, κριτικά και δημιουργικά πνεύματα. Το σχολείο καλείται να αναπτύξει στους ανθρώπους τη διάθεση και τις ικανότητες να αντιδρούν κριτικά σ ό,τι διαβάζουν, να ακούν και να πλησιάζουν προβλήματα με την περιέργεια, την επιθυμία και την τεχνική να τα λύσουν.

Επομένως δεν μπορεί να μένει αδιάφορο στην αυξανόμενη αναταραχή για κοινωνική συμμετοχή στην πολιτική, τη δημοκρατία, στα φεμινιστικά και αντιρατσιστικά κινήματα, στα μεγάλα κοινωνικά προβλήματα, όπως αυτό της διατροφής, κ.ά. (Hunter Colin 1980: 231).

Δεν είναι λιγότερο σημαντικός ο στόχος να αισθάνονται ικανοποίηση οι μαθητές κατά τη διάρκεια της γνωστικής διαδικασίας και ακόμη να μάθουν την τεχνική της αποτελεσματικής συζήτησης και να αναπτύξουν το ταλέντο των διαπροσωπικών σχέσεων (Trump J. Lloyd-Dorsey Baynham 1990: 6)

Όλα αυτά αποτελούν συστατικά στοιχεία του σχεδίου εργασίας. Έτσι το συγκεκριμένο σχέδιο εργασίας πέρα από τους γνωστικούς στόχους είναι μια εναλλακτική μορφή διδασκαλίας, που επιδέχεται τροποποιήσεις, όπου τα παιδιά και ο δάσκαλος μαθαίνουν μέσα από τη συνεργασία να επιτυγχάνουν τη μάθηση με δημιουργικό και ευχάριστο τρόπο. Αναπτύσσουν διαπροσωπικές σχέσεις, κριτικό πνεύμα και αυξάνουν την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή τους βλέποντας τα αποτελέσματα της ενεργητικής τους δράσης και μάθησης.

Η μάθηση μέσα από συνεργασία (Cooperative Learning)	Cooperative Learning Μεγαλώνει τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα Βελτιώνει τις διαπροσωπικές σχέσεις	αυξάνει την αυτοεκτίμηση
---	--	--------------------------

(Robert E. Glavin. Cooperative Learning σελ.21)

#### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αθανασίου Κυριάκος (1994) Αγωγή Υγείας για Παιδαγωγούς, Θεσσαλονίκη.  
Ανθογαλίδου Θ. (1998) "Ο ρόλος του σχολείου στην κοινωνική συγκρότηση της υποκειμενικότητας. Τα όρια της κοινωνιολογικής ερμηνείας". Virtual School, The sciences of Education Online, τόμος 1, τεύχος 1.  
<http://www.auth.gr/virtualschool/1.1/TheoryResearch/CongressAnthogalidou.html>  
Bloom - Dr-Krathwohl( 1986) ταξινόμια διδακτικών στόχων, Κώδικας.  
Γιαννούλης Ι. Νικόλαος (1993), Διδακτική Μεθοδολογία. Αθήνα.  
Γεωργόπουλος Αλέξανδρος - Ελισάβετ Τσαλίκη (1993) Περιβαλλοντική εκπαίδευση, Gutenberg.  
Frey Karl (1986) Η μέθοδος Project. Εκδ. Κυριακίδη.  
Γκρήνφιλντ Π. (1988) Μέσα Ενημέρωσης και παιδί, (μτφρ. Σ. Σταυροπούλου). Κουτσουμπός.  
Hunter Colin (1980) The Politics of Participation, Teacher strategies, Edited Peter Wood, Choom HELM LONDON  
Κακουλές Φαίδων, Βυζαντινός Βίος και Πολιτισμός  
Καλέργης Ι. Γ. (1953) Τροφαί και ποτά σε πρωτοβυζαντινούς παπύρους, επετηρίδα Εταιρείας Βυζαντινών

Σπουδών 23, σσ. 687-715

Κρεμμυδάς Β.-Μαρκιανός Σ. (1982) Ο αρχαίος κόσμος. Γνώση.

Λαστρέγκο Κριστίνα-Φραντσέσκο Τέστα, Από το παιδί στην τηλεόραση

Παπαδημητρίου-Κλεάνθους Μυρσίν (1989) Η νέα αγωγή. Εκδόσεις Βιβλία για όλους .

