

1^ο Γυμνάσιο Βριλησίων - Σχ. έτος 2014-15
Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας



Γεωγραφία των τροφίμων

Εργασία ομάδας παιδιών της Β' Τάξης

- Επιλογή τροφίμου προς έρευνα
- Ατομική εργασία που αναφέρεται στην προέλευση και διαδρομή μέσα στον χώρο και στον χρόνο του τροφίμου
- Ανάλυση της διατροφικής προσφοράς στον άνθρωπο
- Προσέγγιση στη πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής

Καθημερινή
προτεινόμενη ποσότητα

6 ποτήρια νερού



Κρασί με μέτρο





Η Ομάδα μας

1. Καραχάλιου Παναγιώτα
2. Κοντορήγα Μαρία
3. Κωστάκου Αναστασία
4. Κωσταρά Βιργινία
5. Ντόκος Νικόλαος
6. Παπαλάμπρου Βασιλική
7. Περβολιανάκη Βασιλεία
8. Πλατιά Άλκηστις
9. Σαραντάκου Δήμητρα
10. Σαρηγιάννογλου Αναστάσιος
11. Σιγάλας Ιωάννης
12. Σιδεράκη Χριστίνα

Τα θέματά μας

- Πατάτα
- Ζαχαροκάλαμο
- Κεράσια
- Ελιές - Λάδι
- Κατσίκι-Πρόβατο
- Τυρί
- Κακάο
- Σταφύλια
- Καφές
- Ρίγανη
- Κακάο
- Φράουλες



Η Ομάδα μας



13. Στάθη Βασιλική
14. Στρατηγάκη Μαρία
15. Στρατής Ιωάννης
16. Συλλαίου Άλκηστις
17. Τίγκας Αλέξανδρος
18. Τούντας Φίλιππος
19. Τσιμπούκου Τζουλιάνο
20. Φλαούνα Φαίδρα
21. Χατζηδάκη Χριστίνα
22. Χειμωνίδου Ελίνα
23. Ψαραδέλλη Δήμητρα

Τα θέματά μας

- Κρεμμύδι
- Πιπεριές
- Μακαρόνια
- Ανανάς
- Αμύγδαλα
- Αμύγδαλα
- Στρουθοκάμηλος
- Μπάμιες
- Κρασί
- Πτεπόνη
- Κρασί



Αποσπάσματα από εργασίες

Ελίνα Χειμωνίδου

ΠΕΠΟΝΙ

Η πεπονια (Cucumis melo - Σικύος ο πέπων) ή Πέπων ο κοινός είναι αγγειόσπερμο δικότυλο φυτό, το οποίο ανήκει στην οικογένεια των Κολοκυνθοειδών. Συγγενικό φυτό με την κολοκυθιά, την αγγουριά και την καρπουζιά.

Ιστορία

Τόπος καταγωγής του θεωρείται η Ασία στη συνέχεια εξαπλώθηκε και σε άλλες περιοχές όπως αυτή της Μεσογείου. Σήμερα, καλλιεργείται σε όλες τις ηπείρους, κυρίως στην Κίνα, στις ΗΠΑ, στην Ισπανία και στην Τουρκία. Στην Ελλάδα ιδιαίτερα παραγωγικές θεωρούνται οι περιοχές της Κρήτης και της Πελοποννήσου, όπου και είναι πολύ ευνοϊκές οι κλιματικές συνθήκες για την ανάπτυξή του.

Θρεπτική Αξία

Πιο συγκεκριμένα, το πεπόνι αποδίδει μόνο 34 θερμίδες/ 100gr., 8,16gr. υδατάνθρακες και 90gr. νερό. Δε θα πρέπει να ξεγελάει η ελαφριά του γεύση αφού έχει αρκετή φυσική ζάχαρη και έτσι η υπερκατανάλωσή του μπορεί να είναι επιβαρυντική για το βάρος μας.

Η χημική του ανάλυση έχει δείξει ότι είναι πλούσιο σε βιταμίνες Α και, C, καθώς και σε θειαμίνη, νιασίνη, Β6 και κάλιο, ενώ δεν περιέχει καθόλου χοληστερόλη. Καλό θα είναι να τρώγεται ώριμο, διαφορετικά παρέχει ελάχιστα από τα παραπάνω διατροφικά στοιχεία.

Ιδιότητες

Πιο συγκεκριμένα, το κιτρινωπό πεπόνι, που είναι γνωστό με την ονομασία cantaloupe, χρησιμοποιείται στην Κίνα για τη θεραπεία της ηπατίτιδας.

