

Διατροφή και Υγεία



Τμήμα Project 3 Α' Τετραμήνου
1^ο ΕΠΑ.Λ. Άνω Λιοσίων

Μαθητές Α' Τάξης ΕΠΑ.Λ.
Σχ. έτος 2015-2016

Διατροφή και Υγεία

Ομάδα 1 - ΜΟΡΦΟΝΙΟΥ	ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
Ομάδα 1 - ΓΑΛΑΝΟΠΟΥΛΟΥ	ΜΑΡΙΑ
Ομάδα 1 - ΜΠΕΣΙΝΗΣ	ΜΑΡΙΟΣ
Ομάδα 1 - ΟΡΦΑΝΑΚΗΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ

Ομάδα 2 - ΣΙΜΑ	ΑΔΑΜ
Ομάδα 2 - ΜΕΡΚΟΥΡΑΚΗΣ	ΘΩΜΑΣ
Ομάδα 2 - ΚΟΥΤΣΟΚΩΣΤΑ	ΑΝΝΑ

**Τμήμα Project 3 Α' Τετραμήνου
1^ο ΕΠΑ.Λ. Άνω Λιοσίων**

**Μαθητές Α' Τάξης ΕΠΑ.Λ.
Εκπαιδευτικός : Στάμος Γ.
Σχ. έτος 2015-2016**

Ομάδα 3 - ΚΑΜΠΕΡΗΣ	ΧΡΗΣΤΟΣ
Ομάδα 3 - ΚΑΜΠΕΡΗΣ	ΝΙΚΟΛΑΟΣ
Ομάδα 3 - ΔΗΜΟΓΙΑΝΝΗΣ	ΧΡΗΣΤΟΣ
Ομάδα 3 - ΣΟΠΙΔΗΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ

Ομάδα 4 - ΜΠΕΛΛΑΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
Ομάδα 4 - ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ	ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ
Ομάδα 4 - ΜΑΝΙΑΣ	ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

Παρουσιάστηκε σε σχολική εκδήλωση
από τους μαθητές

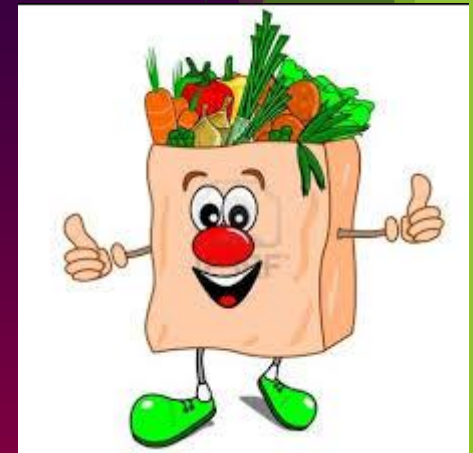
**Γαλανοπούλου Μαρία
Κουτσοκώστα Άννα
Μπέλλας Κωνσταντίνος**

Σκοπός του Project

- Ανάδειξη της αξίας της σωστής διατροφής
- Υιοθέτηση κατά το δυνατόν από τους μαθητές και μαθήτριες συνηθειών υγιεινής διατροφής

Ερωτήματα

- Ποιες είναι οι βασικές αρχές διατροφής για την ανάπτυξη του ανθρώπου σε διάφορες ηλικίες;
- Ποιες διατροφικές συμπεριφορές είναι βλαπτικές για την υγεία;
- Ποιες ειδικές διατροφικές ανάγκες έχει ο άνθρωπος σε παθολογικές καταστάσεις;



ΤΡΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- 4 Ομάδες
- Συζήτηση
- Εργασίες
- Παρουσιάσεις



Χρησιμοποιήθηκαν

Νέες Τεχνολογίες και Παραδοσιακά
Μέσα (βιβλία, τύπος, περιοδικά)

