

**ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**  
**ΚΑΙ**  
**ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ**

Πρόγραμμα  
Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης  
1<sup>ου</sup> ΓΕΛ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ

2013-14

# ΟΙ ΑΝΑΖΗΤΗΣΕΙΣ ΜΑΣ

- Αρχικά θελήσαμε να πληροφορηθούμε για τις δύο βασικές έννοιες του θέματός μας:
  - τη μεσογειακή διατροφή και
  - το οικολογικό αποτύπωμα.
- Έτσι αναζητήσαμε και αντλήσαμε σχετικό υλικό από το διαδίκτυο, όπου βρήκαμε αρκετά στοιχεία για τα χαρακτηριστικά και τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής, ενώ λιγότερα στοιχεία και πληροφορίες αντλήσαμε για τις έννοιες του οικολογικού αποτυπώματος και των τροφοχιλιομέτρων.

# Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Έργο των μαθητριών Αραβανή  
Λόρας, Καρβέλη Μαριοδώρας και  
Γεωργαλά Χαράς



# Το οικολογικό αποτύπωμα

- είναι η περιοχή γης και υδατικών οικοσυστημάτων η οποία απαιτείται για την παροχή πόρων και την αφομοίωση των απορριμμάτων του πληθυσμού.
- Μετράει την επιβάρυνση που προκαλεί στη φύση ένας πληθυσμός εξαιτίας του τρόπου ζωής, της κατανάλωσης και της παραγωγής των απορριμμάτων του.

# ΤΑ ΤΡΟΦΟΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ

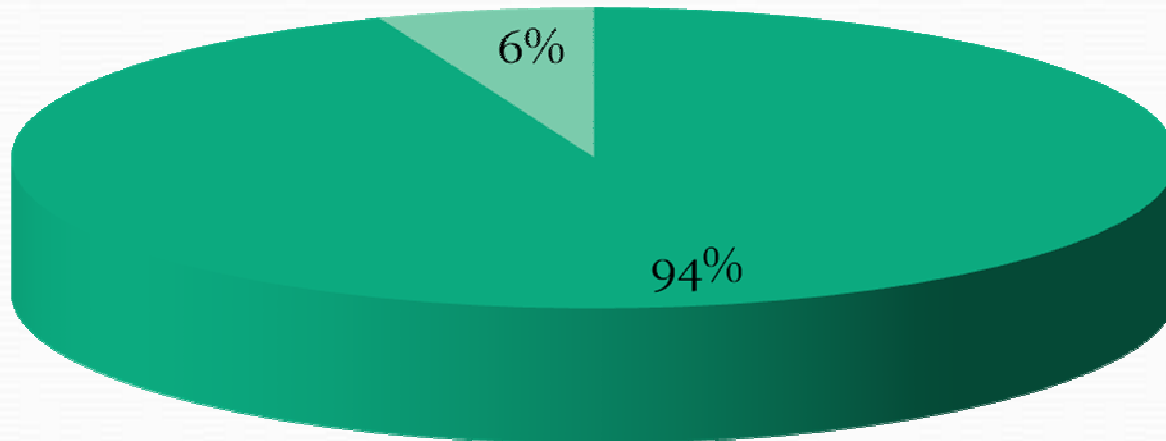
- Με τον όρο «τροφοχιλιόμετρα» εννοούμε την απόσταση που διανύει μια τροφή από το σημείο που παράγεται μέχρι το σημείο όπου την αγοράζουμε και την καταναλώνουμε.
- Ένα φαγητό μπορεί να έχει διανύσει εκατοντάδες ή και χιλιάδες χιλιόμετρα μέχρι να φτάσει στο πιάτο μας. Για παράδειγμα, ένα πιάτο κρέας αρνάκι Ν. Ζηλανδίας με φασόλια Κένυας και καρότα Ν. Αφρικής έχει διανύσει συνολικά 27.700χλμ!
- Σήμερα οι τροφές μας διανύουν όλο και μεγαλύτερες αποστάσεις προτού τις αγοράσουμε και καθώς αυξάνονται τα χιλιόμετρα αυτά αυξάνεται και το περιβαλλοντικό κόστος. Κατά συνέπεια, η συμβολή των τροφοχιλιομέτρων στην κλιματική αλλαγή είναι σημαντική!

