

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Οι γενικές συστάσεις που ακολουθούν προέρχονται από την Αμερικάνικη Καρδιολογική Εταιρεία.

Καταναλώνετε ποικιλία φρούτων και λαχανικών.
Επιλέξτε 5 μερίδες ημερησίως.

Τα οργανικά λαχανικά καλλιεργούνται με συγκεκριμένους τρόπους και ιδιαίτερα χωρίς τη χρήση χημικών λιπασμάτων, φαρμάκων και εντομοκτόνων. Η κατανάλωση οργανικών τροφίμων μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα τη μείωση του κινδύνου για καρδιακή προσβολή, για εγκεφαλικά επεισόδια και για καρκίνο.

Καταναλώστε ποικιλία δημητριακών. Επιλέξτε 6 μερίδες ημερησίως.

Περιλάβετε στο διαιτολόγιό σας χαμηλά ή ελεύθερα σε λίπος γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρι, όσπρια και άπαχα πουλερικά.

Επιλέξτε λάδια με περιεκτικότητα μικρότερη των 2 gr σε κορεσμένα λίπη όπως το **ελαιόλαδο**.

Περιορίστε την κατανάλωση τροφών πλούσιων θερμιδικά και φτωχών σε θρεπτική αξία όπως τα αναψυκτικά και τα γλυκά που περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης.

Περιορίστε την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε κορεσμένα και trans- λιπαρά οξέα και χοληστερόλη όπως τα ολόπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα λιπαρά κρέατα και παράγωγα τους και τα υδρογονωμένα φυτικά έλαια.

Καταναλώστε μέχρι 6 gr ημερησίως μαγειρικού αλατιού (που αντιστοιχούν σε 2400 mg νατρίου).

Μην ξεχνάτε ότι η κατανάλωση αλκοόλ πρέπει να είναι επίσης περιορισμένη.



Education and Culture DG

Lifelong Learning Programme

COMENIUS "Hand in hand for the environment protection"

	Name of the school	City	Country
1	Colegiul Tehnic "Dimitrie Leonida" (COORDINATOR)	Oradea	ROMANIA
2	IES CIUDAD JARDIN	BADAJOS	SPAIN
3	ALIAGA MESLEKI VE TEKNİK	İZMİR	TURKEY
4	Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 3 w Inowrocławiu	Inowrocław	POLAND
5	Vocational school "Tzar Ivan Asen II	Asenovgrad	BULGARIA
6	ISTITUTO MAGISTRALE STATALE "REGINA MARGHERITA"	Palermo	ITALY
7	1st Epaggelmatiko Lykeio Dramas	Drama	GREECE



1ο ΕΠΑΛ ΔΡΑΜΑΣ

Διεύθυνση : Ανδριανουπόλεως 70

T.K.66100

ΔΡΑΜΑ

Τηλέφωνο: 2521022888

Φαξ: 2521055216

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: mail@1epal-dramas.dra.sch.gr

Ιανουάριος 2011



ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΣΥΣΚΕΥΣΙΕΣ

ΓΙΑ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Τι συσκευασία πρέπει να επιλέξουμε;;;

1ο ΕΠΑΛ ΔΡΑΜΑΣ

Οι αρχαίοι Έλληνες έλεγαν: Η τροφή μου, το φάρμακό μου και το φάρμακό μου, η τροφή μου.

Στο σούπερ μάρκετ στέκεστε μπροστά σε ένα χιμώ σε μια χάρτινη, μια μεταλλική και μια γυάλινη συσκευασία. Ποια θα επιλέξετε; Χαρτί, γυαλί, μέταλλο. Αναρωτιέστε ποιο είναι το πιο ασφαλές για τα τρόφιμα;

Γυαλί

Οι πιο σημαντικές ιδιότητες της γυάλινης συσκευασίας είναι ότι είναι αδρανής (έχει δηλαδή τη μικρότερη χημική αλληλεπίδραση με τα τρόφιμα), διαυγής και έχει μεγάλη διάρκεια ζωής. Ωστόσο ως υλικό είναι ιδιαίτερα εύθραυστο και, άμα σπάσει ή ραγίσει, μπορούν να περάσουν επιβλαβείς ουσίες στο τρόφιμο



Χαρτί



Πρόκειται για ένα υλικό φιλικό προς το περιβάλλον, αν και δεν φημίζεται για την ανθεκτικότητά του.