Επίσης, οι σπόροι του χρησιμοποιούνται στις Φιλιππίνες, για την αντιμετώπιση του καρκίνου και την πρόκληση εμμηνόρροιας, στην Ινδία ως διουρητικό και στην Αφρική γίνονται χυλός που τρώγεται για την πρόκληση αποβολών.

Αποσπάσματα από εργασίες

Αλέξανδρος Τίγκας

ΑΜΥΓΔΑΛΟ

Το αμύγδαλο είναι ο καρπός της αμυγδαλιάς. Το εξωκάρπιο έχει χρώμα γκριζοπράσινο και είναι χνουδωτό. Στο εσωτερικό του υπάρχει ο πυρήνας, ένας ξυλώδης φλοιός και μέσα σε αυτό ένα ή δύο σπέρματα που είναι και αυτά που χρησιμοποιούνται για τροφή ή επεξεργασία.

Θρεπτική Αξία

Ανάλογα με την ποικιλία του δέντρου, τα σπέρματα είναι γλυκά ή πικρά. Τα αμύγδαλα περιέχουν 25-40% αμυγδαλέλαιο, που χρησιμοποιείται στη φαρμακοποιία, την κοσμετολογία και στην αρωματοποιία. Σε πολλά κράτη τα αμύγδαλα χρησιμοποιούνται για την ίαση από νευρικές και διατροφικές ανωμαλίες καθώς και για την πρόληψη του καρκίνου. Σε ορισμένες χώρες η αμυγδαλιά-νάνος καλλιεργείται και ως διακοσμητικό φυτό.

Τρόποι κατανάλωσης

Τα αμύγδαλα μπορούν να φαγωθούν ωμά ή ψημένα και αλατισμένα. Οι αρχαίοι Έλληνες, οι Χετταίοι, οι Ρωμαίοι και οι Ευρωπαίοι τον Μεσαίωνα τα χρησιμοποιούσαν και στην μαγειρική, κάτι που γίνεται ακόμα και σήμερα. Επίσης καβουρντισμένα και τριμμένα, λιωμένα ή και ολόκληρα χρησιμοποιούνται και στη ζαχαροπλαστική. Στην Ελλάδα γνωστά γλυκά που παρασκευάζονται με βάση τα αμύγδαλα είναι τα αμυγδαλωτά. Επίσης τα αμύγδαλα χρησιμοποιούνται ευρύτατα στη γέμιση σοκολάτας. Τα αμύγδαλα περιέχουν 18% πρωτεΐνη.

Τα πικρά αμύγδαλα αναπτύσσουν, όταν ο καρπός πληγωθεί ή υποστεί μηχανική παραμόρφωση, ένα πολύ ισχυρό δηλητήριο, το υδροκυάνιο

Αποσπάσματα από εργασίες

Χριστίνα Χατζηδάκη – Δήμητρα Ψαραδέλλη

ΚΡΑΣΙ

Το κρασί είναι αλκοολούχο ποτό προϊόν της ζύμωσης των σταφυλιών ή του χυμού τους (μούστος). Ποτά παρεμφερή του κρασιού παράγονται επίσης από άλλα φρούτα ή άνθη ή σπόρους, αλλά η λέξη κρασί από μόνη της σημαίνει πάντα κρασί από σταφύλια.

Ιστορία

Το αμπέλι, από το οποίο προέρχεται το κρασί έχει σύμφωνα με τους παλαιοντολόγους, προϊστορία πολλών εκατομμυρίων ετών. Πριν ακόμα από την εποχή των παγετώνων ευδοκίμωσε στην πολική ζώνη, κυρίως στην Ισλανδία, στη Βόρεια Ευρώπη αλλά και τη βορειοδυτική Ασία. Οι παγετώνες περιόρισαν σημαντικά την εξάπλωσή του και επέβαλαν κατά κάποιο τρόπο την γεωγραφική απομόνωση πολλών ποικιλιών, μέρος των οποίων εξελίχθηκαν και σε διαφορετικά είδη. Στην πορεία των χρόνων, διάφοροι πληθυσμοί άγριων αμπέλων μετακινήθηκαν προς θερμότερες ζώνες, κυρίως προς την ευρύτερη περιοχή του νοτίου Καυκάσου. Στην περιοχή αυτή, μεταξύ Ευξείνου Πόντου, Κασπίας θάλασσας και Μεσοποταμίας, γεννήθηκε το είδος Αμπελος η οиноφόρος (λατ. *Vitis vinifera*). Οι διαφορετικές ποικιλίες αυτού του είδους καλλιεργούνται και σήμερα.

