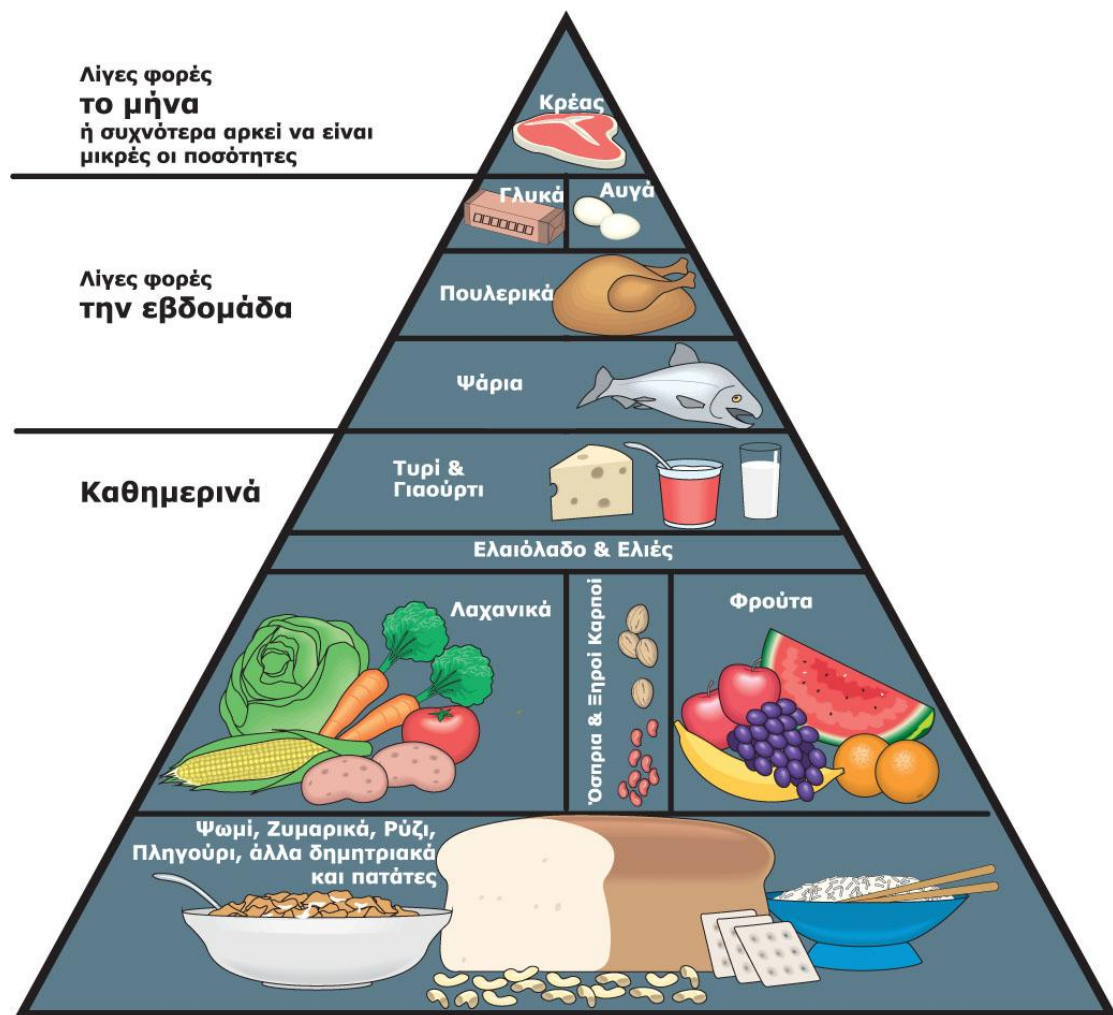


ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΝΕΑΣ ΠΕΡΑΜΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΘΕΜΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ
2. ΔΥΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ
3. ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
4. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ
5. ΝΕΟΙ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
6. ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η χωρά μας ανήκει στην κατηγορία εκείνων των κρατών που έζησαν περιόδους φτώχειας εξαιτίας των διαφόρων πολέμων. Κατά συνέπεια οι Έλληνες βίωσαν την πεινά.

