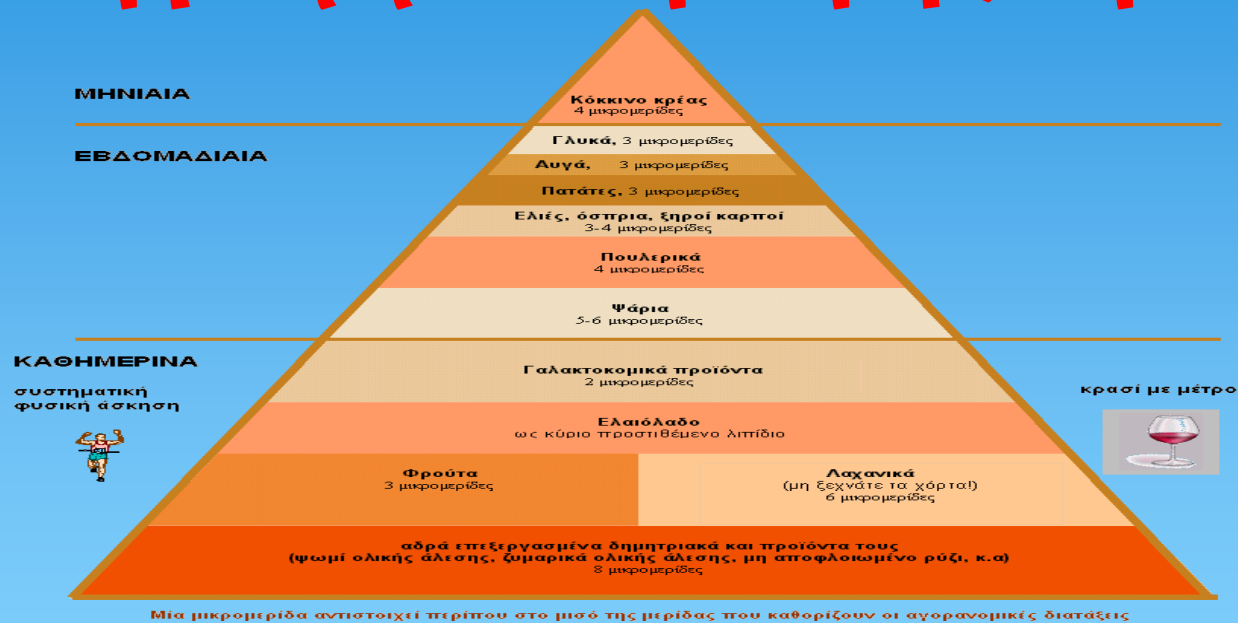


3ο Γυμνασιο Ελευσινας

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας

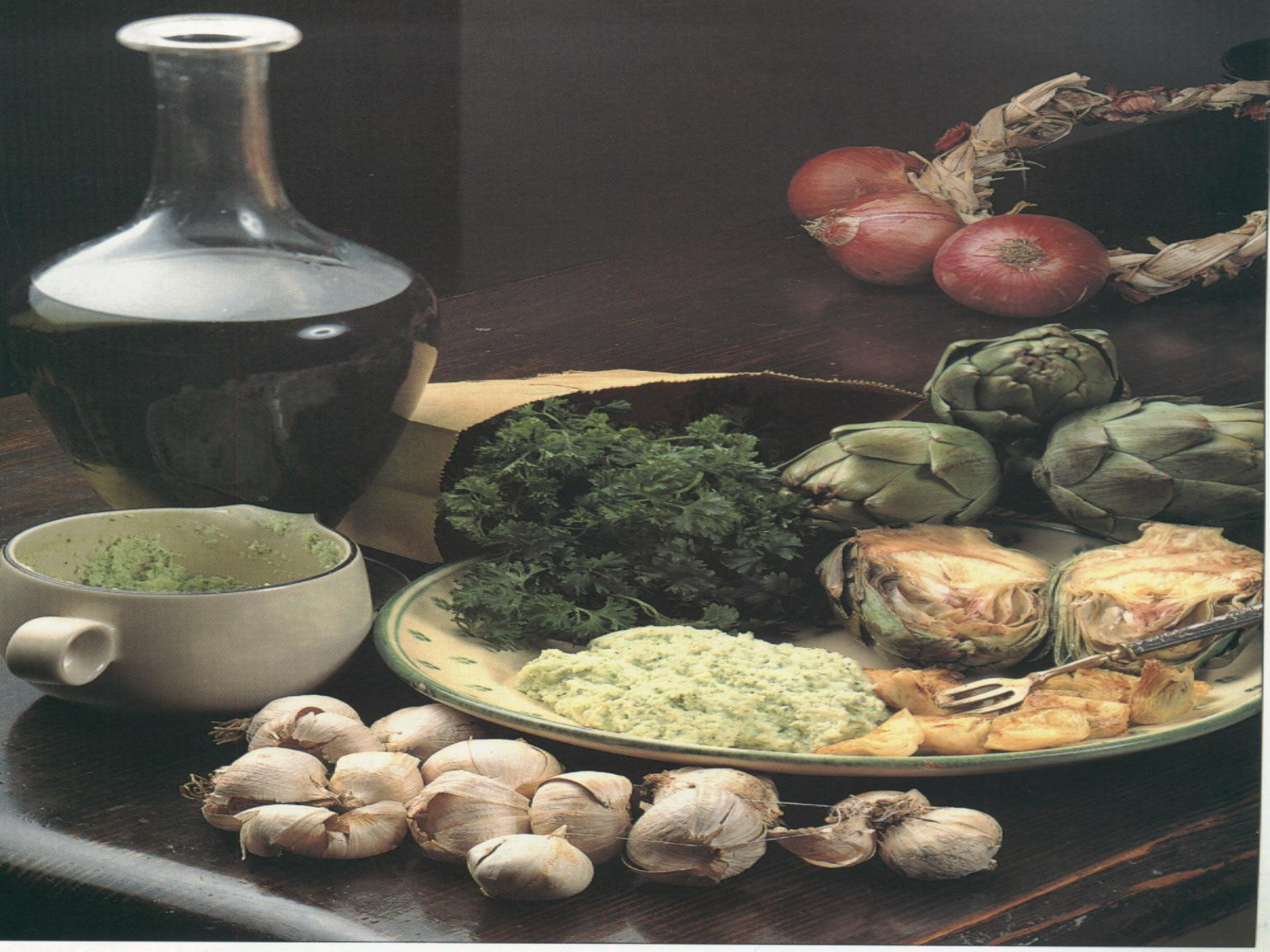


Υγιεινή Διατροφή: Παράγοντας σωματικής κ πνευματικής ευεξίας

ΟΙ ΜΕΡΕΣ ΜΑΣ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- Χωριστήκαμε σε ομάδες
- Κατασκευάσαμε παιχνίδια και παίξαμε
- Φτιάξαμε, μοιράσαμε και επεξεργαστήκαμε ερωτηματολόγια σχετικά με τη διατροφή μας
- Καταγράψαμε τις καθημερινές μας διατροφικές συνήθειες και εντοπίσαμε τα λάθη στη διατροφή μας
- Μαγειρέψαμε υγιεινά
- Κατά τη διάρκεια των συναντήσεών μας φάγαμε πολλά υγιεινά γλυκά και σνακ που τα παρασκευάζαμε εμείς
- Επισκεφτήκαμε το «Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο»

- Φάγαμε υγιεινό μεσημεριανό στην Πλάκα κάτω από την Ακρόπολη στην ταβέρνα του μπαμπά του συμμαθητή μας
- Δεθήκαμε μεταξύ μας σαν μια παρέα
- Διασκεδάσαμε
- Αλλάξαμε τις διατροφικές μας συνήθειες
- Μιλήσαμε για τη νηστεία, τη χοροφαγία, τη διατροφή των μοναχών
- Μάθαμε αρκετά που θέλουμε να τα μοιραστούμε μαζί σας.....



