

Λίγες φορές
το μήνα
ή συχνότερα αρκεί να είναι
μικρές οι ποσότητες

Project A2
“Μεσογειακή Διατροφή”

Λίγες φορές
την εβδομάδα

Καθημερινά

Κρέας



Γλυκά



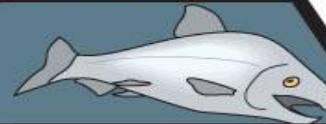
Αυγά



Πουλερικά



Ψάρια



Τυρί &
Γιαούρτι



Ελαιόλαδο & Ελιές

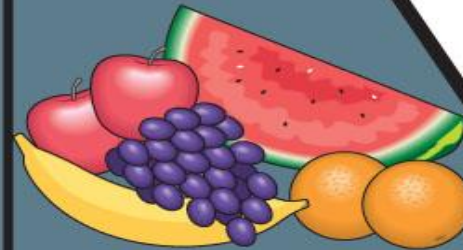
Λαχανικά



Όσπρια & Ξηροί Καρποί



Φρούτα



Ψωμί, Ζυμαρικά, Ρύζι,
Πληγούρι, άλλα δημητριακά
και πατάτες



Τα σημαντικότερα προβλήματα υγείας των αναπτυγμένων χωρών, στις οποίες ανήκει και η Ελλάδα, συσχετίζονται αιτιολογικά με τον τρόπο ζωής και το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον.

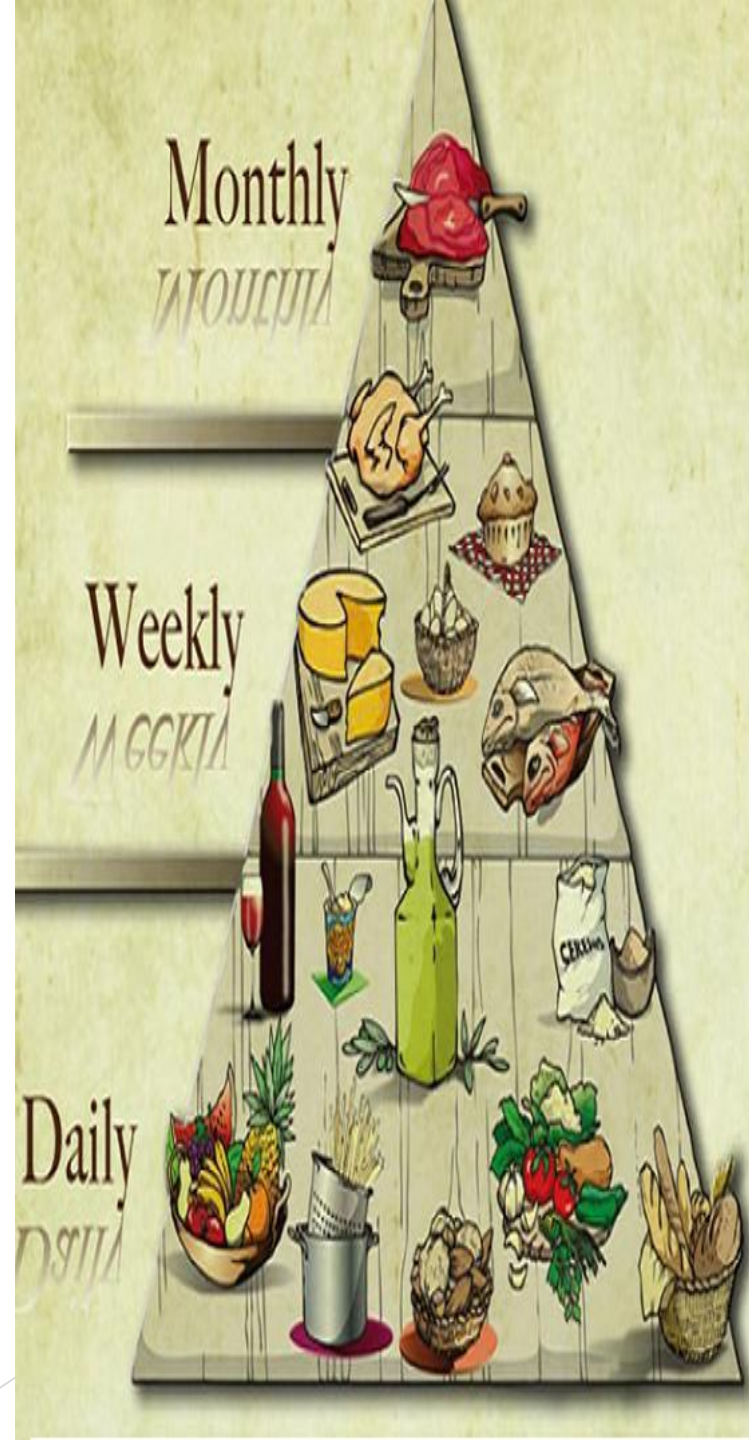
- Επιρροή των ΜΜΕ
- Στρες
- Έντονοι ρυθμοί
- Απουσία της μητέρας από το σπίτι λόγω εργασίας
- Έλλειψη χρόνου
- Έλλειψη σωματικής άσκησης



Η Μεσογειακή διαίτα θεωρείται ένα υγιεινό διατροφικό υπόδειγμα χαρακτηριζόμενο από ένα σύνολο διατροφικών καταναλώσεων, οι οποίες εντοπίζονταν σε ορισμένες Μεσογειακές περιοχές όπως στην Κρήτη, σε άλλα μέρη της Ελλάδας, στην Ισπανία, στη νότια Γαλλία και στη νότια Ιταλία κατά τη δεκαετία του 1960.



