

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ \_ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ



6<sup>ο</sup> ΓΕ.Λ. ΑΓΡΙΝΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ : Β1

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ : Γ. ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

ΣΧ. ΕΤΟΣ : 2016 – 2017

# ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΘΕΜΑΤΟΣ



- Η ιδιαίτερη σημασία που κατέχει η σωστή διατροφή στη ψυχοσωματική ανάπτυξη των εφήβων-μαθητών
- Η διατροφή είναι μια κυρίαρχη διαδικασία που ταυτίζεται με την καθημερινότητα όλων των ανθρώπων (πρωινό, δεκατιανό, γεύμα, απογευματινό, δείπνο).
- Ανάπτυξη της κριτικής σκέψης, αναλύοντας και συνθέτοντας όλες τις παραμέτρους που συντελούν στη σωστή διατροφική συμπεριφορά.

# ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



## Να γνωρίσουν οι μαθητές :

- τα είδη των τροφών,
- τα μοντέλα διατροφής που μπορούν να επιλέξουν
- τις διατροφικές ανάγκες πληθυσμιακών ομάδων και ιδιαίτερα των εφήβων καθώς
- τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής,
- τις βλαβερές διατροφικές συνήθειες καταγράφοντας και τις προσωπικές τους επιλογές και προτιμήσεις.
- διατροφικές συμπεριφορές και παθήσεις και με τη γνώση να διαμορφώσουν τις προσωπικές τους διατροφικές συνήθειες.

# ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ



- Ποια είναι η κατηγοριοποίηση των τροφών
- Ποιες είναι οι διατροφικές ανάγκες των ανθρώπων και ιδιαίτερα των εφήβων
- Τι πρέπει να περιλαμβάνει ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο
- Ποιες οι ιδιαίτερες ανάγκες των εφήβων που αθλούνται
- Ποιες είναι οι διατροφικές διαταραχές
- Πως πρέπει να αντιμετωπίζουν οι έφηβοι περιπτώσεις δίαιτας ή νηστείας
- Ποια είναι η κατάλληλη διατροφή για την περίοδο των εξετάσεων

# ΟΜΑΔΑ Α΄



- **Αντικείμενα ερευνητικής εργασίας :**  
Διατροφικές ανάγκες εφήβων που αθλούνται
- Καρέτσου Ν.
- Κολοβός Σ.
- Βρέκος Λ.
- Δημάκης Αθ.

# ΟΜΑΔΑ Β΄



- **Αντικείμενα ερευνητικής εργασίας :**  
Ορισμός – Διατροφικές Συνήθειες αρχαίων & συγχρόνων Ελλήνων – Μεσογειακή Διατροφή
- Ευθυμίου Ν.
- Καρράς Κ.
- Καΐσης Αλ.
- Καταρέλος Π.

# Διατροφή



- Διατροφή είναι η επιστήμη της τροφής που σχετίζεται με την υγεία. Ο σύγχρονος κλάδος της επιστήμης της διατροφής αναπτύχθηκε από ενδιαφέρον για τη μελέτη των κλινικών νόσων που προκαλούνται από μια συγκεκριμένη διατροφική ανεπάρκεια.



# Διατροφικές συνήθειες των σύγχρονων Ελλήνων

- Οι διατροφικές συνήθειες των νέων απέχουν από τα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής σύμφωνα με τα αποτελέσματα έρευνας. Τα συμπεράσματα είναι ότι 1 στα 3 παιδιά ηλικίας 7-12 ετών είναι υπέρβαρα και 4 στα 10 εμφανίζουν σωματικό βάρος περισσότερο από το φυσιολογικό.





# Διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων

- Στη βάση της διατροφής συναντούμε το σιτάρι και σε περιπτώσεις ανάγκης, μείγμα κριθαριού με σιτάρι, από το οποίο παρασκευαζόταν ο άρτος.
- Τα δημητριακά συνοδεύονταν από οπωροκηπευτικά (λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβίθια).
- Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή στη θάλασσα.
- Οι Έλληνες κατανάλωναν ιδιαίτερος τα γαλακτοκομικά και κυρίως το τυρί.
- Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά αντί αυτού γινόταν χρήση του ελαιόλαδου.
- Το φαγητό συνόδευε κρασί αναμειγμένο με νερό



# Πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής

- Άφθονες φυτικές ίνες
  - Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
  - Γαλακτοκομικά, καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες.
  - Ψάρια και πουλερικά, σε μικρές έως μέτριες ποσότητες.
  - Κόκκινο κρέας, σε μικρές ποσότητες
  - Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών
- Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της Μ. Δ. έχει ως αποτέλεσμα αφενός χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερίνη και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες & ίνες. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου συνεπάγεται υψηλή περιεκτικότητα της διαίτας σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.