ΜΗΝΙΑΙΑ

Κόκκινο κρέας
4 μικρομερίδες

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

Γλυκά, 3 μικρομερίδες

Αυγά, 3 μικρομερίδες

Πατάτες, 3 μικρομερίδες

Ελιές, όσπρια, ξηροί καρποί
3-4 μικρομερίδες

Πουλερικά
4 μικρομερίδες

Ψάρια
5-6 μικρομερίδες

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

συστηματική
φυσική άσκηση



Γαλακτοκομικά προϊόντα
2 μικρομερίδες

κρασί με μέτρο



Ελαιόλαδο
ως κύριο προστιθέμενο λιπίδιο

Φρούτα
3 μικρομερίδες

Λαχανικά
(μη ξεχνάτε τα χάρτα!)
6 μικρομερίδες

αδρά επεξεργασμένα δημητριακά και προϊόντα τους
(ψωμί ολικής άλεσης, ζυμαρικά ολικής άλεσης, μη αποφλοιωμένο ρύζι, κ.α)
8 μικρομερίδες

Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας που καθορίζουν οι αγορανομικές διατάξεις

ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Δυστυχώς εμείς λειτουργήσαμε αντίστροφα εγκαταλείποντας αυτό που άλλοι υιοθετούσαν και υιοθετώντας αυτό που οι άλλοι απέρριπταν, λειτουργώντας ως ιδανικοί αυτόχειρες. Ασυδοσία στο φαγητό, απουσία πρωινού γεύματος, διατροφή στο σπίτι με προετοιμασμένες βιομηχανικές τροφές: μουσακάς, παστίτσιο, πουρές, έτοιμες σούπες, πλούσιες σε αλάτι, συντηρητικά, λιπαρά, χαμηλής θρεπτικής αξίας, αλλά κυρίως διατροφή στο «πόδι» σε Fast Food (η νέα γενιά τρέφεται σχεδόν αποκλειστικά εκεί) και πιτσαρίες

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- * Πρωινό γεύμα
- * Διατροφή στο σπίτι
- * Σπιτικά φαγητά
- * Ζαρζαβατικά, Λαχανικά, Δημητριακά
- * Κοτόπουλο, Ψάρι
- * Όσπρια

- * Φρέσκα φρούτα, χυμοί
 - * Παραδοσιακό κουλούρι
 - * Ελαιόλαδο

ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- * Απουσία πρωινού γεύματος
- * Διατροφή σε fast food – διατροφή στο «πόδι»
- * Έτοιμα προ-μαγειρεμένα Βιομηχανικά φαγητά, «Πλαστικές Τροφές»
- * Πίτσες, Σουβλάκια, Χάμπουργκερ
- * Κρέας, Αλλαντικά
- * -----
- * Φρουτοσαλάτα κονσέρβα, τυποποιημένοι χυμοί, αναψυκτικά, Coca Cola
- * Snacks, πατατάκια, ποπ κορν, γαριδάκια
- * Σπορέλαια, «Σως»

Το Μεσογειακό Πρότυπο Διατροφής

* Το άτομο της Μεσογειακής Κοινωνίας πρέπει :

- να τρώει περισσότερα φρούτα, λαχανικά, όσπρια , δημητριακά
- να τρώει λιγότερο κρέας και περισσότερο πουλερικά και ψάρια
- να τρώει λιγότερα λιπίδια και ιδίως κορεσμένα(ζωικά)
- να τρώει λιγότερο βούτυρο, αυγά, αλλαντικά και άλλα τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε χοληστερόλη
- να τρώει λιγότερη ζάχαρη (κρυμμένη και φανερή)
- να τρώει λιγότερο αλάτι
- να αποφεύγει τα σακχαρούχα αναψυκτικά
- να παίρνει πλούσιο πρωινό

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

- * Η διατροφή στην εφηβική ηλικία ακολουθεί και αυτή το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής, δίνοντας όμως προσοχή στην πρόσληψη πρωτεϊνών, ασβεστίου και σιδήρου των οποίων οι διατροφικές ανάγκες είναι αυξημένες εξαιτίας του έντονου ρυθμού ανάπτυξης που χαρακτηρίζει την εφηβική ηλικία.