Δεν είναι άλλως τυχαίο ότι η γενιά του Δευτέρου Παγκοσμίου πολέμου αλλά και η κατοπινή είχαν αναπτύξει έναν, διατροφικό φόβο, τόσο σοβαρό που οι τροφές με πολλά λιπαρά κυριαρχούσαν στο τραπέζι. Οι παχυντικές τροφές θεωρούνταν ότι τι θρεπτικότερο. Η υγεία άρχισε να μετριέται με το πώς ευτραφής είναι ένας άνθρωπος. Οι σύγχρονοι λοιπόν

Έλληνες έφτασαν στο σημείο να αρκούνται στην ικανοποίηση της γεύσης και του κορεσμού της λαιμαργίας τους. Η σωματική άσκηση δεν απασχολούσε κανέναν από τους απλούς ανθρώπους. Όμως, το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού προσέχει τη διατροφή του. Οι Έλληνες στο σύνολο τους έχουν τον δυτικό τρόπο ζωής. Έτσι σήμερα η διατροφή μας είναι σχεδόν πανομοιότυπη με εκείνη των Ευρωπαίων και των Αμερικανών.



ΔΥΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

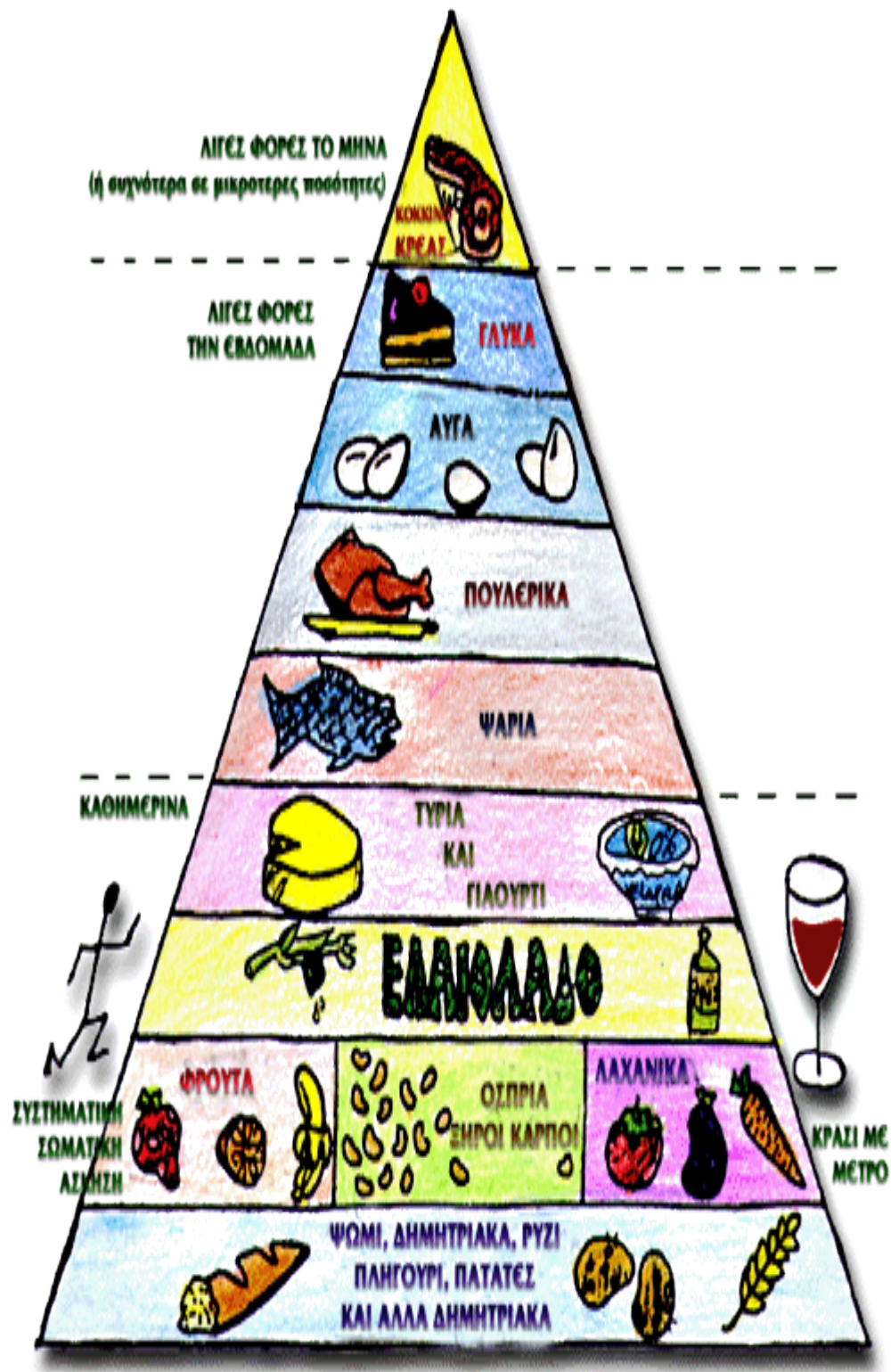
Παρατηρούμε, λοιπόν τους Νεοέλληνες να είναι διαρκώς πιεσμένοι τόσο στον εργασιακό τομέα όσο και στον οικονομικό αλλά και γενικά σε όποιον τομέα έχει άμεση σχέση με το κοινωνικό τους περιβάλλον. Ο Έλληνας έχασε τους παραδοσιακούς ρυθμούς του. Έτσι υιοθέτησε μια μορφή ζωής έξω από τα ελληνικά πρότυπα. Γενικότερα, ο νέος τρόπος έχει επίδραση ακόμα και στις διατροφικές του συνήθειες. Η έλλειψη χρόνου, αλλά και ο φόρτος εργασίας τον οδήγησαν σε πρόχειρα γεύματα αφαιρώντας του την ικανοποίηση

