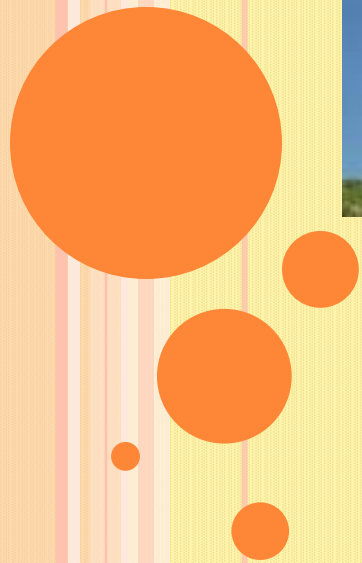


ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η εφηβεία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα στάδια ανάπτυξης του ανθρώπου, κατά την οποία παρατηρούνται ραγδαίες ψυχολογικές και σωματικές αλλαγές που οδηγούν το άτομο στην κορύφωση της οργανικής του ανάπτυξης αλλά και την τελική διαμόρφωση της προσωπικότητάς του.

Η εφηβική ανάπτυξη για τα κορίτσια ξεκινάει στην ηλικία των 10-11 ετών και ολοκληρώνεται συνήθως μέχρι τα 15 έτη ενώ για τα αγόρια ξεκινάει σε ηλικία 12-13 ετών, φτάνει στο μέγιστο ρυθμό ανάπτυξης σε ηλικία 14 ετών και ολοκληρώνεται στα 19 έτη.

Η εφηβεία είναι το πέρασμα από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή. Ο ρυθμός ανάπτυξης είναι έντονος και ταχύς.

Τι προκαλεί τις αλλαγές;

Η υπόφυση, ο αδένας της ανάπτυξης απελευθερώνει χημικές ουσίες τις ορμόνες.

Οι πιο σημαντικές γυναικείες ορμόνες είναι τα οιστρογόνα.

Η πιο σημαντική ανδρική ορμόνη είναι η τεστοστερόνη.

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ



Σωματικές αλλαγές σε Αγόρια & Κορίτσια

Σημαντική σωματική αύξηση (5% των ολικών ενεργειακών αναγκών)

- Διπλασιασμός του βάρους σώματος
- > 20 εκατοστά ύψους
- Τα κορίτσια αποκτούν **διπλάσιο λιπώδη ιστό** από τα αγόρια έως το τέλος της εφηβείας ενώ το **αντίθετο** ισχύει για τον **άλιπο ιστό**

Δραστηριότητα

Η απαιτούμενη ενέργεια καθορίζεται από δύο παράγοντες :

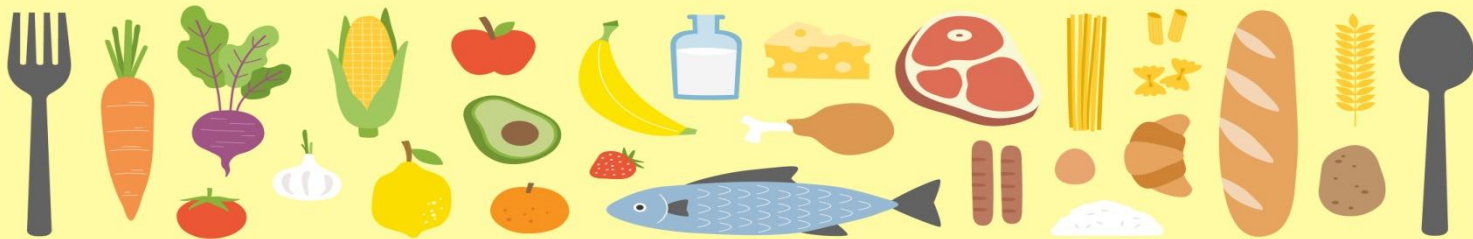
- Μάζα σώματος
- Ένταση και διάρκεια δραστηριότητας

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

		(kcal/24h)	(kcal/24h)
Αγόρια	11-14 έτη	1440	2500
	15-18 έτη	1760	3000
	19-24 έτη	1780	2900
Κορίτσια	11-14 έτη	1310	2200
	15-18 έτη	1370	2200
	19-24 έτη	1350	2000

ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΗ

- **15 %** της συνολικής ημερήσιας πρόσληψης θερμίδων
- **44-59 g / ημέρα** για τα αγόρια
44-46 g / ημέρα για τα κορίτσια
- Τουλάχιστον **25%** των προσλαμβανόμενων πρωτεϊνών πρέπει να είναι **ζωϊκής προέλευσης** (κρέας, ψάρι, γάλα, αυγό)



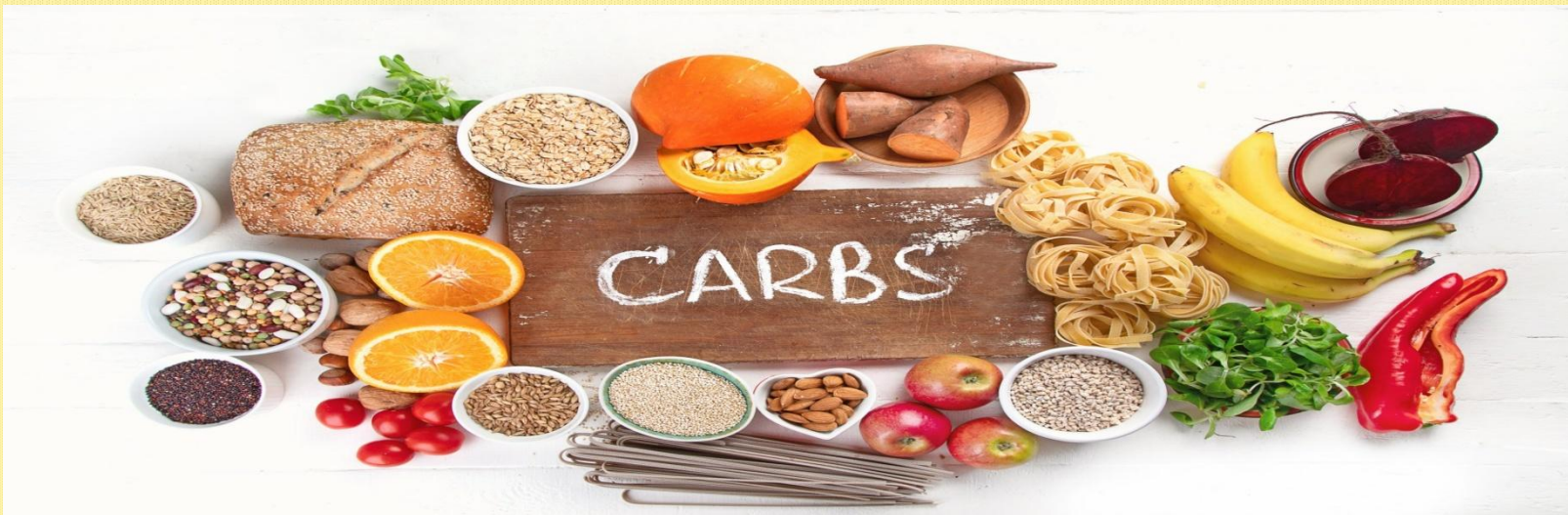
ΛΙΠΗ

- **30 %** της συνολικής ημερήσιας πρόσληψης θερμίδων (**10 %** κορεσμένα)
- Σύνθεση **ορμονών** της εφηβείας
- Οι έφηβοι μπορεί να φτάνουν σε ημερήσια πρόσληψη λίπους **45% της συνολικής** με την κατανάλωση πρόχειρων γευμάτων και ανθυγιεινών snacks



ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

- **Βασική πηγή ενέργειας** - 50% των ημερήσιων προσλαμβανόμενων θερμίδων
- **Σύνθετοι υδατάνθρακες** (ωμά φρούτα και λαχανικά, όσπρια, δημητριακά) :



ΣΥΝΘΕΤΟΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ- ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

Οι φυτικές ίνες :

Δεν έχουν ουσιαστική

θρεπτική αξία

- Διευκολύνουν τη **λειτουργία του πεπτικού συστήματος**
- Εξουδετερώνουν τις **τοξίνες** των τροφών,
- Έχουν **αντικαρκινική** δράση
- Μειώνουν τα επίπεδα **χοληστερίνης** και **τριγλυκεριδίων**
- Προκαλούν και ενισχύουν το **αίσθημα του κορεσμού**



ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

- Οι έφηβοι του Δυτικού κόσμου δεν καταναλώνουν σύνθετους υδατάνθρακες στη συνιστώμενη ποσότητα, ενώ καταναλώνουν **απλούς υδατάνθρακες (ζάχαρη)**, > 50% του συνόλου των προσλαμβανομένων υδατανθράκων
- Η υπέρμετρη κατανάλωση **απλών υδατανθράκων** έχει συνέπειες :
Τερηδόνα
Στέρηση της ευεργετικής επίδρασης των **φυτικών ινών**
Η ζάχαρη βρίσκεται συνήθως σε τροφές **πλούσιες σε λιπαρά** (γλυκά) και έτσι προσλαμβάνονται επιπλέον θερμίδες και δημιουργείται προδιάθεση για παχυσαρκία.



ΣΙΔΗΡΟΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

Αύξηση των αναγκών σε σίδηρο κατά την εφηβεία λόγω:

- Αύξησης των αναγκών **παραγωγής ερυθροκυττάρων**
- Αύξησης του **μυϊκού ιστού** στα αγόρια (βασικό συστατικό μυοσφαιρίνης)
- Αύξησης των απωλειών σιδήρου με την **έμμηνο ρύση** στα κορίτσια
- Οι έφηβοι αποτελούν **ομάδα υψηλού κινδύνου** όσον αφορά τη **έλλειψη σιδήρου**



ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ



- 10 % των εφήβων
- Ο κίνδυνος παραμονής της παχυσαρκίας κατά την ενήλικη ζωή αυξάνει όσο μεγαλύτερη είναι η ηλικία εγκατάστασής της
- Ο αριθμός των **λιποκυττάρων** αυξάνει κατά τα δύο πρώτα έτη ζωής και κατά την εφηβεία



ΈΦΗΒΕΣ ΔΥΤΙΚΟΥ ΚΟΣΜΟΥ (ΜΕΛΕΤΗ ΣΕ ΚΟΡΙΤΣΙΑ 16-18 ΕΤΩΝ ΣΤΗ ΓΑΛΛΙΑ)

- 30% καταναλώναν < 1800 kcal ημερησίως
- Η πρόσληψη ασβεστίου υπολείπεται τουλάχιστον 20% από τη συνιστώμενη
- 25% ακολουθούσε κάποια «δίαιτα» για να αδυνατίσει
- Οι δίαιτες αυτές συνταγογραφήθηκαν από γιατρό ΜΟΝΟ σε 14 %, ενώ ΜΟΝΟ 17% ήταν ποιοτικά ισορροπημένα υποθερμιδικά διαιτολόγια
- 37% θεωρούσαν τον εαυτό τους υπερβολικά παχύσαρκες, ενώ 19.5% ήταν πράγματι υπέρβαρες και 2.5% παχύσαρκες
- Όσο λιγότερο ισορροπημένη ήταν η διατροφή, τόσο περισσότερο συνυπήρχαν διαταραχές επικίνδυνες για την ποιότητα ζωής (χρήση αλκοόλ, κάπνισμα)

Γιατί πρέπει να προσέχουν τη διατροφή τους οι έφηβοι:

- Για ομαλή ψυχοσωματική ανάπτυξη.
- Έχουν φορτωμένο πρόγραμμα.
- Έχουν έντονο κοινωνικό πρόγραμμα.
- Ασχολούνται με κάποιο άθλημα



Οι διατροφικές επιλογές των εφήβων.



- Προτιμούν το έτοιμο φαγητό
- Θεωρούν την υγιεινή διατροφή βαρετή.
- Τσιμπολογάνε.
- Επιλέγουν φθηνά φαγητά (για να αγοράζουν ρούχα, καλλυντικά....)
- Κάνουν δίαιτα και πειραματίζονται με ανορθόδοξες πρακτικές απώλειας βάρους. (φυτοφαγία, νηστεία, χάπια)
- Ξεκινούν την κατανάλωση καφέ & αλκοολούχων ποτών. (για να τα συνδυάσουν με το κάπνισμα)



Η θρεπτική αξία των φαγητών που καταναλώνουν οι έφηβοι δεν καλύπτουν τις ανάγκες τους. Με αποτέλεσμα να παρουσιάζεται έλλειψη σε θρεπτικά συστατικά, όπως σε σίδηρο, βιταμίνη C , ασβέστιο η οποία συνδέεται με αναιμία και απώλεια οστικής μάζας.



