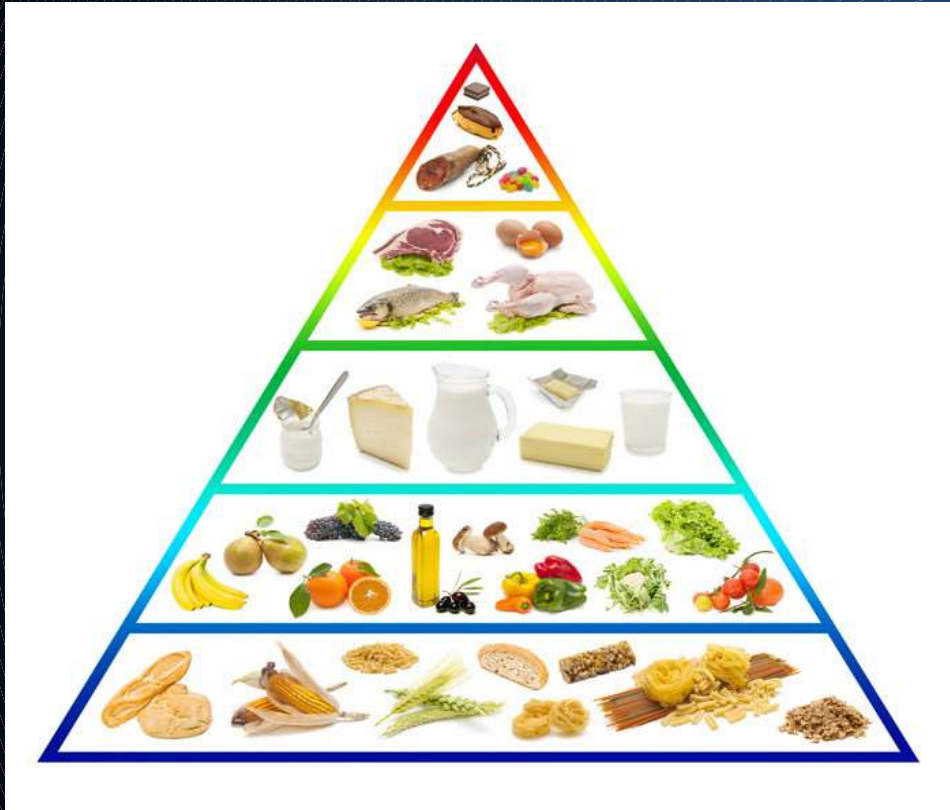


# ΕΝΕΡΓΟΙ ΠΟΛΙΤΕΣ

Υγιεινή διατροφή - Σωματική άσκηση  
Καλή υγεία & Ευημερία

Δ' Τάξη

**ΛΙΓΟ ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑ**



**ΠΟΛΛΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΟΣΠΡΙΑ**

# ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ

**Πρέπει να τρώμε υγιεινά.  
Είναι σημαντικό να έχουμε  
μια ισορροπημένη  
διατροφή, για να έχουμε  
γερό σώμα και καλή  
λειτουργία της καρδιάς.**

# ΦΥΤΟΦΑΡΜΑΚΑ

Τα φυτοφάρμακα έχουν σημαντικές επιπτώσεις τόσο στον άνθρωπο όσο και στον πλανήτη. Η χρήση τους μπορεί να οδηγήσει σε υγειονομικά προβλήματα για τον άνθρωπο, όπως καρκίνο και καρδιακές παθήσεις και σε ρύπανση του περιβάλλοντος, απώλεια της βιοποικιλότητας και ανθεκτικότητα επιβλαβών οργανισμών.



# ΛΙΠΑΣΜΑΤΑ

Ενώ τα λιπάσματα προκαλούν σχετικά μικρή ζημιά στην άγρια ζωή τουλάχιστον σε σύγκριση με αυτή που προκαλείται από τα φυτοφάρμακα, είναι επικίνδυνα σε ορισμένες περιπτώσεις, για την ανθρώπινη υγεία.

Τα λιπάσματα μπορούν να προκαλέσουν διάφορα προβλήματα στα φυτά. Μπορούν να επηρεάσουν το pH του εδάφους, να ελαττώσουν την αντοχή των φυτών σε χαμηλές θερμοκρασίες και να οδηγήσουν σε ελλείψεις σε άλλα θρεπτικά στοιχεία.



Εκτός από τα λιπάσματα που βρίσκουμε σε γεωπονικά καταστήματα, υπάρχουν πολλά καθημερινά υλικά, οικιακά υπολείμματα που έχουν παρόμοια αποτελέσματα. Τα τσόφλια των αυγών, το γάλα που έληξε, το νερό όπου βράσαμε τα μακαρόνια και τα υπολείμματα από τον καφέ που πίνουμε, είναι μερικά από τα υλικά που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να φτιάξουμε το δικό μας σπιτικό λίπασμα.

# ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Η διατροφική ετικέτα είναι ο τρόπος επικοινωνίας μεταξύ του παραγωγού ενός τροφίμου και του καταναλωτή. Σε όλα τα συσκευασμένα τρόφιμα αναγράφεται υποχρεωτικά η διατροφική ετικέτα, ώστε να παρέχονται στον καταναλωτή σημαντικές πληροφορίες για το τρόφιμο που θέλει να αγοράσει.

Amount Per Serving	
1 cup (121g)	
Container about 3.5	
Calories 25	Calories from Fat 0
Total Fat 0g	% Daily Value*
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 340mg	0%
Total Carbohydrate	
Dietary Fiber	
Sugars	

Typical values	contains	contains	
Energy	199kJ	500kJ	6% 2000kcal
	47kcal	120kcal	
Protein	0.5g	1.3g	
Carbohydrate	10.5g	26.3g	29%
of which sugars	trace	trace	70g
Fat	trace	trace	
of which saturates	trace	trace	
Fibre	trace	trace	

Οι πληροφορίες προϊόντος σε ετικέτες περιλαμβάνουν ουσιώδεις λεπτομέρειες που βοηθούν τους καταναλωτές να κάνουν ενημερωμένες επιλογές. Αυτές οι πληροφορίες μπορεί να περιλαμβάνουν το όνομα του προϊόντος, τον κατασκευαστή, τα συστατικά, διατροφικές αξίες, οδηγίες χρήσης και άλλες σχετικές λεπτομέρειες.

**Ας δούμε τι περιέχει μια διατροφική ετικέτα**

# Ενέργεια

Ενέργεια είναι οι θερμίδες που αντιστοιχούν στα 100 γρ. αλλά και στη μερίδα του προϊόντος. Κάποια τρόφιμα είναι υψηλά σε περιεκτικότητα ζάχαρης και λίπους, που σημαίνει ότι περιέχουν περισσότερες θερμίδες από

# Πρωτεΐνη

Οι πρωτεΐνες είναι θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το ανθρώπινο σώμα για ανάπτυξη και συντήρηση. Πηγές πρωτεΐνης αποτελούν κυρίως το κρέας, τα πουλικά, τα ψάρια, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα όσπρια.



# Υδατάνθρακες

Διακρίνονται σε σύνθετους και σάκχαρα.

Όσο περισσότεροι σύνθετοι υδατάνθρακες υπάρχουν στο τρόφιμο τόσο καλύτερο είναι για την υγεία μας. Συχνά αναγράφονται με τον όρο «φυτικές» ή «εδώδιμες» ίνες και θέλουμε να περιέχονται πάνω από 5 γραμμάρια, ανά μερίδα.

Τα απλά σάκχαρα είναι φτωχά σε θρεπτικά συστατικά και προτιμάμε να περιέχονται λιγότερο από 5 γραμμάρια.

# Πρόσθετα

Τα **πρόσθετα** είναι ουσίες που προστίθενται στα τρόφιμα για διάφορους λόγους, όπως η συντήρηση, η γεύση, ο χρωματισμός, η διατήρηση υγρασίας κ.λπ. Έχουν τόσο θετικές όσο και αρνητικές επιπτώσεις στον οργανισμό. Τα πρόσθετα μπορεί να βελτιώσουν τη γεύση, την εμφάνιση και τη διατήρηση των τροφίμων, αλλά σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.



Τα πρόσθετα χρησιμοποιούνται μεταξύ άλλων ως:

**Χρωστικές** – για να προσθέσουν χρώμα σε ένα τρόφιμο ή να αποκαταστήσουν το χρώμα του τροφίμου

**Συντηρητικά** – αυτά προστίθενται για να παρατείνουν το χρόνο διατήρησης των τροφίμων προστατεύοντάς τα από μικροοργανισμούς

**Αντιοξειδωτικά** – πρόκειται για ουσίες οι οποίες παρατείνουν το χρόνο διατήρησης των τροφίμων προστατεύοντάς τα από την οξείδωση (δηλ. το τάγγισμα των λιπών και τις μεταβολές του χρώματος)

**Βελτιωτικά αλεύρων** – πρόκειται για ουσίες που προστίθενται στο αλεύρι ή τη ζύμη για να βελτιώσουν την αρτοποιητική ικανότητά τους.

