



Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας «Η διατροφή των εφήβων»

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Παχιαδάκη Άννα

Ομάδα μαθητών Β' Τάξης Λυκείου: Αλεβυζάκη Ευανθία, Καλαγασίδη Βάλια, Καλοειδής Αντώνης, Λεμονάκης Μάριος, Πετράκης Αντώνης, Πλαρινού Νάντια, Πολίτη Όλγα, Σπιταδάκη Μαρκέλα, Σπυρλιδάκη Ελένη, Τζελάκης Γιάννης

Θρεπτικά συστατικά των τροφίμων

- Πρωτεΐνες – Υδατάνθρακες – Λίπη
- Μικροθρεπτικά συστατικά των τροφίμων (βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία)



ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

- Κόκκινο κρέας
- Πουλερικά
- Ψάρια
- Αυγά
- Γαλακτοκομικά
- Όσπρια
- Δημητριακά
- Ξηροί καρποί
- Σπόροι
- Λαχανικά



ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

- Δημητριακά και τα προϊόντα τους (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά κ.α.)
- Πατάτες
- Φρούτα
- Όσπρια



ΛΙΠΗ

- **Μονοακόρεστα λίπη**

(ελιές, ξηρούς καρπούς, ελαιόλαδο, αβοκάντο)

- **Πολυακόρεστα λίπη**

ω-3 λιπαρά (σαρδέλες, μπακαλιάρος, κολιός, γάυρος, σολομός, σκουμπρί, καρύδια και τα λάδια που φτιάχνονται από αυτά)

ω-6 λιπαρά (ηλιόσπορους, σουσάμι, καρύδια, καλαμπόκι κλπ).

- **Κορεσμένα λίπη**

(κρέας και ζωικά προϊόντα π.χ. φρέσκο βούτυρο, τυρί, πλήρη γαλακτοκομικά, φοινικέλαιο, καρύδα, τηγανιτές πατάτες, γλυκά)

