

Διατροφή και νέοι

Project B Λυκείου

Τμήμα Β1

Υπεύθυνος Καθηγητής: κ.
Βελής

Υποθέματα

- Διατροφή και σωματική άσκηση
- Υγιεινή διατροφή
- Διατροφή και διαφήμιση
- Διατροφικές διαταραχές στην εφηβεία
- Ερωτηματολόγιο

Διατροφή και σωματική άσκηση

Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή αποτελεί προϋπόθεση για την σωστή νοητική, πνευματική, σωματική και ψυχική ανάπτυξη των παιδιών ιδιαίτερα στη σχολική ηλικία, όπου οι διατροφικές συνήθειες του παιδιού επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες. Σημαντική θέση κατέχει σε αυτό και ο ρόλος της οικογένειας και του σχολείου, στην ενημέρωση του παιδιού για τη διαμόρφωση ορθής διατροφικής συνείδησης. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι μαθητές ότι προσλαμβάνουν ικανοποιητικές ποσότητες από τα περισσότερα θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες, σίδηρο κ.ά. Η ποσότητα λίπους, όμως, που καταναλώνουν είναι συνήθως μεγαλύτερη από τις διεθνείς συστάσεις, ενώ καταναλώνουν λιγότερα φρούτα, λαχανικά και φυτικές ίνες από τα επιθυμητά για καλή υγεία.



Παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά των νέων

Οι διατροφικές προτιμήσεις και επιλογές του παιδιού είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης διαφόρων βιολογικών, ψυχολογικών, πολιτισμικών, οικονομικών και κοινωνικών παραγόντων. Επιπλέον η γνώση της ύπαρξης αυτών των παραγόντων συμβάλλει στην αλλαγή διαιτητικών συμπεριφορών και τη δημιουργία προτύπων. Οι διατροφικές απαιτήσεις των εφήβων επηρεάζονται και 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 οργάνων συστημάτων.



Υποδείξεις για τη δημιουργία ενός καλού σχεδίου

- Να προτιμούνται οι ανοιχτές, αλλά ιδιωτικές συζητήσεις για θέματα που αφορούν το βάρος με άτομα που ο έφηβος αναγνωρίζει ως φίλους και υποστηρικτές του (γονείς, προπονητές, φίλους του).
- Να θέτονται ρεαλιστικοί στόχοι-βάρη, οι οποίοι να μπορούν να επιτευχθούν σε 2-3 μήνες.
- Να εκπαιδεύονται στους κανόνες υγιεινής διατροφής και στο πώς θα λαμβάνουν τα απαιτούμενα θρεπτικά συστατικά.
- Να μαθαίνουν πώς να χάσουν βάρος αργά (0,5-1 kg/εβδ), εφόσον είναι απαραίτητο.
- Να χρησιμοποιούν τύπους άσκησης που να προάγουν την καύση θερμίδων, εφόσον είναι απαραίτητο, λίγους μήνες πριν την αγωνιστική περίοδο.
- Να μάθουν να είναι ρεαλιστές όσον αφορά την διατήρηση και την απώλεια βάρους σε αυτή την περίοδο της ζωής τους.



Υγιεινή Διατροφή

Η υγιεινή διατροφή παρέχει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται το σώμα ώστε να είναι υγιές. Έχει ποικιλία και είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, ενώ περιέχει ελάχιστα κεκορεσμένα λιπαρά, τα οποία βρίσκονται σε προϊόντα του εμπορίου, το κρέας, το πλήρες γάλα, το βούτυρο και το τυρί. Η διατροφή πρέπει να καλύπτει τις ανάγκες του σώματος σε ενέργεια συμβάλλοντας παράλληλα στη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους.



10 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- **Τρώτε ποικιλία τροφίμων:** Η παροχή τροφίμων στις μέρες μας διευκολύνει το να τρώμε ευρεία ποικιλία τροφίμων είτε αγοράζοντας φρέσκα τρόφιμα και να τα μαγειρεύουμε
- **Βασίστε τη διατροφή σας σε πολλά τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες:** Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν τρώνε αρκετά τρόφιμα όπως το ψωμί, τα ζυμαρικά, το ρύζι, άλλα δημητριακά και πατάτες.
- **Απολαύστε πολλά φρούτα και λαχανικά:** Προσπαθήστε να τρώτε τουλάχιστον πέντε μερίδες ημερησίως
- **Διατηρήστε υγιές σωματικό βάρος και νιώστε καλά: Το μήνυμα είναι απλό:** αν παίρνετε βάρος, πρέπει να τρώτε λιγότερο και να είστε περισσότερο δραστήριοι

- **Τρώτε μέτριες μερίδες – μειώστε κάποια τρόφιμα, μην τα αποκλείετε:** Αν κρατάτε το μέγεθος της μερίδας σε λογικά επίπεδα, είναι ευκολότερο να τρώτε όλα τα τρόφιμα που σας ευχαριστούν χωρίς να χρειαστεί να αποκλείσετε κάποια
- **Τρώτε συχνά γεύματα:** Η παράλειψη γευμάτων, ειδικά του πρωινού, μπορεί να οδηγήσει σε ανεξέλεγκτη πείνα η οποία συχνά έχει ως αποτέλεσμα την υπερφαγία
- **Ξεκινήστε τώρα! Και κάντε τις αλλαγές σταδιακά:** Οι σταδιακές αλλαγές στον τρόπο ζωής είναι πιο εύκολες από τις δραστικές αλλαγές αμέσως



