

# ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ PROJECT

## 3ο ΕΠΑΛ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

- " Φρόντισε την όρεξή σου και τον πλανήτη σου "



- ΤΑΞΗ Α1  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ  
ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ
- ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2014

# ΟΜΑΔΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ

## 1η ομάδα

- Καστρινάκη Γιωργία
- Βασιλάκης Γιώργος
- Θωμαδάκη Μαρία
- Αποστολάκη Φωτεινή

## 2η ομάδα

- Αλεξάνδροβα Μαλβίνα
- Κλάδος Στέλιος
- Ζερβάκης Λάμπρος
- Κόρδα Γιαννούλα

## 3η ομάδα

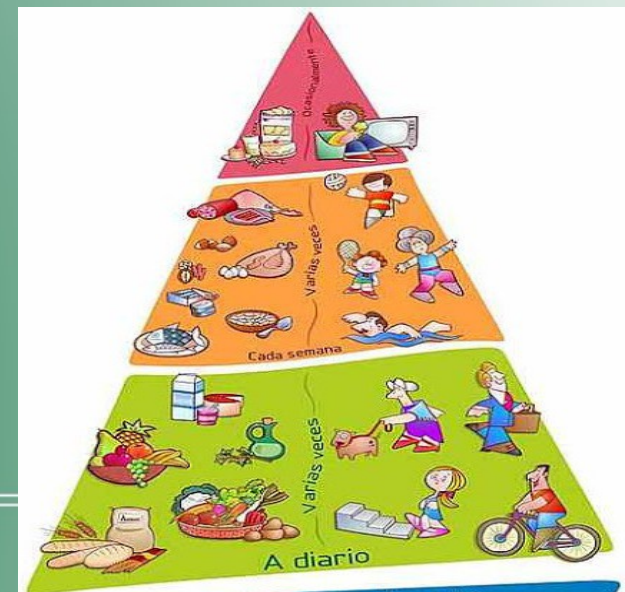
- Γαβρά Όλγα
- Θεοδωράκης Νίκος
- Κασσαβέτης Νίκος
- Γαρυφαλάκη Μαρία
- Κατσελή Ευτυχία

## 4η ομάδα

- Φραγκάκη Μαρία
- Κοσμετάτου Ιωάννα
- Κατσαίτης Γιώργος
- Διδάκης Κώστας
- Γαρεφαλάκη Μαρία

# ΝΑ ΤΡΕΦΕΣΑΙ ΣΩΣΤΑ, ΓΙΑ ΝΑ ΖΕΙΣ ΚΑΛΑ..

- Τα τρόφιμα περιέχουν όλα τα συστατικά που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη και την υγεία του οργανισμού μας. Τα φρούτα, για παράδειγμα, έχουν ένα σωρό βιταμίνες, που του επιτρέπουν να λειτουργεί σωστά. Τα ζυμαρικά δίνουν ενέργεια. Το κρέας, τα αυγά και το ψάρι είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, συστατικά απαραίτητα για την καλή ανάπτυξη του οργανισμού.



## «*Ενισχυμένα*» λαχανικά

- Τα όσπρια, π.χ., οι φακές και τα ρεβίθια, που είναι πολύ πλούσια σε πρωτεΐνες, δεσμεύουν το άζωτο από την ατμόσφαιρα, ένα σημαντικό συστατικό για την ανάπτυξη των φυτών, αντί να το αντλούν από το έδαφος. Κάποια λαχανικά δεν έχουν αυτή την ιδιότητα και γι' αυτό οι αγρότες πρέπει να τα καλλιεργούν με χημικούς τρόπους, ρίχνοντας τους αζωτούχα λιπάσματα. Τα όσπρια όμως δεν το χρειάζονται αυτό και έτσι συμβάλλουν με τον τρόπο τους στην προστασία του **περιβάλλοντος**.