του σπιτικού υγιεινού φαγητού. Από την άλλη μεριά τα delivery και τα fast foods αυξάνονται και πληθύνονται. Το τραγικό όμως αποτέλεσμα εμφανίζεται μετά από λίγο καιρό, δηλαδή όταν το εύκολο φαγητό γίνεται συνηθείας, το σωματικό βάρος αυξάνεται και η υγεία εξαφανίζεται. Τα τελευταία χρόνια έχουν παρουσιάσει ασθένειες που οφείλονται καθαρά στη διατροφή όπως καρδιαγγειακά προβλήματα, διαβήτης, αρτηριοσκλήρωση, παχυσαρκία, υπέρταση και παρά πολλά αλλά που δεν θα υπήρχαν αν ο άνθρωπος ακλουθούσε τη Μεσογειακή διατροφή και ένα ισορροπημένο σε θρεπτικές ουσίες διαιτολόγιο.





ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Δεν είναι σωστό για τον οργανισμό μας να λησμονούμε τους βασικούς κανόνες της σωστής διατροφής που σε συνδυασμό με τη Μεσογειακή πυραμίδα αποτελούν τη βάση για να απολαμβάνουμε μια υγιεινή ζωή χωρίς νοσήματα. Συνεπώς ο άνθρωπος οφείλει να τρώει ποικιλία τροφίμων , να διατηρεί ισορροπία μεταξύ των θερμίδων που προσλαμβάνει και ξοδεύει ώστε να έχει σταθερό βάρος, να τρώει φρούτα και λαχανικά να αποφεύγει ζωτικά λίπη και να προτίμα το ελαιόλαδο, να ελαττώσει το κόκκινο κρέας και να τρώει κοτόπουλο και ψαρί , να αποφεύγει τη ζάχαρη και τα γλυκά , το αλάτι και τα αλμυρά καθώς και τα αναψυκτικά που περιέχουν

ζάχαρη αλλά και τα οينوπνευμάτωση ποτά. Να παίρνει πάντα πρωινό και να τρώει σε ευχάριστο περιβάλλον.

