

**ΕΡΓΑΣΙΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ**

**ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: κ.
ΓΟΥΒΑΛΗ**

- **ΤΡΟΠΟΙ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΙΣΗΣ
ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΚΑΙ
ΣΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ**

1η περίπτωση

- Η σωστή τοποθέτηση του ψυγείου

- α) Μακριά από πόρτες, παράθυρα που τα βλέπει ο ήλιος ή μακριά από καλοριφέρ. Έτσι θα εξοικονομήσει τουλάχιστον 30% ενέργεια.
- β) Σωστή απόψυξη σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- γ) Έλεγχος στα λάστιχα του ψυγείου και όποτε υπάρχει ανάγκη να τα αλλάζουμε.
- δ) Να μην είναι κολλημένο στον τοίχο και να μην είναι δίπλα στην κουζίνα





2η περίπτωση

- Η αντικατάσταση των παλιών κλασσικών λαμπτήρων με λάμπες led παντού.



3η περίπτωση

- Οι συσκευές που χρησιμοποιούμε να είναι σύγχρονης τεχνολογίας με ενεργειακή κλάση A+ ή A++ ή A+++

4η περίπτωση

- Η σωστή χρήση της ηλεκτρικής κουζίνας
- * Περίπου το 18%-20% της οικιακής ενέργειας έρχεται από το μαγείρεμα
- α) Να επιλέγουμε μαγειρικά σκεύη που να εφαρμόζουν καλά στις εστίες(μάτια) της κουζίνας
- β) Να προτιμάμε τη χύτρα ταχύτητας
- γ) Να σβήνουμε τα μάτια και τον φούρνο 5-10 λεπτά πριν την ολοκλήρωση του μαγειρέματος,

- δ) Να μαγειρεύουμε με κλειστό το καπάκι στα μαγειρικά σκεύη.
- ε) Να μην ανοιγοκλείνουμε τα καπάκια ή την πόρτα του φούρνου όσο μαγειρεύουμε.
- στ) Να μην μαγειρεύουμε κάθε φορά με μεγαλύτερη θερμοκρασία από όση απαιτεί κάθε φαγητό.
- ζ) Να χρησιμοποιούμε το σωστό μάτι ανάλογα με το είδος της κατσαρόλας.



- η) Χρησιμοποιούμε τον ζεστό αέρα του φούρνου για να μαγειρεύουμε όσο το δυνατό περισσότερα φαγητά ταυτόχρονα.



5η περίπτωση

- Να μαγειρεύουμε όταν έχουμε χαμηλό τιμολόγιο από την ΔΕΗ



6η περίπτωση

- Να παίρνουμε απ' ευθείας ζεστό νερό που μας εξασφαλίζει ο ηλιακός θερμοσίφωνα.



7η περίπτωση

- Να χρησιμοποιούμε όπου μπορούμε τον φούρνο μικροκυμάτων γιατί καταναλώνει 70%-90% λιγότερη ενέργεια



• ΤΕΛΟΣ

• Μια εργασία των: Ασημογιώργου Βασιλική, Γαλανός Μηνάς, Γούτης Χρήστος, Αμιράλη Φιλίππα, Ευαγγέλου Μαργαρίτα, Γκαρανέ Νάσια και Διαβολίτσης Παναγιώτης

ΠΗΓΕΣ

- [Www.e-greenbuilding.gr](http://www.e-greenbuilding.gr)
- [Www.cea.org.cy](http://www.cea.org.cy)
- [Www.motherearth.gr](http://www.motherearth.gr)
-