

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ με θέμα : «Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ, Η
ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΑΣΚΛΗΠΕΙΟΥ»**



(«Οικογενειακό γεύμα κατά το μάζεμα των ελαιών», Λυγουριό Δήμου Ασκληπείου, δεκαετία 1950)

ΧΑΛΚΙΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑΝΘΗ
Α.Μ. : 20653

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Γεωργιτσογιάννη Ευαγγελία (επιβλέπουσα Καθηγήτρια)

Κωσταρέλλη Βασιλική

Αντωνοπούλου Κατερίνα

Αθήνα 2010



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα πτυχιακή μελέτη έρχεται να σφραγίζει την τετραετή φοίτηση μου στο Τμήμα Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο. Για την διεκπαιρέωση και την καλύτερη ολοκλήρωση της συνεισέφεραν πολλοί άνθρωποι, τους οποίους οφείλω να ευχαριστήσω.

Πρώτα από όλους θα ήθελα να ευχαριστήσω το Διευθυντή του Γυμνασίου-Λυκείου του Δήμου Ασκληπιείου, τον κο.Κωνσταντίνο Αίσωπο για την δυνατότητα που μου έδωσε να προσεγγίσω τους μαθητές, προκειμένου να διεκπαιρεώσω το ερευνητικό κομμάτι της πτυχιακής μου μελέτης. Κατά συνέπεια θα ήθελα να ευχαριστήσω και τους καθηγητές του σχολείου, που μου παραχώρησαν χρόνο από τις διδακτικές τους ώρες για τη διαμοίραση των ερωτηματολογίων και τη προσωπική μου μου επαφή με το δείγμα της έρευνας, καθώς και τη καθηγήτρια Γκάτζιου Δήμητρα για τη πολύτιμη διαμεσολάβηση της για την ευκολότερη επαφή και επικοινωνία με το σύνολο της σχολικής μονάδας.

Εν συνεχεία ευχαριστώ θερμά , την κα.Αντωνοπούλου Αικατερίνη και κα.Κωσταρέλλη Βασιλική, οι οποίες έκαναν αποδεκτή τη πρόταση που τους έγινε για τη συμμετοχή τους στην τριμελή επιτροπή. Ιδιαίτερα σημαντικές ήταν οι παρατηρήσεις και η καθοδήγηση της κα.Αντωνοπούλου για τη συγκρότηση των απαραίτητων πληροφοριών και τη καλύτερη ολοκλήρωση της πτυχιακής μου μελέτης. Πολύτιμη αποτέλεσε η καθοδήγηση της κα.Κωσταρέλλη , η ένθερμη υποστήριξη της υλικά και πνευματικά σε όλη τη διαδικασία της εκπόνησης της εργασίας και η συμβολή της στη πιο σωστή δόμηση της εργασίας μου.

Ακόμη, δεν θα μπορούσα να μην ευχαριστήσω , τον άνθρωπο που με βοήθησε πάρα πολύ στην όλη διαδικασία διεκπαιρέωσης της πτυχιακής μου μελέτης, την επιβλέπουσα καθηγήτρια Γεωργιτσογιάννη Ευαγγελία. Η κα.Γεωργιτσογιάννη μου προσέφερε τις πολύτιμες γνώσεις της, την καθοδήγηση της και την στήριξη της. Παράλληλα μου προσέφερε την έμπνευση όχι μόνο στο αντικείμενο της πτυχιακής μου έρευνας αλλά και στο αντικείμενο των σπουδών μου.

Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια μου για τη πολύτιμη στήριξη και κατανόηση της και ιδιαίτερα τη γιαγιά μου Αικατερίνη Γκάτζιου για όλες τις πολύτιμες και δυσεύρετες πλέον, πληροφορίες που μου παρείχε.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.: ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΤΟΠΟ

1.1.: «ΔΗΜΟΣ ΑΣΚΛΗΠΕΙΟΥ».....	7
1.2.: ΤΑ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΑΣΚΛΗΠΕΙΟΥ.....	9
1.3.: ΑΓΡΟΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΑΣΚΛΗΠΕΙΟΥ.....	14
1.4.: ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΑΣΚΛΗΠΕΙΟΥ.....	15
1.5.: ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	17

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

2.1.: «ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΤΡΟΦΙΜΟ»: Η ΕΝΝΟΙΑ ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ.....	20
2.1.1.: Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ.....	21
2.1.2 : Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΡΜΟΔΙΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ.....	22
2.2.: «Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ».....	24
2.3.: Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΟΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΘΗΚΕ ΑΠΟ ΤΟ Β' ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΟΛΕΜΟ ΚΑΙ ΕΠΕΙΤΑ.....	26
2.4.: Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΗΜΕΡΑ.....	27
2.4.1.: Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΝΗΚΕΙ ΣΤΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	32
2.4.2.: Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΙΝΑΙ ΑΜΕΣΑ ΣΥΝΔΥΑΣΜΕΝΗ ΜΕ ΤΗ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΑ.....	34
2.4.3.: ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	36
2.4.4.: ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΩΦΕΛΙΜΗ Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ;.....	38

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 : ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

3.1.: ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ.....	38
3.2.: Η ΣΧΕΣΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	39
3.2.1.: Η ΣΧΕΣΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΗΜΕΡΑ.....	40
3.3.: ΒΙΟΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ.....	42
3.4.: ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ, ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΝΟΗΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ.....	43
3.4.1: ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ.....	49
3.4.2.: ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ.....	57

3.5. Η ΕΝΔΕΛΕΙΓΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ.....	61
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	
4.1.: Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΑΣΚΛΗΠΕΙΟΥ.....	70
4.2.: ΣΚΟΠΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΔΕΙΓΜΑ.....	70
4.2.1.: ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ.....	71
4.2.2.: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ.....	81
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ –ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	
5.1.: ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	82
5.2.: ΔΕΙΓΜΑ.....	83
5.3.: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ.....	85
5.4.: ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ.....	85
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	
6.1.: ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	88
6.2.: ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΠΟΥ ΣΥΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ.....	100
6.3.: ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	102
6.3.1.: ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΠΟΥ ΣΥΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ.....	104
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 : ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	104
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ.....	107
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α’	112

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παραδοσιακή διατροφή είναι ένα κομμάτι της ελληνικής πολιτισμικής κληρονομιάς, το οποίο δεν αντανακλά μόνο στοιχεία της ελληνικής ταυτότητας αλλά παράλληλα αποτελεί και τρόπο ζωής. Οι σύγχρονες συνθήκες ζωής τείνουν να απομακρύνονται όλο και περισσότερο από τις ρίζες τους και εξομοιώνονται όλο και περισσότερο με τα δυτικά πρότυπα. Στις μέρες μας γίνεται όλο και εντονότερη η αναζήτηση του ανθρώπου για μια καλύτερη ποιότητα ζωής προκειμένου να διαμορφώσει υγιεινότερες συνήθειες αλλά και να προστατευτεί ή και να αντιμετωπίσει ασθένειες της εποχής όπως καρδιακά νοσήματα, καρκίνο, διαβήτη κ.α.

Η διατροφή ενδείκνυται ως ο βασικότερος παράγοντας διαμόρφωσης καλής υγείας και ειδικά αν η σωστή διατροφή ακολουθείται ήδη από την παιδική ηλικία.

Η Ελληνική παραδοσιακή διατροφή, η οποία ουσιαστικά αποτελεί ένα δείγμα της Μεσογειακής διατροφής, φαίνεται να προσδίδει πολλά ευεργετικά χαρακτηριστικά στην ανθρώπινη υγεία και χαρακτηρίζεται από την υψηλή περιεκτικότητα σε απαραίτητα, για τον οργανισμό, στοιχεία και από την απουσία πολλών και βλαβερών ζωικών και άλλων επεξεργασμένων ουσιών.

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι αφενός η παρουσίαση και η περιγραφή της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής, και κατ'επέκταση της Μεσογειακής διατροφής, και ειδικότερα η παρουσίαση της συγκεκριμένης διατροφής του Δήμου Ασκληπείου με τη παρουσίαση παραδοσιακών τοπικών συνταγών που περιγράφουν αναλυτικότερα τις διατροφικές συνήθειες του τόπου.

Απώτερος σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η παρατήρηση, της αντιμετώπισης, του εφηβικού πληθυσμού του δήμου Ασκληπείου, της διατροφής του τόπου. Με τη μεθοδολογία των ερωτηματολογίων συγκεντρώθηκαν, από ένα δείγμα 120 εφήβων ατόμων όλες οι απαραίτητες πληροφορίες όσον αφορά τις βασικές τους διατροφικές συνήθειες (Kidsmed) και την αντιμετώπιση τους στα παραδοσιακά τρόφιμα του τόπου.

Τα αποτελέσματα ήταν ιδιαίτερα ενθαρρυντικά και φάνηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων γνωρίζει τα παραδοσιακά τρόφιμα και αρέσκεται να τα καταναλώνει. Παράλληλα οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων φαίνεται να είναι ιδιαίτερα καλές και να παρουσιάζουν καλή προσκόλληση στη Μεσογειακή διατροφή.

Τέλος αξιοσημείωτη είναι και η συγκέντρωση σημαντικών πληροφοριών που αφορούν την άποψη των εφήβων για τη διατήρηση της παραδοσιακής διατροφής και

της καλύτερης διάδοσης της. Οι περισσότεροι έφηβοι συμφωνούν στη διατήρηση της παραδοσιακής διατροφής κατανοώντας και τη σημασία της για τη σωματική υγεία, ενώ παράλληλα συμφωνούν με προτάσεις όπως η πιο συχνή μαγειρική των παραδοσιακών τροφίμων στο σπίτι, η ύπαρξη τους στα κυλικεία και τα μαγαζιά του τόπου και η γνώση παρασκευής των παραδοσιακών αυτών, τροφίμων έτσι ώστε να επικρατήσει μια καλύτερη προώθηση της παραδοσιακής διατροφής και προς τους ίδιους (δηλαδή τους εφήβους) αλλά και ως προς το σύνολο του γενικότερου πληθυσμού.

Εν κατακλείδι σημειώνεται ότι η τελευταία ιδέα θα μπορούσε να αξιοποιηθεί καλύτερα και μέσω του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας στο σχολείο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: « ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΠΟ....»

1.1 «ΔΗΜΟΣ ΑΣΚΛΗΠΕΙΟΥ»

Ο νέος δήμος Ασκληπιείου είναι μεσόγειος με έκταση 179.800 στρέμματα και πληθυσμό 4.804 κατοίκους. Ήδρα του είναι το Λυγουριό και συστάθηκε την 1/1/1998 σύμφωνα με το Ν.2539/2007 (ΦΕΚ 244/τ. Α'/4-12-1997) με τη συνένωση του πρώην δήμου Ασκληπιείου και των πρώην κοινοτήτων Αγίου Δημητρίου, Αδαμίου και Αρκαδικού που αποτελούν σήμερα τα τέσσερα Τοπικά του Διαμερίσματα. Είναι ακμάζουσα κωμόπολη του Νομού Αργολίδας και απέχει 148 χλμ απο την Αθήνα, 24 χλμ απο το Ναύπλιο, 14 χλμ απο την παραλία της Αρχαίας Επιδαύρου και είναι ο πλησιέστερος οικισμός στον Αρχαιολογικό χώρο της Επιδαύρου, καθώς απέχει απο αυτόν μόλις 3 χιλιόμετρα.

ΙΣΤΟΡΙΑ: Το όνομα του Δήμου Ασκληπιείου οφείλεται στο σημαντικότερο ιερό του αρχαίου θεού της υγείας, Ασκληπιού, που βρίσκεται στην περιοχή του. Σύμφωνα με την παράδοση, ο Ασκληπιός γεννήθηκε στην περιοχή, όταν έφτασε σε αυτήν ο Θεσσαλός Φλεγύας με την κόρη του Κορωνίδα που ήταν ήδη έγκυος απο τον Απόλλωνα και γέννησε κρυφά στο Τίθιον όρος (σημερινά Θεόκαυτα, ο λόφος στα ΒΔ του ιερού). Η Κορωνίδα εγκατέλειψε τον Ασκληπιό για να πεθάνει. Εκεί όμως , τον ανακάλυψε ο βοσκός Αρέσθνας και μία απο τις κατσίκες του τον βύζαξε και τον μεγάλωσε. Ο Ασκληπιός έγινε γνωστός για τις θεραπευτικές του ιδιότητες και για αιώνες απολάμβανε μεγάλων τιμών στο ιερό που αναπτύχθηκε στην περιοχή. Μαζί με τον Ασκληπιό λατρεύοταν στην περιοχή απο παλαιότερα μια θεραπευτική υπόσταση του πατέρα του Απόλλωνα. Η λατρεία αυτή ξεκίνησε την 2^η π.Χ. χιλιετία στο λόφο πίσω απο το θέατρο και απο τον 6^ο π.Χ. αι. συνδυάστηκε με την λατρεία στο Ασκληπιείο.

Οι πληροφορίες για την κατοίκηση στην περιοχή κατα τους προϊστορικούς χρόνους (2^η π.Χ. χιλιετία και πριν) είναι ασαφείς και ανεμιγμένες με πολλά μυθικά στοιχεία. Φυλές που κατοικούσαν στο Αιγαίο και που οι αρχαίοι χαρακτήριζαν γενικά με το όνομα Κάρες αναφέρονται και στην Επιδαυρία, ενώ ασφαλέστερες είναι οι παραδόσεις για την συγγένεια των κατοίκων με τους Ίωνες που ζούσαν στην Αττική. (www.asklpieio.gr), (Δρούγκας, Μπιμπής, 2009)

Με την έλευση των Δωριέων στην Πελοπόννησο ο πληθυσμός στην Επιδαυρία έγινε μεικτός με κυρίαρχο φύλο τους Δωριείς. Το 146 π.Χ. στρατιωτικές

δυνάμεις απο την περιοχή πολέμησαν στο πλευρό της Αχαϊκής Συμπολιτείας στον Ισθμό της Κορίνθου εναντίον των Ρωμαίων αλλά παρά την αντίσταση τους οι Έλληνες ηττήθηκαν και υποτάχθηκαν σ'αυτούς.

Στο σημερινό Λυγουριό διατηρούνται λείψανα (τείχος και άλλα κτίσματα) απο αρχαία κωμόπολη που πιθανότατα ταυτίζεται με τη Λήσσα που αναφέρεται απο τον Πausανία. Το Ασκληπιείο και η Λήσσα ακολούθησαν τι τύχες της υποταγμένης στους Ρωμαίους Ελλάδας μετα το 146π.Χ. Το 67 π.Χ. το Ασκληπιείο και η ευρύτερη περιοχή υπέστησαν επιδρομή και λεηλασίες απο Κίλικες πειρατές. Κατά μία εκδοχή στα χρόνια της ρωμαϊκής κατάκτησης η Λήσσα απέκτησε το σημερινό της όνομα (Λυγουριό).

Στους μεσαιωνικούς χρόνους, η κατοίκηση εντοπίζεται στους πρόποδες του Αραχναίου όρους, στη θέση «Παλιούριό» ή «Παλιό Λυγουριό», που βρίσκεται περι τα 3 χλμ. βορειανατολικά του σημερινού οικισμού. Σε αυτή την εποχή ανεγέρθησαν δυο μνημεία –σταθμοί στην ιστορία της βυζαντινής αρχιτεκτονικής: Ο Άγιος Ιωάννης ο Θεολόγος (β' μισό 11^{ου} αι.) και ο Άγιος Ιωάννης ο Ελεήμων (αρχές 12^{ου} αι.). Κατά τον 17^ο και 18^ο αι ανεγέρθησαν αρκετές εκκλησίες , όπως η Αγία Μαρίνα, η Παναγία της επάνω πλατείας , η Παναγία στη θέση «Κορώνη», καθώς και η Μονή Αγίου Μερκουρίου .

Καθ'όλη τη διάρκεια του 15^{ου} αιώνα και στον 16^ο η περιοχή ήταν στο έλεος πειρατικών επιδρομών και σε συνδυασμό με τις διαρκείς πληθυσμιακές μετακινήσεις προκλήθηκαν μεγάλες δημογραφικές ανακατατάξεις. Η μεταφορά του οικισμού στη σημερινή του θέση ενδέχεται να έλαβε χώρα στους χρόνους της Τουρκοκρατίας. Το 1770 το Λυγουριό δέχτηκε στην επιδρομή των Αλβανών , ενώ το 1821 πρωτοστάτησε στην παλιγγενεσία, συμμετέχοντας ενεργά με δικές του στρατιωτικές δυνάμεις , ενώ ο Λυγουριάτης Αναγνώστης Αναστασόπουλος εκπροσώπησε την επαρχία Ναυπλίας στην Πρώτη Εθνοσυνέλευση.

(www.asklapiio.gr), (Δρούγκας, Μπιμπής, 2009)

1.2: ΤΑ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΑΣΚΛΗΠΙΕΙΟΥ

ΛΥΓΟΥΡΙΟ: Το Λυγουριό είναι η έδρα του Δήμου Ασκληπιείου και του τοπικού διαμερίσματος και μαζί με τους οικισμούς: Άγιος Ανδρέας , Ασκληπιείου

Επιδαύρου, Χάνι Μερκούρη, Γιαννουλείκα, Κοκκινάδες, Σπηλεία, Σταματέικα, Χουνταλείκα, Κορώνη, Αναστοσοπουλείκα, Ρουσβανέικα και Χρυσοσπηλιώτισσα, που ανήκουν σ' αυτό, έχει 3.131 κατοίκους (απογραφή 2001). Οι οικισμοί αυτοί δημιουργήθηκαν από Αρκάδες κτηνοτρόφους που βρήκαν άφθονους βοσκοτόπους στις πλαγιές του Αρνά (Αραχναίου) και στους γύρω λόφους. *Εδώ χειμάδιαζαν!* Από νομάδες έγιναν μόνιμοι κάτοικοι, στην αρχή κτηνοτρόφοι και αργότερα γεωργοί και γεωργοκτηνοτρόφοι. Ανάμεσα στις οικογένειες και του ίδιου του Λυγουριού υπάρχουν πολλές που κατάγονται από την Αρκαδία. Για το μάζεμα της ελιάς μέχρι πριν από λίγα χρόνια έρχονταν πολλοί Αρκάδες.

Το έδαφος της περιοχής είναι ημιορεινό. Τα επιφανειακά πετρώματα στο σύνολο τους είναι ασβεστολιθικά και συχνά παρουσιάζουν καρστικές μορφές (κυρίως καταβόθρες) που έγιναν αιτία για την δημιουργία παραδόσεων σχετικών με «τρούπες». Το κλίμα της περιοχής είναι ξηρό μεσογειακό και η βλάστηση αποτελείται από θάμνους ξηρόφυλλους. Οι κάτοικοι της περιοχής στο σύνολο τους είναι γεωργοί ή γεωργοκτηνοτρόφοι. Κύρια καλλιέργεια είναι η ελιά. Όλη η περιοχή είναι ένας απέραντος ελαιώνας. Βγάζει πολύ και καλής ποιότητας λάδι. Επειδή είναι «κεφαλοχώρι» τα τελευταία χρόνια έχουν αναπτυχθεί βιοτεχνίες που βρίσκουν πελατεία στα γύρω χωριά.

Είναι χτισμένο αμφιθεατρικά στη νότια, ήπια πλαγιά του λόφου Ἅγιοι Ταξιάρχες και αγναντεύει ελεύθερα μέχρι τον Πάρνωνα και τ' άλλα αρκαδικά βουνά. *Η θέα, ιδιαίτερα από τις κατοικίες που είναι ψηλότερα, είναι εξαιρετική. Οι εικόνες της φύσης όλες τις εποχές θαυμάσιες! Το ηλιοβασίλεμα μαγεία!*

Πίσω του ορθώνει προστατευτικά το σκυθρωπό, άδεντρο, πετρόκορμο όρος Αραχναίο- «Σαπυσελάτων» στην αρχαιότητα. Σαν ανέβεις στη κορυφή- εύκολη η ανάβαση και μοναδική η εμπειρία- μπορεί να μη βρείς υπολείμματα από την τελευταία φρυκτωρία που άναψε εκεί, σύμφωνα με το μύθο, για να δώσει το μήνυμα της πτώσης της Τροίας στις Μυκήνες, ή να μη συναντήσεις τα ίχνη των βωμών του Δία και της Ἥρας, που σύμφωνα με τον Πausανία υπήρχαν εκεί και στους οποίους (www.asklpieio.gr), (Δρούγκας, Μπιμπής, 2009)

θυσίαζαν, ζητώντας από τους Θεούς βροχή, θα έχεις όμως και την ευκαιρία να απολαύσεις το απaráμιλλο υγιεινό κλίμα και να θαυμάσεις όλη τη νότια και ανατολική Αργολίδα με τα μνημεία της να τονίζουν τη μοναδικότητα της περιοχής. Κι αν απλώσεις τη ματιά σου ακόμα πιο πέρα θα αισθανθείς τη δροσιά της θάλασσας. Από δώ ο Σαρονικός, από κεί ο Αργολικός!

Η μοναδικότητα του τοπωνυμίου, το οποίο απαντάται μόνο στην Αργολίδα και το δυσερμήνευτο έως σήμερα της προέλευσης του έχει κατά καιρούς απασχολήσει έλληνες ιστορικούς και γλωσσολόγους, αλλά και τοπικούς λόγιους και έχουν προταθεί διάφορες ετυμολογίες: κάποιες αφελείς και απλοϊκές (από τις πολλές λυγαριές, από τους Λίγυρες, από το λυγερός, από τη λιγούρα), κάποιες άλλες σοβαροφανείς ή σοβαρές χωρίς ιστορική τεκμηρίωση (από την αρχαία λέξη ελαιουργείον ή – γιατί όχι; - από το λυγκούριον ή λιγγούριον, που σημαίνει τον ευκρινή, τον ηχηρό). Μία άλλη εκδοχή είναι να προέρχεται από το «ελαιογύριον», ελαιών γύροι», «λεγουρείον», «λιγουρίον», «Λιγουριό», αφού κυριαρχεί η ελιά στην περιοχή. Μολονότι κάποιες από τις παραπάνω ετυμολογήσεις φαίνεται να συγκεντρώνουν τις μεγαλύτερες πιθανότητες, εντούτοις επιστημονικά καμία δεν μπορεί να θεωρηθεί ως η επίσημη εκδοχή, γιατί δεν επιβεβαιώνεται από τις ιστορικές μαρτυρίες.

Άγνωστο επίσης είναι πότε το χωριό έλαβε τη σημερινή του ονομασία. Η παλαιότερη γραπτή μνεία του τοπωνυμίου Ligourio ή Legorie είναι σε έγγραφο του 1365. Έναν αιώνα αργότερα σε βενετσιάνικο έγγραφο του 1465 μαρτυρείται ξανά το όνομα: «uno castello chiamato Legurio». Από τον 16^ο αι. και εξής πληθαίνουν οι μαρτυρίες για την ύπαρξη του χωριού με το όνομα Λυγουριό (Λιγουριό κατά το ορθότερον) με τις αναμενόμενες φυσικά παραθορές λόγω των ξένων κυριαρχιών. Έτσι, σε οθωμανικά φορολογικά κατάστιχα του 1520-1566, του 1645 και του 1718 το χωριό καταγράφεται ως Λυγκουριός ή Λικούρι, ενώ σε βενετικό έγγραφο του 1542 απαντάται το επώνυμο Liguriatis da Napoli di Romania.

Τέλος, από τον 17^ο αιώνα έχουμε δύο μαρτυρίες, η μία από επιγραφή του 1622 στην είσοδο του Αγίου Αθανασίου, «.....ής τόπο λεγόμενο Λεγουρήου» και η άλλη από τη βενετική εκκλησιαστική απογραφή του 1696, όπου αναφέρεται ότι η μονή του Αγίου Μερκουρίου βρίσκεται στο «πλησίον χωριόν Λεγουρίου».

(www.asklpieio.gr), (Δρούγκας, Μπιμπής, 2009)

Η αδιάκοπη ύπαρξη του τοπωνυμίου Λυγουριό, αποδιδόμενο στην παλιά ή στη νέα θέση του οικισμού, μαρτυρημένη τουλάχιστον από τον 14^ο αιώνα, σημαίνει αφενός την αδιάκοπη κατοίκηση του τόπου και αφετέρου την ανθεκτικότητα του ονόματος στις οποίες ξένες κυριαρχίες και επελάσεις (Φράγκοι, Βενετοί, Οθωμανοί, Άλβανοί).

Στην περιοχή λειτουργούν σχολικές μονάδες (Παιδικός σταθμός, 2 Νηπιαγωγεία, Δημοτικό, Γυμνάσιο, Λύκειο) που εξυπηρετούν όλα τα γύρω χωριά, καθώς και Κέντρο Υγείας, ΟΤΕ, ΕΛΤΑ, ΔΕΗ και Αγροτική Τράπεζα.

Οι κάτοικοι του Τοπικού Διαμερίσματος Λυγουριού ασχολούνται με την καλλιέργεια ελιάς, βερίκοκων και κηπευτικών προϊόντων. Επίσης αναπτυγμένη είναι η κτηνοτροφία και η μελοσσοκομία. Ιδιαίτερα γνωστό είναι το αγνό παρθένο ελαιόλαδο για το οποίο έχει κατοχυρωθεί από το έτος 1996 Προστατευόμενη ονομασία Προέλευσης (Π.Ο.Π.) με απόφαση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Στα όρια του Δήμου μας μεγάλη είναι και η έκταση των βιολογικά καλλιεργούμενων ελαιόδεντρων.

Το Λυγουριό είναι εμπορικό κέντρο με δυναμικές επιχειρήσεις: λατομεία-σχιστήρια μαρμάρων (φημισμένα είναι και τα μάρμαρα Λυγουριού-Ασκληπιείου), βιοτεχνίες επεξεργασίας ξύλου, σιδήρων και μεταλλικών κατασκευών. Επίσης η ενασχόληση με τον τουρισμό αποτελεί μια από τις σημαντικές δραστηριότητες των κατοίκων, αφού τόσο η γειτνίαση με το Ιερό του Ασκληπιού όσο και η διοργάνωση του παγκόσμιου εμβέλειας θεσμού των «Επιδαυρείων», συντελούν στην ανάπτυξη των τουριστικών επαγγελμάτων (ξενοδοχεία, εστιατόρια, τεβέρνες, κεραμικά).

Οι κάτοικοι του Δήμου και κυρίως του Λυγουριού, έτρεφαν ανέκαθεν ιδιαίτερη αγάπη και σεβασμό στο ιερό του Ασκληπιού. Αυτό αποδεικνύεται και από τη δωρεάν παραχώρηση αγροκτημάτων Λυγουριατών στην τότε Αρχαιολογική Εταιρεία το 1879 (αριθμός συμβολαίου 250) για να μπορεί απρόσκοπτα αείμνηστος αρχαιολόγος Παναγής Καββαδίας να συνεχίσει τις ανασκαφές στον αρχαιολογικό χώρο. Κατά τις ανασκαφές αυτές ανακαλύφθηκαν πολλά σημαντικά μνημεία, μερικά από τα οποία έχουν σήμερα μερικώς αναστηλωθεί και αναδειχθεί από την Επιτροπή Συντήρησης Μνημείων Επιδαύρου. Οι Λυγουριάτες αισθάνονται το βάρος της μεγάλης κληρονομιάς, αντιλαμβάνονται τη μοναδικότητα των μνημείων και αναγνωρίζουν την τεράστια συμβολή τους στην οικονομική, κοινωνική και πολιτιστική ανάπτυξη της περιοχής.

Ταυτόχρονα βιώνουν την τεράστια διαχρονική επίδραση μέσα από τις παραστάσεις στο Αρχαίο Θέατρο, αλλά και από τη συνάντηση με εκατομμύρια επισκέπτες (Αποτελεί παράλληλα τόπο διαμονής ηθοποιών και για αυτό το λόγο έμεινε γνωστό και ως χωριό των ηθοποιών). Αυτό συμβάλλει στην πνευματική και ψυχική τους καλλιέργεια αλλά και στο ιδιαίτερο ενδιαφέρον τους για τις τέχνες και τον πολιτισμό. Εν τέλει αυξάνει την διάθεση τους για προσφορά στον τόπο με

αποτέλεσμα την πολιτιστική ανάπτυξη της περιοχής και την βελτίωση της ποιότητας ζωής.

ΑΓΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ: Το τοπικό διαμέρισμα Αγίου Δημητρίου μαζί με τον οικισμό Γκάτζιας είναι η πρώην κοινότητα Αγίου Δημητρίου που ιδρύθηκε προς το τέλος της δεκαετίας του 1950 και πήρε το όνομα της απο την Ι.Μ. Αγίου Δημητρίου Καρακαλά. Πρίν το 1950 η εδαφική αυτή περιφέρεια άνηκε στην πρώην Κοινότητα Αγίου Ανδριανού, που σήμερα ανήκει στον Δήμο Τίρυνθας και ονομαζόταν «Μετόχι», επειδή αρχικά οι γεωργικές εκτάσεις της περιοχής ανήκαν στην Ι.Μ. Καρακαλά. Οι πρώτοι κάτοικοι της περιοχής μετακινήθηκαν εδώ απο το ορεινό γειτονικό Αραχναίο. Οι γεωργικές εκμεταλλεύσεις των κατοίκων προέρχονατι απο διανομή της Ι. Μονής Αγίου Δημητρίου Καρακαλά ακτά το έτος 1933. Σ'θμφωνα με την απογραφή του 2001 ο πληθυσμός Τ.Δ. Αγίου Δημητρίου ανέρχεται στους 925 κατοίκους (Άγιος Δημήτριος: 864 κάτοικοι, Γκάτζια:61 κάτοικοι). Κύρια προϊόντα της περιοχής είναι το ελαιόλαδο, τα βερίκοκα, τα κηπευτικά καθώς και τα μελισσοκομικά προϊόντα.

ΑΔΑΜΙ: Το χωριό Αδάμι βρίσκεται δεξιά και αριστερά του δρόμου Ναυπλίου-Κρανιδίου και απέχει 8χλμ. απο το Λυγουριό. Είναι κτισμένο σε υψόμετρο 510μ. στο όρος Προφήτη Ηλία, ύψους 856μ. καθώςον στη κορυφή του έχει κτισθεί η εκκλησία του Προφήτη Ηλία.

Το Αδάμι έχει εδαφική επιφάνεια 53.442 τετραγωνικά χιλιόμετρα. Το Αδάμι προϋπήρχε του 1700 μ.Χ. και αναφέρεται στις Βενετικές απογραφές της εποχής με συνολικά 135 κατοίκους. Ο πληθυσμός του τοπικού διαμερίσματος σύμφωνα με την απογραφή του 2001 ανέρχεται σε 410 κατοίκους και συγκεκριμένα το Αδάμι 358, η Δημοσιά 44 και ο Άγιος Νικόλαος 8 κατοίκους. Κύρια ασχολία των κατοίκων είναι η κτηνοτροφία και η γεωργία.

ΑΡΚΑΔΙΚΟ: Βρίσκεται κατά μήκος της Εθνικής Οδού Άργους-Ναυπλίου-Αρχαίου Θεάτρου Ασκληπιείου Επιδαύρου. Πρωτοκατοικήθηκε το έτος 1815 από μετακινούμενους κτηνοτρόφους κατοίκους του Καρδαρά που παλιότερα ανήκε στο Δήμο Φαλάνθου Νομού Αρκαδίας και η μόνιμη εγκατάσταση τους έγινε το 1900. Αποτελείται από δύο οικισμούς: το Αρκαδικό και τον Άγιο Ιωάννη. Υπάρχουν αρκετά Αρχαία μνημεία στο Τοπικό Διαμέρισμα, όπως: Τρείς Μυκηναϊκές γέφυρες, Μυκηναϊκός θολωτός Βασιλικός Τάφος, Δύο Μυκηναϊκά Κάστρα, Μία βυζαντινή εκκλησία.

Το Αρκαδικό έγινε Κοινότητα το έτος 1950. Σύμφωνα με την απογραφή του 2001 ο πληθυσμός του ανέρχεται στους 338 κατοίκους. Κύρια ασχολία των κατοίκων είναι η γεωργία. Παράγουν ελαιόλαδο, βερίκοκα, εσπεριδοειδή και λαχανικά. (www.asklipieio.gr), (Δρούγκας, Μπιμπής, 2009)

1.3 : **ΑΓΡΟΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΔΗΜΟΥ ΑΣΚΛΗΠΙΕΙΟΥ**

Οι αγροτικές δραστηριότητες , με τις οποίες πραγματεύονται οι κάτοικοι του δήμου Ασκληπιδίου, σχετίζονται κυρίως με την ελαιουργία , η οποία και ακμάζει στο τόπο. Η συνολική καλλιεργούμενη έκταση είναι 38.950 στρέμματα με 624.000 ελαιόδεντρα και ετήσια παραγωγή 1.430 τόνους ελαιόλαδο. Από αυτά καλλιεργούνται βιολογικά τα 1.500 στρέμματα με 14.000 ελαιόδεντρα με ετήσια παραγωγή 120 τόνους περίπου.

Οι εδαφολογικές κλιματολογικές συνθήκες είναι ιδανικές. Το έδαφος είναι αμμοαργιλοπυλώδες με μεγάλη ποσότητα ολικού ασβεστίου. Η καταπολέμηση των ασθενειών του καρπού της ελιάς γίνεται με βιολογικούς μεθόδους.

Το Έξτρα Παρθένο Ελαιόλαδο- «Προϊόν Βιολογικής Γεωργίας» και επιπλέον «Π.Ο.Π Λυγουριό Ασκληπιδίου» παράγεται απο την φημισμένη ποικιλία μανάκι σε «πρώτη εν ψυχρώ πίεση» με αυστηρά ελεγχόμενες συνθήκες σύμφωνα με τους κανονισμούς της Ε.Ε. και αποθηκεύεται σε ανοξείδωτες δεξαμενές.

Όλα αυτά εξασφαλίζουν ένα προϊόν σταθερής ποιότητας, με εξαιρετική γεύση και άρωμα και όλα τα πλούσια συστατικά του καρπού της ελιάς.

Ωστόσο στη περιοχή είναι ανεπτυγμένη και η κτηνοτροφία με 200 κτηνοτροφικές εκμεταλλεύσεις και αριθμό αιγοπροβάτων 25.000 περίπου που εκτρέφονται σε 100.000 στρέμματα βοσκήσιμες εκτάσεις. Οι μονάδες αυτές παράγουν κτηνοτροφικά προϊόντα άριστης ποιότητας. Επίσης αρκετοί είναι και εκείνοι που εργάζονται επαγγελματικά και με την μελισσοκομία παράγοντας ποιοτικά μελισσοκομικά προϊόντα. Σήμερα υπάρχουν δύο τρόποι μελισσοκομίας.

(www.asklipieio.gr), (Δρούγκας, Μπιμπής, 2009)

Ο ένας, όπου το σύνολο των κυψελών παραμένει σε ένα μέρος και ο άλλος, που κάθε φορά μεταφέρεται στην περιοχή που έχει λουλούδια. Ο δεύτερος τρόπος, η νομαδική μελισσοκομία, θεωρείται ασύγκριτα η πιο αποτελεσματική και αποδοτική.



(Στάδιο Μελισσοκομίας, www.asklpieio.gr)



(Μάζεμα ελαιών, Δήμος Ασκληπιείου 1950-1960, αρχείο Δήμου)

1.4: ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ:

- **ΑΡΧΑΙΟ ΘΕΑΤΡΟ ΑΣΚΛΗΠΕΙΟΥ ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ:** Το θέατρο του Ασκληπιείου της Επιδαύρου οικοδομήθηκε στη δυτική πλευρά του Κυνόρτιου όρους, στα τέλη της Κλασικής εποχής, γύρω στο 340-330 π.Χ., στο πλαίσιο της γενικής ανοικοδόμησης του ιερού του Ασκληπιού και χρησιμοποιήθηκε έως τον 3^ο αι. μ.Χ. Το μοναδικό αυτό μνημείο, το τελειότερο και διασημότερο αρχαίο ελληνικό Θέατρο, το οποίο συνδυάζει την κομψότητα με την τέλεια ακουστική, είναι κατά τον Πausanias, έργο του Πολυκλείτου (του Νεώτερου), του δημιουργού της Θόλου στο ίδιο ιερό.

- **ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΣΚΛΗΠΕΙΟΥ ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ:** Βρίσκεται στον αρχαιολογικό χώρο του Ασκληπιείου. Κατασκευάστηκε στις αρχές του 20^{ου} αιώνα για να στεγάσει τις αποκαταστάσεις των μνημείων του Ασκληπιείου καθώς και τα ευρήματα ανασκαφών στην περιοχή. Αριθμός πρωτότυπων γλυπτών έχει μεταφερθεί στο Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο της Αθήνας και αντικαταστάθηκε στην Επίδαυρο με γύψινα αντίγραφα. Από τα σημαντικότερα εκθέματα είναι ο θριγκός του ναού του Ασκληπιού (380-375 π.Χ.), ο θριγκός του ναού της Αρτέμιδος (370-310 π.Χ.) και το άγαλμα του θεού Ασκληπιού (αντίγραφο).
- **ΙΕΡΟ ΑΠΟΛΛΩΝΟΣ ΜΑΛΕΑΤΑ:** Στο Κυνόρτιο όρος, πίσω από το θέατρο, διαμορφώθηκε από την 2^η π.Χ. χιλιετία ένα μεγάλο μυκηναϊκό ιερό με υπαίθριο βωμό θυσιών και υπαίθριο χώρο τελετουργικών γευμάτων. Η λατρεία ανήκε στον Απόλλωνα «Μαλεάτα», που είχε θεραπευτικές ιδιότητες και θεωρήθηκε πατέρας του Ασκληπιού. Το ιερό αυτό, από τον 6^ο π.Χ. αιώνα και έπειτα αποτέλεσε μία ενότητα με το Ασκληπιείο που αναπτύχθηκε τότε.
- **Η ΑΚΡΟΠΟΛΗ ΤΗΣ ΚΑΖΑΡΜΑΣ:** Ένα από τα σημαντικότερα αρχαιολογικά μνημεία που βρίσκονται στην περιοχή είναι η Ακρόπολη της Καζάρμας (διαστάσεων 85×75 μέτρα). Βρίσκεται στο 15^ο χιλιόμετρο της εθνικής οδού Ναυπλίου-Επίδαυρου και είναι κτισμένη σε λόφο με υψόμετρο 280 μέτρα. Τα τείχη της (πλάτος 2.50 μέτρα και σωζόμενο ύψος μέχρι 5.20 μέτρα) είναι κατασκευασμένα με το πολυγωνικό σύστημα και χρονολογούνται πιθανότατα τον 4^ο π.Χ. αιώνα. Ανακατασκευάστηκαν κατά τους Βυζαντινούς χρόνους.
- **ΜΥΚΗΝΑΙΚΕΣ ΓΕΦΥΡΕΣ ΚΑΙ Ο ΑΡΧΑΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ:** Η μυκηναϊκή γέφυρα της Καζάρμας (διαστάσεις 22×5,60× 4 μέτρα), είναι χτισμένη στο 15^ο χιλιόμετρο του δρόμου Ναυπλίου-Επίδαυρου, στο Αρκαδικό. Είναι κατασκευασμένη με μεγάλες ακατέργαστες ασβεστολιθικές πέτρες, με το χαρακτηριστικό μυκηναϊκό τρόπο κατασκευής, χωρίς συνδετικό υλικό. Κατασκευάστηκε γύρω στο 1300 π.Χ. και βρίσκεται κατά μήκος ενός καλοκατασκευασμένου τμήματος Μυκηναϊκού δρόμου μήκους 1.300 μέτρων, που συνέδεε τις Μυκήνες και την Τίρυνθα με την Επίδαυρο.

- **Η «ΠΥΡΑΜΙΔΑ» ΤΟΥ ΛΥΓΟΥΡΙΟΥ:** Η μικρή οχυρωματική κατασκευή, γνωστή ως «πυραμίδα του Λυγουριού», βρίσκεται βορειοδυτικά του οικισμού, στους πρόποδες του όρους Αραχναίου, αριστερά του δρόμου από το Άργος προς την Επίδαυρο, διακόσια μέτρα από την εκκλησία της Αγίας Μαρίνας. Στους πρόποδες του Αραχναίου περνούσε κατά την αρχαιότητα η κεντρική οδός που διευκόλυνε την επικοινωνία ανάμεσα στους οικισμούς του καμπού της Αργολίδας με εκείνους στα παράλια του Σαρωνικού κόλπου. Η οδός αυτή φυλασσόταν από εκτεταμένο δίκτυο φυλακίων που αναπτύχθηκε κατά μήκος της. Ένα από τα φυλάκια στον κάμπο του σύγχρονου Λυγουριού είναι η πολυσυζητημένη «Πυραμίδα» που χτίστηκε τον 4^ο π.Χ. αι.
- **ΜΟΥΣΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ:** Βρίσκεται στο Λυγουριό Αργολίδας, 5 χλμ από το Αρχαίο Θέατρο της Επίδαυρου. Εκθέτει 6.000 εκθέματα από τα 22.000 που έχει στην κατοχή του κυρίως με ορυκτά και απολιθώματα. Η συλλογή του θεωρείται μοναδική για ολοκληρή την Ελλάδα και μία από τις πιο πλούσιες της Ευρώπης. Μερικά από τα εκθέματα του είναι μοναδικά σε ολόκληρο τον κόσμο.
- **BYZANTINEΣ ΕΚΚΛΗΣΙΕΣ:** Ιερός Ναός Κοιμήσεως της Θεοτόκου Λυγουριού, Ιερός Ναός Αγίου Ιωάννου του Ελεήμονα, Ιερός Ναός Αγίας Μαρίνας, Αγίου Ιωάννου του Θεολόγου, Αγίου Αθανασίου

(www.asklpieio.gr), (Δρούγκας, Μπιμπής, 2009)

1.5 : «ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ»

Διαχρονικά οι πολιτιστικές δραστηριότητες στο Δήμο Ασκληπιείου ήταν και είναι βασική προτεραιότητα των ενεργών πολιτών και των δημοτικών αρχών. Τόσο οι πολιτιστικοί-αθλητικοί σύλλογοι της περιοχής μας, με πρωτοπόρο τον Προοδευτικό Σύλλογο Λυγουριού «Ο ΚΑΒΒΑΔΙΑΣ» όσο και ο Δήμος, ιδιαίτερα μετά την ίδρυση και λειτουργία της επιχείρησης πολιτισμού (σήμερα ΔΗ.Κ.Ε.Π.ΑΣ), δημιούργησαν συνθήκες πνευματικής και πολιτιστικής ανάπτυξης. Η πολιτιστική επιχείρηση παρουσιάζει πλούσια δράση με τη συμμετοχή ενός πολύ μεγάλου αριθμού παιδιών και ενηλίκων (400-450 άτομα) στα χορευτικά τμήματα, στη Δημοτική χορωδία, στα εικαστικά, στο Ωδείο, στην

Παιδική Χορωδία καθώς και στα τμήματα ποδοσφαίρου, μπάσκετ, βόλεϊ, αεροβικής και ενόργανης γυμναστικής.αυτά σε συνδυασμό με την πλούσια δραστηριότητα των συλλόγων συνθέτουν την εικόνα μιας κοινωνίας που θεωρεί προτεραιότητα της τον πολιτισμό και την ενεργό συμμετοχή στη διατήρηση της παράδοσης και στη διαμόρφωση του σ' τγρονου πολιτιστικού «γίγνεσθαι».

- **Αναβίωση παραδοσιακού καρναβαλιού** την καθαροδευτέρα (Συνδυοργάνωση: Δήμος, ΔΗ.Κ.Ε.Π.ΑΣ και Προοδευτικός Σύλλογος Λυγουριού «Ο Καββαδίας»).
- **Παραδοσιακό πανηγύρι της Αγίας Τριάδος στο Λυγουριό**, κινητή γιορτή (Διοργάνωση Προοδευτικός Σύλλογος Λυγουριού «Ο Καββαδίας»).
- **Υπό την αιγίδα της ΔΗ.Κ.Ε.Π.ΑΣ.** –Φεστιβάλ παραδοσιακών χορών στο Λυγουριό κάθε Ιούνιο, οι οποίοι γνωρίζουν άνθηση τα τελευταία χρόνια. – Χορευτικό Αντάμωμα στον Άγιο Δημήτριο κάθε Ιούνιο –Αθλητικές δραστηριότητες – Γιορτή λαδιού – Έκθεση εικαστικών – Χορωδιακές συναντήσεις – Μουσικές εκδηλώσεις Ωδείου
- **Πολιτιστικός Σεπτέμβρης** (Διοργάνωση Προοδευτικός Σύλλογος Λυγουριού «Ο Καββαδίας»).
- **Παραδοσιακά πανηγύρια**
 - Στο Λυγουριό, του Αγίου Ιωάννη του Θεολόγου, την παραμονή 7 Μαΐου (Διοργάνωση: Σύλλογος « Άγιος Ιωάννης ο Θεολόγος»)
 - Στα Γιαννουλέικα, της Αναλήψεως, κινητή γιορτή. (Διοργάνωση: Πολιτιστικός Σύλλογος « Άγιος Γεώργιος»)
 - Στο Αρκαδικό της Παναγίας, την παραμονή 14 Αυγούστου. (Διοργάνωση: Ποδοσφαιρικό Σωματείο «ΑΡΚΑΔΙΟΣ»), Των Αγίων Πάντων, κινητή γιορτή (Διοργάνωση: Εκκλησιαστικό Συμβούλιο)
 - Στο Λυγουριό της Αγίας Μαρίας, την παραμονή 16 Ιουλίου (Διοργάνωση: Εξωραϊστικός Σύλλογος «Η Αγία Μαρίνα»).
 - Στον οικισμό Κορώνη, στην Απόδοση Κοιμήσεως της Θεοτόκου, την παραμονή 22 Αυγούστου (Διοργάνωση: Ταμείο Αλληλοβοήθειας Εργαζομένων στον Αρχαιολογικό χώρο του Ασκληπιείου).
 - Στον Άγιο Δημήτριο, του Αγίου Νεκταρίου, την παραμονή 2 Σεπτεμβρίου (Διοργάνωση: Ποδοσφαιρικό Σωματείο «Παμμετοχικός»).

