



ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ:

Ο ρόλος της ελληνικής μεσογειακής  
διατροφής και της σωματικής  
άσκησης στην υγεία των εφήβων.

Α΄ Λυκείου του Γ.Λ.Ελεούσας.

Σύμβουλοι καθηγητές: Κωστής Ν.

Τεκίρδαγλης Γ.

# Μαθητές και μαθήτριες(Ομάδες έρευνας)

- 1. Γεωργούλης Αλέξανδρος(Διατροφολόγος)
- 2. Γκόκα Ματέο(Λαογράφος)
- 3. Δημητρίου Στυλιανή(Εργοφυσιολόγος)
- 4. Ζέρβας Γεώργιος(Δημοσιογράφος)
- 5. Καρβούνης Ευάγγελος(Διατροφολόγος)
- 6. Καρβούνης Στέφανος(Λαογράφος)
- 7. Καρβούνη Ιωάννα(Δημοσιογράφος)
- 8. Κατσουλίδη Κωνσταντίνα(Εργοφυσιολόγος)
- 9. Κέντρος Ιωάννης(Διατροφολόγος)
- 10. Κούργιας Φώτιος(Εργοφυσιολόγος)
- 11. Κολιός Δημήτριος(Λαογράφος)
- 12. Λιούρης Παναγιώτης(Δημοσιογράφος)
- 13. Οικονόμου Γεώργιος(Διατροφολόγος)
- 14. Παππάς Δημήτριος(Λαογράφος)
- 15. Πίσπας Ευάγγελος(Λαογράφος)
- 16. Σιαφάκας Γεώργιος(Δημοσιογράφος)
- 17. Τζάρρας Δημήτριος(Διατροφολόγος)
- 18. Τολούπη Γλυκερία(Λαογράφος)
- 19. Φάκας Γεώργιος(Δημοσιογράφος)
- 20. Φάκας Παναγιώτης(Δημοσιογράφος)
- 21.Χουβαρδά Τάνια(Λαογράφος)

## Βασικός σκοπός της ερευνητικής εργασίας

- Η παρούσα ερευνητική εργασία έχει ως σκοπό να γνωρίσουμε τα οφέλη που προκύπτουν στην υγεία μας από την ελληνική μεσογειακή διατροφή και τη σωστή σωματική άσκηση.

## Ειδικότεροι στόχοι της ερευνητικής εργασίας.

- Να ενισχύσουμε μέσα και έξω από την τάξη την ομαδικότητα (αίσθημα συλλογικότητας και συνεργασίας).
- Να εμβαθύνουμε επιστημονικά και να αναπτύξουμε τη δεξιότητα υλοποίησης της ερευνητικής εργασίας.
- Να έρθουμε κοντά στην Ελληνική Μεσογειακή και Παραδοσιακή Διατροφή μέσω βιωματικών εμπειριών.

# Μεθοδολογία. (Σχέδιο εργασίας).

- Α΄ Στάδιο: Διερεύνηση πρότερων εμπειριών και γνώσεων.
- Β΄ Στάδιο: Αναζήτηση και συγκέντρωση υλικού από πηγές-επιμερισμός δραστηριοτήτων και ανάθεση ρόλων.
- Γ΄ Στάδιο: Υλοποίηση προγραμματισμένων δραστηριοτήτων.
- Δ΄ Στάδιο: Ομαδική παρουσίαση και αξιολόγηση του έργου και των διαδικασιών.

## ***UNESCO και Μεσογειακή Διατροφή***

- ***Η Unesco (μετά από αίτημα της Ελλάδας και άλλων μεσογειακών χωρών) αποφάσισε την εγγραφή της Μεσογειακής Διατροφής στον Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας.***

# Μεσογειακή Διατροφή

- *Η Μεσογειακή Διατροφή κατοχυρώνεται πλέον ως ολοκληρωμένο και πολυδιάστατο αγαθό, που το συνθέτουν τα τοπικά αγροτικά προϊόντα, οι μέθοδοι παραγωγής, το αγροτικό τοπίο, το κλίμα και το έδαφος, οι διατροφικές συνήθειες, η κοινωνικότητα, ο πολιτισμός, τα ήθη και έθιμα, η παράδοση.*