Διατροφικές επιλογές



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (Α)

Η παροχή **ενέργειας** και **θρεπτικών συστατικών** για :

- Την επίτευξη της φυσιολογικής εφηβικής **ανάπτυξης**
- Την καθημερινή εφηβική **δραστηριότητα**



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (B)

Η **πρόληψη** παθολογικών καταστάσεων κατά την εφηβική ηλικία :

- Σιδηροπενία, σιδηροπενική αναιμία
- Οδοντική τερηδόνα



ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΦΕΣ

Τα αντιοξειδωτικά είναι ουσίες που προστατεύουν τα κύτταρα του οργανισμού μας από τις επιδράσεις των ελεύθερων ριζών και συμβάλλουν στην πρόληψη ασθενειών.

Οι ελεύθερες ρίζες αποτελούν επιβλαβή μόρια, τα οποία, μέσα από μια σειρά χημικών αντιδράσεων, μπορούν να προκαλέσουν οξειδωτικό στρες στον οργανισμό, με συνέπεια την καταστροφή των ίδιων των κυττάρων. Με αυτόν τον τρόπο φαίνεται να συμβάλλουν στις καρδιαγγειακές παθήσεις, τον καρκίνο και σε άλλες χρόνιες ασθένειες. Οι ελεύθερες ρίζες παράγονται από τον οργανισμό μας μέσω της διαδικασίας του μεταβολισμού, ωστόσο φαίνεται να πραγματοποιείται παραγωγή μεγαλύτερων ποσοτήτων ελευθέρων ριζών σε συνθήκες έντονου άγχους, κατά τη διάρκεια του καπνίσματος, αλλά και λόγω της ατμοσφαιρικής ρύπανσης και της ακτινοβολίας.



Το σώμα μας διαθέτει μηχανισμούς εξουδετέρωσης των ελεύθερων ριζών, ωστόσο και οι τροφές φαίνεται ότι μπορούν να συμβάλουν σε αυτό μέσω διαφόρων συστατικών.

Τα πιο γνωστά και ισχυρά αντιοξειδωτικά των τροφών περιλαμβάνουν τη βιταμίνη C, τη βιταμίνη E και τα καροτενοειδή, όπως το β-καροτένιο, το λυκοπένιο και τη λουτεΐνη.

ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ C

Συμβάλλει στη δημιουργία λευκών αιμοσφαιρίων, που δρουν προστατευτικά κατά των λοιμώξεων

κόκκινες πιπεριές,
πορτοκάλι, ακτινίδιο,
μπρόκολο, θυμάρι,
μαϊντανός, κουνουπίδι



ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ E

Ισχυρό αντιοξειδωτικό, που συμβάλλει στην παραγωγή των Β-κυττάρων που παράγουν αντισώματα


Πού βοηθούν:



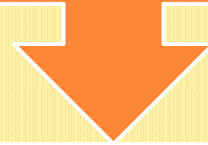
**Έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση
αντιοξειδωτικών τροφίμων βοηθά:**



**Στην καθυστέρηση της γήρανσης,
καταπολεμώντας τις ελεύθερες ρίζες που
καταστρέφουν τις κυτταρικές μεμβράνες και
τους ιστούς.**



Στη θωράκιση του οργανισμού έναντι του καρκίνου, καθώς κάποια αντιοξειδωτικά μπορούν και συνδράμουν στη καταστροφή των καρκινικών κυττάρων και συμβάλλουν στην επιβράδυνση των μηχανισμών της καρκινογένεσης.



Στην πρόληψη εναντίον των εγκεφαλικών και των υπόλοιπων καρδιαγγειακών παθήσεων, μέσω και πάλι της καταπολέμησης των ελεύθερων ριζών που καταστρέφουν τα αγγεία.