-Στο Αδάμι, του Αγίου Νικολάου, την παραμονή 8 και 9 Μαΐου
(Διοργάνωση: Πρωτοβουλία δημοτών).

(www.asklipieio.gr), (Δρούγκας, Μπιμπής, 2009)



(Στιγμιότυπα πολιτιστικών δρώμενων Δήμου Ασκληπείου, www.asklipieio.gr)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

2.1: «ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΤΡΟΦΙΜΟ»: Η ΕΝΝΟΙΑ ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

Τα παραδοσιακά τρόφιμα είναι ως επί το πλείστον τα προϊόντα τα οποία παράγονται από αγνά υλικά, είναι φυσικά, χωρίς τεχνητά πρόσθετα, βασίζονται σε παραδοσιακές συνταγές, συνεισφέρουν θετικά στη υγιεινή διατροφή και βοηθούν στη διατήρηση της τοπικής κουλτούρας.

Η Ευρωπαϊκή Κοινότητα πρότεινε ότι μόνο προϊόντα που βρίσκονται στην αγορά από πριν και το Β' Παγκόσμιο πόλεμο μπορούν να επιλεγθούν, ώστε να τους δοθεί η ονοματολογία του παραδοσιακού τροφίμου. Αναφέρθηκε ακόμη ότι «παραδοσιακό» ονομάζεται εκείνο το τρόφιμο, το οποίο έχει αποδεδειγμένη χρήση από την Κοινοτική αγορά, κατά τη διάρκεια μίας χρονικής περιόδου και που καταδεικνύει τη μετάδοση του μεταξύ γενεών. Ως χρονική περίοδος πρέπει να θεωρείται αυτή που αποδίδεται γενκώς, σε μία ανθρώπινη γενεά, δηλαδή περίπου 25 χρόνων.

(European Council on TSGs (regulation 509/06))

Η Ευρωπαϊκή Κοινότητα έχει δημιουργήσει συστήματα κατοχύρωσης της εθνικότητας τους με τις ενδείξεις ΠΟΠ, ΠΓΕ και ΕΠΠΕ. Η Ελλάδα έχει κατοχυρώσει 61 προϊόντα ως ΠΟΠ, 23 προϊόντα ως ΠΓΕ και κανένα ως ΕΠΠΕ.



ΠΟΠ: Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης



ΠΓΕ: Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη



ΕΠΠΕ: Ειδικό Παραδοσιακό Προϊόν Εγγυημένο

(http://ec.europa.eu/agriculture/qual/el/1bbb1_el.htm)

2.1.1.: Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ:

Η επιστήμη της διατροφής στρέφεται από την έννοια της επαρκούς διατροφής στην έννοια της βέλτιστης διατροφής. Τα παραδοσιακά είδη διατροφής θα μπορούσαν να προσφέρουν πολλά στην υπόθεση της βελτίωσης των διαιτητικών συνηθειών και της υγείας. Η κατανόηση της ισορροπίας που είναι παρούσα στα παραδοσιακά συστήματα διατροφής είναι πολύτιμη γνώση για τις μελλοντικές κοινωνίες, καθώς αυτές βιώνουν ταχύτατες αλλαγές και υιοθετούν σύγχρονα ήθη διατροφής. Αναμφίβολα, οι διατροφικές συνήθειες της ελληνικής αγροτοποιμενικής παραδοσιακής κοινωνίας αποτελούν στοιχείο του πολιτισμού της και πολύτιμη κληρονομιά. Η αξιοποίηση της παράδοσης αυτή θα είναι εφόδιο υγείας για την κοινωνία στο μέλλον. Στην Ελλάδα η ποικιλία και η πληθώρα των τροφών συνδέονται όμορφα μεταξύ τους και «γίνονται» συνταγές, ιδιαίτερες και ξεχωριστές για το κάθε τόπο και με τη σειρά τους όλες μαζί αποτελούν την ελληνική παραδοσιακή διατροφή.

Στις μέρες μας οι ιστορικές, κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες μας οδήγησαν μακριά από τον παραδοσιακό τρόπο διατροφής. Αντικαταστήσαμε την διατροφική μας κουλτούρα με ξενόφερτες τάσεις και ιδέες. Και τώρα στις αρχές του 21^{ου} αιώνα που επικρατεί η τόση αφθονία και ποικιλία σε όλα τα είδη των αγαθών, εμφανίζεται και πάλι η στροφή προς την παράδοση και τις παρελθοντικές συνήθειες. Ειδικότερα για τις κοινωνίες που είναι απομονωμένες και έχουν μόλις πρόσφατα μπει στην οικονομία της αγοράς, η επιστροφή στους παραδοσιακούς τρόπους διατροφής θεωρείται ως μία εναλλακτική προσέγγιση για τη βελτίωση της διατροφής. Επομένως αναφερόμαστε στη στροφή προς τις ελληνικές συνήθειες που τα νέα παιδιά δεν γνωρίζουν, οι μεσήλικες αγνοθούν και επομένως η μοναδική πηγή γνώσης μας είναι οι ηλικιωμένοι πολίτες και κυρίως οι επαρχιώτες. Παράλληλα κατανοούμε ότι όσο περνούν τα χρόνια αντιλαμβανόμαστε όλο και περισσότερο ότι τα παραδοσιακά

τρόφιμα είναι στοιχεία εθνικής ταυτότητας αλλά παράλληλα μας δείχνουν και τον τρόπο να διαμορφώνουμε μια υγιεινή διαίτα που εξασφαλίζει μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής και μας προστατεύει από διάφορες παθήσεις που πλήττουν την εποχή μας, όπως καρδιοπάθειες, διαβήτης ή καρκίνος των κυττάρων. Η εγκατάλειψη των παραδοσιακών διατροφικών συνήθειων συχνά αναφέρεται ως ένα από τα αίτια επικράτησης της παυσαρκίας και των χρόνιων νοσημάτων. Έρευνες τα τελευταία 40 χρόνια έχουν δείξει ότι η παραδοσιακή ελληνική διαίτα είναι μία από τις πιο υγιείς δίαιτες στο πλανήτη. Ίσως έτσι να εξηγείται και το παράδοξο ότι παρ' όλες τις κακές συνήθειες που έχουμε ως λαός (χαμηλό επίπεδο σωματικής άσκησης και πολύ κάπνισμα) έχουμε, οι μεν άντρες το μεγαλύτερο προσδόκιμο επιβίωσης στην Ευρώπη (75 χρόνια) ενώ και οι γυναίκες έρχονται πέμπτες σε ολόκληρη την Ευρώπη (80,3 χρόνια). (Ματάλα 2008)

(www.newsit.gr/default.php?pname...),

2.1.2. : Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ:

Η αναγκαιότητα αυτή –για ένα σωστό τρόπο διατροφής- παρουσιάζεται και πιο έμπρακτα μέσω των τελευταίων δηλώσεων και σχεδίων των πολιτικών και της εκάστοτε κυβέρνησης για την ανάδειξη και προώθηση της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής και των γεωργικών προϊόντων όχι μόνο για λόγους υγείας αλλά και για οικονομικούς λόγους.

Ενδεικτικά αναφέρουμε μία από τις πρόσφατες δηλώσεις του Υφυπουργού Αγροτικής Ανάπτυξης & Τροφίμων κ .Μιχάλη Καρχιμάκη στην Ημερίδα του Γεωτεχνικού Επιμελητηρίου Ελλάδας με θέμα: «Γεωργία – Τρόφιμα: Βασικός μοχλός ανάπτυξης της εθνικής οικονομίας»: «Σε αντίθεση με άλλες Ευρωπαϊκές χώρες, η γεωργία στην Ελλάδα συμπορεύεται με την ιστορία μας, αποτελώντας ακόμα και σήμερα την κύρια απασχόληση των κατοίκων στις αγροτικές περιφέρειες, ενώ και τα τρόφιμα που παράγουν, είναι αναγνωρισμένα διεθνώς για την ποιότητα και τη διατροφική τους αξία. Στις ραγδαίες αλλαγές που πραγματοποιούνται στις αγορές του κόσμου και μεταβάλλουν διαρκώς το χάρτη των εθνικών προϊόντων, εμείς απαντάμε με θεσμικές παρεμβάσεις που δίνουν ορίζοντα στη γεωργία και ενισχύουν καθολικά την εθνική μας οικονομία: 1)Με την προώθηση μέτρων για την ποιότητα των γεωργικών προϊόντων και τροφίμων, 2) με την ορθή και αντικειμενική επισήμανσή τους, 3) με την ορθολογική λειτουργία της αγοράς και την αυστηρή εποπτείας της.

«Δίνουμε προοπτική στα ελληνικά τρόφιμα, μέσα από την ανάδειξη όλων των «προνομιακών» χαρακτηριστικών τους ως εργαλείο στήριξης τους στις διεθνείς αγορές.» (karximakis.gr/.../1357-xairetismos.html -)

Επίσης αναφέρουμε άλλη μία δήλωση από πολιτικό φορέα προκειμένου να δείξουμε την έμφαση που δίδεται από όλους τους αρμόδιους φορείς (επιστήμονες, πολιτικοί κτλ) στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή και ως επί το πλείστον στην ανθρώπινη υγεία μέσω της σωστής διατροφής: «Η Εθνική Επιτροπή Μεσογειακής-Ελληνικής Διατροφής συγκροτήθηκε με απόφαση της υπουργού Υγείας Μαριλίζας Ξενογιαννακοπούλου, σε συνέχεια της Διυπουργικής Σύσκεψης, υπό την προεδρία του Πρωθυπουργού Γιώργου Α. Παπανδρέου, με θέμα την προώθηση της Μεσογειακής-Ελληνικής Διατροφής, η Υπουργός, με απόφασή της συγκρότησε την Εθνική Επιτροπή. Έργο της Επιτροπής Μεσογειακής-Ελληνικής Διατροφής είναι να προτείνει μέτρα , πιλοτικές εφαρμογές και συνδυασμένες πολιτικές για τη συνεχή και μακροχρόνια προώθηση της ελληνικής διατροφής ως μέσο για :

- Την προαγωγή της υγείας του ελληνικού πληθυσμού με ιδιαίτερη έμφαση στην αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας
- Την ανάδειξη και υποστήριξη της ταυτότητας της ελληνικής διατροφής και τοπικής κουζίνας και των αντίστοιχων τοπικών και περιφερειακών αγορών
- Την οικονομική υποστήριξη των αγροτών και της ελληνικής οικογένειας με την τόνωση, ανάμεσα στα άλλα, και του αγροτουρισμού
- Την ενίσχυση της «ταυτότητας» της Ελλάδας στο εξωτερικό
- Την ανάπτυξη οικολογικής συνείδησης σε θέματα αγροτικής παραγωγής και διατροφής
- Την ενημέρωση και ενθάρρυνση της « στροφής» της νέας γενιάς και των νέων παραγωγών σε παραδοσιακά και υγιεινά ελληνικά προϊόντα διατροφής.

Πρόεδρος της Εθνικής Επιτροπής Μεσογειακής-Ελληνικής Διατροφής η Αθηνά Λινού. » (<http://www.healthview.gr/tag/«αθηνά-λινού»>)

Τέλος μία δήλωση του Υπουργείου Υγείας που διατυπώθηκε στο Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Διατροφή και τις Διατροφικές Διαταραχές για τη περίοδο 2008-2012 :

«Στον τομέα της προώθησης υγιεινών προτύπων διατροφής, τα μέτρα που έχουν ληφθεί στη χώρα μας αφορούν κύρια την αγωγή υγείας στα παιδιά και τη λήψη μέτρων για τα σχολεία.

Η διατροφική αγωγή στα σχολεία προωθείται μέσα από τις δράσεις του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων. Το Υπουργείο, σε συνεργασία και με άλλους φορείς, οργανώνει προγράμματα πληροφόρησης και βιωματικής εκπαίδευσης για την παραδοσιακή ελληνική διαίτα, την υγιεινή διατροφή, την παχυσαρκία και τη σωματική άσκηση στα σχολεία της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Παράλληλα, σε συνεργασία των Υπουργείων Παιδείας και Υγείας, έχουν προωθηθεί μέτρα απαγόρευσης της πώλησης σκευασμάτων υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι από τα σχολικά κυλικεία και έχουν οργανωθεί πρωτοβουλίες για την προώθηση υγιεινών τροφίμων»

(www.ygeia.net.gov.gr)

2.2: « Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ »

Η ελληνική γαστρονομική ταυτότητα είναι πλούσια και με τις ρίζες της βαθιά μέσα στο χρόνο. Η Ελλάδα έχει μία από τις αρχαιότερες και πιό εύγεστες γαστριμαργικές παραδόσεις στον κόσμο. Μία παράδοση αρωμάτων, υλικών και τεχνοτροπιών που ξεκινά από τα προϊστορικά χρόνια και φτάνει έως σήμερα. Τα κύρια στοιχεία της παραδοσιακής διατροφής είναι η ποικιλία των φαγητών όπου δεσπόζουν τα όσπρια, τα δημητριακά, τα άγρια χόρτα, το ελαιόλαδο, τα ψάρια, τα φρέσκα φρούτα και τα λαχανικά. Αντίθετα επικρατεί η μικρή κατανάλωση κόκκινων κρεάτων και η περιορισμένη ποσότητα γαλακτοκομικών. Η ελληνική κουζίνα αποτελείται από ένα πλήθος παραδόσεων και συνταγών οι οποίες διαμορφώνονται από το ποικιλόμορφο τοπίο της χώρας και αναπτύχθηκαν ανάλογα το κύκλο των εποχών, τη γεωγραφική θέση κάθε τόπου και την εναλλαγή νηστείας και κρεοφαγίας, όπως την όρισε η ορθόδοξη εκκλησία. Ο τρόπος παρασκευής των φαγητών και των γλυκών στους διάφορους τόπους της Ελλάδας, επαναλαμβανόμενος από τόπο σε τόπο, από αιώνα σε αιώνα και από νοικοκυριό σε νοικοκυριό συνετέλεσε στο να δημιουργηθεί η ελληνική παραδοσιακή κουζίνα.

Η διατροφή του σήμερα πέρασε από διάφορα στάδια εξέλιξης και παραλλαγών, έτσι όπως ακριβώς ορίστηκαν από τις κοινωνικοοικονομικές και πολιτικές συνθήκες που επικράτησαν ανά διαστήματα. Στο βάθος όμως των συνταγών της, στο επίκεντρο παραμένουν τα βασικά αγροτικά προϊόντα παραγωγής του τόπου που «συνόδευσαν» τους Έλληνες στο «διατροφικό τους ταξίδι» ήδη από την Αρχαία Ελλάδα. Έτσι προϊόντα όπως το κριθάρι, το σιτάρι, το κρασί, το ελαιόλαδο και οι ελιές, το μέλι ή τα σύκα (εκλεκτό φρούτο της εποχής), βολβοί, ραπανάκια (που έδιωχναν το μεθύσι), οι περίφημες πίτες της Αθήνας (καύχημα της πόλης, παραγεμισμένες με τυρί ή μέλι), όσπρια, αρτοειδή και δημητριακά, καρκεύματα όπως μάραθος, δυόσμος, μέντα, μικρά πουλιά (τσίχλες, σπουργίτια), θαλασσινά (χταποδάκια κ.τ.λ.), γαλακτομικά και κρέας από αρνί και κατσίκι και χορταρικά είναι τροφές που απαρτίζουν και το σημερινό μας διαιτολόγιο.

(http://www.rc-cafe.blogspot.com/2010/02/h_18.html)

Αξιοσημείωτο όμως είναι ότι η «κουζίνα παράδοση» της Ελλάδας, από την αρχαιότητα ακόμη, διατρέχεται σε όλο της το εύρος από την έννοια του μέτρου. Τα πολύπλοκα γεύματα, είτε συμπόσια, είτε γιορτές, γίνονται πού και πού, ενώ η καθημερινή διατροφή στηρίζεται σε όλη την Ελλάδα στα αναρίθμητα όσπρια και λαχανικά, στο ελαιόλαδο και στο βούτυρο (ως γνήσιο προϊόν και όχι ως απομίμηση) και στο περιορισμένο κρέας. (Βουτσινά, 1998)

Γνωρίζοντας ότι η μαγειρική ενός λαού είναι κομμάτι του πολιτισμού του, είναι αυτονόητο να κατανοούμε ότι εξελίσσεται μαζί μ' αυτόν-με το σύνολο της κοινωνίας. Η παραδοσιακή μαγειρική είναι κομμάτι του λαϊκού πολιτισμού, επομένως, είναι παράδοση προφορική που μεταδίδεται από μητέρα σε κόρη και όπως και κάθε άλλος τομέας του λαϊκού πολιτισμού, εξελίσσεται με τον βραδύ ρυθμό της ιστορίας, ενσωματώνοντας μόνο τα νεωτεριστικά εκείνα στοιχεία που συγκινούν τη λαϊκή ψυχή και υιοθετούνται από αυτήν. Η παραδοσιακή μαγειρική είναι αυτάρκης αφού χρησιμοποιεί αποκλειστικά τα προϊόντα που παράγει το ίδιο το νοικοκυριό και είναι κομμάτι της αγροτικής κοινωνίας. Η μετάβαση της παραδοσιακής μαγειρικής από την αγροτική στην αστική μορφή πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα γύρω στο 1960, μετά το Β' Παγκόσμιο πόλεμο, μία χρονολογία που χοντρικά σηματοδοτεί το τέλος της αγροτικής Ελλάδας από κάθε άποψη. . (Βουτσινά, 1998)

2.3: Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΟΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΘΗΚΕ ΚΑΤΑ ΤΟΝ Β' ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΟΛΕΜΟ ΚΑΙ ΕΠΕΙΤΑ:

Οι δίαιτες που ακολουθήθηκαν περισσότερο στην Ελλάδα πριν το Β' Παγκόσμιο πόλεμο, χαρακτηρίζονταν από την περιορισμένη χρήση ζωικών προϊόντων και την ταυτόχρονη πρόσληψη υψηλών ποσοτήτων στα όσπρια και τα λαχανικά. Για αυτό το λόγο αντιπροσωπεύουν διαιτητικά πρότυπα που «συμφωνούν» με τη διατροφή των Κρητών του 1960, που αποτελεί και τη βάση για τη διαμόρφωση της ελληνικής έκδοσης της μεσογειακής διατροφής.

(Matalas, Zampelas, Stavrinou, Wolinsky, 2001)

Καθώς ανατέλλει η δεκαετία του '50 αρχίζει μία κοσμογονία με στόχο την ανόρθωση και την ανάπτυξη της χώρας. Η μετανάστευση λαμβάνει πάλι χώρο στην Ελλάδα και χώρες όπως η Αμερική, η Αυστραλία και η Γερμανία είναι οι χώρες που δέχονται την ελληνική νεολαία που αναζητάει καλύτερη τύχη. Όσοι δεν φεύγουν για το εξωτερικό, μένουν στην Αθήνα και στη Θεσσαλονίκη. Τεράστιες πόλεις (αυθαίρετες και αυτοσχέδιες) αναπτύσσονται γύρω από τις ήδη υπάρχουσες. Η ύπαιθρος ερημώνεται. Τα χωριά κατοικούνται πια μόνο από άτομα μεγάλης ηλικίας. Οι καλλιέργειες αρχίζουν να γίνονται με μηχανές, το σχέδιο Μάρσαλ φέρνει νέες παραγωγικές ποικιλίες που αντικαθιστούν τις ιθαγενείς. Αναπτύσσεται μεγάλο δίκτυο δρόμων που βγάζει από την απομόνωση κάθε μικρό χωριό και ολοκληρώνεται η ηλεκτροδότηση όλης της χώρας. Ψυγεία στα σπίτια και αυτοκίνητα ψυγεία μεταφέρουν προϊόντα απ' άκρο σε άκρο της Ελλάδας. Μαζί με τα προϊόντα διακινούνται και οι συνήθειες. Η παραδοσιακή κουζίνα που στηριζόταν στην παραγωγή του νοικοκυριού και του χωριού, έχει τώρα στη διάθεση της νέα προϊόντα που όμως πρέπει να τα αγοράσει. Οι πρώην αγρότες που έχουν εγκατασταθεί στις πόλεις και προσπαθούν να «τα φέρουν βόλτα» με το περιορισμένο μεροκάματο-μισθό, ενισχύονται από το χωριό.

Τενεκέδες με λάδι από τα πατρογονικά λιόδεντρα, κότες από την αυλή του πατρικού, χόρτα, ψάρια, φρέσκα αυγά που στέλνονται την πόλη, ενισχύουν οικονομικά τους νεότευκτους αστούς, αλλά αποτελούν συνάμα τον γευστικό «ομφάλιο λώρο» που συνδέει το άστυ με το χωριό. Δύο παράλληλες εικόνες διαμορφώνονται: Στο χωριό ονειρεύονται την άνεση της πόλης όπου «δεν χρειάζεται να βρέξεις την πλάτη σου» για να φάς ψωμί· το αγοράζεις από τον φούρνο. Εμφανίζεται μία λαχτάρα φυσική για τα βιομηχανικά προϊόντα, που είναι πιο λεπτά, πιο φινιρισμένα, πιο καινούργια και αυτή η

λαχτάρα υπάρχει στο χωριό. Στην πόλη ,αντίθετα, αναπτύσσεται η νοσταλγία για το τραπέζι του χωριού όπου τα φαγητά είναι πιο νόστιμα, πιο καλά, πιο αυθεντικά. (Βουτσινά 1998).

Αυτή η ιδιομορφία της Ελλάδας ισχύει σε ένα βαθμό ακόμα και σήμερα. Οι κοινωνικές αλλαγές που οδήγησαν στην αστικοποίηση της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας συντελέστηκαν με υπερβολική ταχύτητα, έτσι που δεν δόθηκε στους ανθρώπους ο χρόνος να συνειδητοποιήσουν το βάθος, την έκταση και την αξία των αλλαγών που πραγματοποιήθηκαν. Μέσα σε 10-15 χρόνια ανατράπηκαν συνήθειες αιώνων, ενώ δεν υπήρχε τίποτα ίσης αξίας για να τις αντικαταστήσει. Δεν πρόλαβαν οι άνθρωποι να καταλάβουν τι έπρεπε από όλα αυτά να κρατήσουν, τι θα τους έλειπε αν το αποχωρίζονταν.

Δίκαια οι αγρότες επιθυμούσαν να μειώσουν τον κόπο, να γευτούν ψωμί άσπρο και αφράτο, να πάρουν έτοιμο κοτόπουλο και να το φάνε ήσυχοι χωρίς να το σφάζουν και να ταλαιπωρηθούν. (Βουτσινά 1998). Από εκεί όμως, μέχρι το σημείο που οδήγησε τα πράγματα η βιομηχανία τροφίμων, να τρώμε μόνο υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα χωρίς θρεπτική αξία αλλά και χωρίς νοστιμιά, υπάρχει μεγάλη διαφορά.

Το επίθετο «χωριάτικο» που άλλοτε ήταν χλευαστικό, τώρα αν μπει σε ένα προϊόν είναι εγγύηση για προσέλκυση πελατείας. «Χωριάτικο» σύμφωνα τους όρους του μάρκετινγκ, σημαίνει καλό, γνήσιο, αυθεντικό, φρέσκο, νόστιμο, δηλαδή προσδίδεται σε αυτό τιμή. Σπανίως όμως είναι ειλικρινής αυτός ο χαρακτηρισμός. Συνήθως λειτουργεί θετικά μόνο για τα συμφέροντα και συνεπώς τα αυξημένα εισοδήματα των εμπόρων.

Αυτό που είναι σίγουρο και ελπιδοφόρο είναι ότι υπάρχει ισχυρό ρεύμα προς τις γνήσιες και τις αυθεντικές γεύσεις και αν χρησιμοποιήσουμε ορθολογικά την τεχνολογία, μιά λαμπρή ποιότητα ζωής ανοίγεται στον καινούργιο μας αιώνα. (Βουτσινά 1998)

2.4: Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΗΜΕΡΑ

Καθημερινά συνειδητοποιούμε πως η διατροφή μας αλλάζει, δυστυχώς εις βάρος της υγείας μας, καθώς φεύγουμε από τους παραδοσιακούς τρόπους ζωής και εμπλεκόμαστε στους ρυθμούς που μας επιβάλλει η σύγχρονη εποχή με το γρήγορο και έτοιμο φαγητό από τα βιομηχανοποιημένα τρόφιμα. (Trichopoulou *et al* 2003) Συνέπεια αυτής της διατροφής του νεοέλληνα είναι η παχυσαρκία, οι καρδιοπάθειες,

ο σακχαρώδης διαβήτης και η υπέρταση. Από τη δεκαετία του 1960 και εξής, σημειώθηκαν στην Ελλάδα ταχύτατες μεταβολές, οι οποίες άλλαξαν ριζικά την εικόνα των διατροφικών αλλαγών στη χώρα. Η μέση κατά κεφαλή κατανάλωση θερμίδων σημείωσε σταθερή και συνεχή άνοδο και από 2.912 θερμίδες την περίοδο 1961-3 έφθασε μέχρι το 2003 τις 3.666 θερμίδες, παρουσιάζοντας αύξηση κατά 25,9%. Ενώ στις αρχές της δεκαετίας του 1960 η μέση κατανάλωση θερμίδων ήταν στην Ελλάδα η χαμηλότερη της Δυτικής Ευρώπης, μέσα σε 4 δεκαετίες έφτασε να συγκαταλέγεται ανάμεσα στις υψηλότερες. Μέσα στις δύο πρώτες δεκαετίες μετά το '60, η κατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων αυξήθηκε κατά 100-130% (FAO 1989) και κατόπιν συνέχισε την ανοδική της πορεία με βραδύτερους ρυθμούς. Αντίστοιχη πορεία ακολούθησε και η κατανάλωση λαχανικών και πατάτας, ενώ αντίθετα, η κατανάλωση δημητριακών και οσπρίων σημείωσε μείωση.

Μικρότερη αύξηση σημειώθηκε στην κατανάλωση φρούτων. Η κατανάλωση ζωικών λιπών άρχισε να αυξάνεται από τη δεκαετία του '80, χωρίς ωστόσο να υποκαταστήσει την κατανάλωση φυτικής προέλευσης ελαίων και κυρίως ελαιόλαδου, που παραμένει υψηλή. Τέλος, υπερδιπλασιάστηκε η κατανάλωση ζάχαρης (WHO 2008). Σε επίπεδο θερμίδων, οι παραπάνω εξελίξεις εκφράζονται ως εξής: στην περίοδο 1971-2001, η μέση ημερήσια κατά κεφαλή διαθεσιμότητα θερμίδων από κρέας και γαλακτοκομικά αυξήθηκε κατά 43,2% και από λίπη, έλαια και ζάχαρη κατά 27,8%. Η θερμιδική διαθεσιμότητα από φρούτα, όσπρια και λαχανικά αυξήθηκε λιγότερο, κατά 16,5%, ενώ αντίθετα η αντίστοιχη από δημητριακά μειώθηκε κατά 7,5%. Οι εξελίξεις αυτές διαφοροποίησαν σημαντικά το προφίλ της ελληνικής διατροφής σε σχέση με την παραδοσιακή εικόνα που χαρακτήριζε τη χώρα. Η μέση κατανάλωση κρεάτων και γαλακτοκομικών τείνει σταδιακά να προσεγγίσει τα επίπεδα των άλλων ευρωπαϊκών χωρών. Η θερμιδική σημασία των λιπών, ελαίων και της ζάχαρης βρίσκεται ήδη σε υψηλά επίπεδα, μολονότι πρέπει να σημειωθεί ότι ένα μεγάλο μέρος αυτής αφορά το ελαιόλαδο. Παράλληλα όμως, η χώρα διατηρεί την υψηλότερη κατά κεφαλή κατανάλωση φρούτων, οσπρίων και λαχανικών, και μια από τις υψηλότερες σε δημητριακά. Οι επιστήμονες σε όλο τον κόσμο μετά από μελέτες και έρευνες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι πρέπει να επιστρέψουμε στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή, η οποία προστατεύει την υγεία μας. (www.ygeia.net.gov.gr) Δυστυχώς όμως ζούμε σε μια περίοδο όπου η παραδοσιακή διατροφή απέχει σημαντικά από τις καθημερινές διατροφικές συνήθειες του σύγχρονου ανθρώπου. Η

εποχή κατά την οποία η βάση της διατροφής ήταν τα φρέσκα φρούτα και τα λαχανικά, τα δημητριακά και τα όσπρια έχει περάσει ανεπιστρεπті.

Παρόλο που οι επιστήμονες διαιτολόγοι προτρέπουν το κοινό για την επιστροφή σε αυτή, η σύγχρονη πραγματικότητα μας αποδεικνύει ότι μάλλον αυτό είναι ουτοπικό. Ο καταναλωτής απαιτεί πλέον ποικιλία τροφίμων, ευκολία στην προετοιμασία, οικονομικά και ασφαλή προϊόντα. Τις απαιτήσεις αυτές ήρθε με τη σειρά της να ικανοποιήσει η Βιομηχανία Τροφίμων με τη δημιουργία και την είσοδο στην αγορά των τυποποιημένων προϊόντων. Ωστόσο, η ύπαρξη τέτοιου είδους τροφίμων δε νοείται χωρίς τη χρήση των πρόσθετων, γεγονός που δημιουργεί πολλά ερωτηματικά σχετικά με την ασφάλεια και τις επιπτώσεις τους στην υγεία του καταναλωτικού κοινού. Τα πρόσθετα τροφίμων είναι φυσικές ή συνθετικές ουσίες που προστίθενται σκόπιμα στα τρόφιμα για να εκτελέσουν ορισμένες τεχνολογικές λειτουργίες. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Οδηγία 89/107/ΕΟΚ, τα πρόσθετα δεν καταναλώνονται συνήθως μόνα τους ως τρόφιμα αλλά χρησιμοποιούνται κατά την κατασκευή, τη μεταποίηση, την παρασκευή, την κατεργασία, τη συσκευασία, τη μεταφορά ή την αποθήκευση του τελικού προϊόντος. Χαρακτηριστικό είναι ότι παραμένουν στο τελικό προϊόν ανεξάρτητα από το στάδιο της επεξεργασίας κατά το οποίο θα εισαχθούν. Είναι απαραίτητο, επίσης, να σημειώσουμε ότι δεν πρέπει να συγχέουμε τα συντηρητικά με τα πρόσθετα τροφίμων. Τα συντηρητικά είναι πρόσθετα αλλά τα πρόσθετα δεν είναι μόνο συντηρητικά. Πρέπει λοιπόν να θυμόμαστε ότι ο ισχυρισμός «χωρίς συντηρητικά» μπορεί να είναι παραπλανητικός, γιατί δεν αποκλείει την ύπαρξη άλλων πρόσθετων, εκτός των συντηρητικών, στο τρόφιμο. Επομένως προκύπτει το ζήτημα αν μπορούμε να καταναλώνουμε φαγητά και πρώτες ύλες χωρίς τη χρήση των προσθέτων. Η απάντηση έρχεται από μια μελέτη που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, όπου πραγματοποιήθηκε καταγραφή των πρόσθετων από 243 τρόφιμα ευρείας κατανάλωσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο μέσος Έλληνας καταναλώνει περίπου 5 κιλά πρόσθετα ανά έτος, χωρίς να υπολογιστούν το αλάτι (7 κιλά) και η ζάχαρη (52 κιλά). Με άλλα λόγια είναι αδύνατο να ζήσουμε χωρίς πρόσθετα. Επειδή, λοιπόν, ο σύγχρονος τρόπος ζωής δεν μπορεί να μας αποτρέψει από την κατανάλωση τυποποιημένων προϊόντων, μπορούμε τουλάχιστον να περιορίσουμε τη χρήση τους και να ανατρέχουμε στις ετικέτες τροφίμων για οποιαδήποτε πληροφορία σχετικά με τη σύσταση τους .(http://www.nutrimed.gr/ArticleViewLIST.aspx?C_ID=5&cat)

Παρ'όλα αυτά η ελληνική παραδοσιακή διατροφή έχει γίνει γνωστή παγκοσμίως, γιατί έχει αποδειχθεί ότι προάγει την υγεία και προλαμβάνει τις ασθένειες σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από τη διατροφή άλλων λαών της γης. Γι' αυτό, η συζήτηση με τους σημαντικούς ενήλικες στη ζωή μας, όπως η μητέρα, ο πατέρας, οι παππούδες και οι γιαγιάδες, οι θείες και οι θείοι, μπορεί να είναι χρήσιμη. Οι περισσότεροι έζησαν σε εποχές που δεν είχαμε γεννηθεί και -επομένως- μπορούμε να μάθουμε πολλά από αυτούς. Η διατροφή ελληνικού τύπου έχει αποδειχτεί ότι αυξάνει τη διάρκεια ζωής και μειώνει τον κίνδυνο θανάτου από καρδιακά προβλήματα και καρκίνο. Τα πολύ σημαντικά αυτά συμπεράσματα προέρχονται από μια μεγάλη επιδημιολογική έρευνα που εξέτασε την επίδραση της διατροφής του Ελληνικού πληθυσμού, στην συχνότητα των ασθενειών και τον ρόλο της στη θνησιμότητα. Η έρευνα διαξάχθηκε από Έλληνες και Αμερικανούς γιατρούς και συμπεριέλαβε 22.000 άτομα από ηλικίας 20 έως 86 ετών για μια χρονική διάρκεια 4 ετών. Εξετάστηκε το είδος της διατροφής τους, οι δραστηριότητες, οι σωματομετρικές τους καταστάσεις, το κατά πόσο κάπνιζαν ή όχι και από τις ασθένειες έπασχαν. Τα ευρήματα τους έδειξαν ότι τα άτομα που κατανάλωναν τη διατροφή Ελληνικού τύπου, παρουσίαζαν 25% λιγότερο κίνδυνο θανάτου από όλες τις αιτίες, 33% μείωση του κινδύνου θανάτου από καρδιακές παθήσεις και 24% μείωση του θανάτου από καρκίνο. Η μείωση του κινδύνου του θανάτου δεν προερχόταν από τη δράση κάποιου από τα τρόφιμα που απαρτίζουν την διατροφή αλλά από το σύνολο των συστατικών που απαρτίζουν την ελληνική διατροφή. Είναι γεγονός ότι πολλά στοιχεία μέχρι σήμερα δείχνουν ότι η Ελληνική διατροφή είναι ευεργετική για την υγεία. Βέβαια είναι γεγονός ότι η προετοιμασία των ελληνικών φαγητών είναι ιδιαίτερα χρονοβόρα. Σε τελική ανάλυση όμως είναι προτιμότερο να αφιερώσουμε χρόνο για την προετοιμασία των φαγητών παρά για την αγορά γρήγορων και βλαβερών για τον οργανισμό φαγητών. Η παραπάνω έρευνα απέδειξε σε επιδημιολογικό επίπεδο ότι το σύνολο των περιεχομένων της δρά για την πρόληψη και προστασία του οργανισμού από σοβαρές παθήσεις. (http://www.medlook.net.cy/article.asp?item_id=1016) Παρά όμως τις συστάσεις των επιστημόνων για επιστροφή στη παραδοσιακή μεσογειακή δίαιτα, οι Έλληνες παραμένουν «κολλημένοι» στα δυτικά πρότυπα διατροφής, όπως προκύπτει από νέα μελέτη. Το αποτέλεσμα είναι πως εφτά στους δέκα άντρες και έξι στις δέκα γυναίκες είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι – ποσοστό που χαρίζει στη χώρα μας μία ακόμη θλιβερή πρωτιά σε σχέση με τις λοιπές ευρωπαϊκές χώρες. Και αυτό οφείλεται στις κατά βάσει βλαβερές διατροφικές συνήθειες που έχουν αποκτήσει οι Έλληνες τα

τελευταία χρόνια. Ταυτόχρονα ενώ ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συνιστά 2-3 μερίδες φρούτων καθημερινά, το 38,5% των Ελλήνων καταναλώνει κάτω από τέσσερις μερίδες την εβδομάδα. Σύμφωνα με τα ίδια στοιχεία, οι πολίτες φαίνεται να «σνομπάρουν» και τις σαλάτες: μόλις το 17,9% καταναλώνει 4-5 μερίδες λαχανικών την ημέρα, παρά τα όσα προτείνουν οι γιατροί. Εντύπωση επίσης προκαλεί το γεγονός ότι ένας στους τέσσερις Έλληνες δεν τρώει σχεδόν ποτέ το αναγκαίο για τον οργανισμό του ψάρι. Αντίθετα, οι μισοί περίπου ενήλικες αποδεικνύουν εμπράκτως – και σχεδόν σε καθημερινή βάση - την αγάπη τους για το κόκκινο κρέας. Όσο για τα φασόλια, τις φακές, τα ρεβιθιά και τα λοιπά όσπρια, σπάνια πλέον δεσπόζουν στο ελληνικό τραπέζι, αφού τη θέση τους έχουν πάρει τα μπέργκερ, τα σουβλάκια, οι πίτσες και τα έτοιμα σάντουιτς που εμπεριέχουν μεγάλες ποσότητες θερμιδών και μιά πληθώρα βλαβερών συστατικών για τον οργανισμό.<http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&ct=6&articleID=4767&la=1>).

(Trichopoulou et al 2003)

Χαρακτηριστικές είναι οι παρακάτω προτάσεις που χαρακτηρίζουν πλήρως τη κατάσταση: *Από τη στιγμή που η ανάπτυξη και η τεχνολογία κατήργησαν τις μικρές τοπικές αποκλειστικότητες στη μαγειρική και ισοπέδωσαν τις εποχές του χρόνου, τρώμε «ντομάτες γεμιστές τον μήνα Ιανουάριο και λαχανοντολμάδες το καλοκαίρι»! Συντηρούμε τα τρόφιμα σε καταψύκτες και έχουμε αφθονία προϊόντων σε κάθε γωνιά της χώρας, άσχετα με την εντοπιότητα. Δύσκολοι δεν είναι πια οι καιροί, έχουμε ευτυχώς από όλα, είτε παράγονται εδώ, είτε όχι. Υπάρχει όμως συνεχώς αυξανόμενο ενδιαφέρον για την τοπική παραδοσιακή κουζίνα και μάλιστα στις πολύ καινούργιες γενιές που έχουν μεγαλώσει με κόρν φλέικς και όχι με τραχανά!*

(Βουτσινά, 1998).

Οι λόγοι για τη διαμόρφωση αυτών των καθημερινών συνηθειών είναι πολλοί και αξίζει να επισημανθούν οι σπουδαιότεροι: Η έννοια της παγκοσμιότητας ήχησε γοητευτικά στην εποχή μας, βασισμένη στις δυνατότητες επικοινωνίας που δημιούργησαν οι νέες τεχνολογίες. Πράγματι, ο άνθρωπος λαχταράει να μάθει και να γνωρίσει άλλους πολιτισμούς. Αυτή η λαχτάρα όμως παρερμηνεύτηκε. Παγκοσμιότητα και πολυπολιτισμός ξέρουμε πια πως δεν σημαίνει ισοπέδωση ούτε ομογενοποίηση των πολιτισμών, αλλά αξιοποίηση της δυνατότητας να κατανοήσουμε τις διαφορετικότητες και να τις σεβόμαστε. Ένας ακόμη σοβαρός λόγος, για αυτή τη στροφή στην παραδοσιακή κουζίνα, είναι ο κορεσμός του ανθρώπου από τα απρόσωπα βιομηχανικά φαγώσιμα και η επιθυμία του για τα

φαγητά του παρελθόντος, που συνοδεύονται από γλυκές και «ζεστές» αναμνήσεις του παρελθόντος, δηλαδή από την πολιτισμική παράδοση που αποτελεί κύριο χαρακτηριστικό της εθνικής ταυτότητας. Η υπερβολή σε όλα, και κυρίως στην κατανάλωση, έφερε ανία και πλήξη στη ζωή και από την άλλη η υπερβολική επεξεργασία των μαζικά παραγόμενων τροφίμων, υποβάθμισε δραματικά τη γεύση τους.

Η κυριότερη αιτία αυτής της στροφής έχει να κάνει με τη φιλοσοφία του φαγητού και συνολικά με την άποψη ζωής μας. Η ειδική γεύση και οι ιδιαιτερότητες που παρουσιάζει κάθε τρόφιμο από τόπο σε τόπο, υποδηλώνουν ξεκάθαρα την στροφή αυτή προς το παρελθόν, καθώς η ποικιλία και το μέτρο είναι έννοιες συνυφασμένες με την ελληνική κουλτούρα και επομένως και με τις εθνικές διατροφικές συνήθειες.

Ακόμα και αν κάποιος δεν είναι ειδικός, αντιλαμβάνεται πολύ εύκολα πόσο διαφέρουν από τα τρέχοντα επίπεδα προϊόντων οι πατάτες από το Νευροκόπι για παράδειγμα, οι γίγαντες Καστοριάς, το μέλι Κυθήρων ή το Κρητικό βουνίσιο ανθότυρο. Έτσι λοιπόν δεν είναι η ανάγκη που μας ωθεί στην αναζήτηση των παραδοσιακών φαγητών, ούτε ξαναγυρίζουμε στην αγροτική φάση της κοινωνίας. Είναι που καταλάβαμε πως η απλότητα προκύπτει από πολύπλοκες διεργασίες. Αυτές οι γεύσεις που με μιά πρώτη ματιά δειχνούν απλές, δουλεύθηκαν και διαμορφώθηκαν σε μιά πορεία αιώνων και έχουν ενσωματώσει τη λαϊκή σοφία και την κατασταλαγμένη πείρα ατελείωτων γενεών.

Φέρουν το αποτύπωμα του πολιτισμού που τις παρήγαγε και είναι η πιο στέρεη βάση για να φτιαχτούν οι γεύσεις και οι συνήθειες των επόμενων χρόνων.
(Βουτσινά 1998)

2.4.1.: Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΝΗΚΕΙ ΣΤΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή ανήκει όμως στην κατηγορία της μεσογειακής διατροφής. Ο όρος μεσογειακή διατροφή έχει χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει τις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες της Κρήτης, της Νότιας Ιταλίας και άλλων μεσογειακών περιοχών τη δεκαετία του 1960. Τα βασικά χαρακτηριστικά της διατροφής αυτής είναι η καθημερινή κατανάλωση αδρά επεξεργασμένων δημητριακών, φρούτων, λαχανικών, ελαιολάδου και γαλακτοκομικών προϊόντων,

κατανάλωση ψαριών, πουλερικών, οσπρίων, αβγών (1-2 φορές την εβδομάδα), κατανάλωση κόκκινου κρέατος 1-2 φορές τον μήνα, καθώς και επίσης μέτρια κατανάλωση κρασιού (1-2 ποτήρια την ημέρα, κυρίως μαζί με το φαγητό). Η διατροφή αυτή συμβαδίζει και με έναν τρόπο ζωής που περιελάμβανε καθημερινή σωματική άσκηση. Πλήθος μελετών σε ενήλικες έχουν αναδείξει τα θρεπτικά συστατικά, τα οποία εμπεριέχονται σε αφθονία του εν λόγω παραδοσιακού διατροφικού προτύπου, καθώς και τις ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Στα θρεπτικά συστατικά περιλαμβάνονται τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (κύρια πηγή των οποίων είναι το ελαιόλαδο), ο λόγος των απαραίτητων λιπαρών οξέων ω3 προς ω6, οι φυτικές ίνες, οι βιταμίνες E και C, το φυλλικό οξύ, κ.α., ενώ στις ευεργετικές επιδράσεις από την υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφής περιλαμβάνονται η προστατευτική δράση της από στεφανιαία νόσο, μεταβολικό σύνδρομο, καρδιαγγειακό κίνδυνο, κ.α. (Matalas, Zampelas, Stavrinou, Wolinsky, 2001) (www.ygeia.net.gov.gr)



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, ύστερα από μελέτες και στη χώρα μας και αλλού έχει αποδειχθεί η πιο υγιεινή διατροφή. Είναι ξακουστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες καθώς προφυλάσσει από εμφράγματα του μυοκαρδίου και από διάφορες μορφές καρκίνου, είναι φτωχή σε θερμίδες, τονώνει τον οργανισμό και βοηθά στην καλή λειτουργία του εντέρου. Ο τρόπος αυτός διατροφής κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος τα τελευταία χρόνια καθώς πλήθος μελετών δείχνουν ότι οι κάτοικοι Μεσογειακών χωρών ζούν περισσότερο, ενώ πολύ σπανιότερα σε σχέση με τους Αμερικάνους και τους Βορειοευρωπαίους, πάσχουν από καρκίνο εντέρου και μαστού ή καρδιακές παθήσεις.

