



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

ΠΡΑΞΗ: "ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΕΛΛΗΝΟΜΑΘΕΙΑΣ: ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΑΝΑΔΕΙΞΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ/ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ

ΩΣ ΞΕΝΗΣ/ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ"



**Υπουργείο Πολιτισμού, Παιδείας
και Θρησκευμάτων**

Κέντρο Ελληνικής Γλώσσας

*«Προσαρμογή υλικού για τη διδασκαλία,
εκμάθηση, πιστοποίηση της ελληνικής σε
άτομα με αναπηρίες»*

Σχεδιασμός, οργάνωση, σύνταξη συνεκτικού πλαισίου διδασκαλίας και εκμάθησης της ελληνικής γλώσσας ως δεύτερης/ξένης για ΑμεΑ: Απώλεια Ακοής

ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΙΑ ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΣ, ΠΑΛΙΝΝΟΣΤΟΥΝΤΕΣ, ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ ΚΑΙ ΞΕΝΟΥΣ, Ελένη

Δεμίρη-Προδρομίδου και Ρούλα Καμαριανού-Βασιλείου,

Εκδόσεις Μεταίχμιο, ΤΟΜΟΣ Β', επίπεδα Β1-Β2

Σύνταξη: Φυλιώ Τατσιοπούλου	Επιμέλεια: Χριστίνα Μητσοπούλου	Υπεύθυνες Παραδοτέου: Άννα Κοκκινίδου Μαρία Δημητρακοπούλου (Γεωργία Ματζουλά, Κυριακή Σπανού & Δημήτρης Τζιμώκας)
---------------------------------------	---	--

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περιεχόμενα	2
Περίληψη	3
Περίληψη στην αγγλική	3
Διδακτικό Σενάριο Β΄ Επίπεδο	4
Ενότητα 6. Διατροφή	5
1.1. Διατροφή	6
1.2. Μεσογειακή δίαιτα	9
1.2. Στεφανιαία νόσος	11
1.3. Πυραμίδα τροφίμων-οδηγός υγιεινής διατροφής	13
1.4. Ελλήνων γεύσεις	21
1.4. Παραδοσιακές συνταγές	22
1.5. Δίαιτα	25
Παράρτημα	28
Εικόνα 1 – Θρεπτικές ουσίες	29
Εικόνα 2 – Ομάδες τροφίμων	30
Εικόνα 3 – Υδατάνθρακες	31
Εικόνα 4 – Λιπίδια	32
Εικόνα 5 – Πρωτεΐνες	33
Εικόνα 6 – Άλατα και ιχνοστοιχεία	34
Εικόνα 7 – Βιταμίνες	35
Εικόνα 8 – Φυτικές ίνες	36
Εικόνα 9 – Τα Πρόσθετα	37
Εικόνα 10 – Αγορά τροφίμων	38
Περίληψη	



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



Η παρούσα μελέτη αποτελεί μέρος της Πράξης «Πιστοποίηση Ελληνομάθειας: Υποστήριξη και ποιοτική ανάδειξη της διδασκαλίας/εκμάθησης της ελληνικής ως ξένης/δεύτερης γλώσσας σε άτομα με αναπηρίες» που υλοποιεί το Κέντρο Ελληνικής Γλώσσας με ομάδα στόχο τα άτομα με απώλεια ακοής. Η παρούσα έρευνα ασχολείται με τη διδασκαλία ξένης γλώσσας και συγκεκριμένα της ελληνικής ως ξένης/δεύτερης γλώσσας σε ειδική κατηγορία κωφών ή βαρήκοων ενηλίκων. Πρόκειται για μια ανομοιογενή ομάδα με πολλά διαφορετικά επίπεδα όσον αφορά την ανάπτυξη της γλώσσας και τη χρήση της νοηματικής και κρίνεται απαραίτητη η διερεύνηση αναγκών από τον εκπαιδευτικό. Παρουσιάζονται διδακτικά σενάρια με σκοπό την εκμάθηση των διατροφικών συνηθειών και των προβλημάτων υγείας που εγκυμονεί η μη σωστή διατροφή. Ο μαθητής παρακινείται με ασκήσεις προφορικού λόγου ομαδικές ή σε ζευγάρια και τη χρήση νοηματικής να βελτιώσει τις γνώσεις του και να έρθει σε επαφή με την κουλτούρα και τις καθημερινές συνήθειες των Ελλήνων.

Abstract

This study is part of the Act "Certificate of Attainment in Greek: Support and qualitative enhance of the teaching/learning of Greek as a foreign/second language to people with disabilities" that is implemented by the Centre for the Greek Language with target group people/learners with hearing disability. This research deals with teaching foreign language and specifically Greek as a foreign/second language to a special category of deaf or hard of hearing adults. It is a heterogeneous group with many different levels of learning in terms of language development and the use of sign language and it is necessary that their needs are examined by the teacher. The presentation of teaching scenarios aims of learning them the eating habits and health problems posed by poor nutrition. The student is motivated with speaking exercises in group or in pairs and by using the sign language in order to improve his/her knowledge and be familiar with the culture and daily habits of Greek people.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟ Β' ΕΠΙΠΕΔΟ (B2)

- ✓ Τα συγκεκριμένα σενάρια απευθύνονται σε κωφούς ή βαρήκοους ενήλικες που αποτελούν μια εξαιρετικά ανομοιογενή εκπαιδευτική ομάδα. Είναι πολύ πιθανό να υπάρχουν πολλά διαφορετικά επίπεδα όσον αφορά την ανάπτυξη της γλώσσας και τη χρήση της νοηματικής. Γι' αυτό και ο διδάσκων, αφού λάβει υπόψη του τις εκπαιδευτικές δυνατότητες και ανάγκες των μαθητών του, θα σχεδιάσει τον τρόπο προσέγγισης που θεωρεί ενδεδειγμένο. Ο διδάσκων θα πρέπει σε κάθε ενότητα να διερευνά τις γνώσεις των μαθητών του και να παρέχει το σχετικό λεξιλόγιο, χρησιμοποιώντας και αντίστοιχα παραδείγματα.
- ✓ Είναι πολύ σημαντικό να αξιοποιηθούν όσο το δυνατό περισσότερα αυθεντικά κείμενα, ώστε οι μαθητές να εξοικειωθούν με το ύφος και το λεξιλόγιο και κυρίως να χρησιμοποιήσουν τη δεξιότητα της κατανόησης του νοήματος μέσα από τα συμφραζόμενα. Εξίσου, είναι καλό οι μαθητές να υιοθετήσουν τη λογική της αναζήτησης πληροφοριών στο διαδίκτυο και της συνεχούς τριβής, ώστε, όχι μόνο να βελτιώσουν τις γνώσεις τους, αλλά και να ενισχύσουν την επαφή τους με την κουλτούρα και τις καθημερινές συνήθειες των Ελλήνων.
- ✓ Επιπλέον, ο διδάσκων ή πιο σωστά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των μαθητών θα καθορίσουν πώς και πόσο θα χρησιμοποιηθεί η νοηματική ή ο προφορικός λόγος ή ο συνδυασμός των δύο στην εκπαιδευτική διαδικασία. Για τον λόγο αυτό, άλλωστε, παραμένουν οι ασκήσεις που αναφέρονται στη χρήση του προφορικού λόγου και προτείνεται και η χρήση της νοηματικής. Επίσης, επειδή σε μεγάλο μέρος των ασκήσεων προβλέπεται η συνεργασία σε ζευγάρια ή ομάδες, θα πρέπει να εξασφαλισθεί επαρκής χρόνος για την ολοκλήρωση των ασκήσεων και τη συμμετοχή όλων. Τέλος, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να υιοθετεί τις αρχές που ισχύουν στην εκπαίδευση ενηλίκων και να τις προσαρμόζει ανάλογα στην εκάστοτε εκπαιδευτική ομάδα.

ΕΝΟΤΗΤΑ 6: ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Στόχοι

- να έρχονται σε επαφή με αυθεντικά κείμενα διαφόρων τύπων
- να ανακαλούν στη μνήμη τους την προϋπάρχουσα γνώση και να τη συνδέσουν με τη νέα γνώση έτσι ώστε αυτή να γίνει κτήμα τους
- να κατανοούν το περιεχόμενο ενός κειμένου
- να εντοπίζουν τις πιο σημαντικές πληροφορίες σε ένα κείμενο
- να εντοπίζουν απαντήσεις σε συγκεκριμένες ερωτήσεις σε συγκεκριμένα σημεία του κειμένου
- να εμπλουτίζουν το λεξιλόγιό τους
- να αξιοποιούν τα συμφραζόμενα ώστε να μαντέψουν τη σημασία των άγνωστων λέξεων
- να αποκτούν την ικανότητα να αντλούν πληροφορίες από το κείμενο που δεν είναι εμφανείς
- να μπορούν να επιλέγουν από κάποιο ή κάποια κείμενα τις πληροφορίες που χρειάζονται για τη δημιουργία ενός δικού τους κειμένου
- να αξιοποιούν το διαδίκτυο ως μέσο άντλησης πληροφοριών
- να μάθουν να επιλέγουν από το διαδίκτυο τις πληροφορίες που απαιτούνται για μια δραστηριότητα
- να έρχονται σε επαφή με ασκήσεις διαφόρων τύπων
- να παράγουν απλές προτάσεις ή μεγαλύτερα κείμενα ανάλογα με τις ανάγκες της άσκησης
- να κατανοούν ότι η παραγωγή γραπτού λόγου είναι μια σύνθετη και επίπονη διαδικασία
- να ενεργοποιούν τη δημιουργικότητα και την κριτική τους σκέψη
- να μαθαίνουν να συνεργάζονται και να συμμετέχουν ισότιμα στα πλαίσια μιας ομάδας, αναλαμβάνοντας ο καθένας τη δική του ατομική ευθύνη για το έργο που του αναλογεί
- να μπορούν να εκφράζουν τη γνώμη τους και να αποδέχονται τις απόψεις των άλλων με πνεύμα σεβασμού
- να έχουν ενεργό ρόλο στις δραστηριότητες της τάξης, αναπτύσσοντας την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους
- να συνειδητοποιούν ότι είναι χρήσιμο να είναι ενημερωμένοι για διάφορα θέματα που αφορούν τον τόπο όπου μένουν και τη λειτουργία του κράτους