# ΟΜΑΔΑ Γ'



- **Αντικείμενα ερευνητικής εργασίας :**  
Κατηγοριοποίηση τροφών – Ισορροπημένη διατροφή
- Καραφλής Αλ.
- Γούναρη Ελ.
- Δεληγιάννης
- Κεχαγιάς Αχ.
- Κεχαγιάς Λ.

# Κατηγοριοποίηση των τροφίμων



Η κατηγοριοποίηση σε ομάδες αποτελεί τη βάση για μια κοινή γλώσσα στα θέματα διατροφής, διευκολύνει τη γνωριμία με τα τρόφιμα και τη θρεπτική τους αξία, εξυπηρετεί τη διαμόρφωση ενός ισορροπημένου διαιτολογίου στην καθημερινή πράξη.

# ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ



- Στη βάση της διατροφικής πυραμίδας βρίσκουμε τα δημητριακά και τα προϊόντα αυτών, όπως το ψωμί, τα ζυμαρικά, τα δημητριακά πρωινού, το αλεύρι.
- Τα περισσότερα δημητριακά στη φυσική τους μορφή, αποτελούν πλούσια πηγή υδατανθράκων αλλά και πρωτεϊνών, βιταμινών και ανόργανων στοιχείων.
- Η ποσότητα που χρειάζεται να καταναλώνει ένα άτομο από την ομάδα των δημητριακών εξαρτάται από το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, αλλά ενδεικτικά κυμαίνεται από 3 έως 8 μερίδες

# ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ



- Έχουν περάσει στη συνείδηση μας ως τροφές απόλυτα συνυφασμένες με την υγεία των οστών.
- Το γάλα, το γιαούρτι, το τυρί είναι χαρακτηριστικές πηγές ασβεστίου, συστατικού απαραίτητου για έναν υγιή σκελετό και σωστή ανάπτυξη.
- Όμως, ως ζωικά προϊόντα είναι και πηγή κορεσμένου λίπους, για αυτό και προτείνεται κατανάλωση μερικώς αποβουτυρωμένου γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων από τον 3ο κιόλας χρόνο της ζωής μας

# ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΑ ΤΡΟΦΙΜΑ



- Στην ομάδα αυτή περιλαμβάνονται τα διάφορα είδη κρέατος και προϊόντων, τα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά, τα αβγά και τα όσπρια.
- Παρόλο που τα τρόφιμα αυτά στοχεύουν πρωτίστως στην κάλυψη των ημερήσιων πρωτεϊνικών αναγκών, δεν είναι όλα ίδια σε σχέση με την ποσότητα και την ποιότητα του λίπους που περιέχουν.
- Καθώς, λοιπόν, σημαντικό διατροφικό στόχο αποτελεί και η μείωση του κορεσμένου λίπους, θα πρέπει η κατανάλωση του κρέατος να είναι μειωμένη.

# ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ



- Τα φρούτα, μαζί με τα λαχανικά, αποτελούν την πιο χρωματιστή ομάδα τροφίμων στο διαιτολόγιο μας.
  - Τα χρώματα στα τρόφιμα είναι δηλωτικά κάποιων πολύτιμων για την υγεία μας συστατικών: κάθε χρώμα φαίνεται να είναι χαρακτηριστικό για μια ομάδα ουσιών που δρα ευεργετικά ειδικότερα για κάποιο συγκεκριμένο σύστημα του οργανισμού.
- Για αυτό και η ποικιλία των χρωμάτων στα φρούτα και τα λαχανικά αναδεικνύεται ως βασικός κανόνας για μια ισορροπημένη διατροφή.



# ΕΛΑΙΑ & ΛΙΠΗ



- Κορεσμένα λιπαρά, trans λιπαρά οξέα, ζωικά λίπη και άλλα πολλά είναι συχνά πολύτιμα και απαραίτητα, ειδικά στη διατροφή των παιδιών.
- Η ομάδα αυτή, εκτός από τα ζωικά λίπη, που είναι πλούσια σε χοληστερόλη, κορεσμένα και τα τρανς λιπαρά οξέα περιλαμβάνει και λιπαρά τα οποία έχουν ευεργετική επίδραση στη λειτουργία του οργανισμού. Τα λίπη αυτά τα συναντάμε σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης.

# Ισορροπημένη διατροφή



- Ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής περιλαμβάνει τρόφιμα από **όλες τις ομάδες** τροφίμων σε συγκεκριμένη **ποσότητα** και σε συγκεκριμένη **συχνότητα** εβδομαδιαία.  
Με τον τρόπο αυτό καλύπτονται οι διατροφικές ανάγκες του οργανισμού μας και προλαμβάνονται διατροφικές ελλείψεις.