Το μενού της μεσογειακής διατροφής, όπως περιγράψαμε και πιο πάνω στηρίζεται σε φυτικά προϊόντα, χωρίς να αποκλείει τις ζωικές τροφές. Έτσι για παράδειγμα η Ιταλική μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση ζυμαρικών, ενώ η Ισπανική μεσογειακή διατροφή από μεγάλη κατανάλωση ψαριού. (Kontogianni *et al*, 2008)

Η ελληνική παραδοσιακή δίαιτα περιλαμβάνει μεγάλες ποσότητες σταρένιου ψωμιού, μαγειρεμένα φαγητά και σαλάτες (στις οποίες όσπρια και λαχανικά καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες) πλούσιες σε ελαιόλαδο. Η κατανάλωση γάλατος είναι μέτρια, αλλά η κατανάλωση τυριού και σε ένα μικρότερο βαθμό, γιαουρτιού είναι υψηλή. Ειδικά το τυρί «φέτα» προστίθεται τακτικά σε πολλές σαλάτες και συνοδεύει ιδιαίτερα τα βραστά λαχανικά. Όσον αφορά το κρέας, παλαιότερα θεωρούνταν ακριβό (από αγοραστικής απόψεως) και καταναλώνονταν σπανιότερα. Το ψάρι όμως κατείχε ιδιαίτερη θέση στο καθημερινό διαιτολόγιο λόγω γειτνίασης της χώρας με τη θάλασσα. Η υψηλή περιεκτικότητα του μεσογειακού διαιτολογίου σε λαχανικά, φρέσκα φρούτα και δημητριακά καθώς και η τακτική και άφθονη χρήση του ελαιολάδου, αποτελούν εγγύηση για την πρόσληψη β-καροτίνης, βιταμίνης C, τοκοφερόλης, σπουδαίων ιχνοστοιχείων και μεταλλικών στοιχείων (ασβέστιο, φώσφορος, βιταμίνη D, σελήνιο και ιώδιο) καθώς και ευεργετικών αλλά μη θρεπτικών ουσιών όπως οι πολυφαινόλες.

(Matalas, Zampelas, Staurinos, and Wolinsky 2001)

2.4.2.: Η Μεσογειακή διατροφή είναι άμεσα συνδυασμένη με τη μακροβιότητα

Η μεσογειακή δίαιτα είναι η πλέον ισορροπημένη διατροφή από άποψη περιεκτικότητας και αναλογιών σε θρεπτικά συστατικά, διότι τα χαρακτηριστικά της είναι : άφθονες φυτικές τροφές (φρούτα - λαχανικά - ψωμί και άλλα προϊόντα δημητριακών - πατάτες - όσπρια - καρποί και σπόροι), πλούσια πηγή σωστών υδατανθράκων, μέτριες ποσότητες γαλακτοκομικών (πηγή ασβεστίου και βιταμινών D,A), μέτριες ποσότητες ψαριών και πουλερικών (πηγή πρωτεϊνών), μικρές ποσότητες κόκκινου κρέατος (πηγή πρωτεϊνών αλλά και λιπαρών) και κρασί σε μικρές ποσότητες κατά κανόνα με τα γεύματα (πηγή αντιοξειδωτικών και φλαβονοειδών). Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας οι αναλογίες των

θρεπτικών συστατικών στην ημερήσια διατροφή έχουν ως εξής: 50-60% υδατάνθρακες, 25-30 % λίπη, 20-25% πρωτεΐνες το οποίο επιτυγχάνεται με την μεσογειακή διατροφή. Η μεσογειακή δίαιτα συμβάλει στην πρόληψη και την αντιμετώπιση της υπέρτασης. Η μεσογειακή δίαιτα περιέχει τροφές πλούσιες σε κάλιο που βρίσκεται άφθονο σε φρούτα, λαχανικά (κυρίως πράσινα φυλλώδη), χυμός πορτοκαλιού, αποξηραμένα φρούτα, πατάτες κλπ. Η δίαιτα υψηλή σε κάλιο είναι ευνοϊκή για την προστασία από την υψηλή αρτηριακή πίεση. Παράλληλα η μεσογειακή δίαιτα είναι πλούσια σε τροφές που περιέχουν ουσίες όπως η β-καροτίνη, η βιταμίνη E και C, σελήνιο, ψευδάργυρο, οι οποίες είναι αντιοξειδωτικές και θεωρούνται η καλύτερη διατροφική πρόληψη κατά του καρκίνου. Επιστημονικές μελέτες του μεσογειακού τύπου διατροφής ανέδειξαν τη διατροφική αξία της μεσογειακής δίαιτας στην αντιμετώπιση και πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων. Το ελαιόλαδο που περιέχεται άφθονο στην μεσογειακή δίαιτα είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που αυξάνουν τον καταβολισμό δηλαδή την διάσπαση της κακής χοληστερόλης LDL και την δέσμευση της χοληστερόλης από την HDL. Τα λιπαρά ψάρια (σκουμπρί - σαρδέλα - γαύρος) περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα, η κατανάλωσή τους συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης εμφράγματος του μυοκαρδίου. Μελέτες συνδέουν τα ω-3 λιπαρά οξέα με δράση αντιθρομβωτική, αντιυπερτασική και υποτριγλυκαιριδαϊκή. Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν δυσασπορροφητους φυτικούς πολυσακχαρίτες που έχουν ισχυρή υποχοληστεριναιμική δράση βοηθώντας την απομάκρυνση της χοληστερίνης. Η μεσογειακή δίαιτα μπορεί να αποτελέσει μια αξιόσυστατη διατροφική στρατηγική για την μείωση του βάρους σε υπέρβαρα, παχύσαρκα, διαβητικά άτομα. Η διατροφή αποτελεί τη βάση θεραπευτικής αλλά και την πρόληψη του Διαβήτη τύπου 2. Επιπλέον η μεσογειακή δίαιτα μπορεί να θεωρηθεί από τις πλέον ενδεδειγμένες δίαιτες στην αντιμετώπιση και πρόληψη του διαβήτη τύπου 2 αλλά και στην θεραπευτική αντιμετώπιση του διαβήτη τύπου 1. Τέλος η μεσογειακή δίαιτα είναι εύγευστη, έχει μεγάλη ποικιλία, απίθανους συνδυασμούς και πολλές νοστιμότητες συνταγές χωρίς να επιβαρύνει την ΥΓΕΙΑ και το ΒΑΡΟΣ. (Serra Majem *et al.* 2003; Trichopoulou 2001)

http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=3665

2.4.3.: Βασικές αρχές της Μεσογειακής διατροφής:

Η τροφή είναι κάτι περισσότερο από ουσίες. Τα πιάτα που τρώμε συχνά περιέχουν οικογενειακές παραδόσεις, ιστορία, κουλτούρα, ακόμα και προσωπικές αναμνήσεις-και έτσι θα έπρεπε να είναι. Αλλά όπως έχουν δείξει οι έρευνες παγκοσμίως, οι διατροφικές συνήθειες, που διαφέρουν από τόπο σε τόπο, μπορεί να αλλάξουν για να αποκτήσουν τα πλεονεκτήματα του οφέλους στην υγεία, που σχετίζονται με τη μεσογειακή διατροφή. Και να πώς: Χρήση ελαιόλαδου ως κύρια πηγή λίπους, Υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, Υψηλή κατανάλωση δημητριακών και οσπρίων, Μέτρια έως υψηλή κατανάλωση ψαριού, Μέτρια κατανάλωση πουλερικών, Μέτρια κατανάλωση γάλακτος και των προϊόντων του, Μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρασιού, Χαμηλή κατανάλωση κρέατος και των προϊόντων του. (http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=4575) (Trichopoulou et al 2003)

Στο σημείο αυτό θα παρουσιάσουμε τη πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής η οποία απεικονίζει σχηματικά τις ποσότητες των βασικών συστατικών της δίαιτας με τη μορφή της πυραμίδας:



(<http://www.boukitsa.gr/images/pyramida.jpg&imgrefur>)

Ανάλογα σε ποιο επίπεδο της πυραμίδας βρίσκονται οι τροφές θα πρέπει να καταναλώνονται πιο συχνά. Οι τροφές που βρίσκονται κοντά στη βάση της πυραμίδας, θα πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά. Σύμφωνα πάλι με τη μεσογειακή πυραμίδα επιβάλλεται καθημερινά συστηματική σωματική άσκηση και το κρασί με μέτρο.

Στην κορυφή της πυραμίδας βρίσκεται το κόκκινο κρέας που συνιστάται η κατανάλωσή του λίγες μόνο φορές το μήνα.

Ποσότητες από την κάθε ομάδα τροφών δεν δίνονται για την πυραμίδα. Αυτό είναι γιατί η πυραμίδα αποτελεί έναν οδηγό και όχι συγκεκριμένη δίαιτα για το κάθε άτομο ξεχωριστά. Εξάλλου, οι ποσότητες από την κάθε ομάδα τροφών για το κάθε άτομο ξεχωριστά είναι συγκεκριμένες για να πληρούν τις ανάγκες του τόσο σε θερμίδες όσο και σε θρεπτικές ουσίες. Η θερμιδική και θρεπτική αξία της διαίτας/ διατροφής του καθενός ορίζεται σύμφωνα με το γένος, ιδανικό βάρος, ηλικία, ύψος, σωματική άσκηση και φυσιολογική ή παθολογική κατάσταση.



(<http://www.boukitsa.gr/images/pyramida.jpg&imgrefur>)

2.4.4.: Γιατί είναι ωφέλιμη η Μεσογειακή διατροφή;

Γιατί συμβάλλει στη: Μείωση των επιπέδων πλάσματος τριγλυκεριδίων και «κακής» (LDL) χοληστερόλης, Διατήρηση των επιπέδων πλάσματος της «καλής» (HDL) χοληστερόλης, Θετική επίδραση στα επίπεδα γλυκόζης και ινσουλίνης στο αίμα, Μείωση του κινδύνου αρτηριοσκλήρυνσης, Μείωση της αρτηριακής πίεσης, Μείωση κινδύνου εμφάνισης καρκίνου (παχέως εντέρου, μαστού, προστάτη), Διατήρηση σωματικού βάρους, Μακροβιότητα και φαίνεται να σχετίζεται με μειωμένα επίπεδα κατάθλιψης και πρόληψη από τη νόσο Alzheimer και επομένως μείωση του κινδύνου γνωστικής εξασθένησης. (Miguel Mariscal-Arcas *et al* 2008) (http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=9044,=8547,=7881,=3854,)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ "3": «ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

***«Γεννιέσαι δύο φορές :
η μία οδηγεί στην απλή ύπαρξη,
η άλλη στην ίδια τη ΖΩΗ»***

Jean Jacques Rousseau

3.1: ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ:

Εφηβεία ονομάζεται η μεταβατική περίοδος στην ανάπτυξη του ανθρώπου, που μέσα από έντονες σωματικές, γνωστικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές μεταβαίνει από την παιδική ηλικία στην ώριμη ενήλικη ζωή. (www.iatronet.gr/article.asp?art... -). Η εφηβεία αρχίζει βαθμιαία κατά το τέλος της λανθάνουσας περιόδου, περίπου στα 10½-11 χρόνια και τελειώνει βαθμιαία με την έναρξη της ενήλικης ζωής (από τα 18 έως τα 21 χρόνια). Διαιρείται ως αναπτυξιακή περίοδος σε τρία στάδια: στην πρώιμη εφηβική ηλικία (10½-11 έως 14 ετών), στη μέση (14 έως 16-17 ετών) και στην όψιμη (16-17 έως 20-21 ετών). (Ζαμπέλας 2003)

Η εφηβεία είναι η περίοδος της ζωής του ανθρώπου ανάμεσα στη παιδική ηλικία και την ώριμη ηλικία. Σε ορισμένες παραδοσιακές κοινωνίες η έναρξη της εφηβείας σηματοδοτείται από μια ιδιαίτερη τελετή που γίνεται σε μια συγκεκριμένη ηλικία ή σε ένα σταθερό χρονικό σημείο του έτους. Αλλά στο δυτικό κόσμο κανείς δε γνωρίζει με βεβαιότητα πότε πραγματικά αρχίζει και πότε τελειώνει. Ο όρος «εφηβεία» σημαίνει το «να μεγαλώνει κανείς». Αλλά ποιός μπορεί να πεί πότε αυτή η διαδικασία αρχίζει και πότε σταματά; Η περίοδος του «αυξητικού τινάγματος» (της μεγάλης και απότομης αύξησης του ύψους) και της σεξουαλικής ανάπτυξης, γνωστής ως *ήβης*, συνοδεύει την εφηβεία. Η ήβη είναι μια βιολογική διεργασία που λαμβάνει χώρα σε μια αλάνθαστη ακολουθία σταδίων. Η εφηβεία είναι μια χρονική περίοδος κατά τη διάρκεια της οποίας το άτομο αλλάζει σταδιακά από παιδί σε ενήλικο- μπορεί να αρχίζει με την ήβη, αλλά αυτό δεν είναι απαραίτητο. Μερικά κορίτσια αρχίζουν να έχουν έμμηνη ρύση ήδη από τα δέκα τους χρόνια, αλλά δεν είναι δυνατόν να χαρακτηριστούν ως έφηβοι παιδιά του δημοτικού σχολείου. Τα αγόρια συνήθως εισέρχονται στην ήβη πιο αργά από ό,τι τα κορίτσια, μερικές φορές στα 14 ή στα 15 τους χρόνια, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι εξακολουθούν να είναι παιδιά μέχρι ότου έλθει τελικά η ήβη.

Μερικοί έφηβοι μπορεί να έχουν σχεδόν εμφάνιση ενήλικου, ενώ ορισμένοι μοιάζουν περισσότερο με παιδιά. Δεν ξέρουν και αυτοί πάντοτε εάν θέλουν να τους φέρονται οι άλλοι σαν να είναι παιδιά ή σαν να είναι σχεδόν ενήλικοι. Η ίδια η κοινωνία τους μεταδίδει ανάμικτα μηνύματα. Για παράδειγμα, στη Μ.Βρετανία ένα άτομο είναι δυνατόν να παντρευτεί χωρίς τη συγκατάθεση των γονιών του στα 16 του χρόνια, αλλά δεν επιτρέπεται να οδηγή μέχρι να γίνει 17 ετών και δεν μπορεί να ψηφίζει, να παρακολουθεί ορισμένες κινηματογραφικές ταινίες και να αγοράζει αλκοόλ πριν το 18^ο έτος. Δεν είναι περίεργο λοιπόν που αρκετοί έφηβοι βρίσκονται σε σύγχυση. Ορισμένοι πιστεύουν ότι η εφηβεία λήγει με το τέλος της υποχρεωτικής εκπαίδευσης, όταν οι νέοι άνθρωποι αναμένεται να αρχίσουν να συντηρούν μόνοι τους τον εαυτό τους. Ωστόσο, οι έφηβοι ηλικίας 16 ετών που τελειώνουν το γυμνάσιο είναι πολύ δύσκολο να θεωρηθούν ενήλικοι. Μόνο στα 18 τους χρόνια θα έχουν τα πλήρη δικαιώματα των ενηλίκων σύμφωνα με το νόμο, και ακόμη και τότε ίσως χρειαστεί λίγος χρόνος μέχρι ότου γίνουν αποδεκτοί από τους ενήλικους ως ισότιμοι με αυτούς. Οι έφηβοι που συνεχίζουν τις σπουδές στην τριτοβάθμια εκπαίδευση εξαρτώνται οικονομικά από τους γονείς τους μέχρι το 21^ο έτος ή και αργότερα, μολονότι η γνωστική τους ανάπτυξη κατά την περίοδο αυτή βρίσκεται ακόμη πιο κοντά στο επίπεδο του ενήλικου. Επομένως,

μόνον κατά προσέγγιση μπορεί κανείς να υπολογίσει πότε τελειώνει η εφηβεία. Θα πρέπει να λάβει υπόψη του το συγκεκριμένο άτομο και τα συγκεκριμένα στάδια που φαίνεται να έχει ξεκινήσει, να έχει βιώσει ή να έχει αφήσει τελικά πίσω του. «Εφηβεία» επομένως είναι μια εκτεταμένη χρονική περίοδος κατά την οποία λαμβάνουν χώρα πολλές σημαντικές βιοσωματικές, νοητικές, κοινωνικές και συναισθηματικές αλλαγές. Η οικογένεια και η κοινωνία σημαδεύουν τις αλλαγές αυτές με το να αντιδρούν με διαφορετικό τρόπο απέναντι στο κάθε άτομο, προσδοκώντας συχνά πολλά πράγματα από αυτό.

Πρόκειται για μια περίοδο που στιγματίζεται από σοβαρές αλλαγές τόσο στο σώμα, όσο και στη ψυχοσύνθεση και στο νού του ατόμου. Περιγράφει συνήθως το χρονικό διάστημα από 10 έως 19 ετών περίπου. (Τάκερ 1997)

3.2: Η ΣΧΕΣΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η εφηβεία είναι μία από τις σημαντικότερες ηλικίες όσον αφορά την ανάπτυξη του ανθρώπου και τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα του. Η ξαφνική αλλαγή στην ταχύτητα ανάπτυξης αυτής της περιόδου δημιουργεί ειδικές θρεπτικές ανάγκες στους εφήβους. Ταυτόχρονα οι διανοητικές και συναισθηματικές αλλαγές που συμβαίνουν σε αυτήν την ηλικία έχουν σημαντική επίδραση στις διατροφικές συνήθειες. Η πρόσληψη του φαγητού μπορεί να γίνει ασταθής και οι διάφορες «μανίες» με διάφορα φαγητά είναι κάτι που πολύ πιθανόν να συμβεί. Η υιοθέτηση διάφορων διατροφικών προτύπων, όπως η φυτοφαγία, (που δεν αποτελεί από μόνη της ουσιαστικό πρόβλημα), μπορεί να οδηγήσει σε διαιτητικά προβλήματα στους εφήβους, οι οποίοι αν δεν αναζητούν την σωστή καθοδήγηση, μπορεί να παραλείψουν από τα γεύματα τους πολλές σημαντικές τροφές.

Τα διάφορα μοντέλα ζωής (τα λεγόμενα lifestyles), γενικά, έχουν γίνει περισσότερο άτυπα και αυτό αντανάκλαται με την εκδήλωση τάσεων, για κατανάλωση περισσότερων πρόχειρων γευμάτων. Αυτή η τάση, όμως, μπορεί και να μην αποτελεί κίνδυνο για τη υγεία του ατόμου, αν σε αυτά τα πρόχειρα γεύματα περιέχονται τα εξής τρόφιμα: γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, άπαχο κρέας, δημητριακά, λαχανικά και φρούτα.

Τόσο για τα αγόρια όσο και για τα κορίτσια τα χρόνια της εφηβείας αποτελούν μια περίοδο όπου αυξάνεται ο βαθμός συνειδητοποίησης της εξωτερικής τους

εμφάνισης, του μεγέθους του σώματος τους και του σχήματος του σώματος τους επίσης. Το ρίσκο εξέλιξης σε παχυσαρκία ή σε υπερβολικά αδυνάτισμα, είναι μεγάλο. Το ίδιο και ο κίνδυνος των παθήσεων της ανορεξίας και της βουλιμίας και περισσότερο για τα κορίτσια.

Παράλληλα όμως η εφηβεία αποτελεί ένα χρονικό διάστημα στο οποίο αναπτύσσεται ιδιαίτερα και το ενδιαφέρον για την ενασχόληση με τον αθλητισμό. Κάποιοι έφηβοι ίσως εμπλακούν σε έντονα προγράμματα προπόνησης, για συγκεκριμένα αθλήματα, χωρίς να γνωρίζουν τη σημασία που έχει το να διατρέφονται σωστά, ειδικά σε αυτό το στάδιο. Από την άλλη πλευρά, βέβαια, αυτό είναι και δείγμα ότι γενικά τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας είναι χαμηλά για τους εφήβους και αυτό μπορεί να έχει επιπτώσεις μακροχρόνιες στην υγεία του ατόμου.

Οι διατροφικές συνήθειες στην εφηβεία μπορεί να έχουν μακράς διάρκειας επιπτώσεις στην υγεία, όπως για παράδειγμα παθήσεις που σχετίζονται με την παχυσαρκία, καρδιαγγειακά προβλήματα, εντερικά προβλήματα, και επιρροές στην ανάπτυξη των οστών και των δοντιών.

Στοιχεία από υπάρχουσες έρευνες δείχνουν ότι οι σημερινοί έφηβοι έχουν σχετικά πολύ ανθυγιεινά πρότυπα ζωής και η πρόσληψη συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών είναι χαμηλή.

Επίσης σημαντικά είναι και τα ποσοστά καπνίσματος και κατανάλωσης αλκοόλ, ειδικά σε έφηβα κορίτσια. Τέτοια συμπεριφορά είναι δυνατόν να επηρεάσει τη διατροφική κατάσταση και ειδικά σε συνδυασμό με το γεγονός ότι πολλά κορίτσια μπορεί να καταφεύγουν σε σκληρές δίαιτες αδυνατίσματος. Ακόμα και η διατροφική κατάσταση εφήβων κοριτσιών που μένουν έγκυες είναι ανησυχητική.

Παρόλο που υπάρχουν αυτές οι ειδικές απαιτήσεις και οι ιδιαιτερότητες σε αυτήν την ηλικία, είναι εφικτό να οριστούν κατευθυντήριες γραμμές για μια υγιεινή διατροφή για τους εφήβους που θα λαμβάνει υπόψην της, την αλλαγή στο τρόπο ζωής και διατροφής. Είναι σημαντικό να τονιστεί η ανάγκη για την δημιουργία μιας διαφοροποιημένης δίαιτας που να περιέχει όμως, όλα τα βασικά θρεπτικά συστατικά. Απλοποιημένα μηνύματα και μεγάλη έμφαση στην ανάγκη για περιορισμό των λιπιδίων, στη καθημερινή διατροφή, μπορεί να οδηγήσουν τελικά στην κατανάλωση ορισμένων τροφίμων ή και ολόκληρων ομάδων τροφίμων που προηγουμένως έλειπαν από τη διατροφή, με αποτέλεσμα να δημιουργούσαν αρνητικές επιπτώσεις την υγεία (National Dairy Council-Nutritional service, 1994) (Serra Majem *et al* 2001)

3.2.1. Η ΣΧΕΣΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΗΜΕΡΑ

Η διαιτητική πρόσληψη είναι ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την υγεία των παιδιών και των εφήβων, τόσο την ανάπτυξη όσο και την πρόληψη νοσημάτων στην ενήλικη ζωή. Διεθνείς οργανισμοί έχουν καθορίσει οδηγίες για τη δίαιτα των παιδιών, σύμφωνα με τις οποίες καλό είναι να περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων άφθονα φρούτα και λαχανικά, ολικής αλέσεως δημητριακά, καθώς και περισσότερο ψάρι. Τα μέχρι σήμερα, όμως, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι οι δίαιτες που ακολουθούν τα παιδιά και οι έφηβοι διαφέρουν κατά πολύ από τις παραπάνω συστάσεις. (Kontogianni *et al.* 2008)

Στη συνέχεια παρατίθενται τα κύρια συμπεράσματα έρευνας που πραγματοποιήθηκε από το Ίδρυμα «Αριστείδης Δασκαλόπουλος» το 2007, αναφορικά με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών ηλικίας 3-18 ετών (Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος 2007). Το δείγμα της έρευνας αποτελούταν από 1.305 άτομα ηλικίας 3-18 ετών. Στην έρευνα απάντησαν οι υπεύθυνοι για τη διατροφή των παιδιών ηλικίας 3-12 ετών (συνήθως οι μητέρες τους), ενώ για τις ηλικίες 13-18 ετών απάντησαν οι ίδιοι. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας: Ένα στα τρία παιδιά ηλικίας 3-12 ετών έχει σωματικό βάρος πάνω από το κανονικό (Σχήμα 1). Το πρόβλημα του υπερβάλλοντος βάρους κορυφώνεται στις ηλικίες των 7-12 ετών και μάλιστα στις αγροτικές περιοχές, όπου το ποσοστό των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών φτάνει περίπου στο ένα στα δύο. Στη νηπιακή ηλικία των 3-6 ετών, 1 στα 5 παιδιά είναι λιποβαρή. Στο σύνολο του δείγματος, 1 στα 4 παιδιά ηλικίας 3-18 ετών είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο. Σχετικά με τις καταναλωτικές συνήθειες των παχύσαρκων παιδιών, η έρευνα κατέδειξε ότι σε σχέση με τα παιδιά φυσιολογικού βάρους, αυτά: καταναλώνουν περισσότερα γλυκά ή μη σπιτικά γλυκά αρτοσκευάσματα στο πρωινό τους (32% έναντι 20%), καταναλώνουν λιγότερα λαχανικά (4,9 φορές την εβδομάδα έναντι 6), καταναλώνουν σνακ όπως γαριδάκια, πατατάκια κ.λπ. σε υπερδιπλάσια συχνότητα (125%), δεν καταναλώνουν καθόλου πρωινό σε μεγαλύτερο βαθμό (19% σε σχέση με 12%) και καταναλώνουν σε μικρότερο βαθμό ένα «επαρκές πρωινό» (30% έναντι 46%). Επίσης οι έφηβοι καταναλώνουν με μεγαλύτερη συχνότητα, όπως άλλωστε ήταν αναμενόμενο, γρήγορο φαγητό, με ένα ποσοστό 11% να το καταναλώνει περισσότερες από 5 φορές την εβδομάδα. Κύρια προτίμησή τους, και μάλιστα με μεγάλη διαφορά από τα υπόλοιπα, το σουβλάκι. Τέλος, η έρευνα ακόμα έδειξε ότι η σχέση των παιδιών μας με τη μεσογειακή διατροφή δεν είναι ιδιαίτερα καλή, αφού

μοντέλο μεσογειακής διατροφής ακολουθεί μόλις το 10% του συνόλου των ερωτηθέντων, με τους έφηβους να έχουν το χαμηλότερο σκορ. Αξίζει να σημειωθεί ότι σε αντίστοιχη μελέτη που έχει γίνει σε μια άλλη μεσογειακή χώρα, την Ισπανία, «καλό» σκορ μεσογειακής διατροφής είχε το 46% των ερωτηθέντων.

Όπως έδειξε η έρευνα, το μορφωτικό επίπεδο των γονέων, αλλά και το να τρώει το παιδί έστω μια φορά την ημέρα μαζί με κάποιο γονιό του, επηρεάζει θετικά το σκορ μεσογειακής διατροφής.

(www.ygeia.net.gov.gr)

(<http://www.iad.gr/ver2/site/content.php?artid=368>)

3.3: ΒΙΟΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, η σταθερή και αργή ανάπτυξη που παρατηρούνταν κατά την παιδική ηλικία αρχίζει να επιταχύνεται εντυπωσιακά και να διαφοροποιείται ανάμεσα στα δύο φύλα. Είναι η δεύτερη φάση, μετά τη βρεφική ηλικία, κατά την οποία ο ρυθμός ανάπτυξης είναι τόσο γρήγορος και έντονος.

Θα λάβουν θέση βιοσωματικές αλλαγές που αφορούν τη σεξουαλική ωρίμανση, την αύξηση τους βάρους και του ύψους καθώς και αλλαγές στη σύσταση του σώματος. Μεγάλο μέρος των αλλαγών που θα συμβούν σχετίζονται με την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του ατόμου, όπως θα δούμε και παρακάτω.

Η εφηβική ανάπτυξη μπορεί να διαρκεί από 5 έως 7 χρόνια, παρόλο που η ηλικία έναρξης της εφηβικής διαδικασίας μπορεί να ποικίλει όπως ποικίλει και ο χρόνος του μέσου όρου (18 έως 30 μήνες) της αύξησης της μέγιστης ταχύτητας ανάπτυξης.

Ο ρυθμός της ανάπτυξης στο πρώτο στάδιο της εφηβείας και ειδικά στην προεφηβεία, είναι πολύ πιο γρήγορος από την παιδική ηλικία. Στα αγόρια αμφνίζεται στο 9^ο- 10^ο έτος το νωρίτερο, μπορεί όμως να εμφανιστεί και στο 13^ο-14^ο το αργότερο. Στα κορίτσια εμφανίζεται νωρίτερα. Είναι δυνατόν να παρατηρηθεί και στην ηλικία των 7 ½-8 ½ ετών ή των 11 ½- 12 ετών το αργότερο.

Η πιο βασική και οφθαλμοφανής από τις αλλαγές που συμβαίνουν κατά την περίοδο της εφηβείας είναι η αλλαγή στη σωματική διάπλαση. Χαρακτηρίζεται από τις αλματώδεις αλλαγές («αυξητικό τίναγμα») στο σώμα που αφορούν το ύψος και το βάρος, τη σύνθεση του σώματος και τη ανάπτυξη της σεξουαλικής ωρίμανσης. Αυτές οι αλλαγές οφείλονται στα αυξημένα επίπεδα ορμονών και στην αυξημένη δραστηριότητα που παρουσιάζουν.

Κατά την εφηβεία, επέρχονται αλλαγές στον εγκέφαλο και στον υποθάλαμο, οι οποίες προκαλούν απελευθέρωση της ορμόνης που διεγείρει την έκκριση γοναδοτροπινών (Γοναδοτροπίνες: Η θυλακιοτρόπος ορμόνη και η ωχνοτρόπος ορμόνη. Ρόλος τους είναι η ρύθμιση του νευρο-ενδοκρινικού άξονα του αναπαραγωγικού συστήματος) από τον υποθάλαμο. Ας σημειωθεί ότι πριν την εφηβεία τα επίπεδα γοναδοτροπινών είναι χαμηλά. Η έκκριση γοναδοτροπινών προκαλεί την έκκριση των ορμονών που είναι υπεύθυνες για την ανάπτυξη των περισσότερων από τα δευτερεύοντα χαρακτηριστικά του φύλου, δηλαδή των οιστρογόνων και της προγεστερόνης στα κορίτσια και της τεστοστερόνης στα αγόρια. Στα κορίτσια, οι κυκλικές διακυμάνσεις των επιπέδων των οιστρογόνων και της προγεστερόνης επιτρέπουν στους ιστούς-στόχους των οιστρογόνων να ολοκληρώσουν την ωρίμανση τους και να εκδηλώσουν κυκλικές μεταβολές.

Το πρώτο εσωτερικό σημάδι έναρξης της ήβης στα κορίτσια είναι η αύξηση των ωοθηκών, ενώ εξωτερικά αυξάνεται το μέγεθος τους στήθους και αναπτύσσεται τριχοφυΐα στην περιοχή του εφηβαίου (αρκετά πριν εμφανισθεί η πρώτη περίοδος) αντίστοιχα στα αγόρια, το πρωιμότερο σημάδι της ήβης είναι η αύξηση των γεννητικών τους οργάνων, ενώ οι αλλαγές στη φωνή, στο δέρμα και στην κατανομή της τριχοφυΐας ακολουθούν αργότερα. Κατά το τέταρτο στάδιο της παιδικής ηλικίας, ο ρυθμός ανάπτυξης αρχίζει να επιταχύνεται με την έναρξη της ήβης (μέχρι να γίνει παρόμοιος με αυτόν που παρατηρείται στη βρεφική ηλικία).

Όσον αφορά την ηλικία της εμμηναρχής ας σημειωθεί ότι εμφανίζονται σημαντικές διαφοροποιήσεις και από τη μία πληθυσμιακή ομάδα στην άλλη, αλλά και από τη μία χρονική περίοδο στην άλλη. Η ηλικία που εμφανίζεται η πρώτη εμμηνορρυσία είναι συνήθως μεταξύ 10-16 ετών, κατά μέσο όρο το 12^ο-13^ο έτος της ηλικίας και εδώ όμως έχουμε μεγάλες αποκλίσεις, όσον αφορά τις μικρότερες, αλλά και τις μεγαλύτερες ηλικίες. Αυτό οφείλεται σε κληρονομικούς ή περιβαλλοντικούς παράγοντες π.χ. στα θερμά κλίματα παρατηρείται νωρίτερα η έναρξη της έμμηνης ρύσης από ότι στα ψυχρά. Επίσης η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο, καθώς και το

βιοτικό επίπεδο. Αρκετές μελέτες έχουν γίνει μέχρι σήμερα για τους παράγοντες που την επηρεάζουν. Οι περισσότερες μελέτες συμφωνούν ότι η έναρξη της εμμηνορυσίας συμβαίνει περίπου ένα χρόνο μετά την ηλικία του μέγιστου ρυθμού αύξησης του ύψους. Αυτό σημαίνει ότι οι νεαρές έφηβες έχουν αποκτήσει μεγάλο ποσοστό από το τελικό ύψος τους πριν αποκτήσουν την ικανότητα αναπαραγωγής. Κι άλλοι όμως παράγοντες, όπως οι γενετικοί, έχουν βρεθεί να επηρεάζουν την ηλικία της εμμηναρχής.. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η αρχή της εμμηνορρυσίας έχει σημαντική επίδραση στην ανάπτυξη των κοριτσιών και στις διατροφικές απαιτήσεις, αλλά και στη ψυχολογική τους κατάσταση. (Τσιάντης, 1994)

Στα αγόρια ,από την άλλη πλευρά, πραγματοποιείται η πρώτη εκσπαρμάτωση, «ονείρωξη» όπως ονομάζεται διαφορετικά και είναι η ακούσια αποβολή σπέρματος κατα τη διάρκεια της νύκτας , παρατηρείται μεταξύ του 12^{ου}-14^{ου} έτους. Μπορεί να παρατηρηθεί και νωρίτερα αναλόγως τα ερεθίσματα που δέχεται ο έφηβος από το περιβάλλον του.

Τόσο η εμμηναρχή όσο και η ονείρωξη αποτελούν σηµαδιακές αλλαγές που υποδηλώνουν την αρχή της σεξουαλικής ανάπτυξης.

Η αύξηση της σεξουαλικής ελκυστικότητας είναι συνήθως καλοδεχούμενη και από τα δύο φύλα. Έρευνες των 20 τελευταίων ετών έχουν δείξει ότι ο χρόνος έλευσης των αλλαγών αυτών έχει σημασία και μπορεί να επηρεάσει αποφασιστικά την προσαρμογή του ατόμου στην αρχή της εφηβείας. Τα αγόρια που ωριμάζουν νωρίτερα (πρώιμη ήβη) είναι συνήθως πιο δημοφιλή και πιο άνετα από κοινωνική άποψη, και τούτο ενδεχομένως μπορεί να είναι απόρροια της μεγαλύτερης δύναμης που συχνά τη δοκιμάζουν με επιτυχία στα σπόρ. Αλλά τα αγόρια που ωριμάζουν αργότερα (αργοπορημένη ήβη) έχουν συχνά μια αυξημένη επίγνωση της μειονεκτικής τους θέσης. Το ίδιο συμβαίνει επίσης με τα αγόρια που είναι υπέρβαρα: έχει παρατηρηθεί ότι ανησυχούν για το μέγεθος τους και την περιστασιακή τους αδεξιότητα. (Τσιάντης, 1994)

Αντίθετα από τα αγόρια, τα κορίτσια μπορεί να μην δέχονται πάντοτε με ευχαρίστηση τη βιοσωματική ωρίμαση όταν αυτή επέρχεται νωρίς. Ορισμένα κορίτσια προβληματίζονται επειδή ζυγυγίζουν περισσότερο από το μέσο όρο, καθώς τα κορίτσια κατά τη περίοδο της εφηβείας εμφανίζουν συχνά μια αύξηση στο μέγεθος των γοφών και μια συσσώρευση του λίπους όταν σταματά η αύξηση του ύψους τους. Η ανησυχία αυτή για την εικόνα του σώματος τους μπορεί να επιδεινωθεί, όταν υπάρχει κοροϊδία από τους άλλους, ούτε και βοηθά η υπερβολική έμφαση που δίνουν τα μέσα μαζικής επικοινωνίας στο λεπτό σώμα. Αντίθετα από τα αγόρια, τα κορίτσια που είναι πιο

ικανοποιημένα από το σώμα τους έχουν συνήθως μικρότερο βάρος από το κανονικό, γεγονός που εξηγεί γιατί τόσα πολλά κορίτσια στην εφηβεία πειραματίζονται με δίαιτες, συνήθως χωρίς αποτέλεσμα.

Πέραν της σεξουαλικής ανάπτυξης, οι σωματικές αλλαγές ανάγονται και στο βάρος και στο ύψος του σώματος. Το βάρος του σώματος αυξάνεται με την ηλικία, και αυτό αντικατοπτρίζει κυρίως αύξηση στη συνολική μάζα του σώματος. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, οι μύες, ο όγκος του αίματος και γενικά τα περισσότερα όργανα του σώματος διπλασιάζονται σε μέγεθος. Η ανάπτυξη ξεκινάει συνήθως από τα πόδια, των οποίων το μήκος μεγαλώνει σημαντικά. Συνολικά ο έφηβος θα αυξήσει το ύψος του κατά 20% του τελικού ύψους που θα έχει ως ενήλικας και το βάρος του κατά 50% μέσα σε αυτή τη χρονική περίοδο, με τα περισσότερα από τα όργανα του να διπλασιάζονται σε μέγεθος. Η «έκρηξη» ανάπτυξης, ο ραγδαίος ρυθμός ανάπτυξης που παρατηρείται στην εφηβική ηλικία (growth spurt), αποτελεί συχνά χρησιμοποιούμενο δείκτη σωματικής ανάπτυξης.

Το αυξητικό τίναγμα για τα αγόρια περιλαμβάνει μια αύξηση στο ύψος και στο εύρος των ώμων και των μυών. Τα κορίτσια εμφανίζουν και αυτά αύξηση στο ύψος και στο βάρος, μια αύξηση που αρχίζει συνήθως στην ηλικία των 10½ ετών ή, κατά μέσο όρο δύο έτη νωρίτερα από ό,τι στα αγόρια. Η ανάπτυξη στις κινητικές και στις αθλητικές δεξιότητες μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη επίδοση σε εργασίες που απαιτούν τέτοιες δεξιότητες στο τομέα των σπόρ.

Πρίν την εφηβεία, κορίτσια και αγόρια έχουν περίπου το ίδιο σωματικό μέγεθος με μικρές μόνο διαφοροποιήσεις, από την ήβη όμως και μετέπειτα, οι ρυθμοί ανάπτυξης (growth velocity) δεν είναι οι ίδιοι για τα δύο φύλα. Τα κορίτσια φτάνουν το μέγιστο ρυθμό ανάπτυξης (peak growth velocity) περίπου στα 10 ή 11 χρόνια, ενώ τα αγόρια στα 12 ή 13. έτσι, ενώ στα πρώτα χρόνια της εφηβείας το κορίτσι είναι περίπου 4-5 εκατοστά ψηλότερο από το συνομήλικο αγόρι, πρὸς το τέλος της εφηβείας το αγόρι καταλήγει να είναι περίπου 10-12 ή και περισσότερα εκατοστά ψηλότερο. Κατά μέσο όρο τα αγόρια είναι 8% ψηλότερα από τα κορίτσια. Αυτό οφείλεται εν μέρει στο γεγονός της μεταγενέστερης εμφάνισης, της εκτόξευσης της ανδρικής ανάπτυξης, που επιτρέπει με τη σειρά του μεγαλύτερη προεφηβική ανάπτυξη και εν μέρει στη μεγαλύτερη ένταση των αλμάτων ανάπτυξης.

Τελευταία και σημαντική παρατήρηση που αφορά το ύψος είναι το γεγονός ότι τα αγόρια θα συνεχίσουν να ψηλώνουν ως την ηλικία των 20 ,γεγονός που δεν θα

συμβεί με τα κορίτσια τα οποία θα λάβουν από 5 έως 8 εκατοστά ύψους, μετά την έναρξη της εμμηνορυσίας. (Τάκερ 1997)

Στα αγόρια, ο μέγιστος ρυθμός αύξησης του βάρους συμπίπτει με το μέγιστο ρυθμό αύξησης του ύψους, καταλήγοντας σε μία αύξηση της τάξης των 9 κιλών /χρόνο. Στα κορίτσια, ο ρυθμός αύξησης του ύψους προηγείται κατά 6 περίπου μήνες του ρυθμού αύξησης του βάρους, ο οποίος φτάνει τα 8,3 κιλά/χρόνο στην ηλικία των 12,5 χρόνων. Ο ρυθμός αύξησης του βάρους φθίνει με ρυθμό αντίστοιχο της αύξησης του ύψους στα τελευταία στάδια της εφηβικής ανάπτυξης. Να σημειωθεί ότι παρατηρούνται σημαντικές διαφοροποιήσεις στο ρυθμό ανάπτυξης ακόμα και μεταξύ ατόμων του ίδιου φύλου. Κατά τη διαδικασία αυτής της φυσικής ωρίμανσης, μια άλλη φυσιολογική παράμετρος που μεταβάλλεται ανάλογα με το φύλο είναι η σύσταση του σώματος . ενώ στην προ-ηβική περίοδο το ποσοστό λίπους στο σώμα είναι για τα κορίτσια περίπου 19% ενώ για τα αγόρια 15% και ο μυϊκός ιστός κυμαίνεται στα ίδια επίπεδα και στα δύο φύλα, κατά την ήβη τα κορίτσια αποκτούν περισσότερο λίπος ενώ τα αγόρια την αντίστοιχη περίοδο αυξάνουν, περίπου διπλασιάζουν, το μυϊκό τους ιστό. Στο τέλος της εφηβείας το κορίτσι έχει περίπου 23% λίπος στο σώμα της, ενώ το αγόρι μόνο 12%. Η εναπόθεση λιπώδους ιστού στο σώμα των κοριτσιών επιφέρει αλλαγές και στο σχήμα του σώματος, αφού η εναπόθεση γίνεται σε συγκεκριμένα σημεία, κυρίως στους γλουτούς και το στήθος. (Τάκερ 1997)

Εκτός από τα πρωταρχικά γνωρίσματα, παρατηρούνται στο σώμα του εφήβου και άλλα δευτερεύοντα που δημιουργούν αναστάτωση και προβληματισμό. Η εφηβεία χαρακτηρίζεται από ταχύτατη σκελετική ανάπτυξη: περίπου το 40% της συνολικής οστικής μάζας αποκτάται κατά τη περίοδο αυτή. Ο σκελετός μεγαλώνει, οι διαστάσεις των οστών αλλάζουν, ιδιαίτερα όμως εμφανείς είναι οι αλλαγές στους ώμους και τη λεκάνη, οι οποίες διαφοροποιούνται στα δύο φύλα. (Τάκερ 1997)

Πιο συγκεκριμένα, στα αγόρια η περιφέρεια των ώμων αυξάνει περισσότερο από την περιφέρεια της λεκάνης, ενώ στα κορίτσια συμβαίνει το αντίθετο. Σημαντικές διαφορές παρατηρούνται στην αύξηση της οστικής μάζας και της οστικής πυκνότητας ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και τη σκελετική περιοχή που εξετάζεται. Ως παράδειγμα, αν και στα αγόρια η οστική μάζα σε διάφορες περιοχές του σώματος συνεχίζει να αυξάνεται μέχρι την ηλικία των 15-18 ετών, στα κορίτσια ο ρυθμός σκελετικής ανάπτυξης φαίνεται να μειώνεται δραματικά ήδη από την ηλικία των 15-16 ετών, τόσο στη σπονδυλική στήλη όσο και στο ισχίο. Παράλληλα αναπτύσσονται τα μέλη του σώματος, ειδικά τα χέρια και τα πόδια και μάλιστα με δυσανάλογο τρόπο κάτι

που πολλές φορές αναγκάζει τον έφηβο να κρύβει τα χέρια τους στις τσέπες, γεγονός που παρεξηγείται από τους ενήλικες. Ο σκελετός και τα οστά μεγαλώνουν με μεγάλη ταχύτητα και ο έφηβος βρίσκεται σε σωματική αναστάτωση. Η κεφαλή του εφήβου στην ηλικία των 14-15 ετών αποκτά τις διαστάσεις και τον όγκο όπως αυτή του ενήλικα. Φανερές είναι οι αλλαγές στις αναλογίες του προσώπου του εφήβου καθώς μεγαλώνουν τα δόντια, τα χείλη γίνονται πιο σαρκώδη. Το μέτωπο πλατύτερο και ψηλότερο, το σαγόνι αρχίζει να προεξέχει. Γενικά η φυσιογνωμία του εφήβου εγκαταλείπει τα χαρακτηριστικά της παιδικής ηλικίας και σιγά-σιγά παίρνει το τελικό σχήμα. Συνήθως στα αγόρια γίνεται γωνιώδης και στα κορίτσια ωοειδής. (Τάκερ 1997)

Όσον αφορά το σώμα στα αγόρια οι ώμοι φαρδαίνουν, ο θώρακας μεγαλώνει, ενώ στα κορίτσια μεγαλώνει η λεκάνη, αυξάνει το στήθος και ανπτύσσεται η τριχοφυΐα.

Επίσης στα αγόρια αργότερα έχουμε αλλαγή στη φωνή, στο δέρμα, τριχοφυΐα σε διάφορα μέρη του σώματος και παραγωγή ιδρώτα και λιπαρής ουσίας στο δέρμα σε αυξημένες ποσότητες.

Η ανάπτυξη και η υγεία των οστών κατά την εφηβεία επηρεάζονται από διάφορους γενετικούς, ορμονικούς, μηχανικούς (φυσική δραστηριότητα) και διατροφικούς παράγοντες. Η ισορροπημένη διαίτα είναι πολύ σημαντική για την υγεία των οστών, υπάρχει όμως αρκετή συζήτηση για τα επιθυμητά επίπεδα πρόσληψης διαφόρων θρεπτικών συστατικών. Πάντως, η απόκτηση υψηλής οστικής μάζας κατά τη διάρκεια της εφηβείας αποτελεί σημαντικό προστατευτικό παράγοντα έναντι της εμφάνισης οστεοπόρωσης μετά την εμμηνόπαυση.

