

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΣΧ.ΕΤΟΣ: 2014-2015

ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ: 2^ο ΓΕΛ ΑΜΑΛΙΑΔΑΣ

ΤΜΗΜΑ: Β4

ΤΙΤΛΟΣ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η παχυσαρκία στη χώρα μας τα τελευταία χρόνια κάνει έντονη την εμφάνισή της. Ο σκοπός είναι οι μαθητές να ενημερωθούν (και αν είναι δυνατό να υιοθετήσουν) ένα σωστό οδηγό διατροφής.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ:

- 1) Παχυσαρκία: οι παράγοντες που την εμφανίζουν και οι αρνητικές επιδράσεις της στην εφηβεία.
- 2) Ποια τα πιο συνηθισμένα διατροφικά λάθη που κάνουν οι έφηβοι και πως αυτά οδηγούν σε περιττά κιλά;
- 3) Πως μπορούν οι έφηβοι να αποφεύγουν τις διατροφικές κακοτοπιές;
- 4) Ποια είναι η σωστή διατροφή για την ενίσχυση των πνευματικών λειτουργιών (πχ. στην περίοδο των εξετάσεων);
- 5) Ποια είναι η σωστή διατροφή για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος κυρίως το χειμώνα;
- 6) Τι ποσοστό εφήβων καταναλώνουν αλκοολούχα ποτά κατά τη βραδινή τους έξοδο και ποιες οι αρνητικές επιδράσεις του ποτού στους εφήβους;

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ:

- A. Θέμα επίκαιρο και χρήσιμο.
- B. Εκπαίδευση στη διατροφή.
- Γ. Υιοθέτηση σωστής διατροφής για καλή υγεία στο παρόν και στο μέλλον.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΕΘΟΔΟΥ ΠΟΥ ΘΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΘΕΙ:

- Εργασία σε ομάδες.
- Βιβλιογραφική έρευνα.
- Αναζήτηση σχετικού υλικού στο διαδίκτυο.
- Δειγματοληπτική έρευνα στο συγγενικό, σχολικό και φιλικό περιβάλλον.
- Έλεγχος της προσωπικής καθημερινής διατροφής, για το αν οδηγεί σε σωστό ή όχι σωματικό βάρος ανάλογα με την ηλικία και το σωματότυπο.

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

1. Να προβληματιστούν πάνω στις παρενέργειες που έχει στην υγεία η μη σωστή διατροφή.
2. Να υιοθετήσουν ένα σωστό τρόπο διατροφής.
3. Να δημιουργήσουν ερωτηματολόγια για τη δειγματοληπτική έρευνα στο περιβάλλον τους.
4. Να δημιουργηθεί πνεύμα συμμετοχής και συνεργατικότητας στους μαθητές.

ΠΟΡΟΙ-ΥΛΙΚΑ-ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ:

- Διαδίκτυο.
- Σχετική με το θέμα βιβλιογραφία.
- Άρθρα τα οποία αναφέρονται στο θέμα (πχ. δίνοντας στατιστικά στοιχεία κτλ.)

Α. ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Είναι η κλινική κατάσταση-πάθηση που προκαλείται από δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία και συχνά οδηγεί σε μείωση του προσδόκιμου ζωής και αυξημένα προβλήματα υγείας. Προσδιορίζεται από το δείκτη μάζας σώματος, μια μέτρηση που λαμβάνεται διαιρώντας το βάρος σε κιλά με το τετράγωνο του ύψους σε μέτρα. Η παχυσαρκία έχει χαρακτηριστεί ως νόσος. Είναι το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Ευθύνεται συνήθως σε λανθασμένη διατροφική συμπεριφορά και περιορισμένη φυσική δραστηριότητα.

Δ.Μ.Σ:

20-25: φυσιολογικό

26-30: α' βαθμού παχυσαρκία

31-40: β' βαθμού παχυσαρκία

41-50: γ' βαθμού παχυσαρκία

ΑΙΤΙΑ:

Το πιο συνηθισμένο αίτιο είναι η πρόσληψη μεγαλύτερου αριθμού θερμίδων απ' αυτές που χρειάζεται το άτομο για τις ημερήσιες ανάγκες του. Άλλοι παράγοντες είναι η αυξημένη κατανάλωση ποτών με γλυκαντικές ύλες και αναψυκτικών πλούσιων σε ζάχαρη, γεύματα fast food, προπαρασκευασμένα και κατεψυγμένα υλικά μαγειρέματος, και γενικά μεγάλες μερίδες γευμάτων .

Μειωμένη φυσική δραστηριότητα-καθιστικός τρόπος ζωής , χρήση μέσων μεταφοράς ακόμα και για σύντομες διαδρομές/μειωμένο περπάτημα .

Κληρονομικότητα , ύπαρξη ασθενειών (π.χ. αντικαταθλιπτικά, στεροειδή, ινσουλίνη ,αντισπασμωδικά κ.α.)

ΚΙΝΔΥΝΟΙ : Η παχυσαρκία αυξάνει τον κίνδυνο για υπέρταση και σακχαρώδη διαβήτη, και μέσω αυτών ,τον κίνδυνο για καρδιοπάθειες και εγκεφαλικά επεισόδια.

Οι παχύσαρκες γυναίκες έχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού και του ενδομήτριου .Η παχυσαρκία επίσης μπορεί να δημιουργήσει ψυχολογικά, κοινωνικά προβλήματα.

Η παχυσαρκία είναι δυσεπίλυτο πρόβλημα και αποτελεί πηγή απογοήτευσης για όσους το αντιμετωπίζουν!

ΠΟΛΗΨΗ: Η πρόληψη της παχυσαρκίας γίνεται με εφαρμογή ορισμένων πολύ απλών κανόνων υγιεινής διατροφής και τη συχνή σωματική άσκηση. Οι κανόνες αυτοί βοηθούν αποφασιστικά και στην πρόληψη ενός μεγάλου φάσματος χρόνιων παθήσεων.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ: Η παχυσαρκία αποτελεί μια από τις κυριότερες στους ενήλικους αλλά και παιδιά ενώ στο μεγαλύτερο μέρος του κόσμου και κυρίως του Δυτικού ,αποτελεί στίγμα.

Η αντιμετώπιση της περιλαμβάνει 3 σκέλη : Δίαιτα -σωστή διατροφή-άσκηση/ψυχολογική υποστήριξη. Τα προγράμματα διατροφής μπορούν να επιφέρουν απώλεια βάρους βραχυπρόθεσμα αλλά η διατήρηση της απώλειας βάρους είναι συχνά δύσκολη και απαιτεί άσκηση και διατροφή με λιγότερες θερμίδες να αποτελούν μόνιμο μέρος του τρόπου ζωής μέσα στο 24ωρο , ενώ τα γεύματα να περιέχουν υδατάνθρακες, λίπη,ίνες σε συγκεκριμένες αναλογίες ώστε να είναι ισορροπημένα και να αποφευχεται η λήψη σακχαρούχων ποτών, αναψυκτικών , και κονσερβοποιημένων χυμών. Σημαντική είναι και η μείωση παρακολούθησης τηλεόρασης και χρήσης βιντεοπαιχνιδιών, και η ενασχόληση με αθλήματα ή απλά αύξηση της φυσικής δραστηριότητας προς απαλλαγή της καθιστικής ζωής. Σε κάποιες περιπτώσεις προς αντιμετώπιση της παχυσαρκίας λαμβάνονται και φάρμακα τα οποία όμως δεν επιφέρουν εμφανή αποτελέσματα σύντομα ,αλλά και σε ειδικές περιπτώσεις ενδείκνυται

η βαριατρική χειρουργική επέμβαση η οποία αποτελεί και την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση και θεραπεία για παχυσαρκία υψηλών επιπέδων!