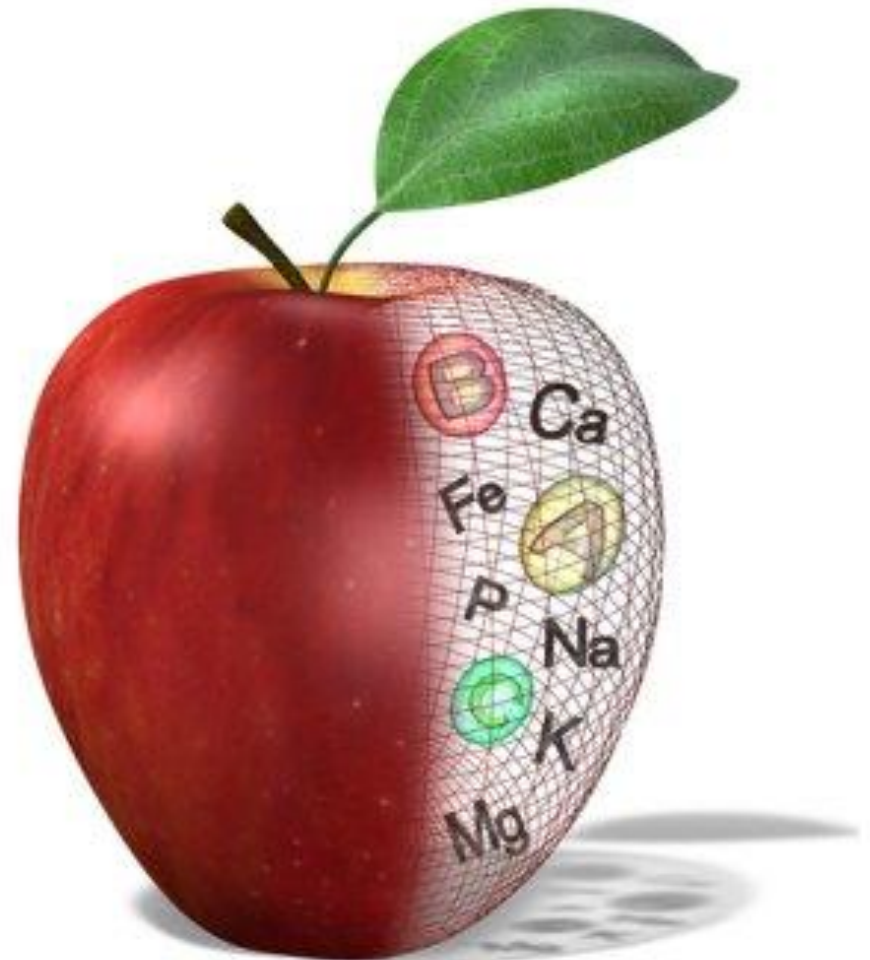
- **trans (τρανς) λιπαρά**

(μπισκότα, κέικ, γλυκά, αλλαντικά)