Το Μεσογειακό διατροφικό πρότυπο δίνει έμφαση στην κατανάλωση λίπους κυρίως από τρόφιμα πλούσια σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και κυρίως από το ελαιόλαδο, ενώ παράλληλα προτείνει την κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, καρπών, οσπρίων, προϊόντων ολικής άλεσης, ψαριών και πουλερικών σε μέτριες ποσότητες, μια σχετικά μικρή κατανάλωση κόκκινου κρέατος καθώς και μια μέτρια κατανάλωση αλκοόλ.



Στόχοι του Project

Κατανόηση Μεσογειακής Διατροφής μέσω της συνεργασίας των μαθητών σε ομάδες

Οφέλη Μεσογειακής Διατροφής

Σημασία ισορροπημένης διατροφής

Δημιουργία καθημερινού διαιτολογίου

Σχέση διατροφής-υγείας

Συσχέτιση project με άλλα μαθήματα όπως της Οικιακής Οικονομίας, των Καλλιτεχνικών(κολλάζ), της Πληροφορικής(αναζήτηση στο διαδίκτυο)

Δημιουργία ερωτηματολογίου και ανάρτηση στην ιστοσελίδα του σχολείου



Μπαχαρικά


Τι λέμε μπαχαρικά;

Τα μπαχαρικά προέρχονται από σπόρους, καρπούς, φλοιούς, ρίζες ή άνθη ενός φυτού, έχουν κατά κανόνα έντονη οσμή και γεύση και η προσθήκη τους στα τρόφιμα αποσκοπεί στο να τους προσδώσει ιδιάζοντα χαρακτηριστικά που βελτιώνουν τη γεύση αλλά παράλληλα προσδίδουν θρεπτική αξία στα τρόφιμα. Κάθε μπαχαρικό ξεχωρίζει για το μοναδικό του άρωμα και την χαρακτηριστική του γεύση. Τα συναντάμε και ως αρωματικές ύλες αλλά και ως μυρωδικά. Σαν μυρωδικά εννοούμε βέβαια και τα φρέσκα μπαχαρικά και βότανα που χρησιμοποιούμε στη μαγειρική μας.




Αλάτι: αναγκαίο συστατικό για όλες τις συνταγές και για την ίδια την ανθρώπινη ύπαρξη. Το βρίσκουμε σε διάφορες μορφές: χοντρό, ψιλό, θαλασσινό, ορυκτό κλπ.

