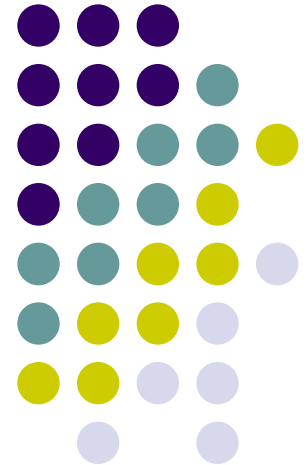
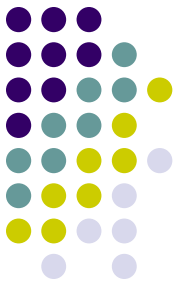


*ΑΡΧΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ*

*ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ
ΠΕΤΙΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ*





ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Διατροφή \neq Υγιεινή Διατροφή

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΙΣΟΖΥΓΙΟΥ

Ενεργειακή πρόσληψη $>$ ενεργειακή δαπάνη

Ενεργειακή πρόσληψη $<$ ενεργειακή δαπάνη

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ

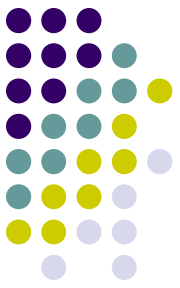


Διατροφή

- Υδατάνθρακες
- Πρωτεΐνες
- Λίπη

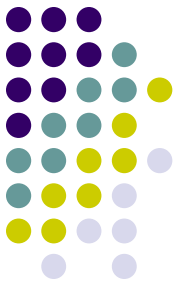


ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΔΑΠΑΝΗ



- ❑ ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ
- ❑ ΜΕΤΑΓΕΥΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΜΟΓΕΝΕΣΗ
- ❑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
- ❑ ΕΡΓΑΣΙΑ
- ❑ ΆΣΚΗΣΗ





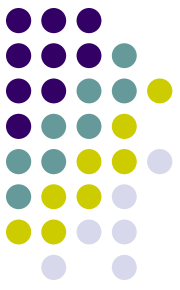
BMI (Δείκτης Μάζας Σώματος)

- ❖ Μάζα σε κιλά/(ύψος σε m)²
- ❖ Όσο αυξάνεται, τόσο πιο παχύσαρκος θεωρείται ο άνθρωπος.
- ❖ Αποτέλεσμα αύξησης: σοβαρές ασθένειες και μεταβολικές επιπλοκές

ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ

- ❖ Γενικά
- ❖ Αναβολισμός
- ❖ Καταβολισμός

ΕΠΙΒΛΑΒΕΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ



Στην περίοδο της εφηβείας συμβαίνουν μεγάλες αλλαγές (σωματικές, ψυχολογικές, συναισθηματικές, διανοητικές) με επίδραση στις διατροφικές συνήθειες των εφήβων.

- ❑ διάθεση για ανεξαρτησία και διαφοροποίηση από οικογενειακές συνήθειες
- ❑ αισθάνονται άβολα με τις διαρκείς αλλαγές και παρουσιάζουν δυσκολία αποδοχής τους
- ❑ σύγκριση με τα διεθνή πρότυπα ιδανικού σώματος

Η διαδικασία τους κάνει πολύ ευάλωτους και πολύ συχνά επηρεάζονται και οι συνθήκες διατροφής



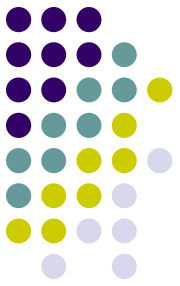
ΕΠΙΒΛΑΒΕΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ



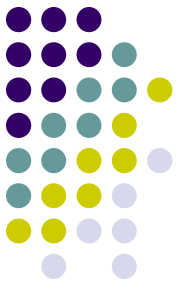
- ❑ παράλειψη πρωινού και άλλων γευμάτων και αντικατάστασή τους με μη θρεπτικά τρόφιμα
- ❑ Ταχυφαγεία
- ❑ Κατανάλωση αναψυκτικών
- ❑ Κατανάλωση αλκοόλ
- ❑ Κάπνισμα (νικοτίνη)
- ❑ Χρήση ουσιών (ναρκωτικά)

ΑΙΤΙΑ

- ❑ αυξημένη τάση για ανεξαρτησία
- ❑ φορτωμένο πρόγραμμα
- ❑ έντονη ανάγκη για κοινωνική ζωή
- ❑ χρόνος εκτός σπιτιού
- ❑ διαφημιστικά μηνύματα
- ❑ Εξοικείωση με την κατανάλωση αλκοόλ



ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ



Παχυσαρκία

Το ολικό σωματικό λίπος έχει αυξηθεί δυσανάλογα προς τους άλλους ιστούς, σε ποσοστό τουλάχιστον κατά 20% περισσότερο του φυσιολογικού

Επιπτώσεις παχυσαρκίας

- ❑ πεπτικά έλκη, δυσπεψίες, νευρώσεις, γαστρίτιδες, ακμή, υπέρταση, κυτταρίτιδα ή παχυσαρκία
- ❑ Καθυστέρηση της εφηβείας.
- ❑ Επιβράδυνση της απότομης ανάπτυξης.
- ❑ Τελικό ύψος μικρότερο από αυτό που θα μπορούσε να επιτευχθεί.
- ❑ Ψυχολογικά προβλήματα (χαμηλή αυτοεκτίμηση, περιθώριο)





