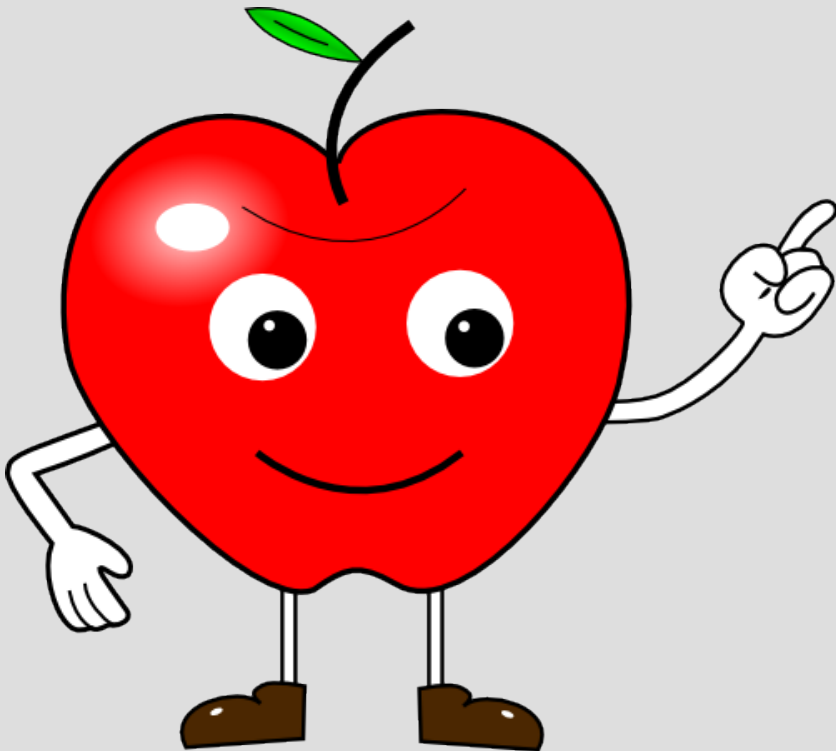
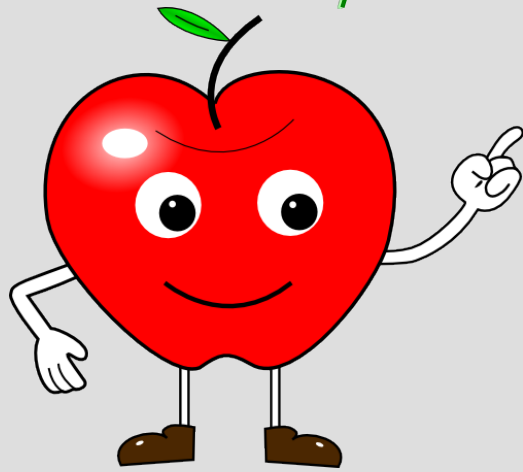


