



**ΑΠΟ ΠΟΥ ΕΡΧΕΤΑΙ
Η ΤΡΟΦΗ ΜΑΣ;**

ΑΠΟ ΠΟΥ ΕΡΧΕΤΑΙ Η ΤΡΟΦΗ ΜΑΣ;

Ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό;

Ξέρεις από πού έρχεται;



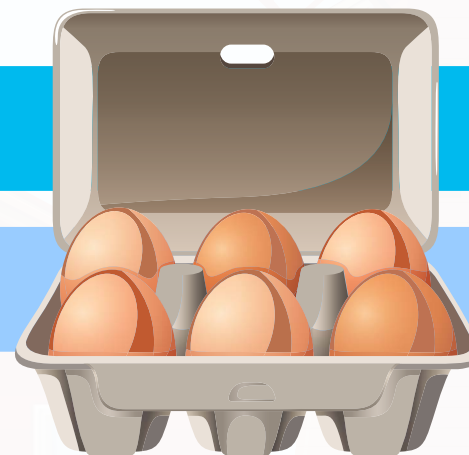
Η ΦΑΡΜΑ



ΑΥΓΑ

Από πού έρχονται τα αυγά;

Τα αυγά τα κάνουν οι κότες.



Το αυγό, είναι μια μικρή βόμβα πρωτεΐνης και άλλων θρεπτικών συστατικών πολύτιμων για τον οργανισμό μας. Τόσο η ποιότητά του, όσο και τα θρεπτικά συστατικά του μπορούν να επηρεαστούν από τη διατροφή των πτηνών. Στο εμπόριο μπορούμε να βρούμε λευκά και καφετιά αυγά. Δεν έχουν καμία διαφορά μεταξύ τους – όλα προέρχονται από τις κότες οι οποίες μπορούν εκτρέφονται σε μεγάλες πτηνοτροφικές μονάδες, σε φάρμες ή στις αυλές των σπιτιών.

**ΑΥΤΟ,
ΤΟ
ΗΞΕΡΕΣ;**

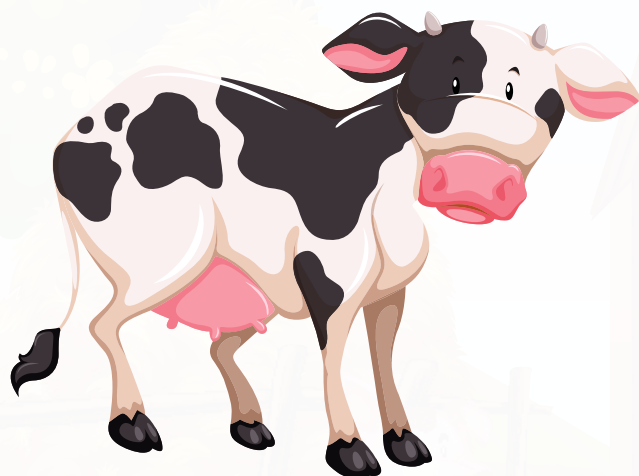
Αυγά δεν κάνουν μόνο οι κότες, αλλά και οι χήνες, οι πάπιες και τα ορτύκια. Μπορεί να ακούγεται παράξενο, όμως πολλοί άνθρωποι σε διάφορες γωνιές της γης τα εντάσσουν στη διατροφή τους.



ΓΑΛΑ

Από πού έρχεται το γάλα;

Το γάλα το παίρνουμε από τις αγελάδες.



Το γάλα είναι μια τροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και συμβάλλει στην περιφρούρηση της υγείας μας. Περιέχει την βέλτιστη αναλογία θερμίδων πρωτεΐνης, ασβεστίου, φωσφόρου και βιταμίνης D, παρέχοντας στον οργανισμό μας έναν πλούτο θρεπτικών συστατικών. Εκτός από το αγελαδινό γάλα, στο εμπόριο μπορούμε να βρούμε και κατσικίσιο, το οποίο έχει μια πιο ιδιαίτερη και έντονη γεύση από αυτή του κλασικού γάλακτος.