1.1 ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές ότι το θέμα της συγκεκριμένης ενότητας είναι η διατροφή και τους ζητά να αναφέρουν τις λέξεις που τους έρχονται αυθόρμητα στο μυαλό σχετικά με το θέμα. Τονίζει ότι δεν έχει σημασία αν κάνουν κάποιο λάθος, καθώς στόχος είναι η συμμετοχή όλων στην εκπαιδευτική διαδικασία και μάλιστα για ένα θέμα που είναι οικείο και καθημερινό. Καταγράφει τις λέξεις στον πίνακα και όταν τελειώσει η δραστηριότητα προσπαθεί να ομαδοποιήσει τις λέξεις ανάλογα με το περιεχόμενο τους, σε διακριτές ομάδες όπως φαγητά, συστατικά, υγιεινή διατροφή κ.ά.. Ζητά να του πούνε τι σημαίνει διατροφή, ποια η σημασία της για τη ζωή του ανθρώπου και πώς διαμορφώνεται αυτή σε κάθε άνθρωπο. Καταγράφει και πάλι τις απαντήσεις και στη συνέχεια τους δίνει τους παρακάτω ορισμούς και συγκεκριμένες λέξεις ζητώντας τους από τα συμφραζόμενα να βρουν τη σημασία τους: **ισορροπημένη διατροφή, επίδραση, λειτουργίες, ανταποδοτικά οφέλη.**

Η διατροφή μας, δηλαδή τι τρώμε, πότε τρώμε, πόσο τρώμε και πώς τρώμε έχει μεγάλη επίδραση στη σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου. Ο ανθρώπινος οργανισμός έχει ανάγκη από τροφή:

- ✓ για να έχει κανονική θερμοκρασία
- ✓ για να γίνονται κανονικά οι εσωτερικές του λειτουργίες, δηλαδή η αναπνοή και η κυκλοφορία του αίματος
- ✓ για να μπορεί να εργάζεται αποδοτικά
- ✓ για να μπορεί να χαίρεται τη ζωή

Με την τροφή ο άνθρωπος παίρνει ενέργεια, η οποία υπολογίζεται σε θερμίδες.

Τα φαγητά περιέχουν όλες τις θρεπτικές ουσίες τις οποίες έχει ανάγκη το σώμα μας για να μεγαλώσει, να κρατηθεί σε φόρμα, να διορθώσει καμιά...ζημιά στα κύτταρά του, για να κινηθεί, να σκεφτεί, να διαβάσει... τέλος πάντων να ζήσει! Αυτές οι θρεπτικές ουσίες είναι οι Πρωτεΐνες, τα Λίπη, οι Υδατάνθρακες, οι Βιταμίνες, τα Άλατα και το Νερό, τα ίδια ακριβώς στοιχεία που αποτελούν και το σώμα μας.

Για να έχουμε μία ισορροπημένη διατροφή πρέπει να έχουμε ποικιλία στα τρόφιμα που τρώμε και να διαλέγουμε την σωστή ποσότητα για να είμαστε σίγουροι ότι παίρνουμε τις θρεπτικές ουσίες που χρειαζόμαστε.

Από τα τρόφιμα παίρνουμε τα «**καύσιμα**» που χρειάζεται ο οργανισμός για να κάνει τις λειτουργίες του (να χτυπήσει η καρδιά, να αναπνεύσω, να πάω στη δουλειά, να πάω στο σχολείο, να βγω για παιχνίδι, κ.τ.λ.).

Στη συνέχεια τους δίνει τον τρίτο ορισμό που είναι πιο επιστημονικός και το σχετικό λεξιλόγιο:

Ως διατροφή ορίζεται ο τρόπος που τρεφόμαστε. Με την πάροδο του χρόνου η έννοια της επεκτάθηκε περισσότερο και περιλαμβάνει όχι μόνο τα οφέλη που αποκομίζουμε από μια σωστή διατροφή αλλά και τις ασθένειες που προκύπτουν όταν αυτή είναι ανεπαρκής ή ελλιπής.

Η διατροφή (από τα λατινικά *nutrire*: να θρέψει) υποδεικνύει τις επεξεργασίες από τις οποίες ένας άνθρωπος μεταβολίζει τα τρόφιμα για να εξασφαλίσει τη λειτουργία του. Η διατροφή είναι επίσης μια πολύπλευρη επιστήμη, που περιλαμβάνει δύο μεγάλους άξονες:

- **Τη φυσιολογία της διατροφής** που αντιμετωπίζει τον τρόπο με τον οποίο ο οργανισμός εκτελεί το μετασχηματισμό των τροφίμων, δηλαδή τις μεταβολικές διεργασίες. Αυτό περιλαμβάνει τη μελέτη του ρόλου των θρεπτικών μακροσυστατικών και μικροσυστατικών στο επίπεδο των βιοχημικών μηχανισμών και τις συνέπειες τους στους ιστούς, ανάμεσα

στην ενέργεια που απορροφείται και την ενέργεια που ξοδεύεται από τον οργανισμό.

- **Τη ψυχολογία της διατροφής** που αναλύει την τροφική συμπεριφορά του ατόμου ή της ομάδας. Δίνει έμφαση σε ερωτήματα όπως «γιατί τρώμε;» ή «πώς διαλέγουμε τα τρόφιμά μας;». Στον άνθρωπο, αυτά τα ερωτήματα σχετίζονται με περιβαλλοντικούς παράγοντες όπως το κατασκευασμένο περιβάλλον, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και τις πολιτικές της υγείας, καθώς επίσης με τα χαρακτηριστικά του όπως τα εισοδήματά του ή την «κουλτούρα» του.

Ανεπαρκής	αυτός που δεν είναι αρκετός για να καλύψει κάποιες ανάγκες
Βιοχημικός	αυτός που έχει σχέση με τη βιοχημεία, την επιστήμη που μελετά τη χημική σύσταση και τα χημικά φαινόμενα στους ζώντες οργανισμούς
Διεργασία	διαδικασία στο εσωτερικό του οργανισμού που καταλήγει σε κάτι νέο
Ελλιπής	αυτός που έχει ελλείψεις
Επεξεργασία	σύνολο των εργασιών με τις οποίες δίνεται σε ένα υλικό η
Ιστός	σύνολο κυττάρων που έχουν όμοια κατασκευή και λειτουργία
Λειτουργία	ο ιδιαίτερος τρόπος που δρουν και συνεργάζονται τα μέλη του ανθρώπινου οργανισμού
Μακροσυστατικά	υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες
Μεταβολίζω	οι φυσικές και χημικές μεταβολές που γίνονται στους ιστούς των ζωντανών οργανισμών
Μετασχηματισμός	αλλαγή
Μικροσυστατικά	βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία μορφή που θα το κάνει κατάλληλο για ορισμένη χρήση

Έπειτα χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες και ζητά από κάθε ομάδα με βάση τα παραπάνω και τη συζήτηση που προηγήθηκε να γράψει ένα δικό της

ορισμό για τη διατροφή και για το ρόλο της στη ζωή του ανθρώπου. Οι ομάδες παρουσιάζουν τα κείμενα τους, ο εκπαιδευτικός κρατά σημειώσεις στον πίνακα και στο τέλος γίνεται ένας συγκερασμός που περιλαμβάνει τις απόψεις όλων των ομάδων.

1.2 ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

Ο εκπαιδευτικός ρωτά τους μαθητές αν έχουν ακούσει για τη Μεσογειακή διατροφή και τη μεγάλη σημασία της για την υγεία του ανθρώπου. Τους παραπέμπει στις σελίδες 121 και 122 του βιβλίου και ζητά να διαβάσουν τα σχετικά κείμενα. Ακολουθεί η προβολή ενός σύντομου βίντεο (<http://www.youtube.com/watch?v=el-PpAcn IE>) που παρουσιάζει όλες τις ομάδες των τροφών, έπειτα ο εκπαιδευτικός μοιράζει το παρακάτω ερωτηματολόγιο και δίνει λίγα λεπτά στους μαθητές να το συμπληρώσουν:

Πόσες φορές την εβδομάδα τρως ...

- Δημητριακά ; _____
- Ζυμαρικά ; _____
- Όσπρια ; _____
- Κρέας ; _____
- Ψάρια ; _____
- Ρύζι ; _____
- Αυγά ; _____
- Κοτόπουλο ; _____
- Γαλακτοκομικά ; _____
- Φρούτα ; _____
- Λαχανικά ; _____
- Πατάτες ; _____

Οι μαθητές συζητούνε τις συνήθειες τους και τις συγκρίνουν με τον πίνακα της Μεσογειακής διατροφής που τους έχει δοθεί. Στη συνέχεια ο

εκπαιδευτικούς τους δίνει το παρακάτω κείμενο και ζητά να σημειώσουν ποια είναι τα οφέλη της Μεσογειακής διατροφής για την υγεία του ανθρώπου.

Μεσογειακή Διατροφή

Ο όρος Μεσογειακή Διατροφή αναφέρεται στις διατροφικές συνήθειες των ελαιοπαραγωγικών χωρών της μεσογειακής λεκάνης. Η μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Το μενού είναι απλό και στηρίζεται στη λιτή διατροφή: χορταρικά, φρούτα, όσπρια, λαχανικά, αγνό τυρί, ζυμωτό μαύρο ψωμί, ωμό ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, λίγο σπιτικό κρασί και ψάρια! Πιο συγκεκριμένα τα βασικά χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής είναι:

1. Ο υψηλός λόγος μονοακόρεστου / κορεσμένου λίπους
2. Μέτρια κατανάλωση αλκοόλ
3. Υψηλή κατανάλωση όσπριων
4. Υψηλή κατανάλωση δημητριακών (συμπεριλαμβάνοντας το ψωμί)
5. Υψηλή κατανάλωση φρούτων
6. Υψηλή κατανάλωση λαχανικών
7. Χαμηλή κατανάλωση κρέατος και των προϊόντων του
8. Μέτρια κατανάλωση γάλακτος και των προϊόντων του

Γιατί να επιλέξουμε τη μεσογειακού τύπου διατροφή;

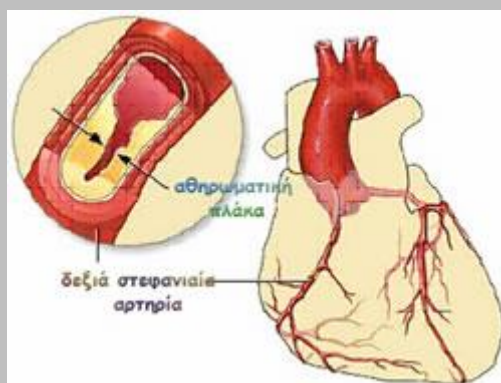
Υπάρχουν ισχυρά στοιχεία που αποδεικνύουν ότι η Μεσογειακή Διατροφή συνεισφέρει στην πρόληψη παραγόντων κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων, όπως είναι η χοληστερίνη, η υπέρταση, ο διαβήτης τύπου II, η παχυσαρκία και συνεπώς στην πρωτογενή και δευτερογενή πρόληψη της στεφανιαίας νόσου. Επιπλέον υπάρχουν στοιχεία που αποδεικνύουν ότι η Μεσογειακή Διατροφή παίζει προληπτικό ρόλο κατά ορισμένων μορφών

καρκίνου. Τα βασικά χαρακτηριστικά της Μεσογειακής διατροφής (η υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και ακόρεστων λιπαρών), προστατεύουν εκτός των άλλων και το δέρμα από τα σημάδια του χρόνου, δηλαδή τις ρυτίδες. Και σε συνδυασμό με καθημερινή σωματική άσκηση (π.χ. περπάτημα, χορός, κλπ) το Μεσογειακό διατροφικό μενού αποτελεί συνταγή για μακροζωία, υγεία και ομορφιά.