# Η ΕΡΕΥΝΑ ΜΑΣ

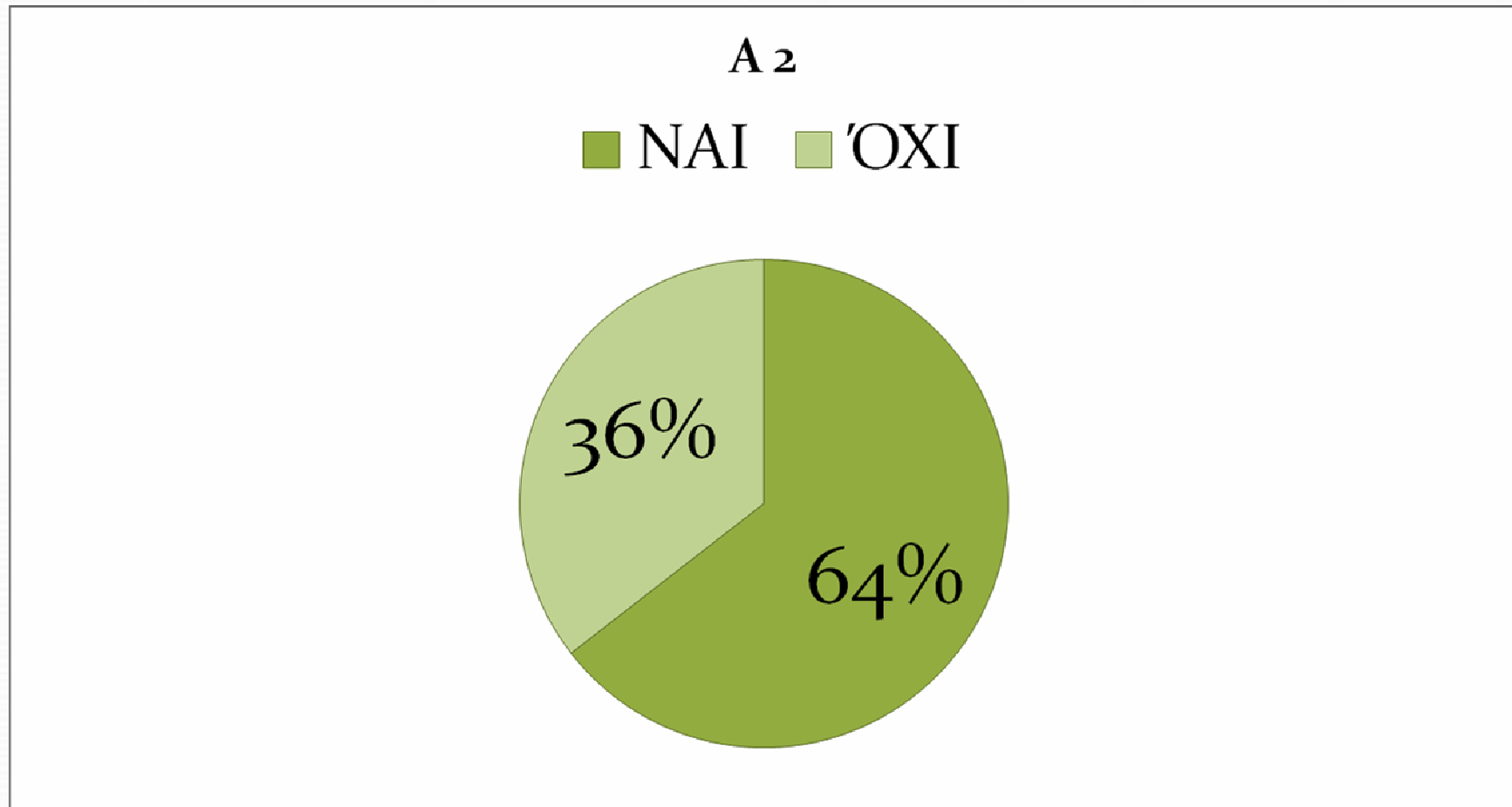
- Στο πλαίσιο του προγράμματος επιχειρήσαμε και τη μελέτη των διατροφικών μας συνηθειών και τι επιπτώσεις μπορεί να έχουν για το περιβάλλον σήμερα.
- Έτσι, κατασκευάσαμε ένα σύντομο ερωτηματολόγιο και το μοιράσαμε σε 140 μαθητές της Β' τάξης του 1<sup>ου</sup> και του 2<sup>ου</sup> ΓΕΛ Ελευσίνας καθώς και του ΓΕΛ Μάνδρας.
- Από τις απαντήσεις που πήραμε καταλήξαμε σε ορισμένες διαπιστώσεις για τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών/ριών και πώς αυτές επηρεάζουν το οικολογικό αποτύπωμα της διατροφής τους.

