**ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

Ο άνθρωπος εκτός από τις ευθύνες που αναλαμβάνει απέναντι στο κοινωνικό σύνολο οφείλει να αντιμετωπίζει με υπευθυνότητα όσα αφορούν στην ηθική, πνευματική, και βιολογική του ακεραιότητα. Σχετικά με τη φροντίδα και τη συντήρηση του οργανισμού του σε καλή κατάσταση, καθοριστικό ρόλο διαδραματίζει η επιμελημένη διατροφή.

Ορισμός βάθους: Σωστή θεωρείται η ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει τις απαραίτητες ουσίες που εξασφαλίζουν την ομαλή λειτουργία του οργανισμού. Μένει μακριά από γαστριμαργικές υπερβολές, ακολουθώντας το μέτρο που υποδεικνύει η παραδοσιακή δίαιτα με συνταγές δοκιμασμένες στο πέρασμα του χρόνου.

**ΑΞΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

* Ο άνθρωπος αποκτά ισορροπημένη σχέση με το σώμα του , αντιμετωπίζει με ζωντάνια τις καθημερινές απαιτήσεις της ζωής και δε διστάζει να αναλάβει οποιαδήποτε δραστηριότητα και να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις που επιβάλλει ( σωματική ευεξία, ψυχική υγεία, ζωντάνια).
* Ο άνθρωπος οικοδομεί ισορροπημένη σχέση με τον εαυτό του αφού σέβεται και φροντίζει το σώμα του, χωρίς να λειτουργεί αυτοκαταστροφικά παραμελώντας το.
* Κερδίζει καλή φυσική κατάσταση που του είναι απαραίτητη για την συνακόλουθη καλλιέργεια πνεύματος και ψυχής.
* Έχει ψυχική υγεία, βρίσκεται σε καλή διάθεση, είναι αισιόδοξος και θετικός, γεγονός που εξομαλύνει τις επαφές και σχέσεις του με το περιβάλλον
* Έχει πνευματική ενάργεια, μπορεί να παράγει κριτική σκέψη, διαθέτει την αντιληπτική ικανότητα για την κατανόηση των φαινομένων και την παραγωγή αφηρημένων , σύνθετων νοημάτων
* Χαίρεται την απόλαυση του φαγητού χωρίς άγχος και χωρίς την προοπτική των μελλοντικών αρνητικών επιπτώσεων για την υγεία του.

**ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

Ο άνθρωπος ,σήμερα, δεν επιμελείται επαρκώς τη διατροφή του. Πορίσματα ιατρικών ερευνών αποδεικνύουν πως η διατροφή του σύγχρονου ανθρώπου διαρκώς παραμελείται, διαφοροποιείται και αλλοτριώνεται από συνήθειες που δε διασφαλίζουν τη διατροφική ποιότητα. Η πληθώρα των ειδών διατροφής που κατακλύζει τις αναπτυγμένες κοινωνίες αποπροσανατολίζει το μέσο άνθρωπο, ο οποίος τελικά δε γνωρίζει τι ακριβώς τρώει.

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ**

Προβλήματα παχυσαρκίας , πρόβλημα διαβήτη, κρούσματα νευρικής ανορεξίας με θύματα νεαρές κοπέλες, κατανάλωση γρήγορου φαγητού ( φαστ-φουντ), κατανάλωση ύποπτων, μεταλλαγμένων προϊόντων.

**ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ**

* Ο γρήγορος ρυθμός ζωής, οι πολλαπλές κοινωνικές υποχρεώσεις που καλείται να φέρει εις πέρας ο σύγχρονος άνθρωπος, οι εργασιακές απαιτήσεις του στερούν τον ελεύθερο χρόνο και τον απομακρύνουν από τη σπιτική ζωή. Επομένως, στρέφεται σε ταχυφαγεία και καταναλώνει φαγητό αμφίβολης ποιότητας και προέλευσης.

( συρρίκνωση ελεύθερου χρόνου λόγω υπεραπασχόλησης του σύγχρονου ανθρώπου για την κάλυψη των πλασματικών αναγκών που επιβάλλει ο καταναλωτισμός, ο φρενήρης τρόπος ζωής στα αστικά κέντρα => στροφή στο γρήγορο φαγητό)