*Γεια σας, είμαι ο  
Μηλαράκης*

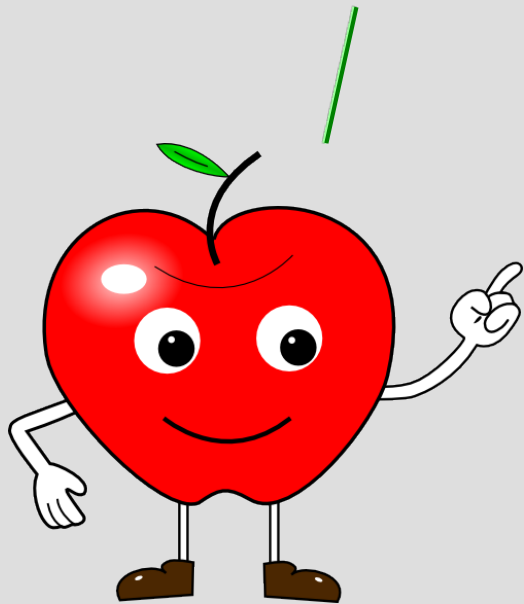
*Και σήμερα θα σας  
μιλήσω για...*



την τροφή,  
το περιβάλλον  
και την υγεία  
μας

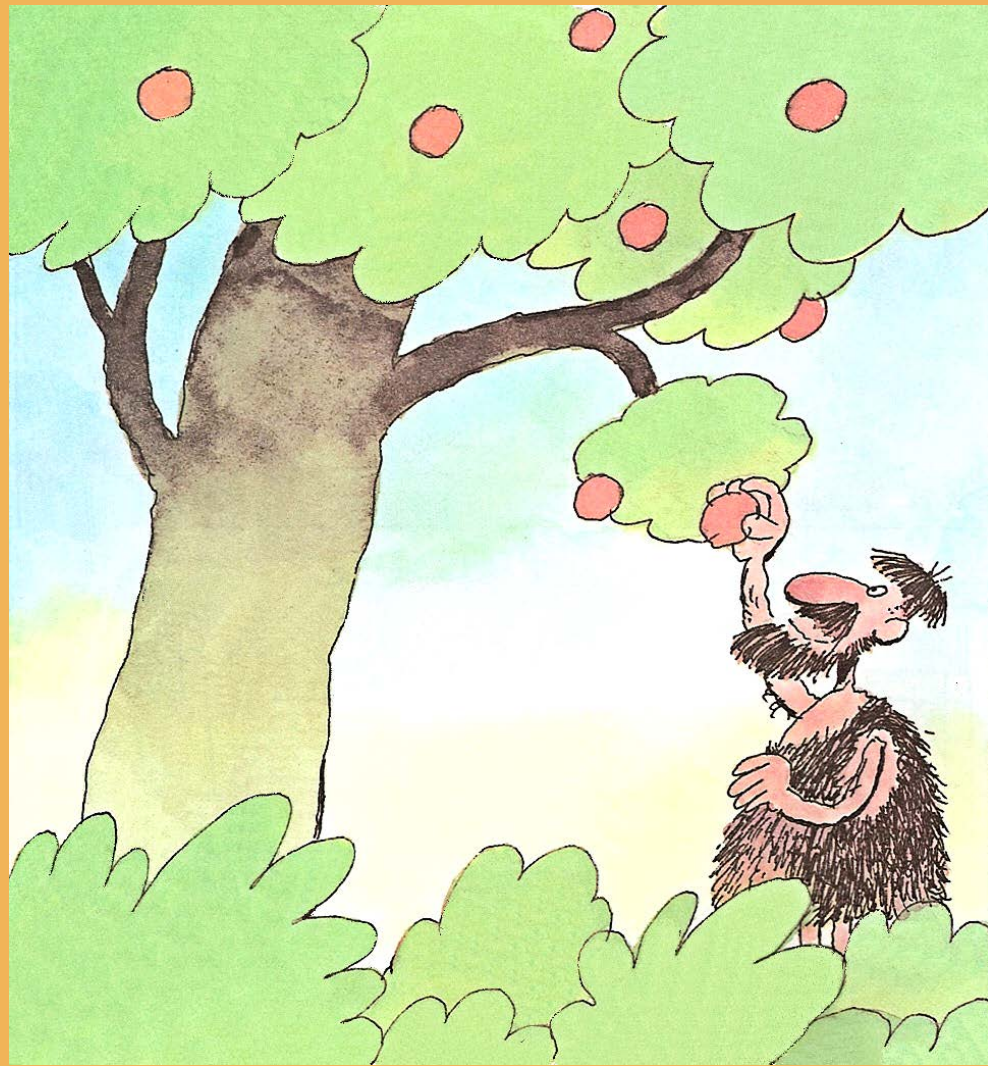
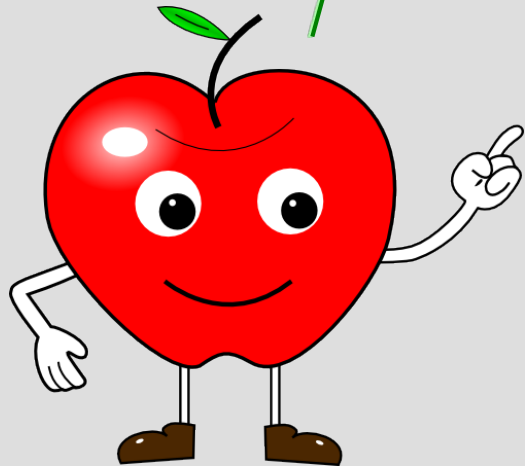


Στα πολύ-πολύ  
παλιά χρόνια



Ο άνθρωπος κυνηγούσε...

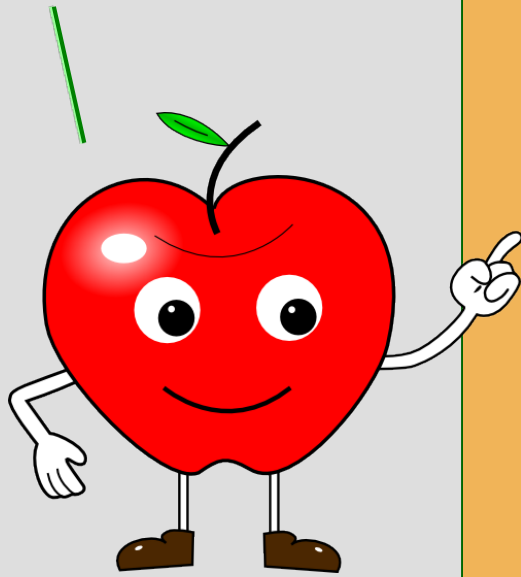
Έπρεπε να  
μετακινείται  
συνέχεια...