# Πιστεύετε ότι το πρωινό είναι σημαντικό;

■ ΝΑΙ ■ ΌΧΙ



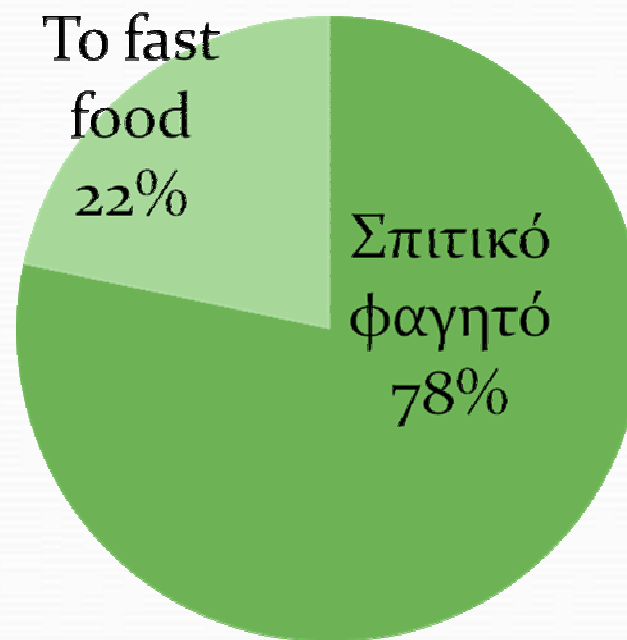
# Εσείς τρώτε πρωινό;