* Η μεγιστοποίηση της παραγωγής , με την τεχνολογική ανάπτυξη, οδήγησε στον υπερκαταναλωτισμό φαγώσιμων ειδών.Η άφθονη προσφορά του στο καταναλωτικό κοινό μετατόπισε το ενδιαφέρον από την ποιότητα στην ποσότητα. Έτσι, ο μέσος άνθρωπος συμπεριέλαβε στο διαιτολόγιο του τροφές υπερβολικά λιπαρές, επικίνδυνες για τον οργανισμό του. Εξάλλου ο καταναλωτισμός επιβάλλοντας τον ευδαιμονισμό και το ηδονιστικό τρόπο ζωής απομάκρυνε τον άνθρωπο από το λιτοδίαιτο τρόπο ζωής και τον έστρεψε στην τρυφή , στην υπερβολική κατανάλωση τροφής καταργώντας την αίσθηση και την αρετή του μέτρου.
* Η στροφή του ανθρώπου στην υλική πλευρά της ζωής οδήγησε στον κορεσμό του και του δημιούργησε αισθήματα πλήξης, ανίας. Η ψευδαίσθηση του σύγχρονου καταναλωτή ότι η ευτυχία είναι αποτέλεσμα υλικών όρων , τον απομάκρυναν από το συνάνθρωπο. Η συναισθηματική κάλυψη μέσω της ψυχικής επικοινωνίας με το συνάνθρωπο υποκαταστάθηκε από την υπερβολική κατανάλωση αγαθών που πέρα από τη στιγμιαία απόλαυση αφήνει τον καταναλωτή με το αίσθημα του ψυχικού κενού. Γι’ αυτό στρέφεται στο φαγητό το οποίο καταναλώνει χωρίς μέτρο , αναζητώντας ψυχολογικό διέξοδο από το άγχος και τη συναισθηματική του στεγνότητα.
* Η απομάκρυνση του ανθρώπου από τη φύση και η συσσώρευση στα αστικά κέντρα τον απομάκρυνε από το φυσικό τρόπο ζωής και την κατανάλωση αγνών φυσικών προϊόντων.
* Η κερδοσκοπική μανία και ο αλόγιστος βιασμός της φύσης από τον άνθρωπο κατέληξε στην παραγωγή ακατάλληλων για κατανάλωση μεταλλαγμένων προϊόντων. Συχνά ο καταναλωτής εν αγνοία του καταναλώνει μεταλλαγμένα προϊόντα καθώς οι εταιρίες ακολουθώντας το οικονομίστικο μοντέλο ανάπτυξης που επιτάσσει με κάθε μέσο – ακόμη και αθέμιτο- το κέρδος , και υποτάσσει την ανθρώπινη αξία στο εύκολο πλουτισμό, παραβιάζουν τους νόμους και δεν αναγράφουν τις ειδικές σημάνσεις που προειδοποιούν τους καταναλωτές για τις γενετικά τροποποιημένες ουσίες που περιέχοντα στα σκευάσματά τους.
* Λόγω της ξενομανίας αλλά και της καταλυτικής επίδρασης των μέσων μαζικής ενημέρωσης, ο σύγχρονος άνθρωπος εγκαταλείπει τις παραδοσιακές διατροφικές του συνήθειες και υιοθετεί άκριτα και αλόγιστα τις ξενόφερτες. ( … « η ρήξη των δεσμών του σύγχρονου ανθρώπου με την παράδοση και ο παραγκωνισμός των ηθών και των εθίμων επηρέασε και τις διατροφικές συνήθειες σε βάρος της παραδοσιακής δίαιτας ..»). Ο τεχνολογικός θρίαμβος απομακρύνει τον άνθρωπο από την παράδοση , καθιστώντας τον προοδόπληκτο. Αλαζόνας από τα επιτεύγματά του ο σύγχρονος άνθρωπος αποποιείται αλόγιστα το πολιτισμικό του παρελθόν κρίνοντάς το αυθαίρετα και αλόγιστα σαν παρωχημένο. Η διεθνοποίηση, εξάλλου της οικονομίας επέτρεψε στις τεχνολογικά και οικονομικά ισχυρές χώρες να κατακλύσουν την εγχώρια αγορά των αναπτυσσόμενων χωρών με τα προϊόντα τους. Γοητευμένοι από την εισαγόμενη τεχνολογία, θύματα της διαφημιστικής προπαγάνδας, οι λαοί αρνούνται τον παραδοσιακό τρόπο ζωής υιοθετούν άκριτα την ξένη κουλτούρα και τις ξένες διατροφικές συνήθειες. ( εγκατάλειψη της μεσογειακής κουζίνας και υιοθέτηση του δυτικοφερμένου γρήγορου φαγητού.)
* Η μοναξιά , η αποξένωση των αστικών κέντρων έχει καταστήσει το φαγητό ατομική υπόθεση , ικανοποίηση του αισθήματος της πείνας και μόνο. Η διατροφή δεν είναι πλέον μια διαδικασία εκκοινωνίκευσης. Απουσιάζει ο όμιλος των συνδαιτυμόνων- συμποτών που συζητούν, διασκεδάζουν, γεύονται μαζί με τα αγαθά την ουσία και τη χαρά της επικοινωνίας. Το γρήγορο φαγητό αντικαθιστά το παραδοσιακό τραπέζι αφού ικανοποιεί την ανάγκη κορεσμού της πείνας και μόνο.
* Η κρίση του θεσμού της οικογένειας αποτρέπει την παραμονή των μελών στην οικογενειακή εστία. Παράλληλα, η υπερεργασία των γονέων οδηγεί στην Παρασκευή πρόχειρου φαγητού και στον παραγκωνισμό της διατροφικής ποιότητας.
* Παρατηρείται έλλειψη διατροφικής αγωγής και παιδείας. Η άγνοια του μέσου πολίτη για τη θρεπτική αξία των τροφών που καταναλώνει και η απουσία κριτικής ικανότητας τον εμποδίζουν να συνδυάσει την ισορροπημένη διατροφή με τον τρόπο ζωής του.
* Διαφημιστική προπαγάνδα εκμεταλλεύεται ένστικτα, ορμές, εσωτερικές ανάγκες του ανθρώπου επιβάλλει κοσμοείδωλα, πρότυπα ομορφιάς. Η άκριτη υιοθέτηση αυτών των προτύπων οδηγεί συχνά τις νεαρές κοπέλες στη νευρική ανορεξία και την αυτοκαταστροφή.

**ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ**

* ΟΙ περισσότερες ασθένειες που ταλαιπωρούν το σύγχρονο άνθρωπο έχουν τις ρίζες τους στις διατροφικές τους συνήθειες
* Μειώνεται η αντοχή του οργανισμού , αφού δε λαμβάνει τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες
* Ο άνθρωπος χάνει τη ζωτικότητά του, την ενεργητικότητά του, την ευεξία του. Μειώνεται η παραγωγικότητά του, χάνει την αυτοεκτίμησή του, γίνεται κακόκεφος και δύστροπος
* Το άτομο χάνει τη σχέση με το σώμα του, ωθείται στην παχυσαρκία και παραμελεί τον εαυτό του. Έτσι, στερείται τον αυτοσεβασμό και αποκτά ψυχολογικά προβλήματα.
* Η απώλεια του μέτρου στη διατροφή συνοδεύεται από κακές έξεις, όπως ο αλκοολισμός, το κάπνισμα, η καθιστική ζωή.
* Το άτομο απομακρύνεται από άλλες δραστηριότητες που προϋποθέτουν καλή φυσική κατάσταση, όπως η άθληση, με αποτέλεσμα να απομονώνεται και να γίνεται αντικοινωνικό.
* Ο άνθρωπος εθίζεται να υποκαθιστά την ποιότητα με την ποσότητα και αποκτά λανθασμένη κλίμακα ιεράρχησης προτύπων, αξιών, τρόπων ζωής.
* Δεδομένου ότι το φαγητό αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της παράδοσης κάθε λαού, ο παραγκωνισμός και η τυποποίησή του απειλούν την εθνική φυσιογνωμία και συμβάλλουν στην απώλεια της εθνικής ταυτότητας.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

* Ο σύγχρονος άνθρωπος χρειάζεται να ανατρέξει στην παράδοση και να επανοικειωθεί διατροφικές συνήθειες που έχουν δοκιμαστεί στο χρόνο.
* Απαιτείται δημιουργική αφομοίωση των ξενόφερτων διατροφικών επιδράσεων ανάλογα με τις συνθήκες ζωής και την ποιότητα των παραγόμενων αγαθών.
* Επιβάλλεται ενημέρωση του αγοραστικού κοινού από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης με στόχο να πληροφορηθεί τους κινδύνους που διατρέχει αλλά και να διαφωτισθεί ως προς τη δίαιτα που οφείλει να ακολουθήσει.
* Μεγάλη ευθύνη φέρει η πολιτεία για τον έλεγχο των διακινούμενων αγαθών και για την πληροφόρηση του πολίτη προκειμένου να διαφυλαχθεί η δημόσια υγεία.
* Η διατροφή είναι ζήτημα αγωγής. Γι’ αυτό κρίνεται καθοριστικός ο ρόλος της οικογένειας και του σχολείου για τη μεταβίβαση ορθών προτύπων διατροφής ( διατροφική αγωγή – σχολείο: σχολικές ημερίδες, διαλέξεις, προβολές, projectμαθητών)
* Καλό είναι να ενεργοποιηθούν και να δραστηριοποιηθούν αποτελεσματικά οι φορείς προστασίας των καταναλωτών, ενώ παράλληλα σημαντική κρίνεται η συμμετοχή του πολίτη σ’ αυτούς.
* Η διατροφή είναι πρωταρχικά ατομικό ζήτημα, αφού επαφίεται στη συνειδητοποίηση του ατόμου. Γι’ αυτό ο σύγχρονος άνθρωπος χρειάζεται να αποκτήσει σεβασμό και εκτίμηση στον εαυτό του και να αναλάβει στο ακέραιο την ευθύνη να τον προφυλάξει.

