

Σωστή διαχείριση τροφής

Αναστασία Στατήρη,
Σχολική Νοσηλεύτρια
5ο Δημοτικό Σχολείο Π. Φαλήρου

Πείνα και παχυσαρκία: Οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος.

Περισσότεροι από 820 εκατομμύρια άνθρωποι πεινούν στον πλανήτη. Ακόμη περισσότεροι άνθρωποι είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Οι αριθμοί δείχνουν ένα πράγμα:

Στη γη μας ένας στους τρεις ανθρώπους έχει πρόβλημα με την τροφή.

Οι συνέπειες;

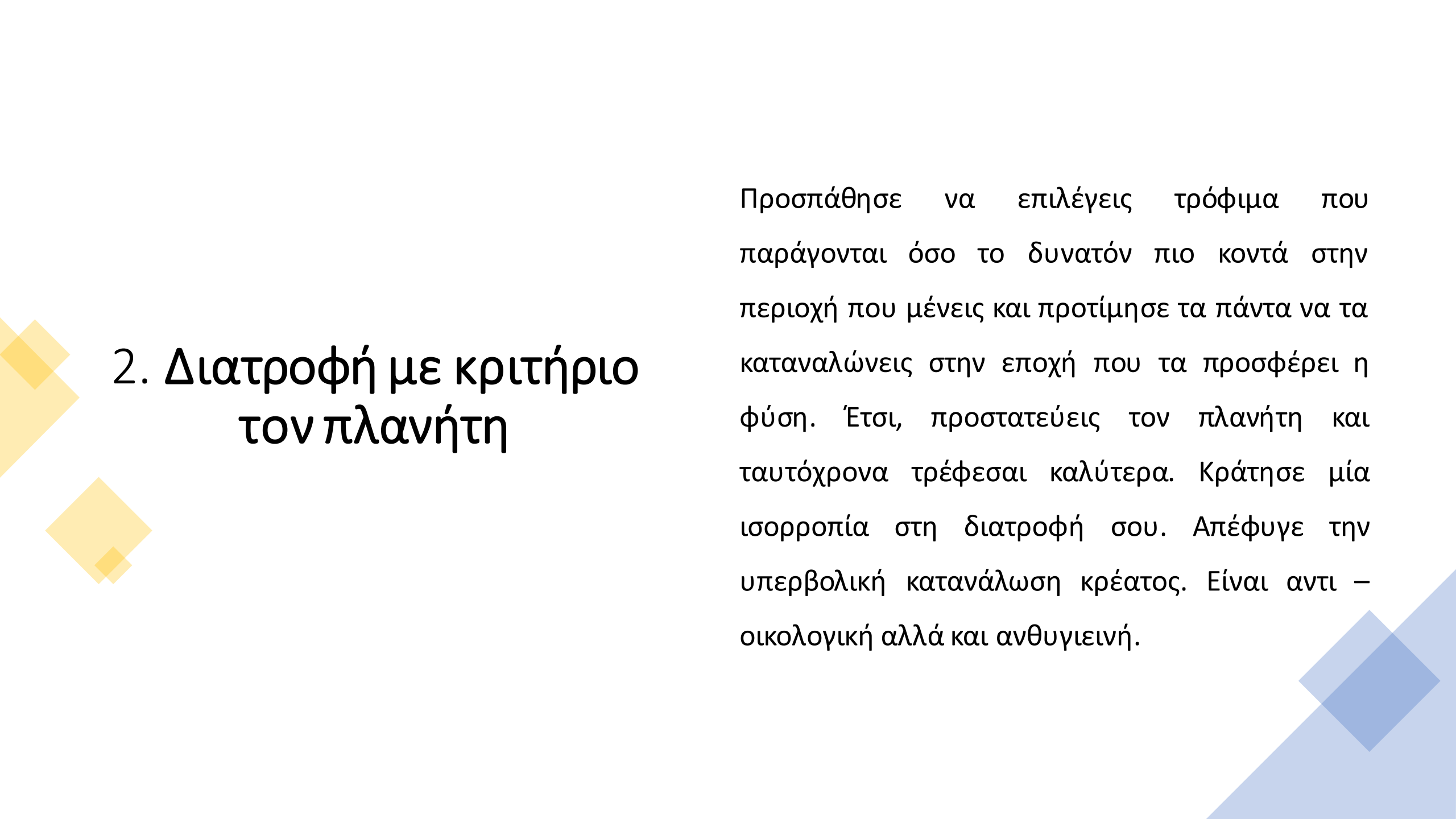
- Οι συνέπειες της πείνας και του υποσιτισμού γνωστές. Παρουσιάζονται ανεπάρκειες θρεπτικών συστατικών (βιταμινών – μετάλλων – πρωτεΐνης). Το αποτέλεσμα είναι ένα εξασθενημένο ανοσοποιητικό, πόνοι στο κεφάλι, στην κοιλιά αλλά και ανεπαρκής ανάπτυξη (σωματική και νοητική) στα παιδιά.
- Οι συνέπειες της παχυσαρκίας, επίσης, δε μας είναι άγνωστες. Και σε αυτήν την περίπτωση παρουσιάζονται ελλείψεις σε θρεπτικά συστατικά (σε μέταλλα και βιταμίνες), ο οργανισμός φλεγμαίνει, το ανοσοποιητικό εξασθενεί, υπάρχει μεγαλύτερος κίνδυνος για εμφάνιση διαβήτη, καρδιαγγειακών, καρκίνου και άσθματος.
- Το πρόβλημα είναι μεγάλο, μας αγγίζει όλους και η λύση, φυσικά, πολύπλοκη. Χρειάζεται πολιτική βούληση, συντονισμένη δράση και συμμετοχή όλων των φορέων και των κοινωνικών δομών.
- Πέρα από όλα αυτά, η ερώτηση που έχει σημασία είναι:



Τι μπορώ να κάνω εγώ;


1. Υγιεινές επιλογές

Ένας στους πέντε θανάτους παγκοσμίως σχετίζεται με τη μη ισορροπημένη διατροφή. Τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη, κορεσμένα ή trans λιπαρά, πολύ επεξεργασμένα και με προσθήκη συντηρητικών και άλλων χημικών φαίνεται να είναι η αιτία. Ακολούθησε μία διατροφή πλούσια σε λαχανικά, μη επεξεργασμένους υδατάνθρακες, καρπούς και ρίζες. Βάλε στο εβδομαδιαίο σου πρόγραμμα το ψάρι και τα όσπρια. Και **αν δεν αρέσουν στους υπόλοιπους στο σπίτι;** Δοκίμασε να τα μαγειρέψεις με άλλο τρόπο. Μαρινάρισε το ψάρι για να μη μυρίζει, φτιάξε σαλάτες με όσπρια ή πρόσθεσε στα όσπρια κάρυ, κύμινο κλπ, όπως κάνουν στη Μέση Ανατολή και την Ινδία.



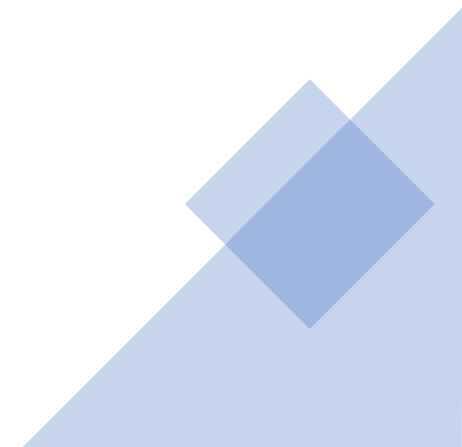
2. Διατροφή με κριτήριο τον πλανήτη

Προσπάθησε να επιλέγεις τρόφιμα που παράγονται όσο το δυνατόν πιο κοντά στην περιοχή που μένεις και προτίμησε τα πάντα να τα καταναλώνεις στην εποχή που τα προσφέρει η φύση. Έτσι, προστατεύεις τον πλανήτη και ταυτόχρονα τρέφεις καλύτερα. Κράτησε μία ισορροπία στη διατροφή σου. Απέφυγε την υπερβολική κατανάλωση κρέατος. Είναι αντι – οικολογική αλλά και ανθυγιεινή.



3. Μη σπαταλάς την τροφή

Η τροφή που πετιέται θα μπορούσε να φτάσει ώστε να εξαλειφθεί η πείνα στον κόσμο μας, λένε οι ερευνητές. Το να πετάξεις την τροφή είναι κρίμα. Το να τη φας, όταν έχεις ήδη χορτάσει: ακόμα μεγαλύτερο κρίμα. Σκέψου! Και την σπαταλάς και αρρωσταίνεις.





- https://www.youtube.com/watch?v=clOqPOcuK80&feature=emb_logo

7 λέξεις που θα μας βοηθήσουν να αλλάξουμε

- ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΕ το μενού της εβδομάδας και αναλόγως φτιάξε τη λίστα για τα ψώνια σου. Έτσι ψωνίζεις τα απαραίτητα, αποφεύγοντας τις διατροφικές παγίδες. Επίσης κάνεις οικονομία και έχεις πάντα φρέσκα τρόφιμα.
- ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ τα τρόφιμα που έχεις ήδη στο σπίτι.
- ΣΩΣΤΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ των τροφίμων που έχεις. Διάβασε τις οδηγίες συντήρησης και την ημερομηνία λήξης των τυποποιημένων προϊόντων και αποθήκευσέ τα σωστά.
- ΚΑΤΑΨΥΞΕ σε κατάλληλα σκεύη τρόφιμα που περίσσεψαν. Ψωμί, τυρί, κρέας, φρέσκα λαχανικά είναι μερικά από τα τρόφιμα που μπορούν εύκολα να καταψυχθούν.
- ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΕ την τροφή που περίσσεψε. Μπορείς να τη χρησιμοποιήσεις σε άλλες παρασκευές, όπως μέσα σε ένα sandwich, σε πίτες και σαλάτες. Επίσης, τα υπολείμματα τροφής μπορούν να κομποστοποιηθούν και να γίνουν ένα πολύ καλό οργανικό λίπασμα για τα φυτά.
- ΣΗΜΕΙΩΣΕ τι πετάς πιο συχνά, ώστε να οργανώσεις καλύτερα τα ψώνια σου και να μειώσεις τα απορρίμματα.
- ΠΡΟΣΦΕΡΕ τρόφιμα που δεν θα καταναλώσεις σε κοινωνικές δομές, αν φυσικά είναι φρέσκα και όχι ληγμένα ή σε οργανισμούς που παράγουν ζωικές τροφές.

Βιβλιογραφία

- <https://www.nutrischool.gr/education/parents-schools/food/>