Για να γίνει πιο κατανοητή η ορολογία που αναφέρεται στο κείμενο ο εκπαιδευτικός μπορεί να τους δώσει τις παρακάτω πληροφορίες από την ιστοσελίδα http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=3286 που με τρόπο σχετικά απλό εξηγούν και αναλύουν τα παραπάνω ή να τους παραπέμψει σε σχετικές ιστοσελίδες, αν θέλουν οι ίδιοι να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους.

Στεφανιαία νόσος: Όσα πρέπει να ξέρετε

Η στεφανιαία νόσος αποτελεί πλέον την πρωταρχική αιτία θανάτου στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες. Υπεύθυνη τις περισσότερες φορές για την εμφάνιση της νόσου είναι μια κατάσταση γνωστή με το όνομα αθηροσκλήρωση, η οποία οφείλεται στην δημιουργία αθηρωματικών πλακών που συγκεντρώνονται στο εσωτερικό των στεφανιαίων αρτηριών (των αρτηριών που παρέχουν αίμα στην καρδιά) προκαλώντας έτσι την στένωση του αυλού τους και τη μείωση του παρεχόμενου αίματος.



Αίτια

Κατά καιρούς πολλοί παράγοντες κινδύνου έχουν ενοχοποιηθεί για την εμφάνιση της στεφανιαίας νόσου. Αυτοί είναι δυνατό να χωριστούν σε δύο μεγάλες κατηγορίες :

Τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου

1. Χοληστερόλη: Η χοληστερόλη είναι μια ουσία απαραίτητη για τη λειτουργία του οργανισμού. Ωστόσο όταν οι τιμές της στο αίμα υπερβούν τα ανώτερα επιτρεπτά όρια τότε αυξάνεται και ο κίνδυνος εμφάνισης της στεφανιαίας νόσου.

2. Αρτηριακή υπέρταση: Ένας στους τρεις ενήλικες έχει οριακή αρτηριακή πίεση ή αρτηριακή υπέρταση. Τιμές αρτηριακής πίεσης > 139/89 mmHg θεωρούνται παθολογικές και συνοδεύονται από αύξηση της επίπτωσης της στεφανιαίας νόσου.

3. Σακχαρώδης διαβήτης: Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μια νόσος η οποία προσβάλλει τόσο τα μικρού όσο και τα μεσαίου και μεγάλου μεγέθους αγγεία του σώματος. Μπορεί να προσβάλλει τα αγγεία του οφθαλμού και του εγκεφάλου, τους νεφρούς και τα νεύρα και μπορεί να προκαλέσει τη στεφανιαία νόσο. Ιδιαίτερη λοιπόν σημασία έχει ο έλεγχος και η σωστή ρύθμιση του διαβήτη.

4. Κάπνισμα: Οι καπνιστές έχουν διπλάσια πιθανότητα εμφάνισης καρδιακού επεισοδίου και ο κίνδυνος θανατηφόρου καρδιαγγειακού επεισοδίου αυξάνεται 5,5 φορές στους βαρείς καπνιστές σε σχέση με τους μη καπνιστές. Ακόμη και η έκθεση στον καπνό του τσιγάρου, δηλαδή το παθητικό κάπνισμα, αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης της νόσου.

5. Παχυσαρκία: Η υπερβολική συγκέντρωση λίπους στο σώμα και κυρίως στην περιοχή της κοιλιάς αποτελεί έναν ανεξάρτητο παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση της στεφανιαίας νόσου.

6. Περιορισμένη φυσική δραστηριότητα: Ο περιορισμός της φυσικής δραστηριότητας σε συνδυασμό με την πλούσια σε λιπαρά διατροφή είναι παράγοντες που μπορούν και πρέπει να τροποποιηθούν και μάλιστα εύκολα. Έτσι έχει αποδειχθεί ότι η φυσική δραστηριότητα βοηθά στη σωστή ρύθμιση της χοληστερίνης του οργανισμού αφού παρατηρείται ότι αυξάνεται η καλή χοληστερόλη μετά από καθημερινή άσκηση.

7. Προσωπικότητα: Για την εμφάνιση της στεφανιαίας νόσου έχει επίσης ενοχοποιηθεί η κατάθλιψη, η επιθετική συμπεριφορά αλλά και η τύπου Α προσωπικότητα, της οποίας τα χαρακτηριστικά είναι το καθημερινό άγχος, η ψυχική ένταση και η τελειοθηρική συμπεριφορά.

Ο εκπαιδευτικός στη συνέχεια ρωτά αν γνωρίζουν τι θρεπτικά στοιχεία παρέχουν τα διάφορα είδη τροφών όπως βιταμίνες ή άλλα και μετά τη σχετική συζήτηση, τους μοιράζει τον παρακάτω πίνακα που αποτελεί ένα είδος οδηγού για την υγιεινή διατροφή καθώς και τον συνοπτικό πίνακα με τα θρεπτικά συστατικά των τροφών.

1.3 ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ- ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η Πυραμίδα τροφίμων αναπτύχθηκε από τα Υπουργεία Γεωργίας και Υγείας των Η.Π.Α. με σκοπό να χρησιμοποιηθεί ως οπτικό εργαλείο για υγιεινή διατροφή. Η Πυραμίδα βασίζεται σε επιστημονικά στοιχεία διαιτητικών προσλήψεων, θρεπτικών συστατικών σε διάφορα τρόφιμα και τρόπους επιλογής τροφίμων για διατήρηση της υγείας.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΙΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ-ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Η κορυφή υποδεικνύει τροφές που πρέπει να τρώμε σε πολύ μικρές ποσότητες. Περιέχει τα **λίπη**, τα έλαια και τα γλυκά (σάλτσες, λάδια, μαργαρίνη, βούτυρα, αναψυκτικά, γλυκά). Στη σωστή ποσότητα προσθέτουν γεύση και ευχαρίστηση στα γεύματά μας, αλλά σε μεγάλη ποσότητα αποτελούν την κύρια αιτία της παχυσαρκίας.

Οι περισσότερες τροφές στην ομάδα αυτή (κρέας, πουλερικά, ψάρια, ξερά φασόλια, αυγά) είναι ζωικής προέλευσης. Παρέχουν **πρωτεΐνη** (υλικά κατασκευής, δημιουργούν και αναπλάθουν τους ιστούς, δεν είναι υλικά καύσεως).

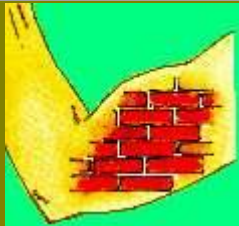
Το γάλα, το γιαούρτι και η ομάδα του τυριού παρέχουν **ασβέστιο**, βιτ. D, **πρωτεΐνη**, ριβοφλαβίνη κτλ. Κάποιες τροφές, όπως το τυρί, έχουν περισσότερο λίπος κι άλλες λιγότερο. Η θρεπτικότητα του γάλακτος δεν ελαττώνεται με την μείωση του λίπους.

Τα λαχανικά εκτός από **υδατάνθρακες** είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών βιταμινών και αλάτων. Προτιμήστε τα φρέσκα και εποχιακά λαχανικά. Οι

υδατάνθρακες των φρούτων (γλυκόζη, φρουκτόζη) προσφέρουν άμεση ενέργεια στον οργανισμό. Είναι προτιμότερο να καταναλώνονται ως έχουν παρά με τη μορφή χυμών, γιατί χάνουν τις φυτικές ίνες και μεγάλο ποσοστό βιταμινών.

Οι τροφές που βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά, πατάτες), είναι πλούσια σε σύνθετους **υδατάνθρακες** και κάποιες βιταμίνες Β. Οι περισσότερες από αυτές τις τροφές είναι από τη φύση τους χαμηλές σε λίπος. Όταν μάλιστα περιέχουν το φλοιό τους ή είναι ολικής αλέσεως τότε παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες, με τις οποίες αντιμετωπίζεται η δυσκοιλιότητα και μειώνονται τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα.

Ο διδάσκων/η διδάσκουσα παρουσιάζει το υλικό στους μαθητές, το μελετούν και τους ζητά να συγκρίνουν τους δύο πίνακες, αυτόν στο βιβλίο τους και αυτόν που τους δόθηκε ώστε να βγάλουν τα σχετικά συμπεράσματα π. χ. να διαπιστώσουν ότι η Μεσογειακή διατροφή αποτελεί σημείο αναφοράς για την υγιεινή διατροφή, τη συχνή παρουσία συγκεκριμένων τροφών ή οτιδήποτε άλλο θεωρήσουν ενδιαφέρον. Επίσης, τους επισημαίνει ότι, στον δεύτερο πίνακα που τους έχει δοθεί, κάποιες λέξεις, όπως υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη, βιταμίνες, φυτικές ίνες επανέρχονται, γιατί παίζουν καθοριστικό ρόλο στη λειτουργία του οργανισμού και δίνει τον παρακάτω πίνακα για περισσότερες διευκρινίσεις.

