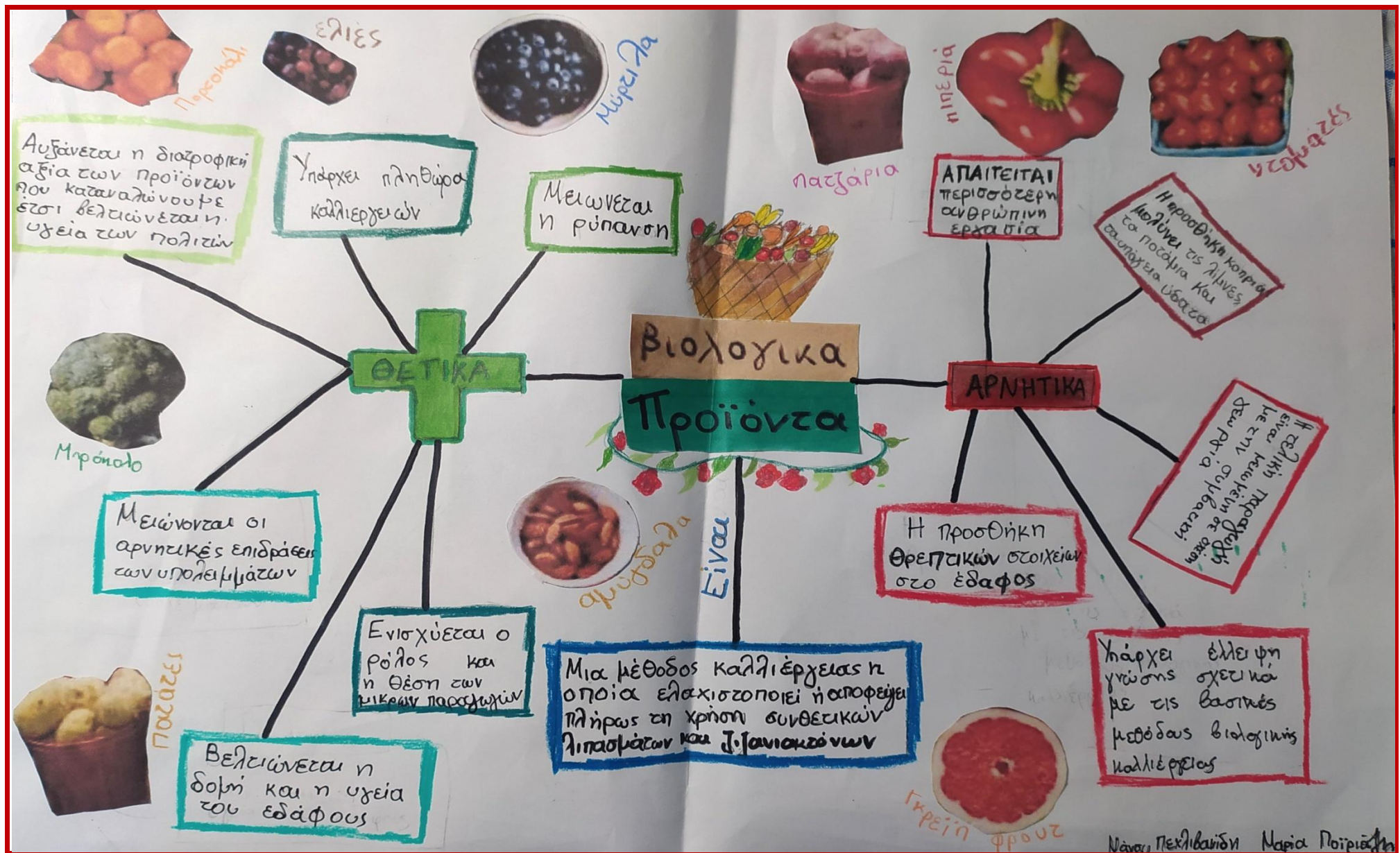


ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ - ΕΡΓΑ (Α' ΤΑΞΗ)





Εχω δικαίωμα να ζω,
έχω δικαίωμα στην
αγάπη, στην φιλία,
στην υγεία, στην
παιδεία και
στην ελευθερία

ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΛΟΙ ΦΙΛΟΙ

- ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΖΕΙΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ
- ΟΧΙ ΣΤΗΝ ΣΚΛΑΒΙΑ
- ΟΧΙ ΣΤΑ ΒΑΣΙΛΙΣΤΗΡΙΑ
- ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΚΙΝΗΣΗΣ
- ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΣΚΕΨΗΣ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΣΗΣ
- ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΤΗΝ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
- ΟΧΙ ΣΤΙΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ
- ΟΧΙ ΣΤΑ ΕΜΠΟΡΙΑ ΑΝΘΡΩΠΩΝ

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
ΚΙΝΗΣΗΣ

ΟΡΗΚΕΙΑ - ΣΚΕΨΗ

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
ΣΤΗΝ
ΕΚΦΡΑΣΗ

ΕΧΟΥΜΕ
ΔΙΚΑΙΩΜΑ
ΣΤΟ
ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ



ΘΕΤΙΚΑ	ΑΡΝΗΤΙΚΑ
Ενημέρωση - Ψυχαγωγία	Εθισμός
Κοινωνικοποίηση	Απάτη
Εργασία εξ' αποστάσεως	Αποξένωση
Εκπαίδευση	Παραβίαση Προσωπικών Δεδομένων
Αγορές - Πωλήσεις	Τυχερά παιχνίδια - Τζόγος
	Επιπτώσεις στην υγεία
	Εκφοβισμός
	Κακόβουλα Λογισμικά

Παραδοσιακή Κρητική

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΕΡΕΥΝΑ

1960

ΚΑΝ 7 χώρες: Κρήτη
Θάνατοι.

Διεθνή
ιστορικά

ΝΤΟΛΛΑΔΑΚΙΑ

• Χειροποίητα

• Συστατικά: αμυγλόφυλλα, ρύζι καλαμά,
έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, κρεμμύδι,
άνηθος, φαίνταρος, κύμινο, δυόσμος, αλάτι,
λεμόνι

ΚΑΛΙΤΕΟΥΝΙΑ

• Συστατικά: φρέσκια μυθήρα, ζύμα λεμονιού
και βανίλια

• Φτιάχνονται κυρίως την άνοιξη.



ΩΦΕΛΗ:

• Φυτικές ίνες, ιχθυοστοιχεία, βιταμίνες (C)

• Λιπαρά: κυρίως το ελαιόλαδο

• Ελαιόλαδο → Χρήση: σαλάτες, πρωινό,
ψωμί και μαγειρέματα

• ΠΑΝΤΑ στο κρητικό τραπέζι: ψωμί, ελιές,
λεμονόχυμο, κόκκινο κρασί



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

ΕΠΟΧΙΑΚΑ ↑ φρούτα και λαχανικά

• γλυκά: εποχικά φρούτα, μέλι με καρύδια,
μουσταλευριά, ξεροτήγανα

• Εβδομαδιαία βάση:

• όσπρια →

• Ξηροί καρποί

• ψάρια και θαλασσινά

• Πιο σπάνια:

• γαλακτοκομικά

• κρέας



Βιολογικά προϊόντα ονομάζονται
εκείνα που προέρχονται από βιολογικές
μεθόδους, όπως βιολογική καλλιέργεια
και βιολογική εκτροφή.

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Θετικά

Ποια είναι

Αρνητικά

ΕΙΝΑΙ ΦΙΛΙΚΑ ΠΡΟΣ
ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

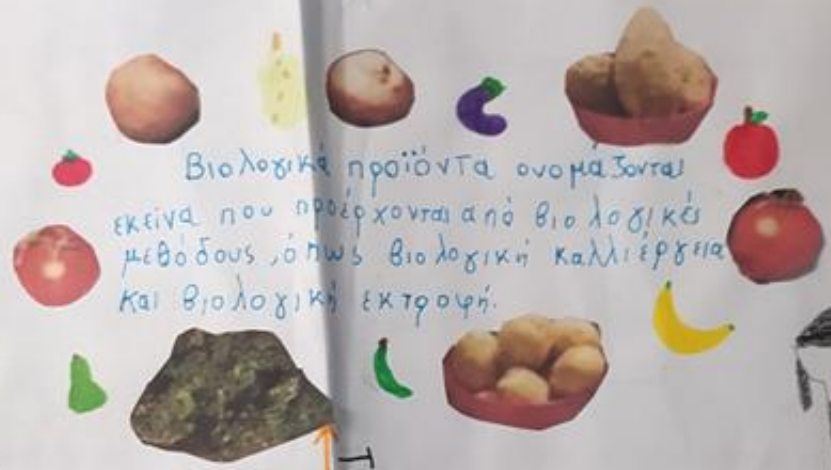
ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ
ΦΙΛΙΚΑ ΠΡΟΣ
ΤΑ ΖΩΑ

ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΘΡΕΠΤΙΚΑ

ΥΨΗΛΕΣ
ΤΙΜΕΣ

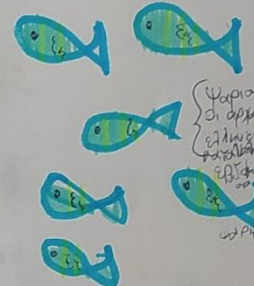
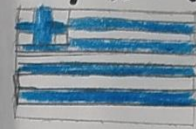
ΔΥΣΚΟΛΙΑ
ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑΣ

Με μεθόδους βιολογικής καλλιέργειας
δεν παράγονται μόνο φρούτα και λαχανικά
αλλά επεξεργάζονται και ζώα όπως και τα προϊόντα
τους π.χ. αυγά, γάλα.





Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

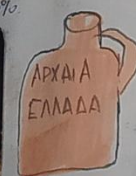


Στη βάση της διατροφής των Αρχαίων Ελλήνων αναπτύσσονται τα δημητριακά και σε περίπτωση ανάγκης, μείγμα κριθαριού με σπάρη, από το οποίο παρασκευάζονται άρτοι. Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από σπαρακκηπτικά (λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβίθια). Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσινών σχετίζεται με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα. Οι Έλληνες καταναλώνουν ιδιαίτερα τα θαλασσινά και κυρίως το ψάρι. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά αντί αυτού γινόταν χρήση κυρίως του ελαιολάδου, καθώς αυτό θεωρούνταν περισσότερο υγιεινό. Το φαγητό συνοδεύετο κρασί (κόκκινο, λευκό ή ροζέ) αναμειγμένο με νερό.



Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων βασίστηκε κυρίως σε ζωικά προϊόντα. Τα ζωικά προϊόντα συνέλαβαν σημαντικότατο στη διατροφή τους, κυμαίνοντας από 40% έως 90% με μέσο όρο 70% έως 80%.

Σε αυτή την εικόνα παρατηρούμε δύο Αρχαίους να τεμαχίζουν ψάρια με σκοπό να τραφούν με αυτά.