# Unesco και Ελληνική Μεσογειακή διατροφή.

- *Η απόφαση της UNESCO ανοίγει ορίζοντες όχι μόνο για τη διάδοση των τοπικών μας παραδόσεων και του πολιτισμού μας, αλλά και για την ανάδειξη των προϊόντων της ελληνικής γης και της τοπικής διατροφής της περιφέρειάς μας, προς όφελος της ανάπτυξης και της ελκυστικότητας της ελληνικής υπαίθρου ως φιλόξενου χώρου για τους κατοίκους και τους επισκέπτες της.*



ΜΗΝΙΑΙΑ

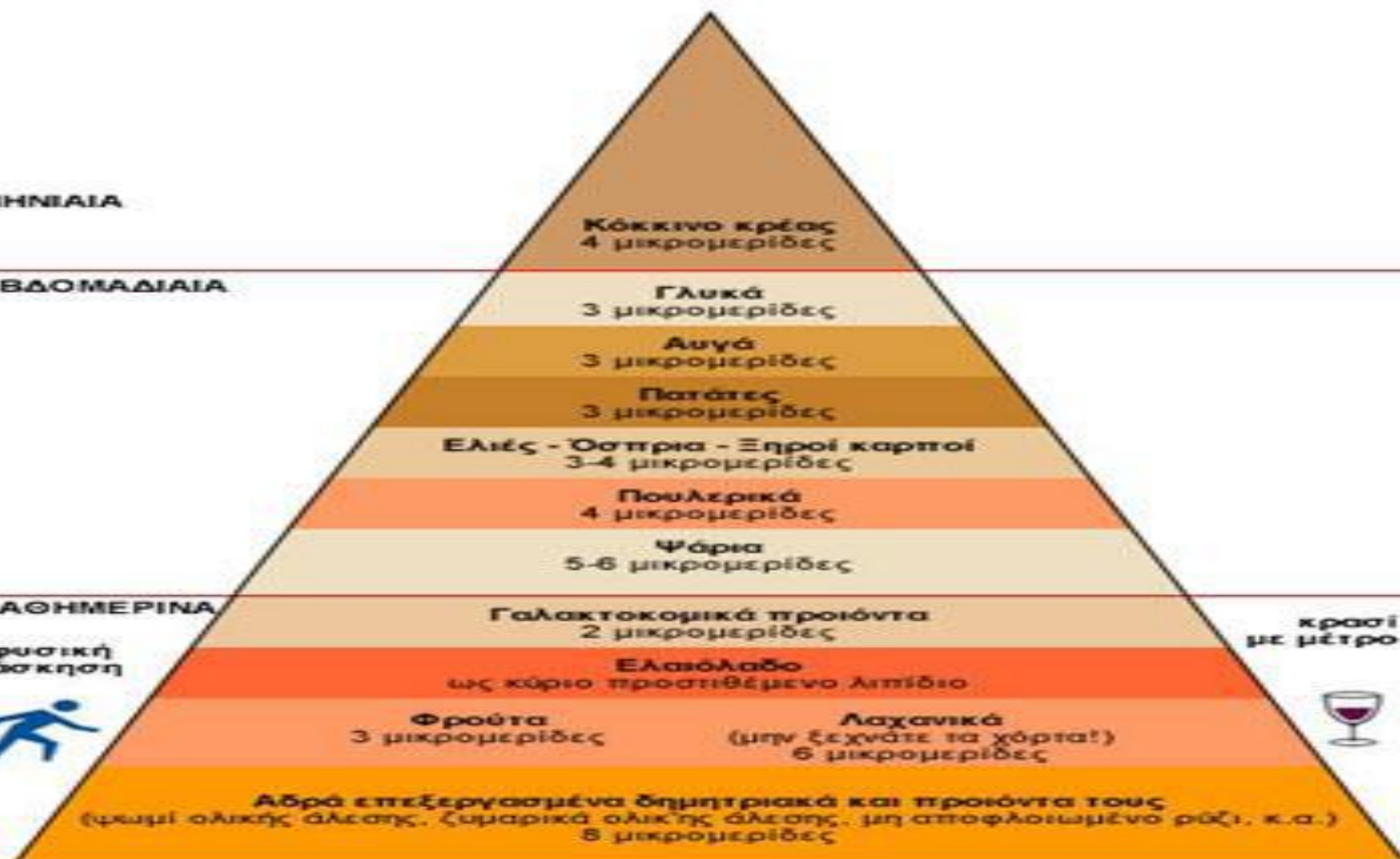
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