Μαρία Παρασκευοπούλου
Ευαγγελία Περδίκη
Θεοδώρα Πασσά.

B. ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΩΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ

Η σωστή διατροφή βελτιώνει τον τρόπο σκέψης και διατηρεί την φυσική μας κατάσταση σε υψηλά επίπεδα. Η ισορροπημένη διατροφή είναι σημαντική για τον εγκέφαλο όπως και για το υπόλοιπο σώμα. Η πρόσληψη των αναγκαίων θερμίδων ημερησίως από τον οργανισμό παίζει σημαντικό ρόλο στην μνήμη και τη συγκέντρωση. Η σωστή αναλογία των πρωτεϊνών, υδατανθράκων, λιπών, νερού, βιταμινών, μεταλλικών αλάτων αλλά και η σωστή κατανομή των γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη πνευματική διαύγεια (συγκέντρωση, μνήμη, μάθηση). Μερικά θρεπτικά συστατικά είναι σημαντικά δομικά στοιχεία των εγκεφαλικών κυττάρων και των συνάψεωνμεταξύ κυττάρων.

Οι υδατάνθρακες θεωρούνται σημαντικά ενισχυτικά της μνήμης. Η γλυκόζη που τους αποτελεί, αποτελεί το αποκλειστικό καύσιμο του εγκεφάλου, ενώ συμβάλλει στην έκκριση σεροτονίνης, που είναι βασικός νευροδιαβιβαστής που συμμετέχει στη διατήρηση της μνήμης.

Τα σημαντικότερα θρεπτικά συστατικά για τη σωστή εγκεφαλική λειτουργία είναι τα εξής : τα ω-3 λιπαρά οξέα και οι βιταμίνες C, E, D, ο σίδηρος, ο ψευδάργυρος, το βόριο και οι βιταμίνες του συμπλέγματος B (B₁, B₆, B₁₂, η χολίνη και το φολικό οξύ)

Οι βιταμίνες B₆, B₁₂ και το φολικό οξύ παίζουν ρόλο στη λειτουργία του εγκεφάλου. Η βιταμίνη B₁ βοηθά στη σωστή ανάπτυξη και λειτουργία του εγκεφάλου, χρειάζεται για την αποδέσμευση ενέργειας από τις τροφές στον εγκέφαλο και ενισχύει την πνευματική δραστηριότητα. Έρευνες έδειξαν ότι μια διατροφή πλούσια σε ένα ω-3 λιπαρό οξύ, προστατεύει τον εγκέφαλο από την απώλεια μνήμης και την καταστροφή των κυττάρων που προκαλεί η γήρανση, ενώ τα ιχθυέλαια έχουν, επίσης, συνδεθεί με την πνευματική ανάπτυξη των παιδιών.

Ο σίδηρος, βασικό μέταλλο για τη ζωή, απαραίτητο για την σύνθεση της αιμοσφαιρίνης και ορισμένων ενζύμων βοηθά στην ανάπτυξη, αυξάνει την αντίσταση στις ασθένειες και προλαμβάνει την κόπωση.

Ο εγκέφαλος εξαρτάται από το κυκλοφορικό σύστημα και από το τι συμβαίνει στο υπόλοιπο σώμα. Γι' αυτό το λόγο η βιταμίνη E είναι πολύ σημαντική, αφού προλαμβάνει και διαλύει τους θρόμβους, μειώνει την κόπωση και επιταχύνει την επούλωση των τραυμάτων. Προστατεύει τα αγγεία από την αθηροσκλήρωση, συμβάλλοντας στη μείωση εμφάνισης στεφανιαίας νόσου.

Τροφές που περιέχουν τα προαναφερθέντα :

- ✦ Βιταμίνες _____ του _____ συμπλέγματος _____ B:
Δημητριακά, γαλακτοκομικά, λαχανικά με βαθυπράσινο χρώμα και ξηροί καρποί.
- ✦ Ω-3 _____ λιπαρά _____ οξέα:
Μουρουνέλαιο, στα ψάρια (κυρίως σολομό, τόνο, σκουμπρί, κολιό, σαρδέλες), σόγια, καρύδια, αντράκλα.
- ✦ Σίδηρος _____ :
Συκώτι, κρέας, αυγό, όσπρια, σπανάκι.
- ✦ Ψευδάργυρος:
Οστρακοειδή, ψάρια, δημητριακά ολικής άλεσης, σπόρους (π.χ. πασατέμπο), αρακά, φασόλια, σιτάρι.
- ✦ Βόριο:
Αμύγδαλα, φιστίκια, καρύδια.
- ✦ B-καροτίνη _____ :
Καρότο, πατάτα, πορτοκάλι, ντομάτα, γλυκό κολοκύθι.
- ✦ Βιταμίνη _____ E _____ :
Ξηροί καρποί.

Ανακεφαλαιώνοντας, μην ξεχνάμε, εκτός από παράγοντες όπως η κοινωνική διέγερση, εκπαίδευση και γονική φροντίδα, ο εγκέφαλος χρειάζεται σημαντικά θρεπτικά συστατικά σε όλη τη διάρκεια της ζωής κάθε ανθρώπου. Αυτά τα θρεπτικά συστατικά το άτομο τα λαμβάνει από τις τροφές που καταναλώνει. Ωστόσο, σημαντικό είναι παράλληλα να αποφεύγεται το κάπνισμα και οι εθιστικές ουσίες, καθώς και η καλή διατροφή να συνοδεύεται από γυμναστική.

Τζίκα Αντζελα

Τσίκνα Βασιλική Χρυσούλα,

Φιλοπούλου Πολυξένη,

Φωτακοπούλου Αικατερίνη Νεκταρία.

Γ. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

Σημαντικό ρόλο στην άμυνα του οργανισμού παίζουν, μεταξύ άλλων, τα λευκά αιμοσφαίρια και ορισμένες ουσίες των τροφών που είναι απαραίτητες για τις λειτουργίες που συνδέεται με αυτά. Για παράδειγμα, τα αντιοξειδωτικά (π.χ. οι βιταμίνες Α, C, E και το σελήνιο) δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες που εισέρχονται στον οργανισμό ή παράγονται σε αυτόν, κάνοντας τα κύτταρα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις και ιώσεις. Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα συντελούν στη καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, ενώ η έλλειψη φυλλικού οξέος έχει συνδεθεί με τη διατάραξη της ανάπτυξης των λευκοκυττάρων.