Στην πρόληψη της άνοιας και παθήσεων όπως το Alzheimer, καθώς προστατεύει από το οξειδωτικό στρες, που παίζει σημαντικό ρόλο στη δημιουργία νευροεκφυλιστικών παθήσεων

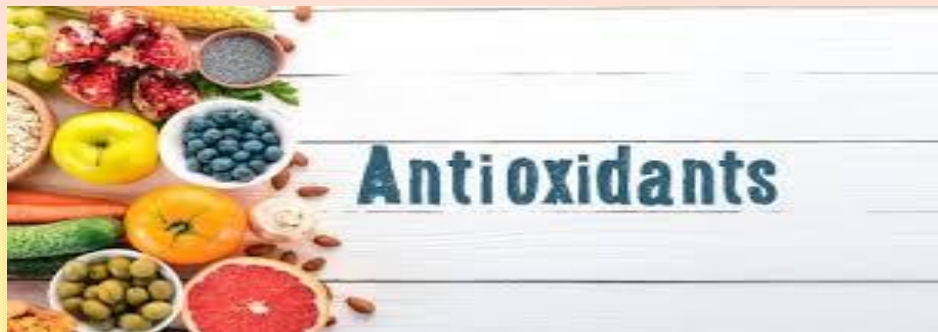




- Τα «σωστά» τρόφιμα

Τα φρούτα, τα λαχανικά, τα προϊόντα ολικής αλέσεως, οι καρποί με κέλυφος, οι σπόροι, τα βότανα και τα μπαχαρικά, το πράσινο τσάι, η μαύρη σοκολάτα, το κόκκινο κρασί και το ελαιόλαδο είναι τα τρόφιμα με τις μεγαλύτερες περιεκτικότητες σε αντιοξειδωτικά.

ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΑ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ ΠΡΟΣΔΙΔΟΥΝ ΣΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΧΡΩΜΑΤΑ (ΚΟΚΚΙΝΟ, ΚΙΤΡΙΝΟ, ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ, ΠΡΑΣΙΝΟ ΚΑΙ ΜΟΒ). ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΧΡΩΜΑΤΩΝ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΩΝ. ΠΡΟΣΘΕΣΤΕ ΜΟΥΡΑ ΣΕ ΒΡΩΜΗ Ή ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΣΤΟ ΠΡΩΙΝΟ, ΦΕΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΣΕ ΈΝΑ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΣΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ, ΦΡΕΣΚΑ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ ΣΑΝ ΣΝΑΚ Ή ΜΕΡΙΚΑ ΚΑΡΟΤΑ ΚΑΙ ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΣΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΤΕ ΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ



- Προϊόντα ολικής άλεσης: Τα προϊόντα ολικής άλεσης, εκτός από τις βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ω-3 λιπαρά οξέα που περιέχουν, είναι πλούσια και σε διάφορα αντιοξειδωτικά, όπως η βιταμίνη E, το σελήνιο, ο χαλκός και τα φυτοοιστρογόνα (λιγνάνες). Αυτά, σε συνδυασμό με τις πλούσιες φυτικές ίνες αυτών των προϊόντων, θωρακίζουν τον οργανισμό απέναντι σε ασθένειες όπως ο καρκίνος του παχέος εντέρου.





- **Πράσινο τσάι:** Το πράσινο τσάι περιέχει ένα πανίσχυρο είδος αντιοξειδωτικού, τις κατεχίνες. Η κατανάλωση πράσινου τσαγιού καθημερινά προσδίδει πλήθος ωφελειών για την υγεία διαδραματίζοντας αντικαρκινικό ρόλο, αλλά και προστατεύοντας το καρδιαγγειακό σύστημα. Το πράσινο τσάι είναι πιο ευεργετικό όταν καταναλώνεται αμέσως μετά την παρασκευή του.



Μαύρη σοκολάτα:

Η μαύρη σοκολάτα έχει περισσότερο από 60% κακάο, που σημαίνει ότι είναι υψηλότερη σε αντιοξειδωτικά από



τη σοκολάτα γάλακτος και πλούσια σε φλαβονοειδή, τα οποία δίνουν και το σκούρο χρώμα της. Σε συνδυασμό με κάποιο από τα παραπάνω φρούτα και ξηρούς καρπούς, αποτελεί μια ωφέλιμη για τον οργανισμό επιλογή.

Ξηροί καρποί και σπόροι: Οι ξηροί καρποί και οι σπόροι, αν και μικροί σε μέγεθος, έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, πρωτεΐνη, ωφέλιμα λιπαρά, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά. Όλα αυτά τους καθιστούν ιδιαίτερα θρεπτική τροφή για τον οργανισμό και συμβάλλουν στη καλή υγεία. Παρόλα αυτά, η υψηλή θερμιδική τους αξία απαιτεί η κατανάλωση τους να γίνεται με μέτρο.