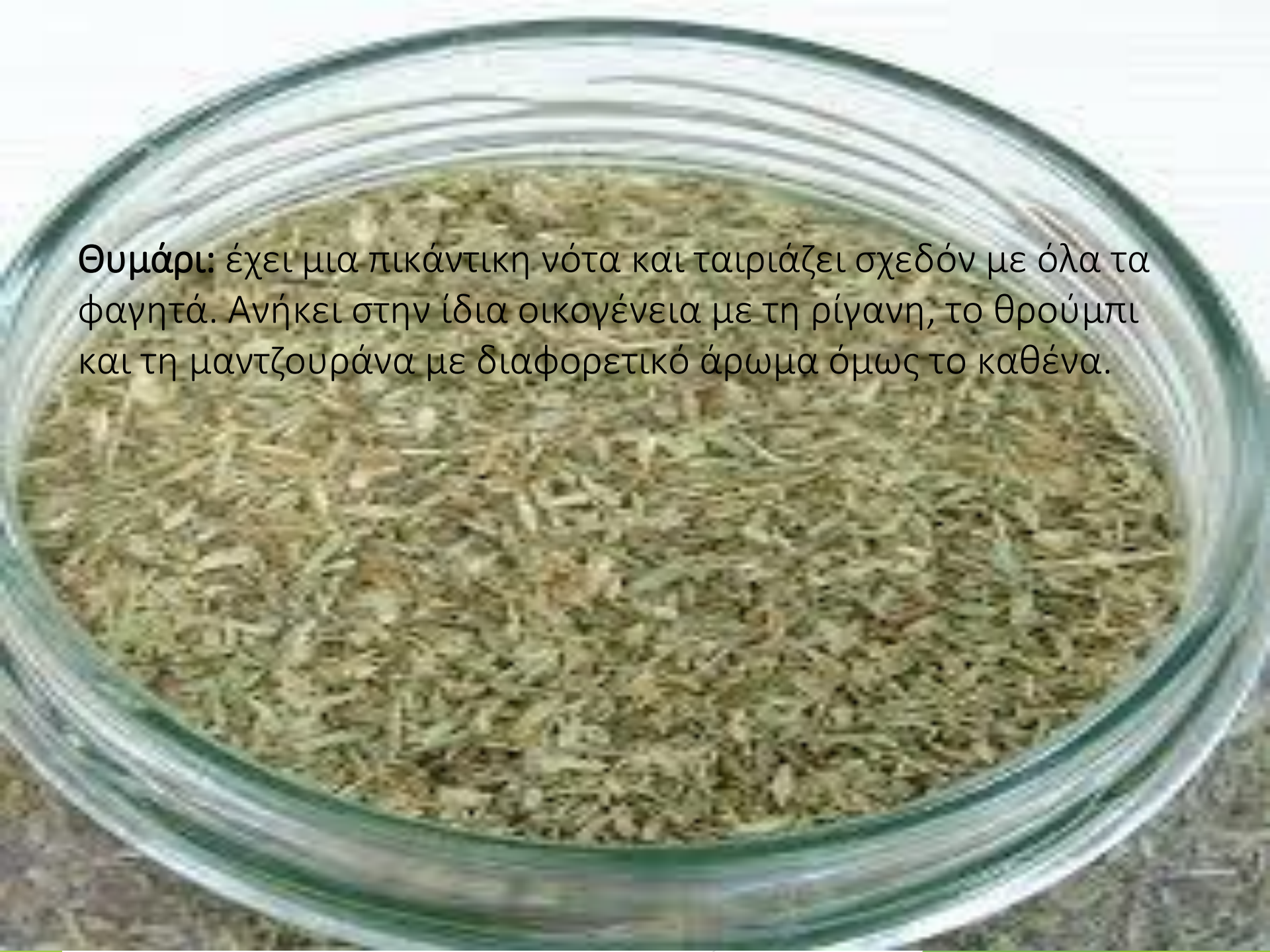





Πιπέρι: ο βασιλιάς των μπαχαρικών. Το βρίσκουμε σε κόκκους και τριμμένο. Πράσινους, λευκούς και μαύρους κόκκους αλλά και κόκκινους καρπούς που μοιάζουν με πιπέρι αλλά δεν είναι αλλά χρησιμοποιείται εξίσου το ίδιο. Σε ένταση γεύσης ηπιότερο έρχεται το πράσινο μετά το μαύρο και μετά το λευκό με έντονη αψάδα.




Ρίγανη: δεν θα υπήρχε η χωριάτικη σαλάτα χωρίς τη ρίγανη.. είναι τα αποξηραμένα άνθη και φύλλα του ομώνυμο φυτού, πάρα πολύ σημαντικό για όλη τη λεκάνη της Μεσογείου όχι μόνο στη μαγειρική αλλά και στη φαρμακευτική. Χρησιμοποιείται εξίσου στη φρέσκια της μορφή.




Θυμάρι: έχει μια πικάντικη νότα και ταιριάζει σχεδόν με όλα τα φαγητά. Ανήκει στην ίδια οικογένεια με τη ρίγανη, το θρούμπι και τη μαντζουράνα με διαφορετικό άρωμα όμως το καθένα.




Μπαχάρι: σε ολόκληρους κόκκους ή τριμμένο. Ταιριάζει σε πάρα πολλά πιάτα και το άρωμα του συνδυάζει αυτά του γαρίφαλου, της κανέλας και του μοσχοκάρυδου.



Πάπρικα: γλυκιά ή καυτερή ή ακόμα και καπνιστή είναι το τριμμένο προϊόν από το λαχανικό πιπεριά. Στην ίδια κατηγορία βρίσκουμε και το μπούκοβο ή chili flakes για όσους τολμούν τα πιο καυτερά.



Δάφνη: χρησιμοποιούμε κυρίως τα αποξηραμένα φύλλα και δεν κάνουν μόνο για τις φακές!!!

A photograph showing several cinnamon sticks of varying lengths and thicknesses, some whole and some broken, scattered on a light-colored surface. A large pile of finely ground cinnamon powder is spread out around the sticks. The sticks have a warm, reddish-brown hue and a slightly rough, fibrous texture. The powder is a uniform, light brown color.

Κανέλα: από τα πιο εκλεκτά και ωφέλιμα μπαχαρικά που συχνά μπερδεύεται με την κάσια, τη γνωστή ως κινέζικη κανέλα.

Γαρίφαλο: είναι το άνθος ενός φυτού με γλυκιά και συνάμα πικάντικη γεύση.

