



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΟΥΣΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ**

**Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ**

**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**

Κάθε γεύμα πρέπει να περιλαμβάνει μια ποικιλία τροφίμων σε μικρές ποσότητες για να παίρνουμε ποικιλία θρεπτικών συστατικών διότι ο οργανισμός μας χρειάζεται τα εξής:

### **Πρωτεΐνες – Υδατάνθρακες - Λίπη**

#### **Πρωτεΐνες**

Αποτελούν τα απαραίτητα δομικά συστατικά του οργανισμού μας και είναι απαραίτητες για τη δομή, την ανάπτυξη και τη λειτουργία των κυττάρων.

Βασική πηγή των πρωτεϊνών είναι τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης (κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρια, αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα).

Τρόφιμα φυτικής προέλευσης που αποτελούν πηγή πρωτεϊνών είναι τα όσπρια, τα δημητριακά, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι και τα λαχανικά.

#### **Υδατάνθρακες**

Είναι πολύ σημαντικοί γιατί αποτελούν τη βασική πηγή ενέργειας, «τα καύσιμα», για κάθε λειτουργία του οργανισμού μας.

Βασική πηγή υδατανθράκων είναι τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά κ.α.). Υδατάνθρακες μας παρέχουν επίσης οι πατάτες, καθώς επίσης τα φρούτα και τα όσπρια.

Στην κατηγορία των υδατανθράκων ανήκουν και οι φυτικές ίνες. Αυτές βρίσκονται μόνο σε φυτικές τροφές, όπως τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, τα δημητριακά ολικής άλεσης και οι ξηροί καρποί. Οι φυτικές ίνες συμβάλλουν

- στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου,
- στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων
- στην πρόληψη του σακχαρώδους διαβήτη
- και στον καλύτερο έλεγχο του σωματικού βάρους, γιατί συμβάλλουν στο αίσθημα πληρότητας και κορεσμού.

## Λίπη

Τα λίπη τα διακρίνουμε σε τρεις κατηγορίες:

**Μονοακόρεστα - Πολυακόρεστα - Κορεσμένα**

### Μονοακόρεστα λίπη

Τα μονοακόρεστα λίπη φαίνεται να μας προστατεύουν από ασθένειες της καρδιάς και βρίσκονται στις ελιές, τους ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα, κάσιους, φιστίκια, καρύδια κλπ), στο ελαιόλαδο και το αβοκάντο.

### Πολυακόρεστα λίπη

Τα πολυακόρεστα λίπη χωρίζονται σε δύο κατηγορίες στα ω-3 και στα ω-6.

Τα ω-3 βοηθούν στη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου, προστατεύουν την υγεία της καρδιάς, βοηθούν στην άμυνα του οργανισμού και προστατεύουν από κάποιες μορφές καρκίνου.

Τα τρόφιμα που περιέχουν ω-3 λιπαρά είναι τα λιπαρά ψάρια όπως οι σαρδέλες, ο μπακαλιάρος, ο κολιός, ο γαύρος, ο σολομός, το σκουμπρί, τα καρύδια και τα λάδια που φτιάχνονται από αυτά.

Τα ω-6 λιπαρά που είναι σημαντικά για τη λειτουργία και την ανάπτυξη του οργανισμού βρίσκονται στους ηλιόσπορους, το σουσάμι, τα καρύδια, το καλαμπόκι και αλλού.

### Κορεσμένα λίπη

Τα κορεσμένα λιπαρά είναι γνωστά ως "κακά" λιπαρά επειδή αυξάνουν τη χοληστερόλη του αίματος και τον κίνδυνο εμφάνισης παθήσεων της καρδιάς.

Βρίσκονται στο κρέας και σε ζωικά προϊόντα, όπως το φρέσκο βούτυρο, το τυρί και τα πλήρη γαλακτοκομικά. Επίσης, βρίσκονται στο φοινικέλαιο και στην καρύδα, τρόφιμα που χρησιμοποιούνται από εστιατόρια και εργοστάσια για να παρασκευάσουν τηγανιτές πατάτες ή γλυκά.

Τα trans (τρανς) λιπαρά είναι λίπη που έχουν παρόμοια μορφή με αυτή των κορεσμένων γι' αυτό και αυξάνουν τη χοληστερόλη του αίματος και έχουν σχέση με την εμφάνιση ασθενειών της καρδιάς. Τα τρανς λιπαρά χρησιμοποιούνται για την παρασκευή μπισκότων, κέικ, γλυκών και αλλαντικών. Τα βρίσκουμε ως υδρογονωμένα λίπη στις συσκευασίες τροφίμων.

### **ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ!!!**

- Τα ακόρεστα λίπη σε θερμοκρασία δωματίου έχουν υγρή ή σχεδόν υγρή μορφή π.χ. το ελαιόλαδο ή μια μαργαρίνη όταν την αφήσουμε έξω από το ψυγείο!
- Τα κορεσμένα λίπη είναι στερεά σε θερμοκρασία δωματίου!

## Μικροθρεπτικά συστατικά των τροφίμων

- Στα μικροθρεπτικά συστατικά ανήκουν **οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία**.
- Είναι απαραίτητα σχεδόν για όλες τις βιολογικές λειτουργίες του οργανισμού και δεν παρέχουν θερμίδες.
- Η έλλειψη αυτών των συστατικών μπορεί να δημιουργήσει σημαντικά προβλήματα υγείας, όπως π.χ. σιδηροπενική αναιμία.
- Για να καλύψουμε τις ανάγκες μας σε μικροθρεπτικά συστατικά πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά ποικιλία από όλες τις ομάδες τροφίμων (φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, τρόφιμα ολικής άλεσης κλπ.)
- Ορισμένες βιταμίνες (όπως οι βιταμίνες C και E), καροτενοειδή (β-καροτένιο, λυκοπένιο, λουτεΐνη, ζεαξανθίνη), πολυφαινόλες και το σελήνιο έχουν την ιδιότητα να προστατεύουν το σώμα από τη φθορά που προκαλούν οι βλαβερές ελεύθερες ρίζες. Αυτή η ομάδα οργανικών ουσιών ονομάζονται «αντιοξειδωτικές ουσίες».
- Ο μέσος άνθρωπος εκτίθεται διαρκώς σε επιβαρυντικούς για την υγεία του παράγοντες, όπως είναι το άγχος, η περιβαλλοντική μόλυνση και η ακτινοβολία. Συνεπώς, υπάρχει η ανάγκη πρόσληψης αντιοξειδωτικών συστατικών μέσω της διατροφής μας. Τρόφιμα πλούσια σε αντιοξειδωτικά είναι τα φρούτα και τα λαχανικά, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, τα μπαχαρικά, το κακάο, το τσάι και ο καφές.

Βιταμίνες	Πηγές	Κύρια δράση
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εντόσθια (όπως το συκώτι), αυγά και πλήρες γάλα</li> <li>• Καρότο, βερίκοκο, μάνγκο (με τη μορφή καροτενίου - προβιταμίνης A)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σωστή ανάπτυξη</li> <li>• Υγεία ματιών</li> <li>• Καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος</li> </ul>
D	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ιχθυέλαια, κρόκος αυγού, εντόσθια, σολομός, γαρίδες</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Καλή υγεία των οστών</li> </ul>
E	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελαιόλαδο, αμύγδαλα, σπανάκι</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προστασία του δέρματος από τη φθορά</li> <li>• Αντιοξειδωτικές ιδιότητες</li> </ul>
K	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, λαχανάκια Βρυξελλών, αρακάς, καρότο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προαγωγή της φυσιολογικής πήξης του αίματος</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εσπεριδοειδή, ακτινίδιο, φράουλα, πιπεριά, μπρόκολο, λάχανο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ισχυρή αντιοξειδωτική δράση</li> <li>• Καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος</li> <li>• Συμμετέχει στη σύνθεση κολλαγόνου</li> </ul>
Σύμπλεγμα B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πατάτα, μπανάνα, φακές, φασόλια, μανιτάρια, τόνος, λαχανικά, όσπρια, μαγιά, τρόφιμα ολικής άλεσης και ξηροί καρποί</li> <li>• Η βιταμίνη B12 βρίσκεται σχεδόν αποκλειστικά σε ζωικά τρόφιμα όπως το κόκκινο κρέας, τα ψάρια και το γιουρτί</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος</li> <li>• Συμμετέχουν στον μεταβολισμό των μακροθρεπτικών συστατικών της τροφής</li> </ul>