		
<u>Πρωτεΐνες</u> Υλικά κατασκευής. Δημιουργούν, επισκευάζουν και διατηρούν τους ιστούς στο σώμα μας. 10-12% από την συνολική ημερήσια θερμιδική ανάγκη.	<u>Υδατάνθρακες</u> Κύριος σκοπός τους είναι να δίνουν στο σώμα μας ενέργεια, «καύσιμα» για κάθε λειτουργία του. Σε μία ισορροπημένη διατροφή το 55-60% της ολικής ενέργειας πρέπει να έρχεται από τους υδατάνθρακες.	<u>Λίπη</u> Τα λίπη είναι απαραίτητα στο σώμα μας γιατί βοηθάνε στη κατασκευή των κυττάρων, στη μεταφορά βιταμινών, στο να διατηρείται σταθερή η θερμοκρασία μας κτλ, αλλά δεν πρέπει να ξεπερνάνε το 30% από τις συνολικές θερμίδες

Στη συνέχεια χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες. Μοιράζει σε όλες τις ομάδες τις εικόνες 1 και 2 που βρίσκονται στο παράρτημα και αποτελούν μια γενική περιγραφή των θρεπτικών ουσιών και μετά δίνει σε κάθε ομάδα μια φωτοτυπία που να αναφέρεται σε διαφορετική ομάδα θρεπτικών ουσιών και ζητά να αξιοποιήσουν όλες τις πληροφορίες που έχουν από το υλικό που έχουν πάρει και να φτιάξουν δύο πίνακες, που ο ένας να περιλαμβάνει τις τροφές από τις οποίες παίρνουμε τις αντίστοιχες ουσίες και ο άλλος τις ευεργετικές τους ιδιότητες (Εικόνες 3-8 στο παράρτημα). Οι ομάδες παρουσιάζουν τις εργασίες τους, συγκρίνουν και σχολιάζουν.

Ο εκπαιδευτικός στη συνέχεια τους παραπέμπει στην ιστοσελίδα του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Πληροφόρησης για τα Τρόφιμα (<http://www.eufic.org/article/el/nutrition/vitamins-minerals-phytonutrients/artid/Nutrient-bioavailability-food-greek>), ενός μη

κερδοσκοπικού οργανισμού που με τρόπο επιστημονικό ενημερώνει και συμβουλεύει τους καταναλωτές. Ενημερώνει τους μαθητές ότι συχνά τα κείμενα της ιστοσελίδας έχουν δύσκολο λεξιλόγιο, ωστόσο είναι καλό να έρχονται σε επαφή με πρωτότυπο υλικό και να αξιοποιούν την προϋπάρχουσα γνώση τους για να το κατανοήσουν. Περιηγούνται την ιστοσελίδα και στο σύνδεσμο Διατροφή μπορούν να διαβάσουν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή και τις θρεπτικές ουσίες. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τις ομάδες να συμπληρώσουν τους πίνακες τους με ό,τι επιπλέον κρίνουν χρήσιμο από την ιστοσελίδα ή να σημειώσουν όποια άλλη πληροφορία θεωρήσουν ενδιαφέρουσα. Οι ομάδες και πάλι καταθέτουν τις απόψεις τους και ανατίθεται στους μαθητές ως εργασία για το σπίτι η δεύτερη και η τρίτη δραστηριότητα της σελίδας 122, με την αξιοποίηση όλων όσων διαβάσει και μάθει.

Μην τα κάνετε κάρβουνο

Οι μαθητές διαβάζουν τη μικρή παράγραφο στη σελίδα 122 και ανταλλάσσουν απόψεις για τον τρόπο που οι ίδιοι μαγειρεύουν, καθώς προέρχονται από διαφορετικές χώρες, και αν έχουν διαβάσει κάτι σχετικό με τους κινδύνους του υπερβολικού μαγειρέματος. Στη συνέχεια ανατρέχουν στη σχετική ιστοσελίδα του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Πληροφόρησης για τα Τρόφιμα (<http://www.eufic.org/article/el/health-lifestyle/healthy-eating/artid/Cooking-grill-flame-frying-smoking-food-safely/>) και τους δίνονται οι εξής ερωτήσεις (η άσκηση μπορεί να γίνει είτε στην τάξη σε ομάδες είτε ως εργασία στο σπίτι) :

1. Τι πρέπει να προσέχει κανείς ώστε να εξασφαλίσει σωστό μαγείρεμα;
2. Ποιοι είναι κίνδυνοι από το υπερβολικό μαγείρεμα στο κρέας ή τα άλλα τρόφιμα;

3. Στο κείμενο υπάρχουν μια σειρά από συμβουλές. Συγκεντρώστε τις και διατυπώστε τις με όποιον τρόπο θεωρείτε εσείς πιο κατανοητό και απλό για κάποιον που μαθαίνει τώρα να μαγειρεύει.

Στην ίδια παράγραφο γίνεται λόγος γενικότερα για την κακή διατροφή, τον σύγχρονο τρόπο ζωής και τα προβλήματα που προκαλεί, ενώ οι μαθητές διαβάζουν επίσης και τη μικρή παράγραφο στη σελίδα 128. Οι μαθητές ανταλλάσσουν απόψεις για όσα σχετικά γνωρίζουν, διαβάζουν τον πίνακα που αναφέρεται στην κατανάλωση του κρέατος, απαντούν στην ερώτηση που ακολουθεί και στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός τους δίνει τις παρακάτω φωτοτυπίες:

Τρόπος Ζωής

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής μας ευθύνεται για την αυξημένη συχνότητα διαφόρων παραγόντων κινδύνου, οι οποίοι συμβάλλουν στην ανάπτυξη καρδιοπαθειών αλλά και άλλων προβλημάτων υγείας.

- Κάπνισμα
- Ψηλή πίεση
- Ψηλή χοληστερόλη (πάνω από 200 mg/dl)
- Έλλειψη άσκησης
- Περιττό βάρος
- Διαβήτης
- Αυξημένο στρες
- Αλκοόλ

Οι καταστάσεις αυτές μπορούν τις περισσότερες φορές να

προληφθούν αν υιοθετήσει κανείς κάποιες συνήθειες σαν

καθημερινό τρόπο ζωής:

- **Διακοπή του καπνίσματος αν καπνίζετε.** Το κάπνισμα θεωρείται σημαντικός παράγοντας στην εκδήλωση αιφνίδιου θανάτου λόγω καρδιαγγειακών νοσημάτων.
- **Ρύθμιση του βάρους σώματος.** Όσο περισσότερο περιττός λίπος έχει κανένας τόσο μεγαλύτερος ο κίνδυνος για καρδιακή νόσο.
- **Αύξηση της κίνησης/άσκησης σας.** Όσο περισσότερο ασκείται κανένας τόσο περισσότερο αποδίδει το μυοκάρδιο και επομένως το καρδιαγγειακό σύστημα εργάζεται πιο αποδοτικά.
- **Κατανάλωση διαίτας χαμηλής σε λιπαρά.** Η πρόσληψη θερμίδων από λίπος δεν θα πρέπει να ξεπερνά το 30% των ολικών ημερήσιων θερμίδων.
- **Κατανάλωση διαίτας χαμηλής περιεκτικότητας σε χοληστερόλη.**
- **Κατανάλωση διαίτας χαμηλής σε νάτριο.** Το νάτριο (μαγειρικό αλάτι) μπορεί να αυξήσει την αρτηριακή πίεση.
- **Αύξηση κατανάλωσης φυτικών ινών, φρούτων, λαχανικών.** Οι φυτικές ίνες συμβάλλουν στην μείωση της χοληστερόλης, αφού δεν επιτρέπουν την απορρόφηση μεγάλων ποσοτήτων από τις τροφές. Τα φρούτα και λαχανικά μας παρέχουν σημαντικές ποσότητες βασικών αντιοξειδωτικών βιταμινών όπως τα β-καροτένια και οι βιταμίνες Α και C. Τα φρούτα και τα λαχανικά όπως πορτοκάλια, μπανάνες, πατάτες και ντομάτες παρέχουν αρκετό κάλιο το οποίο βοηθά τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Γενικές Συστάσεις

- Καταναλώνετε ποικιλία φρούτων και λαχανικών. Επιλέξτε 5 μερίδες ημερησίως.
- Καταναλώστε ποικιλία δημητριακών. Επιλέξτε 6 μερίδες ημερησίως.
- Περιλάβετε στο διαιτολόγιο σας χαμηλά ή ελεύθερα σε λίπος γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρι, όσπρια και άπαχα πουλερικά.
- Επιλέγτε λάδια με περιεκτικότητα μικρότερη των 2 γρ. σε κορεσμένα λίπη όπως το **ελαιόλαδο**.
- Περιορίστε την κατανάλωση τροφών πλούσιων θερμιδικά και φτωχών σε θρεπτική αξία όπως τα αναψυκτικά και τα γλυκά που περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης.
- Περιορίστε την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε κορεσμένα και trans-λιπαρά οξέα και χοληστερόλη όπως τα ολόπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα λιπαρά κρέατα και παράγωγά τους και τα υδρογονωμένα φυτικά έλαια.
- Καταναλώστε μέχρι 6 γρ. ημερησίως μαγειρικού αλατιού (που αντιστοιχούν σε 2400 मिलीग्राम νατρίου).

Στη συνέχεια τους δίνει την παρακάτω άσκηση ζητώντας τους να αντιστοιχίσουν τις στήλες αναζητώντας τα συνώνυμα σύμφωνα με το κείμενο:

Παράγοντας

Άγχος

Συμβάλλω

Ξαφνικός

Άσκηση

Εφαρμόζω

Στρες

Μειώστε

Υιοθετώ

Πρόγραμμα διατροφής

Αιφνίδιος	Ουσίες που δρουνε θεραπευτικά
Διαιτολόγιο	Αιτία
Περιεκτικότητα	Κακά Λιπαρά
Κορεσμένα λίπη	Σωματική δραστηριότητα
Περιορίστε	Ποσότητα μιας ουσίας
Αντιοξειδωτικά	Βοηθώ

Στη συνέχεια τους χωρίζει σε ομάδες και ζητά με βάση τις παραπάνω φωτοτυπίες να συντάξουν ένα κατάλογο με συμβουλές για ένα υγιεινό τρόπο ζωής.