Ψυχογενής βουλιμία

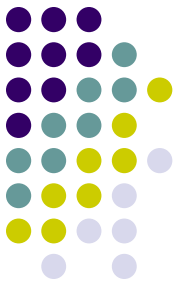
- ❖ κατάθλιψη
- ❖ κοινωνικά ή επαγγελματικά προβλήματα

- ❖ Επιπτώσεις ψυχογενούς βουλιμίας
 - ❑ διόγκωση σιελογόνων αδένων
 - ❑ Διάβρωση αδαμαντίνης των δοντιών
 - ❑ Διάρρηξη των μικροαγγείων των ματιών
 - ❑ Ερεθισμός ανώτερου γαστρεντερικού συστήματος
 - ❑ Υποκαλιαιμία-υπομαγνησισαιμία

ΑΛΛΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- ❑ Κατάθλιψη-Μελαγχολία
- ❑ Υπερένταση
- ❑ Στερήσεις τροφής και νερού
- ❑ Κάπνισμα
- ❑ Εγκληματικότητα
- ❑ Ναρκωτικά
- ❑ αυτοκτονία





1^η Έρευνα Ποσοτική



Η ερευνά μας



Θέλοντας να μάθουμε τις
διατροφικές συνήθειες
των εφήβων αλλά και
αν γυμνάζονται, μοιράσαμε
80 ερωτηματολόγια σε 3 τμήματα της Α'
λυκείου τα οποία είχαν ερωτήσεις
ανοιχτού και κλειστού τύπου.

Αγόρια



1
2
3
4
5

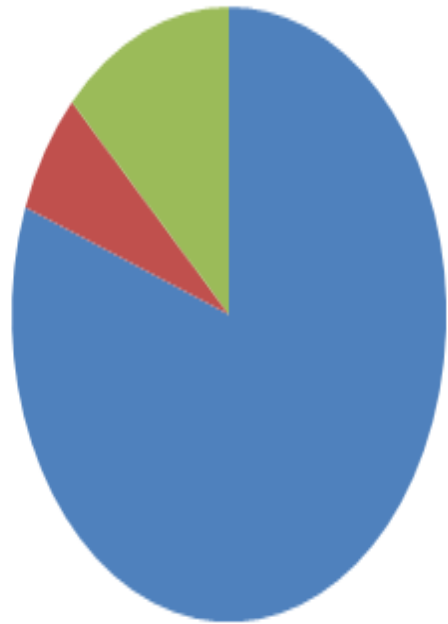
Κορίτσια



1
2
3
4
5

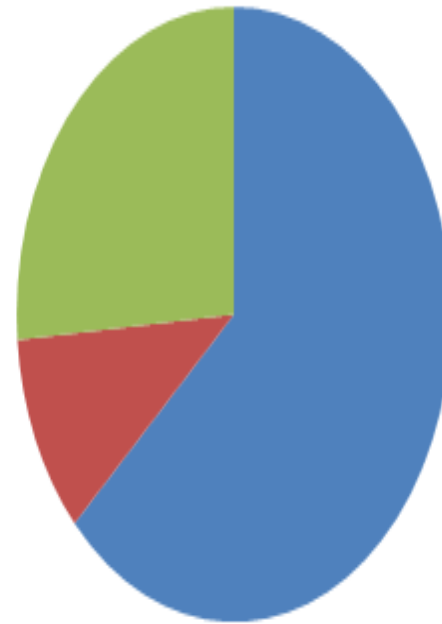
Γεύματα κατά την διάρκεια της ημέρας

Αγόρια



- ΝΑΙ
- ΟΧΙ
- ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ

Κορίτσια



- ΝΑΙ
- ΟΧΙ
- ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ

Τρωινό

Τα κύρια γεύματα στο πρωινό ήταν:

Γάλα

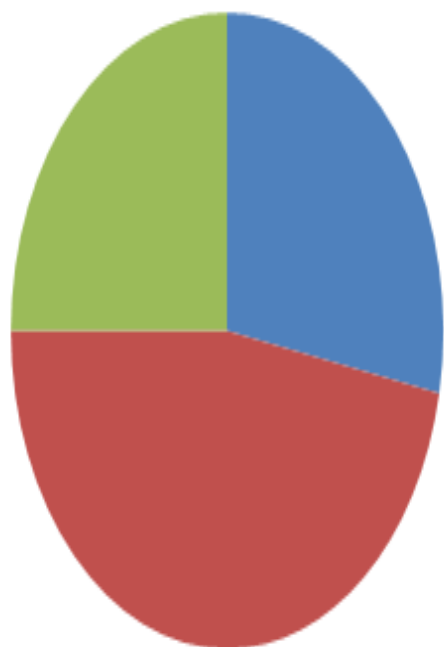
Κάποιος χυμός (συνήθως πορτοκάλι)