# Προτιμάτε το :

A 4

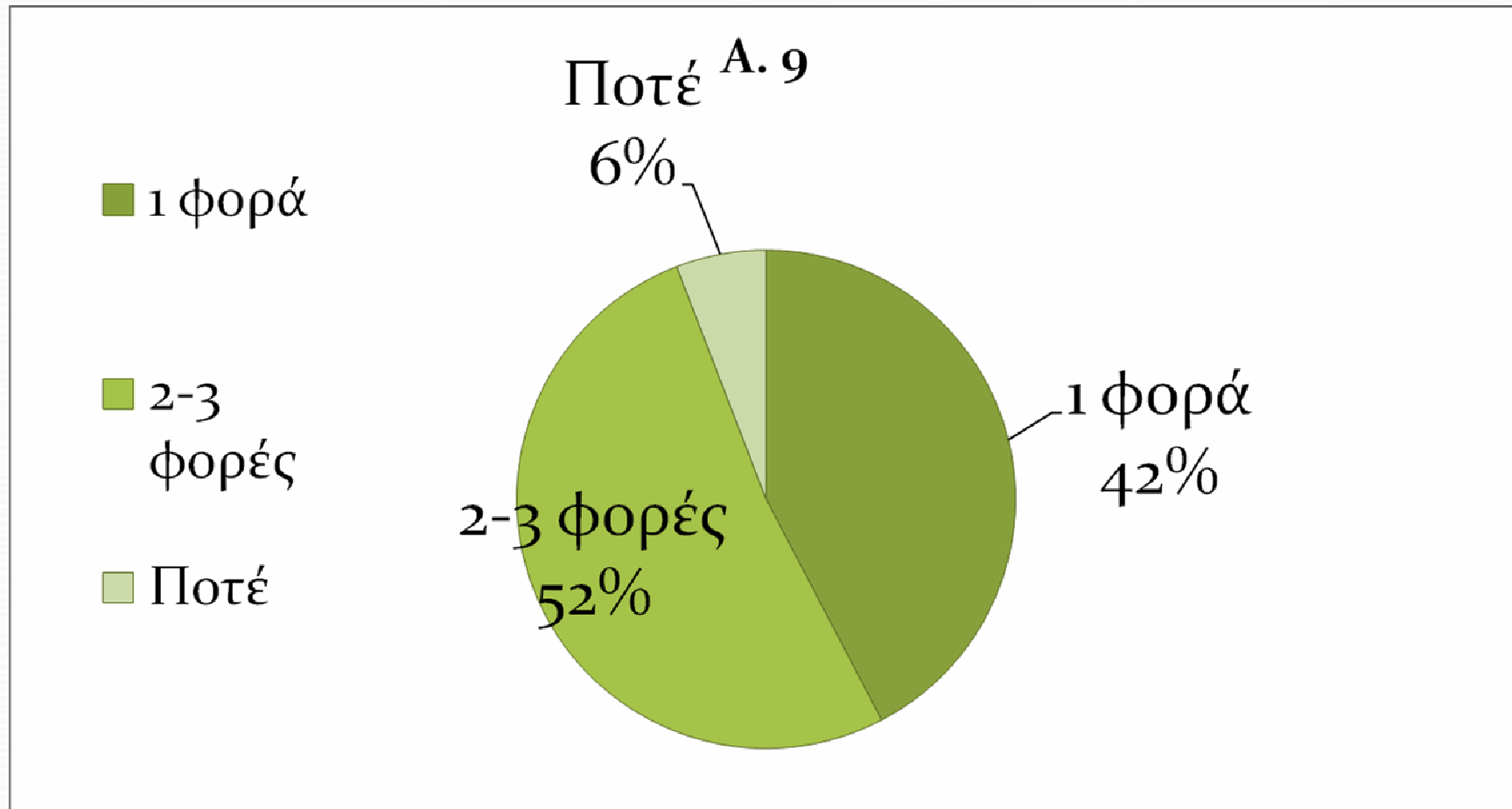


# Συνοδεύετε το μεσημεριανό σας με σαλάτα;

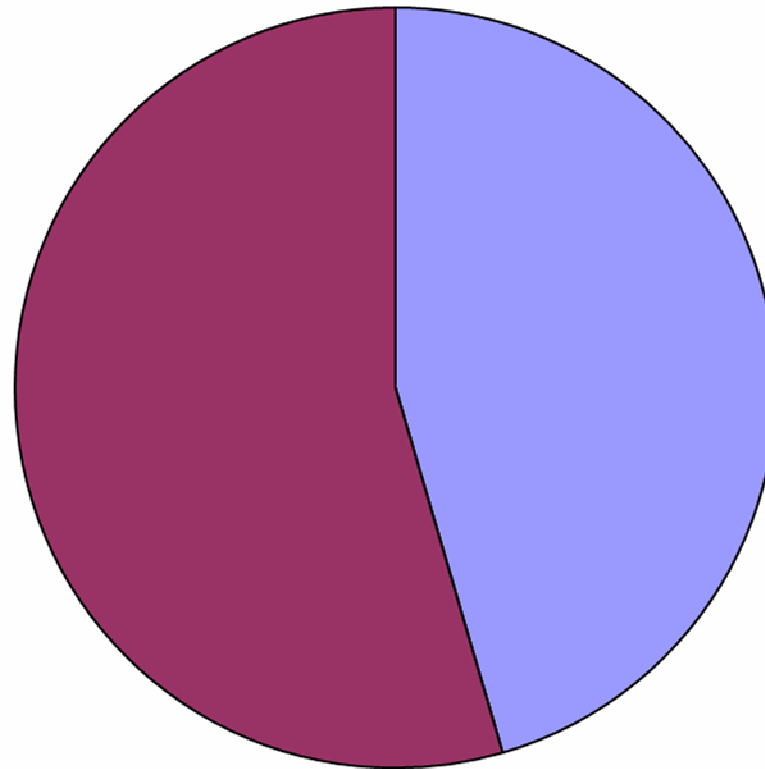
A. 7



# Πόσες φορές καταναλώνετε όσπρια την εβδομάδα;



# Προτιμάτε



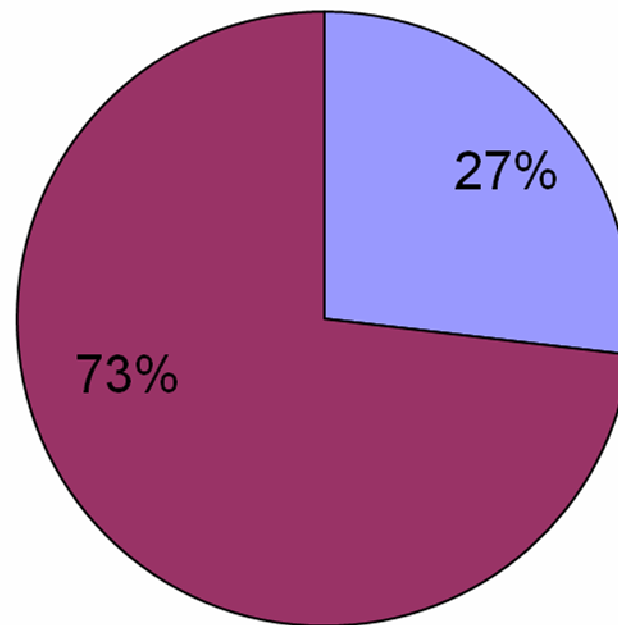
■ 1. Το λευκό κρέας    ■ 2. Το κόκκινο κρέας