Ποια συστατικά δυναμώνουν τον οργανισμό;

Τα κυριότερα συστατικά για την ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού μα είναι:

Βιταμίνη Α: Βρίσκεται στα γαλακτοκομικά προϊόντα, το βούτυρο, το αυγό, τα συκώτι, τα καρότα, τις γλυκοπατάτες, τα βερίκοκα.

Βιταμίνη Β12, Β6, Φυλλικό οξύ: Βρίσκονται στο γάλα, το κρέας, το συκώτι, τους ξηρούς καρπούς, τα δημητριακά, τα κίτρινα φρούτα.

Βιταμίνη C: Καλές πηγές είναι τα εσπεριδοειδή, τα ακτινίδια, οι φράουλες, οι πιπεριές, το σπανάκι, το μπρόκολο, οι ντομάτες.

Βιταμίνη E: Πλούσια σε αυτή είναι το ελαιόλαδο, τα θαλασσινά, η βρόμη, τα αμύγδαλα, τα φουντούκια.

Μαγνήσιο: Υπάρχει στα δημητριακά ολικής άλεσης, το σουσάμι, τους ξηρούς καρπούς, τα όσπρια, τα γαλακτοκομικά, τον τόνο.

Σελήνιο: Υπάρχει στα κρέατα, τα θαλασσινά, τους ξηρούς καρπούς, τα δημητριακά ολικής άλεσης.

Σίδηρος: Πλούσιες πηγές είναι το συκώτι, το κρέας, τα αυγά, τα θαλασσινά, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τους ξηρούς καρπούς.

Ψευδάργυρος: Υπάρχει στα θαλασσινά, τα ψάρια, τα αυγά, το κρέας.

Ω-3 λιπαρά οξέα: Βρίσκονται κυρίως στα φυτικά έλαια, τα λιπαρά ψάρια και τους ξηρούς καρπούς.

Υπάρχουν άλλες τροφές που ενισχύουν το ανοσοποιητικό;

Εκτός από τα παραπάνω θρεπτικά συστατικά υπάρχουν και ορισμένα τρόφιμα που έχουν συνδεθεί με τη προστασία του οργανισμού από το κρυολόγημα. Το κρεμμύδι, για παράδειγμα, περιέχει κερκετίνη, μια ουσία με αντιφλεγμονώδη, αντιμικροβιακή, και αντισηπτική δράση, ενώ το σκόρδο (σε μεγάλες ποσότητες) χάρη στην αλισίνη, έχει

αντιμικροβιακές ιδιότητες και διεγείρει την παραγωγή λευκοκυττάρων. Επίσης, η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων πλουσίων σε ‘καλούς’ μικροοργανισμούς (προβιοτικά) , όπως το γιαούρτι και το κεφίρ , συμβάλλει στη διατήρηση της ισορροπίας της μικροβιακής χλωρίδας του εντέρου , ενισχύοντας μία από τις βασικές γραμμές άμυνας του οργανισμού. Θα πρέπει να γίνεται και κατανάλωση κρέατος σε συγκεκριμένες ποσότητες ωστόσο, οι διαιτολόγοι συνιστούν να προτιμάμε το λευκό από το κόκκινο κρέας.

Οι βιταμίνες και οι τροφές που αναφέρονται παραπάνω δεν δρουν μεμονωμένα. Αν θέλετε να επωφεληθείτε από τις ευεργετικές του ιδιότητες , πρέπει να γίνουν μέρος ενός ισορροπημένου διαιτολογίου, που θα περιλαμβάνει καθημερινά φρούτα, λαχανικά, σύνθετους υδατάνθρακες (π.χ. όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης), ελαιόλαδο, γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά!

Αρτιόλα Τζοκόλα,

Τζίντα Σκίλα,

Φρίντα Τζοκόλα,

Ραφαέλα Τζοκόλα.

Δ. ΤΑ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΛΑΘΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ – ΑΥΞΗΣΗ ΠΕΡΙΤΤΩΝ ΚΙΛΩΝ

Οι διατροφικές απαιτήσεις των νέων επηρεάζονται κυρίως από την «έξαρση» ανάπτυξης που συμβαίνει στην εφηβεία. Οι ανάγκες για θρεπτικά συστατικά μεταξύ των εφήβων διαφέρουν έντονα και η πρόσληψη τροφής μπορεί να ποικίλλει εξαιρετικά μεταξύ των ημερών, τόσο που κάποιοι με ελλείψεις ή υπερβολικές προσλήψεις τη μια μέρα, μπορούν εύκολα να αντισταθμίσουν την επομένη. Σε αυτή την περίοδο της ζωής, υπάρχει κίνδυνος έλλειψης πολλών θρεπτικών συστατικών μεταξύ των οποίων ο σίδηρος και το ασβέστιο.

Σίδηρος. Μεταξύ των εφήβων, η αναιμία λόγω έλλειψης σιδήρου είναι μια από τις πιο συνηθισμένες ασθένειες που σχετίζονται με διατροφικές ελλείψεις. Οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στην αναιμία λόγω έλλειψης σιδήρου λόγω του αυξημένου όγκου αίματος και της αυξημένης μυϊκής μάζας κατά την αύξηση και την ανάπτυξη.

Ασβέστιο. Ο σκελετός έχει περίπου το 99% των αποθηκών ασβεστίου του σώματος και η αύξηση του σκελετικού βάρους είναι ταχύτερη κατά την έξαρση της εφηβείας. Περίπου το 45% της ενήλικης σκελετικής μάζας σχηματίζεται κατά την εφηβεία, παρότι η αύξησή της συνεχίζεται αρκετά μετά την εφηβεία μέχρι και την τρίτη δεκαετία. Όλο το ασβέστιο για την αύξηση του σκελετού πρέπει να προσληφθεί μέσω της δίαιτας. Οι μεγαλύτερες προσλήψεις συμβαίνουν κατά την πρώιμη εφηβεία, μεταξύ 10 και 14 ετών στα κορίτσια και 12 με 16 στα αγόρια.

Τα **τακτικά γεύματα** είναι σημαντικά. Οι διατροφικές συνήθειες, που επηρεάζουν τις προτιμήσεις τροφίμων, την κατανάλωση ενέργειας και την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, γενικά αναπτύσσονται νωρίς στην παιδική ηλικία και ειδικά στην εφηβεία. Το περιβάλλον του σπιτιού και του σχολείου παίζουν σημαντικό ρόλο στον προσδιορισμό της στάσης του παιδιού προς κάποια τρόφιμα καθώς και στην κατανάλωσή τους.