Ελιά → Πολλές φορές τις χρησιμοποιούσαν για την δημιουργία λαδιού.



Γλυκός ξυδάριος



Τα ανθρώπινα
δικαιώματα
δεν έχουν
χρώμα, φύλο,
σύνορα.

Δικαιοσύνη για
όλους, όχι
μόνο για
λίγους.

Όλοι ίσοι,
όλοι
ελεύθεροι.

Τα
δικαιώματά
σου, η φωνή
σου.

Ένας κόσμος,
μία
ανθρωπότητα,
ίσα δικαιώματα.

Όχι στο
ρατσισμό, ναι
στην Ισότητα.

Σπάσε τη σιωπή,
υπερασπίσου τα
δικαιώματα.

ΟΛΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΙΣΟΙ

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Τα 4 πιο σημαντικά οφέλη της μεσογειακής διατροφής είναι:

3. Καλύτερη εγκεφαλική δραστηριότητα.

Εάν θέλετε να κρατήσετε το μυαλό σας «αίχμηρό», καταναλώστε προϊόντα ολικής αλέσεως, ξηρούς καρπούς, φρούτα και λαχανικά. Άψις για ποσά κόκκινο κρέας και επεξεργασμένα τρόφιμα.



1. Μια μελέτη του 2015 παρακολούθησε πάνω από 2.500 Έλληνες ενήλικες για περισσότερο από 10 χρόνια. Εκείνοι που ακολούθησαν τη μεσογειακή διατροφή ήταν 47% λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν καρδιακές παθήσεις σε σύγκριση με τους ανομιμήτους τους που δεν ήσαν πιστοί σε ένα μεσογειακό πρόγραμμα διατροφής.

2. Μακροζωία

Το 2014 διαπιστώθηκαν κυτταρικές διαφορές μεταξύ των ρυθμικών που ακολούθησαν το μεσογειακό πρόγραμμα διατροφής και εκείνων που έτρωγαν περισσότερο κρέας και γαλακτομικά.



← καρδιά



4. Απώλεια βάρους

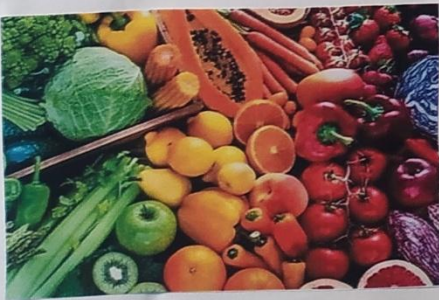
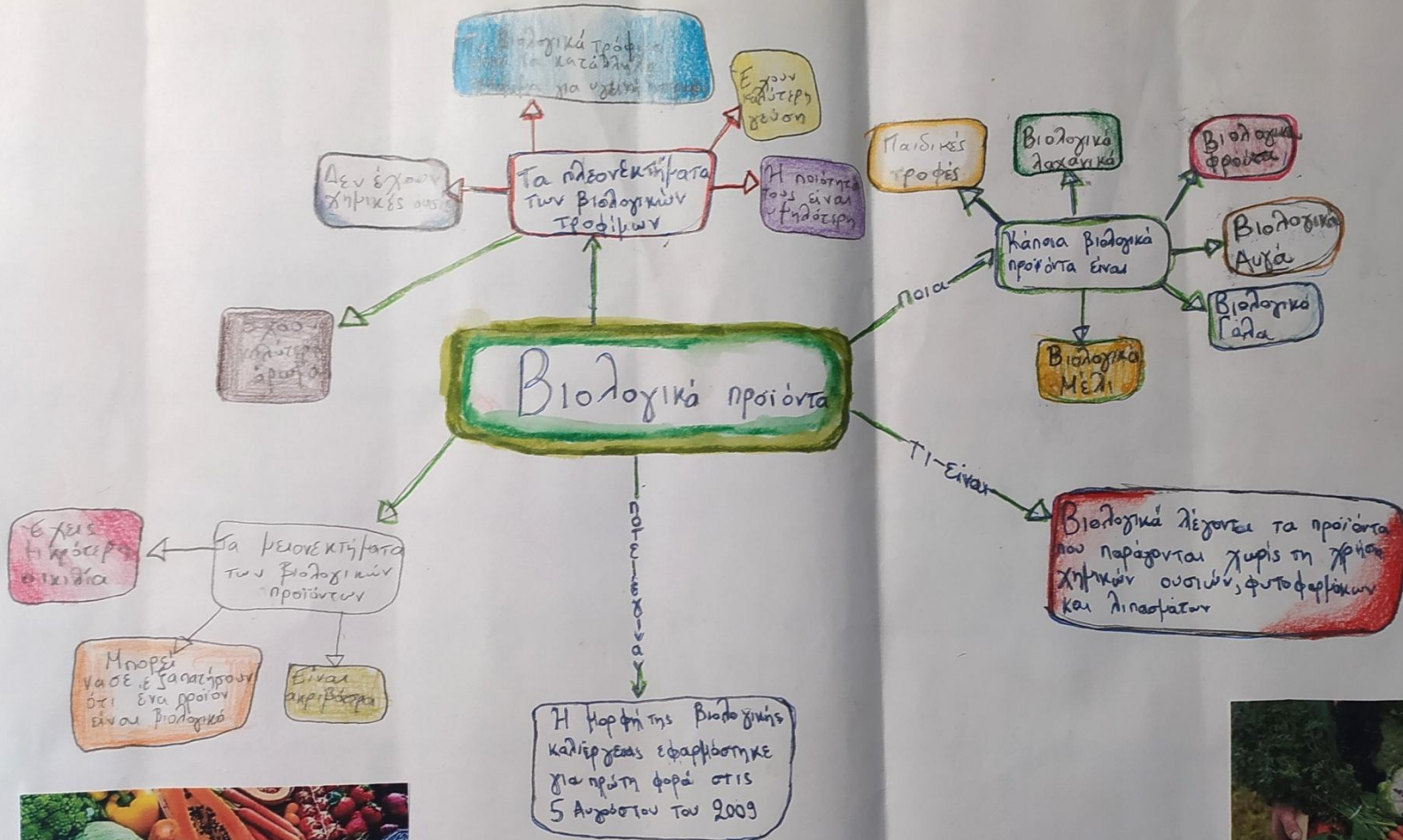
Πολλές μελέτες έχουν επικεντρωθεί στην ικανότητα της μεσογειακής διατροφής να βοηθήσει τους ανθρώπους να χάσουν τα ανεπιθύμητα κιλά. Μια ανάλυση του 2011 διαπίστωσε ότι οι συμμετέχοντες που ακολούθησαν μεσογειακό πρόγραμμα διατροφής έχασαν περίπου 4 κιλά περισσότερο συγκριτικά με τους συμμετέχοντες στην ομάδα ελέγχου.

Κορηνού Αναστασία & Παπαγιάννου Μαρίλια Α'1

ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΠΛΟΗΓΗΣΗΣ



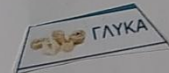
- + Δε δίνουμε τα προσωπικά μας στοιχεία.**
- + Δε συναντάμε άτομα που γνωρίσαμε στο διαδίκτυο.**
- + Δεν απαντάμε σε υβριστικά μηνύματα.**
- + Δεν ανοίγουμε μηνύματα από αγνώστους.**
- + Δεν κατεβάζουμε παράνομα βίντεο και μουσική.**
- + Δεν ανεβάζουμε φωτογραφίες.**
- + Αποφεύγουμε ύποπτες ιστοσελίδες.**
- + Δεν αποκαλύπτουμε τους κωδικούς πρόσβασης μας.**





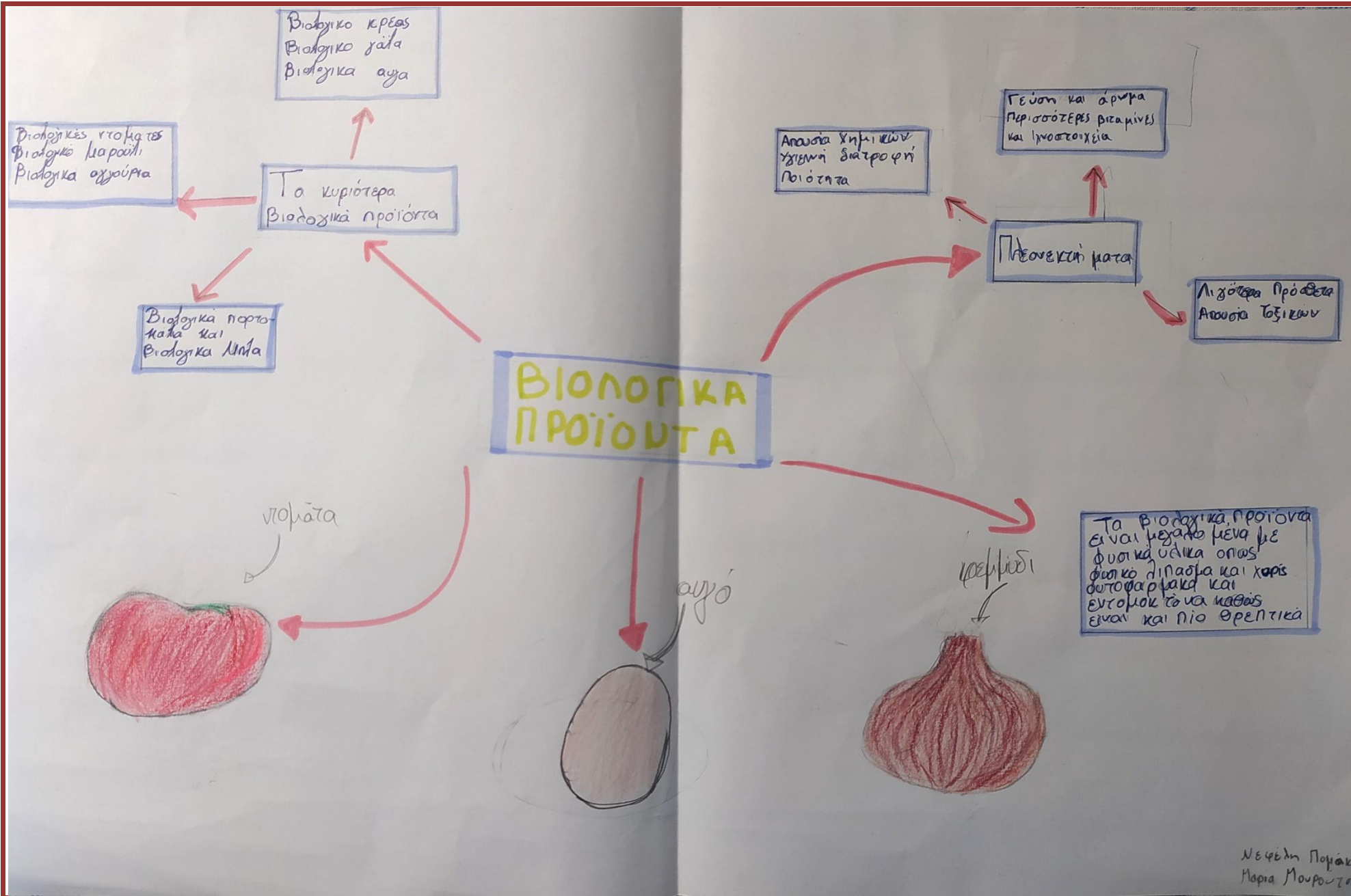
Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