- **Να θυμάστε ότι η ισορροπία είναι το παν:** Δεν υπάρχουν «καλά» ή «κακά» τρόφιμα, μόνο καλή ή κακή διατροφή. Μη νιώθετε ενοχές για τα τρόφιμα που σας αρέσουν αλλά καταναλώστε τα με μέτρο και επιλέξτε άλλα τρόφιμα που θα σας παρέχουν την ισορροπία και την ποικιλία που απαιτούνται για καλή υγεία.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

Η διαφήμιση τροφίμων, στα παιδιά, έχει εξελιχθεί, σε επιστήμη και χρησιμοποιεί τις νέες τεχνολογίες. Η διαφήμιση παιδικών τροφών, στη σημερινή εποχή, δεν είναι πλέον η άμεση διαφήμιση, έτσι όπως, παραδοσιακά, τη γνωρίζουμε. Χρησιμοποιεί έμμεσους τρόπους, ώστε το παιδί ακόμα και ο ενήλικας να μην μπορούν να αναγνωρίσουν ότι το μήνυμα, που δέχονται, είναι διαφημιστικό. Αυτοί οι τρόποι δίνουν άλλοθι, στη βιομηχανία, ότι δεν προωθεί, μέσω άμεσης διαφήμισης, τρόφιμα, σε παιδιά. Είναι, όμως, περισσότερο επικίνδυνοι, γιατί προωθούν, συνήθως, "σκουπιδοτροφές", στα παιδιά, με κρυφούς και ύπουλους τρόπους.



Οι ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ

Το HEMO κεράζει.
Η σύνθεσή του και η γεύση του
το κάνουν ανισογνώστο.
Το HEMO δίνει δυνάμεις για επιδόσεις
οματικές και πνευματικές.
Το HEMO είναι το αγαπημένο ρόφημα
παιδιών και αθλητών.
Το HEMO έχει ωραία γεύση χάρη
στο κακάο που περιέχει
και πίνεται με ζεστό ή κρύο γάλα.

HEMO
Nutrition Booster
Borden

Ενισχύει τον οργανισμό που κουράζεται

Γιατί πείθουν;

- Χρησιμοποιούν την υπερβολή: στον όγκο, το χρώμα και το μέγεθος
- Χρησιμοποιούν παιδικούς ήρωες κινουμένων σχεδίων ή ήρωες γνωστούς από τηλεοπτικές σειρές
- Τα παιδιά είναι πιο ευαίσθητα στα μηνύματα που βλέπουν στην τηλεόραση καθώς δεν μπορούν ακόμη να καταλάβουν τις παρελκυστικές μεθόδους που ακολουθούν οι διαφημιζόμενοι



Μια έρευνα έδειξε:

- Η Ένωση Καταναλωτών του Ηνωμένου Βασιλείου, η Which, κατέγραψε πολλούς τρόπους "ύπουλης" διαφήμισης, που απευθύνεται, σε παιδιά και έχει στόχο να τα κάνει πελάτες των βιομηχανιών τροφίμων, χωρίς να ενδιαφέρεται, για τα προβλήματα υγείας, που θα τους δημιουργήσει.
- Η ύπουλη διαφήμιση στα παιδιά
- 99% του συνόλου των διαφημίσεων που στοχεύουν στα παιδιά προέρχονταν από fast food
- 80% των διαφημίσεων σε παιδιά προβάλλονται σε Cartoon στην τηλεόραση και στο διαδίκτυο
- 70% των διαφημίσεων προβάλλονται σε παιχνίδια playstation, x-box κ.α.
- Πάνω από το 50% των διαφημίσεων προβάλλονται σε μια μεγάλη ταινία στο σινεμά
- Και αυτό είναι τρομακτικό, επειδή με τον τρόπο αυτό διαμορφώνεται αρνητικά η διατροφική συνείδηση στα παιδιά.

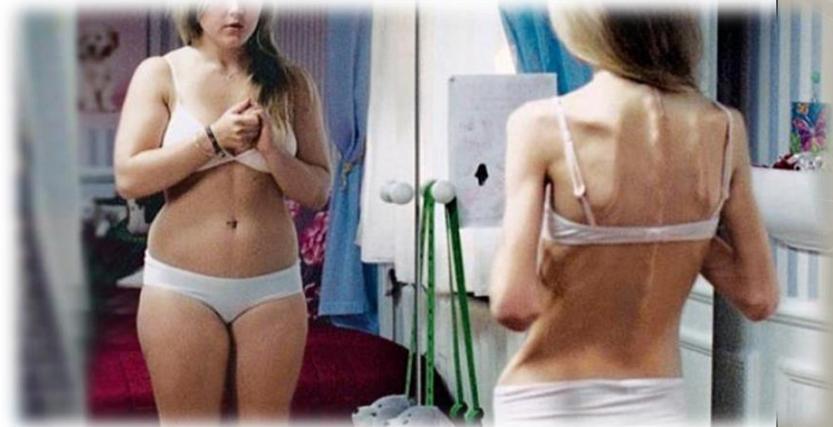
Ένα ερώτημα είναι:

Αν η παρακολούθηση της τηλεόρασης από το παιδί είναι ευεργετική? Η απάντηση είναι "όχι" και έρχεται έμμεσα. Σκεφτείτε μια διαφήμιση σοκολάτας με την αντίστοιχη παχύρρευστη εικόνα της σοκολάτας, το περιβάλλον και τα λόγια που την πλαισιώνουν. Η επιθυμία σας για σοκολάτα βλέποντας αυτό το θέαμα αυξάνεται. Αν ο δικός σας εγκέφαλος ενηλίκου επηρεάζεται μία φορά φανταστείτε πόσο μεγάλη είναι η επιρροή σε ένα παιδί. Η διαφήμιση είναι μια βιομηχανία δομημένη κατάλληλα να επηρεάζει το αντίστοιχο κοινό-στόχο και τα παιδιά είναι ο ευκολότερος στόχος. Το παιδί τείνει, λοιπόν, να προτιμά και να επιθυμεί τρόφιμα που του προβάλλονται ελκυστικά: πατατάκια, σοκοφρέτες κ.α. Με αυτόν τον τρόπο αυξάνεται η ζήτηση σε αυτά και μειώνεται η επιθυμία για τροφές όπως φρούτα και λαχανικά.