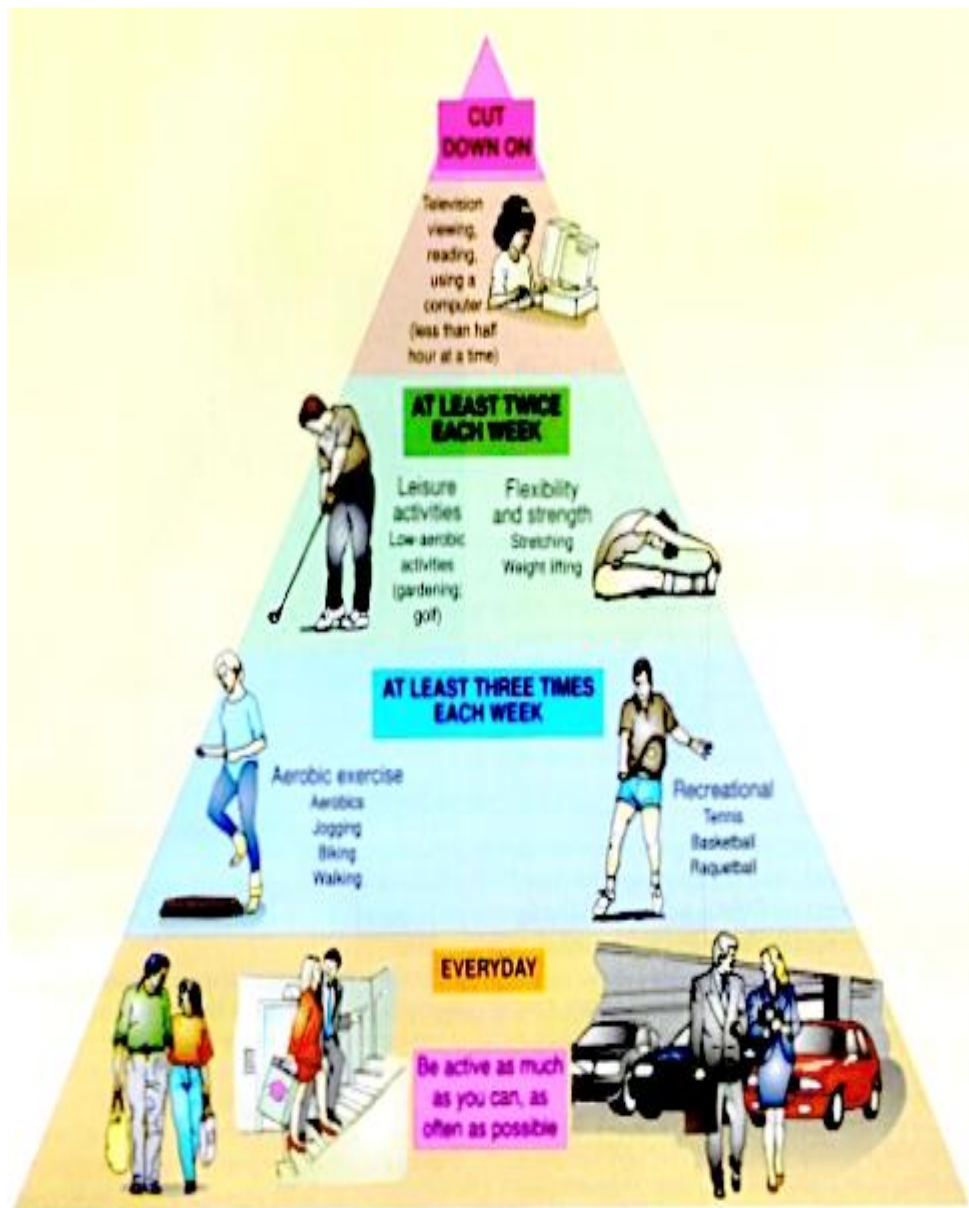
ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Με τη συστηματική άσκηση το άτομο: 1) αντιμετωπίζει πιο ψύχραιμα και πιο ήρεμα ό,τι του δημιουργεί θυμό, σύγχυση, άγχος, φόβο και στρες, 2) έχει λιγότερες πιθανότητες να πάθει κατάθλιψη, αλλά και την αντιμετωπίζει πιο αποτελεσματικά αν του παρουσιασθεί, 3) έχει θετική διάθεση, ευχάριστα συναισθήματα και ψυχική ευεξία, 4) εργάζεται πιο αποδοτικά - σωματικά και πνευματικά, κουράζεται λιγότερο και κοιμάται καλύτερα, 5) εκτιμά και έχει πίστη στον εαυτό του και στις δυνάμεις του, 6) αποκτά υγιεινές συνήθειες αποφεύγοντας καταχρήσεις και εξαρτήσεις.