(National Dairy Council-Nutritional service, 1994; Ζαμπέλας, 2003)



3.4: ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ, ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΝΟΗΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ:

*«Ο γιός αισθάνεται ίσος με τον πατέρα.
Δεν σέβεται καθόλου τους γονείς του.
Το μόνο που θέλει είναι να είναι ελεύθερος.
Οι μαθητές προσβάλουν τους δασκάλους τους.
Και πάνω απ'όλα τούτα, στο όνομα της ελευθερίας και της ισότητας, υπάρχει
παντού το σεξ»*

*Πλάτων 427-347 AC
«Πολιτεία»*

3.4.1. ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ:

Η εφηβεία χαρακτηρίζεται γενικά από σημαδιακές αλλαγές που αφορούν ένα κρίσιμο στάδιο, κατά το οποίο αναπτύσσονται δια βίου αντιλήψεις, αξίες, πεποιθήσεις και πρακτικές. Η εφηβεία «παλεύει» με τα αναπτυξιακά καθήκοντα (που προκύπτουν σταδιακά) αυτής της περιόδου, προκειμένου το άτομο να οδηγηθεί στη θέσπιση ταυτότητας, στην αποδοχή των αλλαγών των φυσικών χαρακτηριστικών, στην εκμάθηση δεξιοτήτων για ένα υγιεινό τρόπο ζωής, στον αποχωρισμό από την οικογένεια, στην ανάπτυξη ηθών και αξιών και όλα αυτά έτσι ώστε το άτομο να καταστεί ικανό να συμβάλλει στην κοινωνία και να επιλέξει το δικό του κοινωνικό λειτούργημα. (Anderson *et al.* 1999)

Παράλληλα με τη φυσική ανάπτυξη και ίσως με αφετηρία τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα, ο έφηβος αναπτύσσεται νοητικά, συναισθηματικά και κοινωνικά. Στην εφηβεία, εκτός από τις διανοητικές και τις σωματικές, επιτελούνται και αλλαγές σε ψυχοσυναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο. Οι αλλαγές αυτές αφορούν τους ακόλουθους τομείς:

- Τη σχέση του εφήβου με τους γονείς
- Τη σχέση του εφήβου με τον εαυτό του και το σώμα του
- Τη σχέση με τους άλλους ενηλίκους
- Τη σχέση με το άλλο φύλο και τους συνομηλίκους
- Τη σχέση με την κοινωνική πραγματικότητα και τις απαιτήσεις της

(Κουρκουτάς 2001)

Όσον αφορά τις κατακτήσεις και τα επιτεύγματα, στην εφηβεία υπάρχουν μια σειρά στόχοι που πρέπει να επιτευχθούν σε ψυχοσυναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο και είναι οι εξής:

- Επίλυση του οιδιπόδειου
- Συναισθηματικός αποχωρισμός από τους γονείς και ανεύρεση νέου «αντικειμένου συναισθηματικής επένδυσης» (νέα πρόσωπα συναισθηματικώς επενδεδυμένα).
- Σχηματισμός σταθερών εξωοικογενειακών σχέσεων
- Εδραίωση της προσωπικής και σεξουαλικής ταυτότητας.

Είναι ευνόητο ότι για την επίτευξη των προαναφερθέντων στόχων απαιτείται η ομαλή αποδοχή των αλλαγών. Η αλλαγή των σχέσεων με τους γονείς και η τοποθέτηση της σε νέες βάσεις (πιο ώριμες) συντελεί: α) στην επίλυση του *οιδιπόδειου*, της προσκόλλησης δηλαδή του παιδιού στους γονείς ως των μοναδικών και κυρίαρχων μοντέλων αγάπης, και κατα συνέπεια β) στη σταδιακή επένδυση σε εξωοικογενειακά πρόσωπα.

Η ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ: Η σχέση με τους γονείς στην εφηβεία μεταβάλλεται σε δύο επίπεδα. Το πρώτο είναι το *εξωτερικό επίπεδο* και αφορά τη σχέση παιδιού-γονέα στην καθημερινή πραγματικότητα: Συνήθως ο έφηβος ενώπιον των γονέων του αποφεύγει να συμπεριφέρεται όπως 'ταν ήταν παιδί. Αποφεύγει να ζητά πράγματα που φανερώνουν την ανωριμότητα του και δεν επιτρέπει στον εαυτό του να φαίνεται μικρός, ανίκανος, χωρίς άποψη ή απληροφόρητος. Επιθυμεί να φαίνεται «αξιόλογος»!

Σε πρακτικό επίπεδο αυτή η συμπεριφορά εκδηλώνεται ως εξής: Ο έφηβος απαιτεί να έχει το δικό του δωμάτιο, το δικό του χώρο, διακοσμημένο όπως αυτό νομίζει καλύτερα και να μπορεί να κινείται ελεύθερα σε αυτόν το χώρο, χωρίς κανείς

να μπορεί να εισβάλλει και να του κάνει παρατηρήσεις ή να του δίνει συμβουλές. Θέλει ο ίδιος να καθορίζει το καθημερινό του πρόγραμμα όσον αφορά τη διατροφή του, το ντύσιμο του, το τρόπο διασκέδασης του, τους φίλους του (που θέλει ο ίδιος να τους επιλέγει αποκλειστικά με τα δικά του κριτήρια) και φυσικά απεχθάνεται κάθε είδους κριτικής από τους γονείς του. Όλες οι παραπάνω διεργασίες αποτελούν τα στοιχεία που συνθέτουν την αλλαγή της σχέσης του παιδιού με τους γονείς σε «πραγματικό καθημερινό επίπεδο» και την απόκτηση μιάς ξεχωριστής αυτόνομης ταυτότητας απέναντι στους γονείς. Έτσι ο προσωπικός χώρος του δωματίου αλλά και οι κοινωνικές σχέσεις που πραγματοποιεί ο έφηβος συμβολίζουν την «προβολή» προς τα έξω του εσωτερικού αυτόνομου χώρου που αρχίζει να διαμορφώνεται στην ψυχή του εφήβου. Η ακόμα και το ντύσιμο και οι διατροφικές του συνήθειες αποτελούν έμμεσα ή άμεσα την προέκταση του εφηβικού σώματος και της εικόνας του σώματος που διαμορφώνει ο έφηβος για αυτό. Εκφράζουν ακόμα και την αξία που δίνει ο έφηβος στο σώμα του, το τρόπο με τον οποίο επιθυμεί να «εκθέσει» το κορμί του στα βλέμματα των άλλων και όλο αυτό είναι κάτι το ιδιαίτερα περίπλοκο, καθώς ο έφηβος μπορεί να νιώθει άβολα ή και αμήχανα απέναντι στο σώμα του (να το θεωρεί άσχημο δηλαδή) ή και το αντίθετο, να νιώθει όμορφα και να θέλει να αναδειξει τα αισθησιακά στοιχεία του και να γίνει στοιχείο έλξης, πρόκλησης ή και αμφισβήτησης της γονεϊκής και κοινωνικής ηθικής. (Bean *et al* 2009)

Ο έφηβος, λοιπόν, αρχίζει να αυτονομείται. Ανεξαρτητοποιείται από την οικογένεια, θέλει να περνά πολλές ώρες μακριά από αυτήν, αμφισβητεί τις αρχές, τις αξίες της και καθώς περνούν τα χρόνια, παίρνει πιο αυτόνομες αποφάσεις. Οι περισσότεροι έφηβοι δεν επιθυμούν να τους μεταχειρίζονται οι άλλοι σαν να είναι μικρά παιδιά. Έχουν ανάγκη από κάποιο βαθμό ανεξαρτησίας και συχνά θελουν να παίρνουν μόνοι τους αποφάσεις για θέματα που τους αφορούν. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει ένταση στο σπίτι για θέματα όπως το ντύσιμο, οι ώρες του ύπνου και η επιστροφή στο σπίτι αργά. Τέτοιου είδους θέματα συνήθως διευθετούνται, αν και οι περισσότεροι από εμάς θυμόμαστε έντονες συγκρούσεις γύρω από αυτά. Αλλά, ακόμη και τότε, περίπου τρία τέταρτα των εφήβων που ερωτήθηκαν σε μια έρευνα απάντησαν ότι ενέκριναν τις μεθόδους πειθαρχίας των γονέων τους και πολλοί ανέφεραν τους γονείς τους ως πρότυπα, όταν ερωτήθηκαν ποια πρόσωπα θαύμαζαν περισσότερο. (Bean *et al* 2009)

Οι έφηβοι των οποίων οι γονείς τους επιτρέπουν να κάνουν ό,τι θέλουν, δεν φαίνεται να ωφελούνται από αυτή την ελευθερία. Έχει σημασία οι γονείς να γνωρίζουν

σε γενικές γραμμές που βρίσκονται τα παιδιά τους και τι κάνουν κάθε στιγμή. Οι βανδαλισμοί, η λήψη ουσιών και η σεξουαλική ελευθεριότητα είναι πιο συνήθη φαινόμενα όταν δεν υπάρχουν γονεϊκοί κανόνες. Η γονεϊκή υποστήριξη και η ενθάρρυνση έχει επίσης θετική επίδραση στη σχολική επίδοση.

Έτσι περνούμε σταδιακά και στο δεύτερο επίπεδο που ανάγεται η αλλαγή της σχέσης μεταξύ εφήβου και γονέα. Πρόκειται για τις αλλαγές που συντελούνται σε *εσωτερικό-ενδοψυχικό επίπεδο*, οι οποίες είναι εξίσου σημαντικές και συμβαδίζουν με τις εμφανείς εξωτερικές αλλαγές.

Οι αλλαγές που πραγματοποιούνται στο εσωτερικό επίπεδο των εφήβων, ουσιαστικά, αφορούν τις αλλαγές στην «εικόνα των γονέων» την οποία ο έφηβος «κουβαλά» στον ψυχισμό του. Τα πρώιμα συναισθηματικά βιώματα, που αποκτά το άτομο από την πρώτη στιγμή που έρχεται στο κόσμο, έχουν ως συνέπεια την απόδοση (αναλόγως το βίωμα) μιάς αρνητικής ή θετικής «επένδυσης» στα πρόσωπα των γονέων. Κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας η οποιαδήποτε επεξεργασία της εικόνας αυτής για τους γονείς είναι σχεδόν ανέφικτη. Έτσι συνήθως έχουμε την καλή εικόνα των γονέων, όταν ο μπαμπάς ή η μάμα ικανοποιεί τις επιθυμίες του παιδιού και την κακή εικόνα, όταν ο γονέας εμφανίζεται να είναι στερητικός. Καθώς όμως το παιδί ωριμάζει και ενδυναμώνει το Εγώ του, γίνεται περισσότερο ικανό να αντέχει και να αντιλαμβάνεται καλύτερα τις αρνητικές πλευρές και συμπεριφορές του γονέα. Ένα βασικό στοιχείο της ωρίμανσης είναι η αποδοχή του ατόμου ότι ο γονέας του είναι καλός και κακός, χωρίς να νιώθει μέσα του ότι καταρρέει η αγάπη του και το αίσθημα της ασφάλειας που εγγυάται αυτή η αγάπη. Οι εικόνες αυτές που αποκτά το άτομο στη συνέχεια γίνονται όλο και πιο πολύπλοκες, πολυσύνθετες και με πολλά αντιφατικά στοιχεία λόγω και των διαφορών στοιχείων προσωπικότητας των ατόμων.

Από αυτήν την ιδιαίτερη σχέση που θα δημιουργηθεί μεταξύ παιδιού και γονέα, θα δημιουργηθεί και η πηγή από την οποία το άτομο θα αντλεί την εικόνα που σχηματίζει για την σχέση είτε με τον εαυτό του είτε με τους άλλους. (Laible et al. 2004)

Η ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ: Ο έφηβος πρέπει να απαρνηθεί την εικόνα του παιδιού που είχε σχηματίσει μέσα του, και που για πολύ καιρό του χρησίμευε ως «εσωτερική πυξίδα» και κατευθυντήρια γραμμή στη ζωή του. Πρέπει εν μέρει να απαρνηθεί του τρόπους αντίδρασης, τις συμπεριφορές και τις κατακτήσεις που είχε επιτύχει ως εκείνη τη στιγμή. Ο έφηβος σε πολλές περιπτώσεις παραμένει έρμαιο ενός αυστηρού Υπερεγώ (έντονων εσωτερικών ηθικών αναστολών), με αποτέλεσμα πολλές υγιείς και δυναμικές πλευρές του εαυτού να αυτοκαταστέλλονται, αλλά και να χάνει

ίσως σε κάποιες άλλες περιπτώσεις την προσωπική του αυτονομία και ταυτότητα. Υπό φυσιολογικές πάντως συνθήκες, στην περίοδο της εφηβείας την ωρίμανση και ενίσχυση του Εγώ ακολουθεί και η ωρίμανση του Υπερεγώ. (Bean *et al* 2009; Laible *et al* 2004)

Όπως προαναφέραμε , ο έφηβος διακατέχεται από έντονη ανάγκη «απεξάρτησης» από τους γονείς (έστω επιφανειακά), την οποία εκδηλώνει και διατυμπανίζει. Από την άλλη πλευρά όμως, πολλές από τις συμπεριφορές του υπονοούν την τάση «επαναγκίστρωσης» του εφήβου στους προστατευτικούς γονείς και την ανάγκη του να παραμείνει δεσμευμένος ή προστατευμένος από αυτούς, χωρίς όμως να θυσιάζει απαραίτητα την προσωπική του ζωή. Πρόκειται για την περίφημη «αμφιταλάντευση» του εφήβου ανάμεσα στην αυτονομία και στην εξάρτηση, ανάμεσα στην ενήλικη και στην παιδική συμπεριφορά. Και πάνω από όλα, εδώ λαμβάνει χώρα η ιδιαίτερη σημασία της αυτοεκτίμησης που παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση όλων των ψυχοσωματικών αλλαγών της εφηβείας, αλλά παράλληλα θα είναι και αυτή που θα παίζει τον καθοριστικό ρόλο για την διαμόρφωση της προσωπικής ταυτότητας που θα συνοδεύει το άτομο διά βίου. Επομένως είναι σημαντικό για τον έφηβο να αναπτύξει μια υγιή αυτοεκτίμηση και την ικανότητα να φροντίζει τον εαυτό του. Η αυτοεκτίμηση σύμφωνα με μελέτες ανάγεται σε τέσσερα επίπεδα: α) Την επιτυχία η οποία αποτελείται από τη δύναμη, την αρετή και την ικανότητα σε εσωτερικό επίπεδο για την επίτευξη της «σωστής» αντίληψης και πεποίθησης για διεκπαιρέωση. β) Την αξία και την σημαντικότητα που προσδίδει το άτομο σε μία κατάσταση. γ) Τις προδοκίες ή τους προσωπικούς στόχους που το άτομο θέτει για τον εαυτό του και δ) Την άμυνα και την ικανότητα αντίστασης σε τυχόν υποτίμηση του εαυτού. (Anderson *et.al.* 1999)

Η αυτοεκτίμηση στους εφήβους επηρεάζεται ή και ακόμη τροποποιείται από τους βασικούς παράγοντες που δημιουργούν το κλίμα που χαρακτηρίζει το στάδιο της εφηβείας. Έρευνες στο πλαίσιο του εφηβικού πληθυσμού υποστηρίζουν ότι παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, η αναπτυξιακή κατάσταση, οι κοινωνικοπολιτισμικοί παράγοντες, η κατάσταση υγείας, οι παράγοντες των οικογενειακών συστημάτων και το ευρύτερο περιβάλλον επηρεάζουν την εφηβική αυτοεκτίμηση.

Η ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥ:

Ο έφηβος είναι απαραίτητο να ολοκληρωθεί ως έμφυλο όν (να «αντρωθεί» ή να γίνει αντίστοιχα ολοκληρωμένη γυναίκα) και να βιώσει το σώμα του ως ενήλικο σεξουαλικό στοιχείο, αυτόνομο και ξεχωριστό από το σώμα της μητέρας και του πατέρα, ως κάτι που ανήκει πλέον στον εαυτό του και όχι στους γονείς, ως μία νέα πραγματικότητα, που θα πρέπει να την αναπτύξει με το δικό του προσωπικό τρόπο. Κατά συνέπεια τα βιώματα που αναπτύσσονται στην εφηβεία αναφορικά με το σώμα είναι πολύπλοκα, με έντονες συναισθηματικές φορτίσεις, αφού μέσα από το σώμα εκφράζεται η σχέση με τους γονείς, η σχέση με τον εαυτό και η σχέση με το άλλο φύλο.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας ο έφηβος αρχίζει να γνωρίζει το σώμα του, προσπαθώντας παράλληλα να το κάνει αρεστό στους συνομηλίκους του αντίθετου φύλου. Εξοικειώνεται με τις μεταβολές που συμβαίνουν σε αυτό και ταυτόχρονα τις συγκρίνει με τις αντίστοιχες στο σώμα των συνομηλίκων του. Αισθάνεται από αμηχανία έως και άγχος, όταν ανακαλύπτει όχι ιδιαίτερα ευχάριστες αλλαγές πάνω του, τις οποίες νομίζει ότι οι άλλοι παρατηρούν, όπως τα διάφορα δερματολογικά προβλήματα (ακμή), ή αλλαγές στο βάρος και στο σχήμα του σώματος.

Η αρχή της ήβης μπορεί να διαφέρει ακόμη και στα παιδιά της ίδιας φυλής. Είναι παραδεκτό ότι τα αγόρια μπαίνουν στην ήβη αργότερα από τα κορίτσια. Ο έφηβος και η έφηβη καλούνται αφενός να προσαρμοστούν στις βιολογικές αλλαγές και κυρίως στο ταχύτατο ρυθμό ανάπτυξης, και αφετέρου να συνειδητοποιήσουν ότι καθένας έχει το δικό του προσωπικό ρυθμό ανάπτυξης.

Η χρονική περίοδος των αλλαγών που συμβαίνουν στο σώμα ενός εφήβου δε συμβαδίζει απαραίτητα με τη χρονική περίοδο κατά την οποία συμβαίνουν οι αντίστοιχες αλλαγές στο σώμα των φίλων του, και η κατανόηση και αποδοχή αυτής της βιολογικής ιδιαιτερότητας προϋποθέτει αντίστοιχα ψυχο-νοητική ωρίμανση.

Η εικόνα του σώματος αποτελεί το πεδίο μελέτης των αλληλοεπηρεαζόμενων σωματο-ψυχικών μεταβολών που συμβαίνουν στην εφηβεία. Η εικόνα του σώματος είναι η ψυχο-νοητική αντίληψη που έχει για το σώμα του ο άνθρωπος, η οποία εμπεριέχει συνειδητά και ασυνείδητα στοιχεία. Ο έφηβος έχει μια τρισδιάστατη αντίληψη του σώματος στο χώρο και το χρόνο, μια αντίληψη για την κοινωνική διάσταση και τον κοινωνικό ρόλο του σώματος, μια ιστορικότητα της εικόνας του σώματος που συνοψίζει το σύνολο των στάσεων, των συναισθημάτων και των προσωπικών αντιδράσεων προς το σώμα του σε σχέση με τους άλλους, μια σύνοψη της ψυχοκινητικής ανάπτυξης με συνεχή επανοργάνωση και επεξεργασία. Η ανάπτυξη της

εικόνας του σώματος είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την απαρτίωση της εικόνας του εαυτού και τη διαμόρφωση της ατομικής ταυτότητας. Και όπως όλος ο εσωτερικός κόσμος των εφήβων υφίσταται ανακατατάξεις κατά τη εφηβική αναπτυξιακή φάση, έτσι και η εικόνα του σώματος αναδιαμορφώνεται και παίρνει την τελική της μορφή στην εφηβεία. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης της ανάπτυξης αλλάζει επίσης σχεδόν ριζικά, ο τρόπος σκέψης του ατόμου. Εξελίσσοντας την ενεργητική νοημοσύνη με τις συγκεκριμένες νοητικές ενέργειες της λανθάνουσας περιόδου, αποκτά την ικανότητα να αντιλαμβάνεται πιο αφηρημένες έννοιες, να σκέπτεται με πιο σύνθετο τρόπο και λογική. Εισέρχεται στο τέταρτο κατά Piaget, στάδιο νοητικής ανάπτυξης, το στάδιο της τυπικής νοημοσύνης, των νοητικών συλλογισμών, και των τυπικών νοητικών ενεργειών. Συνθέτει υποθέσεις, σκέπτεται μεθοδικά, αναπτύσσει ικανότητες σχετικά με την επίλυση των προβλημάτων, τη λήψη αποφάσεων και την ανεύρεση εναλλακτικών λύσεων και τέλος αντιλαμβάνεται και υπολογίζει το περιβάλλον του. Οι αλλαγές αυτές αποτελούν μέρος της γενικότερης ωρίμανσης του: δε συμβαίνουν απότομα, ενώ ο ρυθμός αλλά και το εύρος τους εξαρτάται άμεσα από το κοινωνικό του πειβάλλον. Οι σωματικές και νοητικές μεταβολές συνδυάζονται με αλλαγές που συμβαίνουν στον ψυχικό κόσμο του εφήβου και στη συμπεριφορά του. Ορισμένα από τα φυσιολογικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά των εφήβων είναι η αστάθεια, οι συχνές συναισθηματικές αλλαγές, οι μεγάλες και θεαματικές αλλαγές ως προς τα ενδιαφέροντα τους και οι αλλαγές της χαρακτηρολογικής επικράτησης. Άλλοτε είναι άκαμπτοι και πεισματάρηδες, άλλοτε υποτακτικοί σε έναν εκλεγμένο αρχηγό ή στις απαιτήσεις της ομάδας των συνομηλίκων. Και εδώ περνάμε στο τομέα που αφορά τις ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ:

Η κοινωνικότητα ενός ατόμου είναι ένας σημαντικός παράγοντας για τη δημιουργία και τη σταθεροποίηση της προσωπικότητας. Στην εφηβεία ο «άλλος» και η «ομάδα» έχουν κάποιες ειδικές λειτουργίες τις οποίες δεν συναντούμε τόσο έντονα σε άλλες περιόδους. Οι λειτουργίες αυτές συνοψίζονται στα εξής: η ομάδα μπορεί να λειτουργήσει ως υποστηρικτικό-συμπληρωματικό Εγώ, μέσα από αυτήν ο έφηβος μπορεί να αποκτήσει ρόλους, να μάθει τα προσωπικά του όρια και τα όρια των άλλων, να συγκροτήσει την προσωπικότητά του, να αποκτήσει κάποια εικόνα για τον εαυτό του, να αναγνωρίσει την πραγματικότητα, να λειτουργεί θετικά, να γνωρίσει τη σημασία της συντροφικότητας, της κοινωνικής αλληλεγγύης και να αποκτήσει μια συλλογική ταυτότητα μέσω ιδιαίτερων κωδικών επικοινωνίας και κοινών ενδιαφερόντων. Οι έφηβοι ωφελούνται από μια υποστηρικτική ομάδα φίλων. Τέτοιου

είδους φιλίες δεν βασίζονται μόνον στις κοινές δραστηριότητες, όπως συμβαίνει στην παιδική ηλικία. Οι έφηβοι τώρα έχουν σταθερές φιλίες εμπιστοσύνης και μοιράζονται με τους φίλους τους τα συναισθήματα στους. Τα κορίτσια έχουν συνήθως πιο έντονες ομόφυλες φιλίες, ενώ τα αγόρια προτιμούν μια πιο χαλαρά δομημένη ομάδα φίλων. Μια κλειστή κοινωνική ομάδα επιτρέπει την ανάπτυξη της αίσθησης του ανήκειν και ανισχύει την αυτοπεποίθηση. Οι Coleman και Hendry (1990) υποστηρίζουν ότι *η ομάδα των συνομηλίκων* «ενισχύει την ανεξαρτησία, εκπληρώνει την ανάγκη της ταυτότητας και της αναγνώρισης, προσφέρει ευκαιρίες για επιτυχίες και παρέχει τη ευκαιρία στον έφηβο να παίξει μια ποικιλία ρόλων που προσιδιάζουν το ρόλο του ενηλίκου». Ορισμένοι έφηβοι συχνά παραπονούνται ότι είναι τρωπαλοί και ότι έχουν κοινωνικές αναστολές. Η αποδοχή από την ομάδα των συνομηλίκων τους μπορεί να βοηθήσει σημαντικά να διαμορφώσουν τις δικές τους απόψεις και να αναπτύξουν την αυτοπεποίθησή τους. Βλέποντας οι μικρότεροι έφηβοι πως οι μεγαλύτεροι έφηβοι αντιμετωπίζουν καινούργιες κοινωνικές καταστάσεις, αντλούν μεθόδους τις οποίες μπορεί να δοκιμάσουν στο μέλλον.

Τέλος όσον αφορά τη σχέση με τους ΕΝΗΛΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ αναφέρουμε τα εξής: Συνήθως η σχέση του εφήβου με τους άλλους ενήλικους επηρεάζεται πρωτίστως από τη σχέση του με τους γονείς του. Στις φυσιολογικές περιπτώσεις, όταν ο έφηβος δεν είναι ιδιαίτερα διαταραγμένος και περνά με ομαλό τρόπο την εφηβεία, οι σχέσεις του με τους γονείς δεν έχουν πάρει τη μορφή ακραίων συγκρούσεων και οι υπόλοιποι ενήλικοι βιώνονται από τον έφηβο ως εμπλουτιστικά στοιχεία για την προσωπικότητά του. Ο έφηβος έχει ανάγκη να φομοιώνει νέα στοιχεία και νέες εμπειρίες (εμπειρίες συμπεριφοράς, αντίδρασης, τρόπου σκέψης, νέες γνώσεις) πέρα από τους γονείς, τους οποίους γνωρίζει πολύ καλά. (Bean *et al* 2009; Laible *et al* 2004)

Ο φυσιολογικός έφηβος συνήθως δεν θέλει και δεν απαιτεί ένα μοναδικό πλαίσιο ή μοντέλο ταυτίσης και προσπαθεί να αφομοιώνει με δημιουργικό τρόπο στοιχεία από πολλές πλευρές και μέσα από τις σχέσεις του με πολλά άτομα. Έτσι και η σχέση του εφήβου με την κοινωνική πραγματικότητα περνά μέσα από τη σχέση του με τους γονείς και τους ενήλικους που τον πλαισιώνουν. Εάν ο έφηβος διατηρεί φυσιολογικές και όχι συγκρουσιακές και επιθετικές σχέσεις με τους γονείς και τους καθηγητές του, τότε θεωρητικά, τουλάχιστον, αποδέχεται την πραγματικότητα και τους κανόνες της και προσπαθεί να πετύχει τους στόχους του μέσα από κοινωνικά αποδεκτούς τρόπους και σχεδιασμούς. Όσον αφορά την απόκτηση και την

αποκρυστάλλωση της «κοινωνικής ταυτότητας» του εφήβου(η προσωπική ταυτότητα που επεκτείνεται στην κοινωνική πραγματικότητα), είναι απαραίτητη η δημιουργική ενσωμάτωση του εφήβου στην κοινωνία και όχι απλώς η μηχανοστική του προσαρμογή. Υπάρχει μια δυναμική αλληλεξάρτηση της κοινωνικής και της προσωπικής ταυτότητας. Ο Tap (1980) αναφέρεται στη διαδικασία ενσωμάτωσης του κοινωνικού στον ψυχισμό, για να επιτευχθεί αυτό που ονομάζει «προσωποποίηση» του υποκειμένου. (Κουρκουτάς, 2001; Τάκερ, 1997)

3.4.2.ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΦΗΒΩΝ

Η νοητική ανάπτυξη των εφήβων αφορά αλλαγές στο νευροφυσιολογικό πεδίο από επιστημονική πλευράς. Οι περισσότεροι ερευνητές υποστηρίζουν ότι στον εφηβικό οργανισμό δεν έχουμε τη δημιουργία νέων νευρώνων, παρ'όλα αυτά παρατηρούνται μεγάλη ανάπτυξη, εξέλιξη και αλλαγές σε εγκεφαλικό επίπεδο. Διακριτές λοιπόν αλλαγές συμβαίνουν στις συνάψεις των κυττάρων και σε μορφολογικό επίπεδο, όπως και γενικές αλλαγές στη λειτουργία του εγκεφάλου. Και τα δύο επίπεδα αλλαγών συμβάλλουν στην ανάπτυξη μιας υψηλότερης και πιο περίπλοκης γνωστικής λειτουργίας. Η συνέχιση της εμμύελωσης του εγκεφάλου στη εφηβεία (συνεχίζεται έως τα 20) συνδέεται με εγκεφαλικά συστήματα, τα οποία εμπλέκονται σε εκτελεστικές λειτουργίες του εγκεφάλου: γλώσσα, σχεδιασμός, λεκτική επιδεξιότητα, προσοχή, έλεγχος της συμπεριφοράς και κατευθυνόμενες ή σκόπιμες κινήσεις. Επιπλέον, το αριστερό και το δεξί ημισφαίριο λειτουργούν πολύ πιο αυτόνομα στην εφηβεία. Κατά συνέπεια, σε δεύτερον γνωστικό επίπεδο έχουμε ωρίμανση σε διάφορους τομείς. Έτσι η γλώσσα, η νόηση, η φαντασία και η μνήμη αναπτύσσονται σε μεγαλύτερο βαθμό και αποκτούν διαφορετική ποιότητα σε σύγκριση με τις αντίστοιχες επιδόσεις στην παιδική ηλικία. Με την ωρίμανση της γλώσσας, σε αυτήν την ηλικία αναπτύσσονται οι εσωτερικοί μονόλογοι και οι εσωτερικοί διάλογοι. Ταυτόχρονα με την ωρίμανση της γλώσσας επιτυγχάνεται και ωρίμανση του μετωπιαίου λοβού. Η ωρίμανση της λειτουργικής μνήμης αποτελεί προϋπόθεση της γλωσσικής ωρίμανσης και των τυπικών νοητικών διεργασιών. Ο έφηβος, μέσω της ωρίμανσης του εκτελεστικού συστήματος του μετωπιαίου λοβού, έχει θεωρητικά την ικανότητα να μην απαντά πλέον στα εξωτερικά ερεθίσματα με συναισθηματικές-παρορμητικές αντιδράσεις, αλλά με ένα γνωστικό σύστημα, με το οποίο μπορεί να ελέγχει εκ των προτέρων τις επιπτώσεις της συμπεριφοράς του. Πέρα από τις εγγενείς νευρολογικές ικανότητες, η ικανότητα ελέγχου των συναισθημάτων αποτελεί ασφαλώς και προϊόν κοινωνικής μάθησης. Από

νευρολογική άποψη, οι διαφορές σε επίπεδο φύλου, που έχουν εντοπισθεί και έχει υποστηριχθεί ότι υπάρχουν, σχετίζονται με συγκεκριμένες γνωστικές δεξιότητες. Έτσι, φαίνεται ότι οι άνδρες έχουν την τάση να είναι πιο αποτελεσματικοί σε οπτικο-χωρικά ερεθίσματα (π.χ. φαίνονται πιο ικανοί να αναγινώσκουν χάρτες για να προσανατολιστούν), ενώ αντίθετα οι γυναίκες φαίνεται να είναι πιο ικανές σε δεξιότητες οι οποίες σχετίζονται με τη γλωσσική επίδοση. Παρ'όλα αυτά, ακόμη και κάποιες από τις συγκεκριμένες διαφορές (π.χ. η μεγαλύτερη ικανότητα των κοριτσιών στα μαθηματικά), οι οποίες είχαν εντοπισθεί ως διαφορές φύλου σε φυσιολογικό επίπεδο, θεωρούνται λιγότερο σημαντικές από ό,τι παλαιότερα και φαίνεται ότι αρχίζουν να ανατρέπονται. Οι περισσότεροι έφηβοι, σε αυτό το στάδιο, κατακτούν και μια καινούργια ικανότητα για αφηρημένη σκέψη, μπορούν πλέον να σκέφτονται περισσότερο λογικά. Είναι σε θέση να λαμβάνουν υπόψη τους και να αξιολογούν μια μεγάλη ποικιλία δηλώσεων και ιδεών, καθώς μπορούν να προχωρούν πέρα από το πραγματικό και το συγκεκριμένο στη σκέψη τους και να κατανοούν επίσης το πιθανό και το θεωρητικό. Οι έφηβοι έχουν επίγνωση ότι υπάρχουν συνήθως περισσότεροι τρόποι για να βλέπουν τα πράγματα. Η συνειδητοποίηση αυτή μερικές φορές τους οδηγεί να ρωτούν επανειλημμένα τους γονείς τους για διάφορα θέματα, εάν οι ενήλικοι εκλάβουν την καινούργια αυτή αυτοπεπίθηση του εφήβου έως για απειλή για την εξουσία τους, είναι δυνατό να προκύψουν έντονες διαμάχες. Αλλά, ακόμη και τότε, σε μείζονα θέματα, όπως είναι οι ηθικές και πολιτικές πεποιθήσεις, οι πιο πολλοί έφηβοι τείνουν να συμφωνούν περισσότερο με τους γονείς τους παρά με φίλους. (Bean *et al* 2009; Laible *et al* 2004)

Η νοητική ανάπτυξη των εφήβων συμπεριλαμβάνει και τη γλωσσική ανάπτυξη η οποία όμως δεν μπορεί να μείνει ανεπηρέαστη από τις επικρατούσες συνθήκες του κοινωνικού περιβάλλοντος. Η μεγαλύτερη νοητική ικανότητα συνήθως συνοδεύεται και από βελτίωση στις γλωσσικές δεξιότητες, καθώς οι έφηβοι μπορούν να κατανοούν ευκολότερα και γρηγορότερα την ειρωνία και τα λιγότερο εμφανή αστεία. (Κουρκουτάς, 2001 ; Τάκερ, 1997)

Έχουν μεγαλύτερη ικανότητα να μεταδίσουν τη γνώμη τους και να παρακολουθούν και να μαθαίνουν από όσα λένε οι άλλοι. Τέτοιου είδους συζητήσεις και ανταλλαγή εμπειριών οδηγούν γενικώς στη μείωση του εγωκεντρισμού του εφήβου, γύρω στην ηλικία των 15 ή 16 ετών. Αλλά οι νοητικές αλλαγές δεν εμφανίζονται απλώς από μόνες τους. Το περιβάλλον (με τις αντιλήψεις του, τις αξίες του, την κουλτούρα του, τις προκαταλήψεις και τις προσδοκίες που έχει από το κάθε φύλο) ασκεί επίσης

αξιοσημείωτες επιδράσεις. Μια ατμόσφαιρα στην οποία ευνοείται η ανοικτή συζήτηση βοηθά του εφήβους να εξερευνήσουν τη νέα τους ικανότητα να σκέπτονται και να επιχειρηματολογούν. Οι οικογένειες, τα σχολεία και οι κοινωνικές ομάδες που βλέπουν την ανοικτή συζήτηση με καχυποψία είναι δυνατό να αποβούν πολύ περιοριστικές, ιδίως για τους έξυπνους και ζωντανούς εφήβους.

Τέλος, όσον αφορά τον εγωκεντρισμό, που προαναφέραμε, αυτής της ηλικιακής περιόδου σημειώνουμε τα εξής: Ο Αμερικανός ψυχολόγος David Elkind (1981) περιγράφει τρία συνήθη εγωκεντρικά σφάλματα-γνωστικές αδυναμίες που παρουσιάζονται κατά τη διάρκεια της εφηβείας και αφορούν άμεσα τη νοητική τους ανάπτυξη: Η πρώτη είναι η γνωστική αδυναμία του εφήβου να διακρίνει ανάμεσα στην παροδική-περιστασιακή και στη σταθερή-μόνιμη σκέψη. Η αδυναμία αυτή δηλώνει ότι ο έφηβος που πιστεύει ότι έχει γελοιοποιηθεί, για παράδειγμα, ενώπιον κάποιων άλλων, σε μία μόνο περίπτωση είναι πεπεισμένος ότι όλοι θυμούνται το περιστατικό αυτό εις βάρος του εαυτού του για πάντα (μόνιμο).

Η δεύτερη είναι η γνωστική αδυναμία του εφήβου να διακρίνει τη διαφορά ανάμεσα στο ανικείμενο και στο υποκείμενο. Η αδυναμία αυτή αφορά την πεποίθηση των εφήβων για την ύπαρξη ενός ακροατηρίου, εντελώς αφοσιωμένο και με στραμμένο τη προσοχή του στο σύνολο της ύπαρξης του εφήβου (είτε αυτή αφορά το σώμα, είτε το χαρακτήρα, είτε τις στάσεις και τις απόψεις του). Έτσι πολλές φορές ο έφηβος μπορεί να «φαντασιώνεται» ότι «το κοινό του» είτε τον αποδοκιμάζει είτε τον θαυμάζει και να αντιδρά αναλόγως στα ερεθίσματα αυτά με ωραίο ή άσχημο τρόπο, ενώ στην ουσία η αντικειμενική πραγματικότητα να διαφέρει κατά πολύ. (Bean *et al* 2009; Laible *et al* 2004)

Και τέλος η τρίτη γνωστική αδυναμία είναι η ανικανότητα του εφήβου να διαφοροποιήσει το ατομικό από το καθολικό: Οι έφηβοι συχνά νομίζουν ότι αυτά που νιώθουν ή ο τρόπος σκέψης τους είναι μοναδικός. Αυτός ο προσωπικός «μύθος» μπορεί να κάνει τον έφηβο να πιστεύει ότι, εφόσον είναι ένα μοναδικό-ξεχωριστό άτομο, οι κανόνες που ισχύουν για τους άλλους δεν ισχύουν για τον ίδιο. Έτσι σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να βρεθεί και σε ουσιαστικό κίνδυνο εάν τείνει να εκδηλώνει ρισοκίνδυνες μορφές συμπεριφοράς όπως για παράδειγμα οδήγηση σε κατάσταση μέθης ή σεξουαλική επαφή χωρίς αντισυλληπτικές προφυλάξεις. Τέτοιου είδους πράξεις θεωρούνται από τον έφηβο ως επικίνδυνες μόνο για τους άλλους, καθώς «κακά πράγματα δεν είναι δυνατόν να συμβούν σε εμένα». (Κουρκουτάς, 2001 ; Τάκερ, 1997)

Αναπτυξιακές περίοδοι (πρώιμη)

ΠΡΩΙΜΗ (10-13 έτη)

- Γνωστικά Συγκεκριμένη σκέψη
Αδυναμία υποθετικής σκέψης
Προσήλωση στον παρόντα χρόνο
Αδυναμία συνειδητοποίησης τυχόν επιπτώσεων στο μέλλον
- Ψυχολογικά Εγωκεντρική περίοδος,
προβληματισμός για τις σωματικές αλλαγές
- Κοινωνικά Σχέσεις με συνομηλίκους του ιδίου φίλου,
πλατωνικό ερωτικό ενδιαφέρον, γονεϊκή επήρεια
Έναρξη συμπεριφορών πειραματισμού

ΜΕΣΗ (14-17 έτη)

- Γνωστικά Αρχίζει η αφηρημένη σκέψη
Αρχίζει να συνειδητοποιεί συνέπειες πράξεων
- Ψυχολογικά Εξερευνά όρια, αναζήτηση ταυτότητας
Επιδίωξη αυτονομίας
Πολύ σημαντικοί οι συνομήλικοι
Αντίδραση στην γονεϊκή εξουσία
- Κοινωνικά Ερωτικό ενδιαφέρον και ενδεχομένως
έναρξη σεξουαλικής δραστηριότητας
Προσωπικός μύθος, πίεση από τους
συνομηλίκους, συμπεριφορές υψηλού
κινδύνου

ΟΨΙΜΗ (> 17 έτη)

- Γνωστικά Αφηρημένη σκέψη
Ικανότητα συνειδητοποίησης των επιπτώσεων στο μέλλον
- Ψυχολογικά Αυτονομία
Συμφιλίωση με τους γονείς
- Κοινωνικά Ωριμες ρομαντικές και
κοινωνικές σχέσεις
Περιορισμός συμπεριφορών υψηλού κινδύνου

(www.youth-health.gr/gr/documents/pubertydev_st.ppt)

3.5: Η ΕΝΔΕΛΕΙΓΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Όπως είδαμε και στα προηγούμενα, η εφηβεία είναι μια ηλικία με ιδιαίτερες διατροφικές απαιτήσεις, λόγω των σημαντικών σωματικών και ψυχοδιανοητικών μεταβολών που τη χαρακτηρίζουν.

Οι σωστές διατροφικές συνήθειες ,σε αυτή τη φάση, είναι πολύ βασικές για τη μετέπειτα ανάπτυξη του ανθρώπου και θα αποτελέσουν τη βάση για την καλή υγεία κατά την ενήλικη ζωή καθώς και στην αποφυγή ή στην καλύτερη αντιμετώπιση ασθενειών όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, διαβήτης κ.α.

Οι φυσιολογικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εφηβεία επηρεάζουν σημαντικά τις θρεπτικές απαιτήσεις του οργανισμού και κατά συνέπεια και τις απαιτήσεις του οργανισμού σε ενέργεια. Η αύξηση του λιπώδους ιστού στο σώμα και της σκελετικής μάζας έχουν ως συνέπεια την αύξηση των απαιτήσεων του οργανισμού σε ενέργεια και λοιπών θρεπτικών συστατικών. Οι ανάγκες διατροφής των εφήβων είναι μεγαλύτερες από κάθε άλλο στάδιο ζωής του ανθρώπου.

Η εφηβεία σχετίζεται στα κορίτσια με την έναρξη της εμμηνορυσίας σε ηλικία περίπου 12 χρονών και 1-2 χρόνια αργότερα για τα αγόρια. Κατά την αρχή της ηλικίας αυτής η οποία συνοδεύεται απο ψυχοσωματικές αλλαγές και ταχεία ανάπτυξη υπάρχει αύξηση του βασικού μεταβολισμού και μεγαλύτερες ανάγκες ενέργειας, πρωτεϊνών και λοιπών θρεπτικών ουσιών.

Βέβαια οι απαιτήσεις σε ενέργεια διαφέρουν από άτομο σε άτομο και αυτό οφείλεται στο διαφορετικό ρυθμό ανάπτυξης μεταξύ των εφήβων. Αυτός ο διαφορετικός ρυθμός ανάπτυξης οφείλεται αφενός στο φύλο και αφετέρου στο γεγονός ότι κάθε άτομο περνά σε διαφορετική ηλικία την περίοδο της εφηβείας. Παράλληλα επηρεάζεται και από το βαθμό της φυσικής δραστηριότητας που μπορεί να ακολουθεί το άτομο.

Διαπιστώσεις από ομάδες ερευνητών ,σχετικών με τη ανάπτυξη των παιδιών, του 1958, υποστήριξαν την άποψη ότι οι πληθυσμοί που τρέφονται ,γενικά, επαρκώς «δημιουργούν» γενετικούς παράγοντες που επηρεάζουν πολύ περισσότερο την πορεία ανάπτυξης του σώματος και την εμμηναρχή, από ότι η αντίστοιχη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.

Τέλος αρκετές διαφοροποιήσεις παρουσιάζονται και μεταξύ των χωρών λόγω διαφορετικών κλιματολογικών συνθηκών και διαφορετικής κουλτούρας.

Όσον αφορά την όρεξη των εφήβων, είναι μεγαλύτερη εάν ο έφηβος δεν τραφεί αρκετά κατά το γεύμα, με αποτέλεσμα τη συμπλήρωση των αναγκών του ,μεταξύ των γευμάτων, με κάποιο συμπλήρωμα διατροφής. Και αυτή η παρατήρηση είναι σημαντική διότι το διαιτολόγιο του εφήβου πρέπει να αποτελείται από τροφές υψηλής βιολογικής αξίας και να είναι ισορροπημένο για να καλύψει όλες τις ανάγκες της ηλικίας με την αυξημένη δραστηριότητα σωματική και πνευματική στο σχολείο όπου πρέπει να υπάρχει συγκέντρωση προσοχής και ένταση προσπαθειών.

Εάν οι ανάγκες διατροφής του εφήβου δεν καλυφθούν και μάλιστα οι ανάγκες του σε πρωτεΐνη τότε ο έφηβος γίνεται ευπαθής στις αρρώστιες και μάλιστα στην φυματίωση. Η ανθεκτικότητα του οργανισμού επηρεάζεται επίσης από τις ορμονικές μεταβολές κατά την εφηβεία. Έτσι η βρογχοκήλη κατά την ηλικία αυτή οφείλεται στο ότι απαιτείται μεγαλύτερη ποσότητα θυροειδούς ορμόνης για τις καύσεις και ελλείπει ιωδίου ο αδένας γίνεται υπερτροφικός για να ανταπεξέλθει στις αυξημένες ανάγκες. Οι ορμονικές αλλαγές κατά την εφηβεία επηρεάζουν όλα τα όργανα του σώματος ακόμη και το μυαλό, τα δε κορίτσια αποθέτουν περισσότερο λίπος από τα αγόρια λόγω προορισμού τους για εγκυμοσύνη και θηλασμό.

Η πρόσληψη επαρκούς και κατάλληλης τροφής είναι πολλές φορές προβληματική για τα κορίτσια τα οποία θέλουν να διατηρήσουν την ισχύνη τους για λόγους εμφάνισης και εφαρμόζουν διαιτολόγιο ανεπίτρεπτο για την ηλικία τους το ίδιο συμβαίνει και σε καταστάσεις ψυχολογικής ανορεξίας και νευρώσεων. Κατά την εφηβεία υπάρχει και αυξημένη δραστηριότητα η οποία αυξάνει ακόμη περισσότερο. Έτσι ένας νέος 15 έτων με δραστηριότητα χρειάζεται μέχρι και 4000kcal ενώ ένα συνήλικο κορίτσι χωρίς δραστηριότητα αρκείται και σε 2000kcal. Παρά την αυξημένη όρεξη των εφήβων και την κατανάλωση περισσότερης τροφής, το διαιτολόγιο τους συνήθως δεν τους παρέχει αρκετό σίδηρο, στα δε κορίτσια συχνά είναι ελλειμματικό και ως προς το ασβέστιο και βιταμίνη Α. Εάν δεν προσεχθεί το διαιτολόγιο μπορεί να είναι ελλειμματικό και ως προς βιταμίνη Β6, φολικό, βιταμίνη D και ιώδιο.