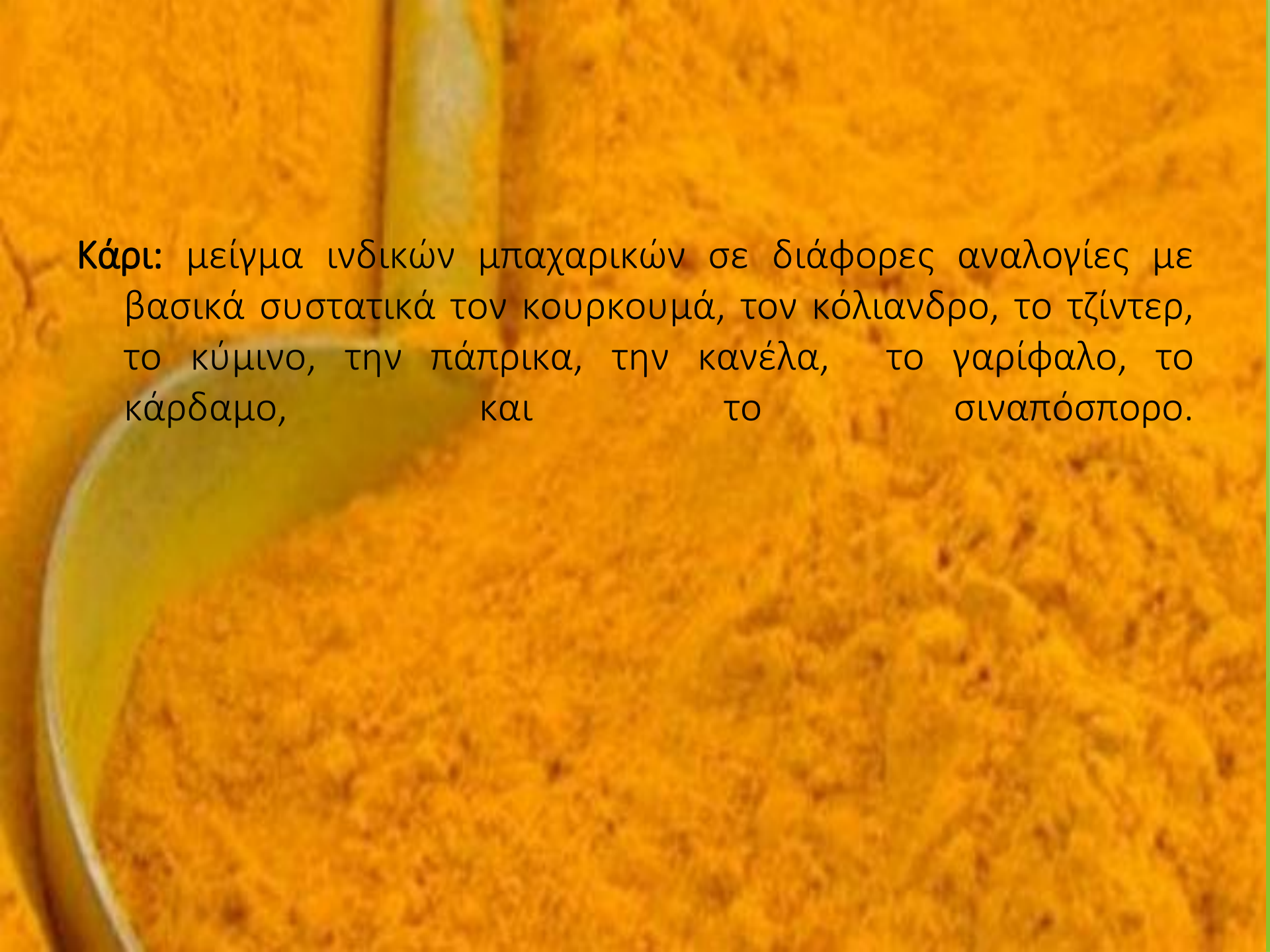


Μοσχοκάρυδο: ταιριάζει με οτιδήποτε περιέχει γάλα αλλά και σε πολλά γλυκά. Προτιμούμε τα ολόκληρα και όχι τριμμένο για πιο αρωματικό αποτέλεσμα.



Καρδαμο ξερό ή κακουλέ: ακριβό και εξεζητημένο μπαχαρικό





Κάρι: μείγμα ινδικών μπαχαρικών σε διάφορες αναλογίες με βασικά συστατικά τον κουρκουμά, τον κόλιανδρο, το τζίντερ, το κύμινο, την πάπρικα, την κανέλα, το γαρίφαλο, το κάρδαμο, και το σιναπόσπορο.

Κουρκουμά ή κιτρινόριζα: χρησιμοποιείται κυρίως για να χρωματίζει έντονα κίτρινα



Παπαρουνόσπορο και Μαυροκούκι: για τα αρτοσκευάσματα μας



Σαφράν ή κρόκο Κοζάνης: από τα ακριβότερα μπαχαρικά και είναι οι αποξηραμένοι στήμονες του ομώνυμου φυτού.



Σιναπόσπορο: από αυτούς τους σπόρους φτιάχνεται η μουστάρδα και τα δακρυγόνα!!!



Τζίντζερ: δίνει πιπεράτη και καυτερή γεύση κυρίως σε ασιατικά πιάτα αλλά προτιμήστε το φρέσκο για καλύτερα αποτελέσματα.



Αστεροειδής γλυκάνισος: αποξηραμένο άνθος με άρωμα που συνδυάζει την κανέλα και το γαρίφαλο.



ΚΡΟΚΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ

Ο Κρόκος Κοζάνης, σαν μπαχαρικό, προσθέτει στα φαγητά το λεπτό του άρωμα, την πικάντικη γεύση και το όμορφο κίτρινο χρώμα του. Ταιριάζει ιδιαίτερα στο ρύζι, ζυμαρικά, σάλτσες, κοτόπουλο, ψαρόσουπες, αρνί, πατάτες, όσπρια, τσουρέκια & κέικ, παγωτό. Η φιλοσοφία της χρησιμοποίησης του κρόκου, μοιάζει μ' αυτήν ενός ακριβού αρώματος: Χρησιμοποιείται στην ποσότητα που αναφέρεται κάθε φορά στη συνταγή, γιατί διαφορετικά αλλοιώνεται η γεύση των φαγητών. Ο κρόκος σε σκόνη προστίθεται στο φαγητό διαλυμένος σε νερό. Τα στίγματα μουλιάζουν σ' ένα φλιτζάνι νερό 1 ώρα πριν το μαγείρεμα και προστίθεται στο φαγητό, είτε μαζί με το νερό, είτε μόνο το νερό αφού σουρωθεί.