1ο ΓΕΛ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ 2013-14 ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ

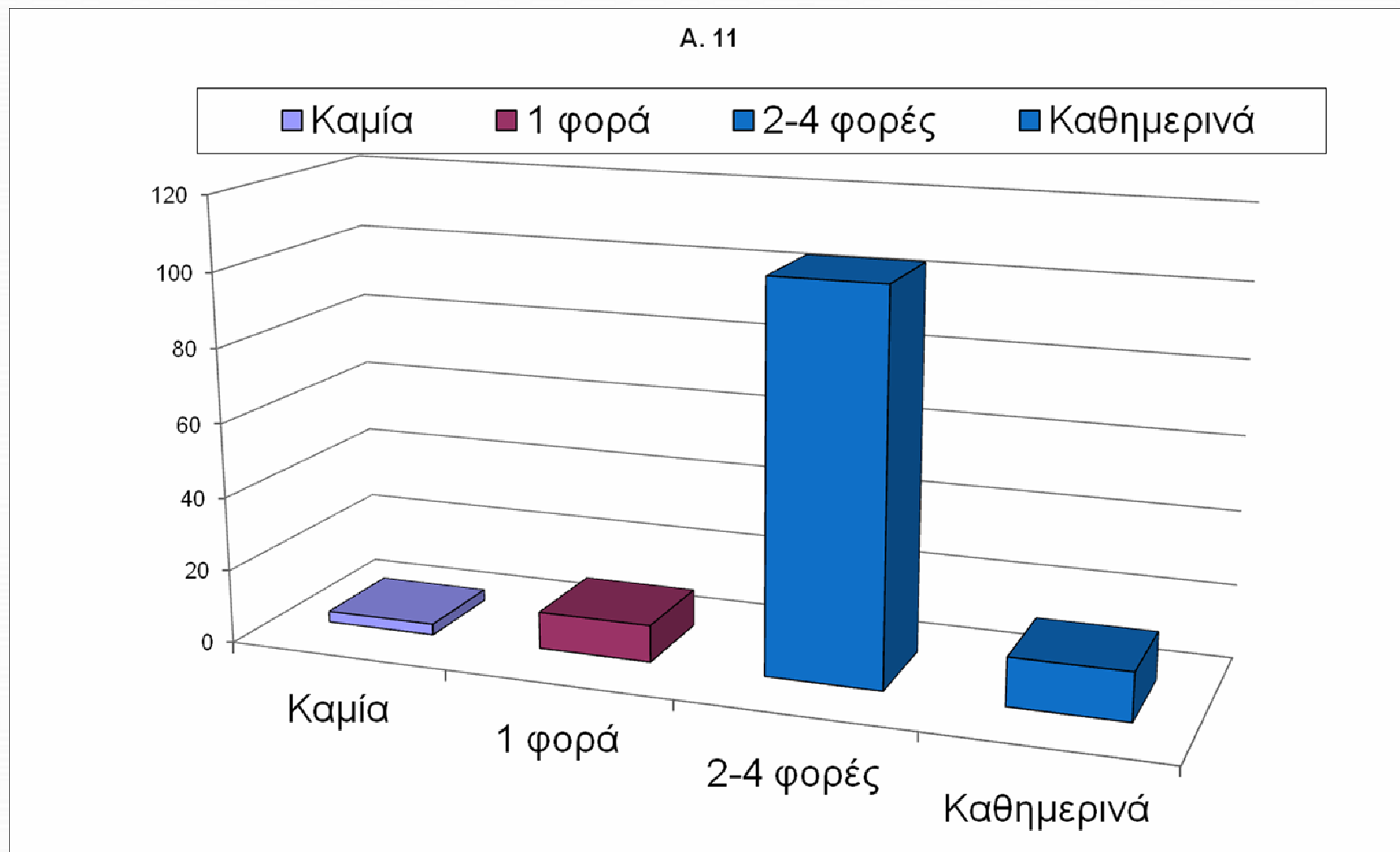
# Πόσα γαλακτοκομικά καταναλώνετε τη βδομάδα;

