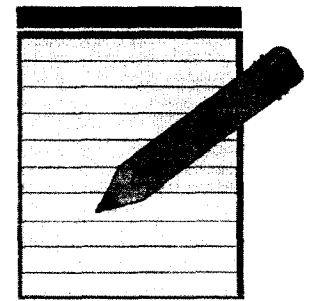


# Ερωτηματολόγιο



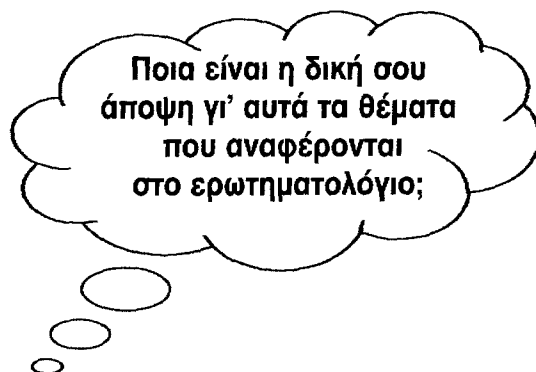
## ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΑΤΕΡΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΤΗ ΜΗΤΕΡΑ ΣΟΥ

Ζήτησε από τους γονείς σου να απαντήσουν στις παρακάτω ερωτήσεις

ΕΡΩΤΗΣΗ		ΑΠΑΝΤΗΣΗ	
	ΠΑΤΕΡΑΣ		ΜΗΤΕΡΑ
Καπνίζεις;	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	ΝΑΙ ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ
Αν καπνίζεις, πόσα τσιγάρα την ημέρα καπνίζεις;	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1-10 <input type="checkbox"/> 11-20 <input type="checkbox"/> 21-40 <input type="checkbox"/> 40+	Δεν καπνίζω 1-10 11-20 21-40 40+	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1-10 <input type="checkbox"/> 11-20 <input type="checkbox"/> 21-40 <input type="checkbox"/> 40+
Πόσες φορές περίπου την εβδομάδα τρως κόκκινο κρέας; (μοσχάρι, αρνί, χοιρινό, κιμά)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 5+	1-2 φορές/εβδ. 3-4 φορές/εβδ. 5+ φορές/εβδ.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 5+
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως ψάρι;	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 5+	1-2 φορές/εβδ. 3-4 φορές/εβδ. 5+ φορές/εβδ.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 5+
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κοτόπουλο;	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 5+	1-2 φορές/εβδ. 3-4 φορές/εβδ. 5+ φορές/εβδ.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 5+
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως σαλάτα και λαχανικά;	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 5+	1-2 φορές/εβδ. 3-4 φορές/εβδ. 5+ φορές/εβδ.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 5+
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως φρούτα;	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 5+	1-2 φορές/εβδ. 3-4 φορές/εβδ. 5+ φορές/εβδ.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 5+
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως γλυκά και πίνεις αναψυκτικά;	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 5+	1-2 φορές/εβδ. 3-4 φορές/εβδ. 5+ φορές/εβδ.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 5+

ΕΡΩΤΗΣΗ		ΑΠΑΝΤΗΣΗ	
	ΠΑΤΕΡΑΣ		ΜΗΤΕΡΑ
Πόση ώρα περίπου περπατάς κάθε μέρα;	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Λιγότερο από μισή ώρα Μισή ώρα Πάνω από μισή ώρα	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Συνήθως χρησιμοποιείς το ασανσέρ ή ανεβαίνεις από τις σκάλες;	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Πάντα το ασανσέρ Περισσότερες φορές το ασανσέρ Μισές φορές το ασανσέρ μισές φορές τις σκάλες Περισσότερες φορές τις σκάλες Πάντα τις σκάλες	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Κάνεις καθόλου αθλητισμό (ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ, χορό, κλπ);	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ποτέ Σπάνια Που και που Τακτικά	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Πηγαίνεις καθόλου στο γυμναστήριο;	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ποτέ Σπάνια Που και που Τακτικά	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Τρέχεις για να προλάβεις το λεωφορείο, ή φοβάσαι μη λαχανιάσεις και το αφήνεις να φύγει;	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Πάντα τρέχω Τρέχω τις περισσότερες φορές Δεν τρέχω γιατί λαχανιάζω	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Λαχανιάζεις όταν ανέβεις σχετικά γρήγορα 2 ορόφους από τις σκάλες;	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ΝΑΙ ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