Διατροφικές διαταραχές στην εφηβεία

- Επομένως, αν θέλαμε να δώσουμε ορισμό για το τι είναι οι διατροφικές διαταραχές, επιγραμματικά θα λέγαμε ότι είναι η διαταραγμένη πρόσληψη τροφής, η οποία είναι αποτέλεσμα της διαταραγμένης ψυχικής κατάστασης του ατόμου που την εμφανίζει.
- Ποια τα είδη των διατροφικών διαταραχών;
 1. **Βουλιμία**
 2. **Ανορεξία**



Βουλιμία

- **Η συμπεριφορά χαρακτηρίζεται από:**

- Υπερφαγία, εμετό και περιόδους υποσιτισμού
- Υπερβολική χρήση καθαρτικών, διουρητικών/υπερβολική άσκηση
- Μυστικότητα και δισταγμός να βρεθεί σε κοινωνικές συναθροίσεις

- **Στο σώμα παρατηρούνται :**

- Συχνές αλλαγές βάρους
- Πονόλαιμος και τερηδόνα
- Κακή κατάσταση του δέρματος
- Ακανόνιστη περίοδος
- Λήθαργος και κούραση

- **Στην ψυχολογία παρατηρείται :**

- Εμμονή με το φαγητό
- Μη ελεγχόμενα επεισόδια υπερφαγίας
- Διαταραγμένη αντίληψη όσον αφορά το σωματικό βάρος και σχήμα του ατόμου
- Συναισθηματική συμπεριφορά και κυκλοθυμία
- Ανησυχία και κατάθλιψη, χαμηλή αυτό-εκτίμηση, ενοχές και ντροπή
- Απομόνωση- αισθανόμενο το άτομο απομονωμένο, αβοήθητο



Ανορεξία

- Στα συμπτώματα της διαταραχής αυτής περιλαμβάνονται τα ακόλουθα:
 - ακραία απώλεια βάρους
 - έντονος φόβος ότι το άτομο θα παχύνει και θα χάσει τον έλεγχό του.
 - διαταραχή στην αντίληψη της σωματικής εικόνας του ατόμου, δηλαδή το άτομο μπορεί να θεωρεί τον εαυτό του παχύ
 - Μία τελετουργική στάση προς το φαγητό, όπως κόβοντας το φαγητό σε πολύ μικρά κομμάτια
 - μυστικότητα
 - τάση να ασκείται με έμμονο τρόπο
 - αλλαγές στην προσωπικότητα του ατόμου και μεταπτώσεις στην διάθεση