A. 12

■ 2-3 φορές ■ Καθημερινά

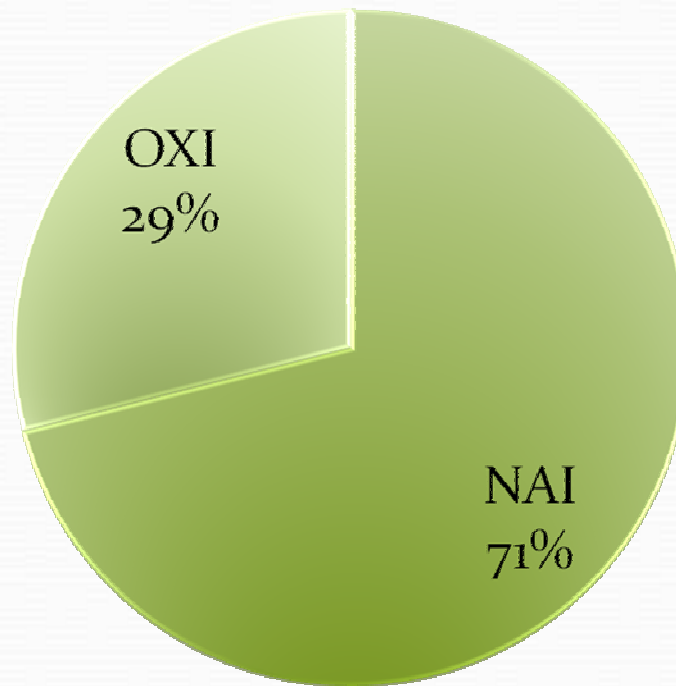


# Πόσες φορές τη βδομάδα τρώτε κρέας;



# Γυμνάζεστε;

Α. 13



- Από την έρευνα με ερωτηματολόγιο βρέθηκε ότι οι μαθητές/ριες του δείγματος ακολουθούν σε γενικές γραμμές ορισμένα βασικά χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής. Έτσι:
- δύο στους τρεις μαθητές / ριες συνοδεύουν το μεσημεριανό τους με σαλάτα. Βέβαια η κατανάλωση σε μερίδες λαχανικών μπορεί να μην φτάνει σε καθημερινή βάση τις 3-5 μερίδες που συνιστά η μεσογειακή διατροφή, αλλά έστω και στο μεσημεριανό γεύμα δεν λείπουν τα λαχανικά.



- Θετική είναι και η συχνότητα στην κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, καθώς ποσοστό 78% ανέφερε ότι τρώει σε καθημερινή βάση. Από την άλλη όμως, η υψηλή πόση γάλατος ξεφεύγει από τις αρχές της μεσογειακής διατροφής. Αυτό όμως ίσως και να οφείλεται και στις διατροφικές ανάγκες της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας (περίοδος εφηβείας).
- Σημαντική επίσης είναι και η διαπίστωση ότι έστω λιγότεροι από τους μισούς μαθητές/ριες (ποσοστό 42%) καταναλώνουν 2-3 φορές τη βδομάδα όσπρια, ενώ οι μισοί μαθητές /ριες (ποσοστό 52%) καταναλώνουν όσπρια έστω και μία φορά τη βδομάδα.

- Από την άλλη πλευρά, ακολουθώντας τις διατροφικές συνήθειες της σύγχρονης εποχής, οκτώ στους δέκα μαθητές/ριες τρώνε κρέας αρκετά συχνά μέσα στην εβδομάδα (2-4 φορές τουλάχιστον).
- Αυτή είναι ίσως και η σημαντικότερη απόκλιση από τις αρχές της μεσογειακής διατροφής που παρατηρήσαμε στη συγκεκριμένη έρευνα. Μάλιστα στην περιοχή της Μάνδρας αναφέρθηκε σε ποσοστό 100% ότι το (κόκκινο) κρέας δεν λείπει ούτε μία μέρα από τη διατροφή!