Τόστ

Δημητριακά

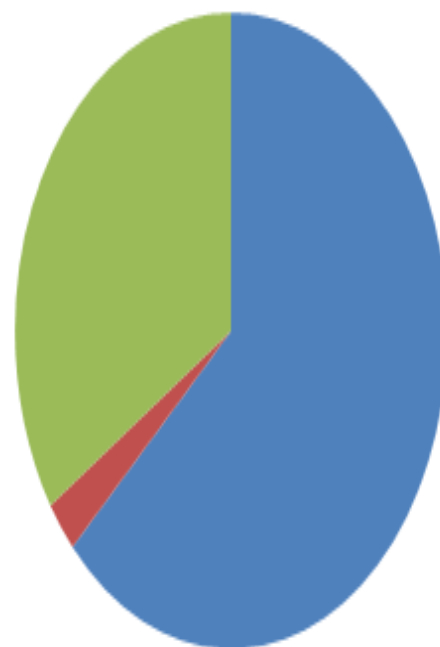
Ψωμί με βούτηρο-μέλι-μαρμελάδα

Αγόρια



■ ΝΑΙ
■ ΟΧΙ
■ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ

Κορίτσια



■ ΝΑΙ
■ ΟΧΙ
■ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ

Δεκατιανό

Τα κύρια γεύματα του δεκατιανού ήταν:

Σπιτικό φαγητό

Τοστ

Σαντουιτς

Κουλούρι

Φρούτο

Κάποιο γλύκισμα



Κύρια γεύματα στο μεσημεριανό ήταν:

Κρέας

Ψάρι

Ζυμαρικά

Όσπρια

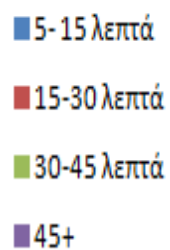
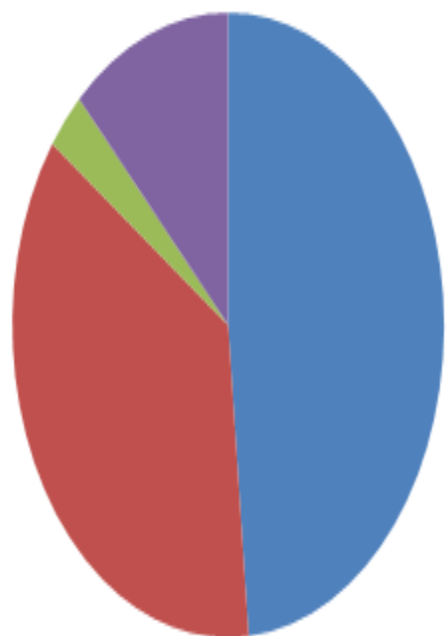
Πατάτες

Λαχανικά- Σαλάτες

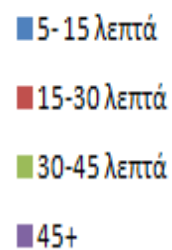
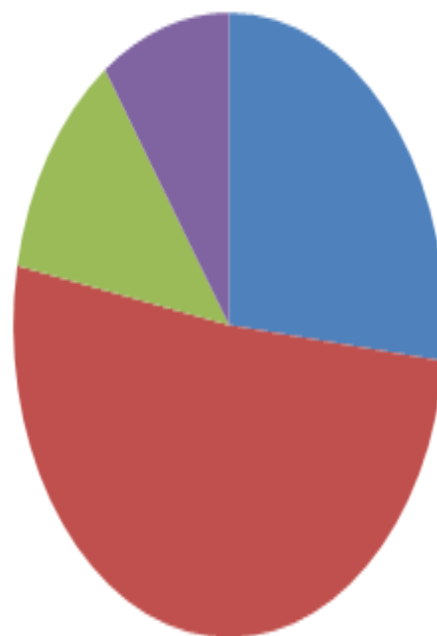
Κοτόπουλο



