

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΚΛΗΣΗ PROJECT ΤΜΉΜΑ Α1Υ Β΄ ΤΕΤΡΆΜΗΝΟ

Διατροφή - Υγεία - Περιβάλλον



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## 1<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- ⊙ Σύντομη παράγραφος της ερευνητικής έκθεσης
- ⊙ Προβληματική
- ⊙ Ερευνητικά ερωτήματα - στόχοι

## 2<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ:

- ⊙ Φάσεις της εργασίας
- ⊙ Μεθοδολογία

## 3<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ:

- ⊙ Αναλύονται οι απαντήσεις των ερωτημάτων που τέθηκαν

## 4<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ:

- ⊙ Συμπεράσματα και προτάσεις

Βιβλιογραφία - Δικτυογραφία

Παράρτημα

# 1<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

## Σύντομη περιγραφή της ερευνητικής έκθεσης:

- ◉ Το θέμα της εργασίας μας είναι: Διατροφή: Κρίση και πρόκληση. Το υπόθεμα της ομάδας είναι:
- ◉ Διατροφή - Υγεία - Περιβάλλον.

## Προβληματική:

- ◉ Ο λόγος ο οποίος μας παρακίνησε να ερευνήσουμε αυτό το θέμα είναι για να ενημερωθούμε για το πως πρέπει να τρώμε υγιεινά και να διατηρούμε ένα ωραίο σώμα αλλά και μια ισορροπημένη διατροφή.

## Ερευνητικά ερωτήματα - στόχοι:

- ◉ Με την εργασία αυτή οι στόχοι μας είναι να δείξουμε στους ανθρώπους πως με μια ισορροπημένη διατροφή μπορείς να έχεις μια υγιές ζωή και ένα ωραίο σώμα.

Κατά πόσο μπορεί να τηρηθεί ένα σωστό πρόγραμμα διατροφής;  
Κατά πόσο μπορούν να μειωθούν οι παραγγελίες από Fast Food;

# 2<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ

## Φάσεις της έρευνας:

Αφού χωριστήκαμε σε ομάδες, μας ανατέθηκε το θέμα της εργασίας. Συνεργαστήκαμε όλοι μαζί και δουλέψαμε έτσι ώστε να μαζέψουμε υλικό για να ολοκληρώσουμε την εργασία μας.

## Μεθοδολογία:

Ανατέθηκε στον καθένα ξεχωριστά από εμάς με ερώτηση που έχει σχέση με το θέμα μας έτσι ώστε να απαντηθεί και να συμπεριληφθεί στην εργασία μας. Ύστερα, όλοι μαζί συλλέξαμε υλικό και φωτογραφίες το οποίο επίσης συμπεριλήφθηκαν στο χαρτόνι στο οποίο φτιάξαμε για να το παρουσιάσουμε στην τάξη. Κάναμε ανασκόπηση δικτυογραφίας, επεξεργαστήκαμε τα δεδομένα μας και τα εντάξαμε στην εργασία μας η οποία συμπεριλαμβάνει όλο το υλικό που βρήκαμε.

# 3<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Αναλύονται οι απαντήσεις των ερωτημάτων που τέθηκαν:

1. Πως σχετίζεται η διατροφή με την υγεία;

α) Η υγιεινή διατροφή:

- ◉ Προλαμβάνει: το διαβήτη, τον καρκίνο και την παχυσαρκία.
- ◉ Μειώνει: τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων.
- ◉ Διευκολύνει: τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας.

β) Τα οφέλη της υγιεινής διατροφής:

- ◉ 1. Φυσιολογικό βάρος
- ◉ 2. Καλύτερο ανοσοποιητικό σύστημα



## 2. Πως συνδυάζεται η διατροφή με την άσκηση;

Η διατροφή πριν και μετά την άσκηση είναι πολύ σημαντική και αυτό γιατί τρώγοντας σωστά θα μπορέσετε να παρατηρήσετε στον εαυτό σας σημαντικές αλλαγές, όπως το να νιώθετε πολύ ενεργητικές, ευδιάθετες, θα δείτε αλλαγές στο σώμα σας ή από την άλλη πλευρά αν το γεύμα σας δεν είναι και το πιο κατάλληλο μπορεί να νιώθετε εξαντλημένες και κουρασμένες κοιτάζοντας, ίσως, το ρολόι σας κάθε 5 λεπτά κατά την διάρκεια που ασκείστε.