Μικροθρεπτικά συστατικά

- Βιταμίνες
- Μέταλλα
- Ιχνοστοιχεία



• Βιταμίνες

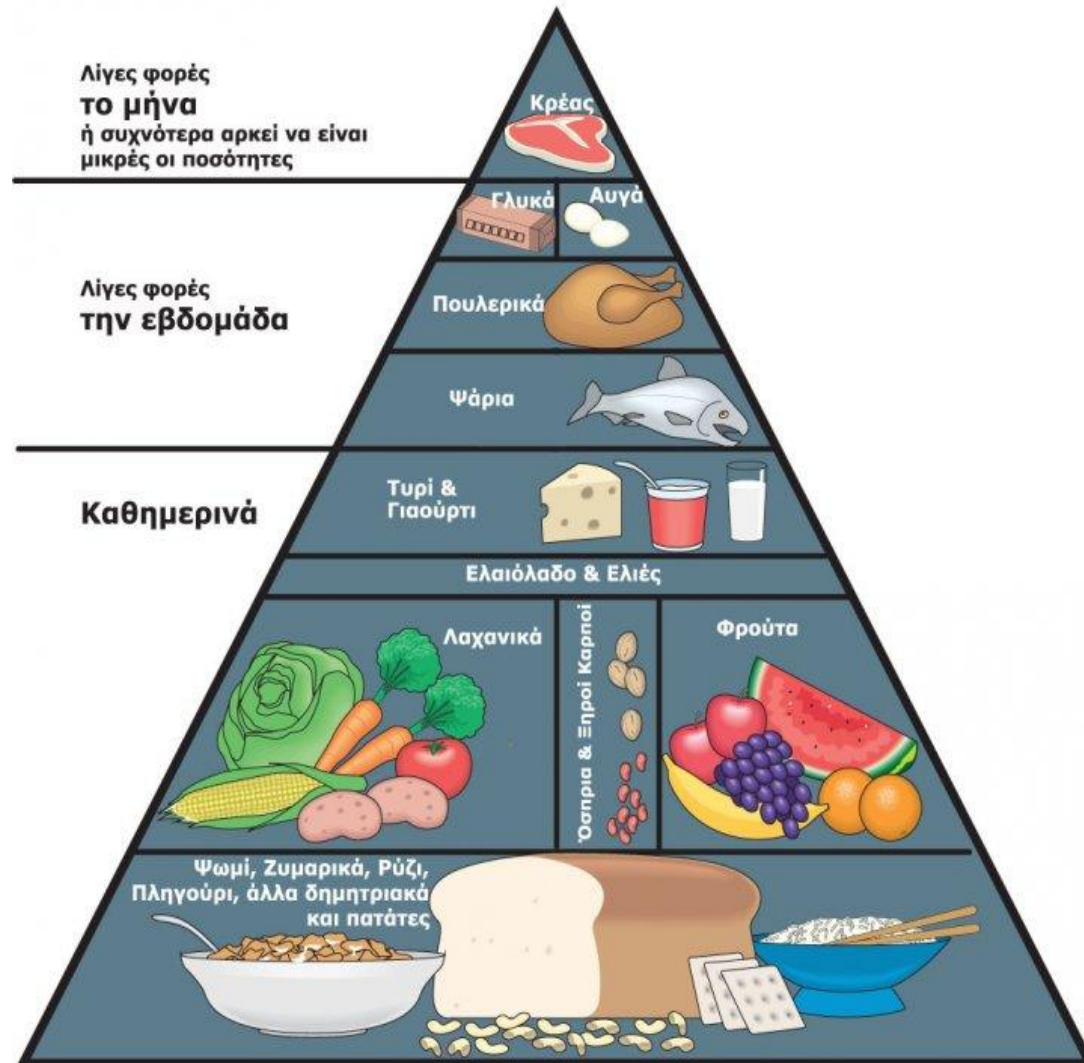
A, D, E, K, C, B

• Μέταλλα-Ιχνοστοιχεία

Ca, P, Mg, Fe, Zn, Cu, Na, K

Βιταμίνες	Πηγές	Κύρια δράση
A	<ul style="list-style-type: none"> Εντόσθιο (όπως το σικώτι), αυγά και πλήρες γάλα Καρότο, βερίκοκο, μάνγκο (με τη μορφή καροτενίου - προβιταμίνης A) 	<ul style="list-style-type: none"> Σωστή ανάπτυξη Υγεία ματιών Καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
D	<ul style="list-style-type: none"> Ιχθυέλαια, κρόκος αυγού, εντόσθια, σολομός, γορίδες 	<ul style="list-style-type: none"> Καλή υγεία των οστών
E	<ul style="list-style-type: none"> Ελαιόλαδο, αμύγδαλα, σπανάκι 	<ul style="list-style-type: none"> Προστασία του δέρματος από τη φθορά Αντιοξειδωτικές ιδιότητες
K	<ul style="list-style-type: none"> Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, λαχανάκια Βρυξελλών, αρακάς, καρότο 	<ul style="list-style-type: none"> Προαγωγή της φυσιολογικής πήξης του αίματος
C	<ul style="list-style-type: none"> Εσπεριδοειδή, ακτινίδιο, φράουλα, πιπεριά, μπρόκολο, λάχανο 	<ul style="list-style-type: none"> Ισχυρή αντιοξειδωτική δράση Καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος Συμμετέχει στη σύνθεση κολλαγόνου
Σύμπλεγμα B	<ul style="list-style-type: none"> Πατάτα, μπανάνα, φακές, φασόλια, μανιτάρια, τόμος, λαχανικά, όσπρια, μαγιά, τρόφιμα ολικής άλεσης και ξηροί καρποί Η βιταμίνη B12 βρίσκεται σχεδόν αποκλειστικά σε ζωικά τρόφιμα όπως το κόκκινο κρέας, τα ψάρια και το γασούρι 	<ul style="list-style-type: none"> Σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος Συμμετέχουν στον μεταβολισμό των μακροθρεπτικών συστατικών της τροφής
Μέταλλα & Ιχνοστοιχεία	Πηγές	Κύρια δράση
Ασβέστιο (Ca)	Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γασούρι, τυρί), πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως σπανάκι, αμύγδαλα, σουσάμι	<ul style="list-style-type: none"> Δομικό συστατικό των οστών και των δοντιών
Φώσφορος (P)	Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γασούρι, τυρί), ψάρια, πουλερικά, αυγό	<ul style="list-style-type: none"> Συμμετοχή στη δόμηση των οστών Απαραίτητο συστατικό πολλών ενζύμων
Μαγνήσιο (Mg)	Σολομός, σπανάκι, σουσάμι, φασόλια	<ul style="list-style-type: none"> Διατήρηση της ανθεκτικότητας του σκελετού Απαραίτητο για το νευρικό και μυϊκό τόνο
Σίδηρος (Fe)	Κόκκινο κρέας, κοτόπουλο, γαλοπούλα, ψάρια και θαλασσινά, φακές, φασόλια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά	<ul style="list-style-type: none"> Απαραίτητος για τη μεταφορά του οξυγόνου στους ιστούς του σώματος Καλή πνευματική λειτουργία
Υδάργυρος (Zn)	Κόκκινο κρέας, εντόσθια, μανιτάρια, θαλασσινά, μπρόκολο, αρακάς	<ul style="list-style-type: none"> Διατήρηση της σωστής λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος Απαραίτητος για την οσμή και τη γεύση
Χαλκός (Cu)	Οστρακοειδή, σοκολάτα, όσπρια, αποξηραμένα φρούτα και κάσιους	<ul style="list-style-type: none"> Απαραίτητος για τον σχηματισμό μελανίνης Συμμετοχή στην ανάπτυξη του συνδετικού ιστού