ΘΕΜΑΤΑ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Η Μεσογειακή διατροφή

Διατροφή στα στάδια της ζωής και
ιδίως στην εφηβεία

Έλεγχος βάρους

Ψυχογενής ανορεξία και Βουλιμία

Διατροφή και αθλητισμός

Διατροφή και καρδιοπάθειες

Διατροφή και καρκίνος

Συμπληρώματα διατροφής

Αλκοόλ – χρήση και κατάχρηση

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	
<p>ΓΑΛΑ</p>  <p>1 MONADA αντιστοιχεί σε: <i>Ημισποδουρωμένο:</i> 1 φλιτζάνι γάλα 1,5% ή 1 γιαούρτι 2% Πλήρη (* αφαιρούνται 2 μονάδες λίπους) 1 φλιτζάνι γάλα ή σφρόγαλα πλήρες, 1 γιαούρτι πλήρες ή σπραγγιστό, ½ φλιτζάνι συμπυκνωμένο ελασπώρ πλήρες γάλα, 30γρ. πλήρες τυρί, 1 φλιτζάνι παγωτό light</p>	<p>ΛΙΠΟΣ</p>  <p>1 MONADA αντιστοιχεί σε: 1 κ. γλυκού ελαιόλαδο, βούτυρο, μαργαρίνη, ταχινό, σπορέλαιο, 5 ελιές 1 κ. γλυκού κρέμα τυρι, μαγιονέζα, 1 μικρό κομμάτι μπέικον, 10 αμύγδαλα, 20 φυστίκια, 6 καρύδια και άλλοι ξηροί καρποί</p>
<p>ΦΡΟΥΤΑ</p>  <p>1 MONADA αντιστοιχεί σε: 1 μικρό φρούτο (100γρ.) ή ½ μεγάλο (200γρ.) μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, ακτινίδιο, ροδάκινο, γαρύφα, 1 μεγάλο μανταρίνι, σύκο, μέχρι 1 κ. σούπας μέλι, ζάχαρη, μαρμελάδα ημερησίως 2 μέτρα βερύκοκα, δαμάσκηνα Πίσα φλιτζάνι χυμό, ανάμ. μούρα, ½ μπανάνα, ½ μάνγκο 1 λεπτή φέτα καρπούζι (175γρ.), πεπόνι (200γρ.), 10 κέρασια, 6 φράουλες, 12 ρόγες σταφύλι, 2 κ. σούπας σταφίδα</p>	<p>ΛΑΧΑΝΙΚΑ</p>  <p>1 MONADA αντιστοιχεί σε: 1/2 φλιτζάνι ωμά ή βραστά: καρότο, κρεμμύδι, μαντάρια, μπόμπες, μελιτζάνες, πιπεριές, σπανάκι, μπρόκολο, κουνουπίδι, ντομάτες, βάλτο, γογγύλια, κολοκύθα, σπαράγγια, σέλινο, λάχανο, παντζάρι, σπαράγγια, σουτάνα, βρούβες, λαχανικά Βρυξελών <i>Ελεύθερα παστέτες:</i> μαρούλι, αγγούρι, ραδίκια, αντίδια, άνηθος, μαιντανός, μάραθος</p>
<p>ΨΩΜΙ-ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ-ΟΣΠΡΙΑ</p>  <p>1 MONADA αντιστοιχεί σε: 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως (φέτα τσούρ, 30γρ.) ή 2 φρυγανιές σικόλεως, 1 μικρό κριθαρένιο παξιμάδι, ½ κουλούρι Θεσπώνικης, ½ αραβική πίτα, 3 κ. σούπας δημητριακά τύπου All Bran, 1 κ. σούπας δημητριακά τύπου Muesli, 2 μικρά λεπτά κρετόνια (20 γρ.), 2 κροκέρια ολικής αλέσεως, 3 κ. σούπας αλεύρι παντός είδους ή τραχανά ωμό ή φρυγανιά τριμμένη ή ½ φλιτζάνι βρασμένα και στραγγισμένα ζυμαρικά ή ½ φλιτζάνι βρασμένα και στραγγισμένα αμυλούχα λαχανικά 90γρ. αρακά ή φρέσκα φασολάκια, 100γρ. πατάτα ψητή ή βραστή, ½ φλιτζάνι πουρέ φασολ, 80γρ. καλυμμένη ψιτή ή βραστή ή ½ φλιτζάνι βρασμένα και στραγγισμένα όσπρια 90γρ. φακές, φασόλια Ξερά, μπουρομάτικα, κόκκινα, γίγαντες, ρεβίθια, φαβα</p>	<p>ΚΡΕΑΣ-ΨΑΡΙ-ΤΥΡΙ</p>  <p>1 MONADA αντιστοιχεί σε: 30γρ. ψητό ή βραστό άπαχο κρέας κατόπουλο, γαλοπούλα στήθος χωρίς πέτσα, κουνέλι, νουά, κιλότο, φιλέτο, άπαχο κιμά, βραστό ζαμπόν 3%, 2 φέτες βραστής γαλοπούλας ή 30γρ. ψητό ή βραστό ψάρι ή θαλασσινά ή 30γρ. άπαχο τυρί ανθότυρο και μυζήθρα άπαχη, 2 κ. σούπας cottage cheese 4%, 1 φέτα του τσούτ κίτρινο τυρί light ή * για τα παρακάτω αφαιρείτε και ½ κ. γλυκού λάδι ή ½ φλιτζάνι βρασμένα όσπρια μέχρι 30γρ. φέτα ή κίτρινο τυρί light ή 20γρ. κίτρινο τυρί ή 3 κ. σούπας παρμεζάνα ή 1 αυγό βραστό ή 30γρ. τηγανητό ψάρι ή σκούπι την ημέρα</p>

