

Παιδική παχυσαρκία



Η παιδική παχυσαρκία είναι ένα μεγάλο πρόβλημα στη σημερινή εποχή. Η Ελλάδα κατέχει την Τρίτη θέση στην παγκόσμια κατάταξη της παχυσαρκίας μετά την Νότια Αφρική και το Κουβέιτ. Σε 20 χρόνια θα χαθούν περισσότερα παιδιά από την κακή διατροφή παρά από τα ναρκωτικά ή το AIDS, σύμφωνα με έρευνα του Ινστιτούτου καταναλωτών. Ειδικότερα, το ποσοστό αύξησης της παχυσαρκίας σε παιδιά ηλικίας 6-11 ετών, φθάνει το 54% και το 40% σε εφήβους ηλικίας 12-17 ετών.

Η παχυσαρκία είναι ένα πολύ σοβαρό νόσημα, μια ασθένεια του 20^{ου} και 21^{ου} αιώνα, που χρειάζεται άμεση αντιμετώπιση και οφείλεται στις συνήθειες διατροφής και ζωής.

(Η ζωγραφιά είναι της Αργυρώς Κυριαζή και είναι εμπνευσμένη από το anime/manga ATTACK on Titan και δηλώνει την λαιμαργία του κοριτσιού.)

Στατιστικά.

1. Τα πρόσφατα στατιστικά στοιχεία έχουν δείξει ότι η εμφάνιση της παχυσαρκίας στις ευρωπαϊκές χώρες κυμαίνεται από το 10 έως 20% στους άντρες και από 10 έως 25% στις γυναίκες.
2. Η συχνότητα εμφάνισης της παχυσαρκίας έχει αυξηθεί σε ποσοστό 10-40% περίπου στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα τελευταία 10 χρόνια.
3. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ο αριθμός των παχύσαρκων ενηλίκων έχει αυξηθεί κατά 50% παγκοσμίως από το 1995, φτάνοντας τα 300 εκατομμύρια πέρυσι.

Όπως όλοι καταλάβαμε η παχυσαρκία είναι πολύ σοβαρό πρόβλημα και πρέπει να το αντιμετωπίσουμε.

(Διατροφική πρόταση από τις μαθήτριες Αναστασία Αργιανά- Βασιλοπούλου Μαρισόφη, Α4)

Μέρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Π Πρωινό	Γάλα με δημητριακά οσπίνης αρέσης	Γάλα, ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα	Γάλα, ψωμί με βούτυρο και μέλι	Γάλα με δημητριακά οσπίνης αρέσης	Γάλα με ένα τόστι (Σαφρόν, κασέρι)	Χυμό πορτοκαλιού (από εκσπινέτο), ένα τόστι (κασέρι) + 1 κεσέδακι γιαούρτι	Χυμό πορτοκαλιού (από εκσπινέτο), ένα τόστι ή ένα αυγό.
Δ Δεκατιανό	Σταφιδόψωμο	Σπανακόπιτα ή Τυρόπιτα	1 κομμάτι οπτινικό κέικ	1 φρούτο (μήλο, μπανάνια κ.α.)	 Σάντουιτς με κασέρι και ντομάτα	2 κομμάτια τσαρέκι + 1 ποτήρι γάλα	1 κομμάτι τυρόπιτα + 1 ποτήρι γάλα
Μ Μεσημέρι	Κοτόπουλο με πατάτες στο φούρο, τυρί, 1 φέτα ψωμί κ' εσλάτα	 Φακές με τυρί και ζόρεα + 1 κεσέδακι γιαούρτι	1 πιάτο ψηφιδωτά με τυρί και νεοματσουλάτα	 Τροκανοκεφτέδες με αυραράτα	 Μοσκαρίτες με μαρμελάδα	 Κοτόπουλο με πατάτες+τυρί	Η μέρα που εργαζόμαστε επιθυμούμε ολόκληρο μέτρο.
Α Απογευματινό	 "Φραγγοσαλάτα" + 1 ποτήρι γάλα	1 ή 2 φρούτα (μήλο, μπανάνια, πορτοκάλι, αχλάδι...) + 1 ποτήρι γάλα	 Ψωμί με μέλι + 1 ποτήρι γάλα	1 ή 2 φρούτα (ότι θέλουμε κ' ότι μας αρέσει) + 1 ποτήρι γάλα	1 κομμάτι σπανακόπιτα + 1 ποτήρι γάλα	1 οσπίνης με νεομάτα, κασέρι και 1 ποτήρι γάλα.	 1 παξιμαδάκι με νεομάτα και αλάτι + 1 γάλα
Β Βραδινό	1 τόστι με κασέρι ή νεομάτα + 1 ποτήρι γάλα	 1 ή 2 σπανακόπιτα + 1 κεσέδακι γιαούρτι	Γιαούρτι με Σηραϊός και μέλι	2 τροκανοκεφτέδες με βαλιότα και τυρί + 1 ποτήρι γάλα	 1 κομμάτι σπανακόπιτα + 1 ποτήρι γάλα	1 τσουραλάτα + 1 ποτήρι γάλα	Κασέρι με Σαφρόν και 1 ποτήρι γάλα

