

ΣΧ. ΕΤΟΣ 2014-15



ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

ΦΥΣΗ & ΑΣΚΗΣΗ

Επιμέλεια: *Αναστασιάδης Περικλής, ΠΕ 11*

ΘΕΜΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΑΣΚΗΣΗ



Επιμέλεια παρουσίασης:
Αναστασιάδης Περικλής

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται ραγδαία αύξηση του ποσοστού εμφάνισης διαφόρων χρόνιων παθήσεων (όπως παχυσαρκία, σακχαρώδης διαβήτης, καρδιοπάθειες, υπέρταση κ.α.), οι οποίες τείνουν να εκλάβουν διαστάσεις επιδημίας. Οι χρόνιες παθήσεις αποτελούν κύριες αιτίες νοσηρότητας και πρόωρης θνησιμότητας παγκοσμίως, τόσο στις ανεπτυγμένες όσο και στις αναπτυσσόμενες χώρες.

- Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η σταδιακή απομάκρυνση από το πρότυπο μεσογειακής διατροφής, αλλά κυρίως η **έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και άσκησης**, αποτελούν κάποιους από τους παράγοντες που συνδέονται με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης διαφόρων χρόνιων παθήσεων.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ



- Η διατροφή θεωρείται ένας από τους κυριότερους παράγοντες, που Ανάλογα με την ποιότητά της ασκεί θετική ή αρνητική επίδραση στην υγεία του ανθρώπου.
- Το ενδιαφέρον για ποιοτική διατροφή αυξάνεται συνεχώς στις αναπτυγμένες χώρες, όπως έχουν δείξει διάφορες έρευνες.



- Η σχέση της διατροφής με την υγεία είχε γίνει αντιληπτή από την αρχαιότητα. Οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν θαλασσινά για να προστατευτούν από τη βρογχοκήλη, ο Ιπποκράτης θεωρούσε κλειδί της υγείας τη σωστή διατροφή, ενώ ο Γαληνός έδινε γάλα και μέλι σε άτομα που έπασχαν από ασθένειες του πεπτικού συστήματος (Φαχαντίδου, Χασαπίδου, 2002).



Υγιεινή διατροφή

- Θεωρείται η ισορροπημένη ενεργειακή πρόσληψη, αλλά και πρόσληψη οργανικών και ανόργανων ουσιών, απαραίτητων για το σχηματισμό του σώματος και τη διατήρηση των λειτουργιών του. Δεδομένου ότι η επιβίωση ενός ανθρώπου δεν βασίζεται μόνο στο νερό και στο οξυγόνο, αλλά εξίσου και στην διατροφή, η οποία παρέχει την ενέργεια που ο οργανισμός χρειάζεται, καθώς επίσης και τα δομικά υλικά για την ανάπτυξη και διατήρησή του (Worthington – Roberts & Williams, 1996), η κατάλληλη διατροφή είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία (Noble, Corney, Eves, Kipps & Lumbers, 2000).



- Έμφαση στη διατροφή των παιδιών έχει δοθεί με σκοπό την πρόληψη προβλημάτων υγείας, όπως αυτών της σιδηροπενικής αναιμίας, της παχυσαρκίας, των διαιτητικών διαταραχών και της τερηδόνας, καθώς και την πιθανή παρεμπόδιση προβλημάτων υγείας των ενηλίκων, όπως των καρδιαγγειακών προβλημάτων, του καρκίνου και των εγκεφαλικών επεισοδίων (WHO, 1998).



Οι δέκα σημαντικότερες συμβουλές για παιδιά και εφήβους

- **1. Απολαύστε το φαγητό σας**

Προσπαθήστε να τρώτε διαφορετικά τρόφιμα κάθε μέρα για ποικιλία και απόλαυση. Μοιραστείτε τρόφιμα με φίλους και οικογένεια.