Μέταλλα & Ιχνοστοιχεία	Πηγές	Κύρια δράση
Ασβέστιο (Ca)	Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιουρτί, τυρί), πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως σπανάκι, αμύγδαλα, σουσάμι	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δομικό συστατικό των οστών και των δοντιών</li> </ul>
Φώσφορος (P)	Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιουρτί, τυρί), ψάρια, πουλερικά, αυγό	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συμμετοχή στη δόμηση των οστών</li> <li>• Απαραίτητο συστατικό πολλών ενζύμων</li> </ul>
Μαγνήσιο (Mg)	Σολομός, σπανάκι, σουσάμι, φασόλια	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διατήρηση της ανθεκτικότητας του σκελετού</li> <li>• Απαραίτητο για το νευρικό και μυϊκό τόνο</li> </ul>
Σίδηρος (Fe)	Κόκκινο κρέας, κοτόπουλο, γαλοπούλα, ψάρια και θαλασσινά, φακές, φασόλια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Απαραίτητος για τη μεταφορά του οξυγόνου στους ιστούς του σώματος</li> <li>• Καλή πνευματική λειτουργία</li> </ul>
Ψευδάργυρος (Zn)	Κόκκινο κρέας, εντόσθια, μανιτάρια, θαλασσινά, μπρόκολο, αρακάς	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διατήρηση της σωστής λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος</li> <li>• Απαραίτητος για την οσμή και τη γεύση</li> </ul>
Χαλκός (Cu)	Οστρακοειδή, σοκολάτα, όσπρια, αποξηραμένα φρούτα και κάσιους	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Απαραίτητος για τον σχηματισμό μελανίνης</li> <li>• Συμμετοχή στην ανάπτυξη του συνδετικού ιστού</li> </ul>

Σε πολλές χώρες σ' όλο τον κόσμο υπάρχουν σχήματα και μοντέλα που προωθούν την υγιεινή διατροφή. Τα σχήματα αυτά αναδιαμορφώνονται και αναθεωρούνται ανά τακτά χρονικά διαστήματα με σκοπό την επίτευξη μεγαλύτερης και σε βάθος κατανόησης της υγιεινής διατροφής αλλά και του υγιεινού τρόπου ζωής. Μέχρι τον Ιούνιο του 2011 το Αμερικάνικο μοντέλο για την υγιεινή διατροφή ήταν "Η Πυραμίδα".

### **Μεσογειακή Διατροφική Πυραμίδα**

Στις αρχές της δεκαετίας του 1950 ξεκίνησε μία μεγάλη έρευνα, γνωστή ως η μελέτη των 7 χωρών, όπου μελετήθηκαν οι διατροφικές συνήθειες ανθρώπων από τις εξής χώρες: Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα, ΗΠΑ, Ιαπωνία, Ιταλία, Ολλανδία και Φινλανδία.

Τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης, που διήρκησε 30 χρόνια, έδειξαν ότι οι Κρητικοί εμφάνιζαν το μικρότερο ποσοστό θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο, καθώς και το μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής. Από τότε πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι το αποτέλεσμα αυτό είχε τις ρίζες του στην Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή των Κρητικών εκείνης της εποχής.

Το «μυστικό» της μακροζωίας των μεσογειακών λαών και δη των Κρητικών ήταν η απλή και λιτή διατροφή τους, η οποία βασιζόταν σε φυτικά τρόφιμα, φρούτα, λαχανικά, μη επεξεργασμένα δημητριακά, ελαιόλαδο και κόκκινο κρασί. Ένας επιπλέον παράγοντας που συνέβαλε σημαντικά στην καλή υγεία των εν λόγω πληθυσμών ήταν και ο φυσικός τρόπος ζωής τους (εργασία στην ύπαιθρο), που είχε ως αποτέλεσμα να εμφανίζουν οι Κρητικοί μεγαλύτερα ποσοστά καθημερινής σωματικής δραστηριότητας από τους υπόλοιπους πληθυσμούς.

Ως επακόλουθο αυτών των συμπερασμάτων, έγινε προσπάθεια από μία ομάδα επιστημόνων στο πανεπιστήμιο του HARVARD, με τη συμβολή πολλών Ελλήνων επιστημόνων, να διαμορφωθούν διατροφικές οδηγίες σε επίπεδο τροφίμων με βάση τις αρχές της παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής. Οι διατροφικές αυτές οδηγίες διαμορφώθηκαν με τη μορφή μιας πυραμίδας. Πρόκειται για την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ

ΠΥΡΑΜΙΔΑ



Πίνουμε πολύ νερό ημερησίως



Μηνιαία

Εβδομαδιαία

Καθημερινά

Καθημερινή

Σωματική

Άσκηση

Βλ

Αλεβιζάκη Ευαγγελία Καλοσιδάς Αντώνης Τετράκης Αντώνης Πολίτη Όλγα Σπυριδάκη Ελένη  
 Καλαχάδη Βάσω Λεμονάκης Μάρκος Παρινού Νάντια Σπιταδάκη Μαρίελλα Τζελάκης Γιάννης

Η Μεσογειακή Διατροφική Πυραμίδα

## Ανάλυση της Μεσογειακής Διατροφικής Πυραμίδας

Εκτός από την υγιεινή διατροφή, το μοντέλο έδινε έμφαση και στην καθημερινή σωματική άσκηση, γι' αυτό και στη βάση της πυραμίδας απεικονίζονται εικόνες ανθρώπων που ασκούνται.

Η πυραμίδα χωρίζεται σε τρία επίπεδα βάσει τη συχνότητας κατανάλωσης των τροφίμων που απεικονίζει (σε μηνιαία, εβδομαδιαία και καθημερινή βάση).

Στο πρώτο επίπεδό της έχει τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες. Αυτά είναι τα δημητριακά και τα προϊόντα τους, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί, οι ελιές, το ελαιόλαδο και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Η ποσοτική κατανάλωση του κάθε τροφίμου από τα παραπάνω, ορίζεται από τη θέση που κατέχει στην πυραμίδα (όσο ανεβαίνουμε προς τα πάνω λιγοστεύουν οι ποσότητες κατανάλωσης).

Στο δεύτερο επίπεδο της πυραμίδας βρίσκονται τα ψάρια, τα πουλερικά, τα αυγά και τα γλυκά. Αυτά τα τρόφιμα τα καταναλώνουμε λίγες φορές την εβδομάδα.

Στην κορυφή της πυραμίδας βρίσκεται το κόκκινο κρέας(μοσχαρίσιο, χοιρινό, κατσικίσιο, αρνίσιο). Αυτό το καταναλώνουμε λίγες φορές το μήνα ή αν θέλουμε συχνότερα σε μικρότερες όμως ποσότητες.

Πίνουμε πολύ νερό καθημερινά. Είναι μύθος το γεγονός ότι πρέπει να πίνουμε 8 ποτήρια νερό ημερησίως. Οι ανάγκες του κάθε ανθρώπου είναι διαφορετικές και εξάλλου το σώμα μας μπορεί να προσλάβει το απαραίτητο νερό από διάφορες πηγές. Όλα τα μη αλκοολούχα ροφήματα και ποτά, όπως το γάλα, οι χυμοί, ο καφές, το τσάι και τα αναψυκτικά μπορούν να συμβάλλουν στην ενυδάτωσή μας. Το 20% των καθημερινών αναγκών μας σε υγρά καλύπτεται από τρόφιμα (π.χ. φρούτα, λαχανικά, γιαούρτι, σούπες) ενώ το υπόλοιπο 80% καλύπτεται από ροφήματα και ποτά.