1.4 ΕΛΛΗΝΩΝ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να διαβάσουν τον πίνακα στη σελίδα 123 και να απαντήσουν στην πρώτη ερώτηση που ακολουθεί. Ακόμη, ρωτά αν γνωρίζουν άλλα ελληνικά φαγητά εκτός από αυτά που περιλαμβάνονται στον πίνακα και αν ξέρουν πώς μαγειρεύονται. Συνδέονται στο διαδίκτυο και παρακολουθούν την εκτέλεση μιας κλασικής συνταγής, του μουςακά,

(<http://www.argiro.gr/recipes/%CE%BC%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B1%CE%BA%CE%AC%CF%82>) και ενός παραδοσιακού ελληνικού γλυκού, του χαλβά,

(<http://www.argiro.gr/recipes/%CF%87%CE%B1%CE%BB%CE%B2%CE%A4%CF%82-%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%B9%CE%B3%CE%B4%CE%B1%CE%B5%CE%AD%CE%BD%CE%B9%CE%BF%CF%82>). Σημείωση: δυστυχώς δεν υπάρχουν ελληνικές συνταγές με υπότιτλους, όμως είναι εύκολο οι μαθητές να παρακολουθήσουν τα βίντεο, καθώς αποτελούν βίντεο επίδειξης

με πολλές λεπτομέρειες. Τους μοιράζει επίσης ενδεικτικά κάποιες παραδοσιακές ελληνικές συνταγές προκειμένου να εξοικειωθούν με το σχετικό λεξιλόγιο, τις μονάδες μέτρησης και την ορολογία εκτέλεσης των συνταγών.

Παραδοσιακές ελληνικές συνταγές



Χωριάτικη σαλάτα

Υλικά

2 ντομάτες
1 μεγάλο αγγούρι
1 μεγάλη πιπεριά πράσινη
1 μέτριο κρεμμύδι
λίγες ελιές
λίγη ρίγανη
κομμάτι φέτα
αλάτι και πιπέρι
λάδι και ξίδι

Εκτέλεση

Πλένετε όλα τα λαχανικά πολύ καλά
Κόβετε σε μικρά κομμάτια τις ντομάτες και σε ροδέλες το αγγούρι
Τα τοποθετείτε σε μία σαλατιέρα ή ένα μπολ και προσθέτετε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, την πιπεριά ψιλοκομμένη σε λωρίδες, τις ελιές
Αλατοπιπερώνετε, προσθέτετε τη ρίγανη, το ξίδι και ανακατεύετε προσεκτικά
Τοποθετείτε την φέτα από πάνω

Ρίχνετε λίγη ρίγανη ακόμα πάνω στη φέτα και προσθέτετε το λάδι

Τζατζίκι

Υλικά

- 1 κούπα στραγγιστό γιαούρτι
- 2 μικρά αγγουράκια
- 2 κουταλάκια σούπας ελαιόλαδο
- 2 κουταλάκια σούπας ξίδι
- 1 κουταλάκι κοφτό αλάτι
- 4-5 κλωνιά άνηθο
- 2 σκελίδες λιωμένο σκόρδο

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το γιαούρτι με τα αγγουράκια κομμένα σε μικρούς κύβους με τη φλούδα τους .

Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε .

Το τοποθετούμε στο ψυγείο για 1 ώρα πριν το σερβίρουμε .

Αν το μείγμα μας δεν πετυχαίνει , γιατί είναι αρκετά ρευστό πρέπει να στραγγίσουμε τα κομμένα αγγουράκια σε μια πετσέτα πριν τα ανακατέψουμε με το γιαούρτι.

Σερβίρετε σε μικρό πιάτο και γαρνίρετε με ένα μικρό κλωνί άνηθο ή μια ελιά .

Φασολάδα

Υλικά

- 500 γραμ. ξερά φασόλια
- 1 μεγάλο, κομμένο σε φέτες κρεμμύδι
- 3 μέτρια καρότα (κομμένα φέτες)

2 κλωνάρια ψιλοκομμένο σέλινο

1 φλιτζάνι του τσαγιού χυμός ντομάτας

1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι

Αλάτι

Πιπέρι

Εκτέλεση

Βάζετε τα φασόλια στο νερό από το προηγούμενο βράδυ.

Τα στραγγίζετε, τα βάζετε σε μια κατσαρόλα με νερό, τα αφήνετε να πάρουν μερικές βράσεις και τα ξαναστραγγίζετε.

Βάζετε πάλι τα φασόλια στην κατσαρόλα με τα υπόλοιπα υλικά και το ανάλογο νερό.

Αφήνετε την σούπα να σιγοβράσει για 1 ώρα περίπου.

Τραχανόπιτα

Υλικά

3 φλιτζάνια τραχανά

3/4 κιλού φέτα

αλάτι και πιπέρι

15 αυγά

1 φλιτζάνι λάδι

1/2 κιλό φύλλο

αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση

Χτυπάτε τ' αυγά και τα προσθέτετε στο τραχανά.

Θρυμματίζετε τη φέτα με ένα πιρούνι και την προσθέτετε κι αυτή στον τραχανά

Ανακατεύετε πάρα πολύ καλά.

Αλατοπιπερώνετε .

Λιώνετε το βούτυρο .

Βουτυρώνετε το ταψί.

Απλώνετε τα μισά φύλλα αφού πάντα ανάμεσα από το καθένα τα βρέχετε με το βούτυρο.

Φροντίστε να καλύπτετε όλο το ταψί με τα φύλλα.

Ρίχνετε το μείγμα και το απλώνετε προσεχτικά να μην σχιστεί το φύλλο από κάτω .

Απλώνετε τα υπόλοιπα φύλλα και ανάμεσα το βούτυρο .

Γυρίζετε αυτά που περισσεύουν έξω από το ταψί προς τα μέσα.

Κόβετε πολύ προσεχτικά την πίτα σε κομμάτια και ραντίζετε με νερό.

Ψήνετε μισή ώρα με τρία τέταρτα σε μέτριο φούρνο .

Ακόμη, ο διδάσκων/η διδάσκουσα προτείνει οι μαθητές να δούνε διάφορες ιστοσελίδες με συνταγές, ώστε να γνωρίσουν καλύτερα τόσο την παραδοσιακή όσο και τη σύγχρονη ελληνική κουζίνα.

Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός προτείνει η άσκηση σχετικά με τη χορτοφαγική διατροφή και την κρεοφαγία (σελ.124) να γίνει με τη συμμετοχή όλης της τάξης. Ζητά από τους μαθητές να αναφέρουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της κάθε διατροφής και συμπληρώνει στον πίνακα τις σχετικές στήλες. Έπειτα χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες για την άσκηση της σελίδας 125, η οποία προτείνεται να γίνει γραπτά. Τέλος, οι μαθητές και πάλι σε ομάδες παίζουν το παιχνίδι που προτείνεται στις σελίδες 123-124.

Μια συνταγή

Οι μαθητές διαβάζουν τη συνταγή για κέικ και ο εκπαιδευτικός τους ρωτά αν έχουν και στις χώρες τους παρόμοια γλυκά. Στη συνέχεια χωρίζει τους μαθητές σε ομοιογενείς ομάδες, ώστε να είναι στην ίδια ομάδα μαθητές που προέρχονται από την ίδια χώρα και τους ζητά να γράψουν χαρακτηριστικά προϊόντα και παραδοσιακές συνταγές από τον τόπο τους. Παράλληλα, αν

υπάρχει η δυνατότητα (διαθέσιμο εργαστήριο πληροφορικής) και ο χρόνος, οι μαθητές μπορούν να αναζητήσουν σχετικό υλικό από το διαδίκτυο (φωτογραφίες ή μικρά βίντεο). Όταν οι ομάδες είναι έτοιμες, παρουσιάζουν το υλικό τους και ακολουθεί συζήτηση. Τέλος, οι μαθητές και πάλι σε ομάδες κάνουν την άσκηση της σελίδας 125.

1.5 ΔΙΑΙΤΑ

Ο εκπαιδευτικός προβάλλει τη διαφήμιση της σελίδας 126 και ζητά όλη η τάξη να συμμετέχει, καθώς πρόκειται περισσότερο για παιχνίδι. Έπειτα ζητά να συμπληρώσουν μόνοι τους το δελτίο παραγγελίας της σελίδας 126 και στη συνέχεια συζητάνε όλοι μαζί την ερώτηση που ακολουθεί σχετικά με το αν έχουν κάνει δίαιτα και τα αποτελέσματα της. Τους ζητά να διαβάσουν τη μικρή παράγραφο της σελ. 128 σχετικά με τις τροφές με πολύ λίπος που πρέπει να αποφεύγουμε, να απαντήσουν στην ερώτηση που ακολουθεί σχετικά με τις προτιμήσεις τους και τους ρωτά ποιοι παράγοντες κατά τη γνώμη τους διαμορφώνουν τη δίαιτα ενός ανθρώπου. Σημειώνει τις απαντήσεις τους και έπειτα τους δίνει την παρακάτω φωτοτυπία.

Όταν τρώμε περισσότερο από ό,τι χρειαζόμαστε (υπερσιτιζόμαστε), γινόμαστε παχύσαρκοι και τότε έχουμε πολλά προβλήματα υγείας όπως καρδιοπάθειες, υψηλή πίεση. Όταν τρώμε λιγότερο από όσο χρειαζόμαστε (υποσιτιζόμαστε), έχουμε άλλα προβλήματα υγείας όπως κακή ανάπτυξη του σώματος, πνευματική καθυστέρηση. Τρεφόμαστε σωστά όταν τρώμε όσο χρειαζόμαστε ανάλογα με:

- ❖ τον τρόπο ζωής μας,
- ❖ την εργασία μας,
- ❖ την ηλικία μας,
- ❖ το φύλο μας
- ❖ το ύψος μας,
- ❖ το βάρος μας και

❖ το κλίμα και τις παραδόσεις της χώρας όπου ζούμε.



Θέτει τότε το ζήτημα (άσκηση σελ.128) για τα οφέλη και τους κινδύνους μιας δίαιτας αδυνατίσματος και καταγράφει στον πίνακα σε αντίστοιχες στήλες τις απαντήσεις των μαθητών. Χωρίζει την τάξη σε ομάδες και ζητά η κάθε ομάδα να προτείνει μια ιδανική δίαιτα αδυνατίσματος. Όταν οι ομάδες είναι έτοιμες, παρουσιάζουν τις προτάσεις τους, γίνεται συζήτηση και μπορεί να γίνει επιλογή από όλες τις προτεινόμενες δίαιτες ώστε με τη συμμετοχή όλης της τάξης να δημιουργηθεί **η ιδανική δίαιτα αδυνατίσματος**.