Οι έφηβοι, εκτός του ότι εκτίθενται σε περιοδικές διατροφικές μόδες και τάσεις αδυνατίσματος, τείνουν να προσπερνούν γεύματα και να αναπτύσσουν μη φυσιολογικές διατροφικές συνήθειες. Ένα από τα γεύματα που πιο συχνά προσπερνούνται είναι το πρωινό. Έρευνες έχουν δείξει ότι το πρωινό παίζει σημαντικό ρόλο στο να παρέχει απαραίτητη ενέργεια και θρεπτικά συστατικά μετά τη βραδινή νηστεία και μπορεί να βοηθήσει τη συγκέντρωση και την απόδοση στο σχολείο.

Τα **σνακ** γενικά αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι των γευματικών συνηθειών τόσο για τα παιδιά όσο και για τους εφήβους. Κάποια σνακ μεταξύ πρωινού και μεσημεριανού και μεταξύ μεσημεριανού και βραδινού μπορούν να βοηθήσουν στη συμπλήρωση θερμίδων κατά τη διάρκεια της ημέρας. Γρήγορα αναπτυσσόμενοι και πολύ ενεργητικοί έφηβοι συχνά έχουν σημαντικές ενεργειακές και διατροφικές ανάγκες – γι' αυτό η διδασκαλία της διατροφής στο σχολικό πρόγραμμα θα βοηθήσει τα παιδιά να έχουν τη γνώση να κάνουν ενημερωμένες επιλογές σχετικά με τα τρόφιμα στα κυρίως γεύματα και τα σνακ τους.

Ενεργειακές ανάγκες. Φυσιολογικά, οι ενεργειακές ανάγκες των εφήβων τείνουν να είναι παράλληλες με το ρυθμό ανάπτυξής τους και τα διάφορα άτομα μπορούν να καλύψουν τις

ενεργειακές ανάγκες τους μέσω του αισθήματος της όρεξης με επαρκή ακρίβεια. Ως αποτέλεσμα, η πλειοψηφία των εφήβων διατηρούν την ενεργειακή ισορροπία και μια ποικίλη πρόσληψη τροφίμων παρέχει επαρκή θρεπτικά συστατικά για τη βέλτιστη αύξηση και ανάπτυξη.

Το **άγχος** και οι συναισθηματικές διαταραχές μπορούν ωστόσο να επηρεάσουν σημαντικά την ενεργειακή ισορροπία στους εφήβους, με αποτέλεσμα την κατανάλωση είτε πολύ μεγάλων είτε πολύ μικρών ποσοτήτων τροφής. Μέτριες ή σοβαρές μολύνσεις, νευρική κατάσταση, έμμηνος ρύση, οδοντικά ή δερματικά προβλήματα (ακμή), μπορούν να αλλάξουν την όρεξη. Οι έφηβοι με ακραίες διατροφικές συνήθειες είναι οι πιο επιρρεπείς. Το συναισθηματικό στρες συχνά σχετίζεται με διατροφικές μόδες και τάσεις αδυνατίσματος, καταστάσεις που μπορούν να οδηγήσουν σε διατροφικές διαταραχές όπως η νευρική ανορεξία.

Από την άλλη, η εξάπλωση του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας σε παιδιά και εφήβους είναι πλέον ένα μείζον διατροφικό πρόβλημα και η κατάσταση αυτή είναι πιθανό ότι θα παραμείνει και κατά την ενήλικη ζωή. Οι έφηβοι στην ανάπτυξη ανησυχούν ιδιαίτερα για την εικόνα του σώματός τους και το υπερβολικό βάρος μπορεί να έχει βαθιές συνέπειες στη συναισθηματική ευημερία τους καθώς και στη σωματική υγεία τους. Η αιτία της παχυσαρκίας είναι πολυπαραγοντική και επηρεάζεται έντονα από κοινωνικοοικονομικούς, βιοχημικούς, γενετικούς και ψυχολογικούς παράγοντες.

Η έλλειψη άσκησης παίζει ένα σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση, την ανάπτυξη και τη συντήρηση της παχυσαρκίας στην εφηβεία. Έρευνες σε νεαρούς ανθρώπους έχουν δείξει ότι η πλειοψηφία είναι σε μεγάλο βαθμό ανενεργοί και οι επιστήμονες της υγείας και οι κυβερνήσεις ενθαρρύνουν τώρα παιδιά και εφήβους να αυξήσουν κατά πολύ τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας. Η καθιστική ζωή δεν έχει μόνο πρωταρχικό ρόλο στην ανάπτυξη του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας, αλλά και στην εμφάνιση χρόνιων ασθενειών, όπως η καρδιακή νόσος, κάποιοι καρκίνοι, ο διαβήτης, η υπέρταση, εντερικά προβλήματα και η οστεοπόρωση αργότερα στη ζωή. Επιπλέον, η σωματική δραστηριότητα σχετίζεται με βελτιωμένη ελαστικότητα, ισορροπία, ευελιξία και συντονισμό του σώματος και ενδυνάμωση των οστών. Οι συστάσεις για τα παιδιά προτείνουν σωματική δραστηριότητα για τουλάχιστον 60 λεπτά ημερησίως.

➤ **Τα πέντε συχνά λάθη που κάνουν οι έφηβοι στην διατροφή τους ακλουθώντας τα πρότυπα τους**

Πολλοί νέοι άνθρωποι ορμώμενοι από ταινίες, φωτογραφίες και αφίσες θεωρούν ότι ακολουθώντας ένα πρόγραμμα bodybuilding και μια αντίστοιχη διατροφή σε 4-5 μήνες θα γίνουν σαν τον γνωστό σε όλους μας Arnold και δυστυχώς απογοητεύονται όταν μετά από 4 μήνες μόνο με τον Arnold δεν μοιάζουν (μακάρι να ήταν τόσο εύκολο).

1. Μη ρεαλιστικοί στόχοι. Ένα από τα συνηθισμένα λάθη των νέων. Δεν μπορούμε να περιμένουμε να γίνουμε τέρατα μέσα σε 3 μήνες. Τα πρότυπα μας δούλεψαν σκληρά γι' αυτό και πάρα πολλά χρόνια, έχοντας από πίσω τους ολόκληρα επιτελεία από γυμναστές

διατροφολόγους και αθλίατρος. Ένας τρόπος για να βλέπετε την βελτίωση σας είναι να τραβάτε κάθε 4 βδομάδες μια φωτογραφία του σώματος σας ώστε να βλέπετε την πρόοδο σας, και να προσαρμόζετε ανάλογα το πρόγραμμά σας ή ακόμα μπορείτε κρατάτε σωματομετρικές σημειώσεις. Θα δείτε ότι αν τηρείτε το πρόγραμμα σας κανονικά, πόση μεγάλη διαφορά θα έχετε μέσα σε ένα χρόνο.

2.Έλλειψη συνέπειας. Πολλοί ξεκινούν ένα πρόγραμμα εντατικά για ένα μήνα και μετά σταματάνε για καμιά βδομάδα, ξανά ξεκινούν, και πάει λέγοντας, νομίζοντας ότι δεν πειράζει. Αυτοί η έλλειψη συνέπειας μας κρατάει πίσω πολύ. Ξεκινήστε ένα πρόγραμμα γυμναστικής-διατροφής-ανάπαυσης με συνέπεια, χωρίς διαλείμματα και τα σωστά αποτελέσματα θα έρθουν.