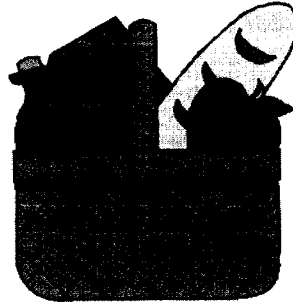
## Συζήτηση με τους γονείς



Αφού συμπληρωθεί το ερωτηματολόγιο αυτό από τους γονείς σου κάθισε μαζί τους και συζητήστε όλοι μαζί, εκφράζοντας ο καθένας τη γνώμη του, για το κάπνισμα, τη διατροφή και τη φυσική άσκηση. Ζήτησέ τους να σου πουν την άποψή τους γι' αυτά τα θέματα και διατύπωσε και εσύ τη δική σου προσωπική άποψη.

# 4η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ



### ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΩ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΟΥ

Το βασικότερο στοιχείο της σωστής διατροφής είναι η **ποικιλία**. Ποικιλία στη διατροφή σημαίνει να τρώω κάθε μέρα και σε κάθε γεύμα από όλες τις ομάδες τροφίμων.

### ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

1η ομάδα: Κρέας, ψάρι, αυγό

2η ομάδα: Γάλα, τυρί, γιαούρτι

3η ομάδα: Λάδι ελιάς, σπορέλαια, βούτυρα, μαργαρίνες

4η ομάδα: Ψωμί, δημητριακά, όσπρια

5η ομάδα: Φρούτα, λαχανικά

Τρώω σε κάθε γεύμα ένα τρόφιμο από κάθε ομάδα τροφίμων, δεν σημαίνει ότι τρώω πολύ, αλλά ότι **τρώω σωστά**.

Τρώω σωστά σημαίνει ότι εκτός από το **μεσημεριανό** και το **βραδινό**, παίρνω **πάντα πρωινό**.

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ/ΝΕΕΣ 11 - 14 ΕΤΩΝ

Γάλα ή γάλα με κακάο

+

Ψωμί με τυρί ή ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα

+

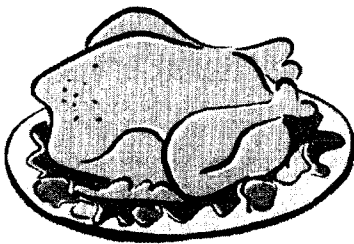
Ξηροί καρποί

+

Φρούτο ή χυμός φρούτου

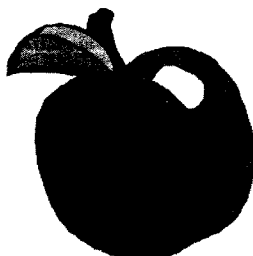
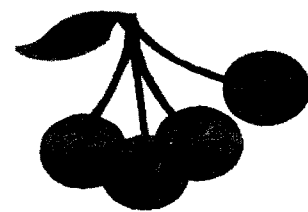
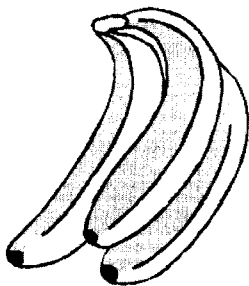
# ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- ♣ Τρώγε πάντα σε ευχάριστο περιβάλλον
- ♣ Παίρνε πάντα πρωινό
- ♣ Τρώγε ποικιλία τροφίμων
- ♣ Τρώγε περισσότερα φρούτα και λαχανικά
- ♣ Απόφυγε τη ζάχαρη και τα γλυκά