- Η υψηλή κατανάλωση κρέατος (αλλά και σε γάλα και γλυκά) από τους μαθητές/ριες του δείγματος της έρευνας δείχνει ότι από τις συγκεκριμένες διατροφικές συνήθειες που ακολουθούν πολλοί μαθητές/ριες υπάρχει μία επιβάρυνση στο οικολογικό αποτύπωμα.
- Και αν η κατανάλωση γαλακτοκομικών μπορεί να περιοριστεί σε μία επόμενη ηλικιακή φάση, η συνήθεια της υπέρμετρης κατανάλωσης κρέατος και των προϊόντων του είναι μία συνήθεια που πρέπει να μας προβληματίσει:

- και αυτό γιατί τα οφέλη από τον περιορισμό της κατανάλωσης κρέατος θα είναι διπλά, και για την υγεία μας αλλά και για το περιβάλλον!
- Πολύ περισσότερο εάν φροντίζουμε να καταναλώνουμε προϊόντα εγχώριας παραγωγής και όχι εκείνα που επιβαρύνουν το περιβάλλον με τροφοχιλιόμετρα (πχ. κρέατα Βελγίου, λεμόνια Αργεντινής, πατάτες Αιγύπτου κλπ.)

- Οι μαθητές/ριες επίσης έδειξαν ενδιαφέρον και για τη συνολική ποιότητα ζωής, θεωρώντας ως βασικά:
  - ✓ και την έμφαση στην ποιότητα της διατροφής (οπωσδήποτε πρωινό, ελαχιστοποίηση γευμάτων σε ταχυφαγεία) αλλά επίσης και
  - ✓ την έμφαση στη σωματική άσκηση. Άλλωστε, όπως έγινε κατανοητό, η σωματική άσκηση ήταν πάντα συνυφασμένη με τη μεσογειακή διατροφή!

- Πράγματι, τα παλιά χρόνια μέσω του γεωργικού επαγγέλματος, που ήταν η κύρια ασχολία των περισσότερων κατοίκων, οι άνθρωποι γυμνάζονταν καθημερινά.
- Έτσι, δεν αρκεί μόνον να τρώει κανείς υιοθετώντας τα χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής, αλλά θα πρέπει και να ακολουθεί συγχρόνως και έναν υγιεινό τρόπο ζωής!

## Μαθητική Ομάδα:

ΑΒΡΑΜΙΔΗΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ	Β 1	ΚΑΠΕΤΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	Β 2
ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΝΙΚΟΛΙΑ	Β 1	ΚΑΡΑΓΙΩΡΓΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	Β 2
ΑΡΑΒΑΝΗ ΛΑΥΡΕΝΤΙΑ	Β 1	ΚΑΡΑΚΑΣΙΔΗ ΣΟΦΙΑ	Β 2
ΑΡΝΑΟΥΤΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	Β 1	ΚΑΡΥΣΤΙΝΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	Β 2
ΑΦΟΡΔΑΚΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ	Β 1	ΚΑΤΣΕΛΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	Β 2
ΒΑΣΙΛΕΛΗΣ ΜΟΔΕΣΤΟΣ	Β 1	ΚΑΤΣΙΛΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ	Β 2
ΒΑΦΕΙΑΔΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ	Β 1	ΚΑΤΣΙΦΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	Β 2
ΒΕΡΓΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	Β 1	ΚΟΛΥΜΑΝΤΖΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	Β 2
ΓΕΩΡΓΑΛΑ ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΑ	Β 1	ΚΩΝΣΤΑ ΕΛΕΑΝΝΑ	Β 2
ΙΩΣΗΦΙΔΗ ΑΛΕΞΙΑ	Β 1	ΛΙΑΜΠΟΤΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	Β 2
ΙΩΣΗΦΙΔΗ ΕΛΕΝΗ	Β 1	ΛΙΝΑΡΔΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	Β 2
ΚΑΡΒΕΛΗ ΜΑΡΙΑ – ΘΕΟΔΩΡΑ	Β 1	ΛΙΝΑΡΔΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	Β 2
ΚΑΙΣΑΡΗ ΕΛΕΝΗ	Β 1	ΛΙΝΑΡΔΟΥ ΜΑΡΙΑ	Β 2
ΚΑΛΛΙΟΥΠΗ ΝΕΚΤΑΡΙΑ	Β 2	ΛΙΩΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Β 3
ΚΑΜΠΟΛΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	Β 2	ΜΑΡΟΥΤΓΚΑ ΙΩΑΝΝΑ	Β 3

*Υπεύθυνη Καθηγήτρια:*

Αδαμοπούλου Παναγιώτα  
(ΠΕ 04.01)

Συμμετοχή : Θεοδωρέσκος Δ.