

**Δραστηριότητα 12η**

**Τάξη:**

Ε΄

**Μάθημα:**

Ερευνώ το Φυσικό Κόσμο

**Ενότητα:**

«Ισορροπημένη διατροφή»

**Στόχοι μαθήματος:**

Να οδηγηθούν οι μαθητές στην κατανόηση του όρου «Μεσογειακή διατροφή» .

**Χρήση λογισμικού:**

Χρήση φυλλομετρητή firefox, μηχανής αναζήτησης Google, ψηφιακής εγκυκλοπαίδειας Wikipedia, επεξεργαστή κειμένου Word

**Προαπαιτούμενες γνώσεις:**

Οι μαθητές είναι εξοικειωμένοι με την περιήγηση στο διαδίκτυο και γνωρίζουν να χρησιμοποιούν τη Wikipedia και το Word.

**Απαιτούμενος χρόνος:**

30 λεπτά

Οι μαθητές, χωρισμένοι σε ομάδες τεσσάρων ατόμων ανοίγουν τον φυλλομετρητή Firefox πληκτρολογούν την ηλεκτρονική διεύθυνση [http://en.wikipedia.org/wiki/Main\\_Page](http://en.wikipedia.org/wiki/Main_Page) και αφού μπουν στην ηλεκτρονική εγκυκλοπαίδεια Wikipedia , αναζητούν τον όρο «Μεσογειακή Διατροφή»



Συγκεντρώστε όσες περισσότερες πληροφορίες μπορείτε ,σχετικά με τη Μεσογειακή διατροφή και αποθηκεύστε τις στο φάκελο της ομάδας σας.

## Μεσογειακή διατροφή

Από τη Βικιπαίδεια, την ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια

**Μεσογειακή διατροφή** είναι όρος που επινοήθηκε από τον φυσιολόγο **Άνσελ Κις** για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη **Μελέτη των Επτά Χωρών**. (Ιταλία, Ελλάδα, Γιουγκοσλαβία).<sup>[1][2]</sup> Στη *Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές* το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή<sup>[3]</sup> και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ δημιούργησε την "*Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής*".<sup>[4]</sup>

**Πίνακας περιεχομένων** [Απόκρυψη]

- Ορισμός
- Πολιτιστική κληρονομιά
- Παραπομπές
- Βιβλιογραφία
- Εξωτερικές συνδέσεις

### Ορισμός [Επεξεργασία]

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή ορίστηκε με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Άφθονες **φυτικές ίνες** (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, πατάτες <sup>[εγκριμέ παραπομπή]</sup>, όσπρια, καρποί).
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως **τυρί** και **γιαούρτι**) καθημερινά σε μικρές <sup>[εγκριμέ παραπομπή]</sup> έως μέτριες ποσότητες
- Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες <sup>[εγκριμέ παραπομπή]</sup>
- Κόκκινο κρέας σε μικρές ποσότητες <sup>[εγκριμέ παραπομπή]</sup>
- **Ελαιόλαδο** ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. <sup>[εγκριμέ παραπομπή]</sup>

Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως αποτέλεσμα αφενός χαμηλή περιεκτικότητα σε **κορεσμένα λιπαρά** <sup>[εγκριμέ παραπομπή]</sup> και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και ίνες. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου συνεπάγεται υψηλή

Αφού επεξεργαστείτε τις πληροφορίες συμπληρώστε το ακόλουθο φύλλο εργασίας.

**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ .**

Συγκεντρώσατε πληροφορίες σχετικά με τη Μεσογειακή Διατροφή , τώρα προσπαθήστε να συμπληρώσετε , ομαδικά, το ακόλουθο φύλλο εργασίας. Αφού το συμπληρώσετε , αποθηκεύστε το στο φάκελο της ομάδας σας με το όνομα Μεσογειακή Διατροφή.



✓ Τι είναι η «Μεσογειακή Διατροφή»;

---

---

---

---

✓ Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της ;

---

---

---

---

---

---

---

---

✓ Ποια η θέση του ελαιόλαδου , σ' αυτή.

---

---

---