Οινοποίηση

Οι ρώγες του σταφυλιού, που αποτελεί και την πρώτη ύλη του κρασιού, περιέχουν σάκχαρα, οργανικά οξέα και νερό (πάνω από 70%). Η περιεκτικότητά σε αυτές τις ουσίες εξαρτάται κάθε φορά από την ποικιλία, το υπέδαφος, τις κλιματικές συνθήκες, αλλά και από την χρονική στιγμή της ωρίμανσης του σταφυλιού. Μετά την διαδικασία του τρύγου (συγκομιδής), ακολουθεί η γλευκοποίηση, η διαδικασία δηλαδή κατά την οποία εξάγεται το γλεύκος (ή συνήθως μούστος) από το σταφύλι. Για την έκθλιψη του μούστου χρησιμοποιούνται διάφορες μέθοδοι, συνηθέστερα με χρήση ειδικών μηχανημάτων που λειτουργούν συνθλίβοντας το σταφύλι ανάμεσα σε περιστρεφόμενους κυλίνδρους. Κατά τη γλευκοποίηση, επιβάλλεται η αφαίρεση των κοτσανιών (αποβοστρύχωση) του σταφυλιού, καθώς είναι επιζήμια τόσο για την γεύση του τελικού κρασιού, όσο και για την υγεία του καταναλωτή...

Αποσπάσματα από εργασίες

Αναστάσης Σαρηγιάννογλου

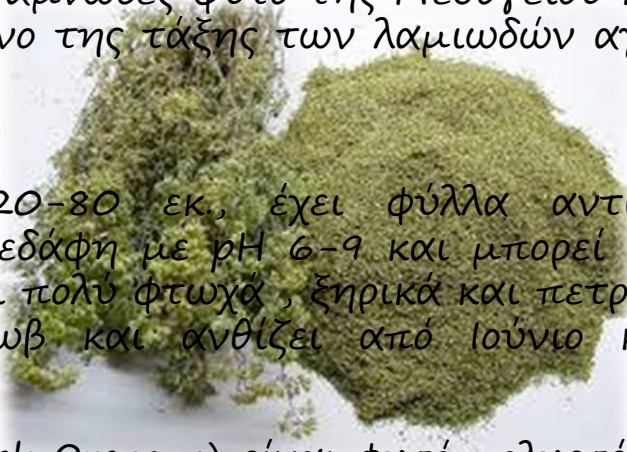
ΡΙΓΑΝΗ

Η ρίγανη (Ορίγανον το κοινό, *Origanum vulgare*) είναι αρωματικό ποώδες, πολυετές, ιθαγενές και θαμνώδες φυτό της Μεσογείου και της Κεντρικής Ασίας. Ανήκει στο γένος Ορίγανο της τάξης των λαμιωδών αγγειόσπερμων δικότυλων φυτών.

Χαρακτηριστικά

Το φυτό έχει ύψος 20-80 εκ., έχει φύλλα αντίθετα μήκους 1-4 εκ. Αναπτύσσεται καλά σε εδάφη με pH 6-9 και μπορεί να εκμεταλλευτεί, όταν καλλιεργείται, ακόμα και πολύ φτωχά, ξηρικά και πετρώδη εδάφη. Τα άνθη της έχουν χρώμα άσπρο-μωβ και ανθίζει από Ιούνιο κυρίως μέχρι Αύγουστο αναλόγως της περιοχής.

Η Ελληνική ρίγανη (Greek Oregano) είναι φυτό πολυετές και ποώδες η ποιότητα της θεωρείται από τις καλύτερες παγκοσμίως. Η ρίγανη πέρα από το χαρακτηριστικό άρωμα και γεύση που αφήνει στο φαγητό έχει και πάρα πολλές φαρμακευτικές ιδιότητες, με κυριότερη (γνωστή φαρμακευτικά) δραστική ουσία την καρβακρόλη. Στην Ελλάδα η ρίγανη είναι αυτοφυής και βρίσκεται σε ορεινές και βραχώδεις περιοχές.



Οι δράσεις μας

Επίσκεψη στο εργοστάσιο «Καραμολέγκος»



Οι δράσεις μας

Επίσκεψη στο οινοποιείο «Τετράμυθος» στα Καλάβρυτα



Οι δράσεις μας

και από τη θεωρία...



...στην πρακτική
εφαρμογή!!!



Ευχαριστούμε πολύ για την υπέροχη
συνεργασία

Η υπεύθυνη του προγράμματος
κ. Φραγκιουδάκη Χρυσή
Οι συμμετέχουσες καθηγήτριες
κ. Λέτσιου Ιφιγένεια, κ. Μεταλλεινού Ειρήνη



Καλό Καλοκαίρι!!!