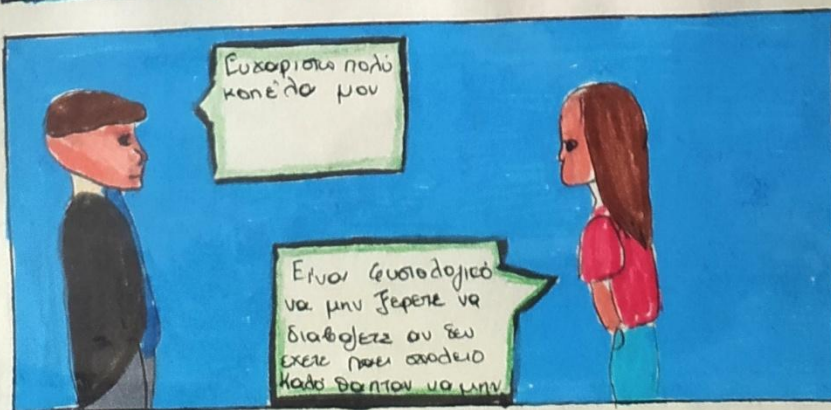
Τον Ιανουάριο του 1993 στη Βοστώνη ξεκίνησαν να γίνονται κλινικές συστάσεις. Τότε συστάθηκαν αυτές τις οποίες ο Παγκόσμιος οργανισμός Υγείας με σκοπό να αναπτύξουν μια σειρά από διατροφικές πυραμίδες. Οι παλίες είχαν σκοπό να αντανακλούν την ποικιλία διαφόρων διατροφικών παραδόσεων. Η Μεσογειακή πυραμίδα κατασκευάστηκε στην περιοχή της Κρήτης. Η πυραμίδα σχεδιάστηκε ως διατροφική καθοδήγηση, είσος σχεδιάστηκε για να παρέχει μια γενική έννοια της ποσότητας και συχνότητας κατανάλωσης των τροφίμων.



Γιώργος Πελεκίδης

Παναγιώτα Μανόγιου, Ευτυχία Χαραμάνη





αποδείξε με αυτούς
τους ανθρώπους
που κρύβουν



Ευχαριστώ Απορία
Ευχαριστώ Μαρία Α'9

ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Το ελαιόλαδο είναι το λαδί που προέρχεται από τους καρπούς της ελιάς.

Είναι πολύ εύγεστο καθώς και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλα τα φαγητά.

ΟΦΕΛΗ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Υπάρχουν μελέτες που δείχνουν ότι η κατανάλωση

Ελαιολάδου μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή:

- 1) Εγκεφαλικών επεισοδίων
- 2) Καρδιακών παθήσεων
- 3) Αλτσχάιμερ
- 4) Διαβήτη
- 5) Οστεοπόρωσης
- 6) Καρκίνου

ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ:

Βιταμινικά που βοηθούν στην καλή λειτουργία του οργανισμού μας τα οποία είναι θεμιτό να καταναλώνουμε καθημερινά πάντα όμως με μέτρο όσο αφορά την ποσότητά του. Τέλος είναι το πιο σημαντικό βιταμινικό στη μεσογειακή διατροφή.

ΠΗΓΕΣ: elaiorigi.gr
visitgreece.gr
elaiolado-mi



Α3 Χρήτος Πύρτος
Βασιλίδης Παυλίδης



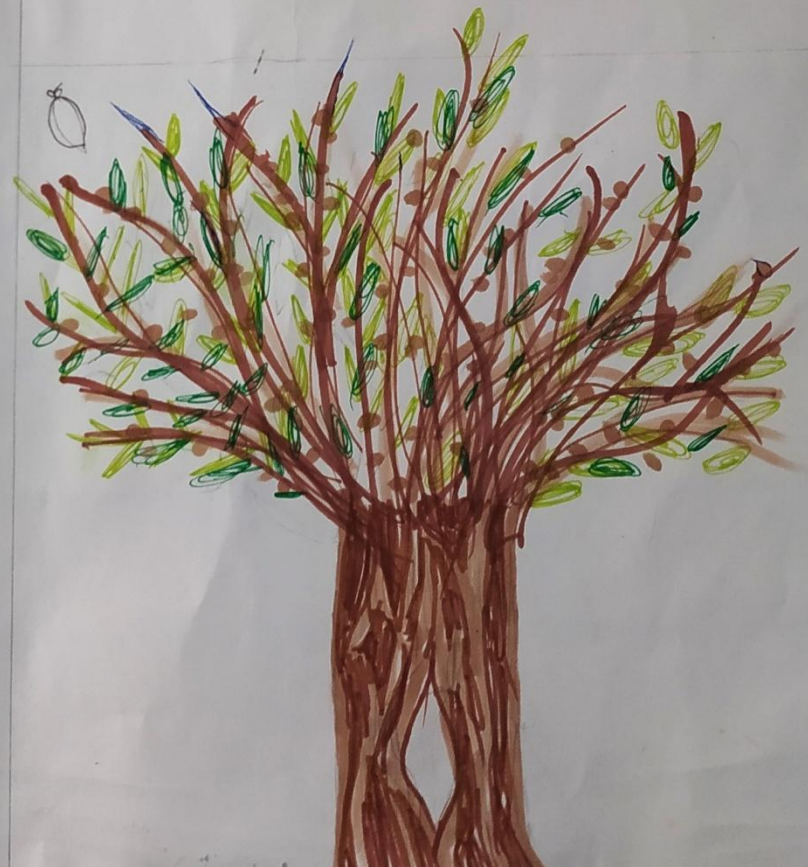
Εννοια και χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής

Μεσογειακή διατροφή είναι
η διατροφή που ακολουθούν οι χώρες της Μεσογείου

- Η μεσογειακή διατροφή περιέχει κυρίως —
- φρούτα λαχανικά ψάρι και κόκκινο κρέας —
- καβουρ και δημητριακά ζυμαρικά και αυγά —
- Η μεσογειακή διατροφή ξεκινάει πολλά —
- χρόνια πριν από τους πρώτους λαούς —
- που έφτασαν στην μεσόγειο αψου —

Φίλιππος Νικηφιδης
Μαρία Μουρούτσου
Νεφέλη Παμάκη

- εκμεταλλεύτηκαν τα —
- χαρακτηριστικά της γης τους —



ΠΑΙΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Αίτια παιδικής εργασίας

- 1) Οικονομικοί παράγοντες
- 2) Κοινωνικοί παράγοντες
- 3) Στρατιωτικοί λόγοι
- 4) Πολιτιστικά αίτια
- 5) Έλλειψη δικαιοσύνης
- 6) Φύλο
- 7) Έλλειψη εκπαίδευσης

Όρος

Ο όρος παιδική εργασία αναφέρεται στην εκμετάλλευση των παιδιών μέσω οποιασδήποτε μορφής εργασίας που τους αφαιρεί το δικαίωμα από την εκπαίδευση και είναι ψυχικά, σωματικά, κοινωνικά και ηθικά επιζήγια. Η εκμετάλλευση αυτή απορρέει από τη νομοθεσία σε παγκόσμιο επίπεδο.



Στατιστικά

226 εκατομμύρια παιδιά ηλικίας 5 έως 17 ετών βρίσκονται σε χώρους εργασίας.

Τα 153 εκατομμύρια είναι θύματα της παιδικής εργασίας και τα άλλα 73 εκατομμύρια εργάζονται σε επικίνδυνους χώρους εργασίας.

- Στην Αφρική 72.1 εκατομμύρια παιδιά δουλεύουν
- Στην Ασία και τα ηθικά του Ειρηνικού δουλεύουν 62.1 εκ.
- Στην Αφρική 10.1 εκατομμύρια
- Στα κατόχ της Αραβίας 1.2 εκατομμύρια
- Στην Ευρώπη και την Κεντρική Ασία 5.5 εκατομμύρια

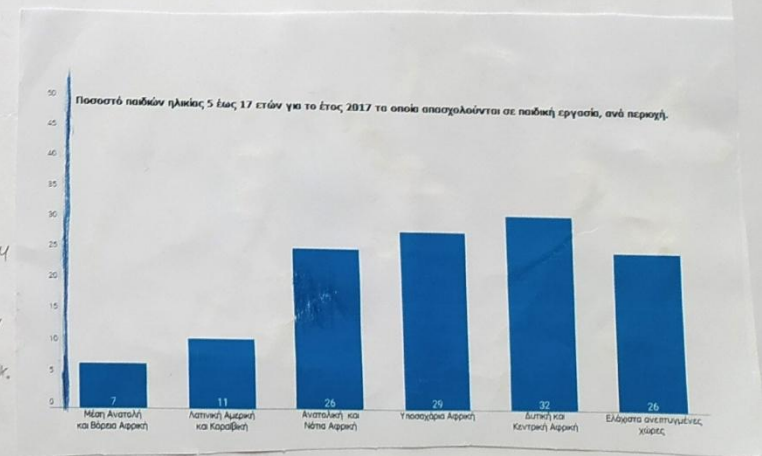
Τα μισά από τα 153 εκατομμύρια είναι ηλικίας 5 έως 11 ετών.

Συνέπεια παιδικής εργασίας

- i) Η υγεία των παιδιών είναι σε κίνδυνο
- ii) Η ψυχολογία των παιδιών δεν είναι σε υγιή ειρήνη
- iii) Τα παιδιά δεν παίρνουν την κατάλληλη παιδεία

Μορφές παιδικής Εργασίας

- Εξόρυξη χρυσού
- Καλλιέργεια βαμβάκιου
- Καλλιέργεια Σαχαρακάλαμου
- Κατασκευή τούβλων
- Κατασκευή ρούχων
- Άλλο



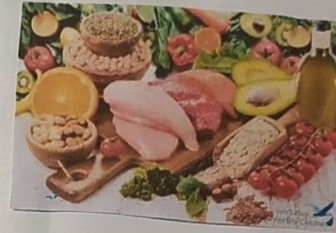
Παναγιώτα Αρσενίου Μάντζου Ευτυχία Χατζηαλή

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

• Το κρητικό διατροφικό παράδειγμα είναι ζωτικό σε όλο τον κόσμο, έχει πρεσβεί ότι είναι ευεργετικό για την ανθρώπινη υγεία σε πολυάριθμες ιατρικές μελέτες και πιστό εμπνευσμένο από την παραδοσιακή αγροτική ιστορία που συμβαίνει σε πολλά αστικοποιημένα εδάφη σε μεγάλες πόλεις παγκοσμίως.