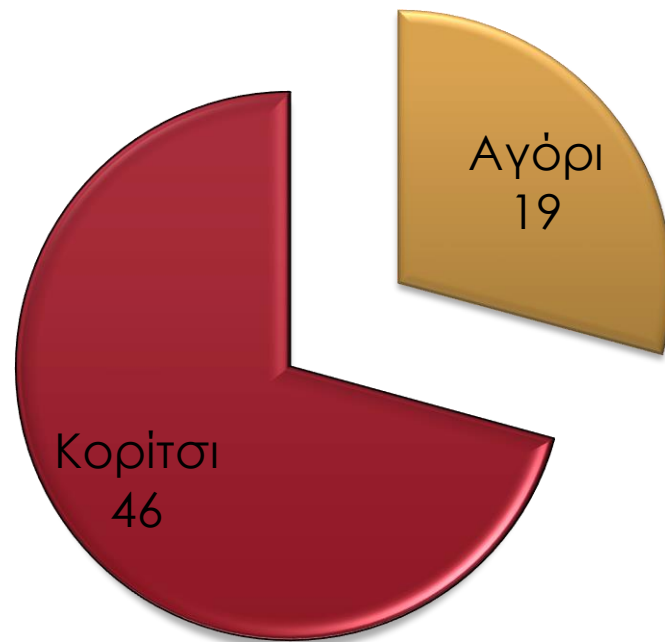


Τρόποι Αντιμετώπισης

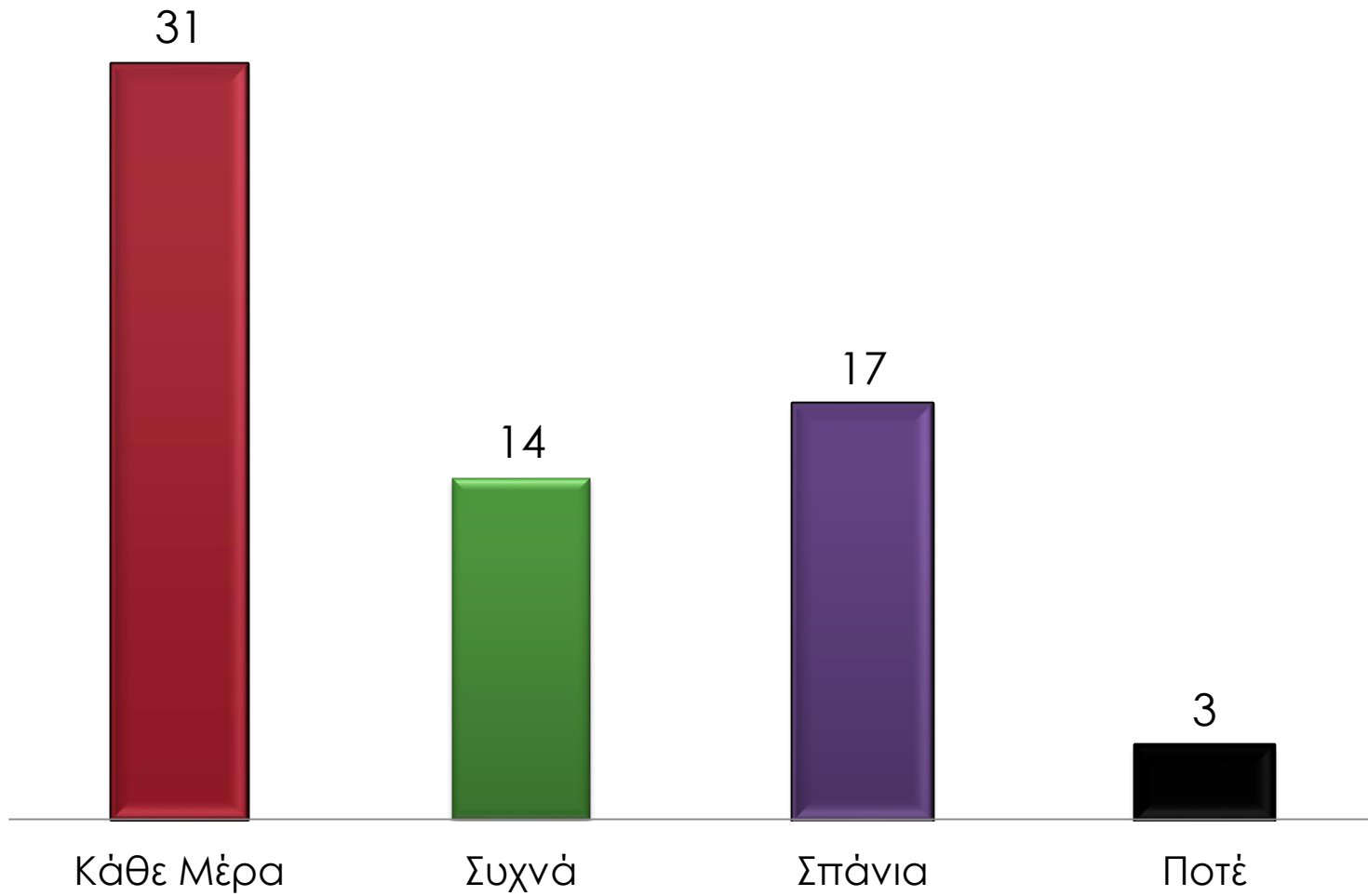
- Η θεραπευτική αγωγή μπορεί να περιλαμβάνει:
 - Διατροφική επιμόρφωση ώστε το άτομο να επανεκπαιδευθεί στο να αποκτήσει υγιείς διατροφικές συνήθειες.
 - Ψυχολογικές θεραπείες που θα βοηθήσουν το άτομο να αλλάξει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές που σχετίζονται με το διαταραγμένο τρόπο διατροφής.
