

Μεσογειακή διατροφή

Από τα μάτια του

Δημήτρη Παπαδόπουλου

Εργαστήριο Δεξιοτήτων Υπεύθυνη Καθηγήτρια Β.Μυρώνη

Η Μεσογειακή διατροφή όπως μαρτυράει και το όνομα είναι η διατροφή η οποία «κατάγεται» από την μεσόγειο. Δηλαδή αποτελείται από προϊόντα στα οποία η Μεσόγειος πλειονεκτεί.

Διατροφή και Δίαιτα:

Διατροφή είναι ο τρόπος με τον οποίο συνηθίζει να τρώει ένα άτομο. Προσοχή!!! Οι έννοιες δίαιτα και διατροφή διαφέρουν! Ένω διατροφή είναι το πως συνηθίζει να τρώει ένα άτομο, δίαιτα είναι ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο τρώει για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα σηνύθως για να πετύχει

Μεσόγειος είναι η η θάλασσα στο νότιο μέρος της Ευρώπης. Την Μεσόγειο από τα παλιά χρόνια αλλά και μέχρι τα σημερινά διεξήγαγόταν εμπόριο με τα προϊόντα της. Διότι είχαν και έχουν μεγάλη αξία π.χ. ελιές, ελαιόλαδο κ.α.

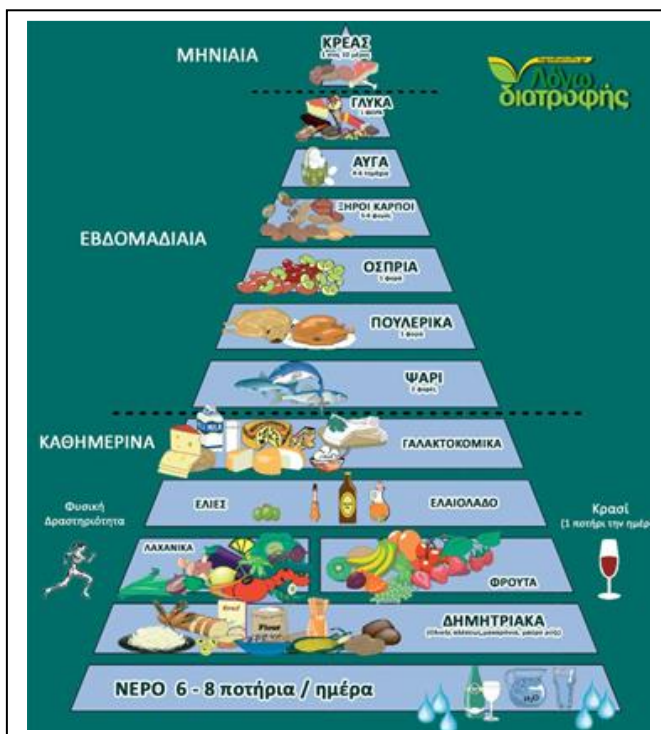


έναν στόχο π.χ. απώλεια βάρους, αποφυγή χοληστερίνης, ζαχάρου κ.α.

Ας δουμε την Μεσογειακή Διατροφή στην πράξη:

Η Μεσογειακή διατροφή είναι βασισμένη σε ένα πρότυπο ονόματι διατροφική πυραμίδα η οποία δείχνει αναλυτικά τι πρέπει να τρως σε καθημερινό, εβδομαδιαίο καθώς και μηνιαίο πρόγραμμα.

Πιο συγκεκριμένα η Μεσογειακή διατροφή λέει ότι πρέπει σε καθημερινή βάση να καταναλώνουμε 2 λίτρα νερό καθώς και ποικιλία λαχανικών, φρούτων, ελαιόλαδο



δημητριακά και γαλακτοκομικά .

Σε εβδομαδιαία βάση θα πρέπει να καταναλώνουμε όσπρια, αυγά, κοτόπουλο, ψάρι καθώς και ξηρούς καρπούς. Τέλος σε μηνιαία βάση θα πρέπει να τρώμε κρέας καθώς και λίγα γλυκά. Εννοείται όμως πως για να έχεις και μια σωστή και υγιεινή διατροφή και κατεπέκταση ζωή θα πρέπει η σωστή διατροφή να συνοδεύεται και από συχνή άσκηση και γυμναστική.

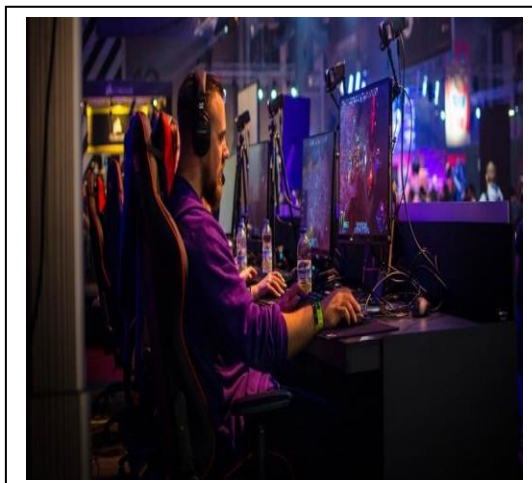
Τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα θα έπρεπε να γυμνάζετε ένας άνθρωπος.



E-sports:

Πέρα από τον κανονικά αθλητισμό υπάρχει και ο διαδικτυακός-ηλεκτρονικός «αθλητισμός», όπου στην ουσία παίζεις βιντεοπαιχνίδια τα οποία έχουν σχέση με αθλήματα της καθημερινής μας ζωής.

Αυτά τα παιχνίδια θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν «διαδικτυακά πρωταθλήματα», αφού οι παίκτες είναι επαγγελματίες χρηστές και έχουν σκοπό την νίκη και όχι την καλοπέραση ή την ψυχαγωγία. Ακόμα αυτά τα παιχνίδια είναι ξεκάθαρα ανταγωνιστικά εφόσον έχουν σκοπό την νίκη και μόνο. Στα e-



sports μπορούμε να συμπεριλάβουμε όλα τα επόμενα αθλήματα με το κριτήριο ότι είναι σε ηλεκτρονική μορφή: Ποδόσφαιρο, Μπάσκετ, Βόλεϊ, Πυγμαχίακ.α.



Παγκόσμια πρωταθλήματα από διάφορες χώρες γίνονται ανά περιόδους, όπου παίρνουν μέρος επίλεγμένοι από το κάθε κράτος «αθλητές». Στο τέλος του πρωταθλήματος παραδίδεται ένα τεράστιο τρόπαιο στον Νικητή και τιμητικός τίτλος στην χώρα.

Πηγές:

<https://en.wikipedia.org/wiki/Esports>, ανακτήθηκε στις 21-9-2022

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CF%8C%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%BF%CF%82_%CE%98%CE%AC%CE%BB%CE%B1%CF%83%CF%83%CE%B1, ανακτήθηκε στις 20-9-2022

<https://logodiatrofis.gr/diatrofikh-puramida/>, ανακτήθηκε στις 20-9-2022