Τα 2/3 του σώματός μας αποτελούνται από νερό. Το νερό μεταφέρει στους ιστούς τα θρεπτικά συστατικά που παίρνουμε από τα τρόφιμα και απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες και τις τοξίνες. Το νερό μας βοηθά ακόμη στην πέψη της τροφής και συντελεί στη διατήρηση της φυσιολογικής θερμοκρασίας του σώματος. Όταν πίνουμε άφθονο νερό, η επιδερμίδα μας διατηρεί την ελαστικότητά της και είναι πάντα ενυδατωμένη. Προλαβαίνουμε επίσης την αφυδάτωση, η οποία μπορεί να μας προκαλέσει κούραση, αδυναμία συγκέντρωσης και πονοκέφαλο και κρατάμε τον μεταβολισμό μας σε σταθερό ρυθμό.

Αν γυμνάζεστε, πρέπει να πίνετε πολύ νερό κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση, για να αποφύγετε την κούραση και για να μην παθαίνετε κράμπες.



## "Το Πιάτο μου" αντικαθιστά τη διατροφική πυραμίδα



Τον Ιούνιο του 2011 το Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ (USDA) προτείνει ένα νέο διατροφικό μοντέλο που έρχεται να αντικαταστήσει τη διατροφική πυραμίδα και να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε πιο εύκολα τις σωστές διατροφικές επιλογές της ημέρας και να εφαρμόσουμε πιο εύκολα μια ισορροπημένη διατροφή.

«Το Πιάτο Μου» (MyPlate) έχει στόχο να βοηθήσει τους καταναλωτές να επιλέγουν εύκολα από τις κατάλληλες ομάδες τροφίμων τις σωστές ποσότητες. Το πιάτο χωρίζεται σε 4 τμήματα. Ένα για φρούτα, ένα για λαχανικά, ένα για πρωτεϊνούχες τροφές και ένα για δημητριακά ενώ στην άκρη υπάρχει ένα επιπλέον εικονίδιο για τα γαλακτοκομικά. Ας κάνουμε όμως μια πιο λεπτομερή εξήγηση του πιάτου αυτού ώστε να οδηγηθούμε στην καλύτερη κατανόησή του.

### Φρούτα και λαχανικά

Το μισό Πιάτο αποτελείται από τρόφιμα φυτικής προέλευσης δηλαδή από φρούτα και λαχανικά, το οποίο σημαίνει ότι το 50% της ημερήσιας κατανάλωσης μας θα πρέπει να προέρχεται από αυτά. Στην κατηγορία των φρούτων ανήκουν όλα τα φρούτα - ολόκληρα, κομμένα ή σε πουρέ, οι 100% φυσικοί χυμοί, τα αποξηραμένα, τα κονσερβοποιημένα αλλά και τα κατεψυγμένα φρούτα. Στην κατηγορία των λαχανικών ανήκουν όλα τα λαχανικά είτε είναι ολόκληρα ή κομμένα σε κομματάκια, ή πολτοποιημένα, ή μαγειρεμένα ή αποξηραμένα.

### Δημητριακά

Στην κατηγορία των δημητριακών ανήκουν όλα τα τρόφιμα που παράγονται από σιτάρι, καλαμπόκι, κριθάρι, ρύζι και βρώμη. Συστήνεται τα μισά από τα δημητριακά που καταναλώνουμε να προέρχονται από δημητριακά ολικής αλέσεως γιατί περιέχουν φυτικές ίνες αλλά και θρεπτικά συστατικά που απουσιάζουν στα "λευκά" δημητριακά.

## **Πρωτεϊνούχες τροφές**

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν το κρέας και τα προϊόντα του, τα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά, τα αυγά, αλλά και τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και τα επεξεργασμένα προϊόντα σόγιας. Καλό είναι να καταναλώνουμε ποικίλες πρωτεϊνούχες τροφές χαμηλών λιπαρών ως επίσης και ψάρια 1-2 φορές την εβδομάδα.

## **Γαλακτοκομικά**

Σ' αυτή την κατηγορία ανήκει το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί αλλά και προϊόντα γάλακτος όπως επίσης και το εμπλουτισμένο με ασβέστιο γάλα σόγιας. Καθώς τα γαλακτοκομικά περιέχουν αρκετά κορεσμένα λιπαρά, συστήνεται να καταναλώνουμε γαλακτοκομικά μειωμένων λιπαρών.

## **Λίπη και έλαια**

Τα Λίπη και Έλαια δεν βρίσκονται απεικονισμένα στο Πιάτο, όμως οι οδηγίες που το συνοδεύουν προτείνουν τη χρήση κορεσμένων λιπών και κυρίως ελαιολάδου στο μαγείρεμα των τροφίμων ή στις σαλάτες.

Συνοψίζοντας, το Πιάτο Μου μας παροτρύνει να κάνουμε άσκηση και να ακολουθούμε μία διατροφή που να καλύπτει, αλλά να μην υπερβαίνει τις ημερήσιες θερμιδικές μας ανάγκες και να περιέχει:

- ποικιλία τροφών απ' όλες τις τροφικές ομάδες
- πολλά φρούτα και λαχανικά
- αρκετά δημητριακά ολικής άλεσης
- γαλακτοκομικά λίγων λιπαρών
- άπαχο κρέας, πουλερικά, ψάρια, όσπρια, αυγά και ξηρούς καρπούς
- χαμηλά κορεσμένα λιπαρά
- πολύ νερό καθημερινά
- χαμηλό αλάτι και μειωμένα πρόσθετα σάκχαρα



Το Πιάτο μου (USDA)



Αντίστοιχο είναι και «Το Πιάτο της Υγιεινής Διατροφής» της Βρετανικής καμπάνιας για την υγιεινή Διατροφή



# Υγιεινή Ισορροπημένη Διατροφή

## Το πιάτο μου!!!

Πίνουμε πολύ νερό καθημερινά

Χρησιμοποιούμε ελαιόλαδο στο μαγειρέμα ή στις σαλάτες

Δεν τρώμε λιπώ από 3 μερίδες γλυκά εν εβδομάδα.

Β' Λυκείου:  
 Αλβουζάκη Ε. - Καλοειδής Α. - Παρινού Ν. - Πετράκης Α. - Τσελάκης Γ.  
 Καλαχαιίδη Β. - Λεμονάκης Μ. - Παλιτή Ο. - Σπυριδάκη Ε. - Σπιταδάκη Μ.

"Ευεγεία"

"Υγεία"

"Ευεχία"

"Ομορφιά"

"Αφρόδια"

"Αλιωβοξία"

"Ευρωστία"

"Ισορροπία"

"Μαυροζωα"

"Διάθεση για ζωή"

"Δύναμη"

"Ευζωία"

"Χαρά"

"Νους υγιής εν σώματι υγιεί"

Καθημερινή Σωματική Δραστηριότητα

Υγιεινή Ισορροπημένη Διατροφή

Το πιάτο μου!!!

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Η εφηβεία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα στάδια ανάπτυξης του ανθρώπου, κατά την οποία παρατηρούνται ραγδαίες ψυχολογικές και σωματικές αλλαγές που οδηγούν το άτομο στην κορύφωση της οργανικής του ανάπτυξης αλλά και την τελική διαμόρφωση της προσωπικότητας του.



Η εφηβική ανάπτυξη για τα κορίτσια ξεκινάει στην ηλικία των 10-11 ετών και ολοκληρώνεται συνήθως μέχρι τα 15 έτη ενώ για τα αγόρια ξεκινάει σε ηλικία 12-13 ετών, φτάνει στο μέγιστο ρυθμό ανάπτυξης σε ηλικία 14 ετών και ολοκληρώνεται στα 19 έτη. Οι αυξημένες ενεργειακές ανάγκες σε αυτήν την ηλικία είναι αδιαμφισβήτητο γεγονός, καθώς ο έφηβος χρειάζεται ενέργεια για την αύξηση του μυϊκού ιστού, την ανάπτυξη του σκελετού και του νευρικού συστήματος, καθώς και για την ανάπτυξη του γεννητικού συστήματος.

### Απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά

Είναι λοιπόν απαραίτητο, οι έφηβοι να προσλαμβάνουν την κατάλληλη ποσότητα ενέργειας καθημερινά αλλά και να εκπαιδευτούν σε σχέση με την ποιότητα των τροφών που θα πρέπει να καταναλώνουν.

### ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Το ποσοστό των υδατανθράκων στη δίαιτα του εφήβου θα πρέπει να ανέρχεται στο 50-55% του συνόλου των θερμίδων. Προκειμένου να εξασφαλισθεί η πρόσληψη αυτή, ο έφηβος θα πρέπει να επιλέγει μία διατροφή πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες. Προϊόντα ολικής άλεσης, όπως δημητριακά προγεύματος, ζυμαρικά και ρύζι είναι σημαντικές πηγές σύνθετων υδατανθράκων, βιταμινών, ανόργανων αλάτων και ινών. Μία τέτοιου είδους δίαιτα, που είναι πλούσια σε προϊόντα ολικής άλεσης τείνει να είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, ενώ παράλληλα η αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών προσδίδει μέγιστο όγκο στη διατροφή με ελάχιστο κόστος σε θερμίδες. Αντίθετα τροφές πλούσιες σε ζάχαρη, έχουν ψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες και χαμηλή περιεκτικότητα σε σύνθετους υδατάνθρακες, ίνες και απαραίτητες βιταμίνες και μέταλλα.

## ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Για να ανταποκριθεί στο γρήγορο ρυθμό ανάπτυξής του, ο έφηβος θα πρέπει να προσλαμβάνει ικανοποιητικές ποσότητες πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας (κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά προϊόντα, αβγά). Οι ανάγκες μπορούν να καλυφθούν εύκολα αν προσλαμβάνει περίπου 1 γρ. πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους. Η έλλειψη πρωτεΐνης δεν αποτελεί συχνό πρόβλημα, εκτός από ορισμένες περιπτώσεις χορτοφάγων εφήβων ή εφήβων που ακολουθούν πολύ αυστηρές δίαιτες αδυνατίσματος.

### Ημερήσιες ανάγκες, εφήβων σε ενέργεια και πρωτεΐνη

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

(Προσαρμογή από τις Ημερήσιες Προτεινόμενες Προσλήψεις RDA).

## ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Κατά την περίοδο της εφηβείας παρατηρούνται αυξημένες απαιτήσεις και σε ορισμένες βιταμίνες όπως τη βιταμίνη D, σημαντική για την ανάπτυξη των οστών, τη βιταμίνη C, απαραίτητη για την απορρόφηση του σιδήρου από τις τροφές, καθώς και τις βιταμίνες του συμπλέγματος B, οι οποίες χρησιμοποιούνται για την παραγωγή ενέργειας. Οι απαιτήσεις στις υπόλοιπες βιταμίνες είναι οι ίδιες με αυτές των ενηλίκων.

## ΣΙΔΗΡΟΣ

Οι ανάγκες σε σίδηρο είναι, επίσης, αυξημένες και για τα δύο φύλλα. Η μεγάλη αύξηση του όγκου του αίματος λόγω ανάπτυξης, μεγαλώνει τις ανάγκες για σίδηρο. Ο σίδηρος χρησιμοποιείται για τη δημιουργία της αιμοσφαιρίνης του αίματος και είναι απαραίτητος για τη σύνθεση της μυογλοβίνης των μυών.

Επιπρόσθετα, οι απαιτήσεις του σιδήρου είναι μεγαλύτερες στα κορίτσια λόγω της έμμηνου ρύσης. Για το λόγο αυτό οι ημερήσιες προσλήψεις σιδήρου που συνιστώνται για τα κορίτσια (RDA) είναι 15 mg., ενώ για τα αγόρια είναι 10mg. Ο συνδυασμός χαμηλής πρόσληψης σιδήρου από τις τροφές και η απώλεια σιδήρου κατά την έμμηνο ρύση, μπορεί να οδηγήσει τα κορίτσια στη σιδηροπενική αναιμία. Η σιδηροπενική αναιμία προκαλεί αυξημένη κόπωση, μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης και δυσκολία στη μάθηση.

Τροφές πλούσιες σε σίδηρο είναι το κόκκινο κρέας, τα εντόσθια, τα όσπρια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα αβγά.

## **ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ**

Ο ψευδάργυρος είναι ένα ακόμη στοιχείο που πρέπει να προσλαμβάνεται σε επαρκείς ποσότητες κατά την εφηβεία, αφού σχετίζεται άμεσα με την ανάπτυξη και τη σεξουαλική ωρίμανση του οργανισμού. Οι ημερήσιες προσλήψεις ψευδαργύρου (RDA) που συνιστώνται για τα κορίτσια είναι 12 mg, ενώ για τα αγόρια είναι 15 mg.

Τροφές πλούσιες σε ψευδάργυρο είναι τα θαλασσινά, το κρέας, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα μανιτάρια και οι ξηροί καρποί

## **ΑΣΒΕΣΤΙΟ**

Τα ανόργανα άλατα ασβέστιο, σίδηρος και ψευδάργυρος είναι τα πιο σημαντικά στην ηλικία αυτή.

Η εφηβεία αποτελεί καθοριστική ηλικία για την ανάπτυξη των οστών, γι' αυτό και οι απαιτήσεις σε ασβέστιο είναι αυξημένες. Οι συστάσεις για ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου είναι 1200 mg. Η ποσότητα αυτή μπορεί να προσληφθεί με 3-4 μερίδες γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων.

**1 μερίδα γαλακτοκομικών  
(παρέχει περίπου 300 g  
ασβεστίου) αντιστοιχεί σε:**

1 ποτήρι γάλα

150 g γιαούρτι

30-40 g κίτρινο τυρί



Για τους άνδρες και τις γυναίκες η ανάπτυξη του σκελετού σταματά μέχρι τα 20 χρόνια, αλλά η οστική μάζα συνεχίζει να αυξάνεται μέχρι την ηλικία των 30-35 χρόνων.

Η μειωμένη πρόσληψη ασβεστίου κατά την εφηβική ηλικία μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση της οστεοπόρωσης στα τελευταία χρόνια της ενήλικης ζωής.

Τροφές πλούσιες σε ασβέστιο είναι το γάλα (ολόπαχο, ημιάπαχο και άπαχο), τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα ψάρια που καταναλώνονται με τα κόκκαλά τους (γαύρος, αθερίνα), τα αμύγδαλα και τα όσπρια.

## Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Η εφηβεία είναι το στάδιο της ζωής κατά το οποίο οι έφηβοι δέχονται πολλές επιδράσεις σχετικά με τις διατροφικές επιλογές . Μερικοί από τους παράγοντες που επηρεάζουν σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό τις επιλογές των εφήβων σχετικά με τη διατροφή είναι:

- Οι διαιτητικές συνήθειες των γονιών
- Οι διαιτητικές συνήθειες των συνομηλίκων μας
- Οι κοινωνικές και πολιτιστικές αξίες, καθώς και τα σωματικά πρότυπα (τα οποία προωθούνται από τη βιομηχανία των ρούχων και τα περιοδικά μόδας)
- Η εικόνα του σώματος
- Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (διαφήμιση, τηλεόραση)
- Οι προσωπικές εμπειρίες
- Οι προσωπικές αξίες
- Οι προσωπικές προτιμήσεις για διάφορα τρόφιμα

Ο έφηβος προσπαθεί μέσα από τις προσωπικές του επιλογές για τροφή να δηλώσει την αυτονομία και την ιδιαιτερότητά του. Συνήθως προσαρμόζει τις διατροφικές του προτιμήσεις με αυτές των συνομηλίκων του, στην προσπάθειά του να ληφθεί υπόψη στην «ομάδα». Για το λόγο αυτό, αποδέχεται ή αποφεύγει ορισμένα φαγητά, αδυνατίζει ή παχαίνει, καταναλώνει μεγάλες ποσότητες φαγητού ή απέχει εντελώς από το φαγητό, ακολουθεί αυστηρούς και λανθασμένους τρόπους αδυνατίσματος.

