

### 3<sup>Η</sup> ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΝΑ ΖΕΙΣ

Την Τρίτη, 9 Μαΐου 2023, οι μαθητές του τμήματος Δ<sub>1</sub> του 30<sup>ου</sup> Δ.Σ. Θεσσαλονίκης συνέχισαν τη συμμετοχή τους στο ανωτέρω εκπαιδευτικό πρόγραμμα της ΕΘΝ.Ο.Α. Την προηγούμενη ημέρα οι μαθητές στη διαδικτυακή τους περιήγηση γνώρισαν σημαντικά εκθέματα του Μουσείου Ολυμπιακών Αγώνων Αρχαιότητας και αναδείχθηκε η σπουδαιότητα που έδιναν οι αρχαίοι Έλληνες στο εκπαιδευτικό τους σύστημα για τον αθλητισμό και τον υγιεινό τρόπο ζωής. Στην επόμενη ημέρα στους μαθητές, στη διαδικτυακή τους σύνδεση με την Κλινική Διατροφολόγο – Διαιτολόγο, Άννα Παπαγεωργίου, αναδείχθηκε η αλληλεξάρτηση Αθλητισμού – Διατροφής – Υγείας.

Αθανάσιος Παπαδόπουλος Θεσσαλονίκη, 20 Ιουνίου 2023.



Εικ.1 Λογότυπο Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων, Παρίσι, 2024.

Ακολούθησε η παρουσίαση της Κας Παπαγεωργίου, η οποία μας ενημέρωσε πρώτα για τις βιταμίνες: Η **βιταμίνη C** είναι εκείνη που νικά το συνάχι και τον πυρετό. Περιέχεται στο πορτοκάλι, το οποίο προτιμώ να το τρώω παρά να το στύβω, μιας και το στύψιμό του απελευθερώνει τα σάκχαρα του φρούτου.

Αναφορικά με τη **ζάχαρη**, τόνισε ότι κανένα καλό δεν επιφέρει στον οργανισμό μας, γι' αυτό η κατανάλωση αναψυκτικών πρέπει να αποφεύγεται, αφού κάθε αναψυκτικό περιέχει 8 – 12 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη! Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζονται τα γλυκά: Προτείνεται η κατανάλωσή τους 2 φορές την εβδομάδα, για τους μαθητές με φυσιολογικό βάρος, ενώ για τους υπέρβαρους μόνο μία φορά! Γενικά, οι θερμίδες που πρέπει να προσλαμβάνει ημερησίως από τις τροφές του ένα παιδί είναι: 1.700 – 2.200.

Συνεχίζοντας, η **βιταμίνη B** είναι εκείνη που βοηθά στη σωστή λειτουργία του πεπτικού και του

Έτσι, την 1<sup>η</sup> διδακτική ώρα οι μαθητές συνδέθηκαν στο διαδίκτυο, όπου τους απηύθυνε χαιρετισμό η Κα Ξένια Αργιθάκη και τους ενημέρωσε για τις αλλαγές της επόμενης Ολυμπιάδας, στο Παρίσι, το 2024, όπως η είσοδος τριών νέων αθλημάτων: Surfing Ταϊτής, Skateboard & αναρρίχηση, ο νέος χρωματισμός του στίβου (μωβ με μπλε) και ότι οι αθλητές θα μετακινούνται με τα Μ.Μ.Μ. της Γαλλίας.



Εικ.2 Η καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Κα Α. Παπαγεωργίου.

νευρικού μας συστήματος. Η **βιταμίνη D**, σε συνδυασμό με το **ασβέστιο** (Ca), είναι εκείνη που μας βοηθά στο να έχουμε γερά δόντια και οστά και στο να ψηλώσουμε. Πηγές ασβεστίου στις

τροφές μας, που ίσως δε γνωρίζουμε, είναι: Όσπρια, σαρδέλα, μαρίδα, γάυρος (όταν καταναλώνεται με το ψαροκόκαλό του), αμύγδαλα, σουσάμι, σύκα, αβοκάντο και καρύδια. Επισημαίνεται ότι η ημερήσια δόση πρόσληψης ασβεστίου από τις τροφές μας είναι ένα κουταλάκι του γλυκού (5γρμ.). Ολοκληρώνοντας την αναφορά της στις βιταμίνες, μας είπε ότι όσο πιο πολλά και διαφορετικά φρούτα και λαχανικά καταναλώνουμε καθημερινά τόσο πιο μεγάλη ποικιλία βιταμινών προσλαμβάνουμε.

Στη συνέχεια αναφέρθηκε σε κάτι που οι γονείς δυστυχώς αμελούν να τηρήσουν τόσο για τα παιδιά τους όσο και για τους ίδιους: Η λήψη πρωινού γεύματος, το οποίο θεωρείται **«Βασιλιάς της Διατροφής»!** Ένα σωστό πρωινό γεύμα αποτελείται από: Γαλακτοκομικά, δημητριακά, ψωμί, φρούτα ή λαχανικά και πρωτεΐνες (σαλάμι ή αυγό).

Στο τέλος μάς παρουσίασε έναν όρο της Διατροφολογίας: **«Βιωσιμότητα Διατροφής»**, ο οποίος σημαίνει η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών στην εποχή τους, δηλαδή διατροφή με θετικό αντίκρυσμα στον άνθρωπο. Ακόμη έλυσε την απορία πολλών από εμάς: *«γιατί οι γονείς βάζουν τα παιδιά τους να κοιμούνται νωρίς;»*. Η Αυξίνη, ορμόνη του οργανισμού, η οποία ευθύνεται για την αύξηση του ύψους στο παιδί, αρχίζει να παράγεται από τον οργανισμό του τις πρώτες ώρες της νύχτας, όταν κοιμάται νωρίς! Ας το έχουν υπόψη τους οι μαθητές... που ξενυχτούν, διότι ίσως δεν ψηλώσουν όσο θα έπρεπε!

Η παρουσίαση της Κας Παπαγεωργίου ολοκληρώθηκε με μία σημαντική φράση: **«Η διατροφή του ολυμπιονίκη είναι φρέσκα φρούτα και λαχανικά!»**.

Πηγές ανάκτησης εικόνων & κειμένων

<https://www.paris2024.org/>

<https://www.evrostia-health.gr/papageorgiou-anna>