# Συντηρητικά

Τα συντηρητικά είναι ουσίες που προστίθενται σε τρόφιμα για να παρατείνουν τη διάρκεια ζωής τους και να αποτρέψουν την αλλοίωσή τους από μικροοργανισμούς, όπως βακτήρια και μούχλα. Έχουν σκοπό να διατηρούν τα τρόφιμα ασφαλή και φρέσκα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, βοηθώντας στην αποφυγή σπατάλης και αυξάνοντας την διαθεσιμότητα τροφίμων.



Υπάρχουν πολλά συντηρητικά και θεωρούνται ασφαλή για κατανάλωση, όταν χρησιμοποιούνται εντός καθορισμένων ορίων. Τα φυσικά συντηρητικά, όπως το αλάτι, η ζάχαρη, το ξύδι, βότανα και μπαχαρικά, θεωρούνται γενικά πιο ασφαλή από τα αντίστοιχα τεχνητά.

# Βιταμίνες

Οι βιταμίνες είναι απαραίτητες για την σωστή ανάπτυξη και λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού.

Πηγές πρόσληψής τους είναι οι τροφές και γι αυτό τον λόγο έχει μεγάλη σημασία μία ισορροπημένη και πλήρης διατροφή. Όταν η πρόσληψη από τις τροφές δεν είναι επαρκής συχνά προσφεύγουμε στα συμπληρώματα βιταμινών.

Οι βιταμίνες αναγράφονται στις διατροφικές ετικέτες τροφίμων όταν περιέχεται ένα ποσοστό που θεωρείται σημαντικό από την ημερήσια αναγκαία πρόσληψη. Η ετικέτα αναφέρει τις ποσότητες των βιταμινών ανά μερίδα και ανά 100gr



# Ζάχαρη

Η ζάχαρη αποτελεί κομμάτι πολλών επεξεργασμένων προϊόντων, όχι μόνο των γλυκών.

Αν ένα τρόφιμο γράφει «χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα», σημαίνει ότι δεν περιέχει περισσότερα από 5 gr σάκχαρα ανά 100 gr. «Χωρίς σάκχαρα» σημαίνει ότι δεν περιέχει περισσότερα από 0,5 gr.

Τα σάκχαρα που συνήθως βρίσκονται στα τρόφιμα είναι η γλυκόζη, η φρουκτόζη, η γαλακτόζη, η σακχαρόζη, η μαλτόζη καθώς και γλυκαντικά βασισμένα στο καλαμπόκι.

# Φυτικές ίνες

Οι φυτικές ίνες βρίσκονται κυρίως σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά και ξηρούς καρπούς. Η πρόσληψη φυτικών ινών βοηθά στην καλή πέψη, στην απώλεια βάρους, στο έλεγχο του σακχάρου στο αίμα και στη μείωση της χοληστερόλης.



# Νάτριο

Το **νάτριο (αλάτι)** είναι ένα βασικό μέταλλο που βρίσκεται σε πολλές τροφές και είναι απαραίτητο για την ανθρώπινη υγεία, αλλά η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να είναι επιβλαβής. Οι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο περιλαμβάνουν τις κονσέρβες, τα προπαρασκευασμένα γεύματα, αλλαντικά, τυριά και



# Άσκηση και υγεία

Η σωματική άσκηση στα παιδιά ενεργοποιεί την καλή λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων και όχι μόνο. Με την πάροδο των χρόνων, έχουν καλύτερες σωματικές ικανότητες και υψηλότερο επίπεδο πνευματικής λειτουργίας.

Η σωματική άσκηση είναι σημαντική για την πρόληψη και την προστασία ασθενειών όπως: ο διαβήτης, η αρτηριακή πίεση και οι καρδιαγγειακές παθήσεις.

Η άσκηση έχει αποδειχθεί ότι είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην ενίσχυση και διατήρηση υγιών οστών και μυών .



Όταν ασκούμεστε έχουμε καλύτερη ποιότητα ζωής, καλύτερο ύπνο, καλύτερη διάθεση, λιγότερο άγχος, έλεγχο του βάρους, πνευματική διαύγεια. Επίσης, η φυσική άσκηση προσφέρει την ευκαιρία να ξεφύγουμε για λίγο από τις καθημερινές σκέψεις και ανησυχίες.

Οποιοδήποτε είδος άσκησης συμβάλει άμεσα στην υγεία μας ( περπάτημα, τρέξιμο, γυμναστήριο, pilates, yoga, πολεμικές τέχνες κλπ)

Βρες αυτό που σου ταιριάζει και τοποθέτησέ το στην καθημερινότητά σου!

**Οι μαθητές της Δ' τάξης του 1ου ΔΣ ΑΜΠΕΛΩΝΑ**

**ΤΕΛΟΣ**

**Υπευθ. Εκπαιδευτικός  
Τσιντζιράκου Χριστίνα  
( Πληροφορικής)**