Τρόπος

- Ελαιόλαδο
- Αμπροσσία
- Φακές
- Μέλι
- Βότανα



Κρητικά Προϊόντα

* Για τους Κρητικούς το μυστικό της καλής υγείας και της μακροζωίας είναι πολύ απλό. Είναι ότι παράγει η φύση για τους Κρητικούς με πολλά προϊόντα λαχανικά, χορτά, κινεζικά όσπρια, ερουμενικά προϊόντα κυρίως πέτα, γραβιέρα και μνηστέρα, αγνό ελαιόλαδο και γρήνη. Αρωματίζουν τη γεύση με θαυμάσια αρωματικά φυτά όπως ρίγανη, παρακενέας, γλυκίσματα με φασκιές, γλυκάνθους, όσες, μέλι και πετιμέλι, και σου. Σέρουν το γέμισμα τους με εξαίρετικά κρητικά υφασί.



Η Μεσογειακή Διατροφή

♥ Η μεσογειακή διατροφή, βασισμένη στις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Κρήτης και της νότιας Ιταλίας στη δεκαετία του 1960, ουσιαστικά δίνει έμφαση κυρίως στην κατανάλωση οσπρίων, ελαιόλαδου, δημητριακών και σπόρων, φρούτα και λαχανικών, στη μέτρια κατανάλωση στα ψάρια και το κόκκινο κρέας και στην φανταστική κατανάλωση κόκκινου κρέατος όπως επίσης και στη μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρέατος.

Ηλιάνα Ιωάννα
Ανίμπα Αράγης

ΑΝΑΛΦΑΒΗΤΙΣΜΟΣ

Ορισμός

Αναλφάβητος είναι όποιος δεν έχει αποκτήσει τις αναγκαίες γνώσεις για την άσκηση δραστηριοτήτων. Αυτές οι γνώσεις είναι η γραφή, η ανάγνωση και η αριθμηση.

Μορφές

Οι μορφές του αναλφαβητισμού είναι οι εξής:

- Πλήρης/ολικός: πλήρης άγνοια γραφής και ανάγνωσης
- Μερικός: ικανότητα ανάγνωσης, όχι γραφής
- Οργανικός: όταν κάποιος δεν έχει διδαχτεί γραφή και ανάγνωση
- Λειτουργικός: όταν κάποιος έχει μάθει γραφή και ανάγνωση αλλά εις έχει ξεχάσει λόγω μη καλλιέργειας αυτών των γνώσεων



Συνέπειες

- Ο αναλφάβητος συχνά χάνεται αντικείμενο εκμετάλλευσης. Δεν βρίσκει εύκολα εργασία και χ' αυτό ζει πρωτόγονα. Είναι απομονωμένος καθώς δεν μπορεί να επικοινωνήσει με τους άλλους με αποτέλεσμα να νιώθει φόβο και ανασφάλεια.
- Στην κοινωνία, ευνοείται ο ρατσισμός και δεν διατηρείται ο πολιτισμός. Παράλληλα, η χώρα δεν αναπτύσσεται.

Αιτία

- Οικονομικοί λόγοι
- Κοινωνικές ανισότητες
- Μετατάσσειση, προσφυγιά, πόλεμος
- Προκαταλήψεις, στερεότυπα, κοινωνικός και φυλετικός ρατσισμός

Καταπολίμηση

- Δικαίωμα στη μόρφωση σε όλους τους ανθρώπους ανεξάρτητα από τη φυλή, το φύλο, τη θρησκεία και την οικονομική κατάσταση
- Απαγόρευση της παιδικής εργασίας
- Δημιουργία σχολείων

Στατιστικά

- Περίπου 781 εκατ. ενήλικοι δεν γνωρίζουν γραφή και ανάγνωση

Μάγδα Παύλου, Βασιλική Παυσιού



ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Είναι

Ορίζονται

Προσέγγιση

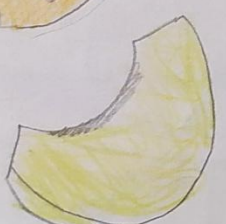
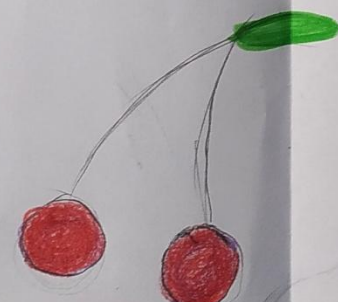
Κατηγοριοποίηση

πράτεται για προϊόντα τα οποία παράγονται σύμφωνα με συγκεκριμένες - αυστηρές προδιαγραφές που ορίζονται από την Ευρωπαϊκή Κομμοθεσία που διατηρούν παράλληλη μετοποίηση και φυτοφάρμακα μετοποίηση προϊόντων βιοχημικών προϊόντων. Η τιμή των προϊόντων αυτών είναι ελαφρώς υψηλότερη από εκείνη των άλλων προϊόντων.

- Έλαια και Ελιές
- Λαχανικά
- Ξηροί καρποί
- Όσπρια
- Φρούτα
- Γαλακτοκομικά
- Αυγά
- Αλλαντικά
- Πουλερικά

- ✓ Απουσία Λιπών
- ✓ Υγιεινή Διατροφή
- ✓ Ποιότητα
- ✓ Γεύση και Αρώμα
- ✓ Περισσότερες Βιταμίνες και Χυσιχόρ
- ✓ Απουσία Τεχνητών Συντηρητικών
- ✓ Λιγότερα Πρόσθετα

- ✓ Η πρόσθετη θρεπτική ποιότητα στο έδαφος αποτελεί ευνοϊκό στοιχείο των βιολογικών προϊόντων και συνεπώς περισσότερη ενέργεια
- ✓ Η αποδόση των θρεπτικών στοιχείων είναι πολύ υψηλή και αυτό δεν υπέρχει την ποσότητα των φυτών σε σχέση με τα φυτά σε συνθήκες που υπάρχουν υψηλές συγκεντρώσεις σε ορισμένα στοιχεία.

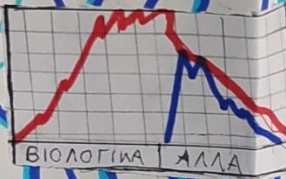


Αθίνα Ιορδάνου
και
Δήμητρα Λαράνη

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Βιολογικά προϊόντα είναι αυτά που παράγονται χωρίς την χρήση χημικών φυτοφαρμάκων και λιπασμάτων ή άλλων οξόνων. Αυτή η μορφή βιολογικής παραγωγής που τέθηκε σε εφαρμογή στις 5 Αυγούστου το 2009 στηρίζεται σε φυσικές και όχι χημικές διεργασίες.

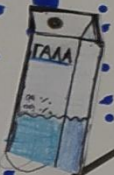


εμφάνιση

υπεριόρτα

Τα κυριότερα βιολογικά προϊόντα είναι:

- Τα χειμερινά προϊόντα πχ. φρούτα, λαχανικά, κηλ, βότανα
- Τα ζώια προϊόντα πχ. αυγά, γάλα και ψάρια
- Τα μεταποιημένα προϊόντα πχ. τυρί, ελιό κ.α.



ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

αβεβαιότητα

μικρή ποσότητα

αγότες

κόστος

επιμετάλλευση

Απουσία χημικών

υγιεινή διατροφή

Ποιότητα

Περισσότερες βιταμίνες και ιχθυοειδή

δυσωχη

άρωμα

Ευαγγελία Αναγνωστοπούλου
Μέλινα Δημητριάδου Αρ

Η παιδική εργασία
Παιχνίδι, όνειρο και χαρά,
με φίλους στο χροαίο κοντά,
μα η θκιά στην κάθε γωνιά,
η παιδική εργασία πονά.

Τα χέρια που θα πρέπει να κρατούν,
μολιβι, χαίματα, βιβλία να φανούν,
δουλεύουν σκληρά για το ψωμί,
στον κόσμο τον αδυσώπητο, μακριά από τη γη.

Ας αφήσουμε τα παιδιά να खेलούν,
ας χτίσουμε έναν κόσμο που να μην τα πνέζαν,
γιατί κάθε παιδί έχει δικαίωμα να ζει,
σε φως και όνειρα να πετάει και να του προσφέρει ο αλήθινος κόσμος.

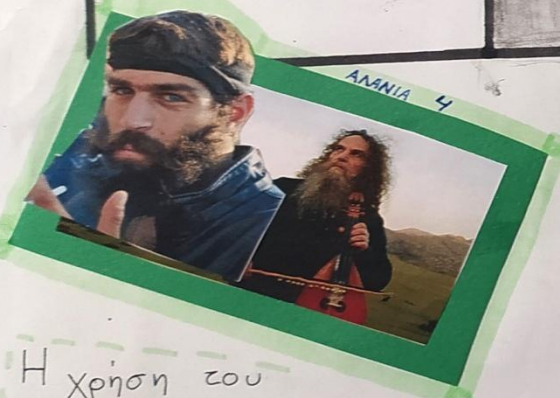
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

και στο παραδεισο να πας στην κρήνη θα θυρίσεις δίπλα πιο όμορφη ζωή δεν πρόκειται να ζήσεις

ΣΠΕΣΙΑΜΙΤΕ

- Αλάτι
- Σιγάρινο
- Χοιρινό με βάλινο
- Γαλοπούλα
- Σφουγγάρι
- Χλωρομούσια με ραβίια
- Χαχούρι μπουμπουρίστοι
- Φαυορίτσι
- Μαζιανά
- Λαζας σπράδο
- Γεμιστά

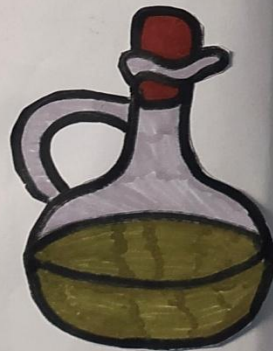
9.10.24



ΑΜΝΙΑ 4

Η χρήση του κρέατος στην Κρήτη είναι σχετικά περιορισμένη. Το μεσημεριανό ή το δείπνο συνοδεύονται με κρασί από τα τοπικά αμπελάρια και εξαιρετικά νόστιμο Τυφασό Φωκί.

