

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

3^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ

2009 - 2010

«ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ»

Οι μαθητές που πήραν μέρος στο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας ήταν:

Από τη Β' Τάξη:

Αθανασοπούλου Μαρία, Κοσκινά Αντωνία, Ζανιά Ιωάννα, Γεωργίου Κων/νος, Αθανασιάδη Ευσταθία, Μπάρμπα Έλενα, Παπαδάκη Ευσταθία, Λιάπη Σοφία, Τζαρτζούλη Φιλομήλα, Σιδέρη Σαλώμη και Μπολιεράκη Δέσποινα.

Από τη Γ' Τάξη:

Βαρασάς Χρήστος, Αμέτογλου Σόλια, Ποιμενίδη Δέσποινα, Τσαγκαρλιώτη Ελένη, Σκλάβου Ζωή και Μαράσογλου Ελένη.

Τα παιδιά καθοδηγούσαν και συνεργάζονταν μαζί τους οι καθηγήτριες :

Χατζηαντωνίου Βασιλεία (ΠΕ01) και Αναστασοπούλου Δήμητρα (ΠΕ06).

Διατροφή και εφηβεία. Γιατί επιλέξαμε το συγκεκριμένο θέμα

Η εφηβεία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα στάδια ανάπτυξης του ανθρώπου, κατά την οποία παρατηρούνται ραγδαίες ψυχολογικές και σωματικές αλλαγές.

Τα στατιστικά δεδομένα σχετικά με τη διατροφή των εφήβων είναι απογοητευτικά, μιας και παρατηρούνται αυξημένα ποσοστά διατροφικών ανωμαλιών, όπως η υπερφαγία, η ανορεξία και η βουλιμία.

Ο σύγχρονος έφηβος, λόγω του γρήγορου ρυθμού ζωής του και του υπερβολικά φορτωμένου προγράμματός του με σχολείο, φροντιστήρια και άλλες δραστηριότητες, συχνά δεν εφαρμόζει το προτεινόμενο σχήμα των τριών γευμάτων την ημέρα και των δύο ενδιάμεσων σνακς που συνιστούν οι κλινικοί διαιτολόγοι.

Θέματα που εξετάστηκαν κατά τη διάρκεια υλοποίησης του προγράμματος :

- ΤΡΟΦΙΜΑ (τι πρέπει να γνωρίζουμε)
- ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΕΦΗΒΕΙΑ
- ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ
- ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ή ΔΙΑΙΤΑ;
- ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
- ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ
(ανορεξία, βουλιμία, υπερφαγία)

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

- Να καταναλώνετε 5 γεύματα την ημέρα

- Να αποφεύγετε τα ζαχαρούχα ροφήματα και τα βιομηχανοποιημένα σνακ, πλούσια σε ζάχαρη, αλάτι και λιπαρά.
- Ναι στα δημητριακά ολικής άλεσης
- Να καταναλώνετε 400 γρ. φρούτων και λαχανικών την ημέρα.
- Να πίνετε γάλα - κλειδί για την αύξηση του ύψους σας.
- Ναι στο άπαχο κρέας και στο κοτόπουλο.

- Τρώτε πάντα καθιστοί
- Τρώτε πρωινό κάθε μέρα
- Τρώτε σε ατμόσφαιρα ηρεμίας
- Τρώτε αργά
- Αποφεύγετε να βλέπετε τηλεόραση ταυτόχρονα με τα γεύματα
- Οργανώστε τα γεύματα ανά τακτά χρονικά διαστήματα
- Προτιμάτε τρόπους μαγειρέματος χωρίς πολλά λιπαρά

- Αποφεύγετε τα πολλά αεριούχα αναψυκτικά
- Τρώτε «μεσογειακά»
- Προετοιμάζετε το κολατσιό σας από το σπίτι
- Τρώτε συχνά ψάρι
- Τρώτε άφθονα φρέσκα λαχανικά
- Τρώτε φρούτα - είναι σύμμαχοι υγείας
- Προτιμάτε το ψωμί ολικής άλεσης στα γεύματά σας
- Πίνετε πολύ νερό κάθε μέρα

Ακόμη, τα παιδιά της ομάδας έφτιαξαν δύο ερωτηματολόγια τα οποία μοίρασαν στους συμμαθητές τους και εργάστηκαν μελετώντας τα αποτελέσματα.

Τα ερωτηματολόγια αφορούσαν διατροφικές συνήθειες των εφήβων και προσπαθούσαν να εντοπίσουν κατά πόσο οι μαθητές / ριες ηλικίας 12-15 ετών γνωρίζουν και εφαρμόζουν στην καθημερινότητά τους απλούς κανόνες ισορροπημένης διατροφής.

Επίσης πραγματοποιήθηκε επίσκεψη στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών, όπου τα παιδιά ξαναγήθηκαν στους χώρους και τα εργαστήρια του Πανεπιστημίου και παρακολούθησαν ένα σεμινάριο διατροφής.