Η άσκηση είναι απαραίτητη για κάθε ανθρώπινο οργανισμό διότι σε βοηθάει να διατηρήσεις το βάρος σου, αλλά κάνει και τη δίαιτα πιο αποτελεσματική. Αυτοί που ασχολούνται με την άσκηση από την παιδική τους ηλικία, υιοθετούν έναν μη καθιστικό τρόπο ζωής και τείνουν ως ενήλικες να είναι σωματικά δραστήριοι, διότι η άσκηση είναι προαγωγός της:

- ◉ Υγείας
- ◉ Ευεξίας



### 3. Πρόταση σωστού προγράμματος διατροφής (π.χ. Μεσογειακή)

Η Μεσογειακή διατροφή αποτελεί βασική επιλογή όσων θέλουν να ακολουθήσουν μια ισορροπημένη διατροφή, λόγω:

- των άφθονων θρεπτικών συστατικών της
- της σωστής αναλογίας γευμάτων
- του άφθονου ελαιόλαδου



## 4. Τι είναι Η.Α.Α;

Είναι η αγορά αποβλήτων η οποία πουλάει και αγοράζει αξιοποιήσιμα απόβλητα. Συλλέγει, μεταφέρει, αποθηκεύει, ανακυκλώνει και αξιοποιεί χρησιμοποιημένα φυτικά έλαια που αποτελούν πηγή μόλυνσης απ' αυτά παρασκευάζουν διαλυτικά γράσα, σύρει μεθύστρων, λιπαντικά κ.α.





## 5. Τι μπορεί να γίνει στο σπίτι, στο σχολείο, δήμο με τα τρόφιμα που δεν χρειαζόμαστε;

- ◉ ΚΟΜΠΟΣΤΟΠΟΙΗΣΗ
- ◉ ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ
- ◉ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ
- ◉ Προώθηση μέτρων που είναι απλά, εφαρμόσιμα και δεν οδηγούν σε αύξηση του κόστους
- ◉ Νομικές ρυθμίσεις μόνο εφόσον είναι απαραίτητες
- ◉ Απλότητα - Ευελιξία - Αποτελεσματικότητα (π.χ. επέκταση της ανακύκλωσης μ τον μπλε κάδο σε δήμους όπου σήμερα δεν υπάρχει, σε απομακρυσμένες περιοχές και νησιά και πύκνωση του μπλε κάδου στους υπάρχοντες δήμους)
- ◉ Κίνητρα - Αντικίνητρα(π.χ. υποχρέωση για οικιακή κομποστοποίηση και χρήση μηχανικών κομποστοποιητών από τους δήμους)
- ◉ Διαρθρωτικά μέτρα (π.χ. υποχρέωση να συμβάλλει στην ανακύκλωση και το έντυπο χαρτί, μέτρα για τη μείωση της πλαστικής σακούλας)

# 4<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ

## Συμπεράσματα και προτάσεις:

Σε γενικές γραμμές πιστεύω ότι ακολουθώ ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής καθώς μου αρέσει να γυμνάζομαι και να τρέφομαι σωστά. Ταυτόχρονα όμως, θα πρέπει να μειώσω την κατανάλωση γλυκών αν και εφόσον θέλω να ανταπεξέρχομαι καλύτερα σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες.



# ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

Οι ιστοσελίδες που επισκεφτήκαμε είναι οι εξής:

- [https://www.google.gr/search?q=%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B7+%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1+%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%B2%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%BF%CE%BD&biw=1600&bih=775&tbm=isch&source=lnms&sa=X&ved=0ahUKEwjU9YHS1pDLAhWrKJoKHVUxBUkQ\\_AUIBygC](https://www.google.gr/search?q=%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B7+%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1+%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%B2%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%BF%CE%BD&biw=1600&bih=775&tbm=isch&source=lnms&sa=X&ved=0ahUKEwjU9YHS1pDLAhWrKJoKHVUxBUkQ_AUIBygC)
- <http://www.mama365.gr/5365/ti-prepei-na-trome-prin-kai-meta-thn-askhsh.html>