- **2. Το πρωινό είναι πολύ σημαντικό**

Το σώμα σας χρειάζεται ενέργεια μετά από τον ύπνο, άρα το πρωινό είναι σημαντικό. Τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες, όπως το ψωμί, τα δημητριακά και τα φρούτα, είναι καλές επιλογές. Το να παραλείπετε γεύματα, ειδικά το πρωινό, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα ανεξέλεγκτη πείνα που συχνά οδηγεί σε υπερφαγία. Η παράλειψη του πρωινού μπορεί να έχει επίσης ως αποτέλεσμα μειωμένη συγκέντρωση στο σχολείο



- **3. Τρώτε πολλά διαφορετικά τρόφιμα**

Η ποικιλία τροφίμων κάθε μέρα είναι η συνταγή για καλή υγεία. Χρειάζεστε 40 βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία για καλή υγεία και κανένα μεμονωμένο τρόφιμο δε μπορεί να σας τα προσφέρει. Δεν υπάρχουν «καλά» και «κακά» τρόφιμα οπότε δεν χρειάζεται να αποφεύγεται τρόφιμα που σας ευχαριστούν. Απλά σιγουρευτείτε ότι διατηρείτε τη σωστή ισορροπία τρώγοντας μια ευρεία ποικιλία τροφίμων. Ισορροπήστε τις επιλογές σας σε βάθος χρόνου!



- **4. Βασίστε τη διατροφή σας στους υδατάνθρακες**

Αυτά τα τρόφιμα παρέχουν την απαραίτητη ενέργεια, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία. Τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες είναι τα ζυμαρικά, τα ψωμιά, τα δημητριακά, τα φρούτα και τα λαχανικά. Προσπαθήστε να περιλαμβάνετε αυτά τα τρόφιμα σε κάθε γεύμα καθώς οι μισές σας θερμίδες πρέπει να προέρχονται από αυτά.



- **5. Τρώτε φρούτα και λαχανικά σε κάθε γεύμα**

Μπορείτε να απολαύσετε φρούτα και λαχανικά τόσο ως γεύματα όσο και ως σνακ. Παρέχουν βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και ίνες. Στόχος σας πρέπει να είναι 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα.



• 6. Αλήθειες για τα λίπη

Όλοι χρειαζόμαστε κάποια ποσότητα λίπους για καλή υγεία, ωστόσο το υπερβολικό λίπος, ειδικά το κορεσμένο, μπορεί να είναι κακό για την υγεία μας. Το κορεσμένο λίπος βρίσκεται στα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, τις πίτες, τα γλυκά, τα λιπαρά κρέατα και τα λουκάνικα. Ισορροπήστε τις επιλογές τροφίμων που κάνετε – αν φάτε ένα γεύμα πλούσιο σε λίπος για μεσημεριανό, προσπαθήστε να επιλέξετε τρόφιμα χαμηλά σε λιπαρά για το βραδινό.



• 7. Επιλογές σνακ

Τα σνακ βοηθούν στην παροχή ενέργειας και θρεπτικών συστατικών. Επιλέξτε από μια ποικιλία σνακ, όπως φρούτα, γαλακτοκομικά, μπισκότα, κέικ, πατατάκια, φιστίκια και σοκολάτες. Επιλέγετε ποικίλα τρόφιμα για να κρατήσετε την ισορροπία στη διαίτά σας και προτιμήστε τα κανονικά γεύματα αντί των σνακ.



- **8. Ικανοποιήστε τη δίψα σας**
Πρέπει να πίνετε πολλά υγρά επειδή το μισό σας σώμα αποτελείται από νερό. Είναι απαραίτητα τουλάχιστον 6 ποτήρια υγρών την ημέρα, ακόμα περισσότερα αν κάνει πολλή ζέστη ή αθλείστε. Το γάλα και το νερό είναι οι καλύτερες επιλογές, αλλά η ποικιλία προσφέρει ευχαρίστηση.



- **9. Φροντίστε τα δόντια σας**

Φροντίστε τα δόντια σας βουρτσίζοντάς τα τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα. Τρόφιμα πλούσια σε άμυλο ή σάκχαρα μπορούν να προκαλέσουν καταστροφή των δοντιών αν καταναλώνονται πολύ συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας – οπότε, καλό θα ήταν να μην μασουλάτε ή πίνετε κάτι συνεχώς.