Μεσογειακή Διατροφική Πυραμίδα



Μεσογειακή Διατροφική Πυραμίδα

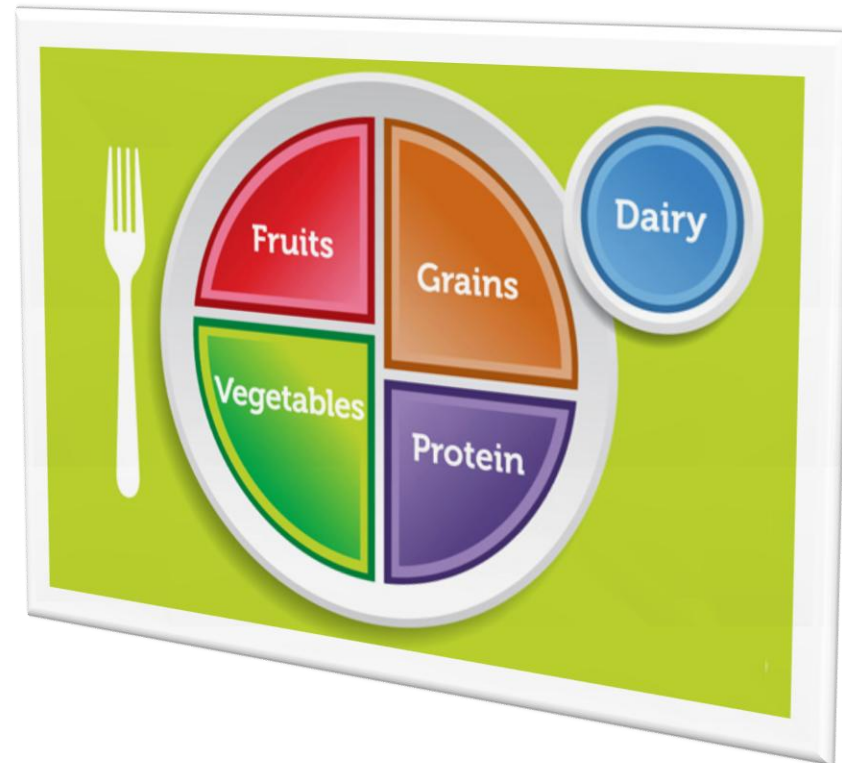


Το πιάτο μου (My plate)



Χαρακτηριστικά ισορροπημένης διατροφής

- Ποικιλία τροφών απ' όλες τις τροφικές ομάδες
- Πολλά φρούτα και λαχανικά
- Αρκετά δημητριακά ολικής άλεσης
- Γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών
- Άπαχο κρέας, πουλερικά, ψάρια, όσπρια, αυγά και ξηρούς καρπούς
- Χαμηλά κορεσμένα λιπαρά
- Αρκετό νερό καθημερινά
- Χαμηλό αλάτι
- Μειωμένα πρόσθετα σάκχαρα



Διατροφικές ανάγκες των εφήβων

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΣΙΔΗΡΟΣ, ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ, ΑΣΒΕΣΤΙΟ

Ημερήσιες ανάγκες εφήβων σε ενέργεια και πρωτεΐνη

Ηλικία (έτη)	Ενέργεια (θερμίδες)	Ανάλογο ύψος (cm)	Ενέργεια (θερμίδες/cm)	Πρωτεΐνη (gr/cm)
Αγόρια				
11-14	2500	157	15,9	0,29
15-18	3000	176	17,0	0,34
Κορίτσια				
11-14	2200	157	14,0	0,29
15-18	2200	163	13,5	0,27