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Θα ένιωθες μειονεκτικά έναντι των συνομηλίκων σου εάν προμηθεύσουν για να τραφείς υγιεινά αλλά όχι με επώνυμα προϊόντα;  
ΝΑΙ  
ΟΧΙ
2. Όταν βρίσκεσαι σε ένα κατάστημα με τρόφιμα και θες να επιλέξεις ένα από αυτά, επιλέγεις αυτό που θεωρείς πιο ποιοτικό ανεξάρτητα από την τιμή του;  
ΝΑΙ  
ΟΧΙ
3. Γνωρίζεις άτομα τα οποία αναγκάζονται να τρέφονται από τα σκουπίδια;  
ΝΑΙ  
ΟΧΙ
4. Τα προϊόντα που παρουσιάζουν οι διαφημίσεις σχετικά με τα τρόφιμα ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα;  
ΝΑΙ  
ΟΧΙ
5. Πόσο συχνά αγοράζετε ένα προϊόν διατροφής λόγω μιας διαφήμισης;  
ΠΑΝΤΑ  
ΣΥΧΝΑ  
ΣΠΑΝΙΑ
6. Πιστεύετε πως οι διαφημίσεις διαμορφώνουν θετικά πρότυπα διατροφής;  
ΝΑΙ  
ΟΧΙ
7. Προτιμάτε να αγοράζετε τρόφιμα που διαφημίζονται από επώνυμους;  
ΝΑΙ  
ΟΧΙ

# ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

## ΕΡΩΤΗΣΗ 1:

Θα ένωθες μειονεκτικά έναντι των συνομηλίκων σου εάν προμηθεύσουν για να τραφείς υγιεινά αλλά όχι με επώνυμα προϊόντα;

ΟΧΙ: 18, ΝΑΙ: 0

ΣΕ ΠΟΣΟΣΤΟ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ: ΟΧΙ: 100%, ΝΑΙ: 0%

## ΕΡΩΤΗΣΗ 2:

Όταν βρίσκεσαι σε ένα κατάστημα με τρόφιμα και θες να επιλέξεις ένα από αυτά, επιλέγεις αυτό που θεωρείς πιο ποιοτικό ανεξάρτητα από την τιμή του;

ΟΧΙ: 4, ΝΑΙ: 14

ΣΕ ΠΟΣΟΣΤΟ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ: ΟΧΙ: 22,2%, ΝΑΙ: 77,8%

## ΕΡΩΤΗΣΗ 3:

Γνωρίζεις άτομα τα οποία αναγκάζονται να τρέφονται από τα σκουπίδια;

ΟΧΙ: 14, ΝΑΙ: 4

ΣΕ ΠΟΣΟΣΤΟ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ: ΟΧΙ: 77,8%, ΝΑΙ: 22,2%

## ΕΡΩΤΗΣΗ 4:

Τα προϊόντα που παρουσιάζουν οι διαφημίσεις σχετικά με τα τρόφιμα ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα;

ΟΧΙ: 10, ΝΑΙ: 8

ΣΕ ΠΟΣΟΣΤΟ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ: ΟΧΙ: 55,6%, ΝΑΙ: 44,4%

## ΕΡΩΤΗΣΗ 5:

Πόσο συχνά αγοράζετε ένα προϊόν διατροφής λόγω μιας διαφήμισης;

ΣΠΑΝΙΑ: 9, ΣΥΧΝΑ: 7, ΠΑΝΤΑ: 2

ΣΕ ΠΟΣΟΣΤΟ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ: ΣΠΑΝΙΑ: 50%, ΣΥΧΝΑ: 38,9%, ΠΑΝΤΑ: 11,1%

## ΕΡΩΤΗΣΗ 6:

Πιστεύετε πως οι διαφημίσεις διαμορφώνουν θετικά πρότυπα διατροφής;

ΟΧΙ: 16, ΝΑΙ: 1, 1 ΑΚΥΡΗ

ΣΕ ΠΟΣΟΣΤΟ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ: ΟΧΙ: 88,9%, ΝΑΙ: 5,5%

## ΕΡΩΤΗΣΗ 7:

Προτιμάτε να αγοράζετε τρόφιμα που διαφημίζονται από επώνυμους;

ΟΧΙ: 16, ΝΑΙ: 1, 1 ΑΚΥΡΗ

ΣΕ ΠΟΣΟΣΤΟ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ: ΟΧΙ: 88,9%, ΝΑΙ: 5,5%







**ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ**

**Τα παιδιά της ομάδας**

Βάλια Μυτιληνιού

Κατερίνα Τσικαλάκη

Μαρίνα Χριστοφοράκη

Αμαλία Ηλιάκη

Ελένη Τσικαλάκη

**Υπεύθυνη καθηγήτρια**

Μαρία Κρασανάκη