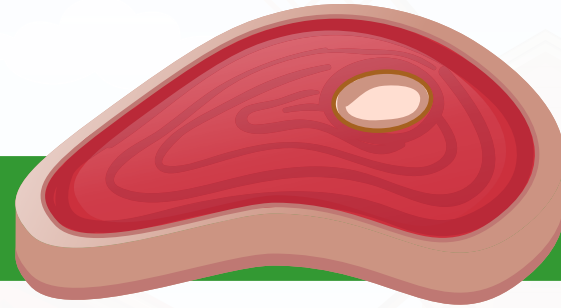
**ΑΥΤΟ,
ΤΟ
ΗΞΕΡΕΣ;**

Το γάλα που παίρνουμε από την αγελάδα, το χρησιμοποιούμε επίσης για την παρασκευή πολλών γαλακτοκομικών προϊόντων. Ανάμεσα σε αυτά βρίσκεται -φυσικά το τυρί. Αλήθεια, ποια άλλα μπορείς να σκεφτείς εκτός από αυτό;

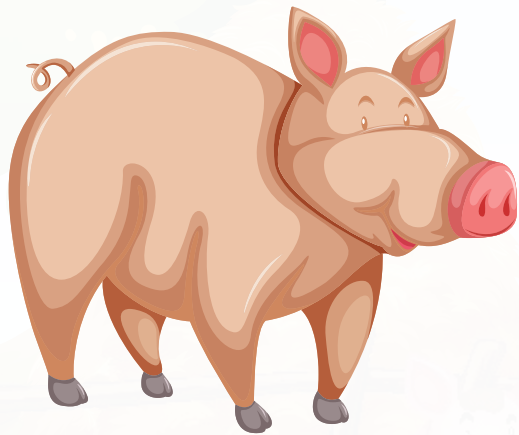


ΚΡΕΑΣ

Από πού παίρνουμε το κρέας;



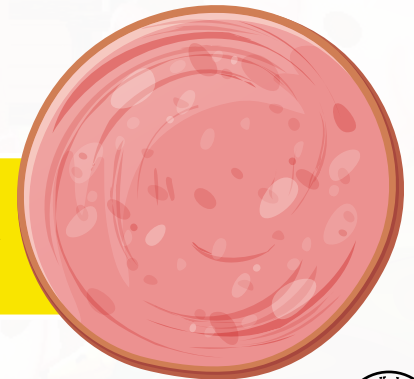
Το κρέας, το παίρνουμε από διάφορα ζώα όπως π.χ. το γουρούνι.



Το γουρούνι, το μοσχάρι, η κατσίκα, το αρνί, το κοτόπουλο και η γαλοπούλα είναι κάποια από τα ζώα που εκτρέφονται για το κρέας τους, το οποίο στη συνέχεια καταναλώνουμε με πολλούς και διάφορους τρόπους. Είναι σημαντικό, όμως, να μην το τρώμε καθημερινά, αλλά να το καταναλώνουμε με μέτρο – ιδανικά 1-2 φορές την εβδομάδα.

**ΑΥΤΟ,
ΤΟ
ΗΞΕΡΕΣ;**

Από τα συγκεκριμένα ζώα προέρχονται και τα αλλαντικά όπως π.χ. τα λουκάνικα, τα σαλάμια, αλλά και το ζαμπόν που βάζουμε στο τoστ μας, τα οποία -σύμφωνα με τους ειδικούς- καλό είναι να τα αποφεύγουμε μια και δεν κάνουν καλό στην υγεία μας.

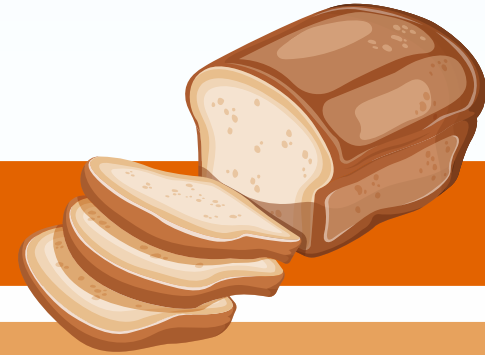


ΤΟ ΑΓΡΟΚΤΗΜΑ



ΨΩΜΙ

Πώς φτιάχνεται το ψωμί;



Το ψωμί φτιάχνεται με το αλεύρι που παίρνουμε από το σιτάρι.



**ΑΥΤΟ,
ΤΟ
ΗΞΕΡΕΣ;**

Από το σιτάρι (αλλά και από πολλά ακόμα δημητριακά) δημιουργούνται -επίσης- τα δημητριακά που απολαμβάνεις κάθε πρωί με το γάλα σου, αλλά και τα ζυμαρικά.