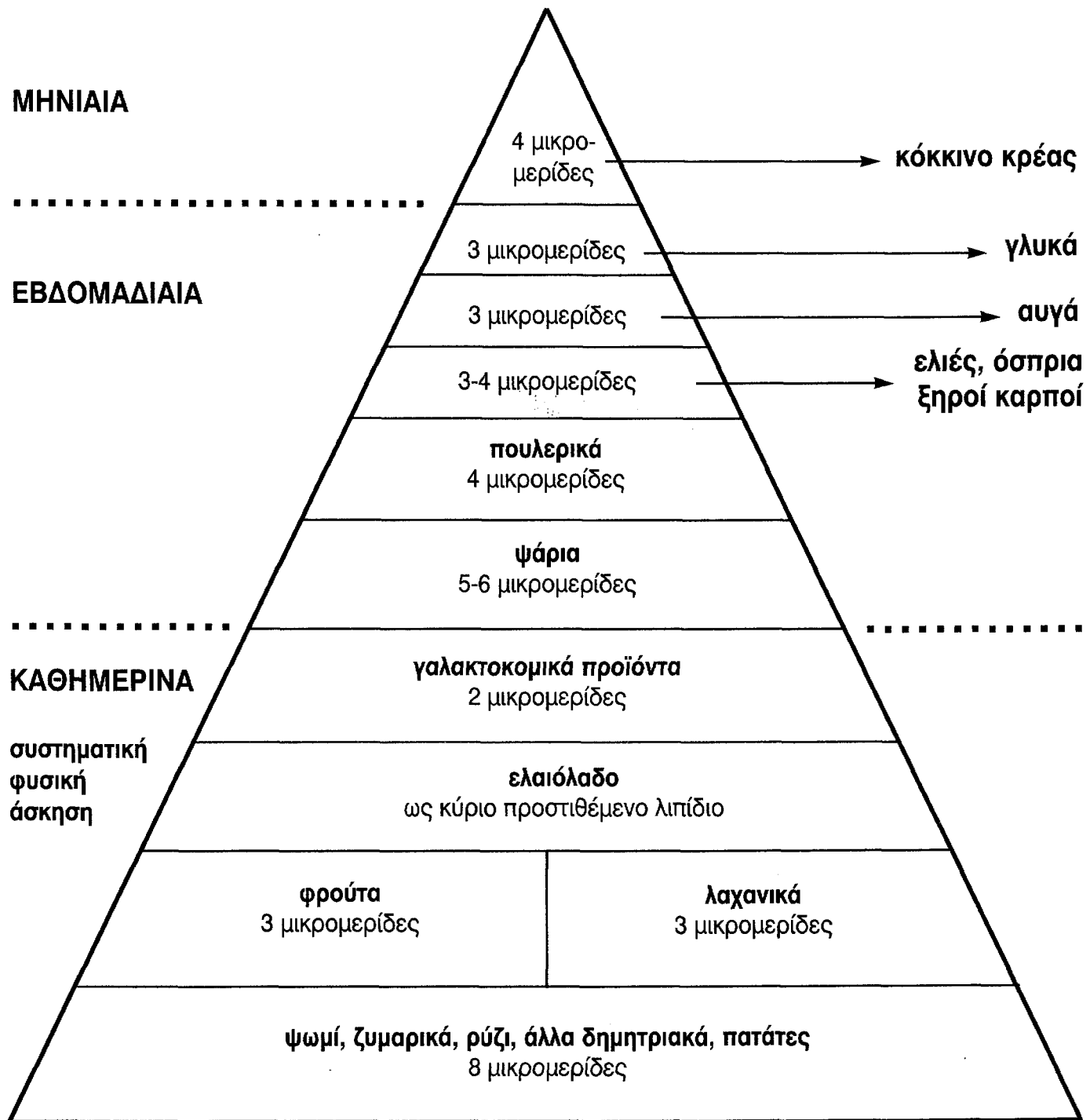


- ♣ Απόφυγε τα αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη
- ♣ Απόφυγε το πολύ αλάτι και τα αλμυρά
- ♣ Ελάττωσε το κόκκινο κρέας και αντικατάστησέ το με κοτόπουλο και ψάρι
- ♣ Απόφυγε τα ζωικά λίπη και προτίμησε το ελαιόλαδο