Ωστόσο οι «αδυναμίες» του χαρτιού, όπως η περατότητα στα υγρά, τους ατμούς και τα αέρια, μπορούν να τροποποιηθούν με την κατάλληλη επεξεργασία. Τα υλικά που χρησιμοποιούνται για αυτό το σκοπό είναι κηροί, πλαστικά, ρητίνες, κόμματα και προσκολλητικές και άλλες ουσίες, οι οποίες ωστόσο μπορεί να είναι επιβλαβείς αν δεν τηρηθούν οι κατάλληλες προϋποθέσεις για τη χρήση τους.

Μέταλλο

Τα πιο κοινά μεταλλικά δοχεία που χρησιμοποιούνται για τη συσκευασία τροφίμων είναι από λευκοσίδηρο (ατσάλι και κασσίτερος). Τα τελευταία χρόνια όμως κατασκευάζονται από αλουμίνιο, το οποίο είναι πιο αδρανές και εμφανίζει λειτουργικά πλεονεκτήματα, π.χ. αυξημένη ανθεκτικότητα σε ορισμένα είδη διάβρωσης. Προκειμένου το κουτί να γίνει όσο το δυνατόν πιο κατάλληλο καλύπτεται με βερνίκι ώστε να αποφευχθούν τυχόν αντιδράσεις μεταξύ τροφίμου και μετάλλου. Βέβαια τα βερνίκια που χρησιμοποιούνται πρέπει να πληρούν τις προδιαγραφές των χημικών πρόσθετων ώστε να μην έχουν βλαβερές συνέπειες



Μάθετε ότι...

Και τα τρία υλικά ανακυκλώνονται, αλλά περισσότερο φιλικό προς το περιβάλλον είναι το γυαλί και το χαρτί. Το γυαλί και το χαρτί έχουν εξαιρετικά αδρανή συμπεριφορά, ωστόσο το καλύτερο υλικό για τα τρόφιμα θεωρείται το γυαλί, καθώς έχει την ελάχιστη χημική αλληλεπίδραση με αυτά.

Πολλά τρόφιμα κυκλοφορούν σε πλαστικές συσκευασίες, άλλες περισσότερο και άλλες λιγότερο ασφαλείς ανάλογα με το υλικό τους. Γι' αυτό δεν υπάρχει ένα ενιαίο συμπέρασμα για τα θετικά και τα αρνητικά τους έναντι των άλλων συσκευασιών

Υγιεινή διατροφή

Οι βασικές ομάδες τροφών για μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή παρουσιάζονται στον πίνακα που ακολουθεί:

Ομάδα	Συχνότητα	Ποσότητα
Δημητριακά	Ημέρα	4 μερίδες
Πατάτες	Εβδομάδα	1 και ½ μερίδες
Ζάχαρη	Ημέρα	½ μερίδα
Λαχανικά και φρούτα	Ημέρα	3 μερίδες λαχανικών, 1 και ½ φρούτων
Όσπρια	Ημέρα	½ μερίδα
Κρέας	Εβδομάδα	2 μερίδες
Ελαιόλαδο		Κύριο προστιθέμενο λιπίδιο
Αυγά	Εβδομάδα	3
Ψάρια	Εβδομάδα	3
Γαλακτοκομικά προϊόντα	Ημέρα	1 μερίδα
Νερό		Άφθονο
Αλάτι		Ελάχιστο
Καθημερινή και συστηματική άσκηση		