

Δημοτικό
Σχολείο
Ζυγίου—Μαρί

Μαθητική φωνή

Μαθητική Εφημερίδα της
Στ' Τάξης

Δεκέμβριος 2015

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Η Μεσογειακή Διατροφή	1
Στη διαφήμιση όλα είναι δυνατά	2-3
Τι έτρωγαν οι Αρχαίοι Έλληνες	4

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ Η Μεσογειακή Διατροφή

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, Ισπανία κ.α.). Στη Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου Χάρβαντ δημιούργησε την "Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής".

Περιλαμβάνει φρούτα, λαχανικά, ψωμί, δημητριακά, όσπρια, ξηροί καρποί, πατάτες, γαλακτοκομικά, ψάρια, πουλερικά, κόκκινο κρέας (λίγο) ελαιόλαδο.

Συγκεκριμένα καθημερινά πρέπει να τρώμε φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ψωμί, δημητριακά, πατάτες, ελαιόλαδο, ελιές, γαλακτοκομικά, 1-2 φορές την εβδομάδα: ψάρια, πουλερικά, αυγά, γλυκίσματα και 1-2 φορές τον μήνα: κόκκινο κρέας (ή λίγο συχνότερα σε μικρές ποσότητες)

Συντακτική Επιτροπή

Χρίστος Αζάς

Λούκας Γεωργίου

Σάββας Κτωρίδης

Ζάχρα Ιμπραχίμ

Πρόδρομος Φώτη

Μελίνα Χαραλάμπους

Υπεύθυνη Έκδοσης

κ. Ρέα Κωνσταντίνου



Η Μεσογειακή Διατροφή είναι μια από τις πιο σωστές διατροφές που υπάρχει σε όλη τη Μεσόγειο. Όταν οι διατροφικές μας συνήθειες δεν είναι βάση της Μεσογειακής Διατροφής με τον καιρό στον ανθρώπινο οργανισμό δημιουργούνται διάφορα προβλήματα

και εμφανίζονται ασθένειες παράδειγμα όπως καρκίνος και καρδιοπάθειες.

Στη διαφήμιση όλα είναι δυνατά!

Διαφήμιση είναι η τεχνική που χρησιμοποιούμε για να προβάλουμε ένα προϊόν στο ευρύ κοινό, με στόχο αυτό να πειστεί για την αγοραστική του αξία ή τη χρησιμότητά του, ώστε να το αγοράσει.

Προκειμένου να επιτευχθούν οι στόχοι μιας διαφήμισης, χρησιμοποιούνται τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, οι εφημερίδες, τα περιοδικά, το ραδιόφωνο, η τηλεόραση, ο κινηματογράφος, το Διαδίκτυο, που, καθώς απευθύνονται σε μεγάλο πλήθος ανθρώπων, δίνουν τη δυνατότητα στους διαφημιστές να προβάλλουν τα προϊόντα και να μας επηρεάζουν αποτελεσματικότερα. Ταυτόχρονα, ωστόσο, χρησιμοποιούνται και άλλα μέσα, όπως αφίσες, επιγραφές, πινακίδες, κ.α.



Η ΦΡΕΣΚΑΔΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΤΥΡΙΩΝ



ΦΡΕΣΚΑΔΑ

Μέσα έχει όλη
τα οφέλη της
και είναι υγιεινό
σνακ σου.



Κόψε από το κομμάτι
για το γεύμα σου
συνδυάζει με
φρούτα.



ΧΥΜΟΣ JUICY



Προσφέρει στον εαυτό σου
όλη και τους αγαθούς σου
για ενέργεια, γεύση και υγιεινή!!!
Οι δυνάμεις των χυμών!

ΠΙΕΣ ΧΥΜΟ
ΘΑ ΕΙΔΕΙ
ΥΓΙΗΣ!



Πίεσε αυτόν το χυμό...
και θα τραβήξεις!!

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΚΡΑΣΙ «ΤΟ ΑΜΠΕΛΙ»



ΞΗΡΟ ΚΟΚΚΙΝΟ
ΚΡΑΣΙ ΤΟ «ΑΜΠΕΛΙ»
ΟΤΑΝ ΤΟ ΠΙΝΕΙ
ΛΑΜΠΕΙΣ ΑΠΟ ΥΓΕΙΑ

Με τέτοιο κρασί
όλα είναι παραδοσιακά

ΔΟΚΙΜΑΪΤΕ
ΤΟ!