Η διατροφική συμπεριφορά των εφήβων

Συνήθη λάθη εφήβων στη διατροφή τους οφείλονται στις πιο κάτω συνήθειες και αντιλήψεις τους:

- Παράλειψη ενός ή περισσότερων γευμάτων της ημέρας (κυρίως του προγεύματος)
- Λανθασμένες επιλογές ενδιάμεσων γευμάτων (σνακς)
- Λανθασμένες επιλογές στα γεύματα «εκτός σπιτιού»
- Φόβος για παχυσαρκία , ιδιαίτερα μεταξύ των κοριτσιών
- Ανησυχία ότι ορισμένα τρόφιμα συνδέονται με προβλήματα ακμής
- Έλλειψη χρόνου για κατανάλωση κανονικών γευμάτων
- Αποφυγή της κατανάλωσης του γάλακτος (πιθανή αντίδραση στην πίεση των γονιών τους για κατανάλωση γάλακτος)
- Κατανάλωση αλκοόλ

Ερωτηματολόγιο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΟΥΣΙΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ-ΛΥΚΕΙΟΥ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

Αγόρι / Κορίτσι

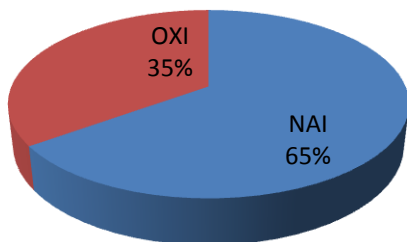
Τάξη:

1. Παίρνεις πρωινό στο σπίτι πριν φύγεις για το σχολείο; Α) Ναι Β) Όχι
2. Εάν ναι πόσες φορές την εβδομάδα τρως πρωινό;
Α)Καθημερινά Β)2-3 φορές Γ)4-6 φορές Δ) Ποτέ
3. Τι τρως συνήθως για πρωινό;
Α)Γάλα σκέτο Β) Γάλα με δημητριακά Γ) Χυμό Δ) Τσάι Ε)Τοστ ΣΤ Άλλο
4. Για ποιο λόγο δεν παίρνεις πρωινό στο σπίτι;
Α)Δεν υπάρχει αρκετός χρόνος Β)Δεν πεινάω Γ)Τρώω αργότερα
5. Καταναλώνεις δεκατιανό (κολατσιό); Α)Καθημερινά Β)2-3 φορές Γ)4-6 φορές Δ) Ποτέ
6. Εάν ναι, το δεκατιανό Α)Προετοιμάζεται από το σπίτι; Β) Το αγοράζεις από το κυλικείο;
Γ) Το αγοράζεις από το φούρνο; Δ) Το αγοράζεις από αλλού;
7. Ποιά είδη προτιμάς καθημερινά από το κυλικείο;
Α)Τυρόπιτα Β) Διάφορες σφολιάτες Γ)Κρουασάν Δ)Διάφορα γλυκίσματα Ε)Διάφορα σνακ
ΣΤ)Χυμούς Ζ) Αναψυκτικά Η) Άλλο
8. Πόσα γεύματα κάνεις την ημέρα; Α)Λιγότερα από 3 Β) 3-5 Δ) Περισσότερα από 5
- 9.

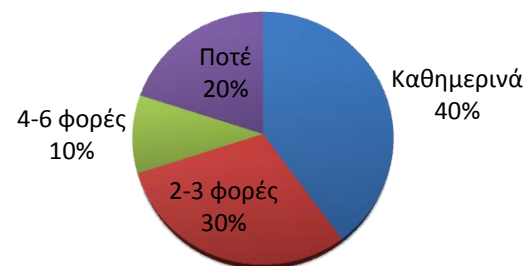
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως	Στήλη	Στήλη2	Στήλη3	Στήλη4	Στήλη5
	Καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	Καθημερινά
Γάλα					
Τυρί					
Αυγά					
Κρέας					
Ψάρι					
Ζυμαρικά					
Όσπρια					
Λαχανικά					
Φρούτα					
Τηγανητές πατάτες					
Γλυκά					
Αναψυκτικά με ζάχαρη					
Έτοιμο φαγητό (fast food)					
Ξηρούς καρπούς					