Αγόρια

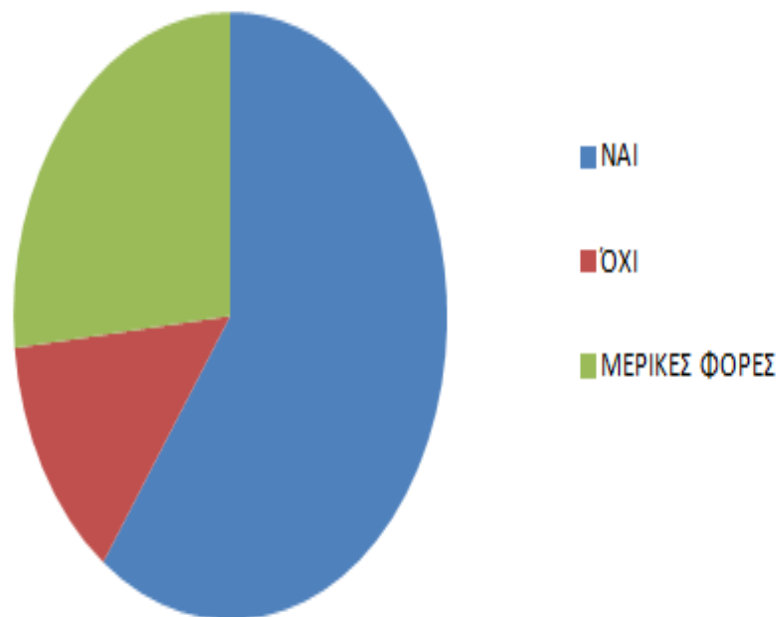


Κορίτσια

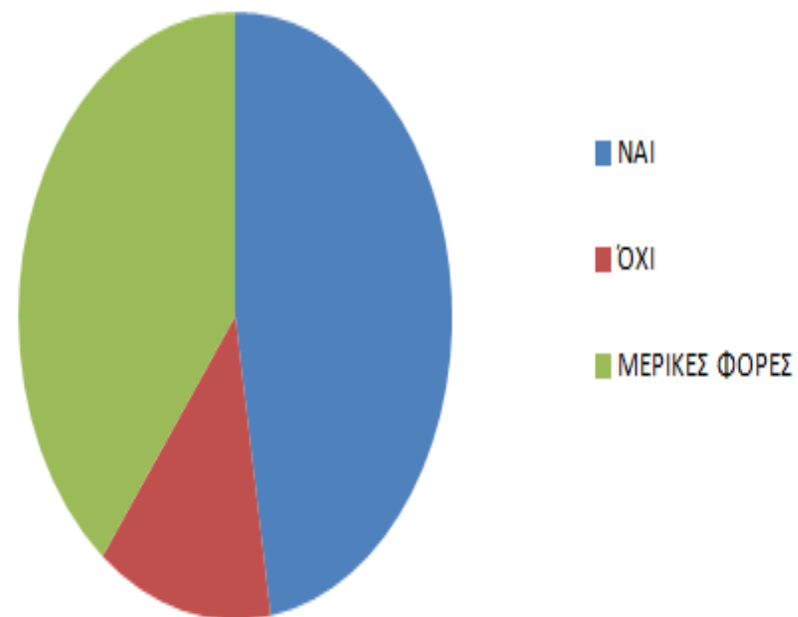


Διάρκεια μεσημεριανού

Αγόρια



Κορίτσια



Απογευματινό

Κύρια γεύματα για το απογευματινό ήταν:

Φρούτα

Τοστ

Σοκολάτα

Δημητριακά

Κάποιο γλύκισμα



Εμμονή σε κάποια τροφή:

Σοκολάτα

Σουβλάκι

Καμιά

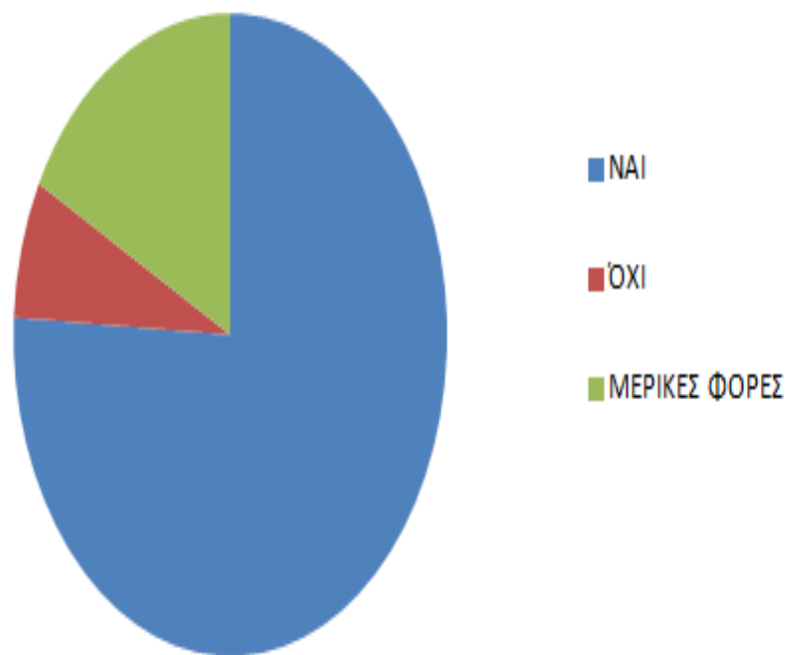
Πατάτες Τηγανιτές

Πατατάκια

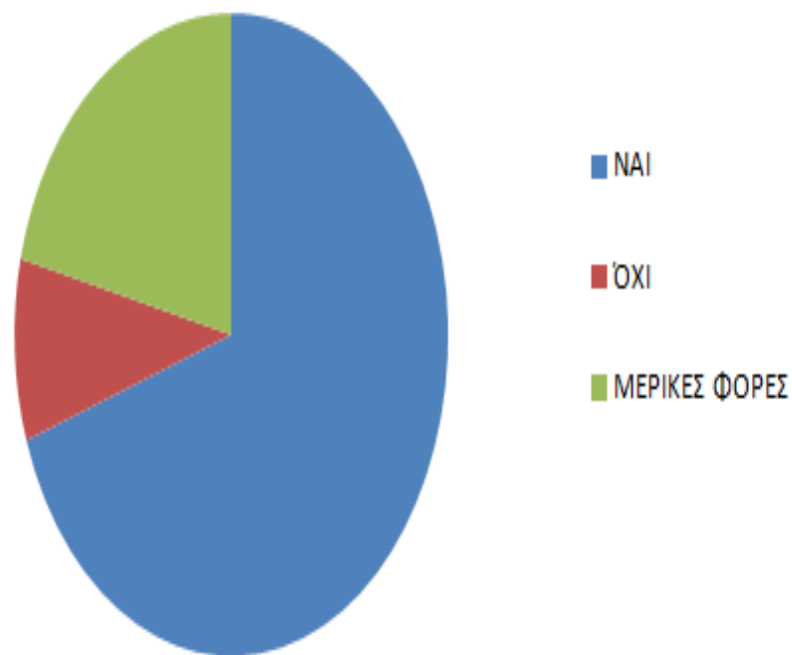
Κρέας



Αγόρια



Κορίτσια



Βραδινό

Κύρια γεύματα για το βραδινό ήταν:

Το μεσημεριανό

Φρούτα

Τοστ

Γιαούρτι

Γάλα

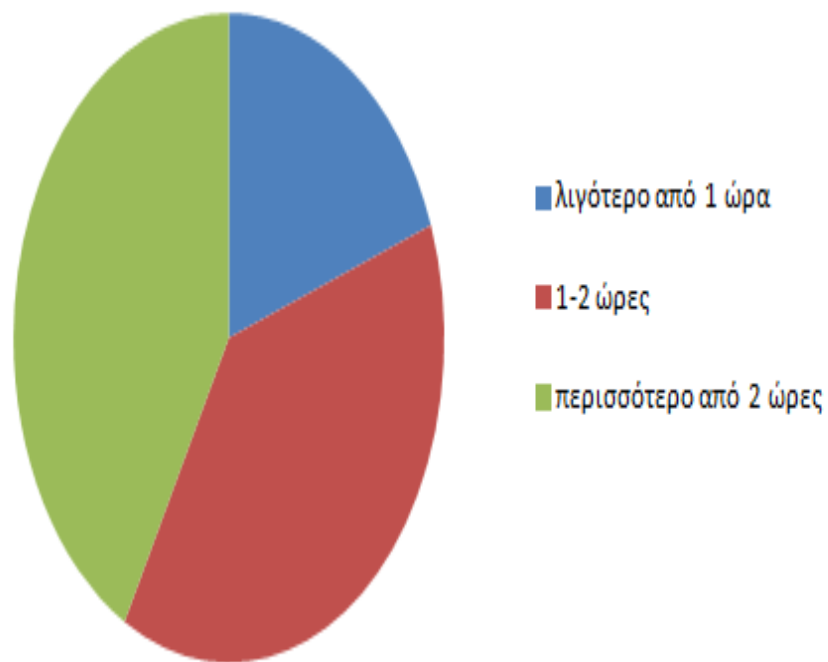
Σουβλάκι



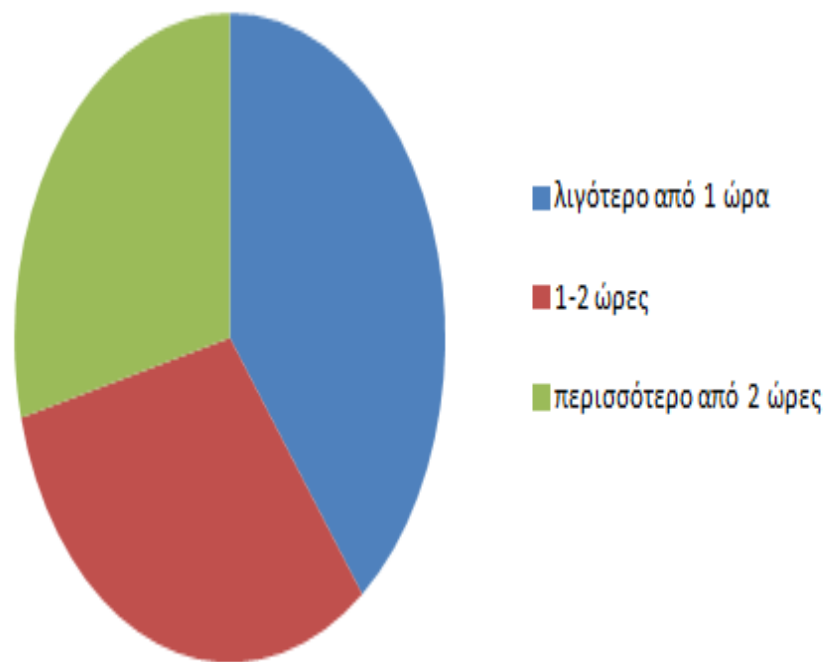
Επίσης, ρώτησαμε για το περπάτημα και τη γυμναστική για να καταλάβουμε αν τα συνδιάζουν την διατροφή τους.



Αγόρια

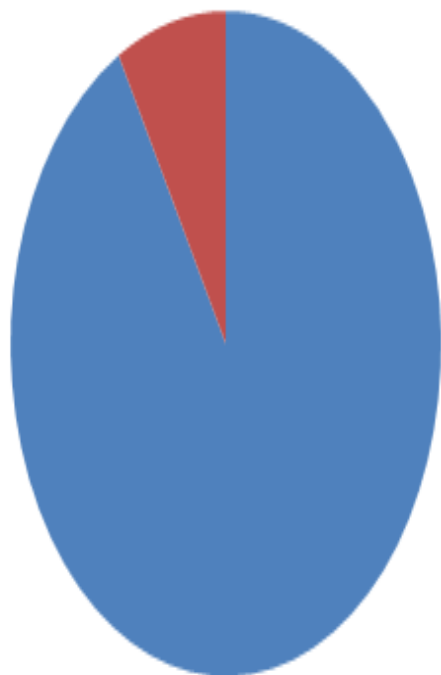


Κορίτσια



Περπάτημα μέσα στην ημέρα

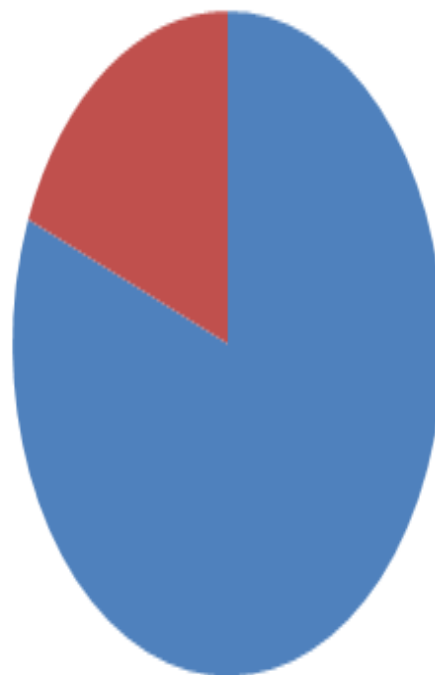
Αγόρια



■ ΝΑΙ

■ ΌΧΙ

Κορίτσια



■ ΝΑΙ

■ ΌΧΙ

Γυμναστική

Τα κύρια αθλήματα-ασκήσεις ήταν:

Γυμναστήριο

Πολεμικές τέχνες

Τρέξιμο- στίβος

Ποδόσφαιρο, Handball, Basket

Κολύμβηση

Διάφορα στυλ χορού





2^η Έρευνα Ποιοτική

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ



- Τρόπος έρευνας: Συνέντευξη
- Ρωτήθηκαν: 6 έφηβοι μαθητές Α' Λυκείου (4 αγόρια & 2 κορίτσια)
- Καταγραφή συνεντεύξεων: ηχογράφηση
- Οι συνεντεύξεις έγιναν στο χώρο του σχολείου

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

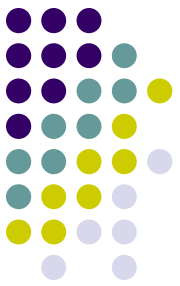


- Γνωρίσαμε τους ερωτηθέντες
- Κερδίσαμε την εμπιστοσύνη τους
- Ρωτήθηκαν για τις διατροφικές τους συνήθειες και πως αλλάζουν αυτές ανάλογα με την ψυχολογία τους
- Τα αποτελέσματα των συνεντεύξεων είναι ανώνυμα

ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

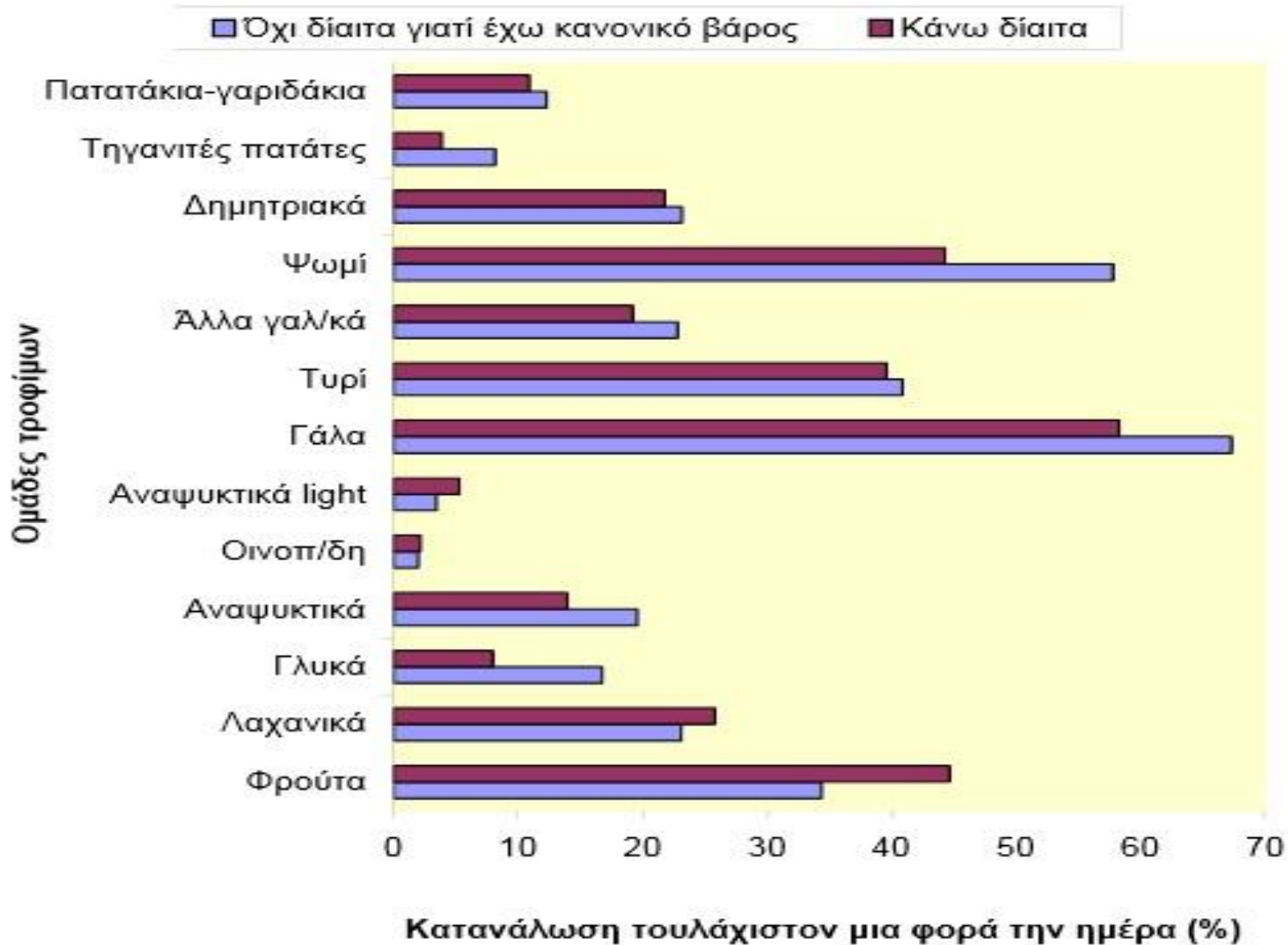


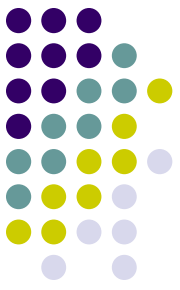
- Οι μαθητές τρώνε περίπου 3-5 γεύματα ημερησίως.
- 2 στους 6 μαθητές δεν τρώνε πρωινό καθημερινά κυρίως γιατί δεν προλαβαίνουν.
- Οι μαθητές προσπαθούν να προσλαμβάνουν όλες τις ομάδες τροφίμων αλλά υπάρχει ιδιαίτερη προτίμηση στα ζυμαρικά , το κρέας και τα γλυκά. Τρόφιμα όπως τα όσπρια , φρούτα και λαχανικά καταναλώνονται σπανιότερα.
- 5 στους 6 μαθητές τρώνε γρήγορα το φαγητό τους λόγω έλλειψης χρόνου.



- Όλοι οι μαθητές όταν έχουν άγχος έχουν παρατηρήσει αλλαγές στη διατροφή τους : είτε τρώνε λιγότερο από όσο πρέπει είτε πιο ανθυγιεινά.
- Όλοι οι μαθητές όταν είναι χαρούμενοι προσέχουν τη διατροφή τους και τρώνε κανονικά ενώ όταν είναι συναισθηματικά φορτισμένοι (κυρίως απογοητευμένοι ή λυπημένοι) τρώνε πολύ λιγότερο ή καθόλου.
- 4 στους 6 μαθητές αθλούνται και εκτός σχολείου και πιστεύουν πως η γυμναστική έχει συμβάλει στο να διατηρήσουν υγιές σώμα, καλή ψυχολογική κατάσταση και μεγαλύτερη πρόσληψη τροφής.

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΓΡΑΦΗΜΑ





ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Η υγιεινή διατροφή δεν τηρείται σωστά από τους περισσότερους εφήβους
- Οι μαθητές ενδίδουν συχνά στις απολαύσεις του ανθυγιεινού φαγητού, πολλές φορές λόγω άγχους και συναισθηματικής φόρτισης
- Οι έφηβοι θα πρέπει να ενημερώνονται πιο συχνά από το σχολείο, την οικογένεια και τα ΜΜΕ πώς θα πρέπει να τρέφονται για να χτίσουν έναν γερό και υγιές οργανισμό.



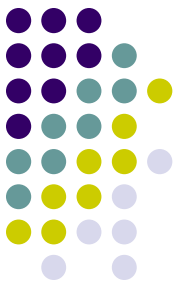
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΠΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ

Σωστή διατροφή για τον έφηβο

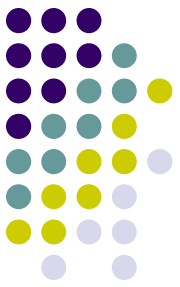
- Η εφηβική ηλικία είναι σημαντική για την ανάπτυξη.
- Οι έφηβοι πρέπει:
 - να καταναλώνουν όλες τις ομάδες τροφίμων (Υδατάνθρακες, Πρωτεΐνες, Βιταμίνες, Ασβέστιο, Σίδηρος, Λιπαρά)



- **Να τρώνε τουλάχιστον 5 γεύματα (πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό, βραδινό). Ανά 3 ώρες.**
- **Να τρώνε προϊόντα καλής ποιότητας, με «καλό» λίπος**
- **Να πίνουν άφθονο νερό**



ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟΝ ΕΦΗΒΟ



Τα συναισθήματα και η ψυχολογική φάση επηρεάζει πολλές φορές την διατροφική συμπεριφορά των εφήβων

Και ο τρόπος με τον οποίο τρέφεται ο έφηβος επηρεάζει την ψυχολογική του κατάσταση.



Συχνά ασθένειες

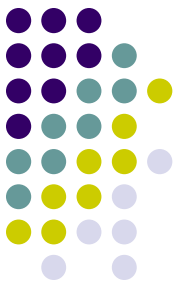


Πώς η ψυχολογία επηρεάζει τη διατροφή των εφήβων



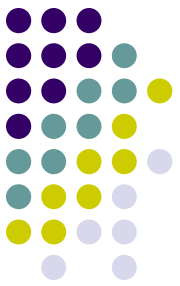
- Συναισθήματα όπως η θλίψη ή το άγχος δημιουργούν ένα συναισθηματικό κενό στον έφηβο και ο ίδιος έχει την εντύπωση πως πρέπει να γεμίσει με υποκατάστατα όπως το φαγητό.
- Η έντονη κυκλοθυμία της εφηβείας έχει ως αποτέλεσμα την άρνηση πρόσληψης τροφής.
- Εξαιτίας της έντονης έλλειψης αυτοεκτίμησης, της διαταραχής αντίληψης της εικόνας και της αγωνίας του εφήβου να διαμορφώσει μια αυτοεικόνα οδηγούν τον έφηβο σε διατροφικές διαταραχές.