Χαρακτηριστικό του κρητικού τραπέζιού είναι η ποικιλία των πιάτων, κανένα από τα οποία δεν μονοπλει τη γεύση, αλλά όλα μαζί συνθέτουν ένα εύγευστο σύνολο



Οι Κρητικοί τρέφονται με τα προϊόντα που παράγει η γη τους: αφθονία οπωροκηπευτικά, λαχανικά, χορταρικά, όσπρια και κρούστα. Τα άγρια χόρτα τρώγονται ωμά ή βραστά. Το κρέας προέρχεται κυρίως από κατσίκια, πουλερικά ή χοιρίνα



Σημαντικά στην κρητική διατροφή είναι τα θαλασσοκαρμικά προϊόντα. Τα ψάρια και τα θαλασσινά θεωρούνται θορυβώδη εδέσματα, ενώ σε καμία άλλη κουζίνα του κόσμου τα σαλιγκάρια δεν κατέχουν τη θέση που κατέχουν στην κρητική διατροφή

Τα όσπρια καταναλώνονται σε μεγάλη ποσότητα. Κύριες θλακαδικές ουσίες στην Κρήτη είναι και το θυμαρίσιο μελι. Τέλος όταν μιλάμε για Κρήτη δεν μπορούμε να μην αναφέρουμε την Κρητική τσικουδιά είναι ένα είδος κρητικού κρασιού όπως και το ανάκι.



ΕΙΜΑΣΤΕ
ΕΝΕΥΘΕΡΟΙ

ΕΤΗΝ
ΟΧΙ
ΠΑΙΔΙΚΗ
ΕΡΓΑΣΙΑ

ΟΧΙ
ΡΑΤΣΙΣΜΟΣ



ΕΧΟΥΜΕ
ΙΣΑ
ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η Μεσογειακή Διατροφή χαρακτηρίζεται στον τρόπο διατροφής των λαών που ζουν σε περιοχές που βρίσκονται γύρω από την Μεσόγειο, είναι ένα υγιεινός τρόπος διατροφής που φανερώνεται από τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Ελλάδας, της Ιταλίας, της Ισπανίας και των χωρών στα παράλια της Μεγας Ανατολής, τις οποίες και βρίσκονται απ' την Μεσόγειο Θάλασσα. Η Μεσογειακή Διατροφή συστηματικά δίνει έμφαση κυρίως στην κατανάλωση αερίων, λαχανικών, φρούτων και γαλακτοκομικών, στην μέτρια κατανάλωση στο χοιρί και το κόκκινο κρέας και σε ελάχιστη κατανάλωση κόκκινου κρέατος. Τα σημαντικότερα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής είναι:

1. Προστασία της καρδιάς
2. Απορρόφηση
3. Καλύτερη εγκεφαλικά δραστηριότητα
4. Πρόληψη χρόνιων ασθενειών
5. Αύξηση βάρους

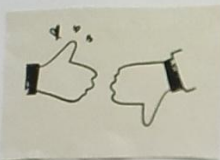


Επίσης η Μεσογειακή διατροφή μειώνει τον κίνδυνο για τον καρκίνο, τον διαβήτη και άλλες ασθένειες όπως η νόσος Αλτσχάιμερ και Πάρκινσον.

Υγεία του γαστρεντερικού: Όταν είναι εύκολο χωνεύεται, οι διατροφικές συνήθειες είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με την κατάσταση υγείας και τη λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος. Με ισορροπημένη διατροφή μπορεί να οδηγήσει στην βελτίωση της λειτουργίας (π.χ. δυσκοιλιότητα) και περαιτέρω επιβλαβών, ενώ αντίθετα η τήρηση ενός υγιεινού διατροφικού προτύπου - όπως είναι η Μεσογειακή Διατροφή - συμβάλλει στη διατήρηση της καλής λειτουργίας του γαστρεντερικού και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης εντερικών διαταραχών (π.χ. Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου).



Κωνσταντίνος Ματθαίου
Κωνσταντίνος Θεοδοίου, Αρχιτέκτονας Αθηνών Α2'



ΚΑΤΑΠΛΗΞΗ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ



Αιτίες

Τα αίτια της παλίστης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων είναι πολλά. Τα κυριότερα είναι:

- Πολιτική αστάθεια
- Αυταρχικά καθεστώτα
- Κοινωνικές ανισότητες
- Προκαταλήψεις και στερεότυπα



Τα ανθρώπινα δικαιώματα αποτελούν θεμελιώδεις αρχές που διασφαλίζουν την αξιοπρέπεια, την ελευθερία και την ισότητα κάθε ατόμου. Παρόλα αυτά η καταπάτησή τους εξακολουθεί να αποτελεί σοβαρό κοινωνικό και πολιτικό πρόβλημα.

Μορφές

- Βασανιστήρια & κακοποίηση
- Άδικες δίκες
- Περιορισμός στην ελευθερία της έκφρασης
- Διακρίσεις
- Εμπορία ανθρώπων
- Περιορισμός κίνησης
- Απαγόρευση σκέψης
- Απαγόρευση ψήφου

Ιστορικά

Το 2009 καταγράφηκαν:

- Βασανιστήρια σε 81 χώρες
- Άδικες δίκες σε 54 χώρες
- Περιορισμοί της ελεύθερης έκφρασης σε 77 χώρες

Καταπάτηση

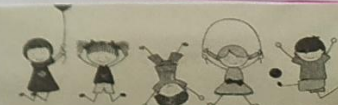
Για την ανεξέλιξη της καταπάτησης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων απαιτούνται συντονισμένες ενέργειες σε διάφορα επίπεδα:

- Νομοθεσία
- Εκπαίδευση
- Δικαιοσύνη
- Διεθνής συνεργασία
- Υποστήριξη των θυμάτων

Συνέπειες

Οι επιπτώσεις των παραβιάσεων αυτών είναι σοβαρές και πολυδιάσπατες:

1. Σε ατομικό επίπεδο
2. Σε κοινωνικό επίπεδο
3. Σε οικονομικό επίπεδο





φρούτα, λαχανικά, αυγά, αρέας

ψωμί, μαρμελάδα, τυρί, ελαιόλαδο

κρέας, καρπός θαλασσιών

καταπονήνα
δενυδρία προϊόντα

Γεωργικά
προϊόντα

Βιολογικά
προϊόντα

τι είναι βιολογικά
προϊόντα

Τα βιολογικά προϊόντα είναι τα προϊόντα για τα οποία χρησιμοποιούνται βιολογικές μέθοδοι καλλιέργειας, εκτροφής και καταπονήσεως αγελαίων και αρδών και δεν είναι γενετικά τροποποιημένα. Δεν χρησιμοποιούνται χημικά παρασκευάσματα σε κανένα στάδιο της παραγωγής.

Κωνσταντίνος Θεοδοσίου, Αρχαίας Αθανασία Α2

Πλεονεκτήματα βιολογικών προϊόντων

Μειονεκτήματα βιολογικών προϊόντων

απουσία χημικών
συστατικών

επιτυγχάνεται προσθήκη
κοπρίας

αυτή σχέση
και σωστά

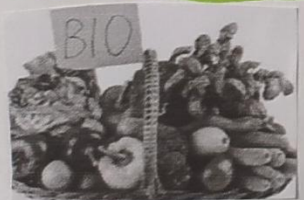
επιτυγχάνεται περισσότερη
ανθρώπινη εργασία

υγιεινή διατροφή

υψηλό κόστος

περισσότερες βιταμίνες

επιδοτήσεις





προϊόντα που ωριμάζουν
χωρίς την χρήση συμβατικών
μικροβιοκτόνων, τεχνητών λιπασμάτων,
αυθαιρέτων αποβλήτων ή ακαθαρσιών
υποδάμνων

είναι λίγο ευρύτερα
αλλά αρζει να δει η
παραγωγή και οι τε-
χνολογίες των προϊ-
όντων δεν πληρούνται
το κριτήριο

το κριτήριο τους

είναι

δεν έχουν
εμφανιστεί
αυτά

γιατί δεν έχουν φε-
ράσει ούτως ή με-
τις βροχές ή με κάποιο
άλλο φυσικό φαινόμενο
καταστρέφονται

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

τα λαχανικά
τα φρούτα
το αρύδι

τα λαχανικά, το κρέας
τα φρούτα, τα αυγά,
το αρύδι

Προσεκτικά βιολο-
γικών προϊόντων:

- κρέας
- επιμετάλλωση και αλάτι
- μικρότερη ποικιλία
- δεν υπάρχει άμεση ευη-
μέρεια προς τους κατα-
ναλωτές
- Αβεβαιότητα και ανισορροπία

Προσεκτικά βιολογικών
προϊόντων:

- απουσία κηλίδων
- ποικιλία
- υγιεινή διατροφή
- γείωση και άρδευση
- περισσότερα ιχθυοειδή και
βιολογικά
- απουσία τοξικών



Ρωσική Τράπεζα ΑΠ
Μαρία Τζανιά ΑΠ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ

5ος - 4ος αιώνες

- Στην δημοκρατική πόλη της Αρχαίας Ελλάδας ο ελεύθερος πολίτης απολάμβανε ο ίδιος τα πολιτικά δικαιώματά του.
- Με νόμο αναγνωρίζονταν τα δικαιώματα της βασιλείας μεταχρονό της των πολιτών (Σωκράτης) και της ιδίας ευλαπείας λόγω (Σωκράτης).
- Φιλόσοφοι όπως ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης μελέτησαν τη φύση της κοινωνίας.

1215 μ.Χ.

- Στην περίοδο του Μάγνα Καρτα καταγράφονται για πρώτη φορά τα δικαιώματα των ευγενών απέναντι στην απόλυτη εξουσία του βασιλιά της Αγγλίας.

17ος αιώνας

- Σε αντίθετες απόλυτη μοναρχία στην Ευρώπη, πολιτικοί, φιλόσοφοι και θεολόγοι εκφράζουν την ανάγκη της απόλυτης εξουσίας του μονάρχη.
- Ο John Locke υποστήριξε την ανάγκη ύπαρξης ενός κοινωνικού συμβολαίου, με βάση το οποίο το ελεύθερο άτομο πολιτογραφεί κάποιες ελευθερίες του στην απόλυτη.



18ος αιώνας

19ος αιώνας

20ος αιώνας

- Οι ιδέες του Διαφωτισμού στην Ευρώπη προβάλλουν την ανάγκη κατ'οχ ύψους ατομικών και πολιτικών δικαιωμάτων.
- Γάλλοι στοχαστές, όπως ο Ρουσό, ο Βολταίρος και ο Μοντεσκιέ αναπτύσσουν τις ιδέες τους για τις οικονομικές και πολιτικές ελευθερίες.

- Κάτω από την επίδραση των ιδεών του Διαφωτισμού, ο Ρήγας οργάνωσε το σύνταγμα (1797) που περιλάμβανε διακρίσεις ανθρώπινων δικαιωμάτων (όπως ελευθερία, συλλογικά κ.α.).
- Όλα τα ανθρώπινα δικαιώματα της Ελληνικής επανάστασης περιλάμβαναν κατάλογο ατομικών δικαιωμάτων (ελευθερία, αξιοπρέπεια κ.α.).