3.Έλλειψη σωστού προπονητικού προγράμματος. Πολύς κόσμος πάει στο γυμναστήριο και κάνει μια σειρά από διάφορες ασκήσεις με όσο βάρος μπορεί να σηκώσει, χωρίς καμία συνοχή και σειρά μεταξύ τους. Αυτό έχει ως συνέπεια μέτρια αποτελέσματα ή ακόμα και τραυματισμούς. Φροντίστε λοιπόν να έχετε ένα σωστά σχεδιασμένο πρόγραμμα από κάποιον ειδικό.

4.Ακολούθηση προγραμμάτων των πρωταθλητών. Υπάρχουν και οι νέοι που είναι πολύ συνεπείς και από την πολύ αγάπη γι' αυτό που κάνουν ακολουθούν προγράμματα των πρωταθλητών του bodybuilding, τα οποία είναι σχεδιασμένα για ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ που γυμνάζονται πάνω από μια 10ετία και έχουν διαφορετικές ανάγκες από κάποιον που ξεκινάει τώρα, όπως φυσικά και άλλες αντοχές στην προπόνηση. Αυτό πολλές φορές οδηγεί στο να προπονήσουμε πιο πολύ κάποιους μύες και να παραμελήσουμε κάποιους άλλους ή να οδηγηθούμε πολύ εύκολα σε << υπερπροπόνηση>> με όλες τις συναφείς παρενέργειες.

5.Χρησιμοποιώντας τις λάθος ασκήσεις. Άλλο ένα λάθος είναι όταν χρησιμοποιούμε προγράμματα με πολλά μηχανήματα και καθόλου ελεύθερα βάρη ή πολλές ασκήσεις ενδυνάμωσης τότε τα αποτελέσματα επίσης θα αργήσουν πολύ.

6.Πολλά κιλά και λανθασμένη τεχνική. Μεγάλο κεφάλαιο, αλλά ας πούμε λίγα λόγια. Πολλοί νεαροί και φιλόδοξοι bodybuilders προσπαθούν να σηκώσουν πάρα πολλά κιλά για να πετύχουν τον σκοπό τους. Άποψη μου είναι ότι στην εφηβική ηλικία – μιας και για αυτή μιλάμε – οι μύες δυναμώνουν πολύ πιο γρήγορα από ότι οι τένοντες και οι συνδέσμοι και όσο πιο κοντά στο 1 REP MAX πλησιάζουμε τόσες περισσότερες πιθανότητες έχουμε να τραυματιστούμε ιδίως σε συνδυασμό με την έλλειψη σωστής τεχνικής. Να θυμάστε ότι δεν είμαστε powerlifters! Το βάρος είναι το μέσο για να πετύχουμε τον σκοπό μας και ότι με αυτό το μέσο προσπαθούμε να πετύχουμε μια ελεγχόμενη ένταση στον μυ και έτσι να φτάσουμε στην υπερτροφία. Μειώστε τα κιλά, εκτελέστε 8-12 επαναλήψεις με τέλεια τεχνική ώστε η επιβάρυνση να διεγείρει τον μυ και όχι τις αρθρώσεις και τους τένοντες και θα εκπλαγείτε για το πόσα παραπάνω αποτελέσματα θα έχετε με λιγότερα κιλά.

7.Ελλειπής διατροφή. Πολλοί από εσάς, παρότι βγάλατε άκρη με τα παραπάνω, συνεχίζετε και δεν βλέπετε τα αποτελέσματα που θέλετε και ως τώρα λέτε από μέσα σας «τα κάνω όλα... γιατί»; Ας πάμε στο κομμάτι της διατροφής γιατί αν και η σωστή προπόνηση είναι αυτό που πυροδοτεί την υπερτροφία, ωστόσο το φαγητό είναι αυτό που την τροφοδοτεί. Πολύ απλά, αν δεν έχετε πρώτες ύλες και το μόνο που διαθέτετε είναι μπουλντόζες, πολυκατοικία δεν φτιάχνεις. Έτσι ακόμα και το αρτιότερο πρόγραμμα προπόνησης, αν δεν συνοδεύεται από το ανάλογο ως προς τους στόχους φαγητό, δεν πρόκειται να έχει αποτέλεσμα.

8.Λανθασμένη διατροφή – τρώγοντας ότι βρεθεί μπροστά μας. Εκτός και αν είστε ένα κοκαλιάρικο παιδί που δεν παίρνει κιλά με τίποτα – που τότε καλά κάνετε και τρώτε τα πάντα – οι υπόλοιποι χρειάζεστε περίπου 500 θερμίδες παραπάνω από τον μεταβολισμό σας για να φτιάξετε ποιοτικούς μύες και όχι απλά να πάρετε όγκο γεμάτο λίπος. Έτσι, ακολουθήστε ένα σωστά δομημένο πρόγραμμα από τα αρκετά που έχουμε εδώ ή από όπου θέλετε με 5-6 γεύματα την ημέρα κάθε 3 ώρες, με ποιοτικούς υδατάνθρακες για ενέργεια (καστανό ρύζι, γλυκοπατάτα, βρώμη), με σωστές πρωτεΐνες για να χτίσετε μύες (ψάρια, κοτόπουλο, γαλοπούλα) και κάποια καλά λιπαρά που είναι απαραίτητα στον οργανισμό (παρθένο ελαιόλαδο, λινέλαιο, ξηροί καρποί). Αν θέλετε, μπορείτε να συμπεριλάβετε ανάμεσα στα 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και κάποια πρωτεΐνη – ιδανικότερα πριν και μετά την προπόνησή σας.

9.Έλλειψη ύπνου. Μπορεί να μην σας αρέσει, αλλά ο ύπνος είναι απαραίτητος για την μυική ανάπτυξη (μην ξεχνάτε ότι η μυική ανάπτυξη λαμβάνει χώρα όταν κοιμόμαστε). Έτσι, χρειαζόμαστε στην χειρότερη περίπτωση 7 ώρες αλλά το ιδανικό είναι 8-9 ώρες. Κάτω από τις 8 ώρες μειώνεται η φυσική ορμονική δραστηριότητα, άρα και η υπερτροφία.