Οι διατροφικές ανάγκες των εφήβων πρέπει να καλύπτονται πλήρως, ωστόσο θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ο κίνδυνος της παχυσαρκίας, ο οποίος μπορεί να ακολουθεί τον έφηβο για το υπόλοιπο της ζωής του. Αρκετές φορές όμως η

παχυσαρκία δεν προέρχεται αποκλειστικά και μόνο από την υπερφαγία αλλά και από την έλλειψη άσκησης που είναι απαραίτητη για τον υγιή έφηβο.

Η γνώση της σωστής διατροφής και η εφαρμογή της είναι βασική για τη υγεία τους, για όλη τους τη ζωή.

(Ζαμπέλας, 2003; Serra Majem *et al* 2003)

Απαιτήσεις σε Ενέργεια:

Οι απαιτήσεις για ενέργεια στην εφηβική ηλικία διαφέρουν από άτομο σε άτομο, επηρεάζονται από το βαθμό φυσικής δραστηριότητας, από το βασικό μεταβολικό ρυθμό (BMR) και από τον ρυθμό βιολογικής ανάπτυξης. Παράλληλα οι απαιτήσεις αυτές αυξάνονται κατά το μέγιστο σημείο ανάπτυξης («έκρηξη ανάπτυξης»).

Όσον αφορά το βασικό μεταβολικό ρυθμό σημειώνουμε ότι σχετίζεται αρκετά με το ατομικό ποσό της άλιπης μάζας σώματος .

Στα αγόρια επειδή σημειώνονται μεγαλύτερες αυξήσεις στο βάρος, το ύψος και στην άλιπη μάζα σώματος, οι θερμιδικές απαιτήσεις είναι μεγαλύτερες σε σχέση με τα κορίτσια.

Οι ενεργειακές απαιτήσεις των κοριτσιών αυξάνονται από 1000 θερμίδες/ημέρα στην ηλικία των 2 ετών σε 2600 θερμίδες/ημέρα στην ηλικία των 18 ετών. Η άύξηση είναι μεγαλύτερη στα αγόρια, από 1200 θερμίδες σε 3600 θερμίδες/ημέρα. Οι ενεργειακές απαιτήσεις της ανάπτυξης μειώνονται δραματικά μετά το 2^ο χρόνο της ζωής του ανθρώπου και παραμένουν σε χαμηλά επίπεδα μέχρι την ολοκλήρωση της ανάπτυξης. Συγκεκριμένα στην εφηβεία, κυμαίνονται μεταξύ 1-4% των συνολικών ενεργειακών απαιτήσεων. Παράλληλα είναι ιδιαίτερα σημαντικό το συνολικό κόστος ενέργειας που απαιτείται κατά την εφηβεία να μην υπερεκτιμάται. Υπολογίζεται ότι κατά το μέγιστο σημείο ανάπτυξης, στη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας, για την αύξηση των ιστών τους σώματος, συγκριμένα, τόσο για τα αγόρια όσο και για τα κορίτσια απαιτούνται μόνο 63 με 123 θερμίδες (κατά προσέγγιση) την ημέρα. Αυτό αντιπροσωπεύει μόνο ένα μικρό μέρος της συνολικής πρόσληψης της ενέργειας (εκφρασμένη σε θερμίδες), από το οποίο η μέγιστη προσφορά είναι για το Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό (BMR). Ιδανικά οι συστάσεις για ενεργειακή πρόσληψη θα πρέπει να διαφοροποιούνται ανάλογα με τη χρονική στιγμή που συμβαίνει η «έκρηξη ανάπτυξης», καθώς και με το ρυθμό αύξησης του μυϊκού ιστού, ανεξάρτητα από τις αλλαγές στο βάρος του σώματος. Ιδιαίτερα οι διακυμάνσεις της φυσικής δραστηριότητας από άτομο σε άτομο παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο καθώς αντικατοπτρίζουν και τις αντίστοιχες συνήθειες διαβίωσης. Για παράδειγμα ένα αγόρι

ηλικίας 15 ετών με υψηλή φυσική δραστηριότητα μπορεί να έχει ανάγκη πρόσληψης 4000 θερμίδων την ημέρα ή και περισσότερο, για να διατηρήσει το σωματικό του βάρος, ενώ αντίθετα, ένα κορίτσι της ίδιας ηλικίας με χαμηλή φυσική δραστηριότητα μπορεί να χρειάζεται 2000 θερμίδες την ημέρα, ώστε να αποφύγει την αύξηση του σωματικού του βάρους. Γι' αυτό και οι συστάσεις για τις ενεργειακές απαιτήσεις των εφήβων θα πρέπει να γίνονται ανάλογα με 2 ή 3 επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Συγκεκριμένα, για εφήβους ηλικίας 14-18 ετών έχουν προταθεί τα παρακάτω επίπεδα φυσικής δραστηριότητας (Physical Activity Level-PAL):

Επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας.

Φύλο	Ελαφριά	Μεσαία	Βαριά
Κορίτσια	1,45	1,65	1,85
Αγόρια	1,55	1,75	1,95

Υπολογίζοντας το βασικό μεταβολικό ρυθμό με κατάλληλους τύπους και εκτιμώντας το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, μας δίνεται η δυνατότητα εκτίμησης των ενεργειακών αναγκών των εφήβων. (Ζαμπέλας, 2003). Τέλος ιδιαίτερη σημασία έχει και η διατήρηση του ισοζυγίου ενέργειας (εισερχόμενη στο σώμα ενέργεια = εξερχόμενη ενέργεια σώματος). Διαταραχές του ισοζυγίου ενέργειας για μεγάλο χρονικό διάστημα οδηγούν είτε σε απίσχναση είτε σε παχυσαρκία.

Απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά:

Πρωτεΐνη: Οι απαιτήσεις σε πρωτεΐνη εξαρτώνται από τα ποσοστά πρωτεΐνης που χρειάζεται ο οργανισμός για να διατηρήσει την υπάρχουσα άλιπη σωματική μάζα αλλά και από τα ποσοστά πρωτεΐνης που θα χρειαστεί ο οργανισμός κατά το ιδιαίτερο στάδιο της «έκρηξης της ανάπτυξης». Η πιο συχνά χρησιμοποιούμενη μέθοδος για τον υπολογισμό των απαιτήσεων σε πρωτεΐνες είναι η μέθοδος του ισοζυγίου αζώτου.¹ Στην εφηβεία συγκεκριμένα, οι ανάγκες καθορίζονται με βάση την παραγοντική μέθοδο, δηλαδή υπολογίζονται οι πρωτεϊνικές απαιτήσεις για τη διατήρηση της καλής λειτουργίας του οργανισμού και σε αυτές προσθέτονται οι

¹ Το ισοζύγιο αζώτου εκφράζεται ως $I = \Pi - (O + K + \Delta)$ όπου I = ισοζύγιο αζώτου, Π =πρόσληψη αζώτου, O =άζωτο ούρων, K =άζωτο κοπράνων, Δ =απώλεια αζώτου από το δέρμα. Χρησιμοποιείται για την εκτίμηση των αναγκών του ανθρώπου σε αμινοξέα και γενικότερα σε άζωτο. Επηρεάζεται από τη φυσιολογική κατάσταση και τα αποθέματα πρωτεΐνης στο σώμα, από τη θερμοιδική αξία της τροφής που πρέπει να είναι κατώτερη ενός ορισμένου επιπέδου και από τα απαραίτητα και μη απαραίτητα αμινοξέα του διαιτολογίου τα οποία πρέπει να υπάρχουν στις σωστές ποσότητες και αναλογίες. («Διατροφή του Ανθρώπου», Γ.Κ.Ζερφυρίδης σελ.41)

απαιτήσεις για την ανάπτυξη του οργανισμού. Οι συστάσεις της πρώτης Επιτροπής της ΠΟΥ (Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας) για τις πρωτεϊνικές και ενεργειακές απαιτήσεις κατέληξαν σε μία ασφαλή διαιτητική πρόσληψη πρωτεϊνών η οποία για τα κορίτσια ξεινά από το 1 γραμ.πρωτεΐνης/κιλό σωματικού βάρους/ημέρα στην ηλικία των 10 ετών και καταλήγει σε 0.80 γραμ./κιλό/ημέρα στην ηλικία των 18 ετών, ενώ οι αντίστοιχες τιμές στα αγόρια είναι 0,99 και 0,86 γραμ./κιλό/ημέρα αντίστοιχα.

Ο έφηβος θα πρέπει να καταναλώνει ικανοποιητικές ποσότητες πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, για να μπορέσει να καλύψει τις ανάγκες του. Η πρόσληψη πρωτεΐνης συνήθως καλύπτει το 7-10% της συνολικά προσλαμβανόμενης ενέργειας.

Υδατάνθρακες: Οι υδατάνθρακες αποτελούν την πρωταρχική πηγή παροχής ενέργειας στο σώμα. Τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες, όπως φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως και όσπρια είναι παράλληλα και πηγές φυτικών ινών. Συγκεκριμένα ποσοστά πρόσληψης υδατανθράκων για τους εφήβους δεν έχουν δοθεί με ακρίβεια. Αντιθέτως, διαιτητικές συστάσεις προτείνουν ότι το 50% ή και παραπάνω, της καθημερινής ενεργειακής πρόσληψης, θα έπρεπε να προέρχεται από τους υδατάνθρακες, ενώ ταυτόχρονα όχι παραπάνω από 10% της ενεργειακής πρόσληψης, να προέρχεται από γλυκαντικά όπως η σακχαρόζη και το, υψηλής σε περιεκτικότητα φρουκτόζης, σιρόπι καλαμποκιού. Τροφές που εμπλουτίζουν τη διατροφή των εφήβων (αυτή που συνήθως ακολουθούν- όχι τόσο υγιεινή, πλούσια σε κορεσμένα λίπη) με υδατάνθρακες είναι κατά σειρά φθίνουσα: ψωμί, αναψυκτικά, γάλα, δημητριακά και φαγητά όπως κέικ, μπισκότα, γλυκά αρτήματα, ζάχαρη, σιρόπια και μαρμελάδες. Οι γλυκαντικές ουσίες και οι προσθήκες ζάχαρης αποτελούν το 16% των συνολικών θερμίδων στις δίαιτες των εφήβων. Τα αναψυκτικά είναι η κύρια πηγή προστιθέμενων γλυκαντικών ουσιών, στη δίαιτα των εφήβων, καταλαμβάνοντας πάνω από 12% στη πρόσληψη υδατανθράκων. Το 86% των ροφημάτων που καταναλώνονται από τους εφήβους είναι αναψυκτικά με γλυκαντικές ουσίες και αποτελούν ιδιαίτερα παχυντικές τροφές.

Λιπίδια: Το ανθρώπινο σώμα χρειάζεται το διατροφικό λίπος και όλα τα απαραίτητα λιπαρά οξέα προκειμένου να αναπτυχθεί φυσιολογικά και ομαλά. Σύμφωνα με τις προτάσεις διαφόρων Επιστημονικών Συλλόγων, όπως της Αμερικάνικης Καρδιολογικής Εταιρείας, τα λιπίδια πρέπει να καλύπτουν περίπου το 30% της

συνολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας, με τα κορεσμένα λιπίδια να καλύπτουν λιγότερο από το 10% της συνολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας, ενώ η συνολική ημερήσια πρόσληψη χοληστερόλης δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 300mg. Οι συστάσεις αυτές αφορούν όλον τον πληθυσμό ηλικίας μεγαλύτερης από 2 ετών, ανεξάρτητα από το φύλο και την ηλικία. Ειδικά για τα παιδιά και τους εφήβους πρέπει να σημειωθεί ότι, μέχρι σήμερα, τα περισσότερα συμπεράσματα είχα εξαχθεί κυρίως από μελέτες που είχαν γίνει σε ενήλικες. Μόνο τα τελευταία χρόνια υπάρχουν σαφείς πληροφορίες ότι διατροφολογία χαμηλά σε κορεσμένα λιπίδια μπορούν να υποστηρίξουν την ομαλή ανάπτυξη των εφήβων. Στην περίπτωση όπου η πρόσληψη λιπιδίων καλύπτει ποσοστό μικρότερο του 30%, υπάρχει κίνδυνος ανεπαρκούς πρόσληψης βιταμινών και ανόργανων στοιχείων, με αποτέλεσμα προβλήματα στην ανάπτυξη των εφήβων. Στην αντίθετη περίπτωση, διατροφολογία πλούσια σε λίπος ενδεχομένως να προδιαθέτουν σε υψηλότερη ενεργειακή πρόσληψη και επομένως σε θετικό ισοζύγιο ενέργειας και κατ'επέκταση, σε προβλήματα παχυσαρκίας.

Βιταμίνες και Ανόργανα στοιχεία: Κατά τη περίοδο της μέγιστης ταχύτητας ανάπτυξης, οι έφηβοι έχουν ανάγκη από μεγάλες προσλήψεις θρεπτικών συστατικών. Ο οργανισμός τους μπορεί να χρησιμοποιήσει για την ανάπτυξη του τη διπλάσια ποσότητα ασβεστίου, σιδήρου, ψευδαργύρου, μαγνησίου και αζώτου τη συγκεκριμένη περίοδο σε σύγκριση με άλλες χρονικές περιόδους της ζωής. Οι απαιτήσεις των εφήβων σε μικροθρεπτικά συστατικά πρέπει να καθορίζονται έτσι ώστε α) να επιτευχθεί ένας ικανοποιητικός ρυθμός αύξησης και ανάπτυξης και β) να διατηρηθεί ένα ιδανικό επίπεδο υγείας. Ο πρώτος στόχος σχετίζεται ουσιαστικά με μεταβολικές ανάγκες και την προσπάθεια αποφυγής της έλλειψης, όπου όμως πολύ λίγα στοιχεία υπάρχουν για τους εφήβους και οι συστάσεις συνήθως βασίζονται και σε μελέτες ενηλίκων των οποίων τα αποτελέσματα «προσαρμόζονται» για μικρότερες ηλικίες. Ο δεύτερος στόχος αφορά στους νεώτερους ρόλους των μικρο-θρεπτικών συστατικών ώστε να προληφθούν εκφυλιστικές ασθένειες κατά την ενήλικη ζωή, όπως για παράδειγμα η ικανοποιητική πρόσληψη ασβεστίου στις νεαρές έφηβες για την απόκτηση μέγιστης οστικής πυκνότητας και την πρόσληψη της οστεοπόρωσης κατά την εμμηνόπαυση. Ωστόσο αξιοσημείωτο είναι ότι οι απαιτήσεις στα περισσότερα από τα θρεπτικά συστατικά σχετίζονται όχι με τη χρονολογική ηλικία, αλλά κυρίως με τη βιολογική ηλικία και το βαθμό ωρίμανσης και ανάπτυξης του εφήβου. Λόγω όμως της δυσκολίας να καθοριστούν συστάσεις συμπεριλαμβάνοντας

αυτά τα χαρακτηριστικά, οι συστάσεις όλων των διεθνών οργανισμών για τις απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά δίνονται ανάλογα με τη χρονολογική ηλικία κατά φύλο.

Βιταμίνες: Οι έφηβοι, λόγω των αυξημένων απαιτήσεων σε ενέργεια, έχουν αυξημένες απαιτήσεις σε θειαμίνη, νιασίνη και ριβοφλαμίνη (οι οποίες σχετίζονται με τη μεταφορά ενέργειας). Πιο συγκεκριμένα για τις βιταμίνες:

Βιταμίνη Α: Η βιταμίνη Α παίζει ένα πολύ σημαντικό ρόλο στη λειτουργία της όρασης, αλλά επίσης εμπλέκεται στη λειτουργικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος, στην ανάπτυξη και την αναπαραγωγή. Στις δίαιτες που συνήθως ακολουθούν οι έφηβοι η βιταμίνη Α βρίσκεται σε τρόφιμα όπως δημητριακά και σιτηρά, καρότα, μαργαρίνη και τυρί. Η καροτίνη βήτα που αποτελεί πρόδρομο της βιταμίνης Α καταναλώνεται από τους εφήβους σε τροφές όπως καρότα, ντομάτες, σπανάκι και σε άλλα χόρτα, γλυκοπατάτες και στο γάλα. Η χαμηλή κατανάλωση των φρούτων και των λαχανικών, του γάλατος και των γαλακτοκομικών προϊόντων γενικά, μεταξύ των εφήβων, συμβάλλει στην κάτω από το ενδεδειγμένο όριο πρόσληψη της βιταμίνης Α.

Βιταμίνη Ε: Η βιταμίνη Ε είναι γνωστή για τις αντιοξειδωτικές τις δράσεις, ένας ρόλος που γίνεται όλο και πιο σημαντικός όσο το σώμα αναπτύσσεται κατά το ιδιαίτερο στάδιο της εφηβείας. Εδώ και πάλι οι έφηβοι τείνουν να προσλαμβάνουν λιγότερες ποσότητες, από όσο θα έπρεπε, βιταμίνης Ε. 76% των εφήβων, αγόρια και κορίτσια, βρίσκονται κάτω από το όριο που συστήνουν ερευνητές και επιστήμονες ειδικευμένοι σε θέματα διατροφής. Από τις τροφές που είναι πιο «διάσπαστες» μεταξύ των εφήβων, κύριες πηγές βιταμίνης Ε είναι οι εξής: κέικ, μπισκότα, διάφορα αρτοειδή και ντόνατ, σάλτες σε σαλάτες και μαγιονέζα, ξηροί καρποί και σπόροι και οι ντομάτες. Οποιαδήποτε αύξηση πρόσληψης της βιταμίνης Ε για τους εφήβους είναι μια πρόκληση και αυτό γιατί οι περισσότερες πηγές της είναι σε φαγητά που είναι ιδιαίτερα παχυντικά.

Βιταμίνη C: Η βιταμίνη C έχει να κάνει με τη σύνθεση του κολλαγόνου καθώς και με άλλων συνδετικών ιστών. Για αυτό το λόγο κυρίως, η βιταμίνη C παίζει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη των εφήβων. Οι προσλήψεις της βιταμίνης C μεταξύ των εφήβων είναι οριακά επαρκής. Ωστόσο το 17%-35% των εφήβων καταναλώνουν λιγότερο από 75% από τις συνειστώμενες ποσότητες. Οι πιο σημαντικές πηγές

βιταμίνης C στα τρόφιμα είναι: ο χυμός από πορτοκάλια ή γρέιπφρουτ, διάφοροι χυμοί, δημητριακά, ντομάτες και άσπρες πατάτες.

Επίσης σημαντικό είναι να γνωρίζουμε ότι η βιταμίνη C έχει αντιοξειδωτικές δράσεις. Το κάπνισμα αυξάνει τις ανάγκες για περισσότερη βιταμίνη C καθώς το σώμα ενός καπνιστή τείνει να καταναλώνει τη βιταμίνη C για τις αντιοξειδωτικές τις δράσεις. Συνεπώς οι έφηβοι που καπνίζουν παρουσιάζουν και χαμηλά επίπεδα της βιταμίνης και για αυτό το λόγο χρειάζονται μεγαλύτερες ποσότητες πρόσληψης. Γενικά οι έφηβοι που κάνουν χρήση καπνού και άλλων ουσιών τείνουν να ακολουθούν φτωχό διατροφικά διαιτολόγιο και να αποφεύγουν τα φρούτα και τα λαχανικά που είναι κύριες πηγές βιταμίνης C.

Ασβέστιο: Η γρήγορη αύξηση της οστικής μάζας κατά τη διάρκεια της εφηβείας έχει ως αποτέλεσμα οι έφηβοι να έχουν αυξημένες απαιτήσεις σε ασβέστιο (υψηλότερες από τους ενήλικες). Η επίτευξη της μέγιστης δυνατής οστικής μάζας θεωρείται ο καλύτερος τρόπος πρόληψης της οστικής απώλειας και του μελλοντικού κινδύνου εμφάνισης καταγμάτων που σχετίζονται με την ηλικία. Οι συστάσεις για τις ημερήσιες απαιτήσεις σε ασβέστιο βασίζονται στην ποσότητα μεταλλικών αλάτων που είναι απαραίτητα για τη σκελετική ανάπτυξη (περίπου 40% της μέγιστης οστικής μάζας συσσωρεύεται στην ηλικία αυτή). Η μειωμένη πρόσληψη ασβεστίου κατά την εφηβεία (αλλά και άλλων θρεπτικών συστατικών που σχετίζονται με την υγεία των οστών), σε συνδυασμό με τη μειωμένη φυσική δραστηριότητα, αποτελούν προδιαθεσικούς παράγοντες για την εμφάνιση οστεοπόρωσης στα τελευταία χρόνια της ενήλικης ζωής και στη τρίτη ηλικία. Ο έφηβος πρέπει να καταναλώνει τουλάχιστον 3 μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα (1 μερίδα= 1 ποτήρι γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 1 φέτα (30 γραμμάρια) τυρί). Οι συστάσεις για ασβέστιο κατά τη διάρκεια της εφηβείας είναι 1000 και 800mg την ημέρα για τα αγόρια και τα κορίτσια αντίστοιχα, σύμφωνα με τις συστάσεις της Επιστημονικής Επιτροπής Ευρωπαϊκής Κοινότητας. Οι συστάσεις αυτές είναι υψηλότερες από τις αντίστοιχες των ενηλίκων (700mg), αντικατοπτρίζοντας τις αυξημένες απαιτήσεις για την ανάπτυξη του σκελετού. Έχουν προέλθει από μία μέση ημερίσια κατακράτηση ασβεστίου 250 και 300 mg για τα κορίτσια και τα αγόρια αντίστοιχα, υποθέτοντας καθαρή απορρόφηση του διαιτητικού ασβεστίου περίπου 40% και προσθέτοντας περίπου 30% για να καλυφθούν ατομικές διακυμάνσεις στις απαιτήσεις. Αντίθετα, στις πιο πρόσφατες συστάσεις της Επιτροπής Τροφίμων και διατροφής του Ινστιτούτου Ιατρικής των

ΗΠΑ (Food and Nutrition Board of The Institute of Medicine), το επίπεδο Επαρκούς Πρόσληψης (Adequate Intake) προσδιορίστηκε και για τα δύο φύλα και για ηλικίες 9-13 και 14-18 ετών, στα 1300mg ημερήσιας διαιτητικής πρόσληψης ασβεστίου.

Σίδηρος: Τα επίπεδα σιδήρου επηρεάζονται σε 4 στάδια της ζωής: κατά τη βρεφική ηλικία, κατά τη διάρκεια αυξημένων ρυθμών ανάπτυξης, κατά τα χρόνια αναπαραγωγής και κατά την εγκυμοσύνη. Ο έφηβος βρίσκεται σε περίοδο αυξημένου ρυθμού ανάπτυξης, ενώ τα κορίτσια κατά την εφηβική ηλικία βρίσκονται επιπλέον σε περίοδο αναπαραγωγής. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, οι ανάγκες σε σίδηρο να αυξάνονται σημαντικά κατά την εφηβεία και στα δύο φύλα, λόγω αύξησης του ολικού όγκου του αίματος και αύξησης της μυϊκής μάζας, ενώ στα κορίτσια οι ανάγκες αυτές είναι ακόμη μεγαλύτερες λόγω της εμμηναρχής και των συναφών περιοδικών απωλειών αίματος. Με διάφορους υπολογισμούς φαίνεται ότι οι ανάγκες σχεδόν διπλασιάζονται κατά την εφηβεία: πιο συγκεκριμένα, οι απαιτήσεις σε σίδηρο από περίπου 0,7-0,9mg Fe/ημέρα που είναι πριν την εφηβεία φτάνουν στα 2,2mg ή ακόμα και περισσότερο στις κοπέλες που έχουν μεγάλη εμμηνορροσία. Μειωμένη πρόσληψη σιδήρου από την τροφή, σε συνδυασμό με αυξημένες απώλειες, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την εμφάνιση σιδηροπενικής αναιμίας, ιδιαίτερα στα κορίτσια, τα οποία λόγω ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος προσλαμβάνουν συχνά μικρές ποσότητες τροφίμων που είναι καλές πηγές σιδήρου, όπως το κόκκινο κρέας. Για να καλυφθούν οι φυσιολογικές απαιτήσεις σε σίδηρο και με δεδομένη τη μεγάλη διακύμανση που υπάρχει στις απαιτήσεις των εφήβων κοριτσιών (λόγω της διακύμανσης στους ρυθμούς ανάπτυξης), η Επιστημονική Επιτροπή της Ευρωπαϊκής Κοινότητας, στις συστάσεις που διατύπωσε, προτείνει διαφορές τιμές διαιτητικής πρόσληψης σιδήρου. Πιο συγκεκριμένα, για έφηβες ηλικίας 11-14 ετών, 18mg ημερήσιας διαιτητικής πρόσληψης σιδήρου θα καλύψουν τις ανάγκες του 90% του πληθυσμού, ενώ 22mg τις ανάγκες του 95% του πληθυσμού. Για έφηβες ηλικίας 15-18 ετών, υπολογίστηκε ότι 11mg θα καλύψουν τις ανάγκες του 50% του πληθυσμού, 17mg του 90% του πληθυσμού. Στα αγόρια, οι απαιτήσεις διαιτητικής πρόσληψης σιδήρου καθορίστηκαν στα 10 και 13 mg για αγόρια ηλικίας 11-14 και 15-18 ετών αντίστοιχα. (Ζαμπέλας, 2003)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.1: «Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΑΣΚΛΗΠΕΙΟΥ»

Στό κείμενο αυτό παρουσιάζονται οι διατροφικές συνήθειες του δήμου Ασκληπείου που χαρακτηρίζουν και διαμορφώνουν τη ζωή των κατοίκων από παλαιότερα έως σήμερα.

Λαμβάνοντας υπόψη ότι η διατροφή αποτελεί μία τόσο άυλη όσο και υλική πολιτισμική κληρονομιά, αυτό και μόνο συνεπάγεται τη σύνδεση της διατροφής με εκφάνσεις της ζωής (γιορτές, γέννηση, θάνατος, γάμος κ.τ.λ.) αλλά και τις ιδιαίτερες κοινωνικές εκδηλώσεις και παραδόσεις του εκάστοτε τόπου.

Στη συγκεκριμένη περίπτωση αναφερόμαστε στο δήμο Ασκληπείου και στοχεύουμε στη παρουσίαση των διατροφικών συνηθειών, κυρίως από το Β' Παγκόσμιο πόλεμο και αργότερα, μέχρι τις μέρες μας, προκειμένου να διαπιστώσουμε ποιές τροφές και γιατί επικρατούν σήμερα, αποτελώντας έτσι τη σύγχρονη παραδοσιακή δίαιτα του τόπου.

Έτσι θα έχουμε μία σαφή εικόνα της παραδοσιακής διατροφής, προκειμένου να διαπιστώσουμε και στη πορεία, αν αυτή ακολουθείται ή όχι από τούς έφηβους κατοίκους του δήμου Ασκληπείου.

Με τη μεθοδολογία των συνεντεύξεων συγκεντρώθηκαν πληροφορίες από κάποιους παλαιότερους και πλέον ηλικιωμένους κατοίκους σχετικά με τη διατροφή των παλαιότερων χρόνων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.2: ΣΚΟΠΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΔΕΙΓΜΑ

Το δείγμα των συνεντεύξεων αποτελείται από έξι ηλικιωμένους, συνταξιούχους μόνιμους κάτοικους του Δήμου Ασκληπείου. Βρίσκονται σε πολύ καλή σωματική και ψυχική κατάσταση και δέχτηκαν λόγω συγγένειας και φιλίας που μας συνδέει να μας περιγράψουν τις διατροφικές τους συνήθειες. Οι συνήθειες στις οποίες αναφέρονται είναι υιοθετημένες από τα παιδικά τους χρόνια, δηλαδή ήδη από τη δεκαετία του '50 έως και τις μέρες μας.

Με τη μέθοδο των συνεντεύξεων και με απλές κατευθυνόμενες ερωτήσεις συγκεντρώθηκαν πληροφορίες σχετικά με την ιδιαίτερη διατροφή του τόπου, η οποία διαμορφώθηκε βασιζόμενη στο κλίμα της περιοχής, στα αγαθά που παράγει και ως επί των πλείστον στις παραδόσεις, στα έθιμα και στις συνήθειες του τόπου που τον ακολουθούν σχεδόν από την αρχή της ιστορίας του.

Σκοπός της έρευνας αυτής είναι αφενός η καταγραφή των ιδιαίτερων παραδοσιακών συνταγών και αφετέρου η κατανόηση των διατροφικών συνηθειών που επικρατούν σήμερα στο Δήμο Ασκληπιείου, σωζόμενες από τους μεγαλύτερους κατοίκους, έτσι ώστε να διαμορφώσουμε μια πλήρης άποψη για τη διατροφή των κατοίκων και στη πορεία να διαπιστώσουμε εάν αυτή ακολουθείται ή όχι από τους νεώτερους.

Το ενδιαφέρον αυτό για τη παραδοσιακή διατροφή πηγάζει από την ύπαρξη προβλημάτων υγείας που ταλαιπωρούν τη σημερινή κοινωνία, λόγω του σύγχρονου τρόπου ζωής και λόγω της δυτικοποίησης της ελληνικής διατροφής.

Τα τελευταία χρόνια διαπιστώνεται όλο και περισσότερο ότι η διατροφή των προγενεστέρων μας συμβάλει στη διαμόρφωση μια καλύτερης ποιότητας ζωής.

4.2.1. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

- Η **κα.Ιφιγένεια Ξυπολιά**, (αγρότισσα) απόφοιτος Δημοτικού και ετών 54 αναφέρει τα εξής: «Εκείνα τα χρόνια τρώγαμε κάθε 15 μέρες κρέας πίο πολύ γιδινό, αλλά και αρνίσιο. Μερικές φορές τρώγαμε μία φορά το μήνα και Κυριακή μέρα. Επίσης στις γιορτές τρώγαμε κρέας και στις χαρές μας. Τρώγαμε ακόμα ρεβύθια, κουκιά, φασόλια, πατάτες, χόρτα πού μαζεύαμε στα χωράφια, ψάρια, τηγανίτες, τηγανόψωμο (ζυμάρι που τηγανίζεται), λουκουμάδες, κουραμπιέδες, κουλουράκια, δίπλες, μελομακάρονα, κοτόπουλα από τα δικά μας, αυγά και γουρουνίσια κρέας γιατί είχαμε δικά μας γουρούνια τότες. Φτιάχναμε και τυρί, μουτζήθρες, γιαούρτι, στραγάλια, ελιές ξυδάτες, μαρμελάδες και ποτά. Από φρούτα κόβαμε στα χωράφια σύκα, αχλάδια, φραγκόσυκα, είχαμε δικές μας καρδιές, μυγδαλιές, ροδακινιές, λεμονιές και στα περβόλια μας φυτεύαμε πεπόνια, καρπούζια, πατάτες, κουκιά, φυστίκια, φασόλια, ρεβύθια, μπάμιες κι άλλα. Το κρασί ήταν το πιο αγαπητό μας ποτό. Όταν δουλεύαμε στα χωράφια παίρναμε κοντά λίγο ψωμί, τυρί, ντομάτα, μουτζήθρα, καμιά σκομαΐδα και λίγο κρασί. Από τα αμπέλια

εξόν από το κρασί, με το μούστο φτιάχναμε μουσταλευριές και μουστοκούλουρα.»

Παρακάτω η κα.Ιφιγένεια μας δείνει κάποιες συνταγές φαγητών:

Σκομαΐδες: «Αυτό δεν είναι φαγητό αλλά τις τρώμε όπως το χαλβά, όταν νηστεύουμε αλλά και κοντά στις ελιές που παίρνουμε. Τις φτιάχνουμε από σύκα.» Παίρνουμε χλωρά σύκα, τα χαρακώνουμε, στα τέσσερα, αφού κόβουμε την ουρά και χωρίς να τα ξεφλουδίσουμε τα απλώνουμε ανοιχτά στον ήλιο έξω 15-20 μέρες μέχρι να λιασού καλά και απάρου καφέ σκούρο χρώμα. Τα έχουμε σκεπασμένα όλες αυτές τις μέρες με ένα διαφανές τούλι για να μην πέφτουν σκόνες. Αφού λοιπόν έχουν ξεραθεί καλά τα ρίχνουμε για ένα λεπτό μέσα σε μια κατσαρόλα με νερό που έχει βράσει καλά. Τα βγάζουμε και τα ρίχνουμε σε ένα πανέρι για να στραγγίσουν. Μετά τα κόβουμε στη μηχανή κρέατος όπως τον κιμά. Το υλικό αυτό, τα κομμένα σύκα δηλαδή, το ζυμώνουμε μαζί με τριμμένη κανέλα και γαρύφαλα και 1 ποτήρι του κρασιού μαστίχα. Και μετά τα πλάθουμε όπως τα κουλούρια και τους δίνουμε στρογγυλό σχήμα σε μικρά ψωμάκια όχι πολύ παχιά. Τα αλείφουμε με λάδι και τους ρίχνουμε σουσάμι. Τα λαδώνουμε για να μην μουχλιάζουν. Τα βάζουμε σε ταψιά και τ αφήνουμε πάλι στον ήλιο για μία μέρα. Έπειτα τα φουνίζουμε σε φούρνο με όχι δυνατή φωτιά, για 5 λεπτά και από τις δύο μεριές και αφού τα βγάζουμε και αφού κρυώσουν τα τυλίγουμε σε λαδόκολλα, τα βάζουμε σε μία κούτα και τα τρώμε όποτε θέλουμε.

Μουσταλευρία: Παίρνουμε το μούστο τον ζεσταίνουμε και ρίχνουμε στάχτη ή χώμα μέσα και ανακατεύουμε καλά. Μετά από λίγο στην επιφάνεια «κόβει» η ακαθαρσία. Την άλλη μέρα σουρώνουμε το μούστο για να φύγει η ακαθαρσία και τον ξαναβράζουμε ώσπου να γλυκάνει ρίχνοντάμε αλεύρι. Σε 5 ποτήρια μούστο αναλογεί ένα ποτήρι αλεύρι. Τ' αφήνουμε στη φωτιά ώσπου να γίνει ρευστό, μετά το κατεβάζουμε και μόλις κρυώσει το ρίχνουμε σε πιάτα και από πάνω σουσαμάκι, τριμμένη κανέλα και κομμένα καρύδια.

Βροβιά : «Αυτά φυτρώνουν στα χωράφια, είναι σε μικρά κρεμμύδια, το κεφάλι τους είναι μέσα στη γή και η ουρά τους είναι πράσινη και έχει μία «μυτίτσα» κόκκινη, που είναι απ'έξω. Πρέπει να σκάψεις για να τα βρείς. Το μέρος της ουράς που είναι μέσα στο χώμα είναι κίτρινο.» Αυτά αφού τα καθαρίζουμε, τα χαρακώνουμε στα τέσσερα, τα πλένουμε και τα βάζουμε να βράσουν αλλάζοντας νερό 3-4 φορές γιατί είναι πικρά και πρέπει να ξεπικρίσουν. Αφού πια έχουν βράσει σε νερό μόνο, τα τρώμε ρίχνοντας τους ξύδι, αλάτι και λάδι.

Μουτζήθρα: «Παίρνουμε γάλα και το βράζουμε και μόλις αρχίσει να φουσκώνει ρίχνουμε μέσα ξινό και έτσι κόβει το τυρόγαλο. Ρίχνουμε ένα ποτήρι νερό μέσα και μόλις ξαναπιάσει να φουσκώσει το κατεβάζουμε και τ'αφήνουμε λίγο να κρυσώσει. Μετά το αδειάζουμε στο μουτζήθοπανί, ρίχνουμε και λίγο αλάτι και το βάζουμε σε τραπέζι να κάνει «πρόσωπο» για 10 μέρες (δηλαδή να πάρει το κανονικό σχήμα). Μετά κρεμάμε τη μουτζήθρα σε δίχτυ και το αφήνουμε».

Τυρί: Έχουμε *πιτιά* λιωμένη σε νερό (στομαχάκι κατσικιού ή αρνιού, μικρού, του γάλακτος δηλαδή). Αυτό το στομαχάκι το ξεραίνουν στον ήλιο, μετά το βάζουν σε νερό, λιώνει και γίνεται σαν γάλα ρευστό. Το διατηρούν μέσα σε μπουκάλι. Παίρνουμε γάλα και το ζεσταίνουμε. Σε 5 κιλά γάλα αναλογεί 1 φλυτζανάκι *πιτιά* που ρίχνουμε μέσα στο γάλα. Το ανακατώνουμε και τ'αφήνουμε να πήξει και μετά το αδειάζουμε σε μία «τσαντίλα» (πάνινη σακούλα). Κρεμάμε τη τσαντίλα 1 ώρα για να στραγγίσει. Μετά θα το βάλουμε σε ένα τραπέζι για να τρέξει το τυρόγαλο. Ύστερα το κόβουμε φέτες και του ρίχνουμε αλάτι. Το γυρίζουμε δύο φορές την ημέρα με το ίδιο αλάτι πάνω σε ένα ξύλο χωρίς τυρόγαλο για μία βδομάδα. Το τυρόγαλο που θα στραγγίσει το ρίχνουμε μετά μέσα στο τυρί, που το βάζουμε σε τενεκέδες και σφραγίζουμε καλά.

Στραγάλια: Παίρνουμε νερό κι το βάζουμε να βράσει και μόλις κοχλάσει ρίχνουμε 1 κουταλιά αλάτι και μισό κουτάλι της σούπας σόδα μέσα. Τότε ρίχνουμε και τα ρεβύθια, τ'ανακατώνουμε και μετά τα πετάμε σε ένα στραγγιχτήρι για να στραγγίσουν. Μετά από 1 ώρα τ'απλώνουμε με τη σακούλλα απλωτά. Ύστερα παίρνουμε το στραγαλοτσούκαλο, ρίχνουμε μέσα άμμο και το βάζουμε έτσι σε φωτιά ώσπου να κοκκινίσει ο άμμος. Τότε ρίχνουμε μέσα και τα ρεβύθια, τα κουνάμε για 5 λεπτά και τα βγάζουμε. Τέλος τα κοσκινίζουμε σε συρματένιο κόσκινο για να ξεχωρίσει η άμμος από τα στραγάλια.

Η κα.Ιφιγένεια προσθέτει ότι, στις γιορτές πάντα τρώγανε κρέας στο φούρνο, που το λέγανε «μπογάνα». Τα Χριστούγεννα φτιάχνανε τη Χριστόπιττα και την Πρωτοχρονιά τη Βασιλόπιτα. Το Πάσχα φτιάχνανε κουλουράκια και τις Απόκριες τρώγανε πάντα γιαούρτι. Στους ξένους τους προσφέρανε πάντα γλυκό για να τους γλυκάνουν. Μετά την ταφή ενός νεκρού έδιναν προσκομίδια (μικρά στρογγυλά ψωμάκια με ζάχαρη άχνη από πάνω) και κάνανε στους συγγενείς το τραπέζι της παρηγοριάς με κοτόπουλα. Σε όλες τις γιορτές φτιάχνανε γλυκά.

Έτσι μαθαίνουμε ακόμα για την παρασκευή των εξής:

Δίπλες : Παίρνουμε 1 κιλό αλεύρι, 5 αυγά , 1 φλυτζάνι μαστίχα και ένα νερό και λίγο αλάτι, τα ζυμώνουμε ώσπου να γίνουν ζυμάρια. Μετά παίρνουμε το ζυμάρια, το βάζουμε σε ένα τραπέζι και με τον μπλάστη ανοίγουμε φύλλα. Με μία ροδέλλα κόβουμε λουρίδες απο το φύλλο, τις τυλίγουμε σε διάφορα σχήματα και τις ρίχνουμε στο τηγάνι και τηγανίζονται. Μετά τις μελώνουμε και έτοιμες.

Γλυκό και □σι: Παίρνουμε και □σια (βερύκοκα), τα ξεφλουδίζουμε και τους βγάζουμε το κουκούτσι με μία βελόνα. Έπειτα σε μία κατσαρόλα με κρύο νερό ανακατεύουμε 2 κιλά και □σια με ένα κομμάτι ασβέστη για 2 ώρες ώσπου να λιώσει ο ασβέστης. Κουνάμε κάπου κάπου και τα σκεπάζουμε. Έπειτα ξεπλένουμε τα και □σια καλά με κρύο νερό και τα στραγγίζουμε βάζοντας τα πάνω σε μία πετσέτα.

Σε μία κατσαρόλα ζεσταίνουμε ένα ποτήρι νερό και 1 κιλό ζάχαρη. Η αναλογία είναι σε 1 κιλό ζάχαρη 1 κιλό και □σι. Μόλις λιώσει η ζάχαρη ρίχνουμε τα και □σια μέσα ώσπου να βράσει. Μετά τα κατεβάζουμε και βάζουμε «μυγδαλοκολιές» στις τρύπες ρίχνοντας λίγο λεμόνι και κανέλα.

Μαρμελάδα σύκο: Ξεφλουδίζουμε 2 κιλά σύκα και τα ρίχνουμε να βράσουν στη κατσαρόλα, με μισό κιλό ζάχαρη, χωρίς νερό για να βράσουν. Αυτά θα βγάλουνε το δικό τους νερό. Μόλις λιώσουν καλά τα βγάζουμε και βάζουμε τη μαρμελάδα σε βάζα.

Ποτό από και □σι: Παίρνουμε 200 ολόκληρα κουκούτσια από και □σια, 2 κιλά κονιάκ, 2 κιλά ζάχαρη και τα βάζουμε όλα μαζί σε ένα γυάλινο βάζο έξω στον ήλιο και τα αφήνουμε έτσι για ένα μήνα. Μετά από 1 μήνα θα σπάσουμε 10 «κολιές» από τα ίδια τα κουκούτσια και θα τις ρίξουμε για μία μέρα και αυτές στο βάζο. Έπειτα θα σουρώσουμε το υλικό για να φύγουν οι βρωμιές και το ποτό αφού στραγγίσει είναι έτοιμο. Μπορούμε αν θέλουμε να το αραιώσουμε με λίγο νερό. Έχει χρώμα ανοιχτό κιτρινωπό.

- Ο **Δ.Σκοτώρης** (γεννήθηκε και κατοικεί στο Λυγουριό, ετών 78), η **Μαριγώ Λιάτα** (77 ετών, έχει τελειώσει και την Τετάρτη Δημοτικού) και η **Ζωή Γεώργα** (απόφοιτος δημοτικού, ετών 70) που γεννήθηκαν στο Λυγουριό μας λένε τα εξής :

Ανάλογα τα ήθη και τα έθιμα, τις γιορτές και τα βασικά στάδια της ζωής επικρατούσαν συγκεκριμένες διατροφικές συνήθειες, που σήμερα άλλες επικρατούν και άλλες όχι.

Έτσι, ξεκινώντας απο τις γέννες, μαθαίνουμε ότι αμέσως μόλις γεννιόταν κάποιο παιδί, έδιναν στη μητέρα κρεμμύδια βραστά που προηγουμένως είχαν τηγανίσει και βραστό κρασί για δυναμωτικά. Έτρωγε και τριφτάδες (είδος ζυμαρικού από προζύμι,σαν χυλοπίτες-σερβίρονταν με τυρί).

Στο πρώτο παιδί φέρνανε δώρα και γλυκά στη λεχώνα και εκείνη τους έδινε ένα μεζέ για τα καλορίζικα.

Για να κάνει γάλα η λεχώνα έτρωγε κρέας, σούπα, ρύζι, φιδέ ή κοτόπουλο και τις δύο πρώτες μέρες συγκεκριμένα, φιδέ και χαμομήλι.

Ένα χρόνο το παιδί έπινε γάλα απο τη μάνα. Αν δεν έπινε γάλα το μωρό έτρωγε τραχανά. Τις πρώτες μέρες το παιδί έπινε χαμομήλι, τύλιο, ροδόζουμο και «μπενοκλάδι», ένα φυτό πικρό, που φύτρωνε στα αμπέλια· και κοιμόταν και ξέχναγε τους πόνους της κοιλιάς (κωλικούς). Πολλές μάνες ταΐζανε αφιόνι τα παιδιά τους για να κοιμηθούνε (δυνατό βότανο-σε μεγάλες ποσότητες είναι επικίνδυνο).

Άμα αρρώσταινε το παιδί, καίγανε τις σφήκες, τα συσηρόνια και τους σκορπιούς, τα έκαναν σκόνη και τα βάζανε σε νερό που το δίνανε σα δυναμωτικό, αλλά και σαν αντίδοτο σε οποιοδήποτε τσίμπημα απο τα παραπάνω έντομα.

Στα βαφτίσια φτιάχνανε πίτες και γλυκά και μαζί με μια μποτίλια κρασί τα πήγαιναν στο κουμπάρο. Γλεντούσαν ως το πρωί στο σπίτι των γονιών και τρώγανε κρέας «μπογάνα» (αρνί ή κατσίκι με πατάτες σε ταψί σκεπασμένο με κάρβουνα) με μπόλικο κρασί.