φυσική  
ασκηση



κρασί  
με μέτρο



Μία μερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας που ορίζουν οι αγορανομικές διατάξεις

Θυμηθείτε επίσης:

- πίνετε άφθονο νερό
- αποφεύγετε το αλάτι, χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κλπ) στη θέση του

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας

## Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή και υγεία εφήβων.

- Τα ελληνικά αγροτικά προϊόντα και τρόφιμα (ελαιόλαδο, φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ψάρια, κρασί, γαλακτομικά, σιτηρά, κ.ά.) που συνθέτουν τη Μεσογειακή Διατροφή, κυριαρχούν ποσοστιαία στο σύνολο της αγροτικής μας παραγωγής.
- Η Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή είναι στάση ζωής, είναι μια κληρονομιά ιστορικής αξίας, που οφείλουμε να υπερασπιστούμε.

# Το ερωτηματολόγιο

- Στα πλαίσια της έρευνας αυτής ζητήθηκε από τους συμμαθητές-τριες του Σχολείου μας να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο αναφορικά με τις διαιτητικές τους συνήθειες, τη φυσική δραστηριότητα και ορισμένες προσωπικές πληροφορίες όπως φύλο, βάρος και ύψος.

# ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

- Ισπανοί ερευνητές ανέπτυξαν ένα ερωτηματολόγιο που υπολογίζει το δείκτη προσκόλλησης στη μεσογειακή διατροφή για παιδιά και εφήβους. Ο δείκτης ονομάζεται KID MED (Serra et.al, 2003) και βασίζεται σε ένα ερωτηματολόγιο που αποτελείται από 16 ερωτήσεις. Ο δείκτης έχει χρησιμοποιηθεί σε πολλές έρευνες (Priftis et.al, 2007, Chatzi et.al. 2007).

# ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

- Ο σκοπός αυτού του ερωτηματολογίου(Physical Activity Questionnaire Adolescents) είναι να γίνει η εκτίμηση των επιπέδων της φυσικής δραστηριότητας των εφήβων μαθητών, εξετάζοντας τις μέτριες μέχρι τις πιο έντονες φυσικές δραστηριότητες(Cox,et.al,2008).

# ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ(προτάσεις)

- Ομάδα διατροφολόγων (αντικείμενο είναι η ανάδειξη των ευεργετικών επιδράσεων της ελληνικής μεσογειακής και παραδοσιακής διατροφής στην υγεία των εφήβων).
- Η ομάδα των εργοφυσιολόγων (αντικείμενο είναι η διερεύνηση της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία των εφήβων).
- Η ομάδα των λαογράφων (ανάδειξη της σχέσης της ελληνικής μεσογειακής και παραδοσιακής διατροφής με την πολιτισμική ταυτότητα της περιοχής μας).
- Η ομάδα των δημοσιογράφων(διαμοίρασμα του ερωτηματολογίου (ποσοτική έρευνα) και συνεντεύξεις.
- Η συγκεκριμένη έρευνα θα έχει ποιοτικά χαρακτηριστικά.

## Προτάσεις για εμπέδωση των διατροφικών συνηθειών.

- Στα πλαίσια των προτάσεων της εμπέδωσης των διατροφικών συνηθειών μας στο πρόγραμμα προτάθηκε και υλοποιήθηκε να έχουμε ένα μικρό μπουφέ με τρόφιμα, όπως ξηρούς καρπούς, παραδοσιακές πίτες, φρούτα, λαχανικά, κ.τλ.