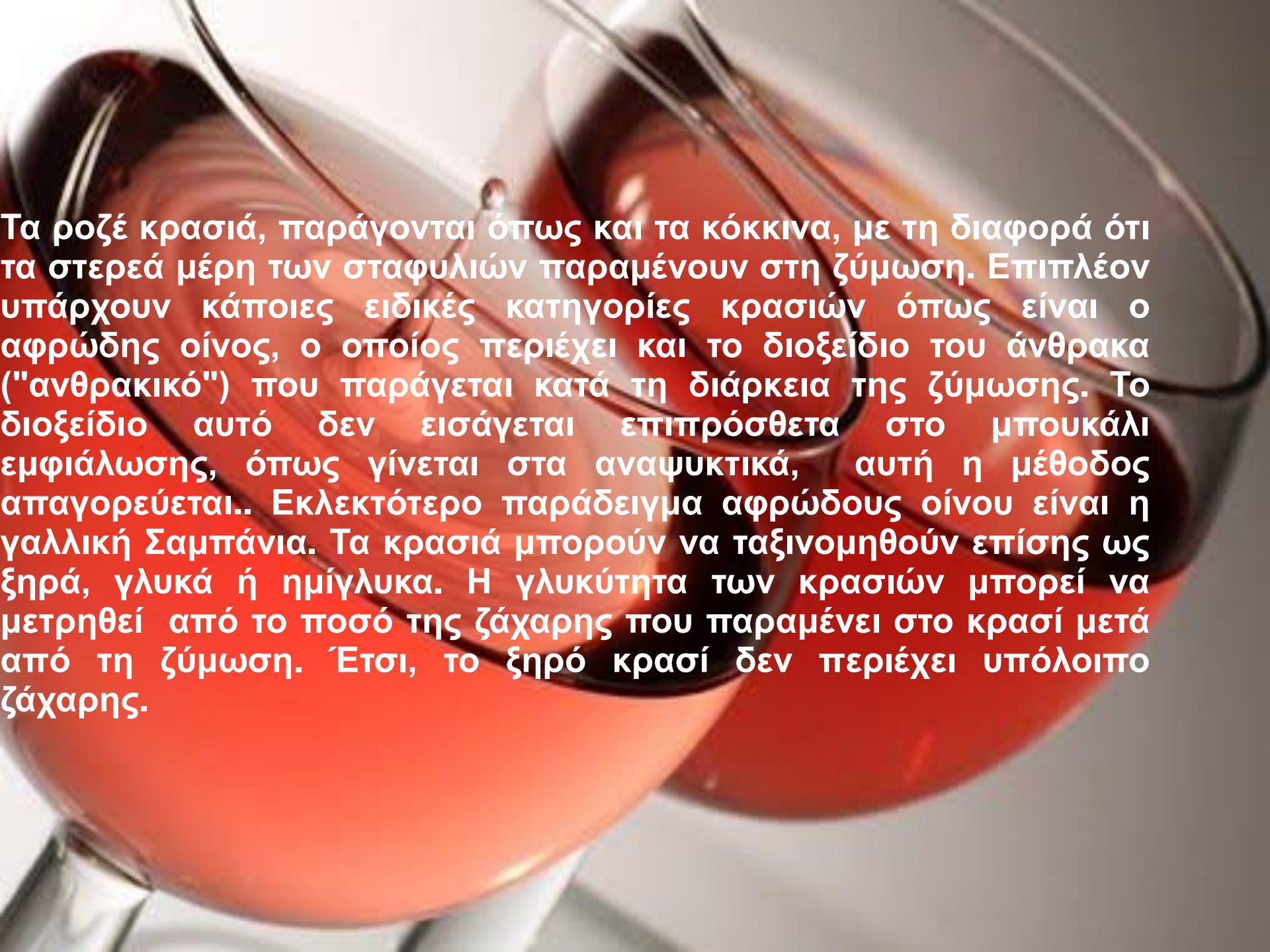
Το κρασί και η αρτηριακή πίεση



Το κρασί είναι αλκοολούχο ποτό προϊόν της ζύμωσης των σταφυλιών ή του χυμού τους (μούστος). Η λέξη κρασί από μόνη της σημαίνει πάντα κρασί από σταφύλια. Σημαντικό διακριτικό κάθε κρασιού είναι και το χρώμα του. Τα κρασιά διακρίνονται γενικά σε λευκά, κόκκινα και ροζέ.



Είναι λανθασμένη η γενικευμένη άποψη πως το χρώμα του σταφυλιού καθορίζει και το χρώμα του κρασιού. Στην πραγματικότητα οι χρωστικές ουσίες του σταφυλιού περιέχονται στα στερεά μέρη του (στέμφυλα) και επομένως το χρώμα του σταφυλιού παρέχει το χρώμα του κρασιού μόνο αν και τα στερεά του μέρη συμμετέχουν στην διαδικασία της ζύμωσης. Ο μούστος τόσο των κόκκινων όσο και των ανοιχτόχρωμων ποικιλιών διαθέτει το ίδιο ανοιχτό χρώμα. Έτσι, το κόκκινο κρασί παράγεται από ποικιλίες κόκκινων (ή μαύρων) σταφυλιών και τα στερεά τους μέρη συμμετέχουν στη ζύμωση, ενώ λευκά κρασιά μπορούν να παραχθούν από οποιαδήποτε ποικιλία εφόσον τα στερεά μέρη των σταφυλιών διαχωριστούν στη διαδικασία της ζύμωσης.



Τα ροζέ κρασιά, παράγονται όπως και τα κόκκινα, με τη διαφορά ότι τα στερεά μέρη των σταφυλιών παραμένουν στη ζύμωση. Επιπλέον υπάρχουν κάποιες ειδικές κατηγορίες κρασιών όπως είναι ο αφρώδης οίνος, ο οποίος περιέχει και το διοξείδιο του άνθρακα ("ανθρακικό") που παράγεται κατά τη διάρκεια της ζύμωσης. Το διοξείδιο αυτό δεν εισάγεται επιπρόσθετα στο μπουκάλι εμφιάλωσης, όπως γίνεται στα αναψυκτικά, αυτή η μέθοδος απαγορεύεται.. Εκλεκτότερο παράδειγμα αφρώδους οίνου είναι η γαλλική Σαμπάνια. Τα κρασιά μπορούν να ταξινομηθούν επίσης ως ξηρά, γλυκά ή ημίγλυκα. Η γλυκύτητα των κρασιών μπορεί να μετρηθεί από το ποσό της ζάχαρης που παραμένει στο κρασί μετά από τη ζύμωση. Έτσι, το ξηρό κρασί δεν περιέχει υπόλοιπο ζάχαρης.