Γιατί πρέπει να δείχνουμε προτίμηση στην ελληνική κουζίνα;

* Είναι πιο υγιεινή, σε σχέση με τις τυποποιημένες τροφές που κατηγορούνται τελευταία ακόμη και για πολλές ασθένειες. Περιλαμβάνει προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας ( ελαιόλαδο, λαχανικά, φρούτα,ψάρια…), είναι εύπεπτη και εύγεστη. Στηρίζεται στη φρεσκάδα των υλικών, στην ποικιλία ζωϊκών και φυτικών προϊόντων της ελληνικής γης, φημίζεται ότι αποκαλύπτει τις γεύσεις, τα αρώματα, τα χρώματα και τους πολλαπλούς συνδυασμούς τους. Ακόμη, η ελληνική κουζίνα διακρίνεται για την πολυτυπία της: ορεινή, νησιώτικη, ανατολίτικη, και ανταποκρίνεται σε όλα τα γούστα
* Όταν τρώμε τα δικά μας φαγητά ενεργοποιείται, έστω και ασυναίσθητα η μνήμη μας, ανατρέχουμε στα σύμβολα του πολιτισμού μας, βυθιζόμαστε στη θαλπωρή του οικείου και του ασφαλούς. (…. Διότι η κουζίνα δεν είναι μόνον κουζίνα…..η ιστορία της μαγειρικής δεν είναι μόνον η εξέλιξη των συνταγών και η αδιάκοπη μεταμόρφωση των αντιθέσεων νόστιμου –άνοστου ,καλομαγειρεμένου – κακομαγειρεμένου, αλλά η μακραίωνη διαδρομή κατά τη διάρκεια της οποίας μια κοινότητα ανθρώπων συγκροτεί, συνήθως με αργούς ρυθμούς, ένα σύστημα γαστρονομικών προτύπων, αξιών, απαγορεύσεων, μέσα από το οποίο επαληθεύει καθημερινά την ταυτότητά της, εισάγοντας και ενσωματώνοντας στη βασικότερη- για την ανθρώπινη επιβίωση- λειτουργία στοιχεία του πολιτισμού της, και κυρίως αποτυπώνει την αντίληψη που έχει διαμορφώσει για τη σχέση της με τον κόσμο και την κοινωνία. Η κουζίνα κείται πέραν της κουζίνας…)
* Οι Έλληνες δεν τρώνε μόνο για τον κορεσμό της πείνας. Το τραπέζι τους και η διατροφή τους εξελίσσεται σε μια διαδικασία εκκοινωνίκευσης. Συνοδεύουν τον πόνο, τον καημό τους, τη χαρά τους με φαγητό που το μοιράζονται με τον όμιλο των φίλων και των συνδαιτυμόνων τους. Τρώνε, συζητούν, διασκεδάζουν, μοιράζονται τα όνειρα , τους πόθους και την πίκρα τους. Η υιοθέτηση της ελληνικής κουζίνας και των συνηθειών που τη συνοδεύουν αποκαθιστά στο σύγχρονο άνθρωπο τη χαμένη κοινωνικότητά του.
* Τα τελευταία χρόνια δεν ήταν λίγα τα διατροφικά σκάνδαλα που στοίχειωσαν την καθημερινότητα του καταναλωτή. Προστέθηκαν στους φόβους από την υπερβολική χρήση των λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων και τα μεταλλαγμένα προϊόντα. Οι επιστήμονες προτείνουν ως λύση τη μεσογειακή κουζίνα. Δεν υπάρχει έντυπο σχετικά με τη διατροφή που να μην αναφέρει τα συγκριτικά της πλεονεκτήματα. Είναι δυνατόν να αρνούμαστε την εθνική μας κουζίνα ,όταν τόσοι ειδικοί εξυμνούν τις αρετές της;

Τρόποι προώθησης ελληνικών προϊόντων

* Να οργανώσει η πολιτεία εκστρατεία ενημέρωσης και διάδοσης των ελληνικών προϊόντων: με διαφημιστικές καταχωρήσεις σε έντυπα και τηλεοπτικά κανάλια, με την οργάνωση περιπτέρων ενημέρωσης του κοινού, με αξιοποίηση του τουριστικού ρεύματος. Ο στόχος είναι να πειστούν οι κάτοικοι της χώρας μας αλλά και των ξένων χωρών να υιοθετήσουν την ελληνική κουζίνα
* Ενημέρωση στα σχολεία, κατάλληλα σχεδιασμένες εκπομπές , δημιουργία έντυπου υλικού που θα διανεμηθούν με ευρέως κυκλοφορίας εφημερίδες
* Σύναψη συμφωνιών με κυβερνήσεις άλλων χώρων ή εταιρίες για τη διάθεση των ελληνικών αγαθών κ.α.