- ♣ Διατήρησε την ισορροπία μεταξύ των θερμίδων που προσλαμβάνεις και των θερμίδων που ξοδεύεις σε ημερήσια βάση, ώστε να διατηρείς το βάρος σου
- ♣ Απόφυγε τα οιοπνευματώδη ποτά.



# ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Μια μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας που καθορίζουν οι αγορανομικές διατάξεις

## Θυμηθείτε επίσης:

- να πίνετε άφθονο νερό
- να αποφεύγετε το αλάτι

## 6η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

# Σωματικό Βάρος



Όταν δε γυμνάζεσαι αρκετά και είτε παίρνεις με το φαγητό σου παραπάνω θερμίδες από όσες χρειάζεσαι, είτε δεν ξοδεύεις αυτές που παίρνεις, το βάρος σου αυξάνεται.



Το αυξημένο βάρος μπορεί να δημιουργήσει πολλά προβλήματα στην υγεία.



Για να διατηρήσεις κανονικό το βάρος σου πρέπει να υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στις θερμίδες που παίρνεις με το φαγητό σου και στις θερμίδες που ξοδεύεις, σε καθημερινή βάση.

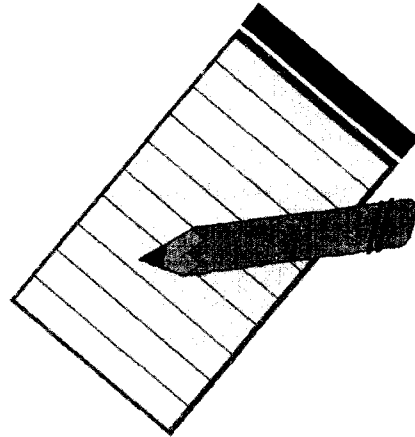


# Υπολόγισε το βάρος σου ανάλογα με το ύψος σου

## ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Για να δεις αν το βάρος σου είναι κανονικό ή όχι πρέπει να το υπολογίσεις σε σχέση με το ύψος σου. Η σχέση του βάρους προς το ύψος ονομάζεται Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Θα υπολογίσεις τον Δείκτη Μάζας Σώματός σου όταν διαιρέσεις το βάρος σου (σε κιλά) δια του ύψους σου (σε μέτρα) στο τετράγωνο.

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{\text{βάρος (σε κιλά)}}{\text{ύψος (σε μέτρα)}^2}$$



**Παράδειγμα:** Ο ΔΜΣ ενός κοριτσιού 13 ετών, που είναι 42 κιλά και έχει ύψος 1,55 μέτρα υπολογίζεται ως εξής:

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{42}{1,55^2} = \frac{42}{2,4} = 17,5$$

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος αυτού του κοριτσιού είναι 17,5 και είναι μέσα στα φυσιολογικά όρια.

Το βάρος μου είναι.....κιλά  
Το ύψος μου είναι.....μέτρα

Ο Δ.Μ.Σ. μου είναι = \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ =.....\*

Όταν ο Δείκτης Μάζας Σώματός σου βρίσκεται μέσα στα φυσιολογικά όρια, το βάρος σου είναι κανονικό για το ύψος και την ηλικία σου.

Όταν είναι πάνω από το ανώτερο φυσιολογικό όριο, σημαίνει ότι έχεις παραπάνω κιλά και καλό είναι να αρχίσεις να τρως πιο σωστά και να γυμνάζεσαι πιο πολύ, προκειμένου να επανέλθει το βάρος σου στα φυσιολογικά επίπεδα.