# ΟΜΑΔΑ Δ΄



- **Αντικείμενα ερευνητικής εργασίας :**  
Διατροφικές διαταραχές – Δίαιτες – Διατροφή σε περίοδο εξετάσεων
- Γεωργογάλας Χρ.
- Βλάχος Χρ.
- Γερνάς Φ.
- Γεωργοπούλου Β.
- Καγιάννη Δ.

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ



- Η καθημερινή κατανάλωση **πρωινού** αλλά και η καλή κατανομή των υπόλοιπων γευμάτων ασκούν σημαντική επίδραση στην πνευματική απόδοση.
- Το **πρωινό** σχετίζεται άμεσα με τη γνωσιακή λειτουργία και την πνευματική απόδοση, καθώς παρέχει γλυκόζη στον εγκέφαλο.
- Το **πρωινό** συντελεί στην καλύτερη μνήμη, στη βελτιωμένη ικανότητα συγκέντρωσης, μάθησης και επίλυσης προβλημάτων, μειώνει το άγχος των εξετάσεων και βελτιώνει τη διάθεση.

# ΠΡΩΙΝΟ



Για ένα πλήρες πρωινό συνδυάζουμε τρόφιμα από :

- την ομάδα των **δημητριακών** (ψωμί, δημητριακά, φρυγανιές κλπ.)
- την ομάδα των **πρωτεϊνών** (γάλα, γιαούρτι, τυρί, αβγό)
- την ομάδα των **φρούτων/λαχανικών** (φρέσκα φρούτα, φυσικό χυμό, αποξηραμένα φρούτα, λαχανικά).

Συνδυάζουμε τρόφιμα τουλάχιστον από 2 από τις 3 ομάδες για ένα επαρκές πρωινό.

Προτιμούμε δημητριακά ολικής άλεσης και όχι αυτά με την προσθήκη ζάχαρης.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λίπος μπορεί να αποτελούν μια εναλλακτική λύση

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ



- Τα υπόλοιπα γεύματα δεν έχουν συνδεθεί μεμονωμένα με την πνευματική απόδοση.
- Μια **ισορροπημένη διαίτα**, (καλή κατανομή δύο κύριων γευμάτων και ενδιάμεσων σνακ) μπορεί να βοηθήσει στην κάλυψη των αναγκών σε όλα τα θρεπτικά συστατικά που εμπλέκονται στην γνωσιακή λειτουργία και να παρέχει γλυκόζη στο εγκέφαλο ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
- Η περίοδος των εξετάσεων δεν ενδείκνυται για εφαρμογή **δίαιτας** αδυνατίσματος.

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ



Τα παρακάτω θρεπτικά συστατικά παίζουν κρίσιμο ρόλο για την πνευματική απόδοση των μαθητών (βελτιωμένη μνήμη, καλή λειτουργία Κ.Ν.Σ., ικανότητα προσοχής – επίλυσης προβλημάτων).

- **Ιώδιο:** ψάρια, θαλασσινά και τρόφιμα εμπλουτισμένα σε ιώδιο
- **Σίδηρος:** κρέας, πουλερικά, ψάρια, όσπρια, ξηροί καρποί και αβγά
- **Φυλλικό οξύ:** πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια, εσπεριδοειδή και συκώτι, για τη Β12: κρέας, πουλερικά, ψάρια και αβγά
- **Ω-3 λιπαρά οξέα:** λιπαρά ψάρια, όπως σαρδέλες, σκουμπρί, γαύρος, σολομός, και θαλασσινά, αλλά και ξηροί καρποί και σπόροι

Επιπλέον απαιτούνται **επαρκής ξεκούραση** και **ύπνος καλής ποιότητας** καθώς και **τακτική σωματική δραστηριότητα**.

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ



Για τα ενδιάμεσα **σνακ**, φρούτα, γιαούρτι σκέτο ή με φρούτα, ένα απλό τοστ, μπάρες δημητριακών, κουλούρι με σουσάμι ή 1 κομμάτι σπιτική πίτα αποτελούν ενδεδειγμένες λύσεις.

Επίσης οι **ξηροί καρποί** δίνουν καλά λιπαρά, ενώ η **μαύρη σοκολάτα** συστήνεται να έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε κακάο, ώστε να είναι πιο ωφέλιμη για τον οργανισμό μας.

Οπότε ένα ανάλαφρο σνακ μπορεί να είναι δύο χούφτες φρέσκοι ανάλατοι ξηροί καρποί και ένα κομμάτι μαύρης σοκολάτας.



# Ευχαριστούμε για την προσοχή σας!

