

ΠΥΡΑΜΙΔΑ -ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ- ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Αγαπητέ γονέα/κηδεμόνα,

Οι μαθητές διδάσκονται μέσω του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας σωστή διατροφή, οικονομικά της οικογένειας και οικονομική κρίση, ευαισθητοποιούνται προς το περιβάλλον και συζητούν για επίκαιρα θέματα που απασχολούν τους εφήβους στις μέρες μας όπως εθισμός στο διαδικτυο, κάπνισμα, αλκοόλ και ναρκωτικές ουσίες.

Με αυτό το φυλλάδιο το σχολείο μια κα εγώ προσωπικά ως καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας θέλουμε να σας βοηθήσουμε να βελτιώσετε τις διατροφικές σας συνήθειες καθώς και να ενισχύσετε την ανάπτυξη των παιδιών σας.

Μανταλιά Παναγιώτα

ΠΕ15

1^ο Γυμνάσιο Μουζακίου



Κόκκινο κρέας: Όχι μείωση της ποιότητας αλλά της συχνότητας όπως ορίζει η μεσογειακή διατροφή. Προτιμάμε το άπαχο – αν και πιο ακριβό- κρέας αλλά μόνο 1 φορά την εβδομάδα.

Όσπρια: το κρέας του φτωχού. Φθηνά και πλούσια σε πρωτεΐνες και διαιτητικές ίνες.



Πουλερικά: Φθηνά και διαιτητικά. Πλούσια σε πρωτεΐνες και χαμηλά σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερίνη.

Ψάρια: Αν φάχνουμε οικονομικά ας προτιμήσουμε ψάρια του ιχθυοτροφείου π.χ. τσιπούρα ή τα μικρότερα ψάρια π.χ. σαρδέλες που είναι εξίσου θρεπτικά. Μια ακόμα επιλογή είναι οι κονσέρβες. Είναι λιγότερο θρεπτικές σε σχέση με τα φρέσκα αλλά πιο οικονομικές.

Ελαιόλαδο. Δίνει τα απαραίτητα λιπαρά οξέα για την καρδιά μας. Προτιμάμε έστω και το υψηλότερης οξύτητας που είναι οικονομικότερο και παραμένει καλή επιλογή.

Φρούτα- Λαχανικά: Μόνο εποχικά. Είναι φθηνότερα από του θερμοκηπίου ή εισαγωγής και με μεγαλύτερη θρεπτική αξία. Ακόμα φθηνότερα και αρκετά θρεπτικά είναι τα κατεψυγμένα.

❖ Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή ανατρέξτε στα αντίστοιχα κεφάλαια των βιβλίων Οικιακής Οικονομίας της Α' και Β' γυμνασίου.

1

Ψωνίζουμε πάντα χορτάτοι!

2

Βγάλε το ταπεράκι: προετοιμασία υγιεινού κολατσιού από το σπίτι.

3

Όχι στη σπατάλη. Ψωνίζουμε μόνο όσα τρόφιμα χρειαζόμαστε.

4

Τίποτα δεν πάει χαμένο. Ότι περισσεύει από το γεύμα της ημέρας γίνεται πίτα ή σνακ για την επόμενη ημέρα.

5

Ναι στη λαϊκή αγορά! Υπάρχει ποιότητα, ποικιλία και κυρίως τις μεσημεριανές ώρες πέφτουν οι τιμές κατακόρυφα.

6

Ψωνίζουμε με λίστα: σχεδιάζουμε τις εβδομαδιαίες αγορές προϊόντων για να αποφεύγονται οι περιττές αγορές.

7

Κοστίζουν οι συσκευασίες. Τα χύμα προϊόντα είναι πιο οικονομικά.

8

Έρευνα αγοράς και σύγκριση τιμών. Τα ακριβότερα δεν είναι απαραίτητα και τα καλύτερα. Ελέγχουμε τις ετικέτες τροφίμων.

9

Προσοχή στο μέγεθος της μερίδας.

ΜΕΡΙΔΑ:

Το μέγεθος μετράει...και είναι στο χέρι σου...

- **1 αντίχειρας** είναι περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού ή 5ml.
- **2 αντίχειρες** αντιστοιχούν σε 1 μερίδα τυρί.
- **3 αντίχειρες** μας δίνουν 1 κουταλιά της σούπας.



1 γροθιά αντιστοιχεί σε 1 κούπα (250ml) ή 1 μερίδα από γάλα, ζυμαρικά ή σαλάτα.



1 παλάμη αντιστοιχεί σε 1 μερίδα κρέατος



Είναι η παχυσαρκία ασθένεια;

Ασθένεια είναι καθετί που δυσκολεύει την καθημερινότητα μας, επιβαρύνει την υγεία μας και μικραίνει την διάρκεια ζωής.

Η παχυσαρκία συγκεντρώνει όλα τα παραπάνω χαρακτηριστικά!

Προσφορές!!

«Καλά...έτσι όπως είναι τα πράγματα ποιότητες και ετικέτες θα κοιτάμε... πάρε εκεί το φθηνότερο που «Ας φάμε τώρα που έχουμε... αύριο ποιός ξέρει!»

Άγχος= γλυκά!

Αγωνία= το ρίχνω στο φαί!

Γνωρίζεις ότι:

Η Οικονομική Κρίση Παχαίνει;



Οι μελέτες MEDIS (Χαροκοπείου Πανεπιστημίου) και ΑΤΤΙΚΗ (Α' Καρδιολογικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών) δείχνουν ότι:

«Η παχυσαρκία είναι η ασθένεια του φτωχού»

Είμαι ασθενής; Υπολογισμός ΔΜΣ

Στο μάθημα της Οικιακής Οικονομίας τα παιδιά μαθαίνουν να υπολογίζουν το **Δείκτη Μάζας-Σώματος (ΔΜΣ)** που είναι ένας αξιόπιστος δείκτης του σωματικού λίπους για τους περισσότερους ανθρώπους και χρησιμοποιείται για να προσδιορίσει κατηγορίες βάρους που μπορούν να οδηγήσουν σε προβλήματα υγείας.

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{\text{Βάρος (σε κιλά)}}{\text{Ύψος}^2 \text{ (σε μέτρα)}}$$

Π.χ. εάν ζυγίζεις 75 κιλά και έχεις ύψος 1,65 μέτρα τότε

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{75}{1.65^2} = 27,54 \quad \text{δηλαδή Υπέρβαρος/η}$$

ΔΜΣ	<20 Ελλιποβαρής			
ΔΜΣ	20 έως 25 Φυσιολογικός/ή			
ΔΜΣ	25 έως 29 Υπέρβαρος/η			
ΔΜΣ	30 έως 40 Παχύσαρκος/η			
ΔΜΣ	>40 Νοσηρά παχύσαρκος/η			

❖ Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το ΔΜΣ ανατρέξτε στο κεφάλαιο 5.11 του βιβλίου Οικιακής Οικονομίας της Β' γυμνασίου.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ στην ΚΡΙΣΗ

Η Οικιακή Οικονομία κοντά στην οικογένεια