Η συνέντευξη(Ομάδα δημοσιογράφων)

- Η δομημένη συνέντευξη περιλαμβάνει μια λίστα από συγκεκριμένες ερωτήσεις, οι οποίες προαποφασίζονται από την ομάδα των δημοσιογράφων με βάση το κατάλληλο θεωρητικό πλαίσιο.



## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ(ΔΟΜΗΜΕΝΗ ΜΟΡΦΗ)

- α) Οι μεγάλες εταιρείες βιοτεχνολογίας(π.χ. Monsanto) χρησιμοποιούν τους νόμους περί πνευματικής ιδιοκτησίας για να εμπορευματοποιήσουν τη διακίνηση σπόρων σε παγκόσμια κλίμακα. Μήπως επιχειρείται ο έλεγχος του γενετικού υλικού των φυτών(ιδιαίτερα στα προϊόντα της μεσογειακής διατροφής ,π.χ. καλαμπόκι) με την εξάλειψη των δικαιωμάτων των αγροτών;
- β) Ποια η άποψή σας για την παραγωγή τοπικών ποιοτικών προϊόντων της μεσογειακής διατροφής με υψηλή προστιθέμενη αξία;
- γ) Στο πλαίσιο της εξωστρέφειας των Σχολείων της περιοχής μας, πώς αντιλαμβάνεστε τη σύνδεση των Γενικών και Επαγγελματικών Λυκείων σε σχέση με την προώθηση παραδοσιακών τοπικών προϊόντων της μεσογειακής διατροφής;

# Ποιοτική ανάλυση των απαντήσεων από τον κ. Μπάρκα Γ.

- Επεξήγηση του όρου “βιοτεχνολογία” (Η χρήση βιοχημικού υλικού στην παραγωγή προϊόντων).
- Ευρωπαϊκός Οργανισμός Βιομηχανικής Ιδιοκτησίας (Τράπεζα Πληροφοριών, Καταχώρηση πατέντας).
- Βιοτεχνική και Βιοχημική Μηχανική (Η ζωή γράφεται με τέσσερις βάσεις, π.χ. διπλή έλικα D.N.A.).
- Πληροφορίες D.N.A. (κληρονομικότητα).
- Μηχανισμοί γενετικής μηχανικής (αλλάζουν τον τελικό φαινότυπο).
- Επανάσταση στα καλλιεργούμενα είδη. (απάντηση στις ανάγκες του ανθρώπινου είδους : α) Δημογραφικό πρόβλημα, β) περιβαλλοντικό (π.χ. κοπή δασών) γ) πείνα (επισιτιστικό πρόβλημα). Αναφορά από την εμπειρία στο Κιργιστάν.
- Κοινωνία δομημένη με βάση το κέρδος (Οι πολυεθνικές εταιρείες επικαλούνται έντεχνα την επίλυση των προβλημάτων που αναφέραμε και κάνουν τη μέθοδο κατασκευής υβριδίου: 8 αναδιασταυρώσεις, πανομοιότυποι γόνιμοι, πρώτη γενιά υβριδίου, υβριδική ευρωστία, ώθηση στην παραγωγή).

# Ποιοτική ανάλυση

- Που βρίσκεται το πρόβλημα με τις πολυεθνικές εταιρείες;
- Ανάγκη καλλιέργειών των παραδοσιακών σπόρων.
- Οι πολυεθνικές εταιρείες έδωσαν στους αγρότες νέους φτηνούς σπόρους(αποτέλεσμα βιοτεχνολογίας) και έτσι π.χ. οι Ινδοί καλλιεργητές έχασαν τη μεγάλη ποικιλία από ρύζι.
- Μετά η εταιρεία πουλάει τους σπόρους σε δεκαπλάσια τιμή. Το κέρδος πηγαίνει στις πολυεθνικές και έτσι χάνουν και τα χωράφια τους (αδυναμία να επιστρέψουν στους παλαιούς σπόρους που έχουν χαθεί). Αφανισμός σπόρων.
- Ανάγκη να μοιραζόμαστε παλαιούς σπόρους και να τους καλλιεργούμε.
- Ανάγκη να δημιουργηθούν και στη χώρα μας τράπεζες γόνου.(ξαναφυτεύουμε , νέα αποθήκευση).