\* (Κοίταξε στον πίνακα που ακολουθεί για να δεις αν το βάρος σου βρίσκεται στα φυσιολογικά όρια. Για το Δείκτη Μάζας Σώματος υπάρχουν φυσιολογικά όρια τόσο για τα αγόρια όσο και τα κορίτσια κάθε ηλικίας.)

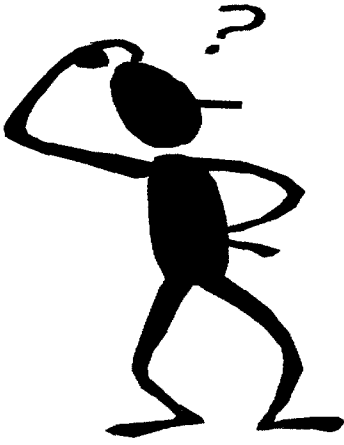
**\*ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΟΡΙΑ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ**

<b>ΗΛΙΚΙΑ</b>	<b>ΑΓΟΡΙΑ</b>	<b>ΚΟΡΙΤΣΙΑ</b>
11 ετών	16-20	15-19
11 1/2 ετών	16-20	15-19
12 ετών	16-20	16-20
12 1/2 ετών	16-20	16-20
13 ετών	16-20	16-21
13 1/2 ετών	17-21	17-21
14 ετών	17-21	18-22

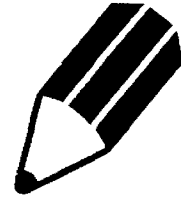
**• Απαιτούμενος χρόνος άσκησης για την κατανάλωση ορισμένων τροφίμων**

<b>Τρόφιμα</b>	<b>Γρήγορο περπάτημα (λεπτά)</b>	<b>Γυμναστική (λεπτά)</b>	<b>Ποδόσφαιρο μπάσκετ (λεπτά)</b>
1 χάμπουργκερ	96	68	48
1 μπουκάλι κόκα κόλα	24	17	12
1 σακουλάκι τσιπς (100gr)	96	68	48
1 σοκολάτα με φουντούκια (100gr)	156	111	78
1 κομμάτι πίτσα	96	68	48
1 μερίδα κοτόπουλο με πατάτες φούρνου	115	82	57
1 μερίδα ψάρι ψητό με βραστά λαχανικά	72	51	36
1 μήλο	21	15	10
1 ποτήρι γάλα και 1,5% λιπαρά	30	21	15
1 φέτα ψωμί	32	23	16





# ΚΟΥΙΖ 3



1. Η σωματική άσκηση \_\_\_\_\_ το σωματικό βάρος.
2. Η \_\_\_\_\_ με τη σωματική άσκηση προσφέρει το απαιτούμενο αίμα στα όργανα του σώματος χωρίς να κουράζεται.
3. Κατά τη διάρκεια της σωματικής άσκησης οι παλμοί της καρδιάς \_\_\_\_\_.
4. Η άσκηση βοηθά στη \_\_\_\_\_ της Αρτηριακής Πίεσης.
5. Η σωματική άσκηση \_\_\_\_\_ τις αναπνοές.
6. Η \_\_\_\_\_ βελτιώνει την υγεία, επιδρώντας σε όλα τα συστήματα του σώματός μας.
7. Η έλλειψη άσκησης είναι αιτία πρόκλησης \_\_\_\_\_ νοσημάτων.
8. Η φυσική άσκηση \_\_\_\_\_ τη θνησιμότητα και \_\_\_\_\_ το χρόνο ζωής.
9. Η συστηματική φυσική άσκηση συνδέεται με \_\_\_\_\_ αυτοεκτίμησης σε παιδιά και ενήλικες.
10. Συνίστανται τουλάχιστον \_\_ λεπτά άσκησης μέτριας έντασης τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας.