Φαγητά από κυπριακά
κόκκινα σταφύλια αμπελιού
• Σαν δώρο ενέργεια
• Πίε το σε παραδοσιακό
ζεμάκι. Κάνε μια πρόταση
• Κάντε το δώρο σε κάποιον
αγαπημένο σας πρόσωπο
για να τον ευχαριστήσετε



ΚΡΑΣΙ «ΚΑΡΔΙΑΣ»

ΠΙΕΣ ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΡΑΣΙ ΓΙΑ
ΝΑ ΝΙΩΣΕΙ ΠΑΛΙ



Αγοράστε αυτό το κρασί, είναι πολύ υγιεινό
είναι πολύ γευστικό και σε πολύ υγιεινή τιμή. Αγοράστε το και θα
δα γαστρίτις!

Ποιότητα κρασί από ποιότητα σταφύλια που παράγονται σε
ιδιαιτέρως αμπελουργίες.

Τι έτρωγαν οι αρχαίοι Έλληνες

Οι Αθηναίοι και γενικά οι Αρχαίοι Έλληνες ήταν λιτοδίαιτοι. Τα κύρια γεωργικά προϊόντα της αρχαίας Ελλάδας ήταν το κριθάρι, το σιτάρι, το κρασί, το λάδι και οι ελιές. Στην Αττική έβγαине επίσης μέλι και σύκα που ήταν το πιο εκλεκτό φρούτο για τους αρχαίους. Μάλιστα, οι αρχαίοι μας ξεκινούσαν τη μέρα τους με κρασάκι και μάλιστα χωρίς νερό, ενώ άλλες συνηθισμένες πρωινές τροφές τα ξερά σύκα, τα αμύγδαλα, τα καρύδια και άλλοι ξηροί καρποί. Έπιναν και οι αρχαίοι γάλα, κυρίως κατσικίσιο. Συνήθως τα γεύματα ήταν δύο. Το πρώτο απαρτιζόταν από ψάρι, όσπρια ή έναν εύκολο συνδυασμό τροφών όπως ψωμί, τυρί, ελιές, αυγά, ξηρούς καρπούς και φρούτα. Το βασικό γεύμα της ημέρας ήταν το βραδινό, το δείπνο, το οποίο αποτελούσε το κύριο γεύμα μιας και ήταν συνδυασμένο με το συμπόσιο και τη φιλική συντροφιά. Οι αρχαίοι Έλληνες αγαπούσαν τη συντροφιά κατά τη διάρκεια του δείπνου και δεν τους άρεσε να τρώνε μόνοι τους. Η γενικά αποδεκτή άποψη ήταν ότι το να τρώει κανείς μόνος του δεν σημαίνει ότι γευματίζει, αλλά ότι απλά γεμίζει το στομάχι του. Οι Έλληνες δεν χρησιμοποιούσαν πιρούνια και μαχίρια, Κουτάλια είχαν, αλλά προτιμούσαν να τα αντικαθιστούμε με μια κόρα ψωμί και να πιάσουν το φαγητό με τα χέρια. Οι Αθηναίοι προτιμούσαν να πιούν κρασί μετά το φαγητό. Άλλωστε το κρασί μπορούσε να αντικαταστήσει ένα ολόκληρο γεύμα, αν ήταν ανακατεμένο με κριθάρι, αλεύρι και τριμμένο τυρί (αυτό το μείγμα ήταν ο περίφημος κυκεώνας και ήταν το ποτό που προτιμούσαν οι Έλληνες). Ως επιδόρπια σέρβιραν νωπούς και ξηρούς καρπούς, αλατισμένα αμύγδαλα, τυρί, σκόρδα, κρεμμύδια, γλυκές και αλμυρές πίτες, που ήταν το καύχημα της Αττικής. Οι πίτες αυτές ήταν φτιαγμένες από μέλι, τυρί και λάδι.



ΜΕΛΑΝΑ ΖΩΜΟΣ

Οι Σπαρτιάτες τρέφονταν με πρωτόγονες και χο-ντροκομμένες τροφές, μ' έναν πηκτό χυλό από μπιζέλια και με ζωμό που ήταν το φαγητό που προ-τιμούσαν. Τα συσσίτια των Σπαρτιατών αποτελού-νταν από το θρυλικό μέλανα ζωμό, που παρασκευα-ζόταν από χοιρινό κρέας που το έβραζαν με αίμα και έριχναν αλάτι και ξίδι. Καθένας έτρωγε ορισμέ-νη μερίδα από το ζωμό και συμπλήρωνε το γεύμα του με κριθαρένιο ψωμί, μαύρο κρασί, ελιές και τυρί. Ο μέλανας ζωμός δεν πρέπει να ήταν εύγε-στος ούτε εύπεπτος αλλά ακριβώς αυτή ήταν η ιδέα της σπαρτιατικής ανατροφής.