Όσον αφορά τους γάμους, τη βδομάδα πριν το γάμο η κοπέλα κοσκινούσε αλεύρι και έφτιαχνε «προζύμια». Όσο έμενε το πηγαίναν στο συμπεθεριό. Μέσα στο «σκαφίδι» με το προζύμι οι γονείς της νύφης έριχναν κέρματα και τραγουδούσαν. Τα μικρά παιδιά βουτάγαν τρεις φορές μέσα στο προζύμι για να πιάσουν με το στόμα τα κέρματα. Με αυτό το προζύμι φτιάχνανε πίτες που τρώγανε στο γάμο. Τη μέρα πριν το γάμο (συνήθως Σάββατο), το πρωί πηγαίνανε σφαχτά οι άντρες στο γαμπρό και έβγαινε η μητέρα του και τα έραινε. Στο μεταξύ τρεις κοπέλες ζύμωναν πίτες, βάζανε μέσα κουφέτα και τις κεντάγαν με ψαλίδια και πηρούνια. Κρατάγανε ένα κομμάτι ζυμάρι και το κάνανε «βλαχολαγάνα». Όταν ψηγόταν η βλαχολαγάνα τη τρώγανε ζεστή με τυρί και με συκώτια από τα σφαχτά. Πίνανε και ευχόντουσαν καλορίζικα. Μετά οι «γριές» ετοιμάζανε πατσάδες. Εκείνη τη μέρα καλούσαν τη νύφη με πίτα, κρασί και αρνί. Τους άλλους συμπεθερους τους καλούσαν με γαρύφαλλα (μπαχαρικά) και μικρά χρωματιστά κουφέτα

(ζαχαράτα). Το βράδυ πήγαινε όλο το συμπεθεριό στο σπίτι της νύφης και εκεί γλεντάγανε και τρώγανε. Αυτό το λέγανε «κοινάδες».

Τέλος στις κηδείες , μετά την ταφή πάνε σπίτι του νεκρού και τους δίνουν παξιμάδι, πικρό καφέ και κονιάκ. Έπειτα στους στενούς συγγενείς, κάνουνε τραπέζι, τη «παρηγοριά» και τρώνε κοτόπουλα με πατάτες στο φούρνο. Στα μνημόσυνα φτιάχνανε κόλλυβα με βραστό σιτάρι, σταφίδες, τριμμένο ρόιδο, μαϊντανό και τριμμένα αμύγδαλα.

Όσον αφορά τις εκδηλώσεις και τη φιλοξενία έχουμε τα εξής:

Στη φιλοξενία άμα ερχόταν κάποιος στο σπίτι τον κερνούσαν γλυκό, νερό, λουκούμι ή του έκαναν το τραπέζι με κρέας και μεζέ.

Στα πανηγύρια ψήνανε αρνιά, τρώγανε, πίνανε, χορεύανε και διασκεδάζανε. Ο κάθε ένας είχε το δικό του αρνί ή κατσίκι.

Τα Χριστούγεννα πηγαίναν πολύ πρωί στην εκκλησία και μόλις τελείωνε η λειτουργία αντάλλαζαν ευχές και γύριζαν σπίτι. Το μεσημέρι έτρωγαν κρέας μπογάνα, κρασί και το Χριστοκάρβελο που το έκοβαν σε φέτες.

Τη Παραμονή της Πρωτοχρονιάς έφτιαχναν τη Βασιλόπιτα χωρίς ζάχαρη και την κένταγαν από πάνω με 2 πηρούνια και ένα σταυρό. Στο ένα τετράγωνο, που σχηματιζόταν πάνω στη πίτα, γράφανε με αριθμό το νέο έτος που θα ερχότανε και στο άλλο τετράγωνο γράφανε Χρόνια Πολλά. Στα υπόλοιπα κεντάγανε δέντρα και λουλούδια. Μέσα είχαν βάλει ένα δίφραγκο. Από πάνω την αλείφανε με αυγό και την ψήνανε. Είχανε φτιάξει και κουλούρια και κουραμπιέδες και μελομακάρονα.

Τις Απόκριες, τη δεύτερη βδομάδα συγκεκριμένα, τη λέγανε κρεατική. Τότε σφάζανε τα γουρούνια τους. Από αυτήν τη βδομάδα ξεκινούσε η νηστεία κρέατος. Τρώγανε χοιρινίσιο κρέας και αυτό που έμενε το παστώνανε 8 μέρες και το λιώνανε τη Τσικνοπέμπτη. Αυτό το λένε «άλειμμα» δηλαδή για να φτιάξουνε άλειμμα κόβανε το κρέας κομμάτια και το βράζανε πολύ ώρα στη φωτιά μέχρι να λιώσει. Κι έπειτα μόλις κρυώσει το βάζανε μέσα σε σταμνιά μεγάλα σε πιθαράκια, κι όποτε θέλανε τρώγανε, γιατί αυτό κράταγε πάρα πολύ καιρό.

Τη τσικνοπέμπτη αρχίζαν τους χορούς και τότε έτρωγαν και το άλειμμα. Τις γουρουνοκεφαλές τις κάνανε πηχτές, δηλαδή τις κόβανε κομμάτια, τις βράζανε και μετά τις τρώγανε σκορδαλιά.

Τη τρίτη εβδομάδα των Αποκρεών τη λέγανε τυρινή ή τυροφάγο γιατί τρώγανε τυρί και γάλα και απο την άλλη αποκρεύανε και από αυτά. Και τότε ανάβανε πάλι φωτιές και αρχίζανε τραγούδια και χορούς. Οι γυναίκες και οι άντρες

μουτζούρωναν τα πρόσωπα τους με μουτζούρες από τηγάνια, τσουκάλια και από τζάκι. Κάνανε περιοδείες από σπίτι σε σπίτι και προσπαθούσαν να γίνουνε το φόβητρο των άλλων. Αυτοί ονομαζόντουσαν Ρουμάνοι και Ρουμάνες. Μαζεώντουσαν 3-4 οικογένειες μαζί και τρώγανε. Σφάζανε χοιρινά και κρεμάγανε τα λουκάνικα στο λαιμό τους. Βράζανε και αυγά και τα περνάγανε στο «πάτερο» (ψηλό δοκάρι που στηρίζει ή το πάτωμα ή το ταβάνι). Ένας κούναγε την κλωστή και οι άλλοι προσπαθούσαν να τα πιάσουν με το στόμα, όποτε γινότανε το μεγαλύτερο γλέντι. Άναβαν και φωτιές με ξύλα και τις πηδάγανε. Τα πιάτα από το τραπέζι που τρώγανε δεν τα σηκώνανε, ούτε τα σκουπίζανε. Αφού τελείωνε η βραδιά της Αποκριάς αργά τη νύχτα πιάνανε συνέχεια τη Καθαρή Δευτέρα. Καθαρίζανε ότι φαγιά είχανε μείνει από την προηγούμενη μέρα και τα τρώγανε μαζί με τα νηστήσιμα. Για αυτό τη Δευτέρα αυτή την ονομάσανε Καθαρή Δευτέρα. Ακόμα την μέρα αυτή τα κορίτσια και τα αγόρια έτρωγαν την αρμυροκουλούρα για να δούνε ποιόν θα παντρευτούνε, ή τη βάζανε κάτω από το μαξιλάρι τη νύχτα. Τη φτιάχνανε με αλεύρι και αλάτι. Την τρώγανε το βράδυ της Καθαρής Δευτέρας και δεν πίνουν καθόλου νερό. Από τη Καθαρή Δευτέρα μέχρι και το Μεγάλο Σάββατο νηστεύανε, δηλαδή όλη τη Σαρακοστή. Εκείνη την ημέρα τρώγανε για ψωμί τη «μπογάτσα» (σημερινή λαγάνα). Τη λέγανε και «γαλέτα».

Πολύ αργότερα, κατα τις 9 Μαρτίου, την ημέρα Των Αγίων Σαράντα, φτιάχνανε κάτι πίτες, λαχανόπιτες ή τραχανόπιτες που τους έβαζαν 40 φύλλα.

Την Κυριακή των Βαΐων πηγαίνουν στην εκκλησία και παίρνανε βάγια ευλογημένα πό τον παπά. Αυτά τα φύλλα τα ρίχνανε στο στιφάδο ή στα κουκιά για να μυρίσει όμορφα το φαί.

Τη μεγάλη Πέμπτη, φτιάχνανε Πασχαλιάτικα κουλούρια και βάφανε κόκκινα αυγά. Τα κουλούρια τα φτιάχνανε με αυγά και γάλα ή stroγγυλά ή στριφτά. Φτιάχνανε και τα ψωμιά που θα τρώγανε τη Λαμπρή. Στη μέση του ψωμιού βάζανε ένα κόκκινο αυγό και αλείφανε με αυγό το ψωμί αφού το κεντάγανε με 2 πηρούνια. Συνήθως φτιάχνανε έναν σταυρό που στη μέση του βάζανε το αυγό και κεντάγανε και διάφορα κλαράκια. Στις άκρες του σταυρού βάζανε καρύδια και ρίχναμε σουσάμι. Τα αυγά τα βάφανε κόκκινα με μπογιά, γιατί κόκκινο ήτανε και το αίμα του Χριστού όταν σταυρώθηκε.

Τέλος το Πάσχα σούβλιζαν τα αρνιά ή μερικές οικογένειες έκαναν μπογάνα.

- **Η κα.Κατερίνα Γκάτζιου** (ετών 78, πρώην μοδίστρα και μόνιμος κάτοικος Λυγουριού) παρουσιάζει κάποιες παραδοσιακές τροφές που βασίζονται στον κύκλο των εποχών αλλά και τον χαρακτηρίζουν ιδιαίτερα.

Έτσι ξεκινώντας από τα τέλη του καλοκαιριού μαθαίνουμε για την «εποχή του Τρύγου». Οι κάτοικοι αρχίζουν να μαζεύουν πλέον τα ώριμα σταφύλια και σύκα τα οποία αξιοποιούν καταλλήλως για να αντεπεξέλθουν στις ανάγκες του χειμώνα που θα έρθει.

Συγκεκριμένα τα σύκα τα χρησιμοποιούν κυρίως για την παρασκευή της σκομαϊάδας (η οποία και προαναφέρθηκε). Εφόσον τα κόβουν στα τέσσερα (τα σύκα) και τα λιάζουν, τα αφήνουν να ξεραθούν. Από τα ξερά σύκα που δημιουργούνται κάποια τρώγονται έτσι και λέγονται «τσαπέλες» και σκεπάζονται για να διατηρηθούν με τούλι ή με μαξιλαροθήκη. Τα υπόλοιπα τα «ζεματάνε» δηλαδή τα βράζουν και έπειτα τα πολτοποιούν με τη μηχανή κρέατος. Τα ζυμώνουν και προσθέτουν μυρωδικά όπως κανέλα ,γαρύφαλα, μαστίχα και στη συνέχεια τα πλάθουν σε μικρά στρογγυλά τεμάχια. Τέλος τα φουρνίζουν και είναι έτοιμα.

Αυτού του είδους το φαγητό διατηρείται για πολύ καιρό και λόγω υψηλής θερμιδικής αξίας λειτουργεί και ως θερμαντικό. Για αυτό ακριβώς το λόγο καταναλώνεται κυρίως απο τους αγρότες στη διάρκεια του μαζέματος των ελαιών που επικρατούν δύσκολες καιρικές συνθήκες αλλά και δύσκολες και κοπιαστικές συνθήκες εργασίας.

Αυτήν την «εποχή του Τρύγου» έχουμε κυρίως την επεξεργασία των αμπελιών για την παραγωγή κρασιού, μουσταλευριάς, τσίπουρου και πετιμεζιού.

Το πετιμέζι παράγεται ως εξής: Με πάτημα των σταφυλιών παράγεται ο μούστος. Ο μούστος αυτός βράζεται και έτσι παράγεται το πετιμέζι. Το πετιμέζι τοποθετείται σε σταμνιά και με αυτό ή φτιάχνουν κουλουράκια ή πίνεται και σκέτο ως θερμαντικό ή φάρμακο για το βήχα.

Για την μουσταλευριά επίσης αξιοποιείται ο μούστος ο οποίος βράζεται και κατά τη διάρκεια του βρασίματος του προστίθεται χόμα-ασπρόχωμα. Το ασπρόχωμα προέρχεται από τα στρώματα του φλοιού της γης ή το έκοβαν με μαχαίρι από το τοίχο των σπιτιών. Το μίγμα αυτό βράζει και εφόσον κατασταλάζει το χόμα σουρώνεται (το μίγμα) και ξαναβράζει. Αφού δέσει προστίθεται αλεύρι και

ξαναβράζει ώσπου να γίνει κρέμα. Μπορούσαν να προσθέσουν καρύδια και γλυκάνισο. Τέλος σερβίρονταν με σουσάμι ή κανέλα.

(Πολλές φορές έριχναν και στάχτη αντί για ασπρόχωμα.)

Για το κρασί: για να γίνει καλό το κρασί έβραζαν στο μούστο ρετσίνι. Αφού έπλεναν καλά το βαρέλι έβραζαν στο εσωτερικό του και ασβέστη για αποστείρωση. Έπειτα έβραζαν ξεχωριστά σε 2 κατσαρόλες σμυρτιά και βασιλικό και τοποθετούσαν αυτούς τους χυμούς μέσα στο βαρέλι για άρωμα. Στη συνέχεια έβραζαν και το μούστο και αφού γέμιζε το βαρέλι, από το πάμα έμπαινε και το ρετσίνι, το οποίο και σφράγιζε το βαρέλι. Αφού έκλεινε καλά το βαρέλι «έβραζε» ο μούστος για 40 μέρες. Μετά τις 40 μέρες το δοκίμαζαν από την κάνουλα.

Επίσης έφτιαχναν και τσίπουρο από τις ρώγες του σταφυλλιού. Τις ξεζούμιζαν και με την απόσταξη παρήγαγαν το τσίπουρο.

Το χειμώνα λόγω κρύου η διατροφή βασίζονταν κυρίως σε φαγητά και τροφές υψηλής θερμιδικής αξίας και πολλών λιπαρών. Οι πολλές γεωργικές εργασίες σε συνδυασμό με τους δύσκολους χειμώνες της τότε εποχής, απαιτούσαν διατροφή πλούσια σε ζωικά λίπη και υδατάνθρακες. Έτσι τροφές όπως ρέγγες, παστός μπακαλιάρος, τυρί , αρτοειδή, πίτες, χοιρινά κατείχαν κυρίαρχη θέση στο καθημερινό διαιτολόγιο.

Το πιο χαρακτηριστικό είναι το «άλειμμα» που προαναφέρθηκε. Κάθε σπίτι είχε το χοιρινό του. Την επόμενη μέρα από τα Χριστούγεννα έσφαζαν το γουρούνι και το κρέας που αποκόμιζαν τουρούεγια ολόκληρο το χρόνο. Το κρεμούσαν για 8 μέρες προκειμένου να παγώσει (εκείνη την εποχή δεν ψυγεία) και την 8^η μέρα το έκοβαν και έβγαζαν τις λεγόμενες «φασκιές», λουρίδες δέρματος τις οποίες και πού μαγείρευαν συνήθως τηγανιτές. Το υπόλοιπο κρέας το έκαναν παστό και το διατηρούσαν σε βαρέλια. Στη πορεία το έκοβαν σε μικρά κομμάτια τα οποία και έκαναν παϊδάκια και άλλα κομμάτια στα οποία από το κρέας γύρω από τα κόκαλα και μαζί με τα έντερα, στη μηχανή έκαναν λουκάνικο. Πρόσθεταν για άρωμα πορτοκάλι, κύμινο και πιπέρι. Μέσα στις λουκανίκες (έντερα) γέμιζαν από το χωνί τη ζύμη κρέατος με τα μυρωδικά και μαζί με λίγο νερό προκειμένου να γλυστράει καλύτερα το κρέας και έτσι εφτιαχναν τα λουκάνικα. Επίσης μεγάλα κομμάτια κρέατος από το χοιρινό τα έβραζαν και στην επιφάνεια καθόταν το λίπος. Το λίπος αυτό το έβγαζαν και το έβραζαν σε δοχεία εφόσον το σούρωναν. Αυτό γινόταν γιατί έτσι μπορούσαν να διατηρήσουν το λίπος του κρέατος και να

το χρησιμοποιήσουν στο τηγάνισμα για γεύση αλλά και ως θερμαντικό. Το περισσότερο κρέας από το χοιρινό τρωγόταν τα Χριστούγεννα και σε γιορτές. Παράλληλα κατά τη διάρκεια των εποχών που επικρατούσαν σκληρές γεωργικές εργασίες (φθινόπωρο και χειμώνα -μάζεμα των ελαιών) οι άνθρωποι είχαν ανάγκη από τροφές με υψηλή θερμιδική αξία οπότε κατανάλωναν αρκετά συχνά τηγανιτό χοιρινό κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Επίσης και τα γλυκά και τα ζυμαρικά κατείχαν ιδιαίτερη θέση στο καθημερινό διαιτολόγιο των κατοίκων με πιο διαδεδομένα να είναι οι γαλόπιτες, οι τραχανόπιτες και ο τραχανάς σκέτος που τρωγόταν και ως γλυκό και τα γαλακτομπούρεκα.

Γαλακτομπούρεκο: Παίρνουμε 2,5 κιλά γάλα, 250 γραμμάρια σιμιγδάλι ψιλό και ζάχαρη. Τα ανακατεύουμε ώσπου να γίνει κρέμα. Επίσης έχουμε μισό κιλό φύλλο που τα αλείβουμε με νερό και βούτυρο με ένα πινέλο. Έπειτα βάζουμε το ταψί στο φούρνο ώσπου να ψηθεί το γλυκό. Έπειτα το χαρακώνουμε και του ρίχνουμε σιρόπι.

Τραχανάς: Από το στάρι που είχαν κόψει σε μεγάλα κομμάτια σχηματίζεται μια μάζα που την αποκαλούν «πληγούρι». Αυτό το πληγούρι το βράζουν με γάλα και αλάτι και φτιάχνουν τον τραχανά. Αφού βράσει, τον λιάζουν, τον τρίβουν και τον αποξηραίνουν προκειμένου να διατηρείται όλο το χρόνο. Σερβίρεται αφού ξαναβράσει είτε σα σούπα αλμυρός είτε σα σούπα με ζάχαρη και κανέλα ως γλυκό.

Τραχανόπιτα: Ανοίγουμε φύλλα με το χέρι (αλεύρι, νερό και αλάτι) και αφού βράσουμε το τραχανά με νερό, προσθέτουμε στο εσωτερικό του ζάχαρη ή μέλι, κανέλα, γαρύφαλλο τριμμένο, βανίλιες και λάδι. Βάζουμε τη γέμιση στο φύλλο και το ψήνουμε με ένα ταψί στο φούρνο.

Γαλόπιτα: Βράζουμε γάλα με σιμιγδάλι. Στα 5 ποτήρια γάλα αντιστοιχεί 1 ποτήρι σιμιγδάλι. Προσθέτουμε αυγά (όσα θέλουμε από 3 έως 5), ζάχαρη, κανέλα, βανίλιες και βάζουμε τη γέμιση σε φύλλο που έχουμε ανοίξει και την ψήνουμε στο φούρνο.

- Τελος ο κος.Σωκράτης Διδασκάλου γεννημένος το 1943 στο Λυγουριό, πρώην δάσκαλος κι συνταξιούχος πλέον μας ανφέρει τα εξής:

« Η δεκαετία του '50 αποτελούσε μία δύσκολη εποχή, λόγω της κατοχής και του εμφυλίου. Ο λόγος για τον οποίο θεωρώ ότι επέζησα ήταν η διαβίωση μου σε χωριό. Και αυτό γιατί η διαβίωση στο χωριό κάλυπτε τις βασικές μας ανάγκες

πολύ πιο εύκολα σε σχέση με την πόλη. Οι γονείς μου ήταν γεωργοί, είχαμε τα απαραίτητα κτήματα για καλλιέργεια και τα προϊόντα που πέρναμε απο εκεί μας κράτησαν στη ζωή. Η όλη διατροφή μας ήταν οικόσυτη. Είχαμε δύο κατσίκες οι οποίες γεννούσαν από δύο κατσίκια και από κάθε μία πέρναμε το γάλα της ημέρας. Σημαντικό είναι ότι το γάλα το πίναμε χωρίς κανένα βρασμό ή αποστείρωση, κατευθείαν από το άρμεγμα. Από το περίσσευμα του γάλατος φτιάχναμε χυλοπίτες, μυζήθρες, γαλόπιτες και τραχανά. Άλλες πίτες ήταν και η τραχανόπιτα και η λαχανόπιτα με διάφορα λαχανικά και φύλλο από προζύμι. Όσον αφορά το κρέας του σπιτιού, αυτό προερχόταν είτε από τις κατσίκες και τα κοτόπουλα είτε από το χοιρινό που εκτρέφαμε κάθε χρόνο. Αξιοσημείωτο επίσης είναι ότι τα χοιρινά στο τόπο μας αποκτούσαν ιδιαίτερα μεγάλο μέγεθος λόγω του ότι τρέφονταν με «απωλιώκωκα». Πρόκειται για το πυρήνα του ελαιόκαρπου που έμεν από το στήψιμο στο λιοτρύβι του σπιτιού που είχαμε. Κύριο χαρακτηριστικό της διατροφής μας ήταν η πλούσια κατανάλωση λαχανικών και η περιορισμένη κατανάλωση κρέατος. Άλλο χαρακτηριστικό της εποχής ήταν και η ανταλλαγή κηπευτικών με κριθάρι και αυγά με τα γύρω χωριά ή με τους βοσκούς που έδιναν ως αντάλλαγμα για τα κηπευτικά το λεγόμενο «φουσκί», λίπασμα για τις καλλιέργειες. Τέλος, στις γιορτές και στους γάμους τρώγαμε ψητό κατσίκι ή αρνί «μπογάνα» και πατσά. Η πιο χαρακτηριστική εθιμοτυπική διαδικασία ήταν η παρασκευή του ψωμιού. Ήδη από το βράδυ οι γυναίκες έφτιαχναν το προζύμι με χλιαρό νερό και την επόμενη μέρα ζύμωναν το ψωμί που φτιάχονταν με αράπικο σιτάρι, δικής μας παραγωγής, και ψήνονταν στους πέτρινους φούρνους της εποχής. Εν κατακλείδι, σημαντική ίσως αποτελεί και η πληροφορία ότι σα φάρμακο από διάφορες αρρώστιες είχαμε το μουρουνόλαδο και το βρασμό διάφορων βοτάνων.»

4.2.2. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ

Από τις παραπάνω συνεντεύξεις συγκεντρώθηκαν χρήσιμες και δυσεύρετες πλέον, πληροφορίες για τη διατροφή του Δήμου Ασκληπιείου όπως διαμορφώθηκε μετά τον Β' Παγκόσμιο πόλεμο.

Από τις πληροφορίες του δείγματος των συνεντεύξεων διαπιστώθηκε ότι τα κύρια χαρακτηριστικά της διατροφής του τόπου ήταν και είναι, η πληθώρα λαχανικών, οπωροκηπευτικών αλλά και γαλακτομικών προϊόντων. Η κατανάλωση κρέατος παλαιότερα πραγματοποιούνταν κατά αραιά χρονικά

διαστήματα, αλλά τα είδη κρέατος (αρνί, κατσίκι, χοιρινό) που κατανάλωναν όπως και ο τρόπος που μαγειρεύονταν (τηγανητά με άλλειμμα ή σε συνδυασμό με παχυντικά τυριά και γνήσιο βούτυρο) ήταν ιδιαίτερα παχυντικός λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες. Ωστόσο το γεγονός αυτό δε θα μπορούσε να αποτελεί τόσο βλαβερό και επικίνδυνο για την υγεία, όπως σήμερα και αυτό γιατί ο τρόπος ζωής τότε και ειδικά σε μια αγροτική περιοχή όπως ο δήμος Ασκληπείου, περιελάμβανε μεγάλη σωματική κόπωση και άσκηση καθημερινώς.

Από τη προσωπική επαφή με το δείγμα των συνεντεύξεων διαπιστώθηκε ότι αυτού του είδους τα φαγητά διατηρούνται από λιγιστές οικογένειες και κυρίως από τους ηλικιωμένους κατοίκους. Κάποια είδη τροφών όπως το άλλειμμα και η εθιμοτυπία με το χοιρινό κάθε σπιτιού, έχει εκλείψει σχεδόν εντελώς. Φαγητά όμως, όπως ο τραχανάς, οι χυλοπίτες, η μπογάνα και διάφορα γλυκά του κουταλιού και πίτες κατέχουν ακόμη κυρίαρχη θέση στο καθημερινό διαιτολόγιο των κατοίκων.

Παρακάτω θα διαπιστωθεί αν αυτά τα τρόφιμα είναι γνωστά στους νεότερους, ποιά είναι και ποιά ακολουθούν ή όχι.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 : ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

5.1 : ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η παρακάτω έρευνα έχει την πρωτοτυπία να σχετίζει τις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες της επαρχίας μας, και στη συγκεκριμένη περίπτωση του Δήμου Ασκληπείου, με το νεώτερο πληθυσμό, δηλαδή τους εφήβους. Δεδομένου του γεγονότος ότι οι σύγχρονες διατροφικές συνήθειες της Ελλάδας δέχονται τον επηρεασμό της Δύσης, το αποτέλεσμα είναι ότι η κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, όσπριων, ψαρικών κ.α. να αντικαθίσταται από την υπερβολική κατανάλωση κόκκινου κρέατος και γρήγορων φαγητών (fast foods) που χαρακτηρίζονται για τα συντηρητικά τους και τις βλαβερές τους ιδιότητες για τον ανθρώπινο οργανισμό. Κατανοούμε λοιπόν ότι η υιοθέτηση των παραδοσιακών

διατροφικών συνηθειών, ήδη απο την παιδική και εφηβική ηλικία, μας προσφέρει την υιοθέτηση ενός υγιεινότερου τρόπου διατροφής.

Σκοπός της μελέτης αυτής είναι η αντιμετώπιση της παραδοσιακής διατροφής από τους εφήβους. Αποτελεί μια μελέτη παρατήρησης του δείγματος όσον αφορά την αντιμετώπιση τους στις διατροφικές συνήθειες του τόπου. Μέσω των κατάλληλων ερευνητικών εργαλείων θα διαπιστώσουμε θα μελετήσουμε:

- i. Κάποιες βασικές διατροφικές συνήθειες μέσω δύο απλών κατευθυνόμενων ερωτήσεων που αφορούν τα γεύματα που συμπληρώνουν οι έφηβοι κατά τη διάρκεια της ημέρας με ή χωρίς την οικογένεια τους
- ii. Την προσκόλληση στη μεσογειακή διατροφή ,που σχετίζεται αρκετά με την παραδοσιακή διατροφή των επαρχιών και στη δεδομένη περίπτωση με του Δήμου Ασκληπιείου, μέσω της συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου kidsmed
- iii. Την αντιμετώπιση της παραδοσιακής διατροφής του Δήμου Ασκληπιείου έτσι ώστε να παρατηρήσουμε ποιές παραδοσιακές τροφές του τόπου αρέσκονται στους εφήβους, από ποιά μέλη της οικογένειας παρασκευάζονται και επομένως διατηρούνται ως συνήθειες ακόμα, εάν υπάρχουν αυτές οι τροφές στις ταβέρνες και το κυλικείο του σχολείου και τέλος συγκεντρώνουμε και τις απόψεις τους για τη παραδοσιακή διατροφή (εάν πιστεύουν ότι πρέπει να διατηρηθεί) και πως θα μπορούσαν να την αξιολογήσουν καλύτερα. Η συγκέντρωση όλων αυτών των πληροφοριών πραγματοποιείται μέσω ερωτήσεων που διατυπώθηκαν με τη κα.Ε.Γεωργιτσογιάννη και αποτυπώθηκαν σε ένα κατευθυνόμενο ερωτηματολόγιο που αποτελείται από 13 ερωτήσεις.

5.2 : ΔΕΙΓΜΑ

Το δείγμα της πτυχιακής εργασίας αποτελείται από 120 εφήβους μαθητές Γυμνασίου συνολικά που γεννήθηκαν και κατοικούν στο Δήμο Ασκληπιείου. Από τα 120 άτομα τα 63 είναι αγόρια και τα 57 είναι κορίτσια. Το ηλικιακό τους επίπεδο κυμαίνεται απο 11 έως και 15 χρονών. Ο Δήμος Ασκληπιείου είναι ένας

επαρχιακός, καθαρά αγροτικός δήμος και η επιλογή του για την έρευνα βασίστηκε στο γεγονός της καταγωγής της ερευνήτριας από το Δήμο. Οι κύριες δραστηριότητες των κατοίκων είναι αγροτικές. Οπότε οι περισσότεροι έφηβοι προέρχονται από αγροτικές οικογένειες.

Η επαφή με το δείγμα πραγματοποιήθηκε στο Δήμο Ασκληπιείου και συγκεκριμένα στο μοναδικό Γυμνάσιο του Δήμου κατά τη διάρκεια 2 διδακτικών ωρών. Η πρώτη ενέργεια για την προσέγγιση των μαθητών ήταν η επαφή με το Διευθυντή και την Υποδιευθύντρια του Σχολείου αρχικά στέλνοντας τους μία επιστολή στην οποία αναφέρονταν οι στόχοι της έρευνας και το ερωτηματολόγιο το οποίο θα μοιραζόταν στους μαθητές ώστε να ενημερωθούν για το σκοπό της παρούσας έρευνας (παράρτημα Α). Ο Διευθυντής και η Υποδιευθύντρια συμφώνησαν για τη συνεργασία αναφορικά με τη διεξαγωγή της έρευνας. Έτσι, συμφωνήθηκε η διάθεση 15 με 20 λεπτών από το μάθημα της οικιακής οικονομίας.

Με το χτύπημα του κουδουνιού για μέσα και μετά τη συγκέντρωση όλων των μαθητών, γινόταν από την καθηγήτρια της οικιακής οικονομίας μία σύντομη εισαγωγή για την ταυτότητα και την ιδιότητα της ερευνήτριας, καθώς και για την έρευνα μέσω ερωτηματολογίων, ενώ οι μαθητές είχαν, εν τω μεταξύ την ευκαιρία να ξεφυλλίσουν τα ερωτηματολόγια. Στη συνέχεια η ερευνήτρια ενημέρωσε τους μαθητές για την έρευνα, για την ανωνυμία του ερωτηματολογίου, αλλά και για το γεγονός ότι τα στοιχεία θα είναι αυστηρά απόρρητα και ζήτησε την εκδήλωση ενδιαφέροντος για συμμετοχή στην έρευνα από τους μαθητές. Στη συνέχεια ζητήθηκε από τους μαθητές να ξεκινήσουν τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων με ειλικρίνεια, αφού διαβάζουν με προσοχή τι ζητά η κάθε ερώτηση και βέβαια χωρίς συνεργασία με συμμαθητές τους. Τους τονίστηκε ακόμα ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις αλλά απαντήσεις που εκφράζουν καλύτερα τον εαυτό μας. Τέλος, τους ζητήθηκε να εφιστήσουν την προσοχή τους ώστε να μην ξεχάσουν κάποια ερώτηση. Μετά από αυτή την ενημέρωση, οι μαθητές προχώρησαν στη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων με την παρουσία τόσο της ερευνήτριας, όσο και της καθηγήτριας της οικιακής οικονομίας. Η ερευνήτρια βρισκόταν στην αίθουσα καθ' όλη τη διάρκεια της συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων για τυχόν απορίες όσον αφορά, τη συμπλήρωση, τον σκοπό κ.α. Όταν κάποιος μαθητής τελείωνε τη συμπλήρωση

παρέδιδε το ερωτηματολόγιο και έμενε στην αίθουσα για τη συνέχεια του μαθήματος της οικιακής οικονομίας.

Οι έφηβοι φάνηκε να συμμετείχαν πρόθυμα και ευχάριστα γεγονός που διευκόλυνε την όλη έρευνα.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε και ολοκληρώθηκε εντός 15 λεπτών και αυθημερόν. Η συλλογή των συμπληρωμένων, από τους μαθητές ερωτηματολογίων, πραγματοποιήθηκε εντός των 15 λεπτών που πάρθηκαν απ' τις 2 διδακτικές ώρες της οικιακής οικονομίας στις 30 Μαρτίου του 2010.

5.3 : ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Τα ερευνητικά εργαλεία τα οποία χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα ήταν τα εξής:

- i. Γενικό ερωτηματολόγιο δημογραφικών χαρακτηριστικών δείγματος
- ii. Ερωτηματολόγιο Διατροφικών συνηθειών kidsmed
- iii. Ερωτηματολόγιο σχετικά με τη παραδοσιακή διατροφή

(Παράρτημα Α)

Τα εργαλεία αυτά μαζί με τη φόρμα συγκατάθεσης δόθηκαν ως ένα ενιαίο πακέτο ερωτήσεων σε μία και μοναδική φάση. Μαζί με αυτά δόθηκαν και οι απαραίτητες πληροφορίες για την σωστή συμπλήρωση του ερωτηματολογίου καθώς και η διαβεβαίωση πως οι απαντήσεις που δόθηκαν από τους συμμετέχοντες θα παραμείνουν απόρρητες.

5.4 : ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ

Γενικό ερωτηματολόγιο δημογραφικών χαρακτηριστικών δείγματος:

Πρόκειται για ένα κατάλληλα διαμορφωμένο ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε και περιλαμβάνει ερωτήσεις για τις εξής 2 ενότητες: ανθρωποκεντρικά χαρακτηριστικά και κοινωνικό-δημογραφικά χαρακτηριστικά. Τα ανθρωποκεντρικά χαρακτηριστικά τα οποία ερωτήθηκαν είναι η ηλικία, το βάρος και το ύψος. Έπειτα, από τα δεδομένα στοιχεία για το βάρος και το ύψος του κάθε εφήβου υπολογίστηκε ο Δείκτης Μάζας Σώματος (Δ.Μ.Σ) [βάρος προς

ύψος² (kg/m²)]. Η κατηγοριοποίηση σε κανονικά, υπέρβαρα και παχύσαρκα έγινε σύμφωνα με τα κριτήρια των κέντρων ελέγχου ασθενείας και πρόληψης .(Cole *et al.*, 2000). Τέλος αξιολογήθηκαν κάποια κοινωνικό-δημογραφικά χαρακτηριστικά. Έτσι συγκεντρώθηκαν επιπρόσθετες πληροφορίες για την οικογένεια (πχ οικογενειακή κατάσταση, μορφωτικό επίπεδο γονέων, επάγγελμα γονέων κ.ά).

Ερωτηματολόγιο Διατροφικών συνηθειών kidsmed :

Αξιολογείται και η προσκόλληση των παιδιών στη μεσογειακή διατροφή εφαρμόζοντας το μεσογειακό ποιοτικό δείκτη διατροφής για τα παιδιά και τους εφήβους (KIDMED). Το ερωτηματολόγιο (KIDMED) αποτελεί ένα σύντομο ερωτηματολόγιο 16 ερωτήσεων, το οποίο αξιολογεί τη συμμόρφωση στο Μεσογειακό πρότυπο δίαιτας. Το ερωτηματολόγιο αυτό δημιουργήθηκε από μία ερευνητική ομάδα Ισπανών (Serra majem *et al.*, 2004) και στηρίχθηκε στις βασικές αρχές των Μεσογειακών διαιτητικών προτύπων καθώς και σε άλλες που σχετίζονται με αυτές. Σκοπός αυτού είναι η διερεύνηση της συμμόρφωσης με τη Μεσογειακή διατροφή παιδιών και εφήβων. Η δομή του ερωτηματολογίου είναι τέτοια, ούτως ώστε, για κάθε ερώτηση, η θετική δήλωση, όσον αφορά στη Μεσογειακή δίαιτα να βαθμολογείται με +1 ενώ η αρνητική με -1. Έτσι, η συνολική βαθμολογία έχει εύρος τιμών από 0-12 και κατηγοριοποιείται σε τρία επίπεδα :ένα αποτέλεσμα 0-3 απεικονίζει μια φτωχή διατροφή σχετικά με τις αρχές Μεσογειακής Διατροφής , ενώ οι τιμές μεταξύ 4-7 και 8-12, αντίστοιχα, δηλώνουν τη μέση και καλή προσκόλληση στη Μεσογειακή Διατροφή.

Πιο συγκεκριμένα, ο δείκτης KIDMED αποβλέπει σε μία καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, τουλάχιστον δύο μερίδες από κάθε ομάδα. Το συνιστάμενο επίπεδο κατανάλωσης γαλακτοκομικών προϊόντων είναι τουλάχιστον τρεις μερίδες καθημερινά, ένα γαλακτοκομικό προϊόν για πρωινό και τουλάχιστον δύο μερίδες γιαουρτιού ή/και τυριού κατά τη διάρκεια του υπολοίπου της ημέρας. Η κατανάλωση σιταριών και δημητριακών συστήνεται καθημερινά για το πρωινό, και τα ζυμαρικά ή το ρύζι πρέπει να καταναλώνονται τουλάχιστον πέντε φορές την εβδομάδα. Μια εβδομαδιαία κατανάλωση τουλάχιστον δύο έως τριών μερίδων καρυδιών και ψαριών είναι ενδεδειγμένα. Το ελαιόλαδο συστήνεται για τη μαγειρική χρήση, αλλά καμία συχνότητα δεν

προτείνεται. Οι διαιτητικές συμπεριφορές που αντιμετωπίζονται ως καταστρεπτικές σύμφωνα με τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής περιλαμβάνουν τη συχνή κατανάλωση γλυκών και καραμελών (καθορίστηκε περισσότερο από δύο φορές καθημερινά), τη κατανάλωση των εμπορικά έτοιμων φαγητών και των γλυκών για το πρωινό, την κατανάλωση γρήγορου φαγητού και την μη-κατανάλωση πρωινού.(Lazarou *et al*, 2009)

Ερωτηματολόγιο σχετικά με τα παραδοσιακά προϊόντα του Δήμου Ασκληπείου:

Στο τρίτο και τελευταίο μέρος του ερωτηματολογίου παρατηρείται και αξιολογείται η αντιμετώπιση της παραδοσιακής διατροφής από τους εφήβους. Η ερευνήτρια και η επιβλέπουσα κα. Γεωργιτσογιάννη, αυτής της πτυχιακής μελέτης, σύνταξαν κατάλληλα 13 ερωτήσεις που σχετίζονται άμεσα με την παραδοσιακή διατροφή του Δήμου Ασκληπείου. Συντάχθηκαν με απλό και κατανοητό τρόπο για τους εφήβους και με άμεση κατεύθυνση προς αυτούς. Κατά αυτόν τον τρόπο συγκεντρώνονται πληροφορίες που αφορούν την αρέσκεια των εφήβων στις παραδοσιακές τροφές, το κατά πόσο είναι διαδεδομένες οι τροφές στο τόπο και από ποιούς και ποια η γνώμη τους για τη σημασία της παραδοσιακής διατροφής. Τέλος σημαντικό στοιχείο αποτελεί και η κατάθεση της γνώμης τους για το πώς θα μπορούσαμε να διατηρήσουμε και να διασώσουμε τη παραδοσιακή διατροφή στις μέρες μας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

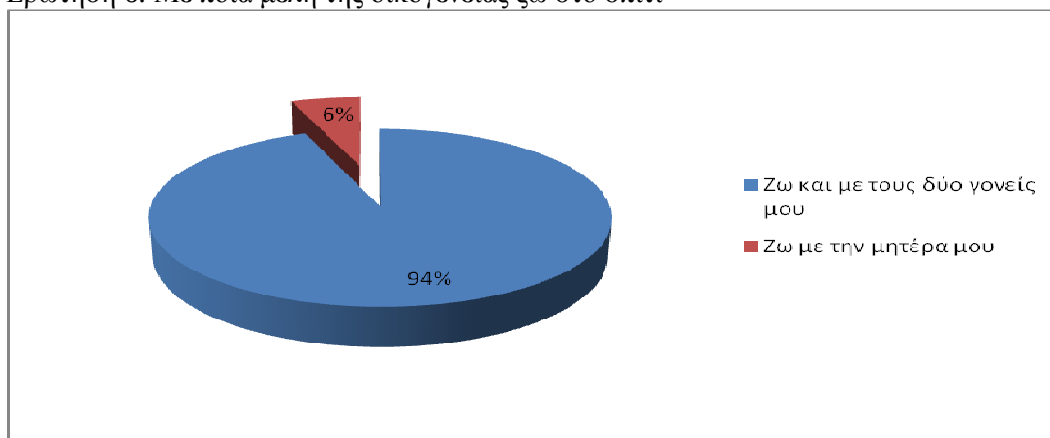
Πίνακας 1. Ηλικία και Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά δείγματος. Μέσος Όρος (Τυπική Απόκλιση)

	<i>Αγόρια (n=63)</i>	<i>Κορίτσια (n=57)</i>	<i>Σύνολο (n=120)</i>
Ηλικία	13,3 (1,354)	13,4 (1,420)	13,3 (1,380)
Ύψος (m)	1,69 (0,085)	1,64 (0,067)	1,67 (0,081)
Βάρος (kg)	64,778 (13,522)	54,018(9,259)	59,667 (12,835)
ΔΜΣ (kg/m)	22,43 (3,441)	20,08 (2,809)	21,32 (3,357)

6.1. : ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΕΡΕΥΝΑΣ

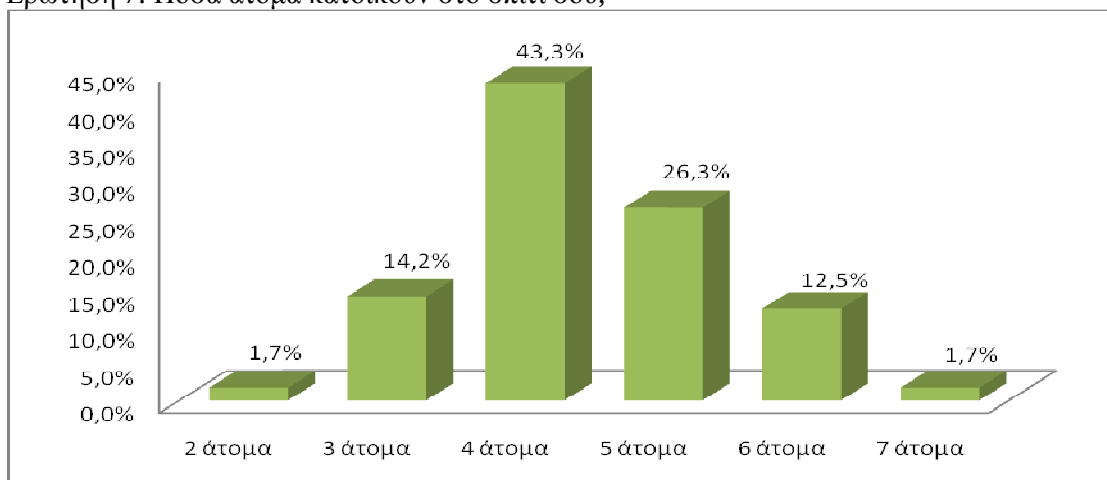
‘Α μέρος: Απαντήσεις Ερωτηματολογίου Δημογραφικών χαρακτηριστικών δείγματος

Ερώτηση 6: Με ποιά μέλη της οικογένειας ζώ στο σπίτι



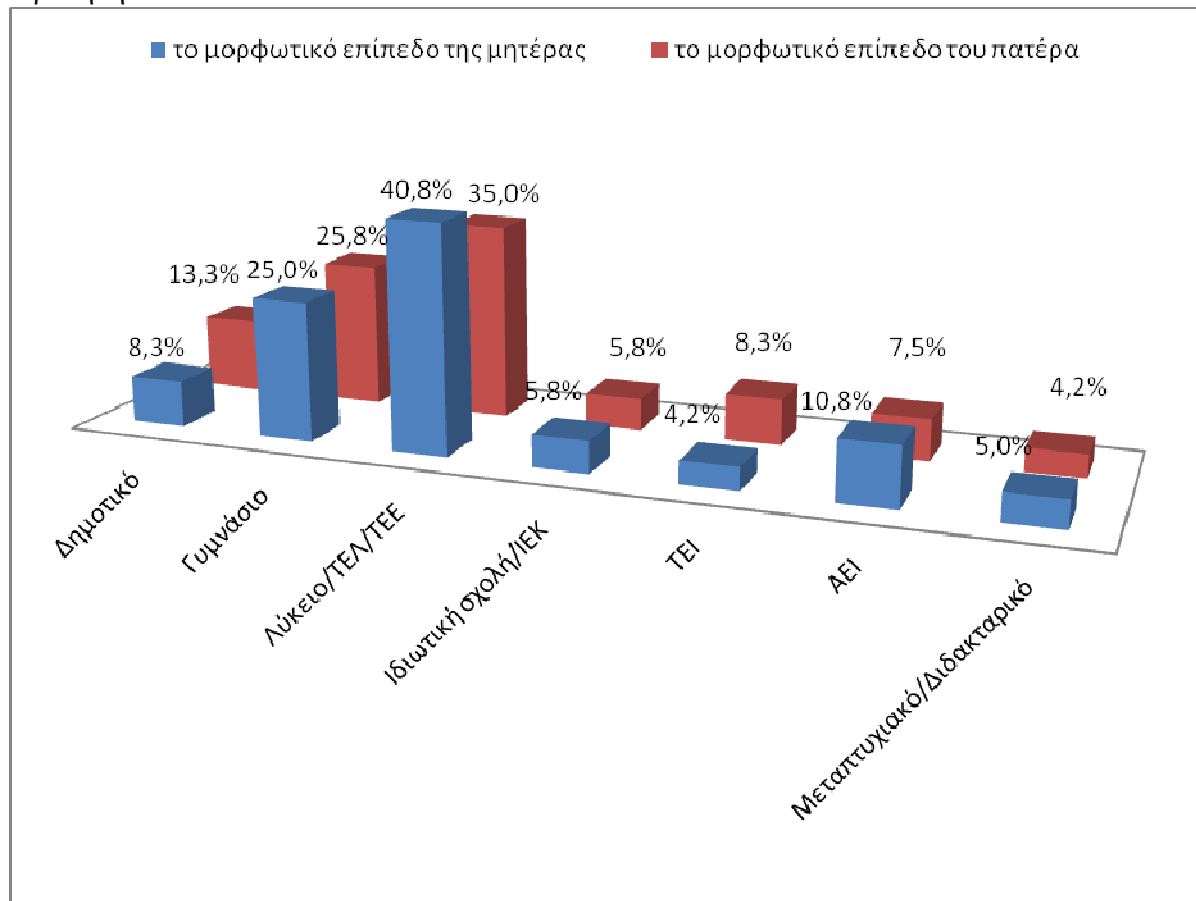
Από το παραπάνω πίνακα-πίτα φαίνεται ότι το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος (94%) κατοικεί και με τους δύο γονείς, ενώ μόνο το 6% μεγαλώνει και συμβιώνει μόνο με τη μητέρα του. Κανένα άλλο σχήμα οικογένειας δεν παρατηρείται στο σύνολο του δείγματος.