Ποικιλίες που καλλιεργούνται διεθνώς:

Κόκκινα κρασιά

- Barolo - **Ιταλία**
- Beaujolais - **Γαλλία**
- Bordeaux - **Γαλλία**
- Burgundy - **Γαλλία**
- Cabernet Sauvignon - **Γαλλία, Καλιφόρνια, Αυστραλία, Μολδαβία, Ελλάδα**
- Carmenere - **Χιλή**
- Chianti - **Ιταλία**
- Merlot - **Γαλλία, Καλιφόρνια, Ουάσινγκτον, Χιλή, Ελλάδα**
- Pinot Noir - **Γαλλία, Καλιφόρνια, Όρεγκον**
- Rioja - **Ισπανία**
- Valpolicella - **Ιταλία**
- Zinfandel - **Καλιφόρνια**

Λευκά κρασιά

- Chardonnay - **Γαλλία, Καλιφόρνια, Αυστραλία, Ελλάδα**
- Chablis - **Γαλλία**
- Frascati - **Ιταλία**
- Gewurztraminer - **Γαλλία (Αλσατία), Γερμανία, Σλοβακία**
- Liebfraumilch - **Γερμανία**
- Pinot Gris/Pinot Grigio - **Γαλλία, Ιταλία, Όρεγκον**
- Pouilly-Fuissé - **Γαλλία**
- Riesling - **Γαλλία (Αλσατία), Γερμανία**
- Sauvignon Blanc - **Γαλλία, Καλιφόρνια, Νέα Ζηλανδία, Ελλάδα**
- Soave - **Ιταλία**

Αφρώδης οίνος

- Champagne - **Γαλλία**
- Cava - **Ισπανία**
- Prosecco - **Ιταλία**
- Sekt - **Γερμανία, Σλοβακία**



Σημαντικές αμπελουργικές εκτάσεις υπάρχουν επίσης στα νησιά του Αιγαίου και του Ιονίου, στα Δωδεκάνησα και στη Θεσσαλία.

Ποικιλίες που καλλιεργούνται στην Ελλάδα:

Από κόκκινα σταφύλια

- Αγιαννιώτικο
- Αγιωργίτικο
- Αηδάνι μαύρο
- Αυγουσιάτης
- Βερτζαμί
- Βοϊδόματο
- Γαλανό
- Δημινίτης
- Ζαλοβίτικο
- Θειακό
- Θράψα
- Κολλιναίτικο
- Κολινδρινό
- Κοτσιφάλι
- Κρασάτο
- Λαδικινό

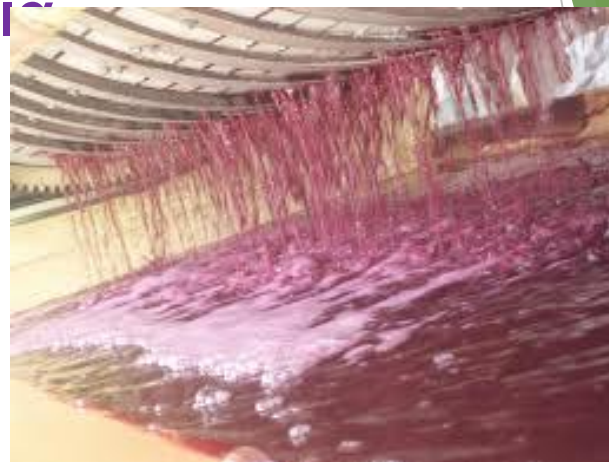
Από λευκά σταφύλια

- Αγούμαστος
- Αθήρι
- Αηδάνι
- Αρακλινό
- Ασπρούδα
- Ασπροχιώτικο
- Ασύρτικο
- Αυγουλάτο
- Βαρδέα



Πάμε να δούμε εικόνες από διάφορα κρασιά

ΚΟΚΚΙΝΟ
Ο ΚΡΑΣΙ



ΜΟΥΣΤΟΣ



ΛΕΥΚΟ
ΚΡΑΣΙ

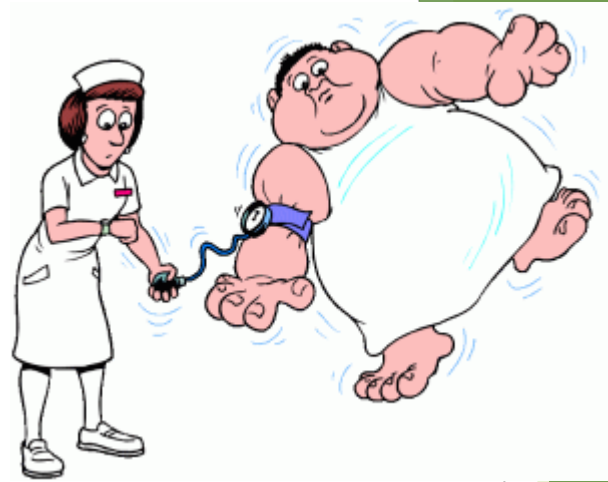
ΑΦΡΩΔΗΣ
ΟΙΝΟΣ



Ποια είναι όμως η σχέση της κατανάλωσης κρασιού με την αρτηριακή πίεση;