# Ποιοτική ανάλυση(δομ. Συνέντευξη)

- Ποια η άποψή σας για την παραγωγή τοπικών ποιοτικών προϊόντων της μεσογειακής διατροφής με υψηλή προστιθέμενη αξία;
- Υψηλή προστιθέμενη αξία( διαφορά του κόστος παραγωγής ,πώληση) και η απάντηση είναι: Η Μεσογειακή Διατροφή δίνει περισσότερα χρόνια ζωής με Ζωή στα χρόνια(καλή υγεία).
- Ανάγκη να ασχοληθούμε με προϊόντα που έχουν εξωστρέφεια(ζήτηση στο εξωτερικό) και βρίσκονται στην ομπρέλα της Ελληνική Μεσογειακή και Παραδοσιακή Διατροφή, αλλά η σωστή άποψη είναι να παράγουμε και τα άλλα προϊόντα( αυτάρκεια, μείωση εισαγωγών).
- Δεν πρέπει να θάβουμε προϊόντα, όπως π.χ. πορτοκάλια(ανάγκη για αναδιάρθρωση καλλιεργειών).
- Προϊόντα με μεγάλη παγκόσμια ζήτηση.

# Ποιοτική ανάλυση

- Στο πλαίσιο της εξωστρέφειας των Σχολείων της περιοχής μας, πως αντιλαμβάνεστε τη σύνδεση των Γενικών και Επαγγελματικών Λυκείων σε σχέση με την προώθηση παραδοσιακών τοπικών προϊόντων της μεσογειακής διατροφής;
- Τα Γ.Λ. δίνουν γνώσεις για Α.Ε.Ι. και Τ.Ε.Ι. και Τ.Λ. (Τεχνική γνώση).
- Διαμόρφωση χαρακτήρα (δύσκολο, γιατί έχει κυρίως δομηθεί στο Δημοτικό), οπότε θα πρέπει να δίνουμε γνώσεις και αν απαντάμε στο ερώτημα : Που έχουν εφαρμογή;
- Γνώση των συντελεστών παραγωγής (Εργασία, φυσικοί πόροι και κεφάλαιο).
- Κεφάλαιο υλικό αλλά είναι και άυλο (βελτίωση στο γνωστικό υπόβαθρο με ποιοτικά χαρακτηριστικά, διεπιστημονική προσέγγιση της γνώσης).
- Το άυλο κεφάλαιο είναι παραγωγικότερο (δημιουργία καινοτόμων προϊόντων, αύξηση ανταγωνιστικότητας).
- Στη Ζωή μάς περιμένει ο Πολύφημος (Ο Όμηρος: από τον κανένα θα αποκτήσουμε Όνομα, Οδυσσέας, να τυφλώσουμε τον Π., να δαμάσουμε τη Φύση με τη δύναμη της Γνώσης). Ανάλυση της έννοιας της αλήθειας.

## Η ομάδα των διατροφολόγων

- Η ομάδα των διατροφολόγων είχε ως αντικείμενο έρευνας την ανάδειξη των ευεργετικών επιδράσεων της Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής στην υγεία των εφήβων.

# Η σημασία της διατροφής

- Χωρίς τροφή δεν υπάρχει ζωή. Χωρίς υγιεινή διατροφή δεν νοείται υγιεινή ζωή.
- Επειδή στην καθημερινή ζωή είναι δύσκολο να υπάρχει ατομικός διαιτολόγος, εξετάσεις, αναλύσεις και επιστημονικές μελέτες, ο τρόπος με τον οποίο μπορεί κανείς να προσέχει τη διατροφή του είναι να κρατάει κάποιες βασικές αρχές.
- **ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ.**