# Καταναλώστε οπωσδήποτε

- **Νερό**, που είναι απαραίτητο για τη λειτουργία του οργανισμού μας.
- **Γάλα** και **γαλακτοκομικά** προϊόντα, που είναι σημαντικά για την ανάπτυξη των οστών.
- **Λαχανικά** και φρούτα, που έχουν πολλές βιταμίνες



# Κακή διατροφή

- Στα **φτωχά κράτη** ολόκληροι λαοί, θύματα της ξηρασίας, πεθαίνουν είτε επειδή δεν τρέφονται καλά είτε επειδή δεν έχουν τίποτα να φάνε.
- Αντίθετα, στα **αναπτυγμένα κράτη**, όπως και στην Ελλάδα, όλο και πιο πολλά λιπαρά ή πολλή ζάχαρη τσιμπολογάνε ενδιάμεσα στα γεύματα. Το χάσμα ανάμεσα στα πλούσια και φτωχά κράτη είναι πολύ μεγάλο και πρέπει να βρεθούν λύσεις για να καλυφθεί.



# Συντήρηση των τροφίμων

- Το αλάτι και η ζάχαρη είναι τα πρώτα συντηρητικά τροφίμων που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος. Οι σύγχρονες μέθοδοι συντήρησης είναι πολύ πιο αποτελεσματικές, αλλά καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες ενέργειας. Προκαλούν όμως και την απώλεια σημαντικών συστατικών που τρέφουν απευθείας τα κύτταρα μας. Για παράδειγμα, με τη διαδικασία της κονσερβοποίησης τα προϊόντα μπορεί να χάσουν κάποιες από τις βιταμίνες τους.

# ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΚΛΕΙΔΙΑ

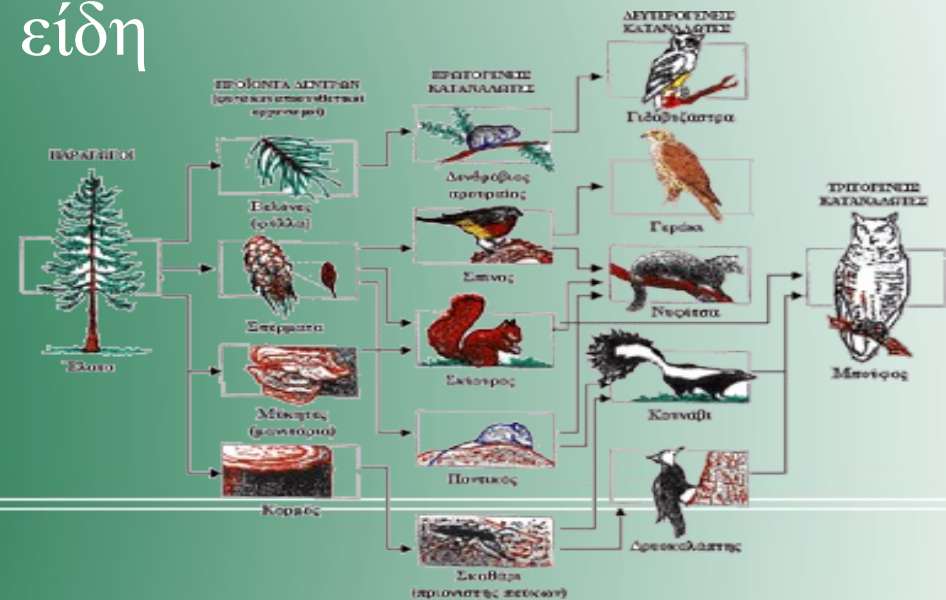
- Το 1795 ένας έμπορος ζαχαρωτών, ο Νικόλας Αμπέρτ, εφευρίσκει τις κονσέρβες θερμαίνοντας τα τρόφιμα μέσα σε στεγανά δοχεία.
- Το 1924 ένας βιομήχανος, ο Κλαράνς Μπριτσέγε, τελειοποιεί τη μέθοδο της ψύξης. Είχε παρατηρήσει ότι τα ψάρια που αλιεύονταν σε μια περιοχή του Καναδά πάγωναν μόλις έβγαιναν από το νερό. Διατηρούνταν έτσι για μεγάλο χρονικό διάστημα και προλάβαιναν να μεταφερθούν στα λιμάνια.