10. Πόσες ώρες ασκείσαι την εβδομάδα;

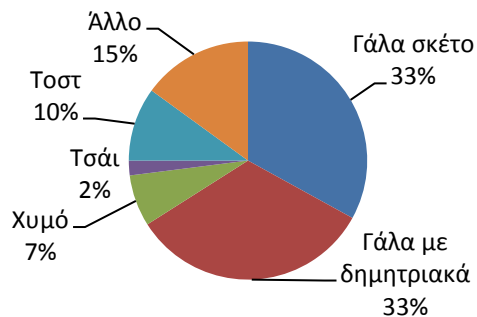
1. Παίρνεις πρωινό στο σπίτι πριν φύγεις για το σχολείο;



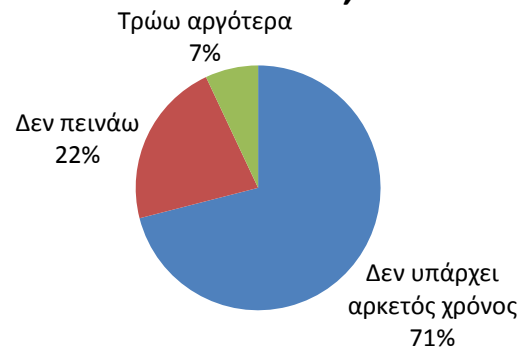
2. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως πρωινό



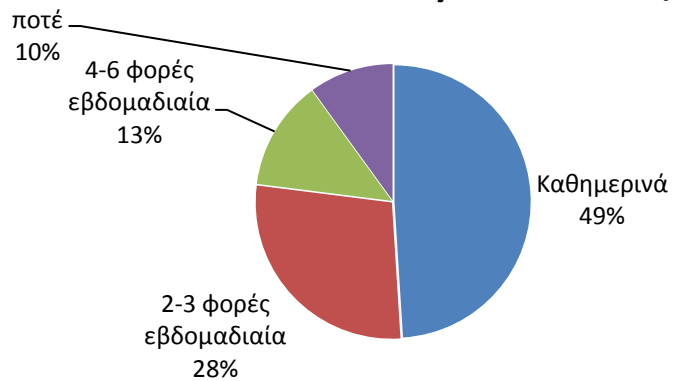
3. Τι τρως συνήθως για πρωινό;



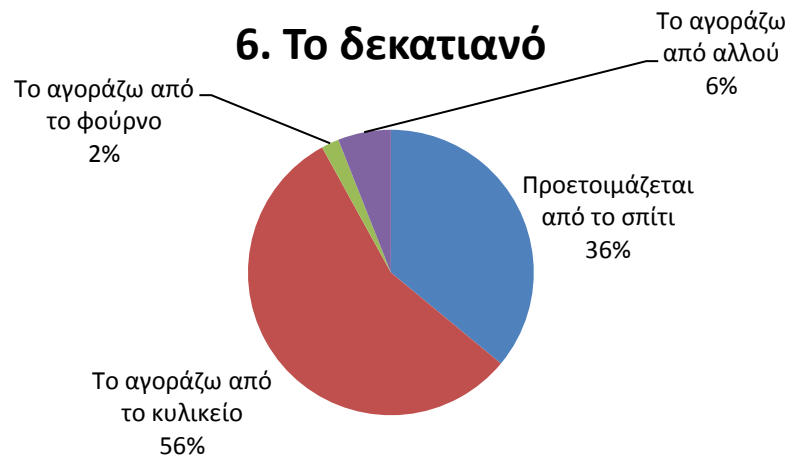
4. Για ποιο λόγο δεν παίρνεις πρωινό στο σπίτι;



