

**ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΝΙΓΡΙΤΑΣ
«ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ»**

1^η ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2022

ΗΜΕΡΑ ΑΥΣΤΗΡΗΣ ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑΣ

ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΝΙΓΡΙΤΑΣ

Στο πλαίσιο της υλοποίησης προγράμματος περιβαλλοντικής εκπαίδευσης του Γυμνασίου Νιγρίτας με θέμα «Το Οικολογικό Αποτύπωμα Διατροφής» και της συμμετοχής του σχολείου στο εθνικό θεματικό δίκτυο αειφόρου εκπ/σης του ΚΕΠΕΑ ΙΕΡΑΠΕΤΡΑΣ –ΝΕΑΠΟΛΗΣ, η ομάδα του προγράμματος γιόρτασε την Ημέρα αυστηρής χορτοφαγίας, στις 1 Νοεμβρίου 2022 με πολυσχιδείς δραστηριότητες γνώσεις, διασκέδασης και εθελοντικού χαρακτήρα.

Αρχικά οι μαθητές /τριες μελέτησαν τις κατηγορίες των χορτοφάγων, και την προσοχή που πρέπει να δίνουν στις διατροφικές τους συνήθειες για να καλύπτουν τα θρεπτικά στοιχεία που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός.

- Ημιχορτοφάγοι = αποκλείουν μόνο το κόκκινο κρέας, ενώ συμπεριλαμβάνουν στη διατροφή τους ψάρι, πουλερικά, γαλακτοκομικά, αυγά.
- Ωο-χορτοφάγοι = οι οποίοι συμπεριλαμβάνουν μόνο τα αυγά στη διατροφή τους.
- Γαλακτο-ωο-χορτοφάγοι= Η διατροφή τους περιλαμβάνει αυγά και γαλακτοκομικά προϊόντα. Αποκλείονται το κρέας, τα πουλερικά και τα ψάρια.
- Γαλακτο-χορτοφάγοι= Καταναλώνουν μόνο γαλακτοκομικά προϊόντα. Αποκλείονται το κρέας, τα πουλερικά, τα αυγά και τα ψάρια.
- Αυστηρά χορτοφάγοι= Κανένα είδος ζωικού προϊόντος δεν επιτρέπεται.

Συνεπώς, ανάλογα με το είδος της χορτοφαγίας εξαρτώνται και τα επίπεδα πρόσληψης των θρεπτικών συστατικών. Ωστόσο, όλες οι κατηγορίες των χορτοφάγων και ιδιαίτερα οι αυστηροί χορτοφάγοι θα πρέπει να έχουν την αντίστοιχη εκπαίδευση και ενημέρωση από διατροφολόγο, προκειμένου να γνωρίζουν πως μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά.

Τα κυριότερα θρεπτικά συστατικά που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή στο σχεδιασμό ενός ισορροπημένου και επαρκούς χορτοφαγικού διαιτολογίου, προκειμένου να μην υπάρξει κάποια διατροφική έλλειψη είναι:

Ασβέστιο: Οι χορτοφάγοι που καταναλώνουν γαλακτοκομικά δεν έχουν πρόβλημα. Οι αυστηρά χορτοφάγοι όμως θα πρέπει να κάνουν κατάλληλους συνδυασμούς τροφίμων. Φυτικές τροφές πλούσιες σε ασβέστιο είναι: το μπρόκολο, το λάχανο, οι ηλιόσποροι, οι ξηροί καρποί, τα φασόλια, τα αποξηραμένα φρούτα και το γάλα σόγιας. Τροφές ενισχυμένες με ασβέστιο που κυκλοφορούν στο εμπόριο είναι τα δημητριακά, ο χυμός πορτοκάλι και αφειψήματα σόγιας.

Σίδηρος: Οι φυτικές τροφές περιέχουν σίδηρο αλλά είναι πιο δύσκολο να απορροφηθεί από τον ανθρώπινο οργανισμό, συγκριτικά με το σίδηρο που προέρχεται από τις ζωικές τροφές. Για να διευκολυνθεί η απορρόφηση σιδήρου στον οργανισμό των χορτοφάγων πρέπει σε κάθε τους γεύμα να περιλαμβάνουν τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C (π.χ.χυμό εσπεριδοειδών, ντομάτα). Οι μερικώς χορτοφάγοι μπορούν να βοηθήσουν την απορρόφηση σιδήρου στον οργανισμό τους με το να καταναλώνουν λίγο κόκκινο κρέας και αυγά.