Διαταραχές στην πρόσληψη τροφής

Ψυχογενής ανορεξία και Βουλιμία

Επικίνδυνες καταστάσεις ιδίως για εφήβους

Πρωτογενής πρόληψη:

Ενημέρωση – Ψυχολογική στήριξη

Δευτερογενής πρόληψη:

Έγκαιρη διάγνωση της νόσου

Θεραπεία: Πολύπλοκη και μακροχρόνια από ομάδα ειδικών που αποτελείται από ψυχίατρο, παιδίατρο ή παθολόγο, ψυχολόγο, διαιτολόγο και κοινωνική λειτουργό.

Η διατροφή του εφήβου

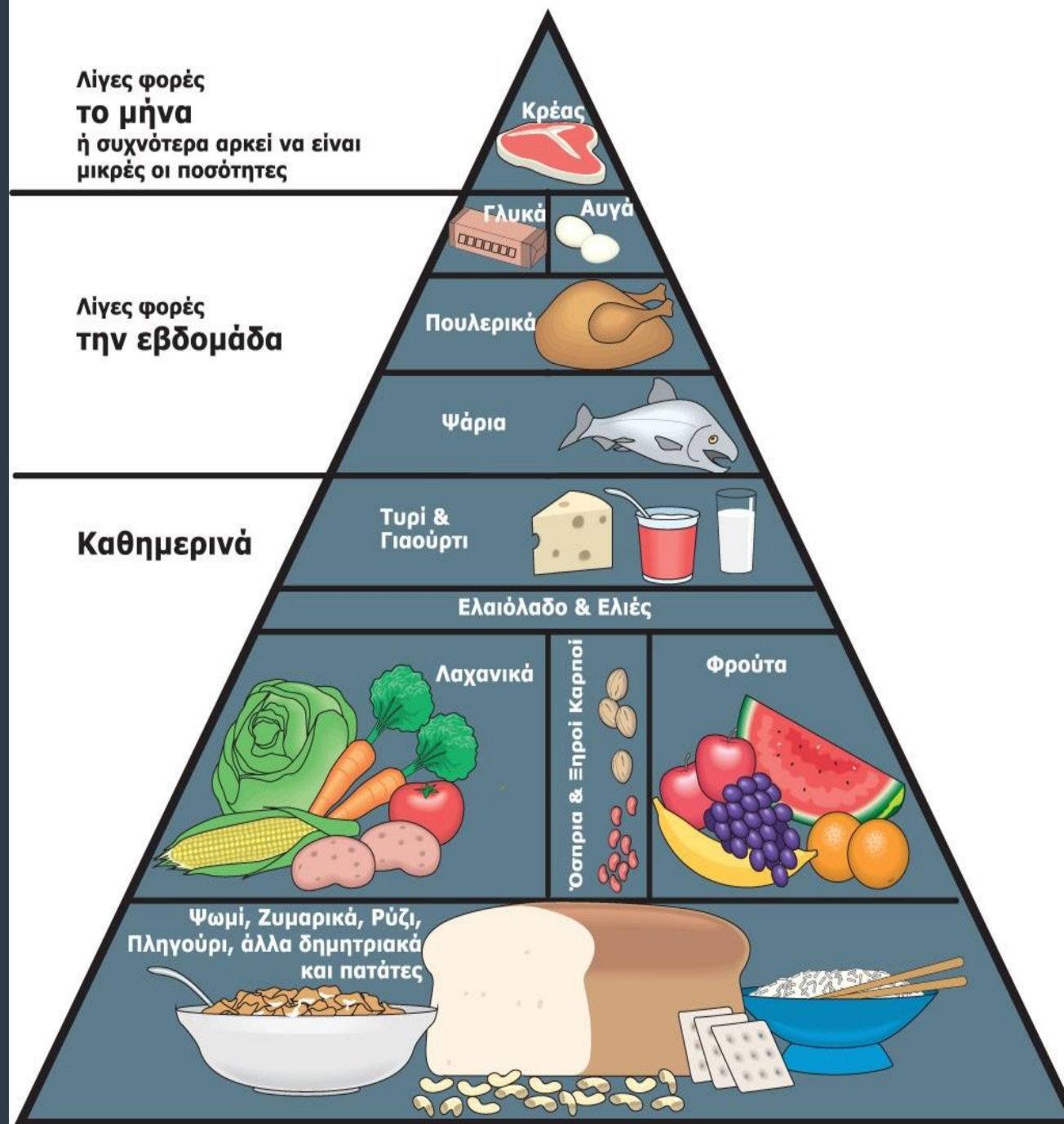
1. Το πρωινό είναι από τα σημαντικότερα γεύματα της ημέρας
2. Να μην καταναλώνονται μεταξύ των γευμάτων πρόχειρες τροφές (περιέχουν πολύ λίπος, αλάτι και κενές θερμίδες)
3. Λιγότερα λίπη και ζάχαρη
4. Κατανάλωση περισσότερων τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες
5. Άφθονα φρούτα και λαχανικά
6. Άφθονο νερό