 - Μπορεί να γίνει χρήση αντικαταθλιπτικών φαρμάκων για τη μείωση των αισθημάτων της κατάθλιψης και του άγχους.
 - Οι διαπροσωπικές θεραπείες βοηθούν τα άτομα να κατανοήσουν την επίδραση των διαπροσωπικών σχέσεων στα συναισθήματά τους και στη διατροφική τους συμπεριφορά.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

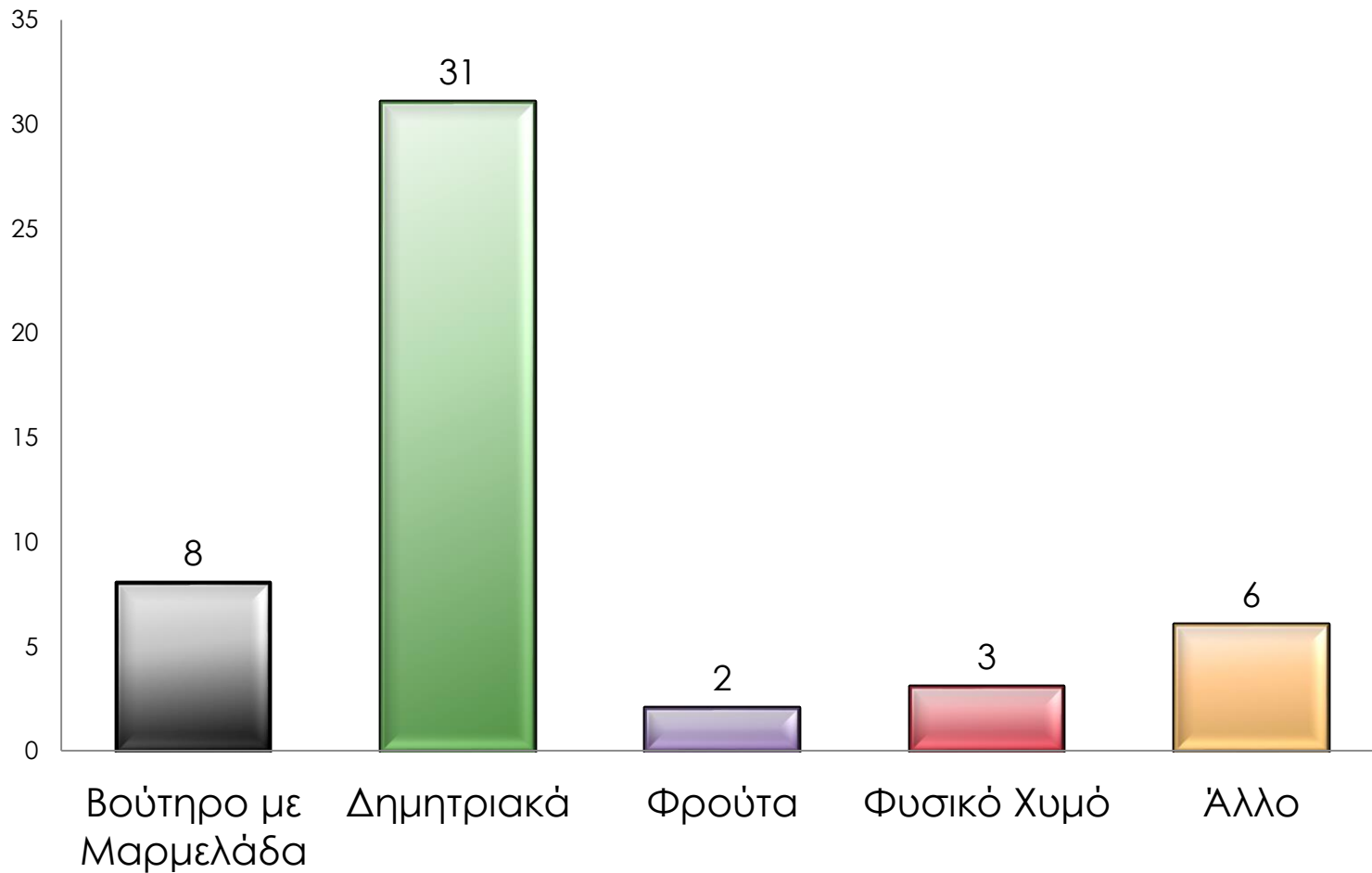
Συμμετείχαν μαθητές της Β Λυκείου εκ των οποίων:



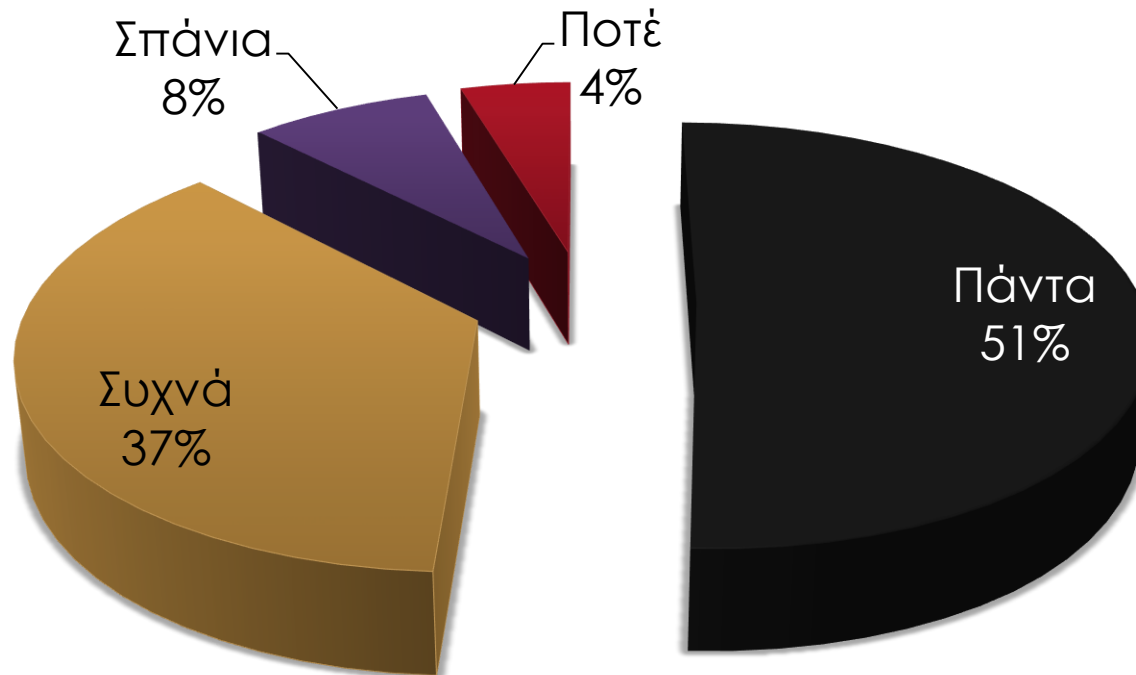
○ Τρως συνήθως πρωινό;



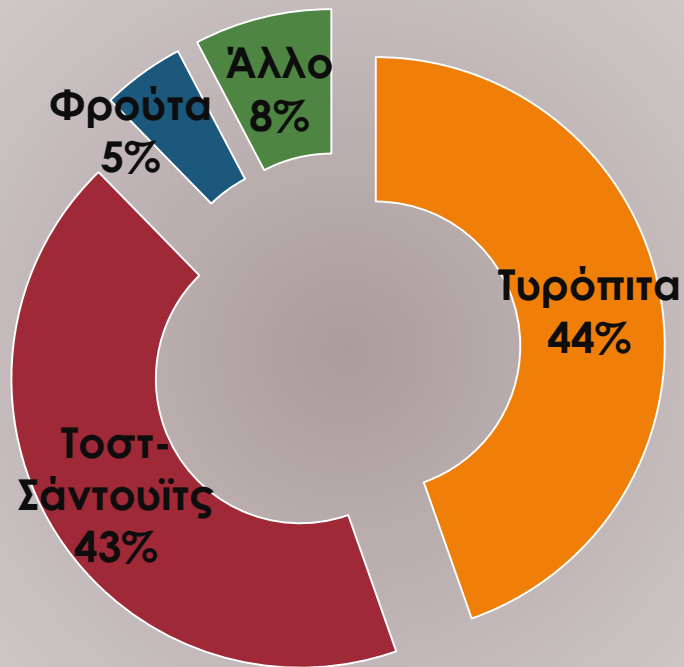
○ Αν ναι, τι τρώς;