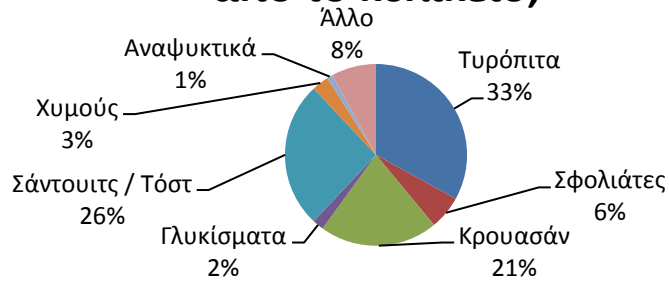
5. Καταναλώνεις δεκατιανό;



6. Το δεκατιανό



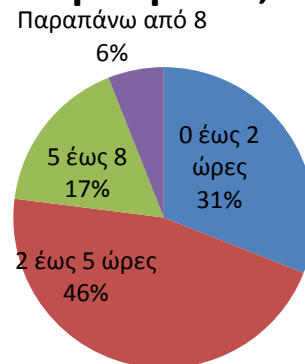
7. Ποια είδη προτιμάς καθημερινά από το κυλικείο;



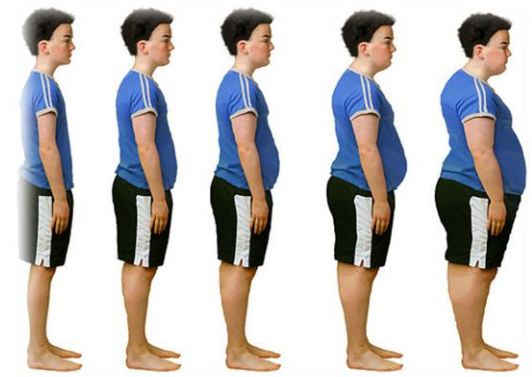
8. Πόσα γεύματα κάνεις την ημέρα;



9. Πόσες ώρες συνολικά ασκείσαι την εβδομάδα;



Εφηβική παχυσαρκία



- Η εφηβική ηλικία αποτελεί μία από τις βασικότερες περιόδους αυξημένου κινδύνου για την ανάπτυξη της παχυσαρκίας.
- Περίοδος όπου η κατανομή του λίπους στο σώμα αλλάζει, επηρεάζοντας κι αυτό με τη σειρά του τους κινδύνους που σχετίζονται με την παχυσαρκία.
- Παγκοσμίως, το 10% των ατόμων ηλικία 5-17 ετών είναι υπέρβαρα, μεταξύ των οποίων το 2-3% είναι παχύσαρκα. Παραπλήσιο είναι και το τοπίο στη χώρα μας. Συγκεκριμένα, το 15,3% των ατόμων ηλικίας 11-15 ετών είναι υπέρβαρα μεταξύ των οποίων το 1,8% είναι παχύσαρκα.
- **Η Κρήτη κατέχει την 5^η θέση στην Ευρώπη στα ποσοστά των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών ηλικίας 7-11 ετών και την 1^η θέση στις ηλικίες 13-17 ετών με διάφορα δέκα ποσοστιαίων μονάδων από την Αγγλία, η οποία βρίσκεται στη 2^η θέση.**
- Στην Κρήτη, 1 στα 3 παιδιά είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο.

Λόγοι που οδηγούν στην εφηβική παχυσαρκία

- Η αφθονία τροφίμων.
- Η ευκολία απόκτησής τους.
- Η μειωμένη φυσική δραστηριότητα.



- Πολλοί έφηβοι, λόγω αυξημένης σχολικής εργασίας, σταματούν τις αθλητικές τους δραστηριότητες ενώ παράλληλα αυξάνουν την πρόσληψη του φαγητού, και κατά συνέπεια το σωματικό τους βάρος.
- Από την άλλη μεριά, στην προσπάθειά τους να αυτονομηθούν και να ξεπεράσουν τους συμβατικούς κανόνες της κοινωνίας ή τις συγκρούσεις και πιέσεις που τους ασκούνται καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες εύληπτων (συνήθως υψηλής περιεκτικότητας σε κακής ποιότητας λίπη) τροφίμων, η υψηλή κατανάλωση των οποίων προδιαθέτει για παχυσαρκία.