M A Γ N Ή Σ Ι Ο





- Μαγνήσιο, ένα άκρως πολύτιμο μέταλλο για τον οργανισμό μας, πλούσιο σε οφέλη. «Κινεί τα νήματα» για την καλή λειτουργία του οργανισμού.

ΤΑ ΟΦΈΛΗ

- Το μαγνήσιο συμβάλλει:
- Στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης
- Στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας
- Στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος και των μυών
- Στη φυσιολογική σύνθεση των πρωτεϊνών
- Στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία
- Στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών και των δοντιών.



A collage of various healthy foods including fresh spinach leaves, almonds, bananas, dark chocolate, and a halved avocado. The items are arranged on a wooden surface, with some in white ceramic bowls and others on plates or directly on the wood. A semi-transparent white circle is overlaid on the left side, containing the title and a list of magnesium-rich foods.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΜΑΓΝΗΣΙΟ

- Το μαγνήσιο το λαμβάνουμε φυσικά μέσω της διατροφής μας.
- Ξηροί καρποί (π.χ. αμύγδαλα, κάσιους)
- Σπόροι (π.χ. πασατέμπος, σουσάμι, ηλιόσποροι)
- Μπανάνα
- Βρόμη
- Μπρόκολο
- Καλαμπόκι
- Αρακάς



BITAMIN H D

ΤΡΟΦΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D

ΛΙΠΑΡΑ ΨΑΡΙΑ

ΣΤΡΕΙΔΙΑ

ΤΟΦΟΥ

ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

ΑΥΓΑ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ

ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΡΕΑΣ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΠΡΩΙΝΟΥ

ΧΥΜΟΙ

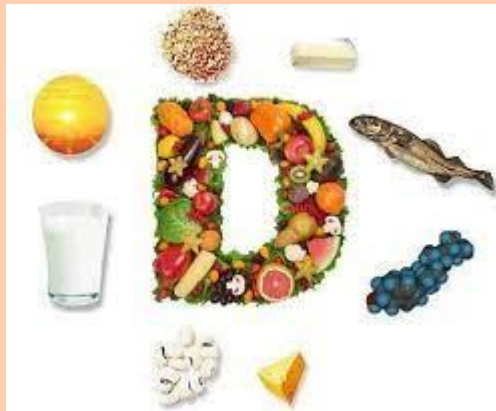
ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΣΥΚΩΤΙ

ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ

**B
I
T
A
M
I
N
H
D**



- Η βιταμίνη D είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη, η οποία **επηρεάζει την λειτουργία σχεδόν 2.000 διαφορετικών γονιδίων** και η επαρκής πρόσληψή της είναι απαραίτητη για τη σωστή ανάπτυξη των οστών και των δοντιών.

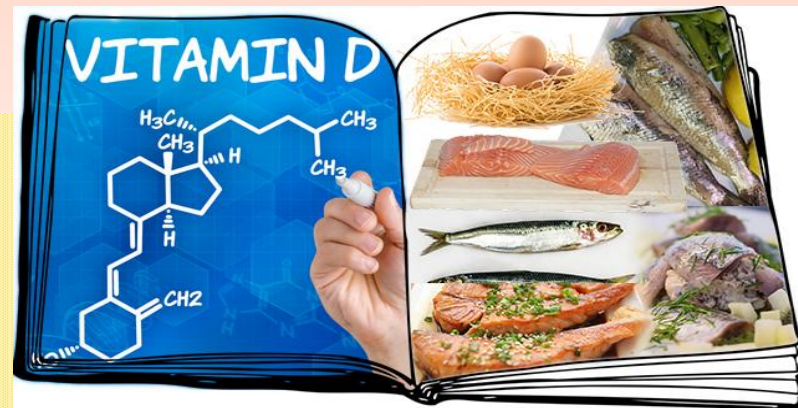


ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗ D



ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D

- Η βιταμίνη D ρυθμίζει την απορρόφηση ασβεστίου και φωσφόρου, ενισχύει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, μειώνει τον κίνδυνο σκλήρυνσης κατά πλάκας και καρδιοπάθειας.
- Αν και έχει αποδεδειγμένα οφέλη για τον οργανισμό, οι μετρήσεις βιταμίνης D, δείχνουν αυξημένη συχνότητα εμφάνισης **ανεπάρκειας** στον γενικό πληθυσμό.