Πολλοί άνθρωποι δε θεωρούν ότι είναι αναγκαίο να γυμνάζονται συστηματικά. Δεν πιστεύουν στα οφέλη της άσκησης στην υγεία. Επίσης θεωρούν ότι η συστηματική άσκηση είναι κάτι δύσκολο και κουραστικό.

Πολλοί λένε ότι πρέπει να γυμναζόμαστε σε όλη μας τη ζωή, διότι με αυτόν τον τρόπο προστατεύουμε καλύτερα την υγεία μας. Αν η γυμναστική μας γίνει συνήθεια κατά τη διάρκεια της σχολικής μας ζωής, θα συνεχίσουμε να γυμναζόμαστε σε όλη μας τη ζωή.





ΝΕΟΙ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει κοινή πεποίθηση ότι η σωστή διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση είναι βασικοί παράγοντες υγείας. Έχει πλέον επιστημονικά τεκμηριωθεί ότι η ποιότητα της ζωής και η μακροβιότητα του ατόμου έχουν σχέση τόσο με τη διατροφή όσο και με τις δραστηριότητες άσκησης που ακολουθεί. Αν για τον άνθρωπο, με την απλή καθημερινή δραστηριότητα, η σωστή διατροφή και η άσκηση είναι απαραίτητες προϋποθέσεις υγείας, τότε είναι ακόμη περισσότερο απαραίτητες για τον νέο. Η διατροφή αποτελεί βασικό καθημερινό άγχος για κάθε άτομο οποιασδήποτε ηλικίας. Επειδή τελικά η διατροφή ρυθμίζεται από τα ίδια τα άτομα, οι γνώσεις πάνω σε αυτό το θέμα είναι πολύ σημαντικές. Ως 'ισορροπημένη διατροφή' μπορούμε να χαρακτηρίσουμε μια διατροφή που ακολουθεί ορισμένους βασικούς διαιτολογικούς κανόνες, χωρίς καταχρήσεις και ακρότητες, με τροφή πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και

θρεπτικά συστατικά στις σωστές αναλογίες. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η διατροφή αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της κατάστασης υγείας κάθε ατόμου. Η σωματική άσκηση, η αποφυγή του στρες, του καπνίσματος και της κατάχρησης οινοπνευματωδών ποτών είναι μερικοί από τους υπόλοιπους σημαντικούς παράγοντες που επίσης επηρεάζουν ή διαμορφώνουν σε σημαντικό βαθμό τη σωματική και ψυχική υγεία κάθε ατόμου.

Τα βασικά θρεπτικά συστατικά της τροφής είναι οι υδατάνθρακες, τα λίπη, οι πρωτεΐνες, οι βιταμίνες, τα ανόργανα άλατα και ιχνοστοιχεία (μέταλλα), καθώς και το νερό. Οι παραπάνω ομάδες θρεπτικών στοιχείων εξυπηρετούν καθορισμένες λειτουργίες του οργανισμού, όπως τη διατήρηση σε καλή κατάσταση της υγείας του ατόμου, την προμήθεια ενέργειας, τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος, τη ρύθμιση και το συντονισμό των μεταβολικών λειτουργιών, την ανάπτυξη και αναπαραγωγή των ιστών και των οστών κλπ.



ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Η εφηβεία είναι μία φάση του κύκλου της ζωής που έχει προβληματίσει όχι μόνο τους γονείς αλλά και τους επαγγελματίες υγείας.

Οι διατροφικές απαιτήσεις των εφήβων επηρεάζονται αρχικά από τη φυσιολογική εξέλιξη αλλά και από την ταυτόχρονη απότομη αύξηση της ανάπτυξης. Η εφηβεία είναι μία κυρίως αναβολική περίοδος, με αύξηση του ύψους και του βάρους, και αλλαγές στη σύσταση του σώματος, οι οποίες καταλήγουν σε αύξηση της μυϊκής μάζας, σε αλλαγές στην ποσότητα και στην κατανομή του λίπους και στη μεγέθυνση των κυριότερων οργανικών συστημάτων.