Αρκετά από τα προβλήματα που παρουσιάζονται στη διατροφή των εφήβων, σύμφωνα με έρευνες που έγιναν , 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

Θέλοντας να βγάλουμε και εμείς τα δικά μας συμπεράσματα σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων, συντάξαμε ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο στη συνέχεια το μοιράσαμε στους 114 μαθητές του σχολείου μας.

**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΟΥΣΙΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ-ΛΥΚΕΙΟΥ ΡΕΘΥΜΝΟΥ**

**Αγόρι / Κορίτσι:**

**Τάξη:**

1. Παίρνεις πρωινό στο σπίτι πριν φύγεις για το σχολείο;    A) Ναι    B) Όχι
2. Εάν ναι πόσες φορές την εβδομάδα τρως πρωινό;
 

A)Καθημερινά    B)2-3 φορές    Γ)4-6 φορές    Δ) Ποτέ
3. Τι τρως συνήθως για πρωινό;
 

A)Γάλα σκέτο    B) Γάλα με δημητριακά    Γ) Χυμό    Δ) Τσάι    Ε)Τοστ    ΣΤ Άλλο
4. Για ποιο λόγο δεν παίρνεις πρωινό στο σπίτι;
 

A)Δεν υπάρχει αρκετός χρόνος    B)Δεν πεινάω    Γ)Τρώω αργότερα
5. Καταναλώνεις δεκατιανό (κολατσιό);    A)Καθημερινά    B)2-3 φορές    Γ)4-6 φορές    Δ) Ποτέ
6. Εάν ναι, το δεκατιανό
 

A)Προετοιμάζεται από το σπίτι;    B) Το αγοράζεις από το κυλικείο;

Γ) Το αγοράζεις από το φούρνο;    Δ) Το αγοράζεις από αλλού;
7. Ποιά είδη προτιμάς καθημερινά από το κυλικείο;
 

A)Τυρόπιτα    B) Διάφορες σφολιάτες    Γ)Κρουασάν    Δ)Διάφορα γλυκίσματα    Ε)Διάφορα σνακ

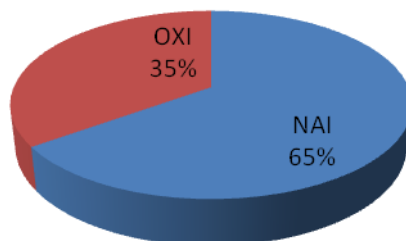
ΣΤ)Χυμούς    Ζ) Αναψυκτικά    Η) Άλλο
8. Πόσα γεύματα κάνεις την ημέρα; A)Λιγότερα από 3    B) 3-5    Δ) Περισσότερα από 5
- 9.

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					

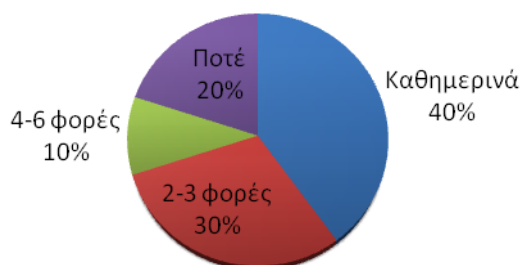
10. Πόσες ώρες ασκείσαι την εβδομάδα;

Τα συμπεράσματα στα οποία καταλήξαμε μετά την επεξεργασία των ερωτηματολογίων συνοψίζονται στα παρακάτω γραφήματα.

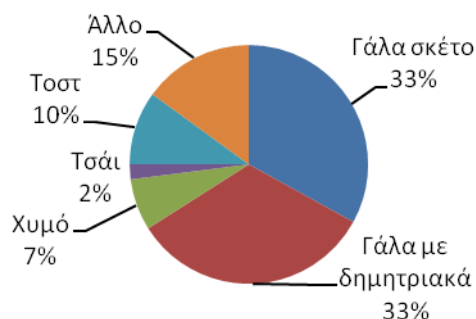
### 1. Παίρνεις πρωινό στο σπίτι πριν φύγεις για το σχολείο;



### 2. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως πρωινό

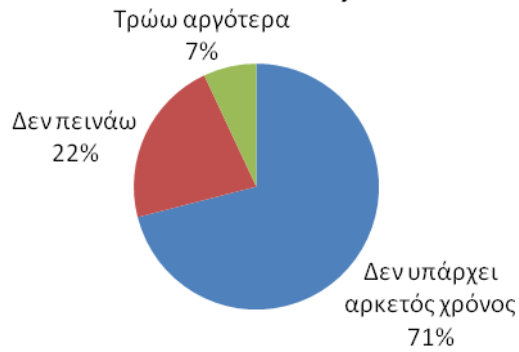


### 3. Τί τρως συνήθως για πρωινό;



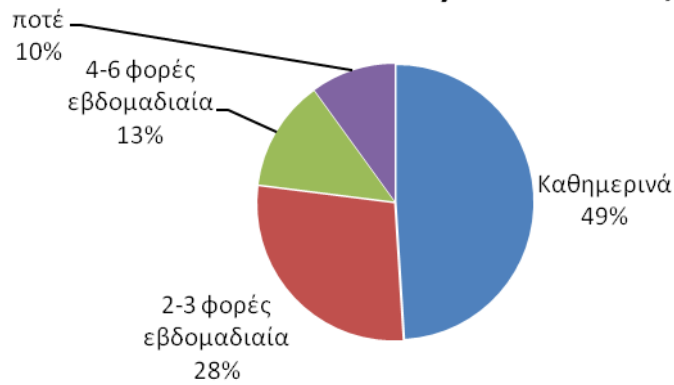
Το 65% των ερωτηθέντων μαθητών τρώνε πρωινό στο σπίτι πριν φύγουν για το σχολείο. Η πλειοψηφία τους τρώει σε καθημερινή βάση πρωινό και μάλιστα οι διατροφικές επιλογές τους είναι σωστές (γάλα, δημητριακά, χυμός, τοστ, τσάι). Μόνο το 20% δεν τρώει ποτέ πρωινό.

#### 4. Για ποιο λόγο δεν παίρνεις πρωινό στο σπίτι;

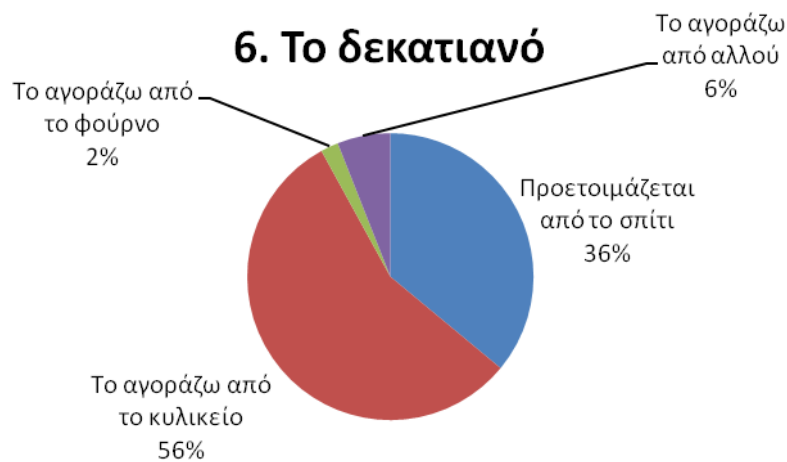


Οι έφηβοι παραλείπουν το πρωινό λόγω έλλειψης χρόνου (71%), μειωμένης όρεξης(22%) ή το αναπληρώνουν αργότερα.