Κάποιες καλές ιδέες για να το κάνουμε πράξη είναι:

- **Αθλητισμός:** π.χ. ποδόσφαιρο, μπάσκετ, χάντμπολ κλπ.
- **Καλή διατροφή:** π.χ. φρούτα, πολύ νερό και λιγότερο κρέας.
- **STOP** στην πολλή τηλεόραση.
- **STOP** στα φαστ φουντ.



ΚΟΙΤΑ ΤΙ ΤΡΩΣ!!!

Αν κάθε μέρα τρως κρέας, σίγουρα θα γίνεις τέρας. Πρέπει να μην τρώμε τούρτα, γιατί το σώμα μας θέλει φρούτα. Δε θα τρώμε πολλά γλυκά για να μη γίνουμε παιδιά παχιά. Θα κάνουμε γυμναστική, για μια ζωή υγιεινή. Τα λαχανικά δίνουν βιταμίνες κι έχουν φυτικές ίνες. Τρώγοντας και δημητριακά, πάντα θα είμαστε καλά!
(Αγγελική Συρεγγέλα, Α4).

Ξέρω είναι δύσκολο να τα κάνουμε πράξη όλα αυτά!

Όμως πρέπει να σκεφτούμε ότι μπορεί στο μέλλον αυτό το πάχος να δημιουργήσει σάκχαρο, και μετά, το σάκχαρο να οδηγήσει σε θάνατο.

Άρα, ας ξεκινήσουμε να κάνουμε κάτι για τον εαυτό μας.

Τι λέτε και εσείς;

(Αργυρώ Κυριαζή, Γ3)



ΠΛΕΞΙΜΟ

Είναι μία δραστηριότητα με την οποία αξιοποιώ τον ελεύθερό μου χρόνο δημιουργικά. Με βοηθάει να χαλαρώσω και να ξεφύγω για λίγο από τις καθημερινές μου υποχρεώσεις. Είναι ένα χόμπι το οποίο μπορεί να φανεί χρήσιμο στο μέλλον. Για παράδειγμα, θα μπορούσα να κερδίσω χρήματα κατά την διάρκεια των σπουδών μου, πουλώνοντας τα δημιουργήματά μου. Προτείνω να ξεκινήσετε κι εσείς αυτή την ωραία ασχολία. Κάντε το και θα με θυμηθείτε!
(Αγγελική Συρεγγέλα, Α4).



ΣΥΜ ΜΕΣ

Συμμετρία είναι μια μορφή ύπαρξης ενός αντικειμένου στην αρχιτεκτονική, ενός υλικού στη φύση κ.α. Παντού υπάρχει συμμετρία. Επίσης είναι η αντιγραφή ενός αντικειμένου με ακριβώς τις ίδιες διαστάσεις και λεπτομέρειες. Υπάρχουν πολλά είδη συμμετρίας όπως η περιστροφική, η σειριακή, η αξονική, η κεντρική. Από την φύση, η αγαπημένη μου, είναι η συμμετρία που υπάρχει στην αντανάκλαση. *(Τμήμα Α1)*