Για πολλούς το αλεύρι είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με το σιτάρι ή το καλαμπόκι. Το χρησιμοποιούμε με νερό και λίγο αλάτι για να ετοιμάζουμε μια ζύμη την οποία πλάθουμε σε καρβελάκια ή φρατζόλες και την ψήνουμε στον φούρνο. Έτσι φτιάχνουμε το ψωμί για την παρασκευή του οποίου -τα τελευταία χρόνια- έχουμε αρχίσει να χρησιμοποιούμε είδη αλευριών από πολλούς και διάφορους σπόρους. Τα δημητριακά, το κριθάρι, το ρύζι και η βρόμη είναι ίσως κάποιοι από τους πιο βασικούς, ενώ στο προσκήνιο έχουν έρθει ακόμα και τα άλευρα από κάποια όσπρια (όπως τα ρεβίθια και οι φακές), ακόμα και από δέντρα (όπως η χαρουπιά) ή άλλα αμυλούχα φυτά.

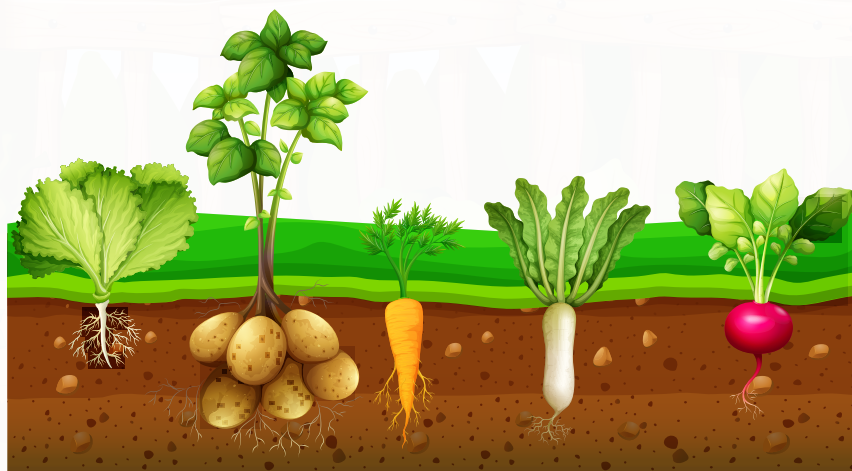


ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Από πού παίρνουμε τα λαχανικά;



Τα λαχανικά φυτρώνουν στο έδαφος ή ακόμα και κάτω από αυτό.



Ορισμένα λαχανικά όπως οι πατάτες, τα καρότα ή τα παντζάρια φυτρώνουν κάτω από το έδαφος. Είναι, δηλαδή, βολβοί ή ρίζες και τα καταναλώνουμε μέσα σε διάφορα μαγειρευτά φαγητά ή σαλάτες. Κάποια άλλα, όπως τα φασόλια, το λάχανο, το μπρόκολο, το κουνουπίδι, οι πιπεριές και πολλά άλλα, φυτρώνουν στο έδαφος και τα κόβουμε μόλις έχουν ωριμάσει για να τα χρησιμοποιήσουμε -επίσης- στα φαγητά ή τις σαλάτες μας.

**ΑΥΤΟ,
ΤΟ
ΗΞΕΡΕΣ;**

Οι ώριμες ντομάτες αποτελούν τη βάση για πεντανόστιμες σάλτσες οι οποίες διατίθενται στο εμπόριο μέσα σε κονσέρβες και μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε αμέτρητα φαγητά. Μπορείς να σκεφτείς κάποια από αυτά;

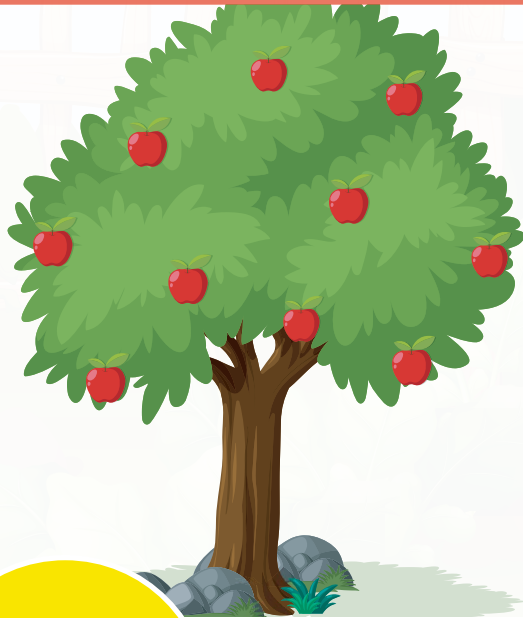


ΦΡΟΥΤΑ



Από πού μας έρχονται τα φρούτα;

Τα φρούτα τα παίρνουμε από τα φυτά, τους θάμνους και τα δέντρα.