#### 5. Καταναλώνεις δεκατιανό;

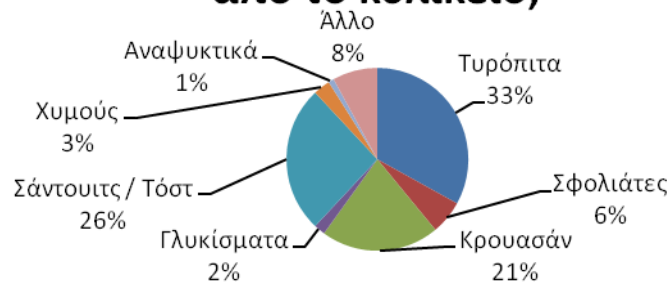


#### 6. Το δεκατιανό

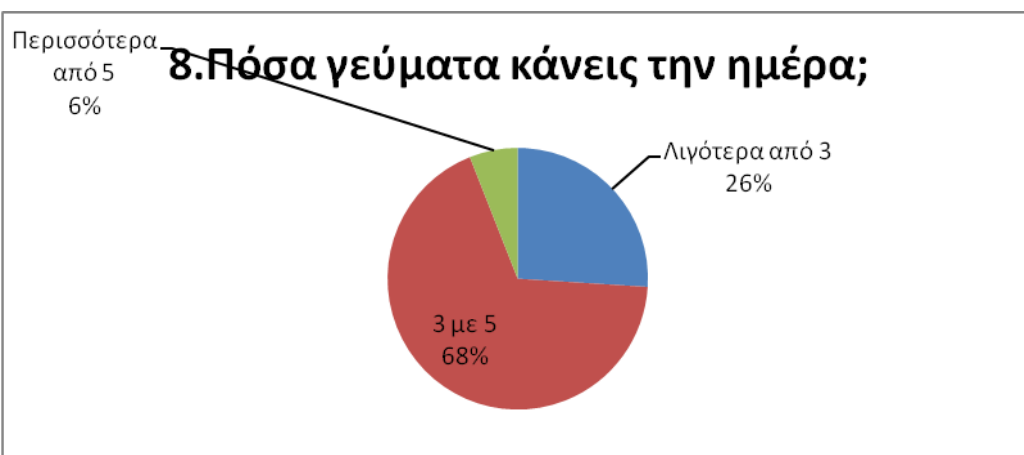


Οι μισοί μαθητές περίπου(49%)καταναλώνουν δεκατιανό, το οποίο προετοιμάζεται από το σπίτι (36%) ή το αγοράζουν από το κυλικείο(56%), ή από άλλες πηγές (8%).

## 7. Ποια είδη προτιμάς καθημερινά από το κυλικείο;



Οι τυρόπιτες έρχονται πρώτες στην προτίμηση των μαθητών, ακολουθούν τα σάντουιτς, τα κρουασάν, οι σφολιάτες, οι χυμοί, τα γλυκίσματα και τα αναψυκτικά.



Η πλειοψηφία των μαθητών διατρέφεται σωστά, χωρίς να παραλείπει γεύματα. Ένα σημαντικό ποσοστό παραλείπει τα ενδιάμεσα γεύματα, οπότε δεν καλύπτει ικανοποιητικά τις ενεργειακές του ανάγκες και ένα μικρό ευτυχώς ποσοστό υπερσιτίζεται, καταναλώνοντας περισσότερα από 5 γεύματα.



Οι μαθητές στην πλειοψηφία τους καταφέρνουν να διατηρήσουν το θερμιδικό ισοζύγιο (πρόσληψη-κατανάλωση θερμίδων) με τη σωματική τους δραστηριότητα ενώ μόνο το 31% κάνει ελλιπή σωματική άσκηση.

## ΕΦΗΒΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Πρωταρχικός στόχος των διατροφικών οδηγιών που δίνονται από τη «Μεσογειακή διατροφική πυραμίδα» ή από το «πιάτο υγιεινής διατροφής» είναι η διατήρηση του βάρους του κάθε ατόμου σε υγιή επίπεδα. Για να ελέγξει ένας άνθρωπος αν το βάρος του είναι σε υγιή επίπεδα, θα πρέπει ο Δείκτης Μάζας Σώματός του να είναι μεταξύ 18,5- 25 kg/m<sup>2</sup>. Ο ΔΜΣ υπαγορεύεται από τον τύπο:

$$\Delta\text{ΜΣ}=\text{Βάρος(kg)}/\text{Υψος}^2(\text{m}^2)$$

Αν το βάρος του είναι κοντά στο ανώτερο όριο και θέλει να το διατηρήσει, θα πρέπει η ενέργεια που παίρνει από την τροφή να εξισορροπείται με την ενέργεια που καταναλώνει σε σωματική δραστηριότητα. Αν όμως το άτομο είναι υπέρβαρο θα πρέπει να μειώσει τον αριθμό των μικρομερίδων που καταναλώνει καθημερινά, διατηρώντας όμως παράλληλα την ποικιλία στη διατροφή του.

Η εφηβική ηλικία αποτελεί μία από τις βασικότερες περιόδους αυξημένου κινδύνου για την ανάπτυξη της παχυσαρκίας. Είναι, επίσης, περίοδος όπου η κατανομή του λίπους στο σώμα αλλάζει, επηρεάζοντας κι αυτό με τη σειρά του τους κινδύνους που σχετίζονται με την παχυσαρκία.

Τα τελευταία χρόνια είναι ευρέως γνωστό πως η συχνότητα εμφάνισής νεαρών ατόμων με υπερβάλλον σωματικό βάρος σε όλο τον κόσμο αυξάνεται σημαντικά. 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<sup>η</sup> θέση στην Ευρώπη στα ποσοστά των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών ηλικίας 7-11 ετών και την 1<sup>η</sup> θέση στις ηλικίες 13-17 ετών** με διάφορα δέκα ποσοστιαίων μονάδων από την Αγγλία, η οποία βρίσκεται στη 2<sup>η</sup> θέση. Στην Κρήτη, 1 στα 3 παιδιά είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο.

Αυτά τα αρνητικά πρωτεία οφείλονται στην αλλαγή του τρόπου ζωής των Κρητικών. Πλέον, τρέφονται με πολύ κρέας, με πολλά λιπαρά και με ελάχιστα φρούτα και λαχανικά. Έχουν διαγράψει οι Κρητικοί από την μνήμη τους ότι η Μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει λίγο κρέας, πολλά όσπρια, λαχανικά, φρούτα αλλά και έντονη σωματική άσκηση. Έχουν αποκοπεί από τις ρίζες τους με σοβαρές γι' αυτούς επιπτώσεις.

Ενδιαφέρον είναι πως το ποσοστό των υπέρβαρων και παχύσαρκων αγοριών είναι σχεδόν διπλάσιο σε σχέση με τα κορίτσια. Είναι εύκολα κατανοητό πως το φαινόμενο έχει αποκτήσει τραγικές διαστάσεις και οι συνέπειες είναι όλο και πιο εμφανείς στην καθημερινή ζωή.

Ένας τρόπος κατάταξης των συνεπειών της παχυσαρκίας στην εφηβεία είναι ο χωρισμός τους σε βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες.

Οι **βραχυπρόθεσμες επιπτώσεις**, έχουν σχέση τόσο με τη σωματική όσο και με την ψυχολογική υγεία των εφήβων. Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερο αυξάνονται τα κρούσματα σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 στη νεαρή ηλικία. Η ραγδαία αυτή αύξηση οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στην ταυτόχρονη αύξηση του ποσοστού των υπέρβαρων και παχύσαρκων εφήβων. Επίσης, το υπερβάλλον σωματικό βάρος έχει συσχετιστεί με αυξημένες τιμές λιπιδίων του αίματος, όπως είναι η χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια καθώς επίσης και με φαινόμενα υπέρτασης. Άλλα νοσήματα που σχετίζονται με τη σωματική υγεία των νέων αποτελούν τα διάφορα ορθοπεδικά (π.χ. πόνοι στη μέση και τα πόδια) και αναπνευστικά προβλήματα (π.χ. άπνοια ύπνου και δύσπνοια) - αν και αυτά αναφέρονται κυρίως σε σοβαρής μορφής παχυσαρκία και δεν έχουν υψηλή συχνότητα εμφάνισης.

Τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά και έφηβοι βιώνουν πολύ έντονα την κοινωνική απομόνωση από τους συνομήλικούς τους. Τα «πειράγματα» που ακούν είναι έντονα και καυστικά με αποτέλεσμα να μειώνεται σημαντικά η αυτοεκτίμησή τους και να αυξάνεται το άγχος και η κατάθλιψη που νιώθουν. Όλα αυτά τα συναισθήματα, τους οδηγούν σε ένα φαύλο κύκλο, όπου το αυξημένο βάρος έχει ως αποτέλεσμα τη διαταραχή της εικόνας του εαυτού τους και τη δημιουργία συναισθημάτων απόρριψης τα οποία με τη σειρά τους οδηγούν στην αυξημένη κατανάλωση τροφής ως τη μοναδική διέξοδο στο πρόβλημα.