- Μετά τους δύο παγκόσμιους πολέμους και την νίκη των δημοκρατικών αρχών κατά του σοβιετικού καθεστώτος, τα δικαιώματα του ανθρώπου προστατεύονται διεθνώς με την Έκθεση του Ο.Η.Ε. και την οικουμενική Διακήρυξη των δικαιωμάτων του ανθρώπου.
- Στα ανθρώπινα δικαιώματα των ευάλωτων ομάδων, εισάγεται τα κοινωνικά δικαιώματα (υποχρέωση του κράτους για παροχή υγείας, παιδείας, περίθαλψης κ.α.).



Βασίλης Παυλίδης κ. Χρήστος Νύμφος Α.

Τα βιολογικά προϊόντα είναι τα τρόφιμα και καλλυπνίσια χωρίς χημικά, φάρμακα, κημικά λιπάσματα και αντηηηζικά.

- Γεύση
- Απουσία λημικών
- Ποιότητα
- Βιταμίνες
- Υγιεινά



Προτεραιότητα

είναι

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ
ΠΡΟΪΟΝΤΑ

δεν περιλαμβάνει

μολυσμα

Τα βιολογικά προϊόντα
δεν περιλαμβάνουν ορμόνες,
φάρμακα, αντηηηζικά και κημικά
λιπάσματα !!!

- Υπόδο
- Μαυρή καυάνια

ΕΡΓΑΣΙΑ

ΣΥΝ

Μαίρη Βλάντα
Γιούλια-Μαρία Τρασάνι
Α

1 ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ

→ 40 εκατομμύρια παιδιά κάτω των 15 ετών πάσχουν από κακοποίηση και παραμέληση

2 ΒΙΑ ΣΥΜΜΟΡΙΩΝ

→ 100% των πόλεων με πληθυσμό μεγαλύτερο ή ίσο με 250.000 αναφέρουν δραστηριότητα συμμοριών

3 ΠΑΙΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

→ 246 εκατομμύρια παιδιά 1 στα 6 παιδιά από 5-17 ετών δίνουν θύματα παιδικής εργασίας

4 ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΡΑΤΙΩΤΕΣ

→ Εκτιμάται ότι περισσότερα από 300.000 παιδιά κάτω των 18 ετών πέφτουν θύματα εκμετάλλευσης σε περισσότερες από 30 ένοπλες συρράξεις σε όλο τον κόσμο.

5 ΕΜΠΟΡΙΑ ΑΝΘΡΩΠΩΝ

→ Υπολογίζεται ότι υπάρχουν 27 εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο που είναι υποδουλωμένοι

ΚΑΤΑΠΑΤΗΣΗ

ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ

ΔΙΚΑΙΩ

ΣΤΑΤΩΝ



Το 2007, 6.500 άτομα πέθαναν κατά τη διάρκεια ένοπλων συγκρούσεων στο Αφγανιστάν. Οι μισοί θάνατοι ήσαν άμαχων πολιτών από αντάρτες.



Το 2007 στην Βραζιλία η αστυνομία σκότωσε τουλάχιστον 1.260 άτομα. Ο μεγαλύτερος αριθμός μέχρι σήμερα.



Στην Ουγκάντα 1.500 άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους κάθε εβδομάδα σε στρατόπεδα εκτοπισμένων πολιτών



Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των βιολογικών προϊόντων;

- Περισσότερη ενέργεια λόγω της πρόσθετης στείρωσης
- Τα λιπάσματα και τα ψευδοκίτσα δεν υφίστανται στην απορρόφηση του προϊόντος



Τι είναι τα

βιολογικά προϊόντα;

Τα βιολογικά προϊόντα προ-
κέρται για προϊόντα στα οποία δεν
έχουν χρησιμοποιηθεί λιπάσματα
ψευδοκίτσα και άλλα



**Βιολογικά
προϊόντα**



Ποια είναι τα βιολογικά
προϊόντα;

- Βότρυες
- Αφρούτα
- Ψάρια
- Απορρυπαντικά
- Ρητίνες φυτών και
αυτικά εκχυλίσματα
- Λίπια και λιπάσματα φυτών
και ζώων

Ποια είναι τα ιδιαι-
τερήματα των βιολογικών
προϊόντων;

- Απουσία χημικών
- Υγιεινή διατροφή
- Πιο καθαρά
- Γεύση - Αρώμα
- Περισσότερες βιταμίνες και
ιχθυοπρωτεΐνες
- Απουσία προσηλωμένων
αυτοσπινών



Σελήνη Εμπίνα
Βιολογική Λέσχη

ΠΡΟΣΤΑΤΕΣ ΤΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ

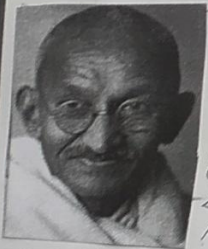
ΜΗΤΕΡΑ ΤΕΡΕΖΑ



Η Μητέρα Τερέζα ήταν καθολική μοναχή που αφιέρωσε τη ζωή της στην φροντίδα των φτωχών, των ασθενών στην Ινδία. Το 1950 ίδρυσε το τάγμα των Ιερωνιστών της φιλανθρωπίας και το έργο της αναπτύχθηκε παγκοσμίως. Βραβεύθηκε με το Nobel "Ειρήνης" το 1979 για τη συνεισφορά της.

Σάρα και ανακηρύχθηκε αγία από τον Πάπα Φραγκίσκο το 2016. Η Μητέρα Τερέζα είναι μια από τις πιο εμβληματικές μορφές της φιλανθρωπίας του 20 αιώνα. Πέθανε το 1997 στην Ινδία.

ΜΑΧΑΤΜΑ ΓΑΝΔΙ



Επί πολλά χρόνια, γνωστή για την ηθική και διακρίθηκε για τον αγώνα της για την ειρήνη και την αλληλεγγύη. Μετακόνησε στην Ν. Αφρική και εμπνεύστηκε την πολιτική της μη βίας ως μέσο αντίστασης στους καταπιεστές. Όπως, όμως αναφέρεται οι βιογράφοι του, «αυτά που έκανε ειρήνη στη Ν. Αφρική ήταν λιγότερο σημαντικά από ό,τι έκανε η Ν. Αφρική για ειρήνη». Είναι μεταρρυθμίστηκε από ιδιόμορφο σε πολιτικό ηγέτη.

ΝΕΛΣΟΝ ΜΑΝΔΕΛΑ



Ο Μαντέλα διακρίθηκε, «η Νάλεφα» ε-
ναυτίου στην αρχιτεκτονική των βουνών.
Ο Μαντέλα υπαδύατο σε ισόβια
αλλά αυτό δεν του εμπόδισε να γίνει
σύμβουλος της αντίστασης στο διακυβερ-
νημα κατά του απαρτάσι, αρνούμενος
απο' επιθυμία να συμβάλει με πο-
λλούς που θέλει για τη επανάληψη της
ελευθερίας του. Τελικά, αποφυλάκισε
το 1990 και ενέταξε τη Νόκη του εναντίον της κατα-
πίεσης για να επέλθει τους στόχους που αυτός και άλλοι επι-
θέσει 40 χρόνια πριν.

MARTIN LUTHER KING



Ο Μάρτιν ήταν ένας από τους σημαντιώ-
τερους ηγέτες του κινήματος για τα πολι-
τικά δικαιώματα στις ΗΠΑ ήταν υπέρμαχος
της μη βίας και της ισότητας ανάμεσα σε
ασχώτους. Οργάνωσε διαδηλώσεις και πορείες κατά
του ρατσισμού και των φετατικών διακρίσεων.
Βραβεύθηκε με το Nobel "Ειρήνης" το 1964
και δολοφονήθηκε το 1968 ενώ υποτίθεται
για απεργία εργατών. Ο Δολοφόνος του
επυλήφθη και καταδικάστηκε. Παρέλασε
για πολλές γενιές σύμβολο της ειρήνης και αντίστασης ενάντια
στην αδικία.

Η διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων

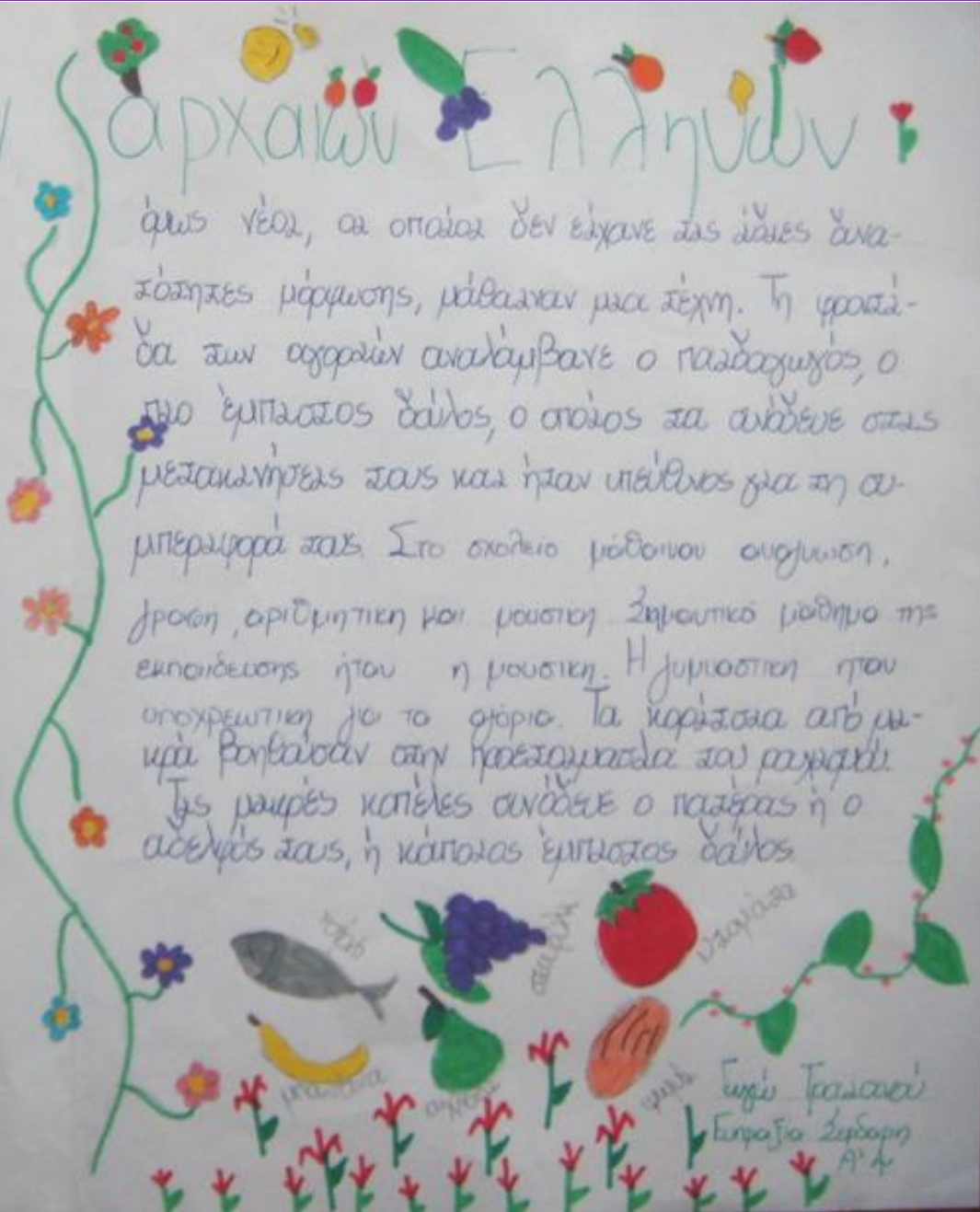
- Σε τι διαφέρει η διατροφή μας με αυτή των Αρχαίων Ελλήνων;