Όλα αυτά, φυτρώνουν στο έδαφος στα αγροκτήματα, αλλά και στα μπουστάνια που μπορεί να δημιουργήσουμε στον κήπο μας. Κάθε εποχή, μας δίνει τα δικά της φρούτα (και λαχανικά), τα οποία είναι γεμάτα με θρεπτικά στοιχεία πολύτιμα για τον οργανισμό μας. Είναι, λοιπόν, πολύ σημαντικό να τα καταναλώνουμε καθημερινά μέσα από τα γεύματά μας.

**ΑΥΤΟ,
ΤΟ
ΗΞΕΡΕΣ;**

Τόσο τα φρούτα, όσο και κάποια λαχανικά, χρησιμοποιούνται για την παρασκευή χυμών. Ωστόσο, είναι προτιμότερο να καταναλώνεις το ίδιο το φρούτο από το να πίνεις τον χυμό του μια και εφοδιάζει τον οργανισμό σου με περισσότερα θρεπτικά συστατικά.



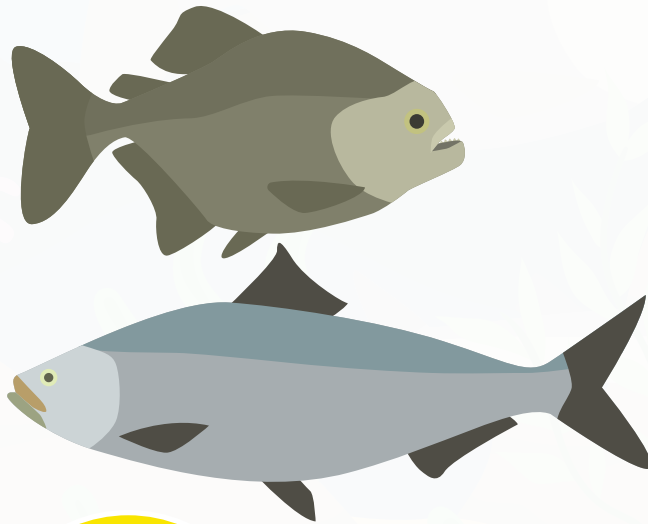
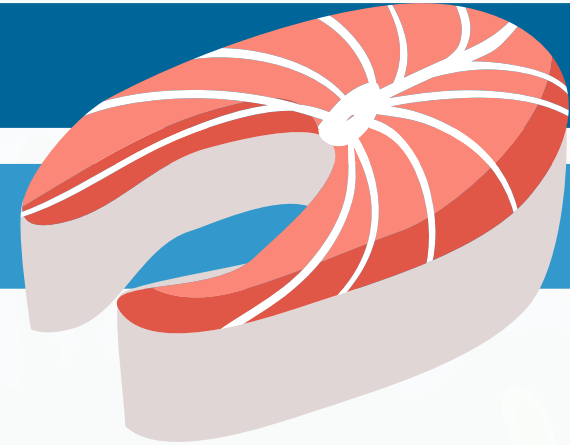
Ο ΩΚΕΑΝΟΣ



ΚΡΕΑΣ

Από πού παίρνουμε το κρέας;

Το κρέας το παίρνουμε από τα ψάρια.



Έναν ακόμα τρόπο για να εξασφαλίσουμε πολύτιμα θρεπτικά συστατικά για τον οργανισμό μας, αποτελεί το κρέας που παίρνουμε από τα ψάρια και τα θαλασσινά (όπως καλαμαράκια, σουπιές, γαρίδες, χταπόδια κ.ά.) που ζουν στους ωκεανούς. Πρόκειται για μια ακόμα πιο υγιεινή και θρεπτική τροφή την οποία καλό είναι να καταναλώνουμε 1-2 φορές την εβδομάδα.

**ΑΥΤΟ,
ΤΟ
ΗΞΕΡΕΣ;**

Εκτός από τα ψάρια και τα θαλασσινά, η θάλασσα μάς παρέχει ένα ακόμα υλικό για τη μαγειρική μας. Αυτό, δεν είναι άλλο από το αλάτι, το οποίο -όμως- θα πρέπει να χρησιμοποιούμε με μέτρο.