Όσον αφορά τις **μακροπρόθεσμες συνέπειες** της παχυσαρκίας στους εφήβους, αυτές αναφέρονται κυρίως στον κίνδυνο να διατηρηθεί η παχυσαρκία και κατά την ενήλικη ζωή, με όλες τις αρνητικές συνέπειες που αυτό συνεπάγεται. Έχει βρεθεί πως τα παχύσαρκα παιδιά και έφηβοι παρουσιάζουν κατά 2-6,5 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να εξελιχθούν σε παχύσαρκους ενήλικες από ό,τι οι συνομήλικοί τους φυσιολογικού βάρους. Ο κίνδυνος για παχυσαρκία μετά την ενηλικίωση αυξάνει όσο αυξάνει ο βαθμός παχυσαρκίας κατά την εφηβεία και η ηλικία στην οποία εμφανίζεται αυτή κατά την ίδια περίοδο.

Η αφθονία τροφίμων και η ευκολία απόκτησής τους στις σύγχρονες κοινωνίες σε συνδυασμό με τη μειωμένη φυσική δραστηριότητα είναι σημαντικοί παράγοντες που προδιαθέτουν για αύξηση του σωματικού βάρους. Για παράδειγμα, 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.



## **Διαταραχές στη λήψη τροφής**

Η εφηβεία είναι μια ιδιαίτερα δύσκολη περίοδος της ζωής και αρκετές φορές το φαγητό μπορεί να αποκτήσει ιδιαίτερο ρόλο στην προσπάθεια των εφήβων να αντιμετωπίσουν τα διάφορα προσωπικά προβλήματα που παρουσιάζονται την περίοδο αυτή. Ανάμεσα στις δυσκολίες με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι, 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)**

Κύριο χαρακτηριστικό της διαταραχής αυτής, είναι η υπερβολική ενασχόληση με το φαγητό και η συνεχής απώλεια βάρους.

Πολλές φορές η διαταραχή ξεκινά με μια απλή δίαιτα(που σιγά-σιγά γίνεται εμμονή και δεν σταματάει) ή ως αντίδραση σε έντονες συναισθηματικές καταστάσεις όπως οικογενειακά ή προσωπικά προβλήματα.

Το φαγητό παίρνει άλλη διάσταση στη σκέψη του εφήβου και συχνά παραγκωνίζεται με αποτέλεσμα λόγω έλλειψης τροφής και θρεπτικών συστατικών το άτομο να γίνεται υπερβολικά αδύνατο έως και καχεκτικό.

Ιδιαίτερο όμως χαρακτηριστικό είναι ότι το ίδιο έχει διαστρεβλωμένη εικόνα του εαυτού του, ακόμα και αν είναι πολύ αδύνατο, θεωρεί ότι είναι κανονικό έως και παχύσαρκο.

Η κατάσταση αυτή συνεπάγεται προβλήματα τόσο στη συμπεριφορά και τις σχέσεις του εφήβου, όσο και στη σωματική του υγεία.

Η σοβαρότητα, η επικινδυνότητα (τίθεται σε κίνδυνο ακόμη και η ίδια η ζωή) και η διάρκεια, διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Το άτομο που πάσχει από ψυχογενή ανορεξία συνήθως δεν επιζητά θεραπευτική βοήθεια και γι' αυτό οι γονείς καλούνται να απευθυνθούν σε κάποιον ειδικό εάν δουν ότι χάνουν τον έλεγχο σε σχέση με την διατροφή του παιδιού.

Με το να ασκήσουν πίεση από μόνοι τους, το πιθανότερο είναι να επιδεινωθεί η κατάσταση.

### **Ψυχογενής βουλιμία**

Η βουλιμία είναι άλλη μια διατροφική διαταραχή. Σε αυτή την περίπτωση έχουμε το αντίθετο άκρο από την ανορεξία.

Ο βουλιμικός, δεν αποκλείει τη λήψη τροφής αλλά τη «χρωματίζει» με ένα αίσθημα ντροπής.

Έπειτα από ένα βουλιμικό επεισόδιο ακολουθεί πολλές φορές απόπειρα αποβολής της τροφής κυρίως μέσω πρόκλησης εμετού, κάτι εξαιρετικά επικίνδυνο καθώς ο οισοφάγος μπορεί να γίνει πολύ αδύναμος και να σπάσει, θέτοντας σε κίνδυνο τη ζωή του ατόμου.

Και εδώ, πάλι υπάρχει υπέρμετρο ενδιαφέρον για το σωματικό βάρος και γι' αυτό το λόγο οι βουλιμικοί έφηβοι, δεν είναι συχνά υπέρβαροι.

Όπως οι ανορεξικοί, έτσι και οι βουλιμικοί, σπάνια συνειδητοποιούν τη σοβαρότητα της κατάστασης και δεν ζητούν θεραπεία.

### **Ορθορεξία: Η «νέα» διατροφική διαταραχή**

Αντιμέτωποι με μία «νέα» διατροφική διαταραχή, τη νευρική ορθορεξία, βρίσκονται οι διαιτολόγοι-διατροφολόγοι. Η νευρική ορθορεξία είναι μια μανία κατανάλωσης μόνο υγιεινών τροφών, κυρίως βιολογικών ή οργανικών και η αποφυγή κατανάλωσης τροφών, αυξημένων σε λιπαρά ή εκείνων που περιέχουν πρόσθετα ή συντηρητικά.

### **Τα χαρακτηριστικά της νευρικής ορθορεξίας**

Ένα υγιεινό -ισορροπημένο διαιτολόγιο, πληρέστατο σε θρεπτικά συστατικά, είναι απολύτως αποδεκτό και χρήσιμο. Μιλάμε για νευρική ορθορεξία, όταν η τήρηση αυτού του διαιτολογίου αποτελεί ακραία και απόλυτη θέση του ατόμου, που το ακολουθεί, με χαρακτηριστικά όπως π.χ.:

- Η επίμονη σκέψη σχετικά με τη δίαιτα περισσότερο από τρεις ώρες ημερησίως,
- Ο σχεδιασμός-προγραμματισμός γευμάτων πολλές ημέρες πριν από την κατανάλωσή τους.
- Η θρεπτική αξία του γεύματος είναι περισσότερο σημαντική από την ευχαρίστηση της κατανάλωσής του.
- Το έντονο αίσθημα αυτοπεποίθησης, όταν το άτομο τρώει υγιεινά.
- Η παύση κατανάλωσης τροφίμων που έδιναν απόλαυση και η αντικατάστασή τους από «σωστά» τρόφιμα.
- Η αντικοινωνική συμπεριφορά του ατόμου, επειδή το είδος διατροφής καθιστά δύσκολο το να φάει έξω.
- Οι έντονες ενοχές, όταν «χαλάει» η διατροφή,
- Η εκτίμηση της θρεπτικής αξίας των τροφίμων πάντοτε πριν από το φαγητό.
- Η ευτυχία και ο πλήρης έλεγχος, όταν τρώει «υγιεινά».
- Το υποτιμητικό βλέμμα προς τους ανθρώπους, που δεν έχουν κανέναν έλεγχο στο τι τρώνε.