Επιπτώσεις εφηβικής παχυσαρκίας

Βραχυπρόθεσμες επιπτώσεις

- Σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 στη νεαρή ηλικία
- Αυξημένες τιμές λιπιδίων του αίματος (χοληστερόλη, τριγλυκερίδια)
- Υπέρταση
- Ορθοπεδικά προβλήματα (π.χ. πόνοι στη μέση και τα πόδια)
- Αναπνευστικά προβλήματα (π.χ. άπνοια ύπνου και δύσπνοια)
- Κοινωνική απομόνωση από συνομήλικους
- Διαταραχή της εικόνας του εαυτού
- Δημιουργία συναισθημάτων απόρριψης

Μακροπρόθεσμες συνέπειες

- Κίνδυνος να διατηρηθεί η παχυσαρκία και κατά την ενήλικη ζωή, με όλες τις αρνητικές συνέπειες που αυτό συνεπάγεται.

Διαταραχές λήψης τροφής

- Η εφηβεία είναι μια ιδιαίτερα δύσκολη περίοδος της ζωής του ατόμου.
 - Ανάμεσα στις δυσκολίες με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι οι έφηβοι, κατά την προσπάθεια διαμόρφωσής του χαρακτήρα και της προσωπικότητάς τους, μπορεί να είναι και η συμπεριφορά απέναντι στην τροφή.
 - Την περίοδο αυτή δέχονται μηνύματα σχετικά με τη διατροφή, τα οποία πολλές φορές δεν τους βοηθούν, αλλά απεναντίας μπορεί να επιτείνουν το πρόβλημά τους και να τους δημιουργήσουν διάφορες εμμονές για τρόφιμα «υγιεινά» ή τρόφιμα που «αδυνατίζουν» ή «παχαίνουν».
 - Διάφορα προβλήματα σύγκρουσης και πίεσης από το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον, μπορεί να είναι η αιτία για δημιουργία διαταραγμένης συμπεριφοράς προς την τροφή. Η συμπεριφορά αυτή είναι συχνότερη στα κορίτσια και περιλαμβάνει αποχή από τη λήψη τροφής, αυστηρές δίαιτες αδυνατίσματος, έντονη δυσαρέσκεια ως προς το σώμα και συχνά μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρότερα διατροφικά προβλήματα, όπως η ψυχογενής ανορεξία, βουλιμία και ένα νεότερο την ορθορεξία.
-
- **Ψυχογενής ανορεξία (anorexia nervosa)**
 - **Ψυχογενής βουλιμία**
 - **Ορθορεξία: Η «νέα» διατροφική διαταραχή**



Διατροφικές συμβουλές για παιδιά και εφήβους

Η υιοθέτηση ενός τρόπου διατροφής που βασίζεται στο πρότυπο της Κρητικής είναι ιδανική για τα παιδιά και τους εφήβους, ανεξάρτητα από το βάρος τους. Όμως, θα πρέπει σε κάθε περίπτωση να προσαρμόζεται με τέτοιο τρόπο ώστε να καλύπτονται οι ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες των ηλικιών αυτών. Δεν πρέπει να ξεχνά κανείς ότι η εγκατάσταση σωστών συνηθειών διατροφής σε αυτή την ηλικία είναι σημαντική για να τεθούν οι βάσεις της σωστής διατροφής για όλη τη διάρκεια της ζωής.

- Κατανάλωση πρωινού γεύματος
- Προγραμματισμένα γεύματα και σνακ
- Τα γεύματα ως ευχάριστη εμπειρία
- Ποικιλία τροφίμων
- Φρούτα και λαχανικά
- Οι υδατάνθρακες ως βάση της διατροφής
- Ποιότητα λίπους
- Διαθεσιμότητα υγιεινών τροφίμων στο σπίτι
- Δεν υπάρχουν «καλά» και «κακά» τρόφιμα
- Αύξηση φυσικής δραστηριότητας
- Μείωση καθιστικών δραστηριοτήτων