ΤΟ ΔΑΣΟΣ



ΚΡΕΑΣ & ΚΑΡΠΟΥΣ

Από πού αλλού παίρνουμε κρέας και καρπούς;

Από το δάσος.



Το δάσος, είναι ένα πολύτιμο οικοσύστημα το οποίο προσφέρει στους ανθρώπους, πολύτιμα αγαθά για την επιβίωσή τους. Μάλιστα, σε ορισμένες χώρες του κόσμου, οι άνθρωποι βασίζονται στα δάση για την διατροφή τους, μια και σε αυτά μπορούν να κυνηγήσουν ή να ψαρέψουν για το κρέας, να αναζητήσουν καρπούς στο έδαφος (π.χ.μανιτάρια) ή στα δέντρα και τους θάμνους (π.χ. μήλα, φράουλες, μούρα) ή να μαζέψουν διάφορα χόρτα προκειμένου να εμπλουτίσουν το διαιτολόγιό τους.

**ΑΥΤΟ,
ΤΟ
ΗΞΕΡΕΣ;**

Στα δάση φυτρώνουν, επίσης, διάφορα είδη μανιταριών τα οποία είναι γεμάτα βιταμίνες και πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Προσοχή! Δεν είναι όλα τα μανιτάρια βρώσιμα! Γι' αυτό, θα πρέπει εκείνος που θα τα μαζέψει να τα γνωρίζει καλά προτού τα καταναλώσει.



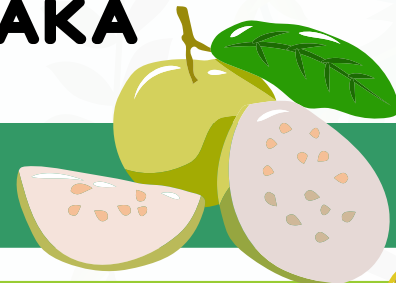
ΤΟ ΤΡΟΠΙΚΟ ΔΑΣΟΣ



ΦΡΟΥΤΑ, ΚΑΡΠΟΥΣ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Από πού έρχονται τα τροπικά φρούτα;

Έρχονται από τα τροπικά δάση.



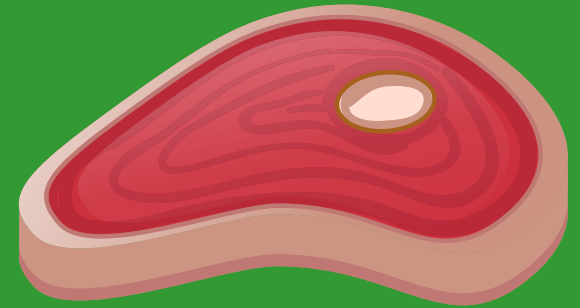
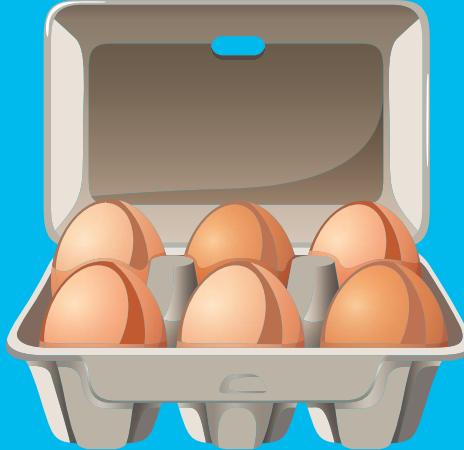
Πρόκειται για ιδιαίτερους καρπούς που χρειάζονται συγκεκριμένες κλιματολογικές συνθήκες για να μεγαλώσουν. Ωστόσο, για να έρθουν κοντά μας ταξιδεύουν πολλές ημέρες γεγονός το οποίο επιβαρύνει το περιβάλλον μας. Επιπλέον, αποτελούν πηγή ζωής (διατροφής και εισοδήματος) για τους κατοίκους των συγκεκριμένων περιοχών.

**ΑΥΤΟ,
ΤΟ
ΗΞΕΡΕΣ;**

Πολλά από τα δέντρα και τα φυτά που μεγαλώνουν στα τροπικά δάση, περιέχουν ουσίες που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή φαρμάκων και θεραπευτικών ελαίων.



ΘΥΜΑΣΑΙ ΑΠΟ ΠΟΥ ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ;





ΜΠΡΑΒΟ! ΤΑ ΠΗΓΑΤΕ ΤΕΛΕΙΑ!