Ο εκπαιδευτικός τότε επισημαίνει ότι υπάρχουν κάποιοι γενικοί κανόνες που πρέπει να ακολουθεί κάποιος σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο κάνουμε τα ψώνια μας και την ποιότητα των τροφίμων που καταναλώνουμε. Τους ζητά να διαβάσουν τους κανόνες της σελ.127 και ρωτά τους μαθητές ποιους από αυτούς τους κανόνες τηρούν, πώς ψωνίζουν, με λίστα ή αγοράζουν ό,τι τους φανεί ενδιαφέρον ή αν, όταν ψωνίζουν, ελέγχουν τα συστατικά των τροφίμων, προτιμώντας τρόφιμα με λιγότερα λιπαρά. Ρωτά αν πρέπει να προσέχουν και άλλα στοιχεία π. χ. συντηρητικά στη σύσταση ή την κατάσταση του προϊόντος



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ή την καθαριότητα του καταστήματος. Τους δίνει τις σχετικές φωτοτυπίες (εικόνες 9 και 10) προκειμένου να εξοικειωθούν με το αντίστοιχο λεξιλόγιο και τις ασκήσεις της σελίδας 128 ως εργασία.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



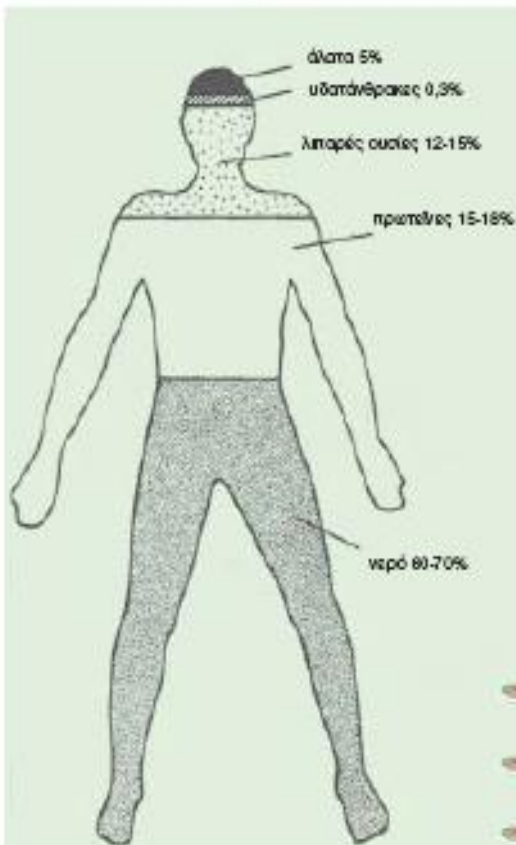
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΙΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ



ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ



Το ξέρεις ότι είμαστε φτιαγμένοι από άτομα;

Το σώμα μας είναι φτιαγμένο από άτομα άνθρακα, υδρογόνου, οξυγόνου, αζώτου, μετάλλων και άλλων στοιχείων.

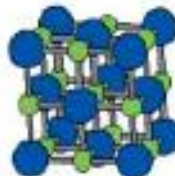
Για να τρέφεται λοιπόν το σώμα μας, πρέπει να παίρνει τέτοια στοιχεία, ενωμένα μεταξύ τους (μόρια). Αυτά είναι οι θρεπτικές ουσίες και τις παίρνουμε από τις τροφές.

Οι θρεπτικές ουσίες είναι:

οι υδατάνθρακες, τα λιπίδια, οι πρωτεΐνες, τα άλατα και τα ιχθυοστοκεία, οι βιταμίνες, οι φυτικές ίνες και το νερό.

Οι θρεπτικές ουσίες είναι απαραίτητες για τον οργανισμό για:

- να παίρνει την ενέργεια που χρειάζεται,
- την ανάπτυξή του,
- την καλή λειτουργία του,
- να γίνεται πιο δυνατός,
- την προστασία του.



Μερικά μόρια του οργανισμού μας: η φρουκτόζη, οι πρωτεΐνες, τα άλατα

Εικόνα 1



ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Η τροφή μπορεί να αποτελείται από ένα ή περισσότερα τρόφιμα.
Χωρίζουμε τα τρόφιμα σε 7 ομάδες:

- 1 Το Γάλα και τα γαλακτοκομικά περιέχουν: ιχνοστοιχεία, πρωτεΐνες, λιπίδια.



- 2 Τα Φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν: ιχνοστοιχεία, βιταμίνες, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες.



- 3 Το Ψωμί και τα δημητριακά (σπάρη, σίκαλη, βρώμη, κριθάρι, ρύζι) περιέχουν: υδατάνθρακες, φυτ. ίνες.



- 4 Το Κρέας, το ψάρι, τα αυγά και τα όσπρια (φακές, ρεβίθια, φάβα κ.ά.) περιέχουν: πρωτεΐνες, λιπίδια.



- 5 Τα Λίπη και τα έλαια περιέχουν: λιπίδια.



- 6 Τα Ποτά περιέχουν: νερό, υδατάνθρακες.



- 7 Τα Ζαχαρώδη και τα γλυκά περιέχουν: υδατάνθρακες, λιπίδια.



Εικόνα 2



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Υδατάνθρακες

Το αυτοκίνητο, για να κινηθεί, χρειάζεται βενζίνη που του δίνει ενέργεια. Έτσι και εμείς χρειαζόμαστε ενέργεια για τις λειτουργίες μας. Ένα μεγάλο μέρος αυτής της ενέργειας το παίρνουμε τρώγοντας υδατάνθρακες. Οι υδατάνθρακες φτιάχνονται στα φυτά με τη φωτοσύνθεση, απ' όπου τους παίρνουμε για τη σωστή διατροφή μας.

Μερικοί γνωστοί υδατάνθρακες είναι η ζάχαρη, η γλυκόζη (που βρίσκεται στα φυτά), η φρουκτόζη (στα φρούτα) και το άμυλο (στα φυτά). Οι υδατάνθρακες βρίσκονται στο αίμα μας και μέσα και γύρω από τα κύτταρά μας. Είναι, με λίγα λόγια, το κύριο καύσιμο του σώματός μας.



Εικόνα 3



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

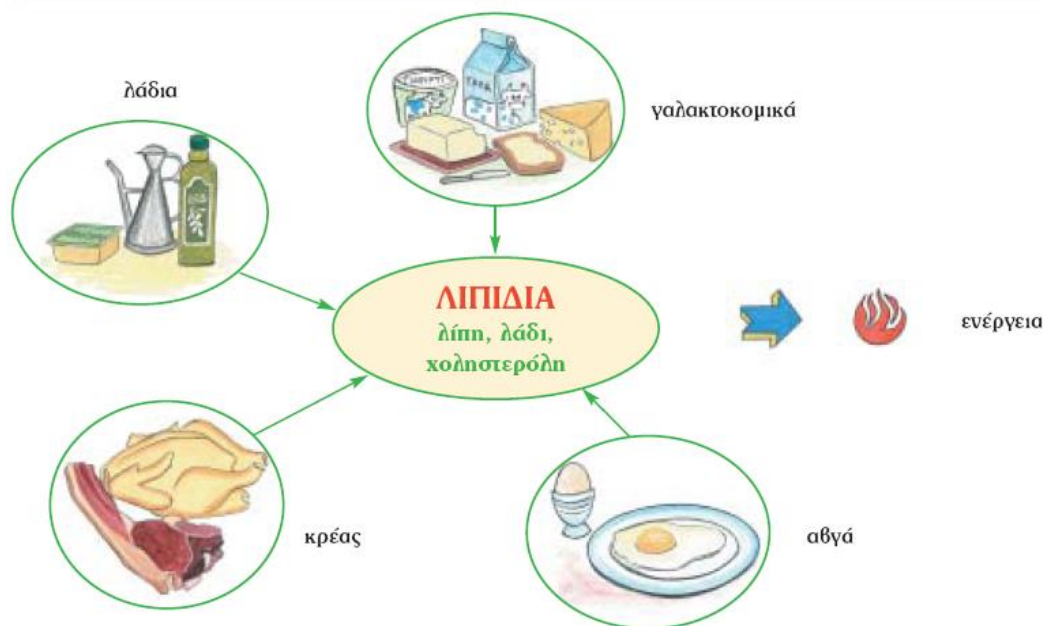
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λιπίδια

Εκτός από τους υδατάνθρακες, ο οργανισμός μας παίρνει ενέργεια και από τα λιπίδια. Είναι ουσίες που δε διαλύονται στο νερό και βοηθούν να τρέφονται τα κύτταρά μας. Φτιάχνουν επιφάνειες σαν προστατευτικά μαξιλάρια στο σώμα μας όπου αποθηκεύουν ενέργεια (περισσότερη από τους υδρογονάνθρακες). Βοηθούν επίσης διαλύοντας τις βιταμίνες Α, D, Ε, Κ.

Μερικά γνωστά σε μας λιπίδια είναι τα λίπη και η χοληστερόλη (που βρίσκονται στο κρέας, στα γαλακτοκομικά, στα αυγά) και το λάδι (που βρίσκεται στα φυτά).



Εικόνα 4



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΙΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

Πρωτεΐνες

Γιατί οι αθλητές πρέπει να τρώνε κρέας;

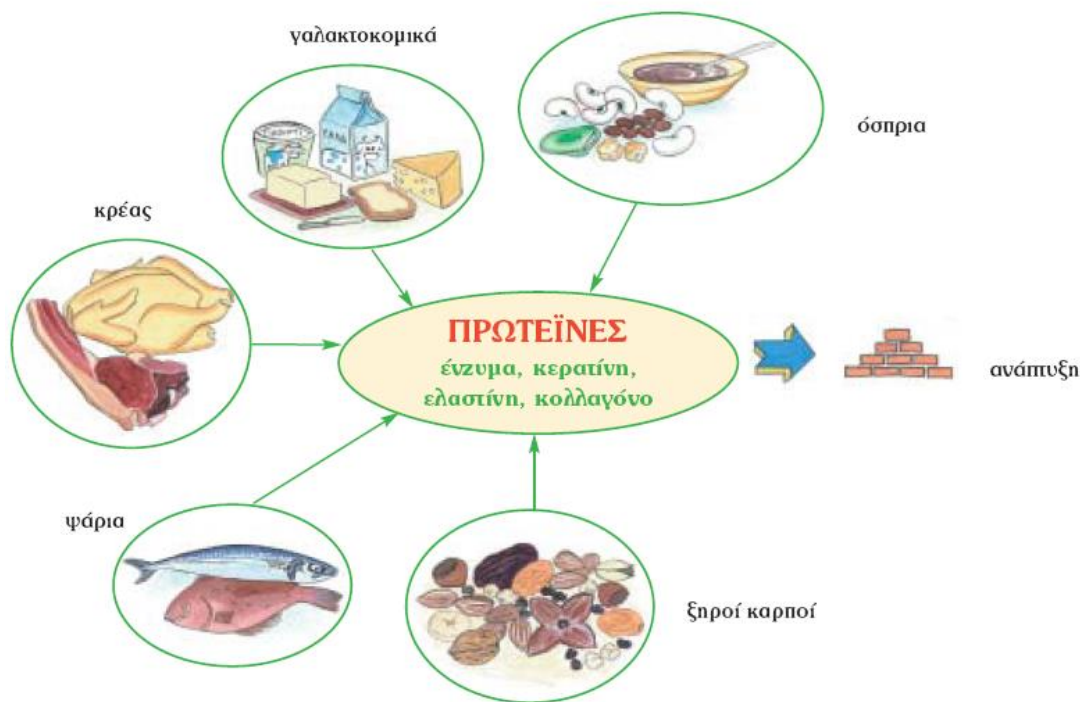


Οι πρωτεΐνες περιέχουν άνθρακα, οξυγόνο, υδρογόνο και άζωτο. Βρίσκονται στο κρέας των ζώων και στα φυτά. Είναι γνωστές ως "οικοδόμοι της ζωής".