Ενδεικτικές προτάσεις για πρωινό

- ✓ Γάλα ή χυμό και τοστ (με τυρί και λαχανικά)
- ✓ Γάλα ή γιαούρτι με δημητριακά και ένα φρούτο
- ✓ Γάλα ή χυμό και ψωμί με μέλι ή σπιτική μαρμελάδα
- ✓ Γάλα ή χυμό και ένα βραστό αυγό με ψωμί και τυρί
- ✓ Γιαούρτι με φρούτα και μια κουταλιά μέλι

Ενδεικτικές προτάσεις για δεκατιανό

- * 2-3 φρούτα
- * Κουλούρι ή σταφιδόψωμο
- * Μία φρέτα σπιτικό κέικ ή τσουρέκι
- * Μία μπάρα δημητριακών
- * Ένα τοστ ή ένα μικρό σάντουιτς με τυρί και λαχανικά
- * Ένα κομμάτι σπιτική σπανακόπιτα ή τυρόπιτα

Μεσημεριανό

- ❖ Μία έως δύο φορές την εβδομάδα ψάρι
- ❖ Μία έως δύο φορές την εβδομάδα λευκό κρέας
- ❖ Μία έως δύο φορές την εβδομάδα όσπρια
- ❖ Μία έως δύο φορές την εβδομάδα λαδερό
- ❖ Μία φορά την εβδομάδα κόκκινο κρέας

Κάθε γεύμα πρέπει να συνοδεύεται με σαλάτα.

Να χρησιμοποιείται εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο.

Ενδεικτικές προτάσεις για απογευματινό

- * 2-3 φρούτα
- * Γιαούρτι με φρούτα
- * Ανάλατους ξηρούς καρπούς
- * Ρυζόγαλο ή κρέμα
- * Παστέλι
- * Μπάρα δημητριακών
- * Γρανίτα από φρούτα
- * 1-2 γλυκά ή παγωτά την εβδομάδα

Βραδινό

- Το μισό του μεσημεριανού με σαλάτα
- Έναν ντάκο
- Σαλάτα με εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο (χωριάτικη, με κοτόπουλο, σεφ, με τόνο, κ.α)
- Ένα τοστ και σαλάτα
- Γάλα με δημητριακά
- Γιαούρτι με δημητριακά και φρούτα

Συνέπειες της σύγχρονης διατροφής είναι:

- * Η παχυσαρκία
- * Ο καρκίνος
- * Ο σακχαρώδης διαβήτης
- * Η αθηροσκλήρωση

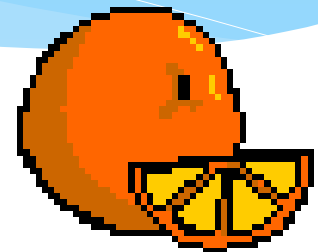
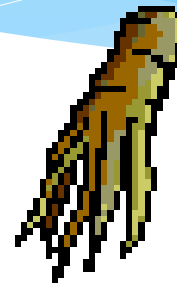
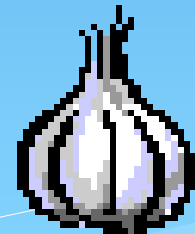
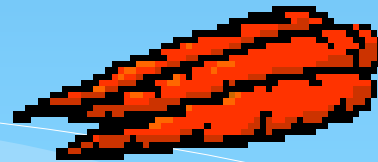
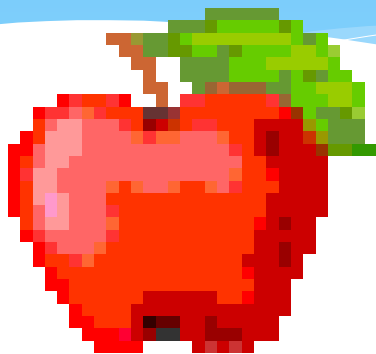
1^η ομάδα τροφίμων

