

1^ο ΕΠΑ.Λ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ :

«Διατροφή και Αθλητισμός»

Υπεύθυνοι καθηγητές: Νικόλαος Καζαμιάκης

Ανδρέας Νταγιάκος

Μαθητική Ομάδα:

1. Σιδηρόπουλος Σταύρος
2. Τριανταφυλλίδης Σταύρος
3. Σταχτόπουλος Κωνσταντίνος
4. Παπαθανασίου Αχιλλέας
5. Χοντζάρας Σπυρίδων
6. Παπαβραμίδης Γεώργιος
7. Παναγόπουλος Κωνσταντίνος
8. Φωτιάδης Λεωνίδα
9. Στάμου Λάζαρος
10. Πουμπουρίδης Νικόλαος
11. Πλασκασοβίτης Ευάγγελος
12. Παρχαρίδης Κωνσταντίνος
13. Φωτιάδης Κωνσταντίνος
14. Σοφιανίδης Χριστόφορος
15. Νικολαΐδης Δημήτριος
16. Σιφωνιός Ιωάννης

Την τρέχουσα σχολική χρονιά πραγματοποιήσαμε πρόγραμμα Αγωγής Υγείας με θέμα: «Διατροφή και Αθλητισμός». Στόχος του συγκεκριμένου καινοτόμου προγράμματος ήταν η διερεύνηση της συμβολής της διατροφής στην ενίσχυση των αθλητικών επιδόσεων. Συγκεκριμένα, καταλήξαμε στα ακόλουθα:

- Η κατανάλωση ενός γεύματος πλούσιου σε υδατάνθρακες και φτωχού σε λίπος τρεις ως πέντε ώρες πριν από τη συμμετοχή σε αγώνα ή παιχνίδι μεγάλης διάρκειας βελτιώνει σημαντικά την απόδοση

- Μισή ως μια ώρα πριν τον αγώνα κρίνεται σκόπιμο ο αθλητής να καταναλώσει ένα κολατσιό πλούσιο σε υδατάνθρακες
- Η καλή ενυδάτωση του οργανισμού βοηθά στη βελτίωση της αθλητικής επίδοσης
- Διατροφική επάρκεια σε βιταμίνες και μέταλλα

Επίσης, τα οφέλη του αθλητισμού επικεντρώνονται στα εξής σημεία:

- Το μυοκάρδιο, οι μυϊκές ίνες που περιβάλλουν την καρδιά, δυναμώνουν με τη συχνή και εντατική άσκηση.
- Η άσκηση, σε γενικές γραμμές, προστατεύει από τις καρδιοπάθειες, γιατί εμπλουτίζει τις αρτηρίες, που εφοδιάζουν την καρδιά, με αίμα
- Οι άνθρωποι που δεν ασκούνται τακτικά κινδυνεύουν να χάσουν τη φυσιολογική τους σωματική κατάσταση, καθώς και την ψυχική τους γαλήνη.
- Τα οφέλη που απολαμβάνουν τα παιδιά που αθλούνται είναι η απόκτηση γερών οστών και μυών, υγιούς καρδιάς και πνευμόνων και γίνονται ευκίνητα και δραστήρια.
- Η άσκηση είναι ωφέλιμη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ενώ είναι χρήσιμη για τη διατήρηση και την απώλεια βάρους.
- Ο αθλητισμός συμβάλλει στην καθυστέρηση της γήρανσης.
- Τα άτομα που υποφέρουν από χρόνιες παθήσεις θα πρέπει να προσπαθούν να συνεχίσουν τις δραστηριότητές τους που είχαν πριν αρρωστήσουν.

Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ότι τα συμπληρώματα διατροφής έχει αποδειχτεί ότι δεν αυξάνουν την ανάπτυξη των μυών. Επομένως, δεν ωφελούν τους αθλητές. Η μοναδική περίπτωση στην οποία επιβάλλεται η λήψη τους είναι όταν διαπιστωθεί μέσω αιματολογικών εξετάσεων ότι το άτομο στερείται κάποιων θρεπτικών συστατικών. Γενικά, τα συμπληρώματα διατροφής ενοχοποιούνται για τη δυσχερή διάγνωση ασθενειών, την καθυστέρηση της ανάπτυξης του ανθρώπου, την πρόκληση υπερτροφίας της καρδιάς, διατάραξης ορμονών και αναπαραγωγικών προβλημάτων.



1^η ΕΠΑ.Α ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ:
«ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ»
Υπεύθυνοι καθηγητές: Νικόλαος Καζαμίτσας
Ανδρέας Ντιγιόκος

Μαθητική Ομάδα:

1. Σωφρόνιστος Στάβρος
2. Τριανταφυλλίδης Στάβρος
3. Σπυριδάκης Κωνσταντίνος
4. Παπαθανασίου Αργύριος
5. Χασαζόρας Σπυρίδων
6. Παπαφραδάκης Γεώργιος
7. Παναγιώτατος Κωνσταντίνος
8. Φωτιάδης Αποστόλης
9. Σάββας Αλέξανδρος
10. Παναγιωταράκης Νικόλαος
11. Παναγιωταράκης Γεώργιος
12. Παπαφραδάκης Κωνσταντίνος
13. Φωτιάδης Κωνσταντίνος
14. Σωφρόνιστος Χριστόφορος
15. Νικολαΐδης Δημήτριος
16. Σαρολάς Ιωάννης



... συμβολή της διατροφής

Η συμβολή της διατροφής στην αθλητική επίδοση:

- Η κατανάλωση ενός γεύματος πλούσιου σε υδατάνθρακες και φτωχού σε λίπος τρεις ως πέντε ώρες πριν από τη συμμετοχή σε αγώνα ή παιχνίδι μεγάλης διάρκειας βελτιώνει σημαντικά την απόδοση.
- Διατροφική επάρκεια σε βιταμίνες και μέταλλα.
- Η καλή ενυδάτωση του οργανισμού βοηθά στη βελτίωση της αθλητικής επίδοσης.
- Μισή ως μια ώρα πριν τον αγώνα κρίνεται σκόπιμο ο αθλητής να καταναλώσει ένα κολατσιό πλούσιο σε υδατάνθρακες.
- Πριν από ένα σημαντικό αγώνα καλό είναι να περιορίζεται σημαντικά ή ακόμη καλύτερα να αποφεύγεται η κατανάλωση τροφών πλούσιων