Επίσης, είναι μία μοναδική περίοδος διαμόρφωσης των φυσιολογικών, ψυχοκοινωνικών και γνωστικών επιπέδων, τα οποία επηρεάζουν και τις διατροφικές επιλογές του εφήβου.

Η διατροφική του φροντίδα πρέπει να περιλαμβάνει την απότομη ανάπτυξη, την ωρίμανση και τις ψυχοκοινωνικές αλλαγές εξατομικευμένα. Σχετικά με την ανάπτυξη θα πρέπει να δοθεί έμφαση σε τρία σημεία: στην ένταση της απότομης εφηβικής ανάπτυξης, στη διάρκεια και στις διαφορές που

παρουσιάζονται ανάμεσα στα δύο φύλα όσον αφορά την έναρξή της.

Ένα έφηβο κορίτσι βιώνει την πιο απότομη αύξηση της ταχύτητας ανάπτυξης μεταξύ 10 – 13 χρόνων και ένα έφηβο αγόρι 2 χρόνια μετά, δηλαδή από τα 12 –15 του χρόνια. Με αυτή την περίοδο, συνήθως τελειώνει και η περίοδος της απότομης ανάπτυξης και για το ύψος αλλά και για το βάρος.

Η περίοδος αυτή προσδίδει περίπου το 15% του τελικού ενήλικου ύψους και το 50% του τελικού ενήλικου βάρους. Επειδή οι διατροφικές απαιτήσεις σχετίζονται άμεσα με την απότομη αύξηση της σωματικής μάζας, είναι απολύτως λογικό το γεγονός ότι οι μεγαλύτερες διατροφικές απαιτήσεις εμφανίζονται κατά το τελευταίο έτος της μέγιστης ανάπτυξης.

Πράγματι, ο τρόπος ζωής των έφηβων τώρα είναι πιο περίπλοκος από εκείνον που ίσχυε πριν από τρεις περίπου δεκαετίες. Σήμερα τα παιδιά έχουν ελάχιστο ελεύθερο χρόνο. Η άσκηση δεν έχει ηλικία. Ανάλογα με τις δυνάμεις που έχει ο καθένας μπορεί να προσαρμόσει και το κατάλληλο πρόγραμμα άθλησης. Σε αντίθεση με την διατροφή που έχει ηλικία. Είναι λοιπόν καλό τα εφηβικά μας χρονιά να υιοθετούμε τροπής άσκησης και σωστής διατροφής και να

συνεχίσουμε την εφαρμογή τους στα χρονιά της
ωριμότητας.

ΜΑΘΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Α/Α ΕΠΩΝΥΜΟ ΟΝΟΜΑ

- 1) ΠΕΤΡΙΔΗΣ ΜΙΧΑΗΛ
- 2) ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΕΑΥΓΓΕΛΟΣ
- 3) ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
- 4) ΠΟΝΤΙΚΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
- 5) ΠΡΟΚΟΠΙΟΥ ΕΥΡΙΠΙΔΗΣ
- 6) ΡΕΙΣΗ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ
- 7) ΡΟΖΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
- 8) ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
- 9) ΣΑΝΤΗ ΔΙΟΝΥΣΙΑ
- 10) ΣΚΛΗΡΗ ΕΛΕΝΗ
- 11) ΣΟΥΛΙΩΤΗΣ ΜΙΧΑΗΛ
- 12) ΣΤΕΡΓΑΚΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
- 13) ΣΥΜΠΟΥΡΑ ΝΙΝΑ
- 14) ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

15) ΤΣΩΛΑΣ ΘΩΜΑΣ

16) ΦΑΛΑΓΓΑ ΦΑΝΗ

17) ΧΑΛΒΑΔΑΚΗΣ ΑΡΙΣΤΟΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ

1) ΦΩΤΙΟΥ ΣΜΑΡΩ

2) ΙΟΡΔΑΝΙΔΟΥ ΜΕΛΠΟΜΕΝΗ