ΟΧΙ οινοπνευματώδη ποτά
ΟΧΙ υπερκατανάλωση γλυκών και αναψυκτικών
ΟΧΙ πολύ αλάτι



Μεσογειακή διατροφή

Η Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής είναι ένας απλός, εικονικός τρόπος για να κατανοήσει κανείς πώς να τρέφεται σωστά σε καθημερινή βάση.



Αθλήματα και διατροφή



- ▶ Υδατάνθρακες: 60-65% της ημερήσιας διατροφής των αθλητών.
- ▶ Λίπη: 20-25% της ημερήσιας διατροφής των αθλητών.
- ▶ Πρωτεΐνες: 10-15% της ημερήσιας διατροφής των αθλητών.
- ▶ Βιταμίνες & μέταλλα: Απαιτούνται περισσότερες από τις ημερήσιες συνιστώμενες ποσότητες βιταμινών και μετάλλων σε περιόδους έντονης προπόνησης.
- ▶ Νερό: Αυξημένη ενυδάτωση μέσα στην ημέρα αλλά και κατά τη διάρκεια της προπόνησης, ανάμεσα στις ασκήσεις.

Διατροφή και Αλκοόλ



Η πολύχρονη κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών προκαλεί:

- Χρόνια και οξεία παγκρεατίτιδα.
- Χρόνια γαστρίτιδα.
- Βλάβες του εγκεφάλου.
- Κίρρωση του ήπατος (σταδιακή καταστροφή του συκωτιού).
- Μείωση της ικανότητας του οργανισμού να αντιμετωπίσει διάφορες αρρώστιες και μικρόβια.

Διατροφή στην παιδική ηλικία

Τα λίπη και τα γλυκά θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

Οι βιταμίνες και τα μέταλλα είναι πολύτιμα συστατικά για γερό σώμα και βρίσκονται στα πολύχρωμα και γευστικά φρούτα και λαχανικά.

Όταν το παιδιά τρώει από όλες τις ομάδες τροφών, δεν χρειάζεται να πάρει συμπληρώματα βιταμινών ή μετάλλων.



Το μόνο απαραίτητο ποτό είναι το νερό.

Καρκινογόνοι διατροφικοί παράγοντες

Υπάρχουν αποδείξεις για τη συσχέτιση του **καρκίνου** με ορισμένους διατροφικούς παράγοντες, και ειδικότερα τη συνολική πρόσληψη **λιπιδίων**, με την κατανάλωση **κρέατος** (ειδικά τα κεκορεσμένα λίπη), την κατανάλωση **αλκοόλ** και την **παχυσαρκία**.