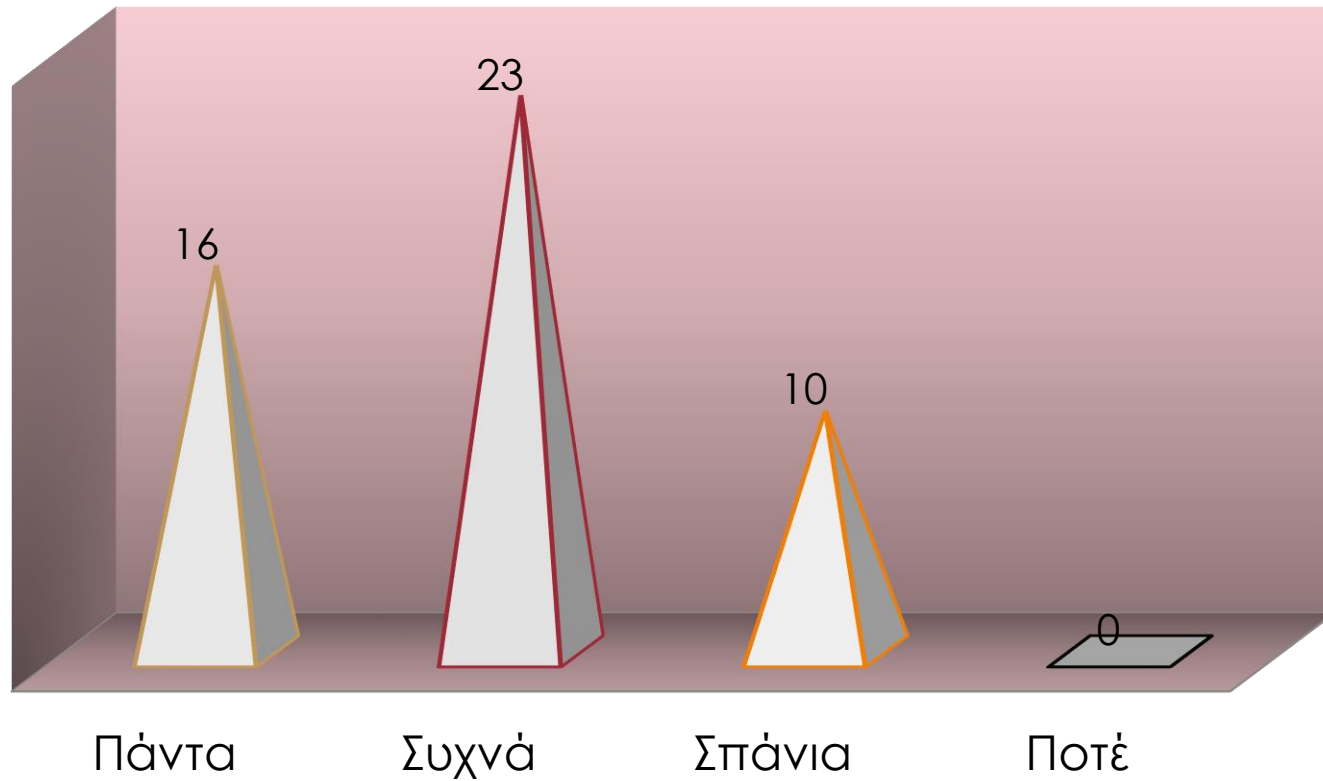
- Αγοράζεις φαγητό για το σχολείο



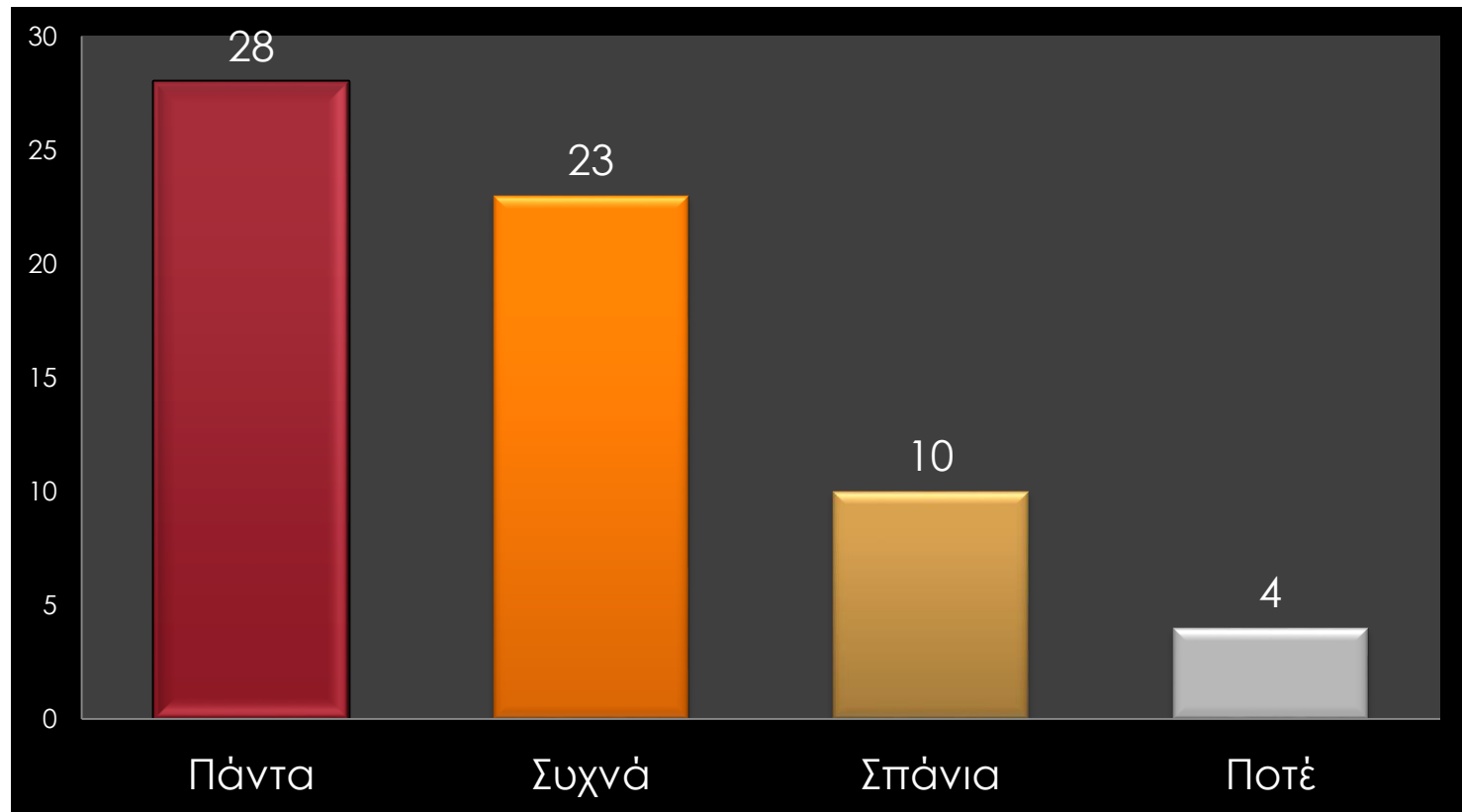
- Τι προτιμάς να τρως στο σχολείο;



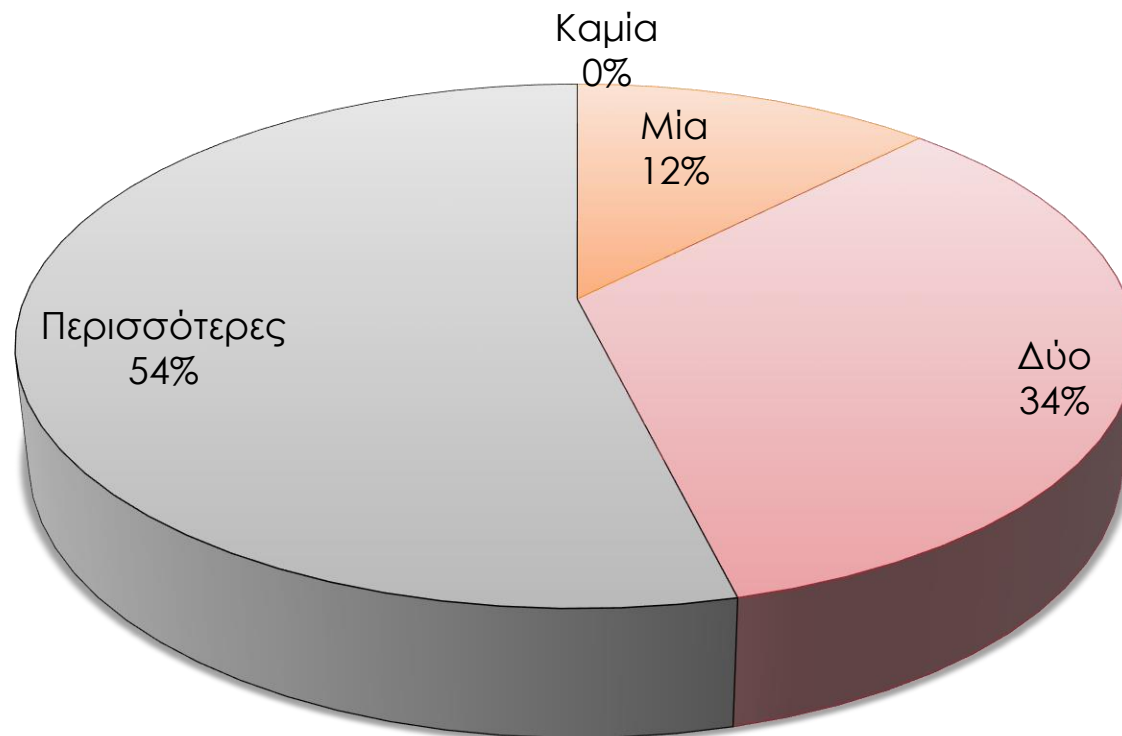
• Τρως συνήθως γλυκά;