Οι πρωτεΐνες που έχουμε στο σώμα μας είναι το κολλαγόνο (που βρίσκεται στα σημεία που συνδέονται τα κόκαλά μας), η κερατίνη (που βρίσκεται στα νύχια, τις τρίχες και το δέρμα), η ελαστίνη (που δίνει ελαστικότητα στο δέρμα μας) και τα ένζυμα (που βοηθούν στις χημικές μεταβολές που γίνονται μέσα στο σώμα μας).

Οι πρωτεΐνες βοηθούν:

- Να αναπτύσσονται τα κόκαλά μας, τα μαλλιά μας και τα νύχια μας.
- Να κυκλοφορεί το οξυγόνο στο αίμα μας και να γίνονται διάφορες χημικές μεταβολές στο σώμα μας.



Εικόνα 5



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

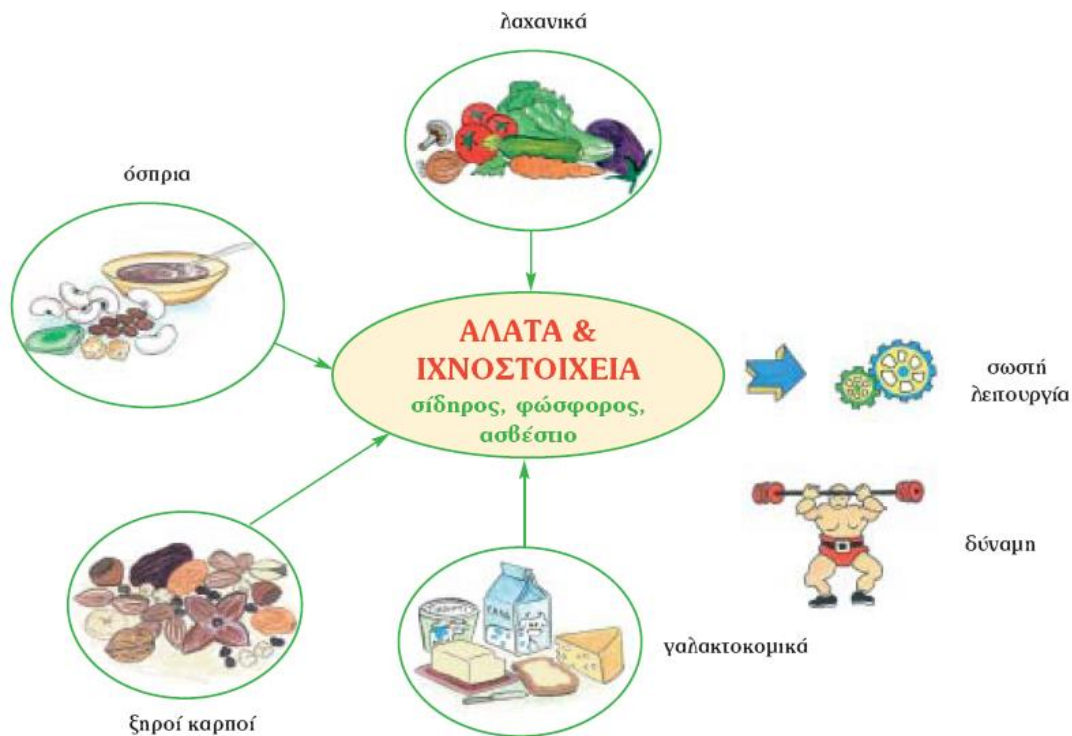


Άλατα και ιχνοστοιχεία

Γιατί ο Ποπάιν τρώει σπανάκι;



Τα άλατα είναι μέταλλα ενωμένα με άλλα στοιχεία όπως το χλώριο. Τα ιχνοστοιχεία είναι στοιχεία που βρίσκονται στον οργανισμό σε πολύ μικρές ποσότητες. Όταν τρώμε λοιπόν αλάτι, παίρνουμε και ιχνοστοιχεία. Μερικά ιχνοστοιχεία (όπως το ασβέστιο, το φθόριο, ο φώσφορος, ο σίδηρος) είναι απαραίτητα για τον οργανισμό, γιατί δίνουν δύναμη στα κόκαλα και τα δόντια, υγεία στο αίμα και γενικά φροντίζουν για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού μας. Μερικά άλλα πάλι (όπως το θείο, ο μόλυβδος, ο υδράργυρος και το κάδμιο, που βρίσκονται στα συντηρητικά και τα τεχνητά χρώματα των τροφών) είναι βλαβερά για τον οργανισμό μας σε ποσότητες μεγαλύτερες από ό,τι πρέπει.



Εικόνα 6



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

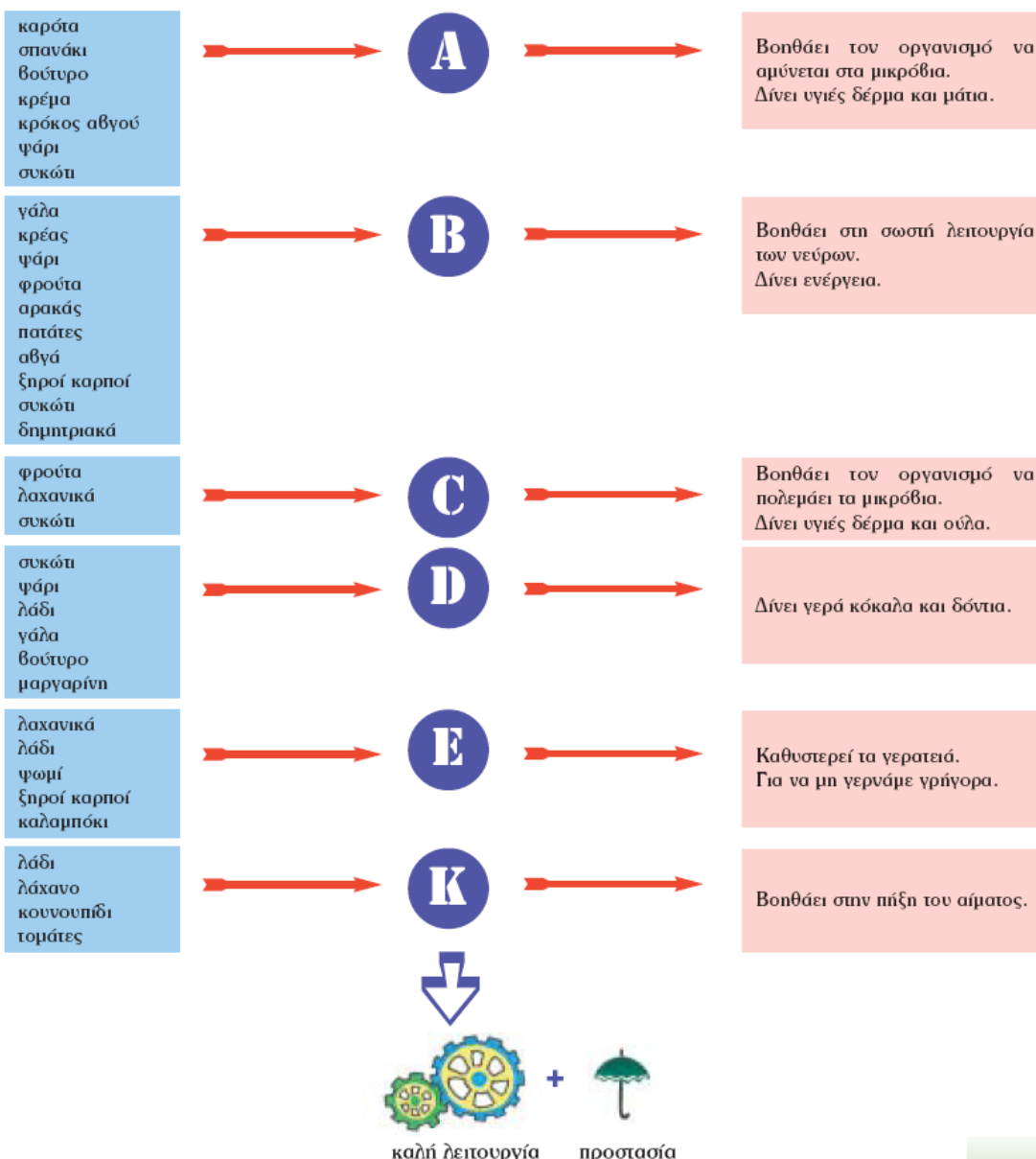
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Βιταμίνες

Είναι φτιαγμένες από άνθρακα, οξυγόνο, υδρογόνο, άζωτο, φώσφορο, ενωμένα μεταξύ τους. Χρειαζόμαστε μικρή ποσότητα από τις βιταμίνες που ρυθμίζουν την καλή λειτουργία του οργανισμού και τον προστατεύουν από ασθένειες. Οι κυριότερες βιταμίνες είναι οι Α, Β, C, D, E και Κ.

Αν ο οργανισμός δεν παίρνει την απαραίτητη ποσότητα κάποιας βιταμίνης, παθαίνει αβιταμίνωση. Βλαβερό όμως για τον οργανισμό είναι να παίρνει και μεγαλύτερες ποσότητες από αυτές που χρειάζεται.