Πρόληψη του καρκίνου

Προστατευτικό ρόλο κυρίως για το πεπτικό σύστημα διαδραματίζουν οι **φυτικές τροφές**, φρούτα και λαχανικά, και κυρίως όσες έχουν υψηλό ποσοστό φυτικών ινών, όπως είναι τα **χόρτα**. Τέλος, θα πρέπει να σημειωθεί ότι πλούσια σε αντικαρκινικές ουσίες είναι τα **πράσα**, τα **λάχανα**, τα ζυμωμένα προϊόντα (βότανα, **γάλα**) και τα **δημητριακά** (σιτάρι, βρώμη, κριθάρι), καθώς και οι αντιοξειδωτικές **βιταμίνες**.



Υγεία της Καρδιάς και των Αγγείων

Λιγότερα κορεσμένα και επεξεργασμένα λίπη

ΝΑΙ στο ελαιόλαδο

Μείωση του αλατιού στη διατροφή

ΝΑΙ στα φρέσκα φρούτα και τα λαχανικά

Αύξηση της λήψης φυτικών ινών

Τακτική άσκηση

Διακοπή καπνίσματος



Προβλήματα υγείας από την παχυσαρκία

- **Μάτια** (αγγειακά προβλήματα, προβλήματα όρασης)
- Τραχεία και **πνεύμονες** (δύσπνοια, άπνοια ύπνου, επιδείνωση του άσθματος)
- **Στομάχι** (πεπτικές δυσκολίες, καρκίνος)
- **Χολή** (πέτρες, καρκίνος)
- **Πάγκρεας** (διαβήτης τύπου 2)
- Πόδια (φλεβίτιδα)
- Ουρική αρθρίτιδα
- **Ψυχολογία** (χαμηλή αυτοεκτίμηση, κατάθλιψη, διατροφικές διαταραχές)
- **Εγκέφαλος** (εγκεφαλικό από υψηλή αρτηριακή πίεση, νόσος Αλτσχάιμερ)
- **Καρδιά** (στεφανιαία νόσος από υψηλή χοληστερόλη, καρδιακή ανεπάρκεια, άλλοι τύποι καρδιοπαθειών, υπέρταση)
- **Συκώτι** (λιπώδης διήθηση κ.ά. ασθένειες του ήπατος)
- **Νεφρά** (πέτρες, νεφρική ανεπάρκεια λόγω υψηλής αρτηριακής πίεσης)
- **Έντερο** + ορθό (καρκίνος, δυσκοιλιότητα)
- **Αρθρώσεις** (αρθρίτιδα, ειδικά στα γόνατα και ισχία)

Υποθερμιδική δίαιτα

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ



- Περιλαμβάνει **ποικιλία τροφίμων**
- Καλλιεργεί **σωστές συνήθειες**
- Δεν προκαλεί στέρηση
- Είναι **ισορροπημένη** όσον αφορά τα θρεπτικά συστατικά
- Αν και υποθερμιδική **καλύπτει σίγουρα την ενέργεια του Βασικού Μεταβολισμού**
- Περιλαμβάνει τρόφιμα που βρίσκονται εύκολα στην αγορά
- Εξασφαλίζει **σταθερή απώλεια βάρους**
- Παράλληλα με την διαιτητική αγωγή, **το άτομο μπορεί να ασκείται**
- Εξασφαλίζει **σταθερότητα στην απώλεια του βάρους** για μεγάλο χρονικό διάστημα

Ζητούμενα στη διατροφή μας



Ανάπτυξη αντιστάσεων απέναντι σε είδη διατροφής που ενέχουν βλαπτικές επιδράσεις στην υγεία

Ανάπτυξη υγιεινών συνηθειών διατροφής

Συμπέρασμα: Ας τρώμε σωστά

Με ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ :

Ζάχαρης,
Πολύ λιπαρών ουσιών
Υπεραλατισμένων τροφών
Πρόχειρων μη ποιοτικών φαγητών
Οινοπνευματωδών ποτών



Και με ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ
τροφίμων πλούσιων σε :

Θρεπτικές ουσίες,
Βιταμίνες
Ιχνοστοιχεία

Με οδηγό τη διατροφή
Μεσογειακού τύπου