Ερώτηση 7: Πόσα άτομα κατοικούν στο σπίτι σου;



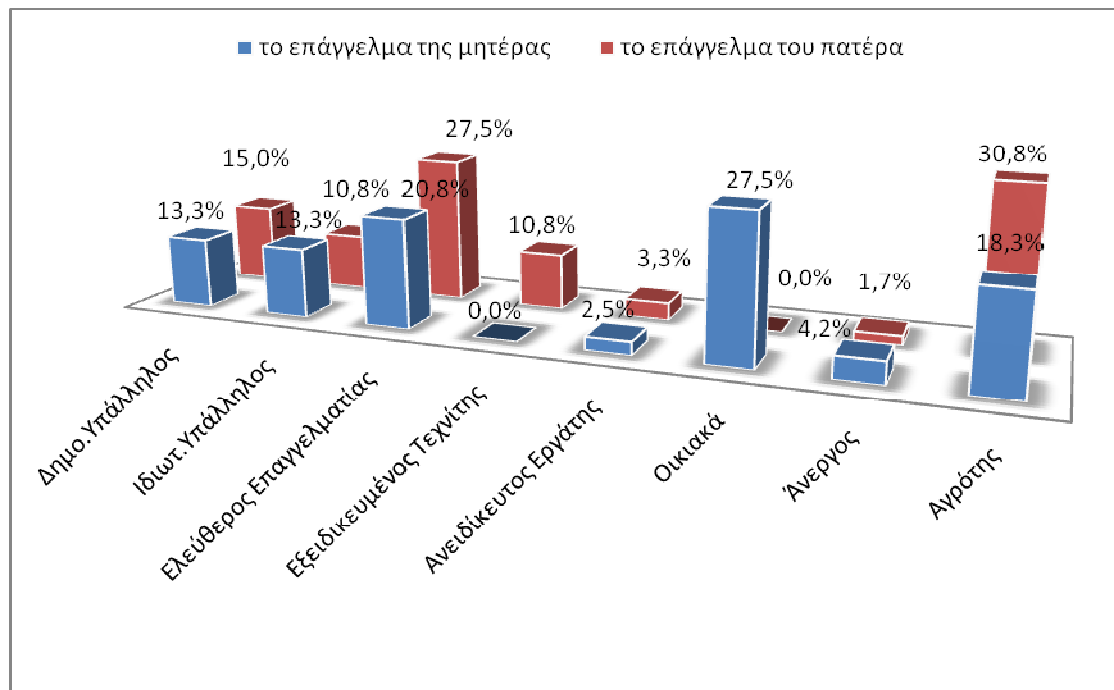
Από το πίνακα φαίνεται ότι οι οικογένειες του δείγματος είναι κυρίως είτε τετραμελής είτε πενταμελής.

Ερώτηση 8



Από το παραπάνω σχεδιάγραμμα παρατηρούμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό και των δύο γονέων ανήκει στην ολοκληρωμένη πρωτοβάθμια εκπαίδευση (λύκειο, ΤΕΛ, ΤΕΕ) ενώ το αμέσως επόμενο μεγαλύτερο ποσοστό έχει τελειώσει την αναγκαστική εκπαίδευση φοιτώντας μέχρι και το γυμνάσιο.

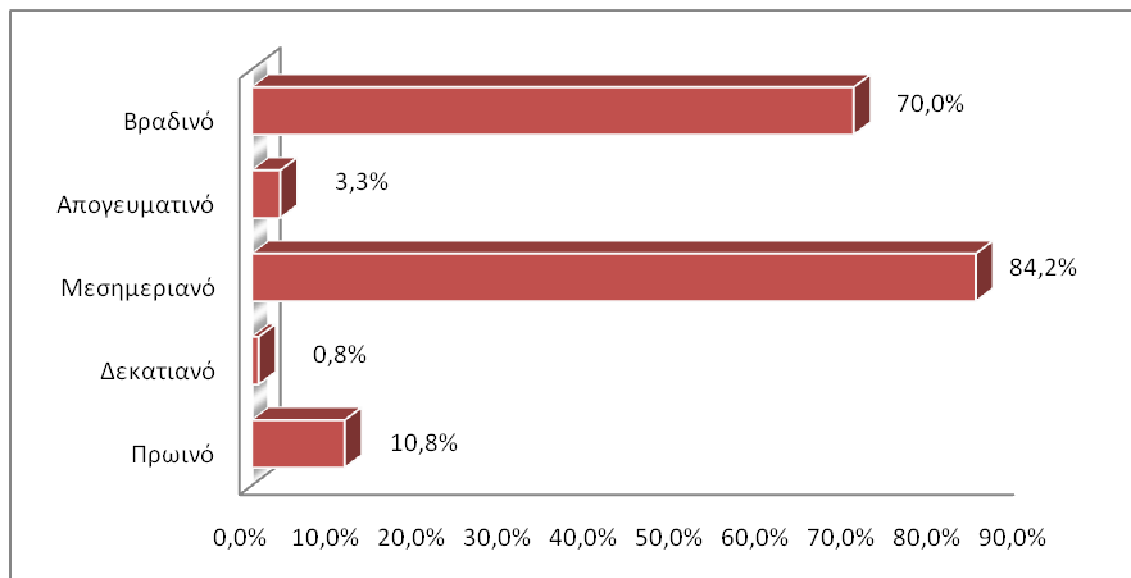
Ερώτηση 9



Από το σχεδιάγραμμα παρατηρούμε ότι τα κύρια επαγγέλματα των γονέων είναι κατά αύξουσα σειρά, για τον πατέρα, αγρότης ,ελεύθερος επαγγελματίας και δημόσιος υπάλληλος ενώ για τη μητέρα, επίσης κατά αύξουσα σειρά οικιακά, ελεύθερη επαγγελματίας και αγρότισσα.

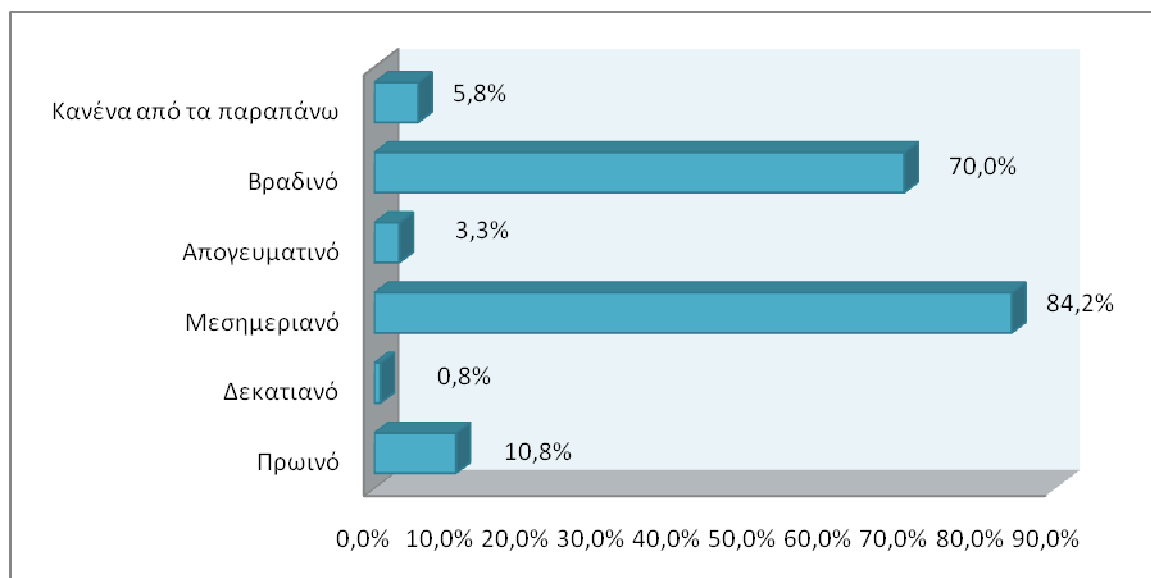
Β' μέρος: Απαντήσεις στις ερωτήσεις βασικών διατροφικών σινηθειών

Ερώτηση 10: Γεύματα που καταναλώνονται καθημερινώς:



Σε ποσοστά επί τις εκατό παρουσιάζονται τα γεύματα που κυρίως καταναλώνουν οι έφηβοι του δείγματος, παρουσιάζοντας μεγαλύτερη προτίμηση στο μεσημεριανό και το βραδινό

Ερώτηση 11: Γεύματα που καταναλώνονται μαζί με τους γονείς



Σε ποσοστά επί τις εκατό παρουσιάζονται τα γεύματα που καταναλώνουν οι έφηβοι του δείγματος μαζί με τους γονείς τους. Παρατηρείται ότι κυρίως το μεσημεριανό και το βραδινό είναι τα γεύματα που καταναλώνονται κυρίως με τους γονείς.

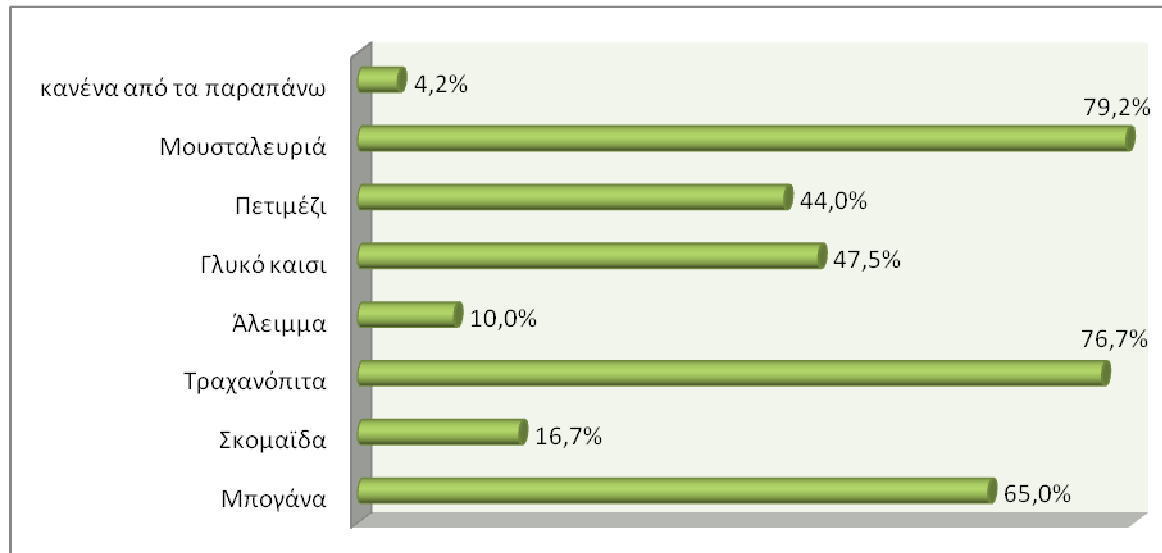
Πίνακας 2. Ερωτηματολόγιο Διατροφικών συνηθειών KIDS MED

Ερωτηματολόγιο Διατροφικών συνηθειών (KIDS MED)	n=63 Αγόρι(%)	n=57 Κορίτσι(%)	n=120 Σύνολο(%)
Καταναλώνεις ένα φρούτο ή χυμό φρούτων κάθε μέρα	49,2	35,0	84,0
Καταναλώνεις ένα δεύτερο φρούτο κάθε ημέρα	20,0	20,0	40,0
Καταναλώνεις λαχανικά μια φορά την ημέρα	30,8	33,3	64,2
Καταναλώνεις λαχανικά περισσότερο από μια φορά την ημέρα	13,3	10,8	24,2
Καταναλώνεις ψάρι τακτικά (τουλάχιστον 2-3 φορές ανά εβδομάδα)	25,0	17,5	42,5
Καταναλώνεις πρόχειρα φαγητά περισσότερο από μια φορά την εβδομάδα	23,3	13,3	36,7
Καταναλώνεις όσπρια περισσότερο από μια φορά την εβδομάδα	33,3	30,8	64,2
Καταναλώνεις ψωμί, ζυμαρικά ή ρύζι σχεδόν κάθε μέρα (5 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα)	36,7	25,8	62,5
Για πρωινό συνήθως τρως δημητριακά (τύπου corn flakes) ή ψωμί, αρτοσκευάσματα	31,7	30,0	61,7
Καταναλώνεις ξηρούς καρπούς τακτικά (τουλάχιστον 2-3 ανά εβδομάδα)	21,7	11,7	33,3
Καταναλώνεις ελαιόλαδο (είτε σε σαλάτα είτε σε φαγητό)	48,3	44,2	92,5
Συνήθως παραλείπεις το πρωινό	25,0	22,5	47,5
Για πρωινό συνήθως τρως ή πίνεις ένα γαλακτοκομικό προϊόν, όπως γάλα, γιαούρτι κ.α	35,0	27,5	62,5
Για πρωινό τρως συνήθως γλυκά	6,7	7,5	14,2
Καταναλώνεις 2 γιαούρτια ή/και λίγο τυρί ημερησίως	20,8	20,8	41,7
Καταναλώνεις γλυκά κάθε μέρα	17,5	19,2	36,7
KIDS MED index scores			
Κακή προσκόλληση (< 3]	7,5	11,7	19,2
Μέτρια προσκόλληση [4 -7]	33,3	28,3	61,7
Καλή προσκόλληση [8 -12]	11,7	7,5	19,2
Mean KIDS MED score	5,63 (2,26)	5,14(2,57)	5,40(2,41)

Από τον παραπάνω πίνακα παρατηρείται ότι το 19,2% του συνόλου του δείγματος παρουσιάζει καλή προσκόλληση στη Μεσογειακή διατροφή , με το 11,7 % των αγοριών να εμφανίζουν καλύτερη προσκόλληση στη Μεσογειακή διατροφή σε σχέση με το 7,5% που παρουσιάζουν τα κορίτσια.

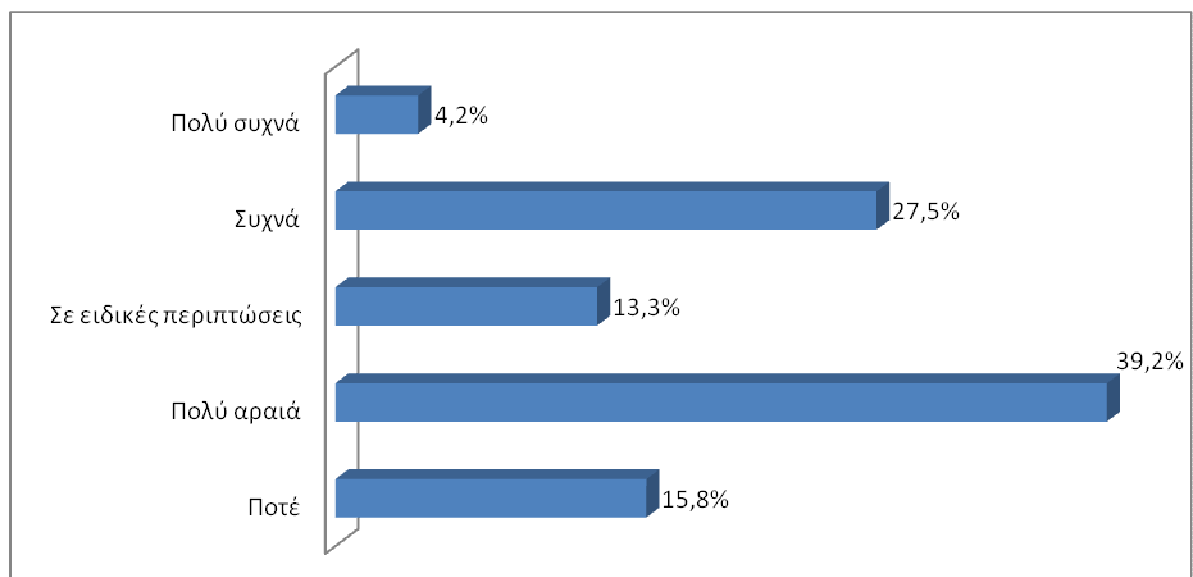
Γ' μέρος: Απαντήσεις στις ερωτήσεις που σχετίζονται με τα παραδοσιακά τρόφιμα του Δήμου Ασκληπείου

Ερώτηση 12: Ποια χαρακτηριστικά παραδοσιακά τοπικά φαγητά γνωρίζουν οι έφηβοι



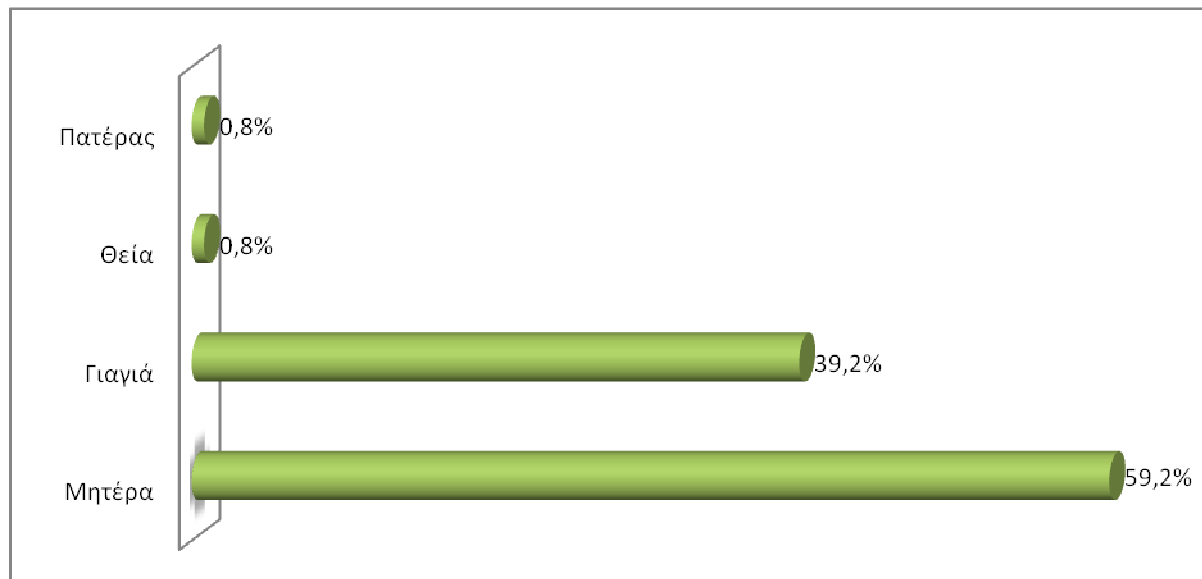
Οι απαντήσεις των εφήβων στις ερωτήσεις σχετικά με τα πιο γνωστά παραδοσιακά τρόφιμα του τόπου, έδειξαν ότι η μουσταλευριά, η τραχανόπιτα και η μπογάνα.

Ερώτηση 13: Κάθε πότε μαγειρεύονται στο σπίτι τα παραδοσιακά φαγητά;



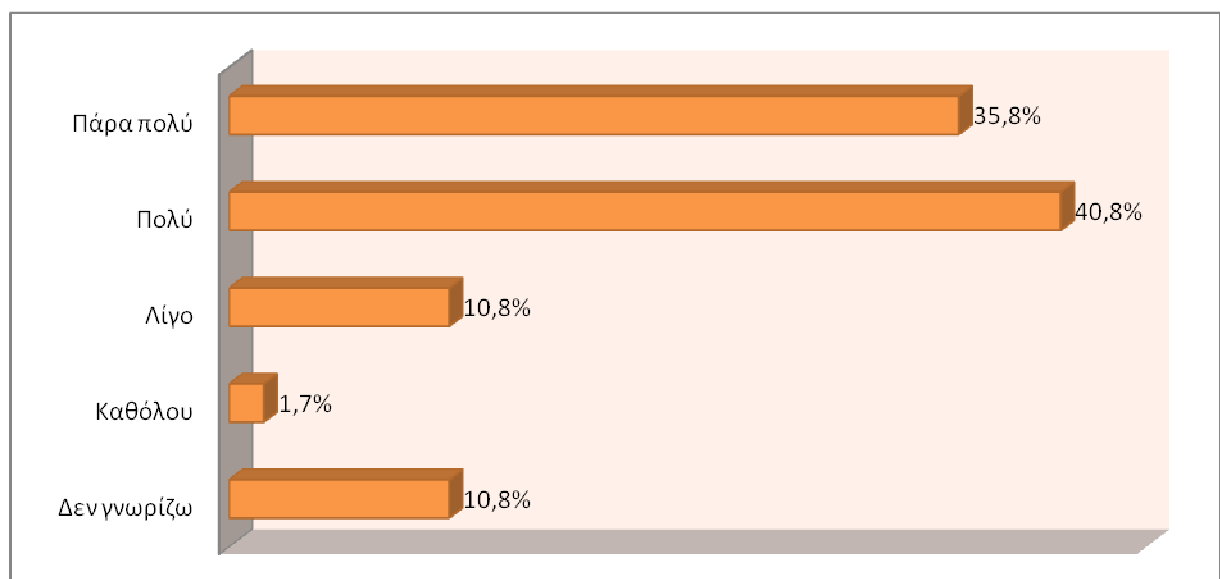
Από το σχεδιάγραμμα φαίνεται ότι τα παραδοσιακά τρόφιμα μαγειρεύονται περισσότερο στις συχνότητες, πολύ αραιά και συχνά.

Ερώτηση 14: Από ποιόν μαγειρεύονται στο σπίτι



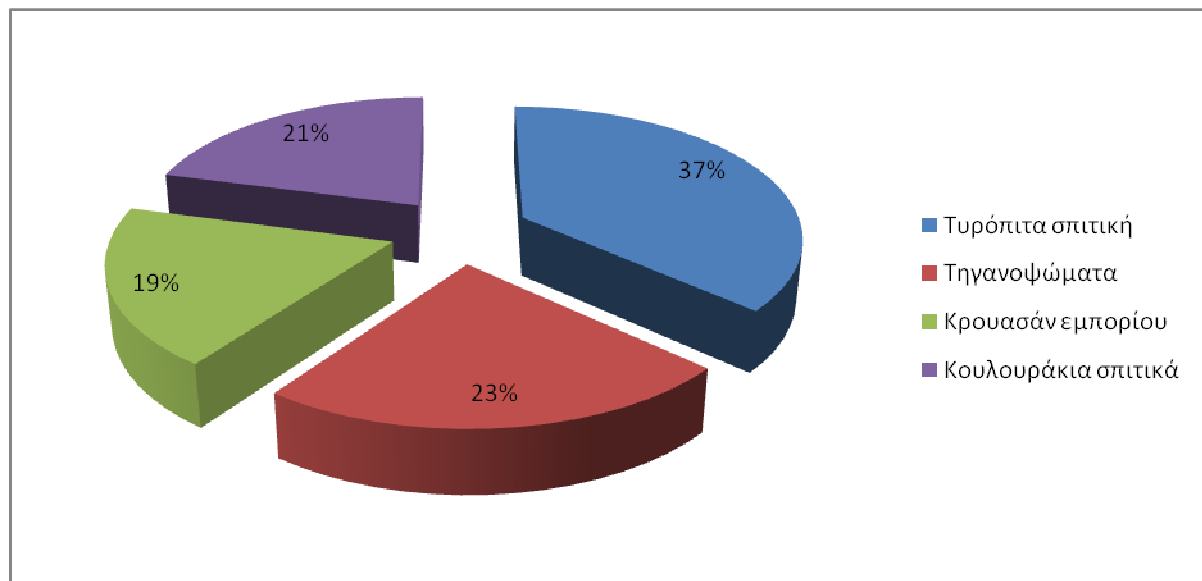
Από το παραπάνω σχεδιάγραμμα φαίνεται ότι κυρίως η μητέρα και η γιαγιά μαγειρεύουν τα παραδοσιακά τρόφιμα στο σπίτι.

Ερώτηση 15: Η συχνότητα χρήσης του ελαιολάδου στο σπίτι



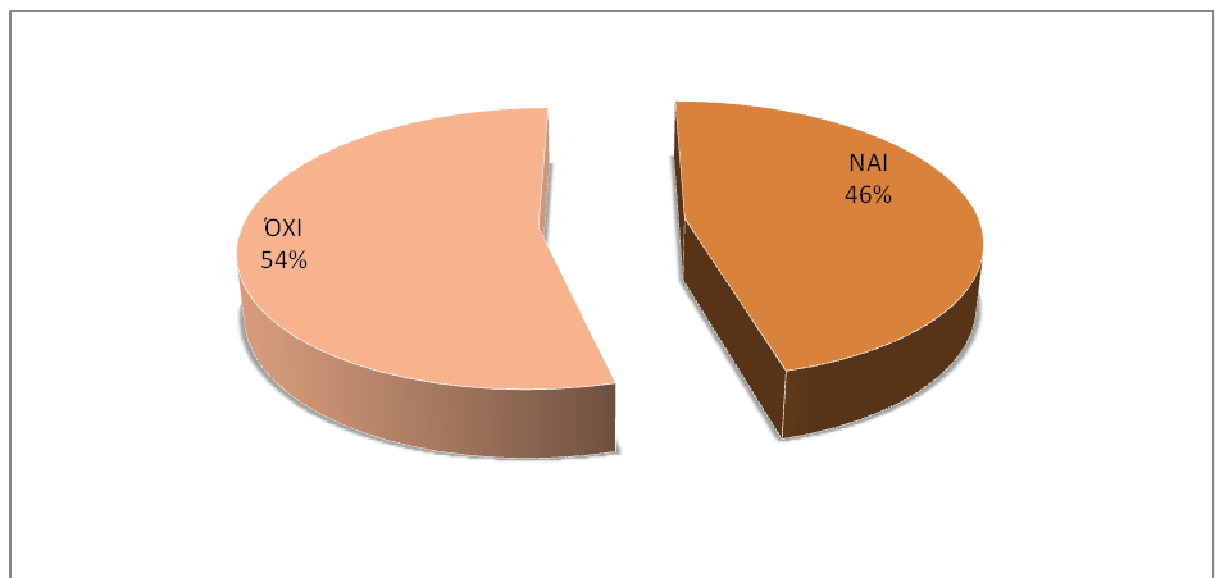
Από το παραπάνω σχεδιάγραμμα φαίνεται ότι το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται είτε πολύ, είτε πάρα πολύ.

Ερώτηση 16: Ποιά από τα παρακάτω τρόφιμα προτιμούνται γευστικώς



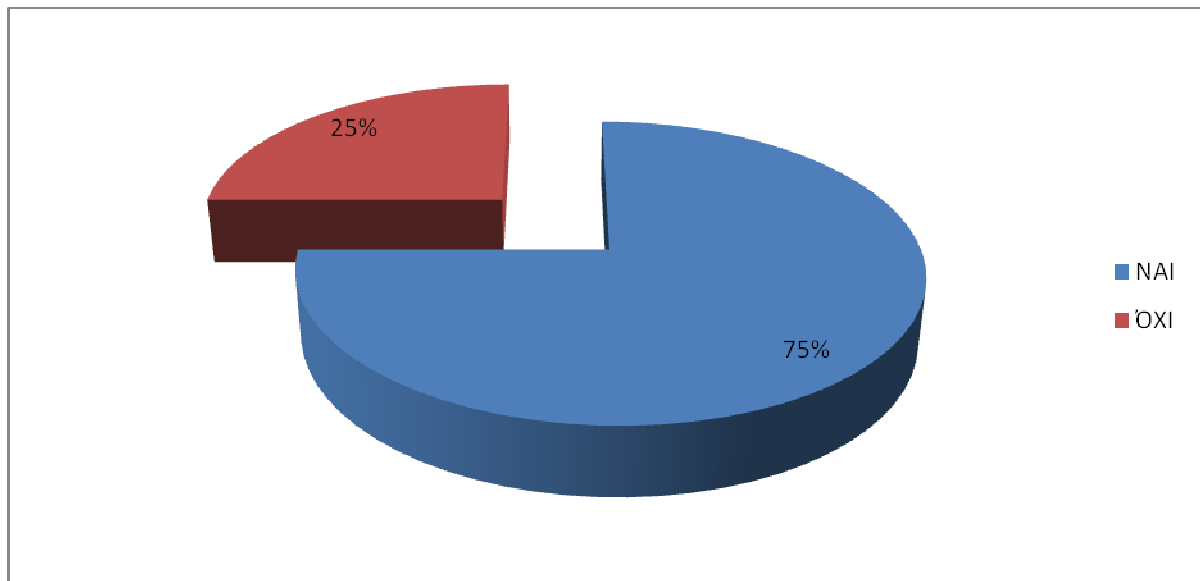
Από το σχεδιάγραμμα-πίτα φαίνεται ότι η τυρόπιτα και τα τηγανοψώματα είναι αυτά τα τρόφιμα που προτιμούνται περισσότερο από τους εφήβους σε σχέση και με τις άλλες δύο επιλογές.

Ερώτηση 17: Κατανάλωση ή όχι τραχανά



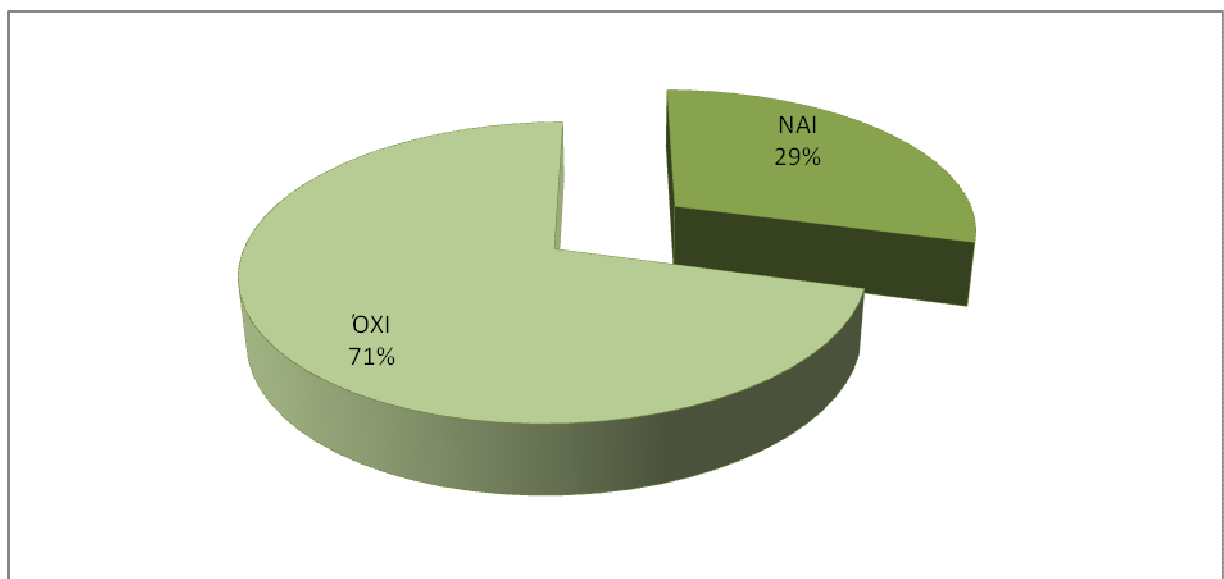
Η απάντηση στην ερώτηση σχετικά με την κατανάλωση του τραχανά δείχνει ότι το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος δεν καταναλώνει τραχανά.

Ερώτηση 18α : Προτίμηση στα τοπικά τυριά (φέτα, μυτζήθρα, γραβιέρα)



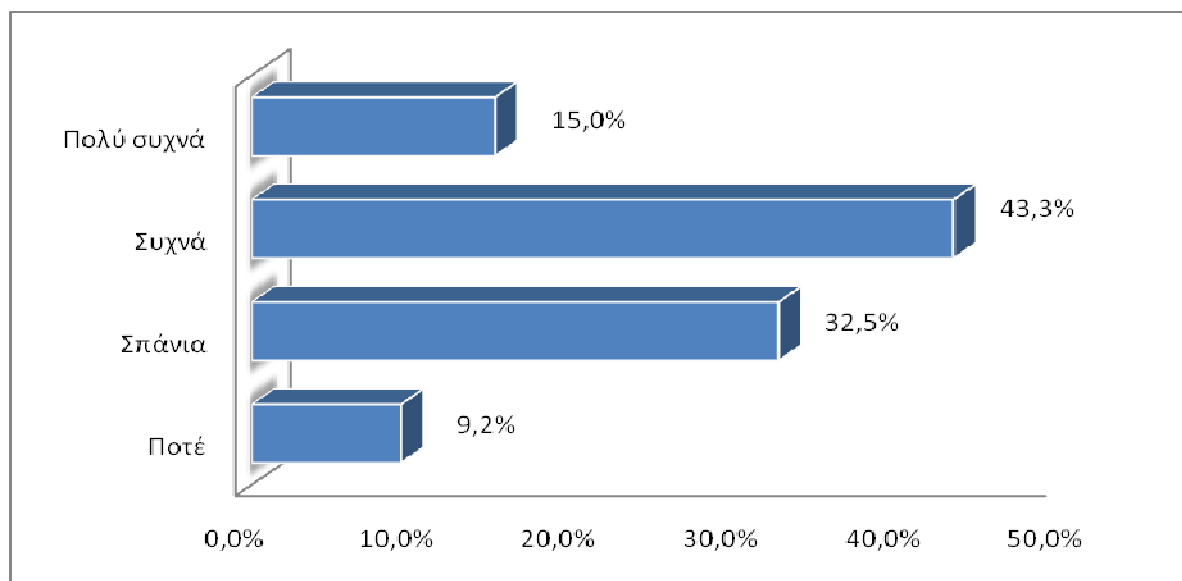
Από το σχεδιάγραμμα-πίτα φαίνεται ότι το 75% του δείγματος προτιμούν τοπικά τυριά.

Ερώτηση 18β : Προτίμηση στα εμπορικά τυριά (ένταμ, γκούντα κ.τ.λ.)



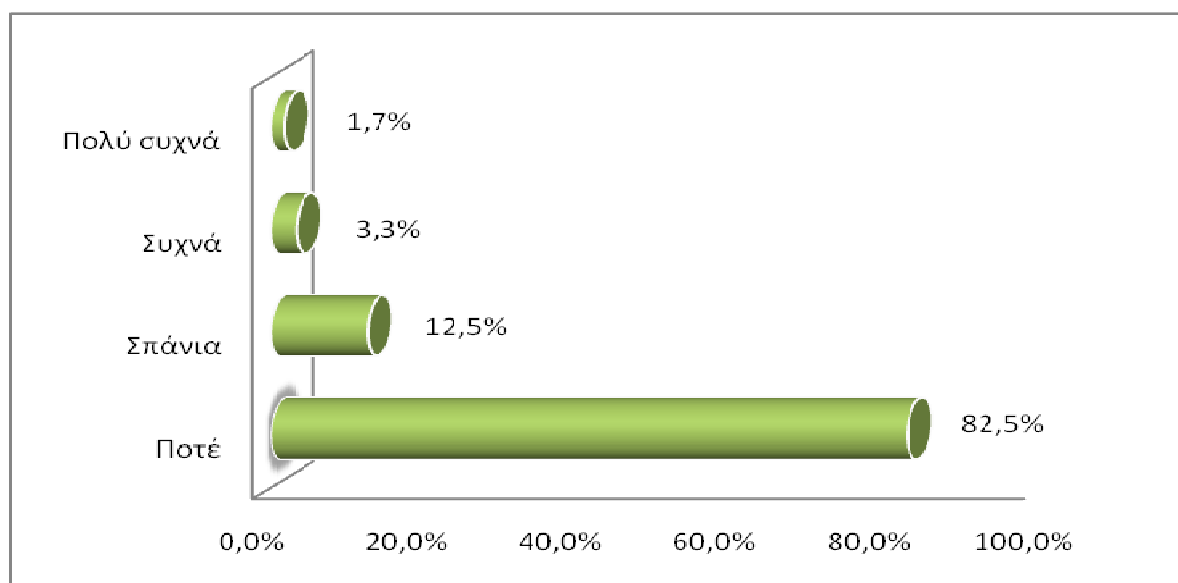
Από το σχεδιάγραμμα-πίτα φαίνεται ότι το 29% του δείγματος προτιμά τα εμπορικά τυριά.

Ερώτηση 19: Η συχνότητα κατανάλωσης τοπικών γλυκών



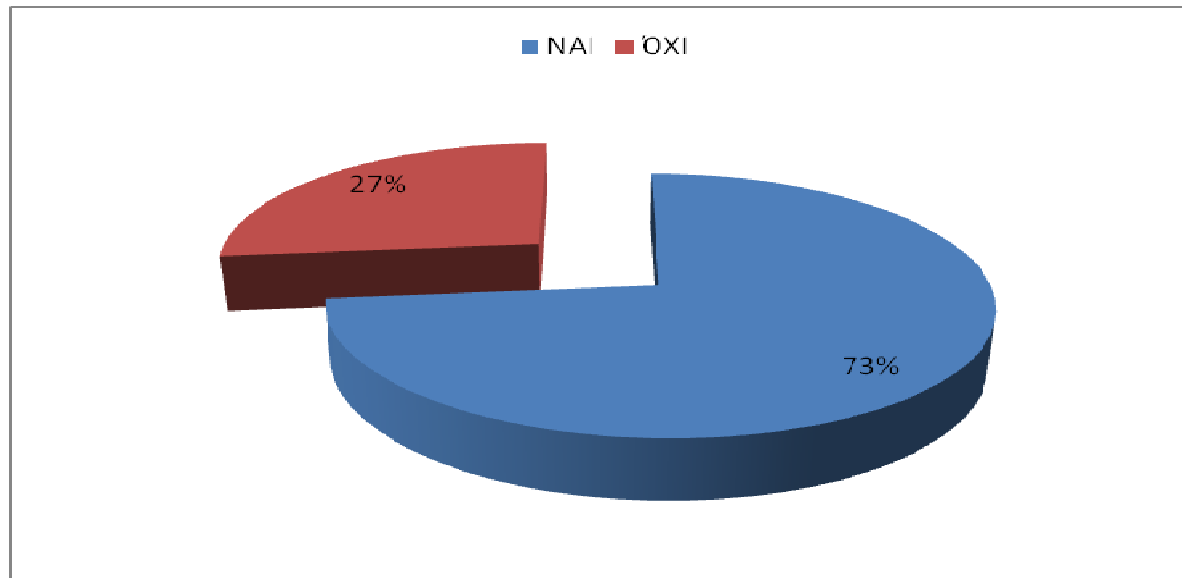
Από τις απαντήσεις του δείγματος συμπεραίνουμε ότι η κατανάλωση των τοπικών γλυκών πραγματοποιείται είτε συχνά είτε σπάνια.

Ερώτηση 20: Κάθε πόσο παίρνουν οι έφηβοι στο σχολείο τους ως κολατσιό κάποιες από τις παραδοσιακές τροφές



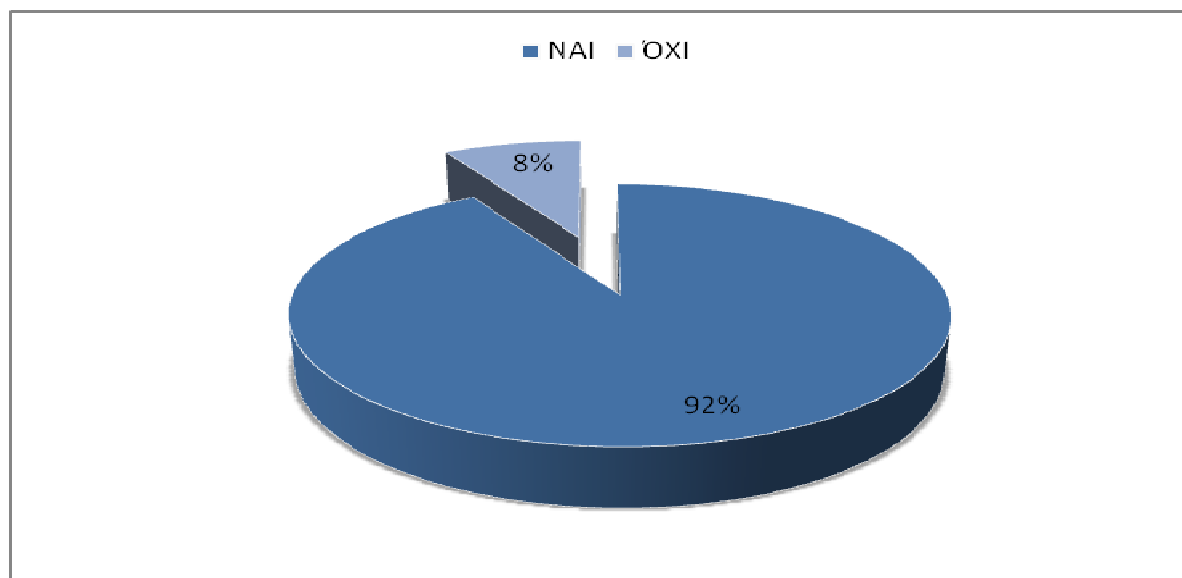
Παρατηρήθηκε ότι οι έφηβοι παίρνουν ως κολατσιό στο σχολείο τους κάποιες από τις παραδοσιακές τροφές από ποτέ έως και σπάνια.

Ερώτηση 21: Στα εστιατόρια και τις ταβέρνες του Δήμου καταναλώνονται τα παραδοσιακά φαγητά από τους εφήβους ;



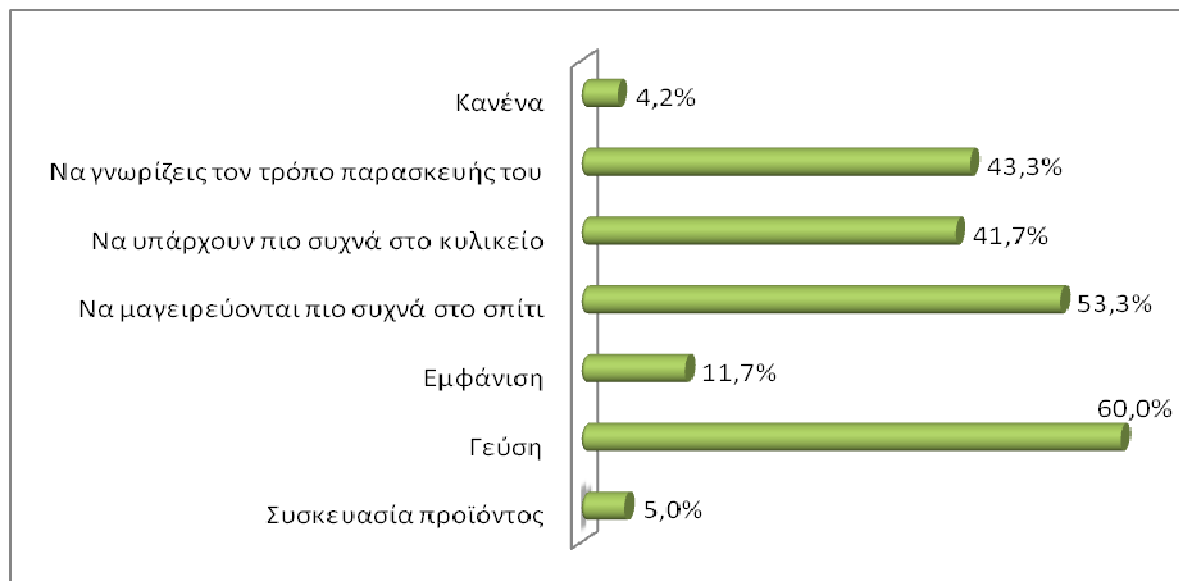
Το 73% των εφήβων καταναλώνει τα παραδοσιακά τρόφιμα του τόπου και στις ταβέρνες και τα εστιατόρια.