# ***Πλήρης και ισορροπημένη διατροφή***

- Η τροφή αναπληρώνει τα ενεργειακά αποθέματα που έχουν καταναλωθεί.
- Οι υδατάνθρακες και τα λίπη χρησιμεύουν στην παραγωγή ενέργειας και μπορούν ανάλογα με την ποσότητα οξυγόνου που είναι διαθέσιμη να αναπληρώνει το ένα το άλλο.
- Οι πρωτεΐνες χρησιμοποιούνται κυρίως για την αντικατάσταση και ανασύνθεση ουσιών.
- Εκτός από τις παραπάνω θρεπτικές ουσίες στην τροφή υπάρχουν και άλλες, οι οποίες δεν προμηθεύουν οι ίδιες με ενέργεια, αλλά είναι απαραίτητες, για την απελευθέρωσή της. Οι βοηθητικές ουσίες είναι οι βιταμίνες, τα μεταλλικά στοιχεία, τα ιχνοστοιχεία και το νερό.
- Τέλος, δεν πρέπει να παραλείψουμε τις άπεπτες φυτικές ίνες, οι οποίες έχουν μεγάλη σημασία για το πεπτικό σύστημα.
- Από τα παραπάνω συνεπάγεται ότι η διατροφή είναι κάτι παραπάνω από απλή πρόσληψη θερμίδων.



# Προβλήματα της εφηβικής ηλικίας που σχετίζονται με τη διατροφή

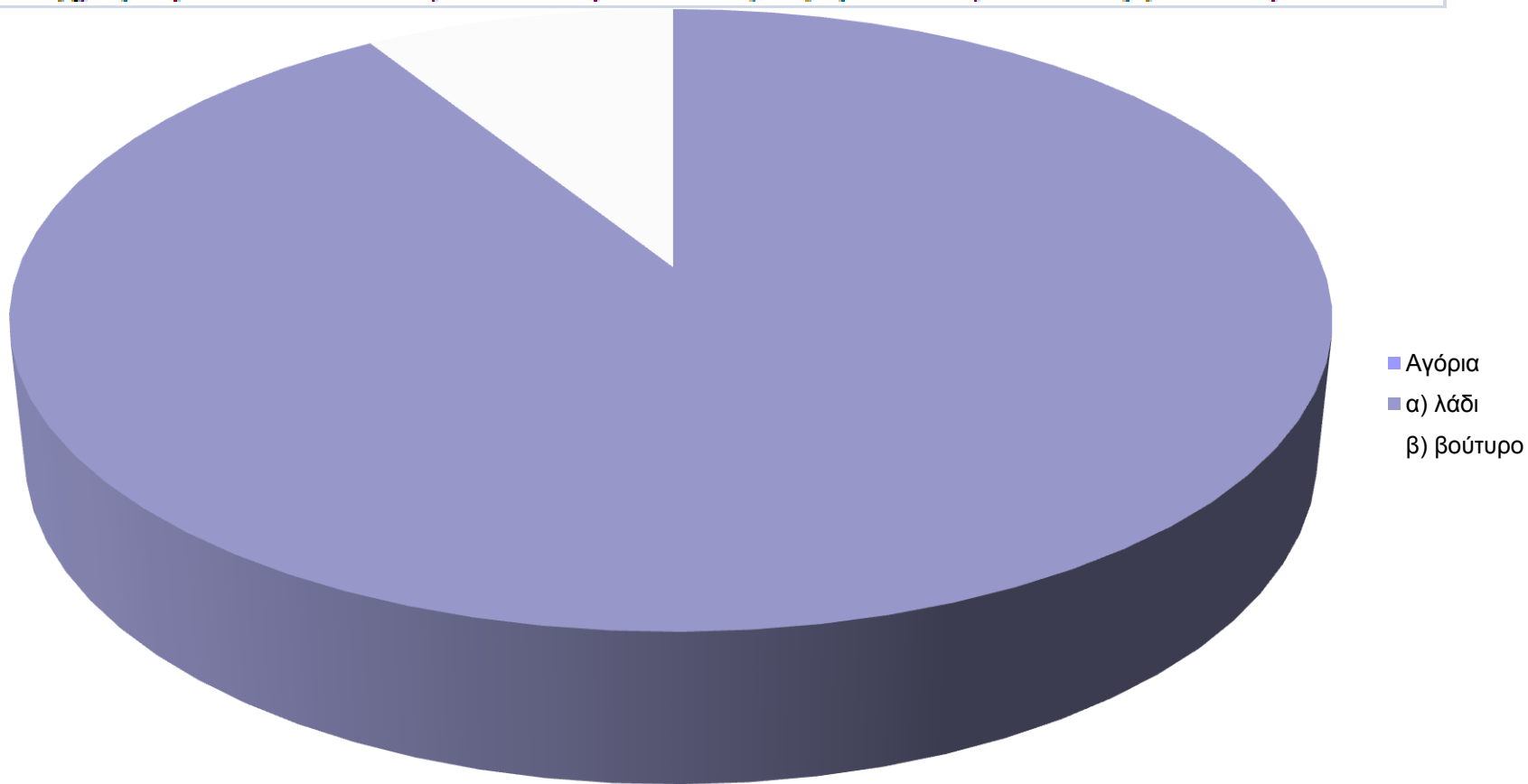
- Η παιδική και εφηβική ηλικία αποτελεί ιδανική περίοδο για παρέμβαση σε θέματα σχετικά με τη διατροφή, καθώς οι διατροφικές συνήθειες οι οποίες διαμορφώνονται στο διάστημα αυτό είναι πολύ δύσκολο να τροποποιηθούν στην ενήλικη ζωή.
- Παχυσαρκία.
- Διατροφικές διαταραχές στην εφηβική ανάπτυξη.
- Η συμβολή του πρωϊνού γεύματος στην ισορροπημένη διατροφή του εφήβου.
- Σχολικό κυλικείο.
- Παράλειψη γευμάτων και γεύματα εκτός σπιτιού.