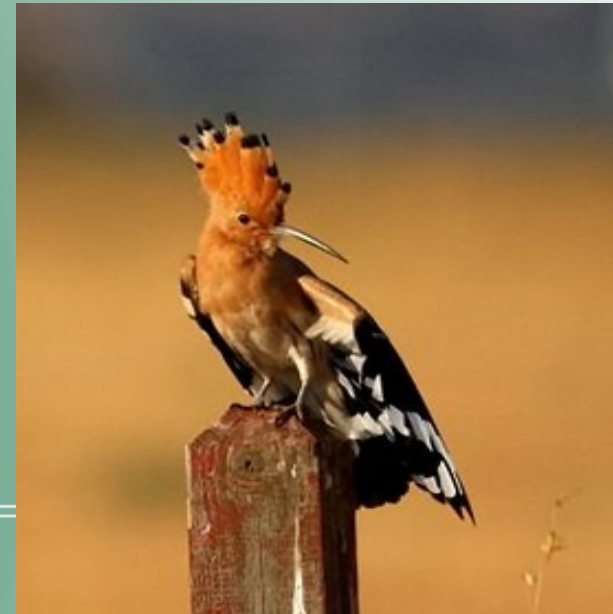
# ΜΙΑ ΕΥΧΑΙΣΘΗΤΗ ΑΛΥΣΙΔΑ

Κάθε ζώο,κάθε φυτό έχει ένα συγκεκριμένο ρόλο στην ισορροπία του οικοσυστήματος. Η εξαφάνιση ενός φυτού (βασική διατροφή ενός ζώου) ή ενός ζώου (που τρώγεται από άλλα ζώα) σπάει αυτή τη διατροφική αλυσίδα. Διάφοροι οργανισμοί ή τα κράτη, με τη βοήθεια κινητοποιημένων αγροτών, προσπαθούν να σώσουν ή να επανεισαγάγουν τα απειλούμενα με εξαφάνιση είδη



## *Ζώα που κινδυνεύουν*

- Η εντατική γεωργία έχει καταστρέψει ή μειώσει τις φωλιές ορισμένων ζώων αλλά και τις εκτάσεις γης όπου μπορούν να κυνηγήσουν.
- Ο τσαλαπετεινός, για παράδειγμα, ένα όμορφο πουλί με μακρύ λεπτό ράμφος, έχει σχεδόν εξαφανιστεί από τους κάμπους της χώρας μας.



- Στην Ελλάδα οι αγρότες αποτελούν περίπου το 18% του συνολικού πληθυσμού.

Στις πλουσιότερες και πιο αναπτυγμένες χώρες το ποσοστό είναι μικρότερο. Σε όλο τον πλανήτη οι αγρότες αντιπροσωπεύουν σχεδόν το μισό του ενεργού πληθυσμού της χώρας μας



# Λαίμαργες πρωτεΐνες

- Για την παραγωγή ζωικών πρωτεϊνών (κρέας, αυγά) απαιτείτε 10 φορές περισσότερο έδαφος από ότι για την παραγωγή φυτικών πρωτεϊνών.



# Σαλιγκάρια «βαρόμετρα»

- Ορισμένα σαλιγκάρια απορροφούν τους ρύπους που υπάρχουν στο έδαφος και έτσι επιτρέπουν τη μέτρηση του ποσοστού ρύπανσης του περιβάλλοντος.



# Η κακοποιημένη φύση

- Ορισμένα φυτοφάρμακα εξαλείφουν τα παράσιτα που επιτίθενται στα φυτά. Τα εντομοκτόνα σκοτώνουν τα έντομα που τρέφονται με τα φυτά που καλλιεργούμε.
- Αυτά τα χημικά προϊόντα έχουν τοξική επίδραση στα φυτά και τα ζώα για τα οποία δεν προορίζονται. Σε ένα χωράφι που ραντίζεται συστηματικά με ζιζανιοκτόνα, ορισμένα λουλούδια που είναι ευαίσθητα σε αυτά δε θα ξαναφυτρώσουν.