*«Έχουμε δει ασθενείς που φτάνουν τον οργανισμό τους στα όρια της εξόντωσης» σχολιάζει ο Δρ **Αντώνης Καφάτος**, παιδίατρος, ομότιμος καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Κρήτης. «Κάποιοι αποφεύγουν αρκετές τροφικές ομάδες, με αποτέλεσμα να εμφανίζουν ελλείψεις σε βασικά θρεπτικά στοιχεία , όπως βιταμίνη B12,ασβέστιο,λιπαρά οξέα ω-3 και ω-6. Άλλοι καταναλώνουν μόνο ωμές τροφές, θέτοντας τον εαυτό τους στον κίνδυνο παρασίτων και μικροβίων που υπάρχουν κυρίως στο ωμό κρέας. Πάσχουν από υπερβολικό άγχος για να πετύχουν τα τελειοθηρικά πρότυπα που θέτουν, ωστόσο γίνονται όλο και πιο δυστυχημένοι» προσθέτει.*

## 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.

Οι παρακάτω συμβουλές είναι σημαντικές για όλα τα παιδιά και κυρίως για αυτά με αυξημένο σωματικό βάρος. Παρόλα αυτά σε καμία περίπτωση δεν υποκαθιστούν τις συμβουλές ενός ειδικού διαιτολόγου ο οποίος θα καθορίσει το πρόγραμμα διατροφής και την πορεία της θεραπείας με βάση τις συγκεκριμένες ανάγκες του κάθε παιδιού.

### **Κατανάλωση πρωινού γεύματος**



Η κατανάλωση πρωινού γεύματος είναι σημαντική τόσο για τη ρύθμιση του βάρους, όσο και για την καλύτερη απόδοση των παιδιών στο σχολείο. Ένα ισορροπημένο πρωινό περιλαμβάνει την κατανάλωση γάλακτος, γιαουρτιού ή τυριού χαμηλών λιπαρών, την κατανάλωση ψωμιού ή δημητριακών ολικής αλέσεως και την κατανάλωση φρέσκων φρούτων ή φρέσκου χυμού.

### **Προγραμματισμένα γεύματα και σνακ**



Η τακτική κατανάλωση γευμάτων σε συγκεκριμένες ώρες βοηθά τον οργανισμό να ρυθμίσει πιο αποτελεσματικά την πρόσληψη τροφής με βάση τις απαιτήσεις του σε ενέργεια, και μειώνει τις πιθανότητες υπερκατανάλωσης φαγητού. Θα πρέπει πέρα από το πρωινό να καταναλώνονται 2 γεύματα μέσα στην ημέρα, ένα μεσημεριανό κι ένα πιο ελαφρύ βραδινό

γεύμα, καθώς και δύο καλής ποιότητας σνακ, ένα στο σχολείο κι ένα κατά τη διάρκεια του απογεύματος, τα οποία καλό είναι να προετοιμάζονται από τους γονείς στο σπίτι.

## Τα γεύματα ως ευχάριστη εμπειρία



Τα γεύματα θα πρέπει να αποτελούν μια ευχάριστη εμπειρία τόσο για τους γονείς, όσο και για τα παιδιά, και μια ευκαιρία για να έρθουν σε επαφή τα μέλη της οικογένειας. Αντίθετα, η κατανάλωση γευμάτων μπροστά στην τηλεόραση είναι πιθανό να οδηγήσει σε υπερκατανάλωση φαγητού.

## Ποικιλία τροφίμων



Η ποικιλία στα τρόφιμα που καταναλώνονται είναι αυτή που θα εξασφαλίσει την επάρκεια σε θρεπτικά συστατικά αφού κανένα τρόφιμο δεν περιέχει από μόνο του όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός. Η συμμετοχή των παιδιών τόσο στην αγορά των τροφίμων, όσο και στην παρασκευή των γευμάτων, σε κάποιες περιπτώσεις βοηθά στο να διευρύνουν τις γευστικές τους προτιμήσεις.

## Φρούτα και λαχανικά



Τα φρούτα και τα λαχανικά θα πρέπει να αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής του παιδιού αφού θα πρέπει να καταναλώνονται τουλάχιστον 5 μερίδες από τα τρόφιμα αυτά κατά τη διάρκεια της ημέρα. 1 μερίδα φρούτων αποτελεί 1 μικρό φρούτο ή ½ ποτήρι φρέσκος χυμός, ενώ 1 μερίδα λαχανικών αποτελεί η 1 κούπα ωμών λαχανικών και η ½ κούπα βρασμένων λαχανικών. Για να επιτευχθεί ο στόχος των 5 μερίδων θα πρέπει σε κάθε βασικό γεύμα να συμπεριλαμβάνεται ωμή σαλάτα ή μαγειρεμένα λαχανικά, ενώ τα φρούτα θα πρέπει να αποτελούν επιλογές στο πρωινό γεύμα ή στα ενδιάμεσα σνακ. Είναι προτιμότερο να επιλέγονται εποχιακά φρούτα και λαχανικά, τοπικής παραγωγής, και να καταναλώνεται ποικιλία των τροφίμων αυτών. Τα άγρια χόρτα επίσης αποτελούν πολύ καλή επιλογή.

## Οι υδατάνθρακες ως βάση της διατροφής



Τα τρόφιμα που περιέχουν υδατάνθρακες θα πρέπει να αποτελούν τη βάση της διατροφής των παιδιών, αλλά και των ενηλίκων. Περίπου οι μισές από τις θερμίδες που καταναλώνονται ημερησίως θα πρέπει να προέρχονται από υδατάνθρακες. Τα όσπρια, το ψωμί, τα δημητριακά και τα ζυμαρικά ολικής αλέσεως, το αναποφλοιώτο ρύζι και οι βραστές ή ψητές πατάτες αποτελούν καλές επιλογές από την κατηγορία αυτή.

## Το κορεσμένο λίπος

Η ποιότητα του λίπους στη δίαιτα είναι εξαιρετικά σημαντική. Προτιμήστε το ελαιόλαδο στην παρασκευή των φαγητών, αλλά ακόμη και των γλυκών, και αποφύγετε τα ζωικά λιπαρά όσο είναι δυνατό. Καλές επιλογές αποτελούν τα χαμηλά σε λιπαρά γαλακτοκομικά, τα άπαχα κρέατα, τα πουλερικά και τα ψάρια, καθώς και τα γλυκά που παρασκευάζονται στο σπίτι με βάση το ελαιόλαδο. Τα τρόφιμα αυτά έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένο λίπος το οποίο ασκεί διάφορες δυσμενείς δράσεις στον οργανισμό.

## Διαθεσιμότητα υγιεινών τροφίμων στο σπίτι

Η διαθεσιμότητα στο σπίτι υγιεινών σνακ και ο αποκλεισμός των τροφίμων χαμηλής ποιότητας βοηθά στην καλύτερη διατροφή των παιδιών. Τα φρούτα, τα γιαούρτια χαμηλών λιπαρών που συνδυάζονται με φρούτα, μέλι και ξηρούς καρπούς, τα ροφήματα που μπορούν να παρασκευαστούν στο σπίτι με γάλα και φρούτα, τα τوست με ψωμί ολικής αλέσεως και τυρί χαμηλών λιπαρών αποτελούν κάποιες μόνο από τις πολλές επιλογές για υγιεινά σνακ στο σπίτι.

## Δεν υπάρχουν «καλά» και «κακά» τρόφιμα

Στα πλαίσια της ισορροπημένης διατροφής και της υγιούς διατροφικής συμπεριφοράς δεν θα πρέπει να δημιουργούνται εμμονές σε σχέση με τις επιλογές των τροφίμων. Τα παιδιά μπορούν να καταναλώνουν ακόμη και «κακά» τρόφιμα, σε αραιά όμως χρονικά διαστήματα, και ενώ υπάρχει συμφωνία των παιδιών με τους γονείς ως προς την συχνότητα αυτή.

## Βιβλιογραφία:

- <http://www.inka.gr> (Ινστιτούτο Καταναλωτή )
- <http://www.nutrimed.gr> (ιστότοπος για τη διατροφή και την υγεία)
- <http://www.arxaion.gr> (Αρχαίων γεύσεις)
- [http://www.oldwayspt.org/html/p\\_med.htm](http://www.oldwayspt.org/html/p_med.htm) (Οργανισμός Υγείας)
- <http://www.medlook.net.cy> (ιστότοπος εκλαϊκευμένης ιατρικής)
- <http://www.paxysarkia.gr> (ιστότοπος για την παχυσαρκία)
- <http://www.who.org> (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας)

Συνέντευξη από τη διατροφολόγο Γεωργιουδάκη Νατάσα