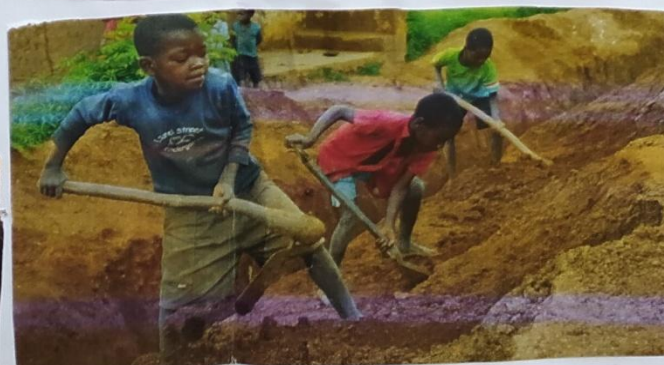
Οι Αρχαίοι Έλληνες είχαν πολύ διαφορετική διατροφή από εμάς. Έτρωγαν μόνο δυο γεύματα την ημέρα: ένα σπυρτό εσώγειο γεύμα γύρω στη σφή που σιμοφόρεται άριστοι, και σποτελάτου από ελιές, τυρί, μέλι, και και σπυρτό, και το δεύτερο το οποίο το έτρωγαν συνήθως το απόγευμα ή πριν το βράδυ. Στο μέρες μας δυστυχώς, η διατροφή δεν είναι πολύ υγιεινή, κυρίως για τα παιδιά που τρώνε πολλά γλυκά.

- Η καθημερινή ζωή στην Αρχαία Ελλάδα
Η ανατροφή και κυρίως οι καθημερινές ασχολίες του αγροτικού ήταν τελείως διαφορετικές με εκείνες του κερατοτικού. Οι φτωχοί

ήταν νέοι, οι οποίοι δεν είχαν τις ίδιες αναγκαίες μάχες, μάχαιναν μια τέχνη. Τη προσπάθεια των αγροτών αναλάμβανε ο παλασμάς, ο πιο έμπιστος δούλος, ο οποίος τα ανέθετε στις μετακλήσεις τους και ήταν υπεύθυνος για τη συμπεριφορά τους. Στο σχολείο μάθαιναν συζητώντας, ποίηση, αριθμητική και μουσική. Σημαντικό μάθημα της εκπαίδευσης ήταν η μουσική. Η χρημότητα ήταν υποχρεωτική για το γότριο. Τα κορίτσια από μικρά βοηθούσαν στην προετοιμασία του φαγητού. Τις μακρές καπύλες ανέθετε ο πατέρας ή ο αδελφός τους, ή κάποιος έμπιστος δούλος.



ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΟΣ



Γεγοναιμενο Σοφια

Ραγδακη Δεσποινις

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η Μεσογειακή Διατροφή, όπως έχει καθιερωθεί να αποτελεί, τελικά η παράδοση διατροφών των χωρών της Μεσογείου, είναι πλέον γενικά αποδεκτή ότι αποτελεί μια εξαιρετική επιλογή τόσο για την διατήρηση του βάρους μας όσο και για την υγεία μας.

Για όλους αυτούς τους λόγους οι Γεωργόκοι - οι οποίοι είναι επιστημονικά αποδεδειγμένα ότι τρέφουν τους υγιείς ανθρώπους να υιοθετήσουν μια υγιεινή διατροφή όπως η Μεσογειακή προλαμβάνει να αποτρέψουν σοβαρές χρόνιες ασθένειες και να ζήσουν περισσότερο και με καλύτερη υγεία.

Σύμφωνα με έρευνες, η Μεσογειακή Διατροφή μειώνει τον κίνδυνο για:

- Διαβήτη
- καρδιακές παθήσεις
- καρκίνο
- νεφρογενετικές ασθένειες - όπως άνοια, Αλτσχάιμερ, Πάρκινσον - ενώ μπορεί να αυξηθεί η μακροζωία.

5 ΟΦΕΛΗ

- Προστασία της καρδιάς
- Διατροφή
- καλύτερη αντιμετώπιση διαταραχών
- Πρόληψη χρόνιας ασθένειας
- αυξημένη υγεία



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!!



Τράσανι και Ριτσάνι
Τζιμνίκι και Κόρα



Όλοι αγαπάμε
δικαιώματα!

ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ...

11. Όλοι είναι αθώοι μέχρι αποδείξεως του εναντίου σε δημόσια δίκη που παρέχει όλες τις απαραίτητες υπερασπιστικές εγγυήσεις.
12. Όλοι έχουν το δικαίωμα της ιδιωτικότητας στην κατοικία, την οικογένεια και την αλληλεγγύη.
13. Όλοι έχουν το δικαίωμα να κυκλοφορούν ελεύθερα.
14. Κάθε άτομο έχει το δικαίωμα του σώματός του.
15. Όλοι έχουν το δικαίωμα στην ιθαγένεια.
16. Όλοι έχουν το δικαίωμα στο γάμο και τη δημιουργία οικογένειας. Οι άνδρες και οι γυναίκες έχουν ίσα δικαιώματα τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά τη σύζευξη τους.



17. Το δικαίωμα στα δικαία πράγματα
18. Ελευθερία Σκέψης
19. Ελευθερία Έκφρασης
20. Το δικαίωμα στις δημόσιες συγκέντρωσεις



Όλοι πρέπει
να αγαπάμε.
Στο τέλος της ημέρας
είμαστε άνθρωποι.

Μαρία Τζάκα Α4
Βασίλη Κολκουνιάρη Α4

Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής περσέχει τα φαγητά που τα συναντάμε στα μέρη κοντά στην μεσογειακή θάλασσα. Στην βάση της υπάρχουν τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά όπως το ψωμί σίτης, τα ζυμαρικά, το ρύζι, τα δημητριακά, τις πατάτες, τα λαχανικά και φρούτα, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και το ελαιόλαδο.

Στη κορυφή

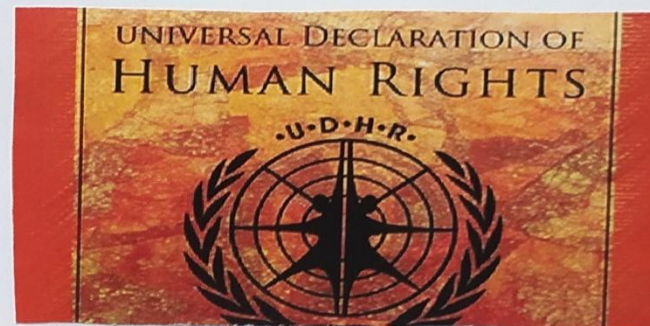


Συναντάμε φαγητά που πρέπει να καταναλώνουμε μηνιαία. Όπως το κόκκινο κρέας, παρόλο που είναι εξαιρετική πηγή σιδήρου και πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας. Βρίσκεται στην κορυφή γιατί έχει συνδεθεί με τα καρδιακά νοσήματα και τον καρκίνο.

Στη μέση της πυραμίδας βρίσκονται φαγητά που πρέπει να καταναλώνουμε εβδομαδιαία.

Δέσποινα Παπαγιάννη
Αθηνά Παπαστεργίου
Χρύσα Γκάτζιου
Δέσποινα Λεοντιάδου

Τα Ανθρώπινα Δικαιώματα



Νεφέλη Πομάλη
Μαρία Μουρούτσου

Έννοια και χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής



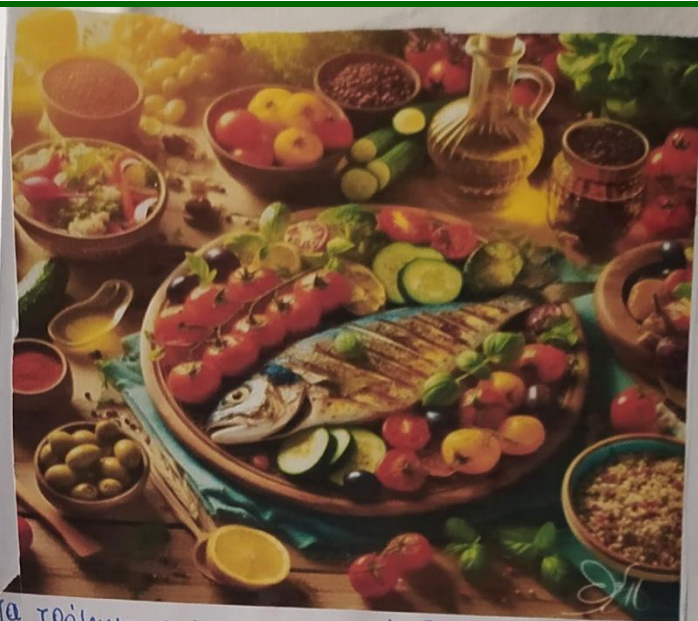
Εδώ

Η μεσογειακή διατροφή βοηθά στην απώλεια βάρους και μας παρέχει αντικαρκινική δράση, διότι περιέχει φρούτα και λαχανικά. Επίσης, η μεσογειακή διατροφή μας ενισχύει την καλή λειτουργία της καρδιάς όπως το ψάρι που κάνει καλό στην καρδιά και στα μάτια. Επί προσθέτως, ένα αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής είναι το ελαιόλαδο. Τέλος, η μεσογειακή διατροφή παρέχει ποικιλία θρεπτικών συστατικών.

STOP



Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής



Οι 3 κατηγορίες της Μεσογειακής Διατροφής



Τα τρόφιμα της μεσογειακής διατροφής χωρίζονται σε 3 κατηγορίες. Τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά (που είναι τα γαλακτοκομικά, το ελαιόλαδο, τα λαχανικά, τα φρούτα και τα δημητριακά). Τα εβδομαδιαία (που είναι τα ψάρια, τα αυγά, οι ξηροί καρποί, τα όσπρια, τα πουλερικά και το ψάρι) και τα μηνιαία (που είναι μόνο το κρέας). Επίσης, θα πρέπει να τρώμε καθημερινά υγιεινή βραστήριότητα και να καταναλώνουμε ένα ποτήρι κρασί την εβδομάδα.