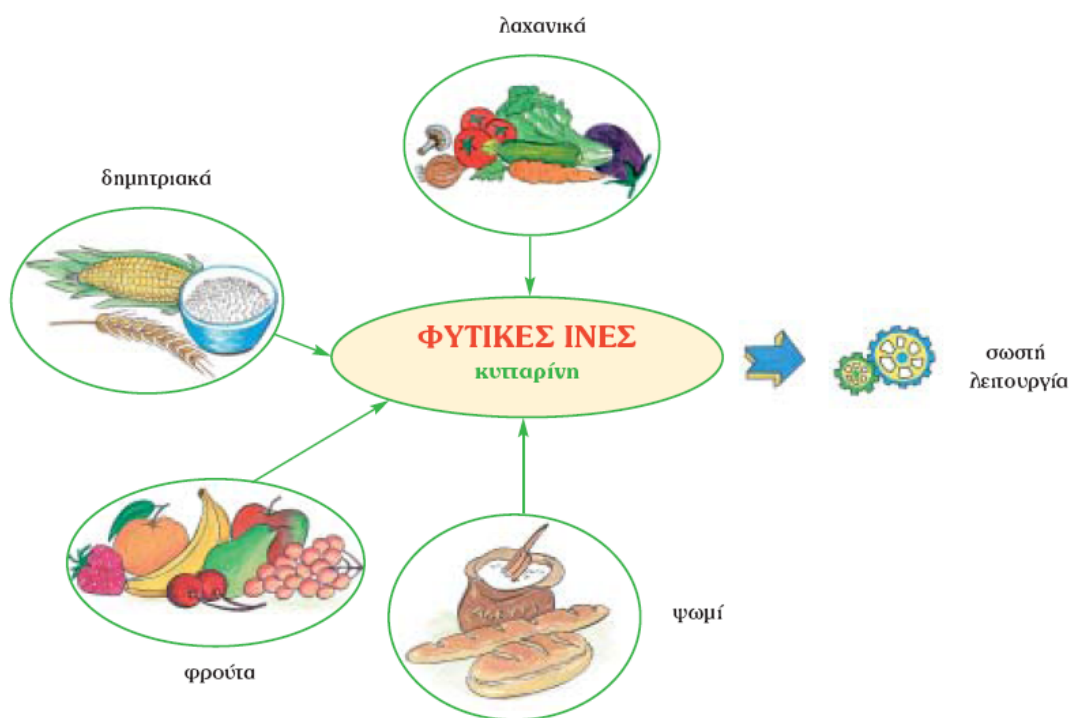


Εικόνα 7

Φυτικές Ίνες

Είναι ουσίες που φτιάχνονται από τους υδατάνθρακες των φυτών. Αυτές (όπως η κυτταρίνη) δε χωνεύονται και έτσι ο οργανισμός δεν τρέφεται από αυτές αλλά ρυθμίζουν την καλή λειτουργία των εντέρων.

Οι άνθρωποι που τρώνε φυτικές ίνες σπάνια πάσχουν από δυσκοιλιότητα. Χρειαζόμαστε 30g ίνες την ημέρα.



Ο πίνακας δείχνει την περιεκτικότητα μερικών τροφών σε φυτικές ίνες.

ψωμί (4 λεπτές φέτες)		λαχανικά και όσπρια		μακαρόνια	
ολικής άλεσης	11 γρ.	90 γρ. μπζέλια	7 γρ.	200 γρ.	2 γρ.
μαύρο	6 γρ.	75 γρ. φασόλια ψημένα	6 γρ.		
άσπρο	3 γρ.	80 γρ. σπανάκι ψημένο	5 γρ.	πατάτες	
		100 γρ. καρότα	3 γρ.	1 πατάτα ψητή με φλούδα	3 γρ.
δημητριακά προγεύματος				1 πατάτα βραστή χωρίς φλούδα	1 γρ.
2 μπισκότα δημητριακών	5 γρ.	φρούτα			
25 γρ. νιφάδες καλαμποκιού	3 γρ.	1 μπανάνα	3 γρ.	ρύζι	
		30 γρ. σταφύλι	2 γρ.	100 γρ. μαύρο	3 γρ.
		1 μήλο μέτριο	2 γρ.	100 γρ. άσπρο	2 γρ.

Εικόνα 8



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΙΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

ΤΑ ΠΡΟΣΘΕΤΑ



Να αποφεύγονται:

E 125, 427, 221, 222, 223, 224, 338, 339, 340, 341, 461, 463, 465, 466, 450, 407, 230, 231, 232, 233, 200 και 252

Απαγορεύονται:

E 102, 104, 110, 120, 122, 123, 124, 127, 131, 132, 141, 142, 150, 151, 153, 171, 172, 173, 210, 211, 213, 214, 215, 216, 217, 220, 222, 223, 234, 239, 240, 241, 250, 251, 320, 321 και 477

Γιατί βάζουμε ρίγανη στην ντοματοσαλάτα;

Γιατί βάζουμε πιπέρι στη σούπα;

Για να γίνουν τα φαγητά πιο νόστιμα, προσθέτουμε διάφορες ουσίες. Αυτές λέγονται πρόσθετα και είναι φυσικές ουσίες (π.χ. μπαχαρικά) ή χημικές. Οι παραγωγοί και οι βιομήχανοι τροφίμων χρησιμοποιούν πολλά πρόσθετα για να διατηρήσουν και να βελτιώσουν την εμφάνιση, το χρώμα, το άρωμα και τη γεύση των τροφίμων.

Κάθε συσκευασμένη τροφή πρέπει να γράφει στην ετικέτα της τι πρόσθετα περιέχει. Τα χημικά πρόσθετα τα συμβολίζουμε με το γράμμα E και έναν τριψήφιο αριθμό. Το E σημαίνει πρόσθετο. Ο τριψήφιος αριθμός δηλώνει το είδος του πρόσθετου. Έτσι:

-  τα πρόσθετα που βελτιώνουν το χρώμα (οι χρωστικές ουσίες), τα συμβολίζουμε με E 100 - 199,
-  τα συντηρητικά (πρόσθετα που βοηθούν στη διατήρηση των τροφών) τα συμβολίζουμε με E 200 - 399,
-  τα ηλεκτρικά (πρόσθετα που βοηθούν στο να πιάσουν τα υλικά) τα συμβολίζουμε με E 400 - 499,
-  τα τεχνητά αρώματα τα συμβολίζουμε με E 500 και πάνω.

Τα χημικά πρόσθετα μπορεί να προκαλέσουν διάφορα σοβαρά προβλήματα στην υγεία μας:

-  αλλεργία, η οποία εκδηλώνεται με φαγούρα, πρήξιμο, αναπνευστικά προβλήματα κ.λπ.,
-  τροφικές δηλητηριάσεις, όταν η ποσότητα του πρόσθετου είναι πολύ μεγαλύτερη από όση επιτρέπεται,
-  αϋπνία, ψυχολογικές διαταραχές, καρδιολογικά προβλήματα,
-  καρκινοπάθεια. Επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι κάποια πρόσθετα ευθύνονται για την εμφάνιση πολλών μορφών καρκίνου.

Εικόνα 9



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΙΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ



ΑΓΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Ξέρετε τι τρώτε;

Ο έλεγχος της ποιότητας των τροφίμων πρέπει να γίνεται και από τους καταναλωτές και από το κράτος. Ειδικοί επιστήμονες (κτηνίατροι, γεωπόνοι, μικροβιολόγοι κ.λπ.) πρέπει να ελέγχουν την παραγωγή και τη συσκευασία των τροφίμων. Κάθε φορά που διαπιστώνουμε ότι ένα τρόφιμο είναι βλαβερό για την υγεία μας, θα πρέπει να καταστρέφεται αμέσως.

Ειδικά για τα φρούτα και τα λαχανικά, πρέπει να ελέγχεται αν έχουν μείνει πάνω τους φυτοφάρμακα. Τα φυτοφάρμακα είναι χημικές ουσίες που χρησιμοποιούν οι αγρότες τα τελευταία 50 χρόνια, για να προστατεύσουν τα φυτά από τις διάφορες ασθένειες. Τα φυτοφάρμακα μένουν στη φλούδα του καρπού ή τη διαπερνούν και φτάνουν στο χυμό. Αν φάμε ένα φρούτο ή λαχανικό που έχει μείνει επάνω του φυτοφάρμακο, μπορεί να έχουμε προβλήματα στην υγεία μας.

Γενικά πρέπει να γίνεται έλεγχος στον τρόπο παραγωγής των φρούτων, των λαχανικών καθώς και στον τρόπο διατροφής των ζώων. Πολλές φορές οι κτηνοτρόφοι, για να γίνουν τα ζώα πιο παχιά, προσθέτουν στις τροφές τους ουσίες (όπως οι ορμόνες) που δεν είναι υγιεινές για τον άνθρωπο. Όταν η τροφή μας παράγεται με τρόπο υγιεινό, τότε κι εμείς τρεφόμαστε σωστά κι υγιεινά.



Όταν ψωνίζουμε, καλό είναι:



-  Να ελέγχουμε τις ετικέτες για να μαθαίνουμε τη σύσταση και την ημερομηνία λήξης της τροφής.
-  Να προτιμάμε τα φρέσκα φυσικά προϊόντα χωρίς πρόσθετα χρώματα και συντηρητικά.
-  Να ελέγχουμε την ποιότητα της συσκευασίας (χιτυπημένη, παραμορφωμένη κ.ά.).

-  Τα τρόφιμα που αγοράζουμε να μην είναι εκτεθειμένα σε μεγάλη θερμοκρασία ή στον ήλιο, να έχουν καλή εμφάνιση, ευχάριστη οσμή, καλό χρώμα.
-  Να ελέγχουμε την καθαριότητα του καταστήματος όπου ψωνίζουμε.

Εικόνα 10



Για το Κέντρο Ελληνικής Γλώσσας, © 2014-2015

Στο πλαίσιο της Πράξης:

**«ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΕΛΛΗΝΟΜΑΘΕΙΑΣ:
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΑΝΑΔΕΙΞΗ
ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ/ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ
ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ
ΩΣ ΞΕΝΗΣ/ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ»**

Επιστημονικός Υπεύθυνος: Ι.Ν.Καζάζης

Παραδοτέο: Προσαρμογή υλικού για τη διδασκαλία, εκμάθηση,
πιστοποίηση της ελληνικής σε άτομα με αναπηρίες

Η ομάδα εργασίας:

Φυλιώ Τατσοπούλου, Επιστημονική συνεργάτιδα του ΚΕΓ, φιλόλογος στο Ειδικό Σχολείο
Κωφών και Βαρήκων Θεσσαλονίκης, ΜΔΕ (ΜΕd) στην Εκπαίδευση, Ε.Α.Π.

Υπεύθυνες Παραδοτέου: Άννα Κοκκινίδου & Μαρία Δημητρακοπούλου (Υ.Π. διετέλεσαν
επίσης οι : Γεωργία Ματζουλά, Κυριακή Σπανού & Δημήτριος Τζιμώκας)