Η υπέρταση (HTN) ή υψηλή αρτηριακή πίεση, μερικές φορές αρτηριακή υπέρταση, είναι μία χρόνια πάθηση κατά την οποία η αρτηριακή πίεση στις αρτηρίες είναι αυξημένη. Αυτή η αύξηση της πίεσης κάνει την καρδιά να εργάζεται πιο εντατικά από το φυσιολογικό για να κυκλοφορεί το αίμα μέσω των αιμοφόρων αγγείων. Η υπέρταση εμφανίζεται αρκετά συχνά σε παιδιά και εφήβους και σχετίζεται με μακροπρόθεσμους κινδύνους κακής υγείας. Σήμερα συστήνεται να ελέγχεται η αρτηριακή πίεση των παιδιών άνω των τριών ετών όποτε υφίστανται ιατρική φροντίδα ή εξετάσεις. Η υψηλή τιμή της αρτηριακής πίεσης πρέπει να επιβεβαιώνεται σε επαναλαμβανόμενες επισκέψεις πριν χαρακτηριστεί ένα παιδί υπερτασικό. Η υπέρταση στα νεογνά είναι σπάνια και συμβαίνει στο περίπου 0,2 έως 3% των νεογνών. Η αρτηριακή πίεση δεν μετρείται τακτικά στα υγιή νεογέννητα. Στα άτομα 18 ετών και άνω, η υπέρταση ορίζεται ως η σταθερά υψηλότερη από την αποδεκτή φυσιολογική αξία.



Παραδοσιακά γλυκά και περιοχές παρασκευής τους



Ανάμεσα στα πιο παραδοσιακά ελληνικά γλυκά συγκαταλέγονται τα αμέτρητα γλυκά του κουταλιού. Τα περισσότερα από αυτά τα γλυκά προετοιμάζονται την εποχή του χρόνου κατά την οποία ωριμάζει το κάθε φρούτο.

Ας ξεκινήσουμε όμως με μερικές νόστιμες εικόνες



Ας ξεκινήσουμε όμως με μερικές νόστιμες εικόνες



Ας ξεκινήσουμε όμως με μερικές νόστιμες εικόνες

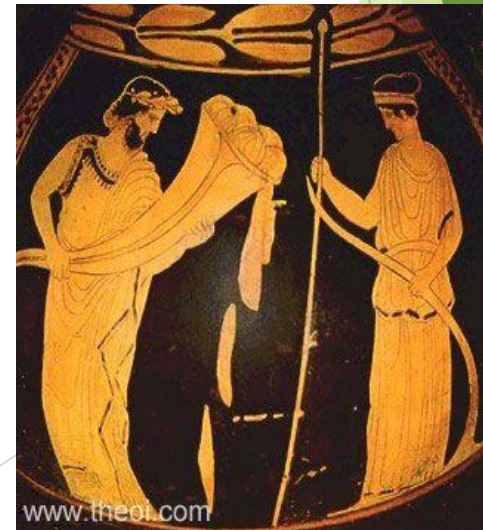


Ας ξεκινήσουμε όμως με μερικές νόστιμες εικόνες



Μια ιστορία για τα γλυκά του κουταλιού

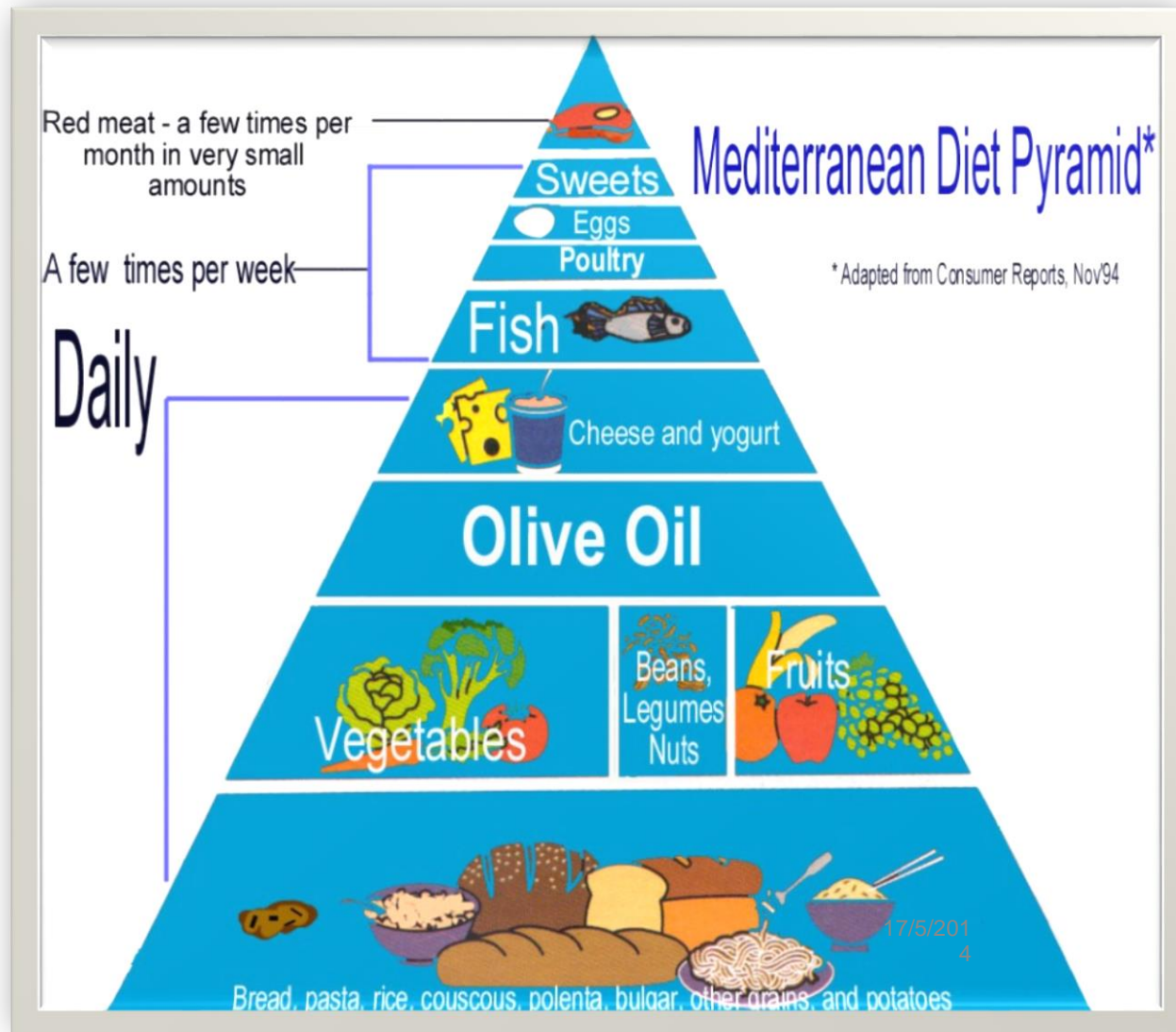
Τα γλυκά κουταλιού δημιουργήθηκαν πριν χιλιάδες χρόνια, από την ανάγκη των νοικοκυριών να συντηρήσουν τα περίσσια φρούτα και λαχανικά της παραγωγής. Από την αρχαιότητα ακόμη οι νοικοκυρές προσπαθούσαν να εφευρίσκουν διάφορους τρόπους, είτε στεγνώνοντάς τα στον ήλιο, είτε συντηρώντας τα μέσα σε σιρόπι, μετά από βράσιμο των φρούτων ή σε μαρμελάδες. Αποκαλούνται «κουταλιού», επειδή τα κερνούσαν μέσα σε ένα μεγάλο μπολ με πολλά κουταλάκια ή σε μικρά πιατάκια κεράσματος, φυσικά με ένα μικρό κουτάλι. Το γλυκό του κουταλιού αποτελούσε το πιο καλοδεχούμενο κέρασμα για όλα τα νοικοκυριά και οι καλεσμένοι έδειχναν να το απολαμβάνουν ιδιαίτερα.