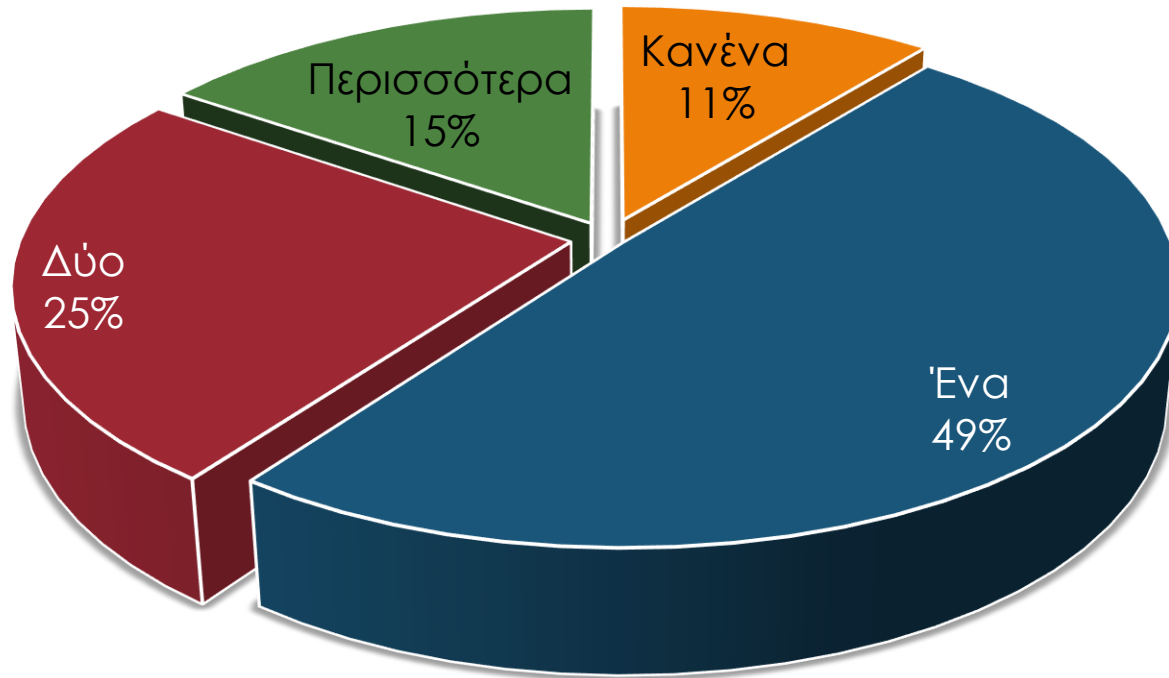
- Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα;



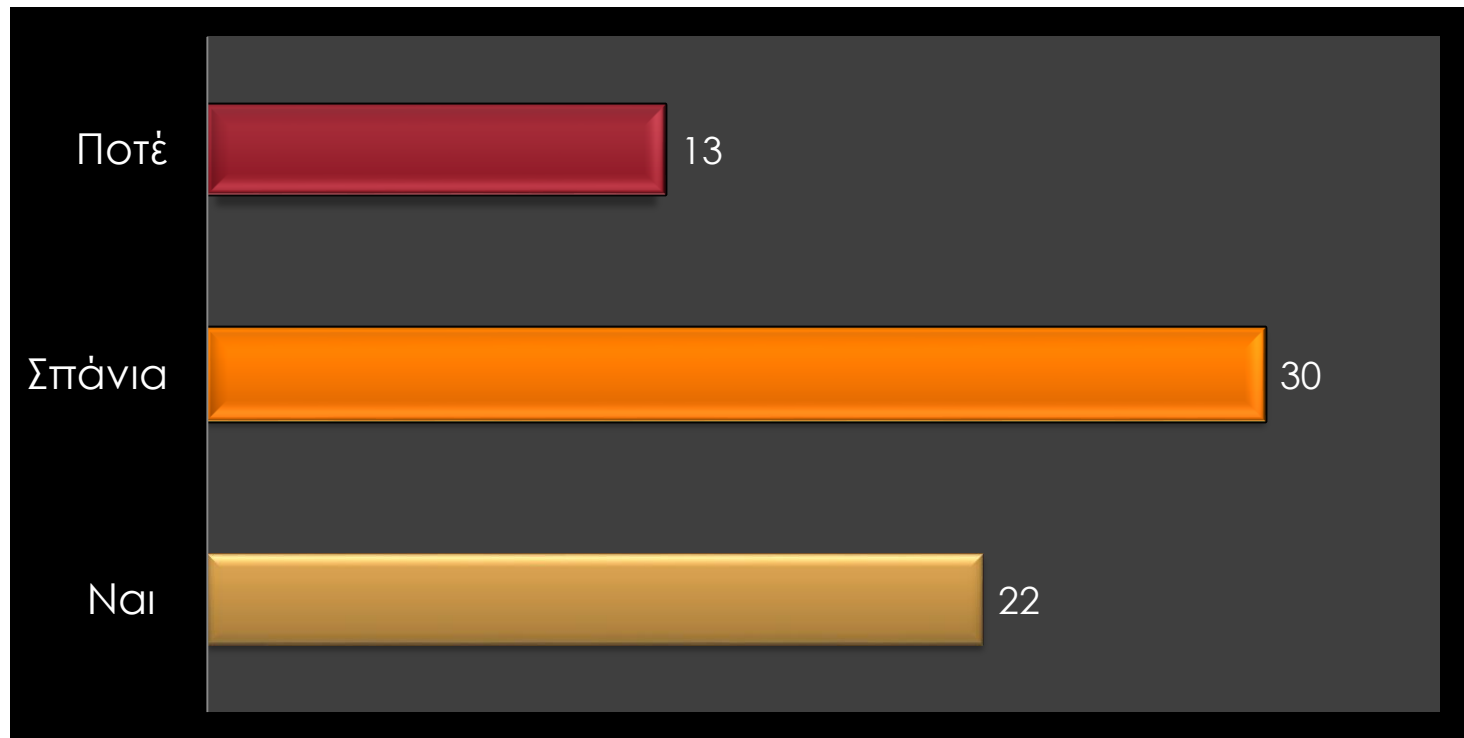
- Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κρέας;



- Πόσα φρούτα τρως την ημέρα;



- Πίνεις αναψυκτικά τύπου (Coca-Cola);





ΤΕΛΟΣ