Ερώτηση 22: Θεωρούν οι έφηβοι του τόπου ότι πρέπει να διατηρηθεί η παραδοσιακή διατροφή;



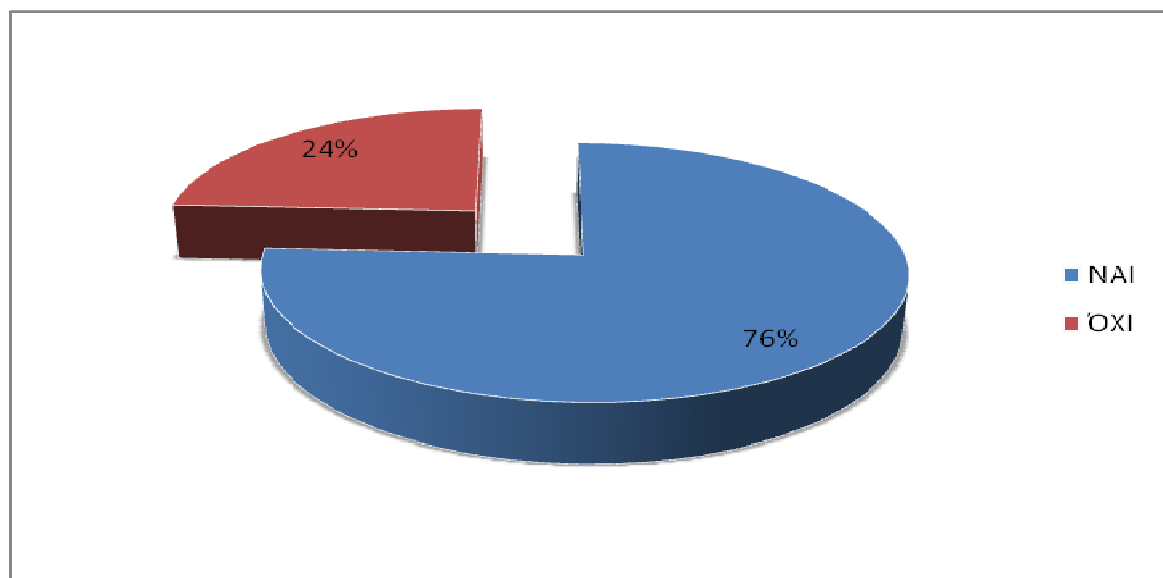
Το 92% των εφήβων θεωρεί ότι πρέπει να διατηρηθεί η παραδοσιακή διατροφή του τόπου.

Ερώτηση 23: Εάν δεν ακολουθείς τη παραδοσιακή διατροφή του τόπου, τι θα σε έκανε να αλλάξεις και να την προτιμήσεις;



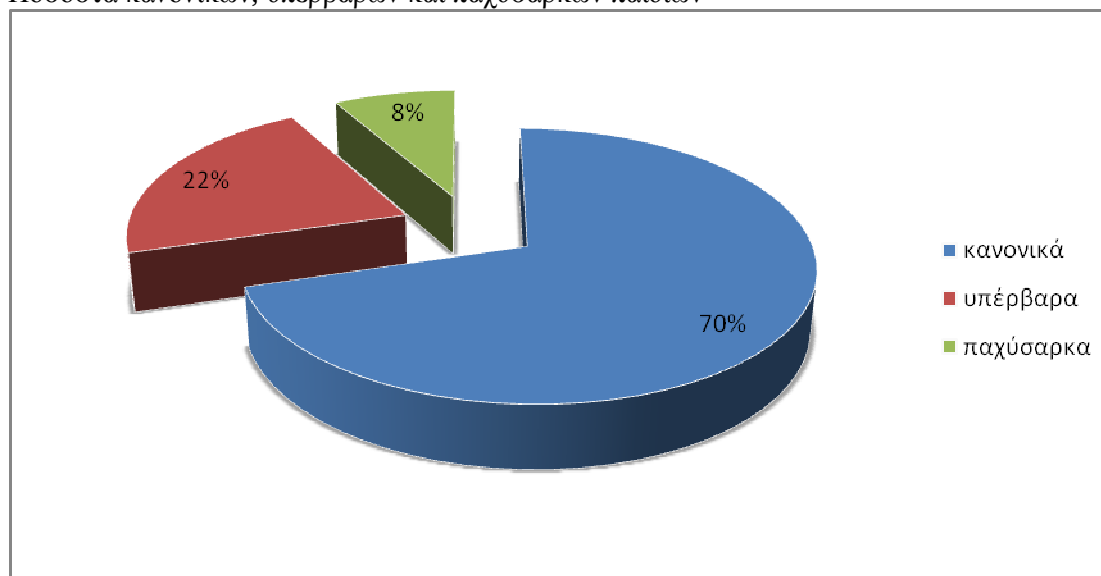
Από τις απαντήσεις του δείγματος φαίνεται ότι κυρίως η γεύση, η πιο συχνή μαγειρική στο σπίτι, η γνώση παρασκευής και η ύπαρξη των παραδοσιακών τροφίμων στο κυλικείο του σχολείου είναι οι παράγοντες που θα επηρέαζαν πιο θετικά τη στρόφη προς τη παραδοσιακή διατροφή του τόπου.

Ερώτηση 24: Η επίσκεψη στο φεστιβάλ Επιδαύρου



Τέλος το 76% επισκέπτεται το ετήσιο φεστιβάλ παραδοσιακών τροφίμων της Επιδαύρου.

Ποσοστά κανονικών, υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών



Παρατηρείται ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών (70%), έχουν κανονικό βάρος, ενώ μόνο το 8% του συνόλου των εφήβων του Δήμου Ασκληπείου ανήκει στη κατηγορία των υπέρβαρων.

6.2. : ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΠΟΥ ΣΥΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ:

Πίνακας 3. Συσχέτιση μεταξύ δείκτη kidsmed και όλων των ερωτήσεων

	Spearman Rank Order Correlation	Pearson Chi-Square
<i>Τρώω κάθε μέρα το πρωινό</i>	0,464**	27,98
<i>Τρώω κάθε μέρα το πρωινό με τους γονείς</i>	0,217*	5,62
<i>Τρώω κάθε μέρα το βραδινό με τους γονείς</i>	0,206*	6,39
<i>Διαλέγω τα παραδοσιακά φαγητά όταν πηγαίνω στα εστιατόρια και τις ταβέρνες</i>	0,213*	5,54
<i>Μαγειρεύουμε στο σπίτι τα παραδοσιακά (τοπικά) φαγητά</i>	0,204*	9,07

(όπου * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$)

Στον πίνακα παρουσιάζονται οι συντελεστές από τις συσχετίσεις σύμφωνα με τη Spearman Rank Order Correlation και Pearson Chi -Square ανάμεσα στις ερωτήσεις που αφορούν την **κατανάλωση (προτίμηση) τοπικών προϊόντων και το βαθμό προσκόλλησης στην υγιεινή διατροφή (KIDS MED index scores).**

Από το πίνακα φαίνεται ότι τα παιδιά που εντάσσονται σε κατηγορίες «Μέτρια προσκόλληση» και «Καλή προσκόλληση»:

- Καταναλώνουν το πρωινό και το βραδινό μαζί με τους γονείς τους
- Στο σπίτι συχνά ή πολύ συχνά μαγειρεύουν τα παραδοσιακά (τοπικά) φαγητά
- Και όταν πηγαίνουν στα εστιατόρια και τις ταβέρνες του Δήμου τους τρώνε παραδοσιακά φαγητά και γλυκά

Πίνακας 4. Σύσχετιση μεταξύ φύλου και παραδοσιακών ερωτήσεων

	Spearman Rank Order Correlation
<i>Τρώω τα περισσότερα τα παραδοσιακά τυριά</i>	-0,183*
<i>Τρώω τοπικά γλυκά</i>	-0,245**
<i>Στα εστιατόρια και τις ταβέρνες του Δήμου τρώω παραδοσιακά φαγητά και γλυκά</i>	-0,257**

(όπου * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$)

Στον πίνακα παρουσιάζονται οι συντελεστές των συσχετίσεων σύμφωνα με τη Spearman Rank Order Correlation ανάμεσα στο φύλο των παιδιών και την κατανάλωση των τοπικών προϊόντων.

Από το πίνακα φαίνεται ότι το μεγαλύτερο ποσοστό τόσο των κοριτσιών όσο και των αγοριών:

- Προτιμούν τα παραδοσιακά τυριά
- Τρώνε συχνά ή πολύ συχνά τα τοπικά γλυκά
- Και όταν πηγαίνουν στα εστιατόρια και τις ταβέρνες τρώνε τα παραδοσιακά φαγητά

6.3.: ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στόχος της παρούσας πτυχιακής εργασίας ήταν να διερευνηθεί η αντιμετώπιση της παραδοσιακής διατροφής, του Δήμου Ασκληπείου , από τους εφήβους που κατοικούν εκεί.

Από την έρευνα που διεξήχθη, διαπιστώθηκαν τα εξής:

Ξεκινώντας από τις βασικές διατροφικές συνήθειες που διερευνήθηκαν, διαπιστώθηκε ότι οι έφηβοι του δείγματος, όσον αφορά την κατανάλωση των καθημερινών γευμάτων, καταναλώνουν κατά πρώτον, το μεσημερινό ,στη συνέχεια το βραδινό και τρίτο με σειρά συχνότητας το πρωινό. Το απογευματινό και το δεκατιανό στο σχολείο είναι τα γεύματα που φαίνεται να παραλείπουν περισσότερο. Ωστόσο αυτό που φαίνεται να παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον είναι ότι τα γεύματα που καταναλώνονται κυρίως από τους εφήβους , φαίνεται ,στην επόμενη αμέσως ερώτηση, ότι είναι αυτά που καταναλώνονται μαζί με την οικογένεια- τους γονείς σπίτι.

Στη συνέχεια όσον αφορά τη προσκόλληση στη Μεσογειακή διατροφή, μέσω του δείκτη kidsmed διαπιστώθηκε ότι: Από τις απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο διατροφικών συνηθειών KIDS MED συμπαιρένεται ότι από το σύνολο των 120 εφήβων μόνο το 19,2% των εφήβων παρουσιάζει καλή προσκόλληση στη Μεσογειακή διατροφή (≥ 8) και με τα αγόρια (11,7%) να εμφανίζουν μεγαλύτερο ποσοστό ,σε σύγκριση με τα κορίτσια (7,5%), καλής προσκόλλησης στη Μεσογειακή διατροφή.

Από παρόμοιες έρευνες που έχουν γίνει σε εφήβους, όσον αφορά τη προσκόλληση τους στη Μεσογειακή διατροφή, τα αποτελέσματα σε μία έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 1305 Ελληνες έφηβους , έδειξαν ότι συνολικά μόνο το 8,3% του συνόλου παρουσίαζε υψηλό σκόρ στο δείκτη KIDS MED , με τα κορίτσια ($4,9 \pm 2,1$) να υπερτερούν σε σχέση με τα αγόρια ($4,6 \pm 2,0$) (Kodogianni *et al* 2008), ενώ σε μια άλλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Κύπρο σε εφήβους, σε δείγμα πληθυσμού 1140 παιδιών, ηλικίας περίπου 11 ετών, φάνηκε ότι το 6 με 7% των εφήβων είχαν υψηλό σκόρ στο δείκτη KIDS MED και το 37% παρουσίαζε πολύ χαμηλό σκόρ προσκόλλησης στη Μεσογειακή διατροφή (Lazarou *et al*. 2009).

Στο τρίτο μέρος του ερωτηματολογίου, που διερευνήθηκε η αντιμετώπιση των εφήβων στα παραδοσιακά προϊόντα- τρόφιμα του τόπου, τα αποτελέσματα έδειξαν ,αρχικά ,ότι τα περισσότερα δημοφιλή, παραδοσιακά τρόφιμα του τόπου είναι γνωστά

μεταξύ των εφήβων με σειρά σπουδαιότητας, η μουσταλευριά, η τραχανόπιτα, η μπογάνα, το γλυκό και $\square$ σι, η σκομαι $\square$ δα και τέλος το άλλειμμα, που είναι και λογικό καθώς πρόκειται για ένα είδος τροφής, ιδιαίτερα παχυντικό, που επικρατούσε τα παλαιότερα χρόνια. Παράλληλα τα φαγητά αυτά παρατηρήθηκε ότι μαγειρεύονται σε μεγαλύτερο ποσοστό «συχνά» και στη συνέχεια «πολύ αραιά», γεγονός που αποτελεί ελπιδοφόρο γεγονός, όσον αφορά τη διατήρηση της παραδοσιακής διατροφής του τόπου και τη μετάδοση της στις νέες γενιές. Αξιοσημείωτο είναι επίσης το γεγονός ότι τα παραδοσιακά αυτά φαγητά μαγειρεύονται πατροπαράδοτα από τη μαμά και τη γιαγιά. Επίσης αυξημένη παρουσιάζεται και η χρήση του ελαιολάδου, γεγονός που αναμένονταν, εφόσον ο Δήμος Ασκληπιείου αποτελεί μια αγροτική περιοχή που ασχολείται ιδιαίτερα με την παραγωγή ελαιολάδου.

Ιδιαίτερα ελπιδοφόρο αποτελεί το γεγονός ότι οι έφηβοι μεταξύ τεσσάρων επιλογών τροφίμων (τυρόπιτα σπιτική, κουλουράκια σπιτικά, τηγανόψωμα και κρουασάν και σνάκς εμπορίου), επέλεξαν κατά σειρά προτίμησης τη σπιτική τυρόπιτα, τα τηγανόψωματα, τα κουλουράκια τα σπιτικά και τέλος τα κρουασάν και σνάκς εμπορίου. Στη συνέχεια διαπιστώθηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών δεν καταναλώνει τραχανά, με μικρή διαφορά ωστόσο σε σχέση με τους εφήβους που τελικά καταναλώνουν τραχανά. Θετικό επίσης, αποτελεί και το γεγονός ότι, κατά ένα μεγάλο ποσοστό, φάνηκε να καταναλώνουν οι έφηβοι, τα τοπικά τυριά σε σχέση με αυτά του εμπορίου. Παράλληλα και η κατανάλωση των τοπικών γλυκών παρουσιάζει συχνή χρήση μεταξύ των εφήβων.

Ωστόσο σημαντικό εύρημα, αρνητικό μεν, με ενδεχόμενη βελτίωση δε, αποτελεί το γεγονός ότι οι έφηβοι του τόπου δεν παίρνουν κάποια από τα παραδοσιακά τρόφιμα ως κολατσιό στο σχολείο τους, γεγονός που φανερώνει ότι είτε δεν υπάρχει πρόσβαση στα τρόφιμα, στο κυλικείο του σχολείου, είτε δεν προωθούνται πιο θελκτικά από τους γονείς και την υπόλοιπη κοινότητα, προς τους νέους.

Τέλος ιδιαίτερα σημαντικό, είναι και το γεγονός ότι οι έφηβοι διαλέγουν να καταναλώσουν τις παραδοσιακές τροφές και στις ταβέρνες και στα εστιατόρια του τόπου και ταυτόχρονα θεωρούν κατά ένα μεγάλο ποσοστό (92%) ότι θα έπρεπε να διατηρηθεί η παραδοσιακή διατροφή του τόπου.

Εν κατακλείδι, χρηστικότερες και αξιοποιήσιμες θα μπορούσαν να φανούν οι απόψεις των παιδιών για τη καλύτερη προώθηση της παραδοσιακής διατροφής. Μεταξύ άλλων, τα μεγαλύτερα ποσοστά παρουσιάστηκαν στις επιλογές, καλύτερη

γεύση, πιο συχνή μαγειρική στο σπίτι, η γνώση παρασκευής των φαγητών και η ύπαρξη τους στο κυλικείο τους σχολείου.

6.3.1: ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΠΟΥ ΣΥΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ

Από συσχετίσεις που πραγματοποιήθηκαν μεταξύ παραγόντων προέκυψαν τα εξής συμπεράσματα:

Η συσχέτιση μεταξύ του δείκτη kidsmed, που αφορά τη προσκόλληση στη Μεσογειακή διατροφή, και όλων των ερωτήσεων, έδειξε τη θετική σχέση που παρουσιάζεται μεταξύ της προτίμησης στη παραδοσιακή διατροφή και τη κατανάλωση πρωϊνού, τη κατανάλωση τόσο του πρωινού όσο και του βραδινού μαζί με τους γονείς, την προτίμηση παραδοσιακών τροφών στις ταβέρνες της περιοχής και τη πιο συχνή παραδοσιακή μαγειρική στο σπίτι.

Τέλος και η συσχέτιση μεταξύ φύλου και ερωτήσεων που αφορούν τη παραδοσιακή διατροφή έδειξε ότι τα μεγαλύτερα ποσοστά τόσο των κοριτσιών όσο και των αγοριών προτιμούν τα παραδοσιακά γλυκά, τα παραδοσιακά τυριά και διαλέγουν παραδοσιακές τροφές στα εστιατόρια και τις ταβέρνες του τόπου. (Παράρτημα Α)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 : ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η Παρούσα πτυχιακή μελέτη παρουσιάζει μια πρωτοτυπία όσον αφορά το ερευνητικό της αντικείμενο και το σκοπό της. Οι σύγχρονες συνθήκες ζωής, μας οδηγούν στη σταδιακή στροφή προς το παρελθόν όσον αφορά την αναζήτηση, για μια καλύτερη ποιότητα ζωής με την υιοθέτηση υγιεινότερων συνηθειών και συνθηκών ζωής. Από την έρευνα διαπιστώθηκαν τόσο οι ενθαρρυντικές αλήθειες για τη διατροφή των εφήβων του τόπου, όσο και οι αλήθειες που αφορούν τις πιο ανθυγιεινές συνήθειες των παιδιών. Το σπουδαίο σε αυτό, είναι ότι τα αρνητικά που διαπιστώθηκαν μπορούν να αποτελέσουν τη βάση στην οποία μπορεί να στηριχθεί η σύγχρονη κοινότητα για την εφαρμογή αλλαγών, που θα οδηγήσουν στη διάδοση ενός υγιεινού τρόπου ζωής στους νεότερους.

Όσον αφορά τις ενθαρρυντικές αλήθειες που διαπιστώθηκαν στην έρευνα , μεταξύ άλλων, η επιλογή των παραδοσιακών τροφίμων της τυρόπιτας, του τηγανοψώματος και των σπιτικών κουλουριών σε σχέση με τα κρουασάν και τα σνάκς εμπορίου , αποτελεί κάτι το ιδιαίτερα ελπιδοφόρο και σημαντικό για τις διατροφικές συνήθειες του τόπου. Επίσης και το γεγονός ότι οι περισσότεροι έφηβοι θέλουν να διατηρηθεί η παραδοσιακή διατροφή και τη θεωρούν σημαντική για την υγεία τους απλά συμφωνούν στη καλύτερη προώθηση των τροφίμων στο Δήμο Ασκληπείου. Παράλληλα και το χαμηλό ποσοστό υπέρβαρων και παχύσαρκων σε σχέση με το ποσοστό των κανονικών εφήβων σε βάρος αποτελεί σημαντικό και ενθαρρυντικό στοιχείο. Τέλος και η προτίμηση στα παραδοσιακά γλυκά, η επιλογή των παραδοσιακών τροφίμων στις τοπικές ταβέρνες και η επίσκεψη του φεστιβάλ Επιδάουρου (έκθεση με τοπικά γλυκά και τρόφιμα από τους γυναικείους συναιτερισμούς του τόπου) από το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων είναι αξιοσημείωτα.

Όσον αφορά τις αποθαρρυντικές αλήθειες , διαπιστώθηκε αρχικά, ότι είναι ελάχιστες και αφορούν τη προτίμηση των εφήβων για εμπορικά, δυτικού τύπου τυριά και το γεγονός ότι τα παραδοσιακά τρόφιμα δεν λαμβάνονται από τους εφήβους ως κολατσιό στο σχολείο, λόγω της ανυπαρξίας τους στο κυλικείο ή χειρότερα της ανυπαρξίας τους στο σπίτι.

Τα συμπεράσματα αυτό δεν αφορούν μόνο τη μελέτη περίπτωσης της έρευνας, δηλαδή του Δήμου Ασκληπείου , αλλά μπορούν να αποτελέσουν κίνητρο για κάθε περιοχή της Ελλάδας, αστική, ημιαστική, αγροτοκτηνοτροφική κ.α. για την υιοθέτηση και τη στροφή προς τη παραδοσιακή διατροφή, που συμβάλλει στη διαμόρφωση ενός καλύτερου διατροφικού προτύπου σε σχέση με τις σημερινές δυτικοποιημένες δίαιτες.

Προτείνονται μελλοντικές έρευνες, σε ακόμη μεγαλύτερο δείγμα πληθυσμού και σε διαφορετικές περιοχές της χώρας ή ακόμα και έρευνες που θα συγκρίνουν τις διαιτητικές συνήθειες των νέων στη πόλη με αυτές των νέων στην επαρχία. Τα συμπεράσματα σίγουρα θα αποτελέσουν χρήσιμο εργαλείο για την κινητοποίηση του συνόλου για καλύτερες και υγιεινότερες συνθήκες ζωής.

Εν κατακλείδι, σημειώνεται ότι η διάσωση της πολιτισμικής κληρονομιάς αποτελεί κάτι το σπουδαίο και αναγκαίο στις μέρες μας όχι μόνο για τη ταυτοποίηση της καταγωγής μας αλλά ακόμη περισσότερο για το γεγονός του ότι η καλύτερη λύση στα σημερινά προβλήματα, είναι πάντοτε η πιο απλή και η απλότητα βρίσκεται

κρυμμένη στο παρελθόν. Ο παραδοσιακός τρόπος διατροφής είναι στοιχείο της ελληνικής πολιτισμικής κληρονομιάς και φαίνεται ότι είναι η λύση στην οποία θα βασιστεί η σύγχρονη κοινωνία για την καταπολέμηση ανθυγιεινών συνηθειών και ασθενειών που στιγματίζουν την εποχή μας.

Η καλύτερη αρχή για τη διάδοση αυτού του διατροφικού προτύπου είναι η υιοθέτηση της παραδοσιακής διατροφής από τα παιδιά και τους εφήβους, που οφείλουμε να πείσουμε με το καλύτερο δυνατό τρόπο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ:

Βουτσινά Ε., (1998), «Η αστικοποίηση της ελληνικής κουζίνας», «Τοπικές μαγειρικές», *Επτά ημέρες Καθημερινή*, αφιέρωμα ένθετο στην Ελληνική κουζίνα σ.22-23, 27-28

Δρούγκας Τ., Μπιμπής Γ.Β., (2009), «Ιστορία, Διαμερίσματα, Αγροτικές δραστηριότητες και πολιτιστικά στοιχεία Δήμου Ασκληπείου», έντυπο *Στα μονοπάτια του πολιτισμού*, εκδ. Δήμου Ασκληπείου, σ.2-25

Ζαμπέλας Α. , (2003) *Η Διατροφή στα στάδια της ζωής*, εκδ. Πασχαλίδη, Αθήνα

Ζερφυρύδης Γ.Κ., (1998) *Η Διατροφή του ανθρώπου*, εκδ. Γιαχούδη, Θεσσαλονίκη

Κουρκουτάς Η.Ε., (2001) *Η Ψυχολογία του εφήβου, Θεωρητικά ζητήματα και κλινικές περιπτώσεις*, εκδ. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα

Ματάλα Α.Λ., (2008) *Ανθρωπολογία της Διατροφής*, εκδ. Παπαζήση, Αθήνα

Τάκερ Ν. (1997), *Εφηβεία, Ωριμότητα και Τρίτη ηλικία*, εκδ.Ελληνικά Γράμματα , Αθήνα σ.11-25

Τσιάντης Γ., (1994) *Εφηβεία: Ένα μεταβατικό στάδιο σε ένα μεταβαλλόμενο κόσμο*, εκδ.Καστανιώτη , Αθήνα

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ:

Anderson J.A., Olnhausen K.S. (1999). Adolescent Self-Esteem: A foundation Disposition. *Nursing Science Quarterly*, Vol.12 No.1:62-67

Bean R.A., Northrup J.C. (2009). Parental Psychological Control, Psychological Autonomy and Acceptance as Predictors of self-esteem in Latino Adolescents. *Journal of Family issues*, Vol.30, No.11: 1486-1504

Cole T.J., Bellizzi M.C., Flegal K.M., & Dietz W.H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ VOLUME* (320) : 1-6

Kontogianni M.D., Vidra N., Farmaki A.E., Koinaki S., Belogianni K., Sofrona S., Magkanari F.& Yannakoulia M. (2008). Adherence Rates to the Mediterranean Diet Are Low in a Representative Sample of Greek Children and Adolescents. *The Journal of Nutrition Nutritional Epidemiology*, (138):1951-1953

Laible D.J., Carlo G. & Roesch S.C. (2004). Pathways to self-esteem in late adolescence: the role of parent and peer attachment, empathy, and social behaviours. *Journal of Adolescence* (27):703-716

Lazarou C., Panagiotakos D.B. & Matalas A.L. (2008). Level of adherence to the Mediterranean diet among children from Cyprus: the CYKIDS study. *Public Health Nutrition*: 12(7): 991–1000

Lazarou C., Panagiotakos D.B, Matalas A.L & Dr.Med.Sci. (2009). Physical activity mediates the protective effect of the Mediterranean diet on children's obesity status: The CYKIDS study. *Nutrition* 1-7

Mariscal-Arcas M., Rivas A., Velasco J., Ortega M., Caballero M.A. & Olea-Serrano F. (2008). Evaluation of the Mediterranean Diet, Quality Index (KIDMED) in children and adolescents in Southern Spain, *Public Health Nutrition* 12(9):1408-1412

Matalas A., Zampelas A., Savrinou V. & Wolinsky I (2001). *The Mediterranean Diet: Constituents and Health Promotion*. The CRC Press Modern Nutrition series, U.S.A.

National Dairy Council-Nutritional Service, *Nutrition and Teenagers* (1995).
Fact file number 5

Serra-Majem L., Ribas L., Ngo J., Ortega R.M. , Garcia A., Rodrigo C.P. & Aranceta J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*: 7(7): 931–935

Serra-Majem L., Ribas L., Garcia A., Rodrigo C.P. & Aranceta J. (2003). Nutrient adequacy and Mediterranean Diet in Spanish school children and adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57, Suppl 1 : S35–S39

Serra-Majem L., Garcí'a-Closas R., Ribas L., Pe´rez-Rodrigo C. & Aranceta J. (2001): Food patterns of Spanish school children and adolescent. The enKid study. *Public Health Nutrition*. (4): 1433–1438

Trichopoulou A (2001). Mediterranean diet: the past and the present. *Nutrition Metabolic Cardiovascular Disease* 11, 4 Suppl.: 1–4.

Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C & Trichopoulos D. (2003). Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. *N Engl J Med* (348): 2599–2608.

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ:

<http://www.asklipieio.gr/>, «Ιστορία και Τουρισμός», Accessed on the 20th of October 2009

http://ec.europa.eu/agriculture/qual/el/1bbb1_el.htm, Untitled, Accessed the 27th of March 2010

<http://www.newsit.gr/default.php?pname=ArticleList&catid=5>, Θ.Γιάννατος, «Η Παραδοσιακή Ελληνική διατροφή είναι μοναδική στο είδος της» 2009-2010, Accessed on the 28th of March 2010

<http://karximakis.gr/grafeio-typou/omilies-xairetismoι/1357-xairetismos.html>, Μ.Καρχιμάκης, , «Χαιρετισμός του Υφυπουργού Αγροτικής Ανάπτυξης & Τροφίμων κ. Μιχάλη Καρχιμάκη στην Ημερίδα του Γεωτεχνικού Επιμελητηρίου Ελλάδας με θέμα: «Γεωργία – Τρόφιμα: Βασικός μοχλός ανάπτυξης της εθνικής οικονομίας», 05/02/10, Accessed on the 28th of March 2010

<http://www.healthview.gr/tag/«αθηνά-λινού»>, Α.Λινού, «Συγκροτήθηκε Εθνική Επιτροπή Μεσογειακής-Ελληνικής Διατροφής», 17/02/10, Accessed on the 29th of March 2010

<http://www.ygeianet.gov.gr/>, Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, «Εθνικό σχέδιο δράσης για τη Διατροφή και τις Διατροφικές Διαταραχές 2008-2012», Αθήνα 2008, Accessed on the 20th of April 2010, σ.21, 32-36, 50

<http://rc-cafe.blogspot.com/>, «Η Διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων», 2010, Accessed on the 28th of March 2010

http://www.nutrimed.gr/ArticleViewLIST.aspx?C_ID=5&cat, Κ.Καρασούλη, «Είναι εφικτή στο μέλλον η επιστροφή στην «Παραδοσιακή Διατροφή;» 2008, Accessed on the 15th of May 2010

http://www.medlook.net.cy/article.asp?item_id=1016, «Η Διατροφή Ελληνικού τύπου αυξάνει τη διάρκεια ζωής», 2003, Accessed on the 15th of May 2010

<http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&ct=6&articleID=4767&la=1>, Μ.Καϊτανίδη, «Κολλημένοι» με τη δυτικού τύπου διατροφή», 2008, Accessed on the 15th of May 2010

http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=3665, Π.Μπούμη-Μινώτου, «Γιατί πρέπει να ακολουθούμε τη μεσογειακή δίαιτα; Οφέλη για την υγεία», 2007, Accessed on the 15th of May 2010

http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=4575, Ε. Ψωμιάδου, «10 tips για τη Μεσογειακή Διατροφή», 2008, Accessed on the 15th of May 2010

http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=9044,=8547,=7881,=3854, Α.Παπαλαζάρου, «5 αλήθειες για τη μεσογειακή διατροφή», 2008, Δ.Πέτσος, «Η μεσογειακή διατροφή μειώνει τον κίνδυνο γνωστικής εξασθένησης» 2009, Accessed on the 15th of May 2010

<http://www.iad.gr/ver2/site/content.php?artid=368>, Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος, «Πανελλήνια Έρευνα διατροφικών συνηθειών παιδιών και εφήβων» 2007, Accessed on the 15th of may 2010

www.youth-health.gr/gr/documents/pubertydev_st.ppt, Τσίτσικα Κ. Αρτεμης, «Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ», Accessed on the 28th of March 2010

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

Οι συνεντεύξεις για τη παραδοσιακή διατροφή του Δήμου Ασκληπιείου δόθηκαν από έξι ηλικιωμένους κατοίκους του δήμου Ασκληπιείου και αναφέρονται παρακάτω με αλφαβητική σειρά τα ονόματα και τα στοιχεία τους:

- Γεώργα Ζωή, ετών 70, απόφοιτος δημοτικού, μόνιμος κάτοικος Λυγουριού
- Γκάτζιου Αικατερίνη, ετών 78, πρώην μοδίστρα και μόνιμος κάτοικος Λυγουριού
- Διδασκάλου Σωκράτης, ετών 67, πρώην δάσκαλος, γεννήθηκε στο Λυγουριό, κατοικεί στο Ναύπλιο
- Λιάτα Μαριγώ, ετών 77, απόφοιτος Τετάρτης Δημοτικού, μόνιμος κάτοικος Δήμου Ασκληπιείου
- Ξυπολιά Ιφιγένεια, ετών 54, αγρότισσα, απόφοιτος δημοτικού
- Σκοτώρης Δημήτρης., ετών 78, μόνιμος κάτοικος Δήμου Ασκληπιείου

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΦΟΡΜΑ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

***ΤΙΤΛΟΣ : Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ
ΔΗΜΟΥ ΑΣΚΛΗΠΕΙΟΥ.***

ΕΡΕΥΝΗΤΗΣ: ΧΑΛΚΙΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑΝΘΗ

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΓΕΩΡΓΙΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

Αγαπητοί μαθητές, έχετε επιλεγεί για να λάβετε μέρος σε μια έρευνα στο πλαίσιο πτυχιακής μελέτης, εάν το επιθυμείτε. Παρακαλώ αφιερώστε λίγο χρόνο, για να διαβάσετε όσα ακολουθούν, ώστε να κατανοήσετε το σκοπό για τον οποίο γίνεται αυτή η έρευνα και τι περιλαμβάνει.

Αντικείμενο αυτής της εργασίας είναι να διερευνήσουμε την αντιμετώπιση της παραδοσιακής διατροφής από τους εφήβους που κατοικούν στο Δήμο Ασκληπείου. Η έρευνα περιλαμβάνει τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων με σχετικές διατροφικές ερωτήσεις που συσχετίζουν την πολιτισμική παράδοση με τη διατροφή.

Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, αρκεί να είστε απολύτως ειλικρινείς.

Όλες οι πληροφορίες που θα μας δώσετε είναι αυστηρά εμπιστευτικές και θα χρησιμοποιηθούν ανώνυμα στο πλαίσιο της συγκεκριμένης έρευνας.

Για οποιοσδήποτε περαιτέρω πληροφορίες, παρακαλώ μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας.

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ: Ελ.Βενιζέλου 70, 176 71 Αθήνα.

Χαλκιοπούλου Μαριάνθη: hs20653@hua.gr

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6 9 7 9 7 9 7 0 6 9

Επιβλέπουσα καθηγήτρια : Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 2 1 0 9 5 4 9 2 0 6

Α' ΜΕΡΟΣ: ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρακαλώ συμπληρώστε τα κενά όπου ζητείται και στις υπόλοιπες ερωτήσεις επιλέξτε την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει.

1. Φύλο μαθητή

Αγόρι ☐

Κορίτσι ☐

2. Ύψος:m

3. Βάρος:kg

4. Έτος γέννησης :

5. Τάξη φοίτησης:

6. Ζω:

Και με τους δύο γονείς μου ☐

Μόνο με την μητέρα μου ☐

Μόνο με τον πατέρα μου ☐

Άλλο (σημειώνω αναλυτικά):.....

7. Πόσα άτομα κατοικούν στο σπίτι σου, συμπεριλαμβανομένου και εσένα; ☐

8. Ποιο είναι το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα και της μητέρας σου;

	Πατέρας	Μητέρα
Δημοτικό		
Γυμνάσιο		
Λύκειο /ΤΕΛ/ ΤΕΕ		
Ιδιωτική σχολή / ΙΕΚ		
ΤΕΙ		
ΑΕΙ		
Μεταπτυχιακό / Διδακτορικό		

9. Ποια είναι η εργασία των γονιών σου; (σε περίπτωση συνταξιοδότησης σημειώνετε την απασχόληση πριν από την συνταξιοδότηση)

	Πατέρας	Μητέρα
Δημο. Υπάλληλος / ΟΤΑ/ ΝΠΔΔ		
Ιδιωτ. Υπάλληλος		
Ελεύθερος Επαγγελματίας		
Εξειδικευμένος Τεχνίτης		
Ανειδίκευτος Εργάτης		
Οικιακά		
Άνεργος/η		
Αγρότης/Αγρότισσα		

Β' ΜΕΡΟΣ: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ



10. Ποια από τα παρακάτω γεύματα τρως καθημερινά;

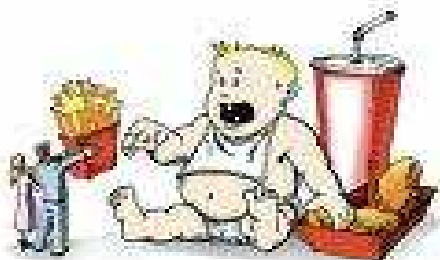
- | | | | |
|-----------------|--------------------------|------------------|--------------------------|
| (1) Πρωινό | ☐ | (4) Απογευματινό | ☐ |
| (2) Δεκατιανό | ☐ | (5) Βραδινό | ☐ |
| (3) Μεσημεριανό | ☐ | | |

11. Ποια από τα παρακάτω γεύματα τρως μαζί με τον/τους γονείς σου;

- | | | | |
|-----------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|
| (1) Πρωινό | ☐ | (4) Απογευματινό | ☐ |
| (2) Δεκατιανό | ☐ | (5) Βραδινό | ☐ |
| (3) Μεσημεριανό | ☐ | (6) Κανένα από τα παραπάνω | ☐ |

Συμπλήρωσε με ένα (v)

- | | |
|--|--------------------------|
| Καταναλώνεις ένα φρούτο ή χυμό φρούτων κάθε ημέρα | ☐ |
| Καταναλώνεις ένα δεύτερο φρούτο κάθε ημέρα | ☐ |
| Καταναλώνεις λαχανικά μία φορά την ημέρα | ☐ |
| Καταναλώνεις λαχανικά περισσότερο από μία φορά την ημέρα | ☐ |
| Καταναλώνεις ψάρι τακτικά (τουλάχιστον 2-3 φορές ανά εβδομάδα) | ☐ |
| Καταναλώνεις πρόχειρο φαγητό περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα | ☐ |
| Καταναλώνεις όσπρια περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα | ☐ |
| Καταναλώνεις ψωμί, ζυμαρικά ή ρύζι σχεδόν κάθε ημέρα (5 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα) | ☐ |
| Για πρωινό συνήθως τρως δημητριακά (τύπου corn flakes) ή ψωμί ή φρυγανιές ή αρτοσκευάσματα | ☐ |
| Καταναλώνεις ξηρούς καρπούς τακτικά (τουλάχιστον 2-3 ανά εβδομάδα) | ☐ |
| Καταναλώνεις ελαιόλαδο (είτε σε σαλάτα είτε σε φαγητό) | ☐ |
| Συνήθως παραλείπεις το πρωινό | ☐ |
| Για πρωινό συνήθως τρως ή πίνεις ένα γαλακτοκομικό προϊόν , όπως γάλα, γιαούρτι, κ.ά. | ☐ |
| Για πρωινό τρως συνήθως γλυκά | ☐ |
| Καταναλώνεις 2 γιαούρτια ή/ και λίγο τυρί (40g) ημερησίως | ☐ |
| Καταναλώνεις γλυκά κάθε μέρα | ☐ |



Γ' ΜΕΡΟΣ: ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

12. Ποια χαρακτηριστικά παραδοσιακά τοπικά φαγητά γνωρίζεις από τα παρακάτω; (μπορείς να διαλέξεις και πάνω από ένα)

- α) Μπογάνα ☐
- β) Σκομαΐδα ☐
- γ) Τραχανόπιτα ☐
- δ) 'Αλειμμα ☐
- ε) Γλυκό και ☐σι ☐
- στ) Πετιμέζι ☐
- ζ) Μουσταλευριά ☐

13. Μαγειρεύονται στο σπίτι σου τέτοια φαγητά;

Ποτέ ☐ Συχνά ☐

Πολύ αραιά ☐ Πολύ συχνά ☐

Σε ειδικές περιστάσεις (π.χ. γιορτές) ☐

14. Εάν ναι, ποιος τα μαγειρεύει;

Μητέρα ☐ Γιαγιά ☐ Θεία ☐

Πατέρας ☐ Παππούς ☐

Άλλο πρόσωπο (σημειώστε αναλυτικά).....

15. Χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο για την παρασκευή των φαγητών σας στο σπίτι;

Λίγο ☐ Πάρα πολύ ☐ Δεν γνωρίζω ☐
 Πολύ ☐ Καθόλου ☐

16. Ποια από τα παρακάτω τρόφιμα προτιμάς γευστικώς; (διαλέξτε μία απάντηση)

Τυρόπιτα σπιτική ☐ Κρουασάν και σνακς εμπορίου ☐
 Τηγανοψώματα ☐ Κουλουράκια σπιτικά ☐

17. Τρώς τραχανά; Ναι ☐ Όχι ☐

18. Ποια από τις δύο παρακάτω κατηγορίες τυριών τρώς περισσότερο;

α) Τοπικά τυριά (φέτα, γραβιέρα, μυτζήθρα) ☐
 β) Τυριά από το σούπερ μάρκετ (γκούντα, ένταμ κ.τ.λ.) ☐

19. Τρώς τοπικά γλυκά (γλυκά κουταλιού, γαλακτομπούρεκο, γαλατόπιτα, δίπλες κ.α.);

Ποτέ ☐ Συχνά ☐
 Σπάνια ☐ Πολύ συχνά ☐

20. Παίρνεις μαζί σου στο σχολείο κάποια από τα σπιτικά παραδοσιακά φαγητά ,που αναφέραμε πιο πάνω, ως κολατσιό;

Ποτέ ☐ Συχνά ☐
 Σπάνια ☐ Πολύ συχνά ☐

21. Στα εστιατόρια και τις ταβέρνες του Δήμου σας τρώς παραδοσιακά φαγητά και γλυκά;

Ναι ☐ Όχι ☐

22. Θεωρείς ότι η παραδοσιακή διατροφή είναι καλή για την υγεία μας και πρέπει να διατηρηθεί;

Ναι ☐ Όχι ☐

Αν ναι ή όχι (αναλόγως) πες μας γιατί κατά τη γνώμη σου.....

23. Αν δεν ακολουθείς την παραδοσιακή διατροφή του τόπου σου, τι θα σε έκανε από τα παρακάτω, να αλλάξεις τον τρόπο διατροφής σου και τελικά να προτιμήσεις τα τοπικά προϊόντα ; (μπορείτε να διαλέξετε πάνω από μία επιλογή)

α) Συσκευασία προϊόντος

☐

- β) Γεύση ☐
- γ) Εμφάνιση (χρώμα-σχήμα-μέγεθος) ☐
- δ) να μαγειρεύονται πιο συχνά στο σπίτι ☐
- ε) να υπάρχουν πιο συχνά στο κυλικείο, στα μαγαζιά, στις ταβέρνες ☐
- ζ) να γνωρίζεις τον τρόπο παρασκευής του και την ωφέλεια στον οργανισμό σας ☐
- 24.** Έχεις επισκεφθεί το φεστιβάλ Επιδαύρου, που διοργανώνεται κάθε χρόνο με σκοπό την προώθηση των τοπικών προϊόντων;
- Ναι ☐ Όχι ☐

« ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΣΟΥ!

Η ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΟΥ ΗΤΑΝ ΠΟΛΥΤΙΜΗ! »

ΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΣ ΤΟ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ:

Προς το διευθυντή του σχολείου

Αγαπητέ κύριε Διευθυντά

Ονομάζομαι Χαλκιοπούλου Μαριάνθη, είμαι φοιτήτρια του τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου και εκπονώ πτυχιακή μελέτη με τίτλο « Η Αντιμετώπιση της Παραδοσιακής Διατροφής από τους Εφήβους. Μελέτη περίπτωσης: Δήμος Ασκληπιείου».

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής και η ιδιαίτερη περίοδος της εφηβικής ηλικίας, οδηγούν πολλές φορές τους εφήβους στη διαμόρφωση λανθασμένων διατροφικών συνηθειών ή στην απόκτηση διατροφικών διαταραχών (ανορεξία, παχυσαρκία, βουλιμία) με αποτέλεσμα τη ,πιθανή, μεταγενέστερη εμφάνιση προβλημάτων υγείας.

Η παραδοσιακή διατροφή της Ελλάδας διαφοροποιημένη από τόπο σε τόπο αλλά και διαμορφωμένη παράλληλα από τις ποικιλόμορφες επαρχίες της χώρας, αποτελεί ως επί το πλείστον έναν υγιεινό τρόπο διατροφής αλλά και συντελεί στη διαμόρφωση καλής ποιότητας ζωής.

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η παρατήρηση της αντιμετώπισης της παραδοσιακής διατροφής του Δήμου Ασκληπιείου από τους εφήβους, προκειμένου να εξακριβώσουμε το ποσοστό που ακολουθεί τη παραδοσιακή διατροφή αλλά και να διαπιστώσουμε τα βασικά κίνητρα που μπορούν εν τέλει να συμβάλουν στην αντικατάσταση των διατροφικών συνηθειών των εφήβων, με άλλες πιο υγιεινές (συνήθειες), μέσω της παραδοσιακής διατροφής,

Σας παρακαλώ όμως να μου επιτρέψετε να διανείμω το ερωτηματολόγιο στους μαθητές του Γυμνασίου σας. Ο χρόνος που απαιτείται για την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων είναι περίπου 3-4 λεπτά

Τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα, οι απαντήσεις των μαθητών είναι εμπιστευτικές και θα χρησιμοποιηθούν μόνο για ερευνητικούς σκοπούς . Ευελπιστούμε στη συνεργασία σας

Σας ευχαριστώ πολύ, Με εκτίμηση Χαλκιοπούλου Μαριάνθη

ΠΟΣΟΣΤΑ ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΩΝ :**Συσχέτιση μεταξύ φύλου και ερώτησης 21**

			Φύλο		
			Αγόρι	Κορίτσι	Σύνολο
Στα εστιατόρια και τις ταβέρνες του Δήμου σας τρώς παραδοσιακά φαγητά και γλυκά;	Οχι	Ποσότητα	10	22	32
		% του συνόλου	8,3%	18,3%	26,7%
	Ναι	Ποσότητα	53	35	88
		% του συνόλου	44,2%	29,2%	73,3%
	Σύνολο	Ποσότητα	63	57	120
		% του συνόλου	52,5%	47,5%	100,0%

Συσχέτιση σε ερώτηση 18 α και Φύλο

			Φύλο		
			Αγόρι	Κορίτσι	Σύνολο
Τρώς τα τοπικά τυριά (φέτα, γραβιέρα, μυτζήθρα);	Οχι	Ποσότητα	11	19	30
		% του συνόλου	9,2%	15,8%	25,0%
	Ναι	Ποσότητα	52	38	90
		% του συνόλου	43,3%	31,7%	75,0%
	Σύνολο	Count	63	57	120
		% του συνόλου	52,5%	47,5%	100,0%

Συχέτιση μεταξύ φύλου και ερώτησης 19

		Φύλο		
		Αγόρι	Κορίτσι	Total
Ποτέ	Ποσοστό	3	8	11
	% του συνόλου	2,5%	6,7%	9,2%
Σπάνια	Ποσοστό	17	22	39
	% του συνόλου	14,2%	18,3%	32,5%
Συχνά	Ποσοστό	30	22	52
	% του συνόλου	25,0%	18,3%	43,3%
Πολύ συχνά	Ποσοστό	13	5	18
	% του συνόλου	10,8%	4,2%	15,0%
Total	Ποσοστό	63	57	120
	% του συνόλου	52,5%	47,5%	100,0%