

Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία



3ο Γενικό Λύκειο Πειραιά

Ερευνητική εργασία

Σχολικό Έτος 2012-2013

**Υπεύθυνοι Καθηγητές : Ιωάννης Γιώτας
Ελένη Σίμηνα**

Τμήμα: Α1

Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Πρόλογος

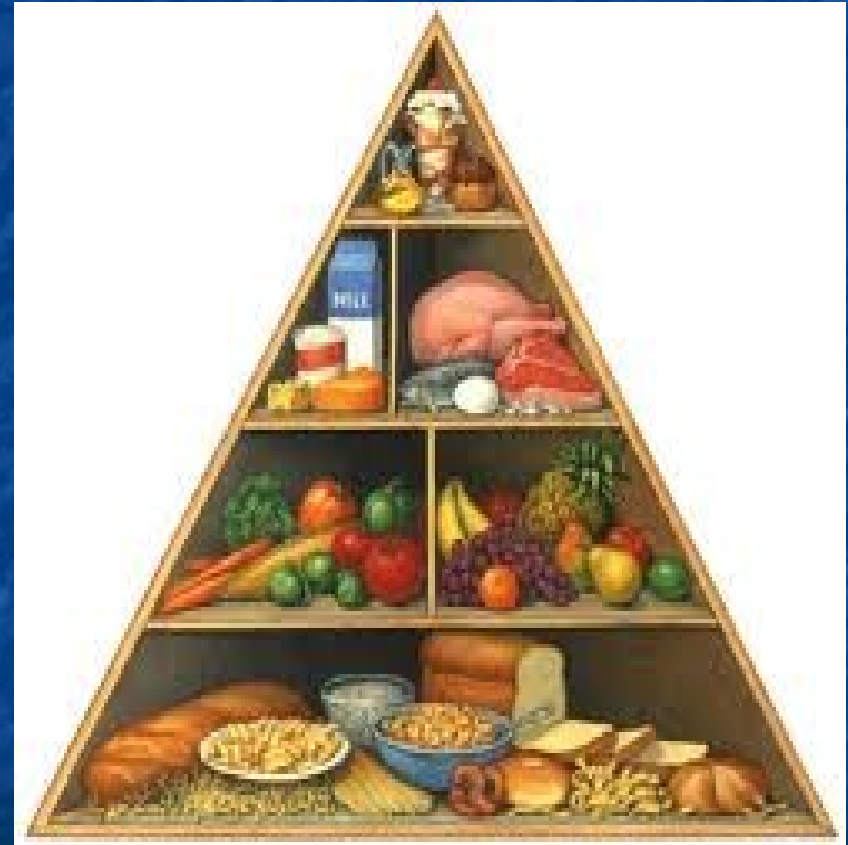
- Η διατροφή είναι ένας παράγοντας που επηρεάζει άμεσα την υγεία. Είναι ένας από τους σπουδαιότερους παράγοντες του περιβάλλοντος του ανθρώπου που μαζί με τη φυσική άσκηση, διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη του παιδιού και του εφήβου.



Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Πρόλογος

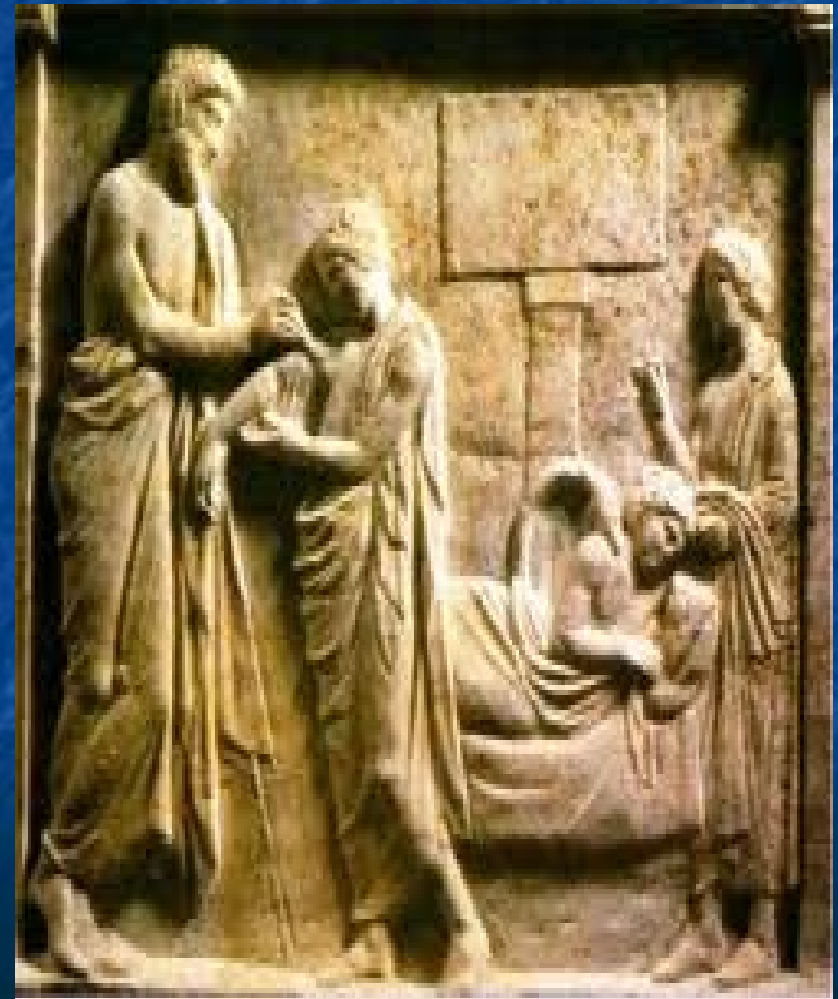
- Αν η διατροφή του ανθρώπου είναι ανεπαρκής σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, επηρεάζεται σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό η σωματική η νοητική και συναισθηματική ανάπτυξή μας και γενικότερα η υγεία μας.



Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Πρόλογος

- Ο ρόλος της σωστής διατροφής ήταν γνωστός από παλιά. Ο Ιπποκράτης έλεγε ότι η ιατρική και η υγεία δεν είναι τίποτε άλλο παρά η **αλλαγή** της ανθυγιεινής διατροφής που προκαλεί αρρώστιες, πόνους, θάνατο, με τη υγιεινή διατροφή. Έλεγε λοιπόν:
- **το φάρμακο σου είναι η τροφή σου.**



Είμαστε ό,τι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Σκοπός της Έρευνας

- Με την υλοποίηση της ερευνητικής εργασίας «Είμαστε ό,τι Τρώμε - Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία» θέλαμε να διερευνήσουμε θέματα που αφορούν τη σωστή και υγιεινή διατροφή τώρα με την οικονομική κρίση.



Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Σκοπός της Έρευνας

Εξάλλου, η σωστή
διατροφή:

- **προάγει την υγεία**
- **προλαμβάνει την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων**
- **δίνει αυξημένη αντοχή όταν συνδυάζεται με ήπια σωματική άσκηση.**



Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Σκοπός της Έρευνας

- Ειδικότερα, όμως, επιδιώκουμε να απαντήσουμε στα ερωτήματα:
- Ποιές είναι οι σωστές διατροφικές συνήθειες για τους εφήβους;
- Τί είναι Μεσογειακή διατροφή;
- Ποιές είναι οι καθημερινές διατροφικές συνήθειες μας τώρα με την οικονομική κρίση;
- Ποιά είναι τα κριτήρια του καταναλωτή όταν επιλέγει προϊόντα διατροφής;
- Ποιούς τρόπους χρησιμοποιούν οι εταιρίες για να προωθήσουν τα προϊόντα τους;

Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

Ποιες είναι οι σωστές διατροφικές συνήθειες για τους εφήβους;

Το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας.

- Προσφέρει στο σώμα την ενέργεια που χρειαζόμαστε για να έχουμε καλύτερη απόδοση και να είμαστε σε φόρμα όλη την ημέρα.



Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

Καταναλώνουμε:

- τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες
- άφθονα φρούτα
- λαχανικά
και
- ποικιλία τροφών καθημερινά.



Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

- Τρώμε σε ατμόσφαιρα ηρεμίας και συντροφικότητας.
- Τρώμε αργά. Δεν καταβροχθίζουμε τα γεύματά μας.
- Πίνουμε άφθονο νερό



Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

Αποφεύγουμε:

Την ζάχαρη και τις τροφές που περιέχουν πολύ ζάχαρη όπως:

- **καραμέλες**
- **σοκολάτες**
- **γλυκά**
- **μπισκότα**
- **κρουασάν**
- **αναψυκτικά.**

Η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης συνδέεται με την παχυσαρκία και την αύξηση της τερηδόνας των δοντιών.



Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

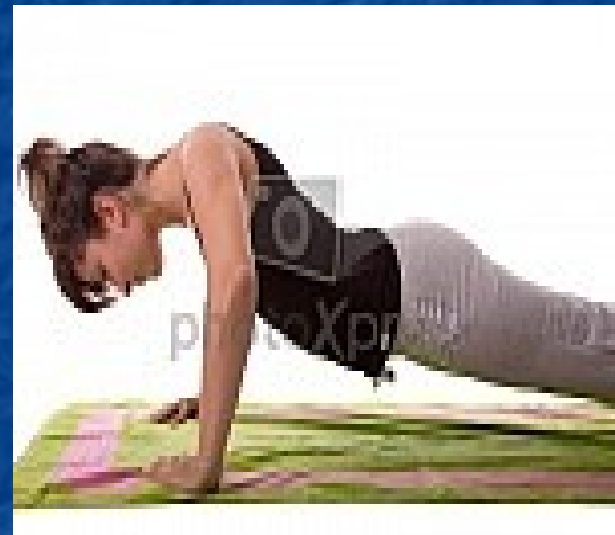


Προσπαθούμε να μειώσουμε:

- Τη χρήση του αλατιού. Αλάτι υπάρχει σε όλες τις φυσικές τροφές. Γι' αυτό το λόγο δεν χρειάζεται να προσθέτουμε αλάτι στο φαγητό μας.
- Υπερβολική χρήση αλατιού αυξάνει την αρτηριακή πίεση στο αίμα.

Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος



- Και βέβαια φροντίζουμε να γυμναζόμαστε καθημερινά.

Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

Τι είναι Μεσογειακή διατροφή;

- Η μεσογειακή διατροφή αποτελεί την παραδοσιακή διατροφή των κατοίκων των χωρών της Νότιας Ευρώπης.



Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

- Αν και οι διατροφικές συνήθειες στις χώρες αυτές έχουν μεγάλες διαφορές, παρουσιάζουν αρκετά κοινά στοιχεία, κυρίως σε ότι αφορά τα υλικά, δηλαδή τις πρώτες ύλες της διατροφής τους.



Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

Είναι μια διατροφή που βασίζεται στην υψηλή κατανάλωση:

- **φρούτων και**
 - **λαχανικών**
- Αρκετά υψηλή κατανάλωση:
- **ζυμαρικών,**
 - **ψωμιού,**
 - **δημητριακών ολικής αλέσεως,**
 - **ρυζιού**
 - **πατάτας**
 - **οσπρίων**



Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος



Και μέτρια κατανάλωση:

- **κρέατος,**
- **πουλερικών και**
- **ψαριών,**
- **γαλακτοκομικών**
- **προϊόντων**

Επίσης στην κατανάλωση:

- **ελαιόλαδου και**
- **κρασιού.**

Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

- Η μεσογειακή διατροφή είναι αποδεκτή για τις θετικές της επιδράσεις στην υγεία. Πολλοί είναι οι επιστημονικοί φορείς οι οποίοι προωθούν την συγκεκριμένη διατροφή για την μείωση των προβλημάτων:
- **στις αρτηρίες** αλλά και
- **στις καρδιακές νόσους.**



Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Πρόλογος

Ποιες είναι οι καθημερινές διατροφικές συνήθειες μας τώρα με την οικονομική κρίση;

- Σε έρευνες που διεξήγαγε, το Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών (ΚΕΠΚΑ), προκειμένου να διαπιστώσει τις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης στη διατροφή και στις αγοραστικές συνήθειες των καταναλωτών διαπίστωσε ότι:
Οι Έλληνες καταναλωτές καταναλώνουν κυρίως:
 - **γαλακτοκομικά**
 - **ψωμί**
 - **λαχανικά** και
 - **φρούτα.**



Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος



- Περιορίσαν σημαντικά:
- το κρέας,
- τα ψάρια
- Τα αναψυκτικά

Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

Επίσης οι καταναλωτές δήλωσαν ότι:

- ψάχνουν τα ίδια προϊόντα σε χαμηλότερες τιμές
- στρέφονται σε φθηνότερα προϊόντα που παράγει το σούπερ μάρκετ
- αγοράζουν τα απαραίτητα...
- Σε σχέση με το 2006 αυξήθηκε κατά περίπου 4 μονάδες το ποσοστό των καταναλωτών που δεν τρώνε κανένα γεύμα εκτός σπιτιού.

Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

Κριτήρια επιλογής ενός προϊόντος

Τα κριτήρια που παίζουν σημαντικό ρόλο στη απόφαση του καταναλωτή να επιλέξει ένα προϊόν διατροφής είναι:

- τιμή
- προσφορές
- χρησιμότητα
- εμπιστοσύνη σε μια συγκεκριμένη εταιρία
- δοκιμή σε άλλη εταιρία πιο φθηνή
- θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και θερμίδες
- γεύση
- διατροφικές συνήθειες και
- οικογενειακό περιβάλλον.



Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

Ποιους τρόπους χρησιμοποιούν οι εταιρίες για να προωθήσουν τα προϊόντα τους ;

- Οι διαφημιστές προσπαθούν να δημιουργήσουν συνεχώς νέες ανάγκες και να πείσουν τους καταναλωτές να καταναλώνουν όλο και περισσότερο. Προσπαθούν να βρουν νέους τρόπους για να τραβήξουν την προσοχή μας. Έτσι αναπτύσσουν νέες τεχνικές προσέγγισης των καταναλωτών.

Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

- Οι τρόποι που συνήθως χρησιμοποιούν οι εταιρίες για την προώθηση των προϊόντων τους είναι:

- Το διαδίκτυο

Είναι ένα μέσο, το οποίο χρησιμοποιείται από τους διαφημιστές, όταν στοχεύουν σε μικρά παιδιά ή εφήβους. Εξάλλου το 92% των παιδιών και εφήβων ηλικίας 9-19 ετών, στην Ευρώπη έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο. Σε ιστοσελίδες που δημιουργούν, το παιδί παίρνει μέρος σε διαγωνισμούς, π.χ. κέρδισε ένα πόντο για κάθε διψασμένο πελάτη, που θα του σερβίρεις το υπέροχο αναψυκτικό "τύπου cola". Πουθενά όμως δεν αναφέρεται ότι το συγκεκριμένο αναψυκτικό περιέχει 36 γραμμάρια ζάχαρης, ανά κουτάκι. Δηλαδή 9 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη.



Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

- **Χρηματοδότηση παραγωγής παιχνιδιών** ώστε να ενσωματώσουν το όνομα της βιομηχανίας, στα παιχνίδια των μικρών παιδιών. Κυκλοφορούν στην αγορά, πλαστικά χάμπουργκερ πλαστικές πατάτες κ.ά. που φέρνουν το όνομα γνωστής πολυεθνικής εταιρίας "fast food".



Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

- **Παζλ,**
- **εικόνες ινδαλμάτων,**
- **χάρτινα παιχνίδια** πάνω σε συσκευασίες τροφίμων για να προσελκύσουν τα παιδιά αλλά και τους εφήβους.
- **Τοποθέτηση προϊόντος**
Παρακολουθώντας π.χ μια ταινία , το παιδί, ο έφηβος βλέπει τον ήρωα να πίνει το Χ γάλα η να τρώει το Χ πρωινό. Έτσι η ονομασία του προϊόντος περνάει, στο υποσυνείδητο του.
- Ιστοσελίδες βιομηχανιών τροφίμων **προσφέρουν δωρεάν, φόντο για οθόνες κινητών και υπολογιστών, ήχους κλπ.** Έτσι η βιομηχανία χρησιμοποιεί το δικό μας υπολογιστή ή κινητό σαν μέσο για την διαφήμιση της.
- **Προσφορές, δώρα και κουπόνια** σε εφημερίδες και περιοδικά

Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

- **Ακόμη ορισμένοι τρόποι προώθησης των προϊόντων :**
 - αφίσες,
 - εμβλήματα
 - κάρτες.
 - διαφημίσεις σε περιοδικά, σε ΜΜΕ, στο internet, στο facebook, σε δημόσια μεταφορικά μέσα.
 - Αλλά και ημερολόγια, μπλούζες, στυλό, αναπτήρες, κούπες με το όνομα του προϊόντος, αποστολή δείγματος.

Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Επίλογος

Σωστή διατροφή σημαίνει:

- βελτίωση της ποιότητας ζωής
- σωματική και πνευματική ευεξία
- αυξημένη ενεργητικότητα
- πρόληψη ασθενειών αλλά και
- αντιμετώπιση ασθενειών
- απαλλαγή από περιττά κιλά
- μακροζωία.



Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

Επίλογος

- Οι σωστές διαιτητικές συνήθειες συμβάλλουν σημαντικά στην προαγωγή της υγείας και στην πρόληψη των χρόνιων νοσημάτων.
- Όσο πιο νωρίς αποκτήσουμε σωστές διατροφικές συνήθειες, τόσο λιγότερα προβλήματα υγείας θα αντιμετωπίσουμε στην υπόλοιπη ζωή μας.



Είμαστε ότι Τρώμε-Σύγχρονη Διατροφή και Υγεία

- Ομάδες Σύνταξης
- Θεοδωρακόπουλος Γιώργος
- Λεουτσάκου Βασιλική
- Μαμασιούλα Ειρήνη
- Μανωλάκου Βασιλεία
- Μπαρκολιά Δήμητρα
- Φαμπιόλα Ιζεταί
- Βανέσα Φράγκου
- Χρήστος Φίφο
- Κωνσταντίνος Θεοχάρης
- Θανάσης Μπούπας