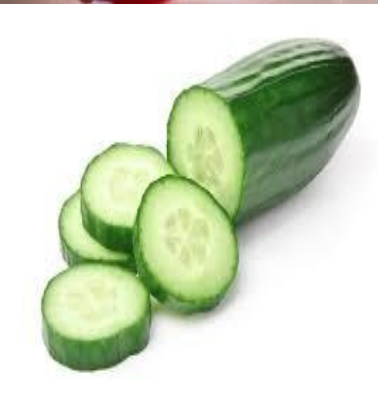
ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ



2^η ομάδα

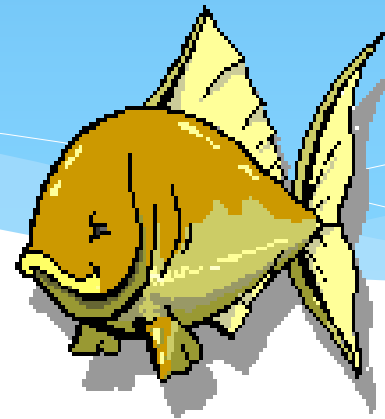
φρούτα





3^η ομάδα

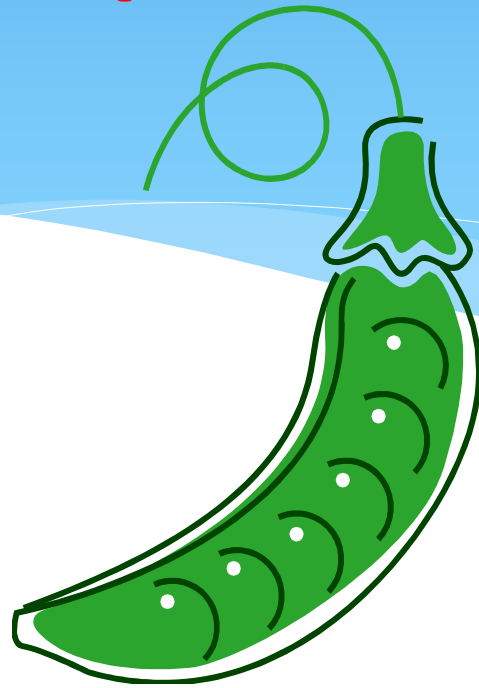
Κρέας - Ψάρι





4^η ομάδα

Όσπρια - λαχανικά



5^η ομάδα

Γαλακτοκομικά

Ελιές - ελαιόλαδο



ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Βοηθά στη πρόληψη των ασθενειών της καρδιάς, συμβάλλοντας χάρη στη μεγάλη περιεκτικότητα που έχει σε αντιοξειδωτικά στην αύξηση της καλής (HDL) και στη μείωση της κακής χοληστερίνης (HDL),

Ενεργεί και δρα προστατευτικά κατά ορισμένων μορφών καρκίνου (του μαστού, του ενδομητρίου, του παχέος εντέρου, του προστάτη, κλπ.)

Συμβάλλει στη μείωση τόσο της υψηλής όσο και της χαμηλής αρτηριακής πίεσης του αίματος

Βοηθά στην αντιμετώπιση και επιβράδυνση της ασθένειας του διαβήτη

Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα απέναντι σε εξωτερικές επιθέσεις από μικροοργανισμούς, βακτήρια και ιούς

Συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης ρευματοειδούς αρθρίτιδας

Η Ομάδα μας

Βερυκίου Ειρήνη
Θωμαΐδη Γεωργία

Παππά Κων/να

Τσουμάνη Αρετή

Σταύρου Παναγιώτης Παρασκευάς

Φάνι Κλείσι

Παπαζαχαρή Χρήστος

Ψωμάς Δημήτρης

Ρόκας Νίκος

Μιζάκου Μαριλένα

Ρεκουνιώτη Βαρβάρα

Ταχμαζίδου Βαλεντίνα

Χριστούδη Δανάη

Εμμανοηλίδου Καλλιόπη

Γραμματόπουλος Μάριος

Μωυσίδου Ευγενία

Τζινίδη Κατερίνα

Τσεσμελή Ευαγγελία

Βλάχου Ευθυμία

Στρατούρης Παναγιώτης

Οι υπεύθυνες καθηγήτριες:

Λεβέντη Αγγελική

Στάθη Αναστασία