

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ: ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ: ΔΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΚΑΙ
ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΙΚΙΑ

ΕΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΜΑΡΙΑ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Δρ. ΔΟΥΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2005

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ: ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ: ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΚΑΙ
ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΜΑΡΙΑ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Dr. ΔΟΥΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2005

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	2
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α΄	4
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	4
Ορισμός	5
Ανάλυση της Μεσογειακής Πυραμίδας.....	7
Η Μελέτη των Επτά Χωρών.....	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β΄	16
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ. 16	
Φρούτα.....	18
Φρούτα εποχής.....	19
Λαχανικά.....	22
Ελαιόλαδο.....	26
Γάλα.....	27
Περιεκτικότητα των γαλάτων σε ενέργεια, πρωτεΐνες και λίπος.....	28
Γιαούρτι.....	28
Τυριά.....	30
Όσπρια.....	31
Δημητριακά.....	32
Ελαιώδεις ή ξηροί καρποί.....	34
Λίπη.....	36
Ζάχαρη.....	40
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	42
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	43

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η κατάσταση που επικρατεί σήμερα στο χώρο της διατροφής, αποτελεί ένα παράδοξο. Ποτέ άλλοτε δεν υπήρξε μια τόσο μεγάλη ποικιλία τροφών στη διάθεσή μας. Σε συνδυασμό με μια κατακόρυφη αύξηση των ασθενειών, που οφείλονται στην κακή διατροφή.

Τα σφάλματα της σύγχρονης διατροφής είναι πάρα πολλά. Ο σύγχρονος άνθρωπος έχει αφήσει τον παραδοσιακό τρόπο διατροφής και έχει εισάγει νέους τρόπους διατροφής. Π.χ. ο σύγχρονος Έλληνας έχει υιοθετήσει τον δυτικό τρόπο δίαιτας, η οποία περιλαμβάνει την υπερκατανάλωση λιπαρών, ζάχαρης, βιομηχανοποιημένων τροφίμων, κρέατος, οينوπνευματωδών και ανθρακούχων ποτών.

Όσα έχουν αναφερθεί μέχρι στιγμής, δεν μπορούν παρά να μας οδηγήσουν στο λογικό συμπέρασμα ότι η διατροφή μας σήμερα δεν είναι υγιεινή, καθώς είναι ουσιαστικά φτωχή σε ουσιώδη συστατικά ενώ ταυτόχρονα έχει πλεονάζουσα θερμιδική αξία.

Ο σύγχρονος άνθρωπος και κυρίως τα παιδιά που είναι το μέλλον του τόπου μας, πρέπει να υιοθετήσουν την Μεσογειακή Διατροφή. Η οποία είναι πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά, ρύζι, πατάτες, κρέας, πουλερικά, ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα και κυρίως ελαιόλαδο. Αδιάψευστα στοιχεία αποδεικνύουν ότι η Μεσογειακή διατροφή συνεισφέρει στην πρόληψη παραγόντων κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων, όπως είναι η δυσλιπιδαιμία, η υπέρταση, ο διαβήτης τύπου II, η παχυσαρκία και συνεπώς στην πρωτογενή και δευτερογενή πρόληψη της στεφανιαίας

νόσου. Επιπλέον, υπάρχουν στοιχεία που αποδεικνύουν ότι η Μεσογειακή Διατροφή παίζει προληπτικό ρόλο σε ορισμένες μορφές καρκίνου. Έτσι, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι μόνο με την υιοθέτηση της Μεσογειακής διατροφής παρέχουμε στα παιδιά και τον σύγχρονο ενήλικα την μακροβιότητα και τον αόριστο τρόπο ζωής.