# Ελαιόλαδο: Πηγή Ζωής κ Υγείας

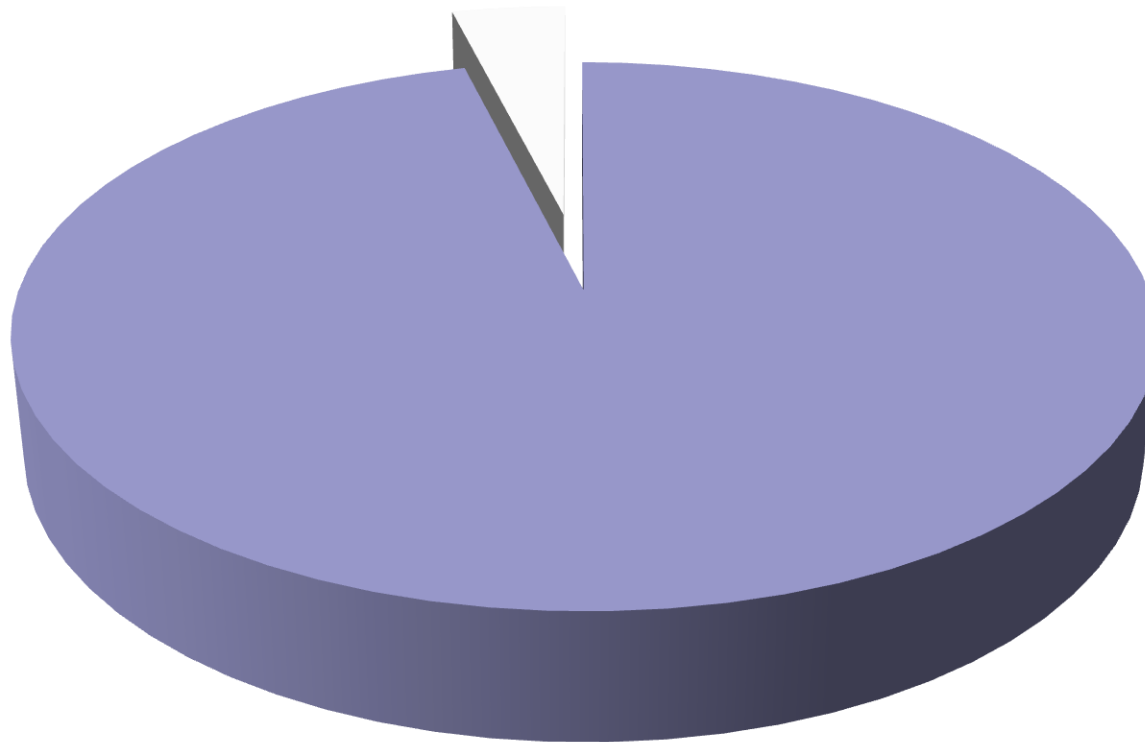


# ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΔΙΟΥ

Q1: Τι χρησιμοποιείτε περισσότερο στο φαγητό σας, λάδι ή βούτυρο;