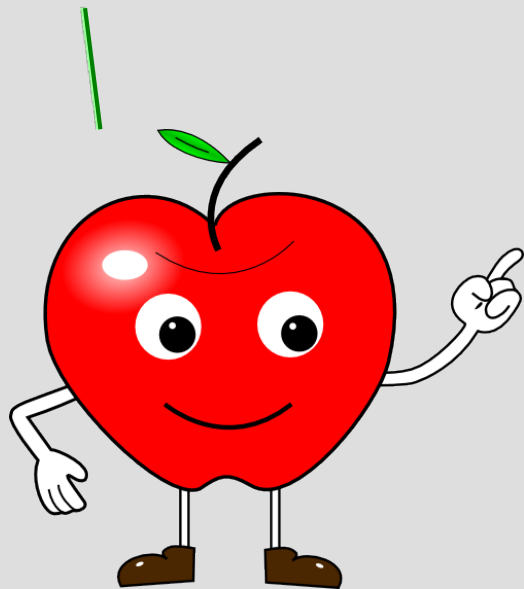
Βιβλίο Ιστορίας Γ' Δημοτικού, ΟΕΔΒ

...και μάζευε τους καρπούς

*Αργότερα  
άρχισε να  
καλλιεργεί  
τη γη...*

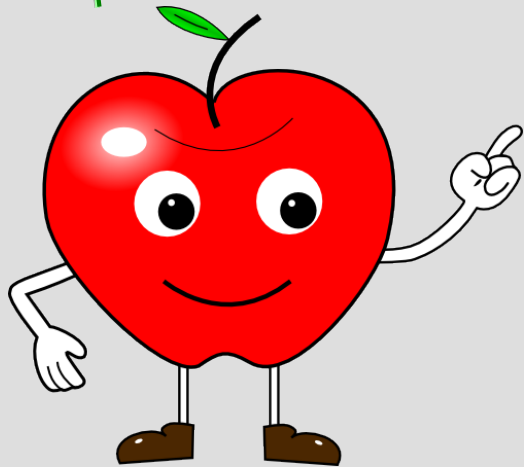


*...και να  
εξημερώνει  
τα ζώα*

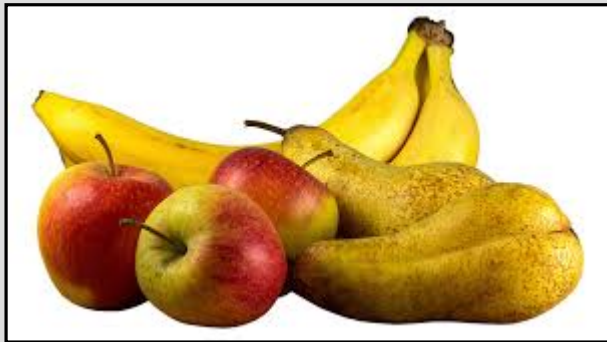
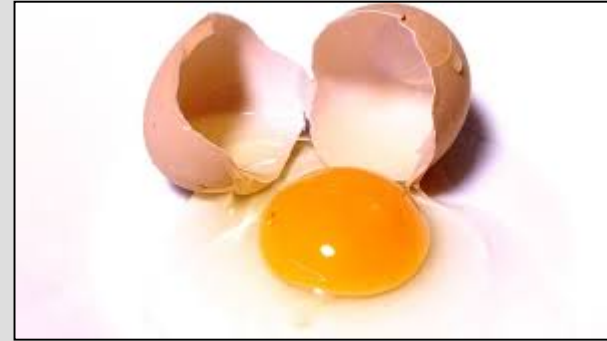