## ΤΑ ΖΩΑ «ΔΕΙΚΤΕΣ»

- Στην εξοχή, στα χωράφια ή τα λιβάδια, η παρουσία ορισμένων ζώων δείχνει κατά πόσο η περιοχή έχει ρυπανθεί από χημικά. Αυτοί οι «δείκτες» ενός ισορροπημένου περιβάλλοντος είναι κυρίως.



Οι πασχαλίτσες

(που τρώνε τη μελίγκρα)

Οι μέλισσες ή οι πεταλούδες

(συλλέκτες της γύρης των λουλουδιών)

και τα σκουλήκια

(που «αερίζουν» το έδαφος)



# *Γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί και κίνδυνοι.*

- Με τους γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς (ΓΤΟ) όλα μοιάζουν δυνατά όπως η παραγωγή υπερανθεκτικών λαχανικών ή φρούτων που ωριμάζουν πιο αργά, μετά τη συγκομιδή. Παρ'όλα αυτά ήδη από την εμφάνιση τους, τα τρόφιμα με γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς προκαλούν πολλές συζητήσεις για το μέλλον του πλανήτη. Είναι άραγε επικίνδυνα για το περιβάλλον και την υγεία μας; Τι παραπάνω μπορούν να προσφέρουν στην ανθρωπότητα; Οι ερωτήσεις αυτές διχάζουν τους επιστήμονες, αφού δεν μπορούμε να γνωρίζουμε πάντα τις απαντήσεις.



# Στο κόκκινο!

- Όλες οι μη φυσικές συσκευασίες έχουν περιορισμένη **διάρκεια ζωής** για τον καταναλωτή. Τα πακέτα και τα κουτιά κάθε είδους γρήγορα θα βρεθούν στο σκουπιδοτενεκέ. Η φύση όμως δεν μπορεί να τα **καταστρέψει** ή θα χρειαστεί καιρό για να το κάνει.
- «Υπερσυσκευασμένα» τρόφιμα
- Οι βιομηχανίες συσκευασιών συχνά **επιβαρύνουν** το πρόβλημα



# Συμμετέχουμε όλοι

- Μπορείς να συμμετάσχεις στην προστασία του περιβάλλοντος . Αρκεί να υιοθετήσεις κάποιες απλές συνήθειες :  
Να ξεχωρίζεις τα σκουπίδια σου, αλλά και να αγοράζεις προϊόντα των οποίων η συσκευασία είναι από ανακυκλωμένο υλικό. Αυτές οι απλές ατομικές πράξεις μπορούν να προστατέψουν τον πλανήτη μας !!!



# Φάστ φούντ

- Στο Παρίσι ο νόμος υποχρεώνει τους υπεύθυνους, εστιατορίων φαστ φουντ να μαζεύουν τα σκουπίδια και τις συσκευασίες των πελατών σε ακτίνα 100 μέτρων γύρω από το κατάστημα!



# *Σωσίβιο για τον πλανήτη*

- Μπορείς να μάθεις να καταναλώνεις έξυπνα, δείχνοντας μεγαλύτερο σεβασμό στον πλανήτη σου. Αρκεί να εφαρμόζεις καθημερινά τις μικρές απλές ενέργειες του «καλού πολίτη». Ενθάρρυνε τους φίλους σου και την οικογένειά σου να κάνουν ότι κι εσύ. Όσο περισσότεροι καταναλωτές, μικροί και μεγάλοι, κάνουν πράξη αυτούς τους απλούς κανόνες (που όμως είναι πολύ αποτελεσματικοί), τόσο περισσότερο θα βοηθήσουμε τον πλανήτη μας.