- **10. Κινηθείτε**

Η διατήρηση της φυσικής κατάστασης είναι σημαντική για μια υγιή καρδιά και γερά οστά, οπότε γίνετε πιο δραστήριοι. Προσπαθήστε να κάνετε κάτι κάθε μέρα και αυτό να είναι κάτι που σας ευχαριστεί ώστε να θέλετε να το ξανακάνετε. Πολλές θερμίδες και λίγη δραστηριότητα μπορεί να προκαλέσουν αύξηση του βάρους. Η μέτρια σωματική δραστηριότητα βοηθά να κάψετε τις παραπανίσιες θερμίδες. Δεν χρειάζεται να είστε αθλητές για να είστε δραστήριοι!



Φυσική δραστηριότητα - άσκηση



Φυσική δραστηριότητα


- Είναι οποιαδήποτε κίνηση του σώματος, η οποία εκτελείται εξαιτίας μυϊκής συστολής και η οποία έχει ως αποτέλεσμα τη δαπάνη ενέργειας. Η φυσική δραστηριότητα διακρίνεται σε οργανωμένη μορφή και σε μη οργανωμένη μορφή. Η μη οργανωμένη μορφή φυσικής δραστηριότητας περιλαμβάνει συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες, όπως το περπάτημα, το ανέβασμα σκάλας, οι δουλειές κήπου-αυλής, το ελεύθερο παιχνίδι (μήλα, αγαλματάκια, κρυφτό, κυνηγητό) κ.α



Άσκηση

- Είναι η οργανωμένη μορφή φυσικής δραστηριότητας περιλαμβάνει σχεδιασμένα προγράμματα άσκησης με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και κατ' επέκταση της





Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης και κατ' επέκταση της ποιότητας ζωής, μέσω της άσκησης, επέρχεται εξαιτίας της βελτίωσης της λειτουργίας διαφόρων συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού, όπως είναι :

Καρδιαγγειακό σύστημα

Βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς.
Βελτιώνει την ικανότητα μεταφοράς οξυγόνου.
Συμβάλλει στην καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.
Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων.

Σύσταση μάζας σώματος

Αυξάνει την άλιπη σωματική μάζα.
Μειώνει το ποσοστό σωματικού λίπους.
Βοηθά στην αύξηση του βασικού μεταβολικού ρυθμού.
Συμβάλλει στην πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

Λιπιδαιμικό προφίλ και γλυκόζη αίματος

Συμβάλλει στην καλύτερη ρύθμιση της γλυκόζης του αίματος.
Επιφέρει αύξηση της ευαισθησίας της ινσουλίνης.
Βελτιώνει το λιπιδαιμικό προφίλ (μείωση τριγλυκεριδίων, μείωση χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνης, αύξηση υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνης).
Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων και σακχαρώδους διαβήτη.

Μυοσκελετικό σύστημα

Αυξάνει τη μυϊκή δύναμη και αντοχή.
Βελτιώνει την ισορροπία και την κινητικότητα (ευλυγισία-ευκαμψία).
Συμβάλλει στην αύξηση ή τη διατήρηση της οστικής πυκνότητας.
Βελτιώνει τη λειτουργική ικανότητα. Μειώνει την πιθανότητα πρόκλησης πτώσεων (σε ηλικιωμένα άτομα).
Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης οστεοπόρωσης.

Ψυχική υγεία

Συμβάλλει στη μείωση του άγχους και του στρες.
Συμβάλλει στην πρόληψη ή ακόμη και την αντιμετώπιση της κατάθλιψης.
Βελτιώνει την αυτοπεποίθηση, την αυτό-εικόνα και την αυτό-αποτελεσματικότητα.
Βελτιώνει τη διάθεση.

Η ΟΜΑΔΑ

Αναστασιάδης Γεώργιος
Αναστασιάδης Σπύρος
Γιαννακός Γεώργιος
Γκότζιος Παναγιώτης
Ευαγγέλου Δημήτριος
Καραμέτσης Αθανάσιος
Κίτσιος Κων/νος
Κολιός Αλέξανδρος
Κωστάκος Γρηγόρης
Μαλίκη Νικολά
Μήτσης Φώτης
Ρομανέσκου Ανδρέας
Σακάς Βάιος