**Μένει τώρα  
στον ίδιο  
τόπο και  
δημιουργεί  
χωριά**



*...όλα τα τρόφιμα τα τρώει στην εποχή τους*

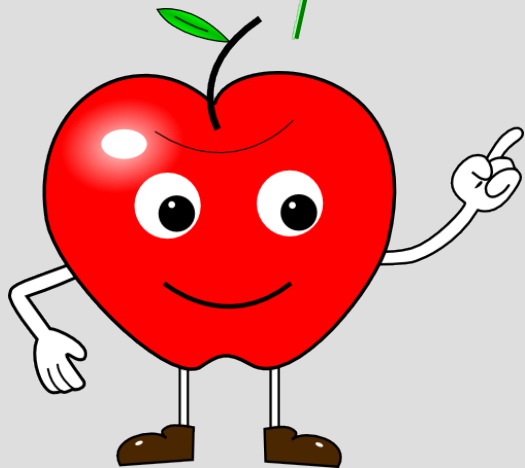


*Δεν μπορεί να  
τα συντηρήσει*



# Κρέας-ψάρια

- Ξήρανση
- Πάστωμα
- Κάπνισμα



# ...αλλά και

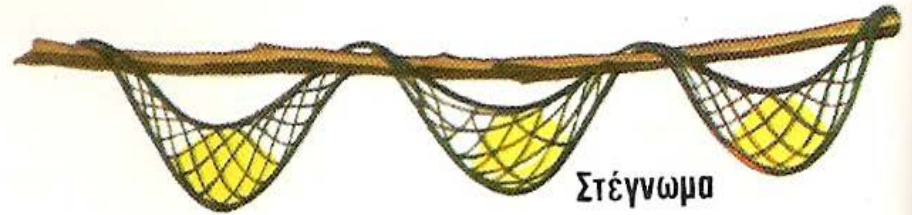
Πάστωμα



Συντήρηση σέ ξίδι



Μαγείρεμα



Στέγνωμα

Κρυστάλλωση μέ ζάχαρη



"Ο κόσμος που μας τρέφει", ΙΥΠ

τουρσί

# Φρούτα

αποξηραμένα φρούτα



Γλυκό του  
Κουταλιού  
και  
μαρμελάδες



κομπόστες

**Κάνει μεγάλα ταξίδια, για να βρει μπαχαρικά να  
συντηρήσει τις τροφές.....**



# Οι άνθρωποι γίνονται περισσότεροι





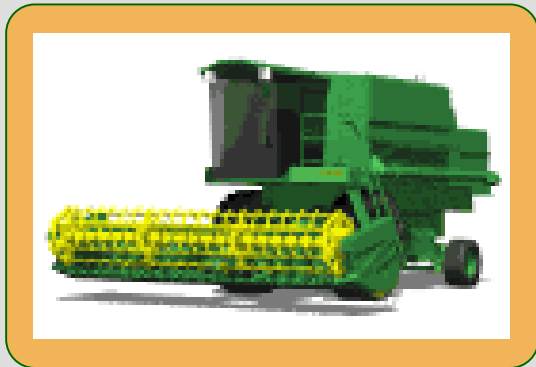
# *...πολλοί περισσότεροι*



*...χρειάζονται εντατικές καλλιέργειες και εντατική κτηνοτροφία*



# Γεωργία

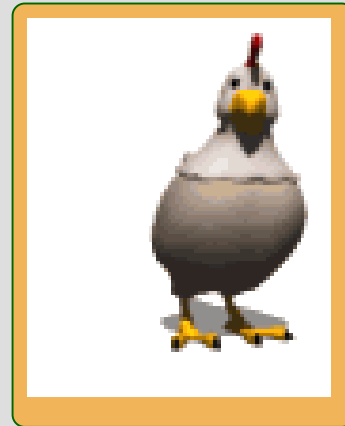


<http://www.freestockphotos.biz/stockphoto/16080>

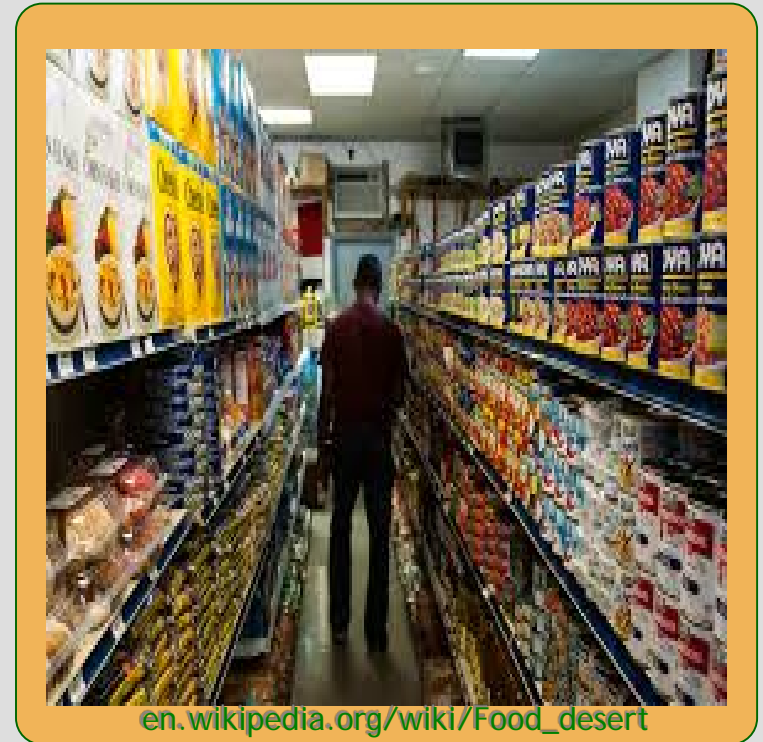


Photo courtesy of USDA NRCS

# Κτηνοτροφία



# Συντήρηση των μεγάλων ποσοτήτων των τροφών



[en.wikipedia.org/wiki/Food\\_desert](https://en.wikipedia.org/wiki/Food_desert)

## Συντηρητικά

# Μεταφορά σε μεγάλες αποστάσεις

Μπορεί το καρπούζι να είναι τετράγωνο;



[Cat](#)



[bilbobagweed](#)





*Έχουμε όλες τις τροφές όλο τον χρόνο*