# Οι ενέργειες κατά της σπατάλης

- Όταν ψωνίζεις, πάρε μαζί σου τη δική σου τσάντα , για να αποφύγεις να χρησιμοποιήσεις τις πλαστικές σακουλές του καταστήματος.
- Διάλεξε προϊόντα χύμα η χωρίς πολύπλοκες συσκευασίες και, όσο είναι δυνατόν, προϊόντα που προέρχονται από ανακυκλωμένο υλικό.



- Αν διαπιστώσεις ότι η αγαπημένη σου μάρκα γλυκισμάτων περιέχει μια μακριά λίστα από χημικά πρόσθετα, δοκιμάστε μπισκότα **«λιγότερο επιβαρυσμένα»**, που είναι το ίδιο γευστικά.
- Για το κολατσιό σου χρησιμοποίησε καλύτερα ένα **παγουράκι** με χυμό αντί για πλαστικό μπουκάλι ή χάρτινη συσκευασία.
- Όταν κάνεις πικ-νικ, μην τυλίγεις τα τρόφιμα σε αλουμίνιο: βάζε τα σε ένα κουτί ερμητικά κλειστό που μπορεί να ξαναχρησιμοποιηθεί.



# *Τρόφιμα που έρχονται από μακριά*

- Τα φορτηγά που μεταφέρουν κατεψυγμένα προϊόντα καταναλώνουν πολλή ενέργεια. Τα φρέσκα προϊόντα που καλλιεργούνται στις θερμές χώρες φορτώνονται σε πλοία ή αεροπλάνα και διασχίζουν την θάλασσα για να φτάσουν σ'εμάς. Για να μειωθούν το κόστος και η ρύπανση που προκαλείται από την **μεταφορά** των προϊόντων αυτών, αγόραζε κυρίως **φρούτα και λαχανικά εποχής** που παράγονται στη χώρα σου.

# ***ΜΙΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΠΟΥ ΑΞΙΖΕΙ ΤΟΝ ΚΟΠΟ***

- Με έναν τόνο παλιά χαρτιά μπορούμε να έχουμε 900 κιλά ανακυκλωμένου χαρτιού. Με έναν τόνο ανακυκλωμένου χαρτιού γλιτώνουμε 17 δέντρα, 20.000 λίτρα νερό και 1.000 λίτρα πετρέλαιο.



# Ημερολόγιο εποχιακών προϊόντων

- Μπορείς ακόμα να ρωτήσεις και τους παραγωγούς φρούτων και λαχανικών που πουλάνε απευθείας τα προϊόντα τους στην αγορά (στη λαϊκή αγορά της γειτονιάς σου, για παράδειγμα) για να συμπληρώσεις το ημερολόγιό σου.



The advertisement for MYFOODDIARY features a vibrant green background. At the top, a white plate is filled with a variety of fresh foods: a banana, an orange, a red apple, a bunch of grapes, blueberries, a piece of salmon, a slice of bread, a potato, a carrot, a tomato, and some leafy greens. A silver fork is placed to the left of the plate, and a small white bowl of milk is to the right. The text "MYFOODDIARY" is prominently displayed in green, with the tagline "Keeping a record for allergies and reactions" underneath. The Pocotots logo and website "www.pocotots.co.nz" are visible in the bottom right corner.

DATE	TIME	FOOD EATEN



# Συμπέρασμα

- Μπορείς να τρέφεις χωρίς να επιβαρύνεις οπωσδήποτε τον οργανισμό σου και τον πλανήτη σου. Μπορείς να μάθεις να καταναλώνεις με σεβασμό στο περιβάλλον, αποφεύγοντας τη σπατάλη, και να αγοράζεις προϊόντα που εξασφαλίζουν μια αξιοπρεπή ζωή στους κατοίκους των πιο φτωχών παραγωγών χωρών.

**ΠΗΓΕΣ : 1) ΒΙΚΙΠΑΙΔΕΙΑ 2)'' Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ /ΚΑΤΑΛΛΑΒΑΙΝΩ / ΕΝΕΡΓΩ '' , Nadia Benlakhel, εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ**