Ξεκίνα και τού την Μεσογειακή Διατροφή

Ακολουθώντας την μεσογειακή Διατροφή θα αλλάζουμε τρόπο ζωής προς το καλύτερο και έτσι θα είμαστε όλοι πιο ευχαριστιμένοι.

Α'1 Στέφανος Κουτρούτσος Γιώργος Ντόκας



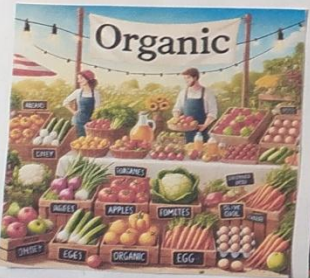
σύμφωνα με αυστηρές προδιαγραφές

ορίζονται από

την Ευρωπαϊκή νομοθεσία

ελέγχεται

από εξειδικευμένους οργανισμούς ελέγχου και πιστοποίησης βιολογικών προϊόντων



για τα αυγά το βούτυρο

επίσης

τουλάχιστον 2 χρόνια

ήδη

για τα ζωικά προϊόντα 6-7 βδομάδες

από τη στιγμή που αρχίζει η παραγωγή

πρόκειται για προϊόντα που παράγονται αφού το αγρότεμάτιο ή χοράφι περάσει το στάδιο μετατροπής

προϊόντα βιολογικής γεωργίας

παράγονται

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

χρησιμοποιούνται

βιολογικές μέθοδοι

Οχι χημικά πρόσθετα ή χημικά παρασκευάσματα

Βιολογικό χαρακτηρίζεται ένα προϊόν, το οποίο προέρχεται και παράγεται με μεθόδους καλλιέργειας οι οποίες αποφεύγουν εν- χρήση συνθετικών λιπασμάτων και δισολυκτωμένων

σημασία

προϊόντα βιολογικής γεωργίας σε μετατροπή

πρόκειται για προϊόντα φυσικής προέλευσης

εφαρμόζονται

Οι αρχές της βιολογικής γεωργίας για τουλάχιστον 1 έτος

παράγονται

σε αγροτεμάχια "υπό μετατροπή στη βιολογική γεωργία"



ΑΛ ΔΕΣΦΟΙΝΑ ΛΕΟΝΤΙΑΔΟΥ ΟΛΓΑ ΚΟΡΟΥΤΣΙΔΟΥ



- 4) Βοηθούν στην διαίτα
- 5) Δεν προωθούν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων
- 6) Επιβαρύνεται ελάχιστα το περιβάλλον.

Κι άλλα
πλεονεκτήματα
είναι



- 1. Απαιτούν περισσότερη ενέργεια
- 2. Δεν οφείλει την ανάπτυξη ταμπελά
- 3. Απαιτείται περισσότερη ανθρώπινη εργασία
- 4. Η προσθήκη κοπριάς το κάνει να νερύ της περιοχ
- 5. Οι τιμές των βιολογικών προϊόντων είναι πολλές φορές των συμβατικών

Τα μειονεκτήματα
είναι

βιολογικά
φρούτα,
βιολογικά
λαχανικά,
βιολογικό
κρέας,
βιολογικά
χαλαστικά

Κυριότερα
είναι

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Τα πλεονεκτήματα
είναι



- 1) Δεν ποτίζουν τον οργανισμό με επιβλαβείς ή επικίνδυνες ουσίες
- 2) Παρέχουν περισσότερη ποσότητα βιταμινών, ιχνοστοιχείων και άλλων θρεπτικών συστατικών
- 3) Βοηθούν τον οργανισμό στην καλύτερη πέψη και λειτουργία

Είναι

Πιο υγιεινά

Είναι

βιολογικές
τροφές

που

ωριμάζουν
χωρίς τη χρήση
συμβαιτικών
χημικών



Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Αν θέλουμε να αποτυπώσουμε την παραδοσιακή διατροφή των Κρητικών, θα λέγαμε ότι πυρήνα διατροφής αποτελούν τα τρόφιμα από φυτικές πηγές, ενώ τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης έχουν περισσότερο περιφερειακό χαρακτήρα. Σε γενικές γραμμές καταναλώνουν εποχιακά τρόφιμα που υφίστανται ελάχιστη ή και καθόλου επεξεργασία, τα οποία είναι προϊόντα της ευρύτερης περιοχής.

- Φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα, όσπρια, λαχανικά, άγρια χόρτα και αρωματικά φυτά, μη επεξεργασμένα δημητριακά και ξηροί καρποί των οποίων την καλλιέργεια ευνοεί το κλίμα της περιοχής, καταναλώνονται σε αφθονία και αποτελούν την βάση της διατροφής των Κρητικών.
- Γαλακτοκομικά προϊόντα καταναλώνονται καθημερινά σε χαμηλές έως μέτριες ποσότητες.



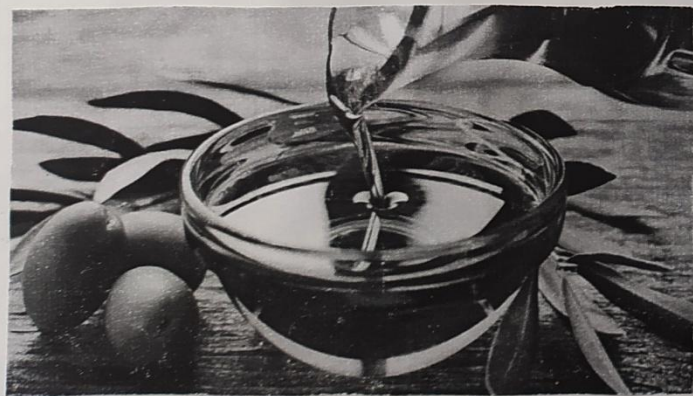
- Πουλερικά και ψάρια καταναλώνονται σε εβδομαδιαία βάση σε μέτριες ποσότητες, ενώ αντίθετα το κόκκινο κρέας καταναλώνεται μόνο λίγες φορές μέσα στο μήνα.
- Τη βασική πηγή λίπους στη διατροφή αποτελεί το ελαιόλαδο, το οποίο χρησιμοποιείται τόσο στις σαλάτες, όσο και στην παρασκευή των φαγητών, σε αντίθεση με τις χώρες της Βόρειας Ευρώπης στις οποίες καταναλώνεται κυρίως ζωικό λίπη.
- Ένα ακόμα βασικό χαρακτηριστικό της διατροφής της Κρήτης είναι, η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, κυρίως με τη μορφή του κοκκινού κρασιού που συνοδεύει τα γεύματα.
- Τέλος, σύνηθες καθημερινό επιδόρπιο αποτελούν τα φρέσκα γαλλικά, ενώ διάφορα παραδοσιακά γλυκά με βάση το μέλι καταναλώνονται λίγες φορές μέσα στην εβδομάδα.

Αβραμίδου Ευαγγελία
&
Κοκκονιάρη Βασιλική

Ένα από τα πιο σημαντικά τρόφιμα
της Μεσογειακής Διατροφής είναι το
ελαιόλαδο,

Ανεξάρτητα από την προέλευση και τον
τρόπο διάδοσης της ελιάς και του ελαιό-
λαδου στον ελλαδικό χώρο, η κρίση υπήρξε
αναμφίβολα ο μεγαλύτερος σταθμός για
την εξέλιξη και τη μεταφύτευση του δέντρου
στον ευρύτερο μεσογειακό χώρο.

Η αξία του ελαιόλαδου αποδεικνύεται
φαιικά τα τελευταία χρόνια, μέσα από
επιστημονικές έρευνες που δείχνουν
ότι το ελαιόλαδο κρύβει σημαντικά
συστατικά που βοηθάνε στην πρόληψη
και την αντιμετώπιση πολλών προβλη-
μάτων υγείας, όπως είναι τα καρδια-
αγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές
καρκίνου.

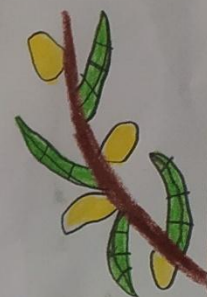


ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

ΣΤΗΝ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η βιταμίνη Ε που αποτελεί σημαντικό θρεπτικό
συστατικό του ελαιόλαδου, έχει σημαντική αντι-
οξειδωτική δράση, προστατεύοντας τον οργανισμό
από επιβλαβείς ουσίες που προδίδουν λή-
το καρκίνο, η μόλυνση της ατμόσφαιρας κλπ.



ΣΤΕΛΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ
ΑΓΓΕΛΟΣ ΝΤΙΤΣΙΑΣ



ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής



Η Μεσογειακή Διατροφή είναι ένα από τα πιο υγιεινά διεθνή διατροφικά πρότυπα και συνδέεται με πολλά οφέλη για τη υγεία.



Η Μεσογειακή Διατροφή είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και χαμηλή σε επεξεργασμένα τρόφιμα, ζάχαρη, που βοηθά στην επίτευξη και διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους. Η κατανάλωση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες προσφέρει μεγαλύτερο κορεσμό, ζάχαρη που περιορίζει την υπερκατανάλωση τροφής.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
(ή πιο συχνά σε μικρές ποσότητες)

Άπαχο κόκκινο κρέας

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γλυκά, πουλερικά, αυγά, ψάρι

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Τυρί, γαλοπούλα, ελαιόλαδο, ελιές

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Όσπρια, ξηροί καρποί, φρούτα, λαχανικά
Κρασί (1-2 ποτήρια)

Ψωμί, δημητριακά, λιπαρικά, ρύζι



Η Μεσογειακή Διατροφή έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων όπως η στεφανιαία νόσος και τα εγκεφαλικά επεισόδια. Η χρήση του ελαιόλαδου πλούσιου σε μονοακόρεστα λιπαρά βοηθά στη μείωση της LDL.



Μπορεί να παίξει ρόλο στην πρόληψη της οστεοπόρωσης και του καρκίνου του ισχίου. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι οι προεμηνόπαυσιακες γυναίκες που ακολουθούσαν τη διαίτα είχαν πολύ καλύτερη οστική μάζα.



Υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν ότι η μεσογειακή διατροφή μπορεί να προστατεύει από νευροεκφυλιστικές ασθένειες όπως το Αλτσχάιμερ και η άνοια. Τα αντιοξειδωτικά και τα φρέσκα -3 λιπαρά οξέα βοηθούν στη μείωση της φλεγμονής και της οξειδωτικής του εγκεφάλου.

Μελέτες έχουν δείξει ότι η μεσογειακή διατροφή σχετίζεται με μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής και βελτίωση της ποιότητας ζωής. Τα θρεπτικά συστατικά σε συνδυασμό με τη σωστή διατήρηση, παράγουν την καλή υγεία σε όλα τα στάδια της ζωής.



ΣΟΦΙΑ ΓΕΡΟΔΑΥΛΟΥ
ΟΡΓΑΝΟΓΡΑΦΗ