ΒΙΤΑΜΙΝΗ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ

Συνιστώμενη ημερήσια δόση

- Ο καθορισμός της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως είναι η χώρα διαμονής, η ηλικία το φύλο κλπ.
- Εάν ζείτε για παράδειγμα, σε μια **χώρα που έχει ηλιοφάνεια αρκετούς μήνες** κάθε χρόνο, το πιο πιθανό είναι να μην έχετε ανεπάρκεια βιταμίνης D.

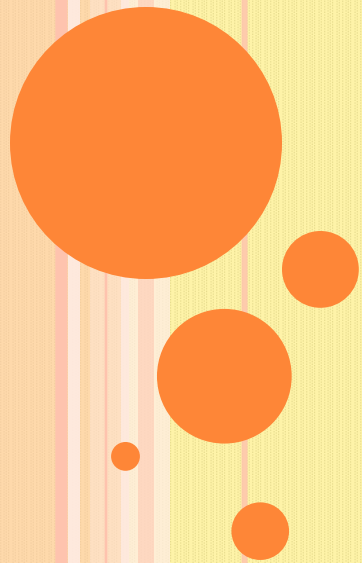


- Όσοι έχουν ανοιχτόχρωμο δέρμα πρέπει να εκτίθενται στον ήλιο 5-30 λεπτά από τις 10 π.μ. μέχρι τις 3 μ.μ. και λίγο παραπάνω όσοι έχουν πιο σκούρα επιδερμίδα.
- Εάν όμως ζείτε μακριά από τον ισημερινό, μάλλον χρειάζεστε 25-100mg συμπληρωμάτων βιταμίνης D ημερησίως.





ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ



- Τα δημητριακά είναι η σπουδαιότερη κατηγορία φυτών που καλλιεργούνται για τη διατροφή του ανθρώπου



Διατροφικά στοιχεία

Δημητριακά για Πρωινό ▾

Στις πηγές περιλαμβάνονται: [USDA](#)

Ποσότητα ανά 100 g

Θερμίδες (kcal) 379

Λιπίδιο 7 g

Κορεσμένα λιπαρά 1,1 g

Χοληστερόλη 0 mg

Νάτριο 6 mg

Κάλιο 362 mg

Υδατάνθρακες 68 g

Φυτικές ίνες 10 g

Ζάχαρη 1 g

Πρωτεΐνη 13 g

Βιταμίνη C 0 mg Ασβέστιο 52 mg

Σίδηρος 4,3 mg Βιταμίνη D 0 IU

Βιταμίνη B6 0,1 mg Βιταμίνη B12 0 μg

Μαγνήσιο 138 mg

Τα δημητριακά, που ονομάζονται επίσημα δημητριακά πρωινού, είναι ένα παραδοσιακό φαγητό πρωινού που παρασκευάζεται από επεξεργασμένους κόκκους δημητριακών. Παραδοσιακά τρώγεται ως μέρος του πρωινού ή ως σνακ, κυρίως στις δυτικές κοινωνίες.





- Το πρωινό συχνά θεωρείται το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας, ειδικότερα για τα παιδιά και τους εφήβους. Ωστόσο, η κατανάλωσή πρωινού έχει μειωθεί σημαντικά τα τελευταία 25 χρόνια σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, αν και η μείωση αυτή είναι εντονότερη κατά την εφηβική ηλικία. Ένα ισορροπημένο και πλήρες πρωινό μπορεί να επηρεάσει την ενεργειακή πρόσληψη κατά το υπόλοιπο της ημέρας, μειώνοντας την ανάγκη για τσιμπολόγημα και το αίσθημα της πείνας.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΝΔΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΈΡΕΥΝΑΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΟΥΤΣΟΠΟΔΙΟΥ.

- Στους μαθητές του Γυμνασίου Κουτσοποδίου διανεμήθηκε ερωτηματολόγιο εντός διδακτικών ωρών στο εργαστήριο Η/Υ, με σκοπό να διερευνηθούν οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων μαθητών. Ο χρόνος που απαιτήθηκε ήταν περίπου 5´ λεπτά και συμπληρώθηκε ανώνυμα.
- Στόχος του ερωτηματολογίου ήταν να διερευνηθούν οι πιθανές σχέσεις μεταξύ συγκεκριμένων διατροφικών συνηθειών και του τρόπου ζωής των εφήβων καθώς και της επιρροής που αυτές ασκούν στην ποιότητα ζωής τους.