10.Περιμένοντας τα συμπληρώματα να κάνουν όλη την δουλειά αντί για εσάς. Πολλοί έφηβοι παραπλανιούνται από τους επιτήδειους διαφημιστές και πιστεύουν ότι τα συμπληρώματα είναι το πιο σημαντικό κομμάτι της διαδικασίας που λέγεται χτίζω ένα σωστό και υγιές σώμα. Πιο ψέματα δεν γίνεται! Η σωστή συνταγή είναι: α) σωστά καταρτισμένο πρόγραμμα, β) σωστή διατροφή και γ) ανάπαυση. Σταματήστε λοιπόν να τρελαίνεστε με «μαγικά» σκευάσματα που θα σας κάνουν να πάρετε 20 κιλά μύες σε 30 μέρες και επικεντρωθείτε σε αυτά που είπαμε και σε δοκιμασμένα συμπληρώματα όπως πολυβιταμίνες, πρωτεΐνες ορού γάλακτος, και απαραίτητα λιπαρά. Για τους πιο παλιούς, που είστε 18-19 χρόνων και γυμνάξετε ήδη μια 3ετία, υπάρχουν κι άλλα συμπληρώματα όπως η κρεατίνη για παράδειγμα πάντα βέβαια σε συνεννόηση με κάποιον ειδικό για να μην παίρνετε ανούσια πράγματα ή κάνετε συνδυασμούς που δεν πρέπει.

Ε. ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΟΥΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΚΑΚΟΤΟΠΙΕΣ

Τα στοιχεία που υπάρχουν σήμερα στη χώρα μας φανερώνουν ότι το ποσοστό των ανθρώπων που το βάρος τους ξεπερνά τα φυσιολογικά επίπεδα είναι αρκετά μεγάλο. Συνήθως αυτό το φαινόμενο οφείλεται στον τρόπο ζωής των ανθρώπων στις μέρες μας ο οποίος χαρακτηρίζεται από έντονους ρυθμούς και άγχος. Όμως υπάρχουν τρόποι για να αποφύγουμε τις καθημερινές διατροφικές κακοτοπιές.

Αρχικά απαραίτητο είναι το πρωινό γεύμα. Ένα καλό πρωινό είναι πολύ σημαντικό καθώς παρέχει στον οργανισμό μας την απαραίτητη ενέργεια που χρειάζεται για το ξεκίνημα της ημέρας. Επίσης προσφέρει στον οργανισμό τις αναγκαίες ποσότητες φυτικών ινών , βιταμινών και ιχνοστοιχείων με αποτέλεσμα την καλύτερη λειτουργία του οργανισμού , την αποβολή ανθυγιεινών στοιχείων και γενικά συμβάλει στην εξασφάλιση μιας ισορροπημένης διατροφής. Μάλιστα το πρωινό μειώνει την όρεξη για κατανάλωση μεγάλης ποσότητας φαγητού κάτι το οποίο αποτρέπει και την κατανάλωση ανθυγιεινών πρόχειρών τροφών. Επιπλέον ένα σωστό πρωινό συμβάλλει και στη βελτίωση της υγείας των ανθρώπων.

Παράλληλα για την αποφυγή των διατροφικών λαθών απαιτείται και το κατάλληλο κυρίως γεύμα . Πρέπει το σπιτικό φαγητό να μην αντικαθίσταται από πρόχειρο φαγητό. Επιπλέον είναι εντατική ανάγκη στο μεσημεριανό τραπέζι να υπάρχει σαλάτα αλλά και τα φαγητά να συνοδεύονται από διάφορα λαχανικά .Επίσης είναι απαραίτητη η μείωση του κόκκινου κρέατος και η αντικατάσταση του από όσπρια , ψάρια ή από άλλα είδη κρεάτων όπως κοτόπουλο. Μάλιστα η αύξηση των τελευταίων τροφίμων μπορεί να βοηθήσει σε μεγάλο ποσοστό την αποβολή του λίπους από τον οργανισμό και συνεπώς να οδηγήσει στην μείωση περιττών κιλών.

Επίσης χρειάζεται να δίνεται μεγάλη προσοχή στην κατανάλωση των επιδορπίων αλλά και των υπολοίπων τροφών μεταξύ ωρών που μεσολαβούν από το μεσημεριανό έως το βραδινό γεύμα. Είναι απαραίτητο τα επιδόρπια να φροντίζουμε να είναι πιο υγιεινά και με λιγότερα λιπαρά. Επιπλέον , είναι προτιμότερο το απόγευμα να έχουμε ένα υγιεινό κολατσιό το οποίο να αποτελείται από κάποιο είδος γαλακτοκομικού προϊόντος , είτε από κάποιο φρούτο ή δημητριακά και πρέπει να αποφεύγονται τρόφιμα όπως κρουασάν , σοκολάτες ή ροφήματα που περιέχουν πολύ ζάχαρη τα οποία προσφέρουν μόνο θερμίδες.

Παράλληλα είναι επιτακτική ανάγκη η σωστή ρύθμιση του βραδινού γεύματος. Στο βραδινό γεύμα πρέπει να αποφεύγονται φαγητά όπως πίτσες ή σουβλάκια. Ωστόσο για την σχετική κατανάλωση έτοιμων φαγητών καλό θα ήταν η καθιέρωση μιας μόνο ημέρας την εβδομάδα αλλά και πάλι σε περιορισμένο βαθμό. Επίσης συνιστάται για βραδινό κάτι απλό με χαμηλά λιπαρά όπως ένα γιαούρτι ή ένα ποτήρι γάλα λίγο πριν τον ύπνο. Αυτό είναι πολύ σημαντικό καθώς εάν καταναλώνονται λιπαρά τρόφιμα στο βραδινό ο οργανισμός δεν είναι σε θέση να <<κάψει>> τις θερμίδες καθώς μετά το βραδινό ακολουθεί ο ύπνος , με αποτέλεσμα την εμφάνιση αύξησης κιλών.

Τέλος , για να αποφύγει ο άνθρωπος τις διατροφικές κακοτοπιές δεν χρειάζεται μόνο να προσέχει το τι τρώει αλλά και τι ώρες καταναλώνει το κάθε τι και σε τι ποσότητα. Επίσης πέραν από τις διατροφικές συνήθειες στις οποίες πρέπει να προσαρμοστεί , σημαντική είναι και η άθληση του οργανισμού του κάτι το οποίο χρειάζεται να προσαρμόσει στη ζωή του.

Τερζή Μαρία
Σταυροπούλου Αθηνά
Τσιχλιά Κατερίνα
Χρονοπούλου Γιώτα

ΣΤ. ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ

Η κατανάλωση αλκοόλ σε πρώιμη ηλικία είναι ένα ανησυχητικό γνώρισμα των σχετικά πρόσφατων χρόνων, που αφορά σε ένα μεγάλο βαθμό στις χώρες του Δυτικού κόσμου, καθώς επίσης και στη χώρα μας. Δεν είναι βέβαια πρωτοφανές το γεγονός ότι πολλοί έφηβοι δοκιμάζουν περιστασιακά διάφορες ουσίες, συμπεριλαμβανομένου και του αλκοόλ, αλλά σε πολλές περιπτώσεις η χρήση είναι μόνο περιστασιακή και προσωρινή, σταματά δηλαδή μετά από κάποιο σύντομο χρονικό διάστημα. Σε κάποιες άλλες (και δυστυχώς ολοένα και περισσότερες) περιπτώσεις, δεν παρατηρείται περιστασιακή χρήση αλλά κατάχρηση αλκοόλ και συχνά η συστηματική κατάχρηση οδηγεί σε εξάρτηση.

