

Μαθήτριες του Α2

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η εργασία πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του μαθήματος της ερευνητικής εργασίας στην τεχνολογία και εντάσσεται στο γνωστικό πεδίο του τομέα υγείας και πρόνοιας των ΕΠΑΛ.

Το θέμα συσχετίζεται με τα μαθήματα (ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΑΙΔΙΑ,ΙΣΤΟΡΙΑ,ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ).

Η επιλογή του θέματος έγινε με βάση τα ενδιαφέροντα των μελών της ομάδας το θέμα για την μεσογειακή διατροφή επιλέχθηκε μετά από ώριμη σκέψη και συνεύρεση των μελών,βάση των ενδιαφερόντων μας,τα χόμπι και τις ασχολίες μας τις οποίες κατέχουμε.

Οι λόγοι για τους οποίους κατασταλάξαμε στο θέμα για τη μεσογειακή διατροφή ήταν εκτός του ο,τι είναι βάση των ενδιαφερόντων,τα χόμπι και τις ασχολίες μας,είναι και το ο,τι είμαστε μεσογειακός λαός ,και έκ του οποίου ,θα πρέπει να γνωρίζουμε κάποια πράγματα για τη μεσογειακή διατροφή του τόπου μας στα οποία θα διαπιστώσουμε τα εξαιρετικά πολλαπλά οφέλιμα για τον οργανισμό μας τα οποία μας προσφέρει η μεσογειακή διατροφή.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η Μεσογειακή διατροφή είναι μια σύγχρονη διατροφική συνήθεια αρχικά εμπνευσμένη από τις διατροφικές συνήθειες από την [Ελλάδα](#), τη [νότια Ιταλία](#), τη [Γαλλία](#) και την [Ισπανία](#) στη δεκαετία του [1940](#) και του [1950](#).

Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της δίαιτας περιλαμβάνουν αναλογικά υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, όσπρια, ανεπεξέργαστα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (κυρίως τυρί και γιαούρτι), μέτρια κατανάλωση κρασιού και χαμηλή κατανάλωση κρέατος.

Τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής

Τα οφέλη στην υγεία από την υιοθέτηση της Μεσογειακής Διατροφής, καθώς επίσης και η προστασία που αυτή παρουσιάζει έναντι πολλών χρόνιων παθήσεων είναι γνωστά εδώ και καιρό, αφού έχουν καθιερωθεί ήδη από την επιστημονική κοινότητα. Αυτή η νέα Μεσογειακή πυραμίδα περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων, αναφέρονται συν τοις άλλοις, τις μερίδες και τη συχνότητα των γευμάτων που πρέπει να ακολουθούνται για μια υγιεινή διατροφή. Το συγκεκριμένο πρότυπο κατανάλωσης απευθύνεται στο υγιή πληθυσμό και θα πρέπει να προσαρμόζεται στις ειδικές ανάγκες που έχουν ορισμένες κατηγορίες ανθρώπων, όπως είναι τα παιδιά, οι έγκυες γυναίκες κι άνθρωποι με προβλήματα υγείας.

Στη βάση της πυραμίδας αναφέρονται οι τροφές φυτικής προέλευσης, που παρέχουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά καθώς κι άλλες ουσίες που συνηγορούν στη γενική ευεξία και τη διατήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής. Για αυτούς τους λόγους, πρέπει να καταναλώνονται σε μεγαλύτερες μερίδες και πιο συχνά σε σύγκριση με άλλες τροφές που βρίσκονται στα κεντρικά ή τα ανώτερα επίπεδα της πυραμίδας. Τα τελευταία θα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια ή σε εξαιρετικές περιπτώσεις και περιστάσεις.

Η διατροφική πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής

Μεσογειακή διατροφή: ένας τρόπος ζωής για το σήμερα
 Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες

Σερβίρισμα (σ): μικρότερο της τυπικής μερίδας εστιατορίου, ποικίλει ανά τρόφιμο



Κατανάλωση κρασιού με μέτρο, σεβόμενοι τις κοινωνικές πεποιθήσεις