Σίτος Σπ. (1981) Ιστορία του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού, Ιωάννινα

Smith Edwad Lucie, Παγκόσμια Ιστορία Πολιτισμού, Άλμπατρος

Rathbone, Mike (1988) Improve your teaching, Scholastic publication, Ltd.

Slavin E. Robert (1983) Cooperative learning, Longman

Trump J. Lloyd-Dorsey Baynham (1990) Guide to Better Schools, Rand McNally & Company.

Vincen Van Gogh, Ingo F. Walther, Bendikt raschen

Χαραλαμπίδης Λ. (1990) Η τέχνη του εικοστού αιώνα, τομ. 1 University Studio Press.

Φακίνου Ευγενία, Λαχανικά, εκδ. Κέδρος

Φακίνου Ευγενία, Φρούτα εκδ. Κέδρος

#### Βιβλία χωρίς συγγραφέα

Ελληνικά δημοτικά τραγούδια, Βασική βιβλιοθήκη 1959, Α Β τόμος

Ιστορία της Αντίστασης 1940-45, τόμος 1ος σελ 159-160, εκδ. Αυλός

Πρόσφυγες του κόσμου 1997-98, Ύπατη Αρμοστεία Ηνωμ. Εθνών, Εκδ. Ελληνικά Γράμματα

Άρθρογραφία για τη σχέση διατροφής και κοινωνικών προβλημάτων

Η Ευρώπη για σας, σελ. 36-41

Γεγονότα και αριθμοί για τον κόσμο μας (ανασκόπηση της Unicef 1997)

Περιοδικό Unicef και Κόσμος (τεύχος 33), σελ 16-21.

Περιοδικό "Γιατροί χωρίς σύνορα" τεύχος 29, σελ. 6-7

Διάφορα άρθρα από εφημερίδες Ειδική βοήθητική βλιογραφία

#### Βιβλία

Asoko Hilary, Bredan Higgins, Kate Jonston and Richard Needham in collaboration with Valeric OldRam (1990)

Teaching and Learning about Plant Nutrition, Children's learning in science project, University of Leed.,

Byles Monica (1992) Πειράματα με τα φυτά, Ερευνητές.

Burnie David, Λεξικό της φύσης, Ερευνητές.

Carrin A. Arthur, Sund B. Robert, Teaching Science throug Discovery, Merril Publishing, Sixth Edition.

F. Channel - V. Michel, Δραστηριότητες, Διερευνήσεις, Ανακαλύψεις

Denise & Pascal Chanvel, Παιδαγωγική και περιβάλλον

Sylvia Dorance, Δημιουργικές δραστηριότητες στο Νηπιαγωγείο

Κοκοβίδου Ελένη (επιμέλεια) (1993) Η ζωή των φυτών, εκδόσεις Πατάκη.

Μπαρμάζη Όλγα, Έλλη Πετράντη (επιμέλεια) 1993, Πανοραμικό λεξικό, Τα ζώα, Εκδόσεις Άλφα Α.Ε.

Μικρή εγκυκλοπαίδεια (1994) «Τα φυτά», ΑΜΜΟΣ

National Geographic, «Οι καλύτερες φωτογραφίες», Leah Bendavideval (επιμέλεια)

ΟΕΔΒ (1996) Εμείς και ο κόσμος, Δ τάξη, βιβλίο μαθητή

ΟΕΔΒ, Εμείς και ο κόσμος, Δ τάξη, βιβλίο δασκάλου

Ο θαυμαστός κόσμος των ζώων, τόμος 2ος, εκδόσεις Δ. Ν. Νίκας 1995

Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού Κύπρου (1996) «Πρώτα βήματα στην Επιστήμη», Ε Δημοτικού, βιβλίο δασκάλου, Λευκωσία

Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού Κύπρου (1996) «Πρώτα βήματα στην Επιστήμη», Ε Δημοτικού, Φύλλα Εργασίας, Λευκωσία

Ψύλλος Δ, Καριώτογλου Π. (1998) Σημειώσεις για το μάθημα εκπαιδευτική τεχνολογία, ΔΔΕ «ΔΗΜ.

ΓΛΗΝΟΣ», Θεσ/νίκη

#### Περιοδικά

Γαϊόραμα Experiment Τεύχος 23 Έτος 5ο Ιανουάριος - Φεβρουάριος 1998

---

Πηγή: Το Εικονικό Σχολείο, Τόμος 1. τεύχος 2. Αύγουστος 1998,

<http://web.auth.gr/virtualschool/1.2/praxis/ProjectArnidou.html>. Ανακτήθηκε 25/7/2008