***ΜΠΕΛΕΝΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΛΕΡΟΥ***

***ΕΤΟΣ 2014-15***

**ΜΑΘΗΜΑ ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΉ ΖΩΗ**

**ΘΕΜΑ: Υ Γ Ι Ε Ι Ν Η Δ Ι Α Τ Ρ Ο Φ Η**

****

**ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:**

***ΑΡΓΥΡΟΥΛΑ ΙΣΙΔΩΡΑ ΛΙΒΑΝΟΥ***

***ΜΑΝΟΛΗΣ ΜΑΧΑΙΡΑΣ***

***ΖΑΧΑΡΙΑΣ ΝΕΜΠΟΤΑΚΗΣ***

***ΘΕΟΦΑΝΙΑ ΣΚΟΡΔΟΥ***

***ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΧΑΝΤΖΗΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ***

**ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ;**

Μεσογειακή διατροφή είναι όρος που επινοήθηκε από τον [φυσιολόγο](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A6%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1) [Άνσελ Κις](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%86%CE%BD%CF%83%CE%B5%CE%BB_%CE%9A%CE%B9%CF%82) για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη [Μελέτη των Επτά Χωρών](http://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%95%CF%80%CF%84%CE%AC_%CE%A7%CF%8E%CF%81%CE%B5%CF%82&action=edit&redlink=1). (Ιταλία, Ελλάδα, Iσπανία κ.α.). Στη *Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές* το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφήκαι το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του [Πανεπιστημίου Χάρβαρντ](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CE%BD%CE%B5%CF%80%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%AE%CE%BC%CE%B9%CE%BF_%CE%A7%CE%AC%CF%81%CE%B2%CE%B1%CF%81%CE%BD%CF%84) δημιούργησε την *"Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής"*.

**ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**



**ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΡΟΦΩΝ**

**Υδατάνθρακες**

«Οι υδατάνθρακες εξακολουθούν ακόμα και σήμερα να αποτελούν το βασικότερο "πρόβλημα" για τη διατροφή, αφ' ενός διότι πολλοί θεωρούν ότι παχαίνουν και έτσι τους κατατάσσουν στις "απαγορευμένες" τροφές, ενώ άλλοι τους υπερκαταναλώνουν.

**Πρωτεΐνες**

Οι πρωτεΐνες έχουν ζωτική σημασία για την ανθρώπινη ζωή. Το δέρμα, τα οστά, οι μύες και οι ιστοί των οργάνων μας περιέχουν πρωτεΐνες, οι οποίες υπάρχουν επίσης στο αίμα, στις ορμόνες και στα ένζυμα που παράγει ο οργανισμός μας.

 **Λίπη**

Τα λίπη αποτελούν αναπόσπαστο τμήμα της υγιεινής διατροφής, διότι βοηθούν τον οργανισμό να απορροφά σημαντικές βιταμίνες (τις αποκαλούμενες λιποδιαλυτές που είναι η Α, η D, η Ε και η Κ), να διατηρεί τη δομή και τη λειτουργία των κυτταρικών μεμβρανών, και να διατηρεί υγιές το ανοσοποιητικό σύστημα.

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

* [A (και ο πρόδρομός της β-καροτένιο)](http://www.eufic.org/article/el/expid/miniguide-vitamins-greek/)
* [B1 (θειαμίνη)](http://www.eufic.org/article/el/expid/miniguide-vitamins-greek/)
* [B2 (ριβοφλαβίνη)](http://www.eufic.org/article/el/expid/miniguide-vitamins-greek/)
* [Νιασίνη, Νικοτινικό οξύ, παλαιότερα γνωστή ως B3](http://www.eufic.org/article/el/expid/miniguide-vitamins-greek/)
* [Παντοθενικό οξύ, παλαιότερα γνωστό ως B5](http://www.eufic.org/article/el/expid/miniguide-vitamins-greek/)
* [B6 (πυριδοξίνη)](http://www.eufic.org/article/el/expid/miniguide-vitamins-greek/)
* [Βιοτίνη, επίσης γνωστή ως B7, H, και κάποιες φορές λανθασμένα αποκαλούμενη B8](http://www.eufic.org/article/el/expid/miniguide-vitamins-greek/)
* [Φυλλικό οξύ, παλαιότερα γνωστό ως B9](http://www.eufic.org/article/el/expid/miniguide-vitamins-greek/)
* [B12 (κοβαλαμίνη)](http://www.eufic.org/article/el/expid/miniguide-vitamins-greek/)
* [C (ασκορβικό οξύ)](http://www.eufic.org/article/el/expid/miniguide-vitamins-greek/)
* [D (καλσιφερόλη)](http://www.eufic.org/article/el/expid/miniguide-vitamins-greek/)
* [E (τοκοφερόλη)](http://www.eufic.org/article/el/expid/miniguide-vitamins-greek/)
* [K (φυλλοκινόνη)](http://www.eufic.org/article/el/expid/miniguide-vitamins-greek/)

**ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ** **ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ**

* Δημιουργία και διατήρηση του δέρματος, των μαλλιών και των βλεννωδών μεμβρανών· μας βοηθά να δούμε στο χαμηλό φως·
* ανάπτυξη των δοντιών και των οστών**.**