Οι επιπτώσεις του αλκοόλ στον οργανισμό

Το αλκοόλ επηρεάζει καταλυτικά τον ανθρώπινο οργανισμό προκαλώντας ανεπανόρθωτες βλάβες. Πιο αναλυτικά:

ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ: Το αλκοόλ επηρεάζει τις «κυψέλες» του εγκεφάλου. Αυτό μπορεί να μεταφραστεί σε ζαλάδες, θολή σκέψη, τρίκλισμα, μπέρδεμα στην ομιλία.

ΜΑΤΙΑ: Επειδή το αλκοόλ επηρεάζει το νευρικό σύστημα, είναι δύσκολο για τους μυς των ματιών να λειτουργήσουν και αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη θολή όραση.

ΣΤΟΜΑ –ΛΑΡΥΓΓΑΣ: Στο αλκοόλ η πέψη δε γίνεται όπως στα άλλα υγρά. Η απορρόφηση αρχίζει μέσω του στόματος και του λάρυγγα, με αποτέλεσμα να προκαλεί πονόλαιμους και έλκος.

ΣΥΚΩΤΙ: Το αλκοόλ μπορεί να δηλητηριάσει το συκώτι αφού η μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ που καταναλώνει κάποιος περνά από αυτό το όργανο.

ΣΤΟΜΑΧΙ: Ερεθισμός του πεπτικού συστήματος, εμετοί και πόνοι που προκαλούν έλκος είναι τα άμεσα αποτελέσματα του αλκοόλ στο στομάχι.

ΝΕΦΡΑ: Το αλκοόλ μπορεί να σταματήσει τη λειτουργία των νεφρών, που είναι να διατηρούν τη σωστή ισορροπία των υγρών και των μετάλλων στο σώμα.

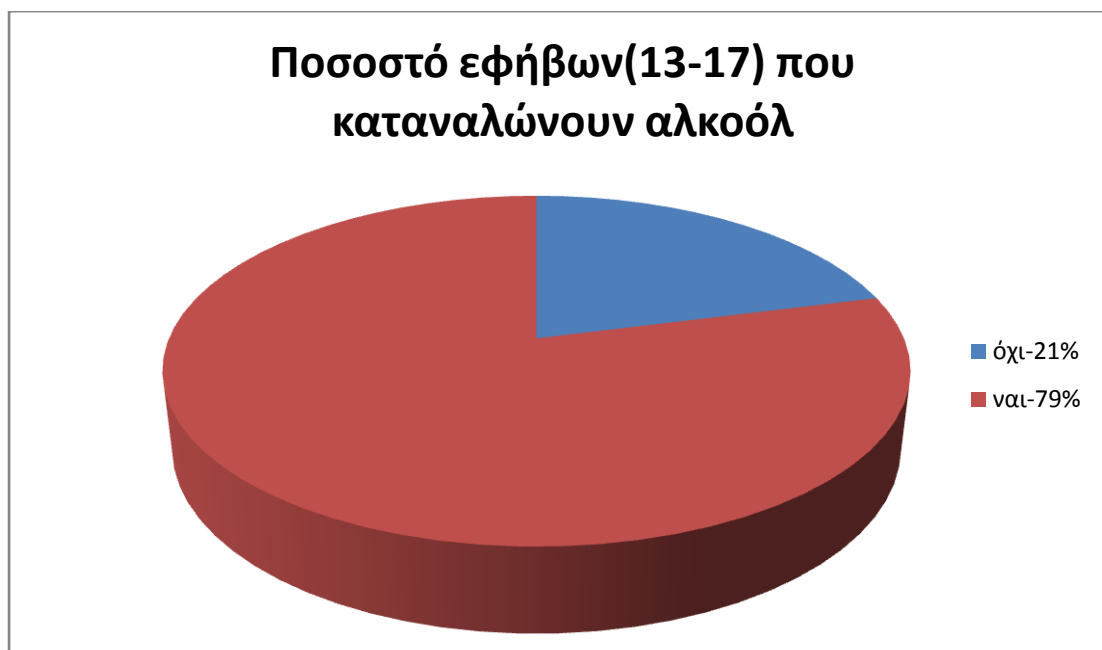
ΦΛΕΒΕΣ – ΑΡΤΗΡΙΕΣ: Το αλκοόλ διευρύνει τα αιμοφόρα αγγεία με άμεσο αποτέλεσμα τους πονοκεφάλους και την πτώση της θερμοκρασίας του σώματος (υποθερμία)

ΑΙΜΑ: Το αλκοόλ μειώνει τη δυνατότητα του σώματος να παράγει αίμα με αποτέλεσμα την αναιμία και /ή την μόλυνσή του.

ΜΥΣ: Το αλκοόλ προκαλεί αδυναμία των μυών με αποτέλεσμα το τρέκλισμα και την επιρρέπεια στα πεσίματα.

Με βάση τις παραπάνω πληροφορίες, οι γονείς άρχισαν να ευαισθητοποιούνται και να αναζητούν δεδομένα ερευνών σχετικά με την κατανάλωση αλκοόλ. Οι αριθμοί επιβεβαιώνουν τις ανησυχίες των ευαισθητοποιημένων γονέων. Σύμφωνα με τα στοιχεία της διαχρονικής έρευνας ESPAD, που πραγματοποιεί το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας, το 60,8% των εφήβων 13-18 ετών ήπια κάποιο οινοπνευματώδες ποτό τον τελευταίο μήνα, ενώ το 11,3% ήπια από δέκα φορές και πάνω. Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, δηλαδή από πέντε ποτά «στη σειρά» και πάνω, έκανε το 45% των ατόμων από 15-19 ετών (μία φορά στον τελευταίο μήνα), ενώ το 16% είχε πει πέντε ή παραπάνω ποτά για τρεις ή περισσότερες φορές εντός του μήνα. Το να βρεθούν σε κατάσταση μέθης δεν είναι, δυστυχώς, άγνωστη κατάσταση για τον έναν στους τρεις εφήβους και νέους (ηλικίες 13-19 ετών), αφού ένας στους πέντε έχει μεθύσει τουλάχιστον δύο φορές και ένας στους οκτώ περισσότερες. Το πιο ανησυχητικό είναι ότι τα τελευταία χρόνια, και πιο συγκεκριμένα μετά το 2007, η καμπύλη της κατανάλωσης αλκοόλ από εφήβους στην Ελλάδα άρχισε πάλι να ανεβαίνει. Ενώ δηλαδή διαχρονικά από το 1984 υπήρχε μια τάση μείωσης, την τελευταία τετραετία αντιστρέφεται ο δείκτης και παίρνει την ανηφόρα.

Σύμφωνα με μία άλλη έρευνα σχετική με το ποσοστό των εφήβων που δεν κάνουν καθόλου χρήση αλκοόλ, τα αποτελέσματα είναι απογοητευτικά. Μόνο το 21% των νέων δεν έχουν καταναλώσει ποτέ αλκοόλ.