Πώς η διατροφή επηρεάζει τη ψυχολογία του εφήβου



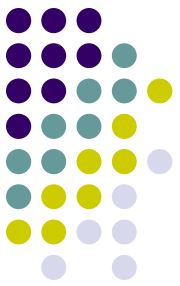
- Αν ο έφηβος είναι στενοχωρημένος και φάει το αγαπημένο του φαγητό, πολλές φορές δημιουργεί την αίσθηση της ευτυχίας
- Τα Ω-3 λιπαρά (βρίσκονται στα ψάρια): έχει ανακαλυφθεί πως βοηθάνε στην καταπολέμηση της κατάθλιψης.
- Οι απλοί Υδατάνθρακες προσφέρουν το αίσθημα ευεξίας, ενώ οι σύνθετοι παρατείνουν την διάρκειά της.
- Τροφές όπως η ζάχαρη και το αλεύρι ενώ "ανεβάζουν" την ψυχολογία για ένα μικρό χρονικό διάστημα, η επίδρασή τους είναι πολύ σύντομη και μας "ρίχνουν" ψυχολογικά μόλις περάσει





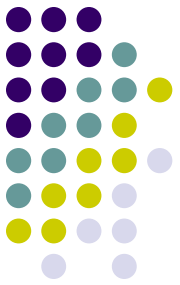
Βιβλιογραφία

- Πτυχιακή Εργασία της διαιτολόγου/διατροφολόγου Αργυρούς Αλεξανδράκη
- www.health.in.gr
- www.mednutrition.ge
- Κανέλλου Αναστασία, Διατροφή 3: Διατροφή και ηλικιακές ομάδες-διατροφή σε ειδικές περιστάσεις και σε ασθένειες(Πανεπιστημιακές παραδόσεις), Αθήνα 2001
- Τριχόπουλος Δ, Καλαποθάκη Β, Πετρίδου Ε, Προληπτική Ιατρική και Δημόσια Υγεία, Εκδόσεις « Ζήτα», Αθήνα,2000
- Herbold NH, Frates SE, Update of nutrition guidelines for the teen: trends and concerns, Current Opinion in Pediatrics, 2000, 12:303-309
- Ζαμπέλης Αντώνης. Η διατροφή στα Στάδια της Ζωής. Ιατρικές εκδόσεις
- HCF Nutrition Foundation : www.hcf-nutrition.org
- Γιαννης Μάνιος. Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο – Τμήμα διατροφής και διαιτολογίας / Σημειώσεις για το μάθημα «Διατροφική αξιολόγηση». Αθήνα 2005
- Malindretos P. et al. (2009). Childhood and parental obesity in the poorest district of Greece. Hippokratia , 13, 46-49
- Φαχαντίδου, Α. (2002) Παιδική κι εφηβική παχυσαρκία στην Ελλάδα, Πρακτικά 3ου Συνεδρίου Άσκησης και Διατροφής, Ελληνική Εταιρεία Αθλητικής Επιστήμης.
- Παρασκευόπουλος, Ι. (1992) Ψυχολογία ατομικών διαφορών. Αθήνα, Βιβλιοπωλείο Γρηγόρη.
- ΓΝΑ Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός, Τμήμα Ενδοκρινολογίας, Διατροφή και άσκηση στην εφηβεία.



- <http://www.neadiatrofis.gr/2013/04/ti-prepei-na-troei-enas-efivos.html>
- http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=9423
- «Τα Θέματα της Έκθεσης στις Πανελλαδικές Εξετάσεις», Έφη Ριζά-Σκύφα, Έλσα Χατζήσαρη, Αγγελική Παπαϊωάννου(εκδ.ναστρον)
- «Έκφραση Έκθεση Α' λυκείου», Σπυρίδων Κούτρας, Υπαπαντή Ζουρούδη
- <http://health.in.gr/nutrition/news/article/?aid=1231275785>
- «Διατροφικές συνήθειες εφήβων: η μελέτη της HSBC» , Τσακάλου Ζαχαρούλα (2008)

Στο project συμμετείχαν οι μαθητές:



- ΖΟΥΡΙΔΗ ΓΕΩΡΓΙΑ-ΣΕΜΕΛΗ
- ΚΑΤΡΑΟΥΖΟΣ ΕΥΘΥΜΙΟΣ
- ΚΟΣΙΩΡΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ-ΛΥΣΙΑΣ
- ΛΟΥΡΜΠΑΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
- ΜΑΜΑΛΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
- ΜΑΡΚΑΤΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ
- ΜΠΑΓΑΚΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ
- ΜΠΕΛΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ
- ΜΠΡΟΥΣΑΛΗ ΓΙΑΝΝΟΥΛΑ-ΔΕΣΠΟΙΝΑ
- ΞΥΝΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
- ΠΑΛΑΝΤΖΑΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
- ΠΑΠΑΣΑΡΑΝΤΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ
- ΠΑΤΣΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
- ΤΣΙΛΙΑΚΟΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ - ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ
- ΤΣΙΜΠΟΓΙΑΝΝΗ ΑΡΓΥΡΩ-ΕΛΕΝΗ
- ΦΟΥΚΑ ΟΛΙΒΙΑ
- ΧΡΥΣΟΧΟΪΔΗ ΜΥΡΣΙΝΗ
- ΠΡΙΦΤΗ ΤΖΕΜΙΛΕ