*Δεν χαλάνε και πολύ  
εύκολα*



[Iosch / Losch at German Wikipedia](#)





*Πρέπει να είναι όλα  
ίδια;*

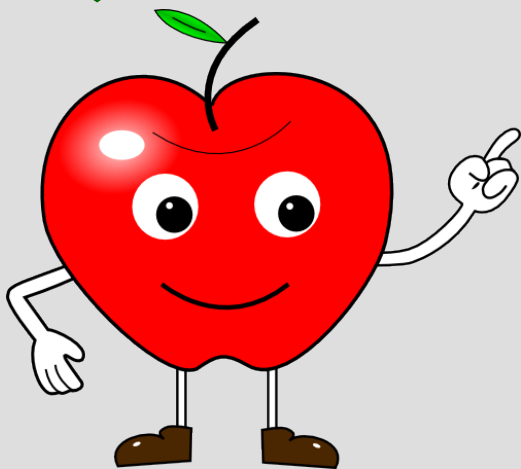
# Τροφική αλυσίδα

Όλα φθάνουν  
στο πιάτο μου

Τι πρέπει  
να κάνω;



**Φρέσκα  
προϊόντα  
Βιολογικά  
προϊόντα**



Andrea Fonseca

**Όλα στην  
εποχή  
τους**





φθινόπωρο

# χειμώνας



# άνοιξη





# καλοκαίρι





*Τα πλένουμε  
καλά και τα  
καθαρίζουμε  
καλά*



***ΔΕΝ** τρώμε  
τα φρούτα  
με τη  
φλούδα  
τους*





*Προτιμάμε φρέσκα  
και όχι συσκευασμένα  
προϊόντα*

*Όχι  
φάστ  
φουντ*

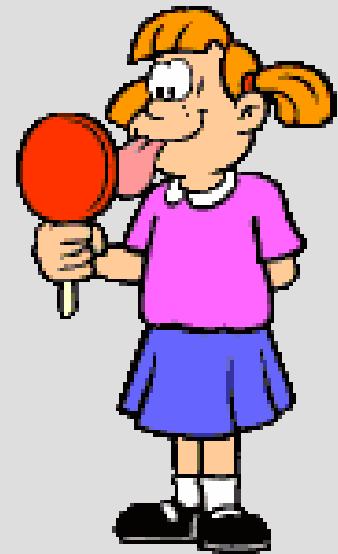


# Ετικέτα





# όχι χρώματα



# Ποικιλία στη διατροφή



εθνικός διατροφικός οδηγός για βρέφη παιδιά και εφήβους



Τέλος

- Η παρουσίαση αυτή είναι αποτέλεσμα δουλειάς της Διεύθυνσης Κοινωνικής Παιδιατρικής του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού.
- Το περιεχόμενο της παρουσίασης χρησιμοποιείται αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς και απαγορεύεται η οποιαδήποτε εμπορική του χρήση.
- Το φωτογραφικό υλικό προήλθε μετά από αναζήτηση στο internet και χρησιμοποιήθηκαν ιστοσελίδες με ελεύθερη πρόσβαση στο υλικό.
- Τα δικαιώματα των φωτογραφιών ανήκουν στους δημιουργούς τους και όπου απαιτείται, αναγράφεται η πηγή ή ο δημιουργός.