Απάντησαν 108 μαθητές από τους 121 συνολικά μαθητές του σχολείου μας.

Η πλειοψηφία των μαθητών (70%) απάντησε θετικά ότι ακολουθεί τους κανόνες σωστής διατροφής (πέντε γεύματα: πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό, βραδινό).

Σε ποσοστό 65% οι μαθητές σε καθημερινή βάση δεν παραλείπουν το μεσημεριανό γεύμα, ενώ το 50% των μαθητών τρώνε το πρωινό στο σπίτι τους.

Οι μισοί μαθητές (56,5%) δηλώνουν ότι σπάνια τρώνε έτοιμο φαγητό, ενώ συχνά η εβδομαδιαία διατροφή τους περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφών.



Σχετικά με την κατανάλωση νερού το 22% δήλωσε ότι πίνει πάνω από οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα και το 30% περίπου των μαθητών καταναλώνει 1-3 φορές την εβδομάδα ανθρακούχα αναψυκτικά.

Οι μισοί περίπου μαθητές δηλώνουν ότι το άγχος και τα αρνητικά συναισθήματα δεν επηρεάζουν τη διατροφή τους. Σε υψηλό ποσοστό (80%) οι μαθητές/τριες δηλώνουν ότι δραστηριοποιούνται (σε οργανωμένο άθλημα ή μη) με συχνότητα 3-4 φορές την εβδομάδα, ενώ ένα ποσοστό 12% απάντησε ότι δεν δραστηριοποιείται καθόλου.



ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ, ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΉ ΨΩΜΙΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΑΝ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ Α1 ΤΜΉΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ

<https://video.sch.gr/asset/detail/z1cj7M9FZU8JnTIV3fx9meZG/r11PX2lpWReVXWPoA1N9sZzl>



Χοριατικό Ψομί

Συμπόσημη Βασερη
Τμήμα Α2

ΑΦΊΣΑ ΑΠΌ ΜΑΘΗΤΗ ΤΟΥ ΤΜΉΜΑΤΟΣ Α2



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ποσότητα ανα 100 g

- Θερμίδες (Kcal) 264
- Λιπίδιο 3.2 g
 - κορεσμένα λιπαρά 0.7 g
- Χοληστερίνη 0 mg
- Νάτριο 491 mg
- Κάλιο 115 mg
- Υδατάνθρακες 49 g
 - φύσιμες ίνες 2.7 g
 - ζάχαρη 5 g
- Πρωτεΐνη 9 g
- Βιταμίνη C 0 mg
- Ίνωση 3.6 mg
- Βιταμίνη B6 0.1 mg
- Βιταμίνη B5 260 mg
- Βιταμίνη D 0 IU

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ :

- 600 gr. αλεύρι σκληρό + έτερα για τον πάκο
- 400 gr. νερό
- 3 gr. μαζιά φαΐ
- 12 gr. αλάτι

ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

- Βάζουμε στον καδό του κίτη το αλεύρι, το νερό, τη μαζιά και πτυνάμε με τον γάντζο σε μικρά τανδέγια για 5 λεπτά.
- Προσθέτουμε το αλάτι και πτυνάμε για ακόμα 5 λεπτά, μέχρι να έχουμε ένα λείο και ελαστικό ζυμάρι.
- Μεταφέρουμε τη ζύμη σε ένα λαδωμένο ταψάκι και το καλύπτουμε με πεφάνη. Το αφήνουμε να φουσκώσει σε θερμοκρασία δωματίου για 1 ώρα.

ΒΙΩΜΑΤΙΚΉ ΔΡΑΣΗ: ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΒΡΩΜΗΣ ΜΕ ΤΑΧΙΝΙ

<https://youtu.be/2AynDA595fo>



ΒΙΩΜΑΤΙΚΉ ΔΡΑΣΗ



ΠΡΩΙΝΟ ΓΕΥΜΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Α1

<https://youtu.be/7rOk2F9spbQ>



ΠΡΩΙΝΟ ΓΕΥΜΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Α2

<https://youtu.be/bz-b65o3vN0>

