

Τι να επιλέξουμε για την καθημερινή διατροφή μας.

Τρώμε άφοβα	Τρώμε με μέτρο	Τρώμε σε πολύ μικρές ποσότητες	Τρώμε σπάνια
• λαχανικά και φρούτα (μαρούλι, μπρόκολο, σπανάκι, χόρτα κ.λπ.). • Γάλα με χαμηλά λιπαρά, τυρί, γιαούρτι.	• Γαλακτοκομικά με υψηλά λιπαρά. • Δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά, πίτες.	• Χοιρινό ή μοσχαρίσιο κρέας, κοτόπουλο, ψάρι.	• Τηγανητά φαγητά. • Γλυκά, μπισκότα, παγωτά, αεριούχα αναψυκτικά.



Η πυραμίδα της διατροφής για παιδιά που μεγαλώνουν. Ο αριθμός των μερίδων δείχνει την αναλογία των τροφών που χρειάζεται ένα παιδί που βρίσκεται στην ανάπτυξη.

Η αξία του πρωινού γεύματος. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα παχύσαρκα άτομα τρώνε σπανιότερα πρωινό από τα υπόλοιπα άτομα.

Το πρωινό ...

σταματάει τη φυσιολογική νηστεία της νύχτας που διαρκεί από 10-12 ώρες.
παρέχει καύσιμα απαραίτητα για τη λειτουργία του εγκεφάλου και των μυών.
ευνοεί την καλύτερη έκκριση όλων των ορμονών που χρησιμεύουν στη μετατροπή των τροφών.
ελαττώνει την αίσθηση της πείνας και περιορίζει την ανάγκη για ενδιάμεσα τσιμπολογήματα.
επιτρέπει τη διατήρηση του ιδανικού βάρους.

Συνέπειες της κακής διατροφής

Οι πιθανές συνέπειες μιας κακής διατροφής είναι:

- σιδηροπενική αναιμία.
- χαμηλό ύψος.
- σοβαρές ελλείψεις βιταμινών και ιχνοστοιχείων.
- παχυσαρκία.
- αδύνατα οστά.
- προβλήματα δοντιών (σφραγίσματα κ.λπ.).

Άσκηση 14: Δοκιμάστε να απαντήσετε στο παρακάτω ερωτηματολόγιο.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
1. Ξεκινάς τη μέρα σου παίρνοντας πλήρες πρωινό; (π.χ. γάλα, ψωμί, μέλι, φρούτο ή χυμό, τυρί ή ελιές κ.λπ.)		
2. Για να καλύψεις τις ανάγκες του οργανισμού βασίζεσαι στις ομάδες τροφίμων της διατροφικής πυραμίδας;		
3. Τρως φρούτα και λαχανικά σε καθημερινή βάση;		
4. Παίρνεις καθημερινά κάποια τροφή πλούσια σε σίδηρο; (π.χ. κόκκινο κρέας, αυγά, σκούρα πράσινα λαχανικά, δημητριακά);		
5. Επιλέγεις άπαχα κομμάτια κρέας και αφαιρείς το ορατό λίπος πριν το φας;		
6. Προτιμάς το ελαιόλαδο και αποφεύγεις το βούτυρο, τη μαργαρίνη κ.λπ.;		
7. Βάζεις αλάτι στο φαγητό σου μόνο αφού το δοκιμάσεις;		
8. Φροντίζεις τα ενδιάμεσα γεύματα να έχουν λιγότερη ζάχαρη;		
9. Αποφεύγεις την καθημερινή πρόσληψη «κενών τροφών»; (π.χ. καραμέλες, τσιπς, μπισκότα κ.λπ.)		
10. Αποφεύγεις το «γρήγορο φαγητό»;		

Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου Αξιολόγησης Διατροφικών Συνηθειών:

- Αν σημειώσατε 9-10 ΝΑΙ τότε βρίσκεστε στον σωστό δρόμο. Οι συνήθειές σας θα σας βοηθήσουν να έχετε καλή υγεία.
- Αν σημειώσατε 7-8 ΝΑΙ τότε έχετε αρκετά καλές διατροφικές συνήθειες. Υπάρχουν όμως περιθώρια για να βελτιωθείτε.
- Αν σημειώσατε 5-6 ΝΑΙ χρειάζεται προσοχή. Είναι ανάγκη να κάνετε κάποιες προσαρμογές στη ζωή σας.
- Αν σημειώσατε 4-5 ή λιγότερα ΝΑΙ τότε οι διατροφικές σας συνήθειες είναι εντελώς ανθυγιεινές. Αν συνεχίσετε έτσι η υγεία σας βρίσκεται σε κίνδυνο. Χρειάζεται να πάρετε την απόφαση να αλλάξετε τη ζωή σας τώρα.

Άσκηση 15: Συμπληρώστε τις παρακάτω ερωτήσεις.

Ποιες συνήθειες στη διατροφή σου θα ήθελες να αλλάξεις;

.....

.....

.....

.....

Τι θα κάνεις για να αλλάξεις αυτές τις συνήθειες; Αν νομίζεις ότι χρειάζεται, ζήτησε βοήθεια από τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

.....

.....

.....

.....

.....

Άσκηση, διατροφή και έλεγχος του σωματικού βάρους

Πού οφείλεται το σχήμα του σώματός μας;

Το σχήμα του σώματος οφείλεται στα οστά, στους μύες και στο λίπος! Ο σκελετός που αποτελείται από οστά δίνει στο σώμα μας το σχήμα του. Για το σχήμα του σκελετού μας λίγα πράγματα μπορούμε να κάνουμε. Τι γίνεται όμως με τα άλλα δυο, δηλαδή με τους μύες και το λίπος του σώματος;

Η παχυσαρκία τείνει να λάβει σήμερα διαστάσεις επιδημίας. Η παχυσαρκία αυξάνεται τόσο σε πλούσιες όσο και σε φτωχές χώρες (π.χ. στην Ευρώπη, στην Αμερική, στη Νότια Αφρική, στην Ασία, στην Πορτογαλία κ.λπ.).

Σύμφωνα με εκτιμήσεις των ερευνητών, ένας στους πέντε μεσήλικες στην Ευρώπη είναι αρκετά υπέρβαρος ώστε να χαρακτηρίζεται ιατρικώς παχύσαρκος. Αν αναγάγουμε το ποσοστό αυτό στα δεδομένα της χώρας μας μπορούμε να υπολογίσουμε ότι στην Ελλάδα έχουμε πάνω από ένα εκατομμύριο παχύσαρκα άτομα.