Πρωτεΐνες: Οι χορτοφάγοι λαμβάνουν πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, οι οποίες δεν απορροφώνται από τον οργανισμό τόσο καλά όσο οι πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης (π.χ. κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρια, αυγά.. Για να αντιμετωπιστεί αυτό οι χορτοφάγοι πρέπει να έχουν ποικιλία στην κατανάλωση φυτικών τροφίμων πλούσιων σε πρωτεΐνη όπως είναι: τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, τα μανιτάρια, τα σιτηρά, η σόγια

Βιταμίνη B12: Συμβάλλει στην παραγωγή των ερυθρών και των λευκών κυττάρων του αίματος, καθώς και στη φυσιολογική ανάπτυξη και συντήρηση του νευρικού ιστού. Στην περίπτωση που καταναλώνονται αυγά και γαλακτοκομικά προϊόντα δεν υπάρχει κίνδυνος έλλειψης. Όμως οι αυστηρά χορτοφάγοι πρέπει να εμπλουτίσουν τη διατροφή τους με προϊόντα σόγιας, καθώς επίσης και να λαμβάνουν συμπληρώματα βιταμίνης B12.

Βιταμίνη D: Βοηθά τον οργανισμό να απορροφήσει το ασβέστιο και το φώσφορο. Η έκθεση του σώματος μας περίπου 15 λεπτά ημερησίως στον ήλιο, βοηθά στην παραγωγή της. Αρκετή βιταμίνη D παίρνουμε ε από το γάλα. Οι αυστηροί χορτοφάγοι όμως που δε καταναλώνουν ούτε γάλα θα πρέπει να μην ξεχνούν την καθημερινή τους έκθεση στον ήλιο και να τρώνε τροφές ενισχυμένες με βιταμίνη D όπως τα δημητριακά.

Ψευδάργυρος: Αυτό το ιχνοστοιχείο είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη του σώματος και την αναπαραγωγή των κυττάρων. Το βρίσκουμε κυρίως στο κρέας, στα πουλερικά και στα θαλασσινά. Καλές πηγές ψευδαργύρου για τους χορτοφάγους είναι τα γάλα, το τυρί, το γιαούρτι και τα αυγά. Οι αυστηρά χορτοφάγοι πρέπει να καταναλώνουν προϊόντα ολικής άλεσης, όσπρια, τόφου και ξηρούς καρπούς. Συμπληρώματα σιδήρου πρέπει να λαμβάνονται μόνο με συνταγή γιατρού.

Στη συνέχεια ζωγράρισαν θέματα που αφορούσαν στην υγιεινή διατροφή και κατέγραψαν τις ωφέλειες της χορτοφαγίας στον ανθρώπινο οργανισμό και τη γη γενικότερα.



Οι μαθητές εμπνεύστηκαν “ως σεφ” στο σχολείο, εναλλακτικούς τρόπους υγιεινής διατροφής για πρωινό και δεκατιανό με προϊόντα που έφεραν από το σπίτι τους και τα γεύτηκαν με τους καθηγητές.

Επίσης, σχεδίασαν με χορτοφαγικά προϊόντα το μότο της 1ης Νοεμβρίου, και στη συνέχεια έσπειραν όσπρια σε βαζάκια με την ελπίδα να «αποκτήσουν» τη δική τους παραγωγή.



Τέλος, δώρισαν στο συστεγαζόμενο σχολείο φρούτα και ξηρούς καρπούς σε μία κίνηση ευαισθητοποίησης για ένα υγιεινό και ασφαλές οικολογικό διατροφικό αποτύπωμα



Οι υπεύθυνοι του περιβαλλοντικού προγράμματος: Θανασούδα Ευαγγελία, Μαντατζή Στεργιανή και Θεοδωρίδης Κωνσταντίνος