Τα γλυκά του κουταλιού είναι από τα πλέον παραδοσιακά γλυκά της Ελλάδας

Ζαχαρωμένα φρουτάκια ή λαχανικά, από τα πιο κλασικά μέχρι τα πιο περίεργα, γλυκά σαν το μέλι, συναντάμε σε κάθε γωνιά της Ελλάδας. Οι τουρίστες που επισκέπτονται συχνά τη χώρα μας τα έχουν λατρέψει. Οι Έλληνες του εξωτερικού φροντίζουν να τα φιλοξενούν στο τραπέζι τους, αφού εκτός από ένα απλώς νόστιμο φαγώσιμο προϊόν, μπορεί να μετατραπεί σε ένα υπέροχο κέρασμα με ελληνική ταυτότητα!

Φυσικά δεν θα μπορούσε να υπάρξει η Μεσογειακή Διατροφή χωρίς το πολύτιμο ελαιόλαδο



Το ελαιόλαδο είναι βασικό στοιχείο της μεσογειακής διατροφής. Παράγεται κυρίως στην Ελλάδα, στην Ιταλία και στην Ισπανία. Η Ισπανία παράγει μεγαλύτερες ποσότητες ελαιολάδου από τις άλλες δύο, ενώ η Ελλάδα παράγει πιο ποιοτικό ελαιόλαδο από τις άλλες δύο μεσογειακές χώρες. Οι πιο σημαντικές πόλεις της Ελλάδας που παράγει ελαιόλαδο είναι στην Κρήτη, στην Πελοπόννησο και στην Χαλκιδική.



Το ελαιόλαδο ωφελεί στη :

- ▶ πρόληψη εγκεφαλικού επεισοδίου
- ▶ μείωση χοληστερίνης
- ▶ καλή λειτουργία του εντέρου
- ▶ απώλεια βάρους
- ▶ σωστό μεταβολισμό
- ▶ διαβήτη
- ▶ πρόληψη καρκίνου
- ▶ πρόληψη των ασθενειών της καρδιάς
- ▶ απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό



Περιέχει φαινόλες, στερόλες, καροτένια, τερπερικές αλκοόλες, τοκοφερόλες και β-καροτίνη. Ακόμα, έχει ελαϊκό οξύ, το οποίο είναι το βασικό συστατικό του ελαιόλαδου, και περιέχει κυρίως μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που είναι απαραίτητα στον άνθρωπο.



Τα συμπεράσματα μας

Η ορθή ακολουθία του προτύπου της μεσογειακής διατροφής μπορεί να επιφέρει σημαντικά οφέλη ως προς τη προάσπιση της υγείας του οργανισμού.

Συγκεκριμένα μπορεί να συμβάλει θετικά:

Στην υγεία της καρδιάς

Στην συντήρηση των ιστών του σώματος

Στο σάκχαρο του αίματος

Στη πρόληψη νοσημάτων

Στη ζωντάνια - ευεξία - ομορφιά

Στην ανάπτυξη



Σας ευχαριστούμε που μας παρακολουθήσατε
ελπίζουμε να σας άρεσε και να περάσατε
καλά!

Και μην ξεχνάτε:

Όταν φροντίζουμε το σώμα μας τότε το ίδιο
μας το σώμα, μας «ευγνωμονεί» για μια
ζωή...