Θοδωρής Χρυσανθόπουλος

Κωνσταντίνος Σπηλιόπουλος

Νίκος Πασσάς

Ρούλα Ταμπάκου

Z. ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΝΟΣ ΕΦΗΒΟΥ

Σωστή Διατροφή Ενός Εφήβου Της Ελίνας Κιτεμέ

Δεν είναι τυχαίο ότι ο Αγγλικός όρος για το πρωινό ('breakfast') σημαίνει 'σπάσιμο της νηστείας'. Μετά την ολονύκτια νηστεία και αφού έχει καταναλώσει όλη την αποθηκευμένη ενέργεια, ο οργανισμός χρειάζεται νέα εφόδια για να ξεκινήσει την ημέρα του. Φυσικά για τα παιδιά που αναπτύσσονται, το πρωινό έχει ακόμα μεγαλύτερη αξία: πληθώρα μελετών έχει δείξει ότι το πρωινό βοηθά στην καλύτερη ρύθμιση της όρεξης και του σωματικού βάρους, ενισχύει τη συγκέντρωση, τη μνήμη, την καλή συμπεριφορά και την απόδοση στο σχολείο, ενώ βοηθά τα παιδιά να έχουν καλύτερες διατροφικές συνήθειες καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Τι περιλαμβάνει ένα ισορροπημένο πρωινό

Τα δημητριακά σε συνδυασμό με γάλα ή γιαούρτι χαμηλών λιπαρών και φρούτα αποτελούν ένα πολύ καλό πρωινό (σημείωση: μετά τα 2 έτη ένα παιδί δεν χρειάζεται να πίνει πλήρες γάλα). Τα δημητριακά ολικής άλεσης περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες που δίνουν ενέργεια, φυτικές ίνες που προάγουν τον κορεσμό και συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου και διάφορες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία απαραίτητα για την κάλυψη των αναγκών του οργανισμού σε μικροθρεπτικά συστατικά. Το γάλα και το γιαούρτι περιέχουν πρωτεΐνη και ασβέστιο, στοιχεία που βοηθούν στο χτίσιμο των μυών και στην καλή υγεία και ανάπτυξη των οστών και των δοντιών. Τέλος τα φρούτα δίνουν απλούς υδατάνθρακες, βιταμίνες και φυτικές ίνες συμβάλλοντας στην κάλυψη των αυξημένων αναγκών των παιδιών. Δυστυχώς, πολλά από τα δημητριακά πρωινού που υπάρχουν στο εμπόριο, ειδικά αυτά που απευθύνονται στα παιδιά, περιέχουν αρκετή ζάχαρη και είναι χαμηλά σε φυτικές ίνες. Μια ασφαλής επιλογή είναι η βρώμη (κουάκερ) που δεν περιέχει ζάχαρη και αλάτι και σε συνδυασμό με γάλα χαμηλών λιπαρών, μέλι ή μπανάνα και ξηρούς καρπούς δίνει ένα πλήρες, γευστικό και εξαιρετικά θρεπτικό πρωινό. Από τα υπόλοιπα δημητριακά προτιμότερα είναι εκείνα με τη λιγότερη ζάχαρη και τις περισσότερες φυτικές ίνες. Επίσης τα δημητριακά είναι εκ φύσεως χαμηλά σε λιπαρά, εκτός αν περιέχουν επιπλέον συστατικά όπως η σοκολάτα, οπότε η ένδειξη 'χαμηλό σε λιπαρά' που συχνά υπάρχει στο μπροστά μέρος της συσκευασίας, δεν συνεπάγεται αυτόματα ότι το προϊόν είναι διατροφικά ισορροπημένο αν δεν ελεγχθεί πρώτα η συνολική σύσταση.

Μερικές ιδέες για πρωινό:

- Γάλα χαμηλών λιπαρών, δημητριακά ολικής άλεσης και φρούτο
- Γάλα χαμηλών λιπαρών, ψωμί ολικής άλεσης με μαργαρίνη χαμηλών λιπαρών, ταχίνι ή φυτικόβούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα
- Γάλα χαμηλών λιπαρών, σπιτικό κέικ, σταφιδόψωμο ή σπιτικά κουλουράκια, φρούτο

- Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με μέλι και ξηρούς καρπούς
- Τοστ και φρούτο ή φυσικός χυμός
- Φυσικός χυμός, ψωμί ολικής άλεσης, βραστό αυγό
- Φυσικός χυμός, κουλούρι Θεσσαλονίκης, τυρί χαμηλών λιπαρών.

Τι να αποφεύγεται

Έτοιμες σφολιάτες, κρουασάν, συσκευασμένα μπισκότα και κέικ, πατατάκια, αλλαντικά υψηλά σε λιπαρά (μπέικον, λουκάνικα) και αναψυκτικά αποτελούν επιλογές που θα πρέπει να αποφεύγονται. Αν το παιδί επιθυμεί την κατανάλωσή τους, βάλτε ένα όριο στη συχνότητα κατανάλωσης (π.χ. μια φορά ανά 2-3 εβδομάδες), έτσι ώστε το παιδί να μάθει να εντάσσει τα τρόφιμα αυτά στη διατροφή του, χωρίς να του απαγορεύονται αλλά ούτε να προσφέρονται ελεύθερα.

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΕΦΗΒΟΥ

	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΠΡΩΙΝΟ	Ένα φλιτζάνι δημητριακά με ένα ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά και μια μπανάνα.	Μισό φλιτζάνι δημητριακά με ένα ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά και ένα μήλο.
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Ένα τόστ με μια φέτα τυρί χαμηλών λιπαρών, μια φέτα ζαμπόν γαλοπούλας και ντομάτα.	Μια μπάρα δημητριακών 100-150 θερμίδες.
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Δύο και ½ φλιτζάνια μακαρόνια με ½ φλιτζάνι κιμά, μια κουταλιά της σούπας τριμμένη παρμεζάνα και δύο φλιτζάνια λαχανοσαλάτα με μια κουταλιά του γλυκού λάδι.	Ένα και ½ φλιτζάνι μακαρόνια με 3 κουταλιές της σούπας κιμά και μια κουταλιά της σούπας τριμμένη παρμεζάνα και ένα φλιτζάνι λαχανοσαλάτα με μια κουταλιά του γλυκού λάδι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	Ένα ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά και μια μπανάνα	Ένα γιαούρτι 0-2% λιπαρά και ένα αχλάδι
ΒΡΑΔΙΝΟ	200 γρ κοτόπουλο ψητό με 2/3 του φλιζανιού ρύζι βραστό αβουτύρωτο και δύο φλιτζάνια μαρουλοσαλάτα με μια κουταλιά του γλυκού λάδι.	120γρ κοτόπουλο ψητό με ½ φλιτζάνι ρύζι βραστό αβουτύρωτο και δύο φλιτζάνια μαρουλοσαλάτα με μια κουταλιά του γλυκού λάδι.<