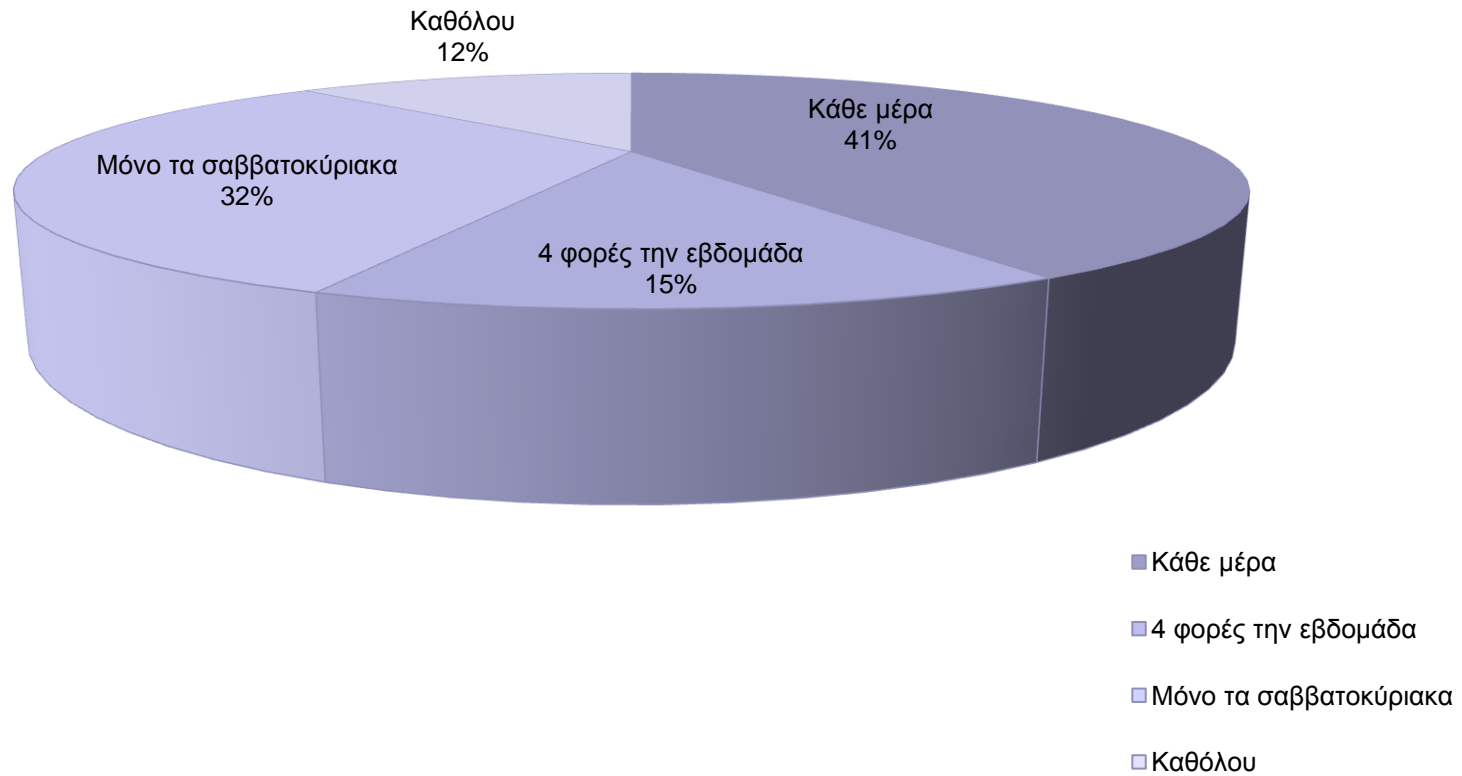


# Το λάδι κυριαρχεί



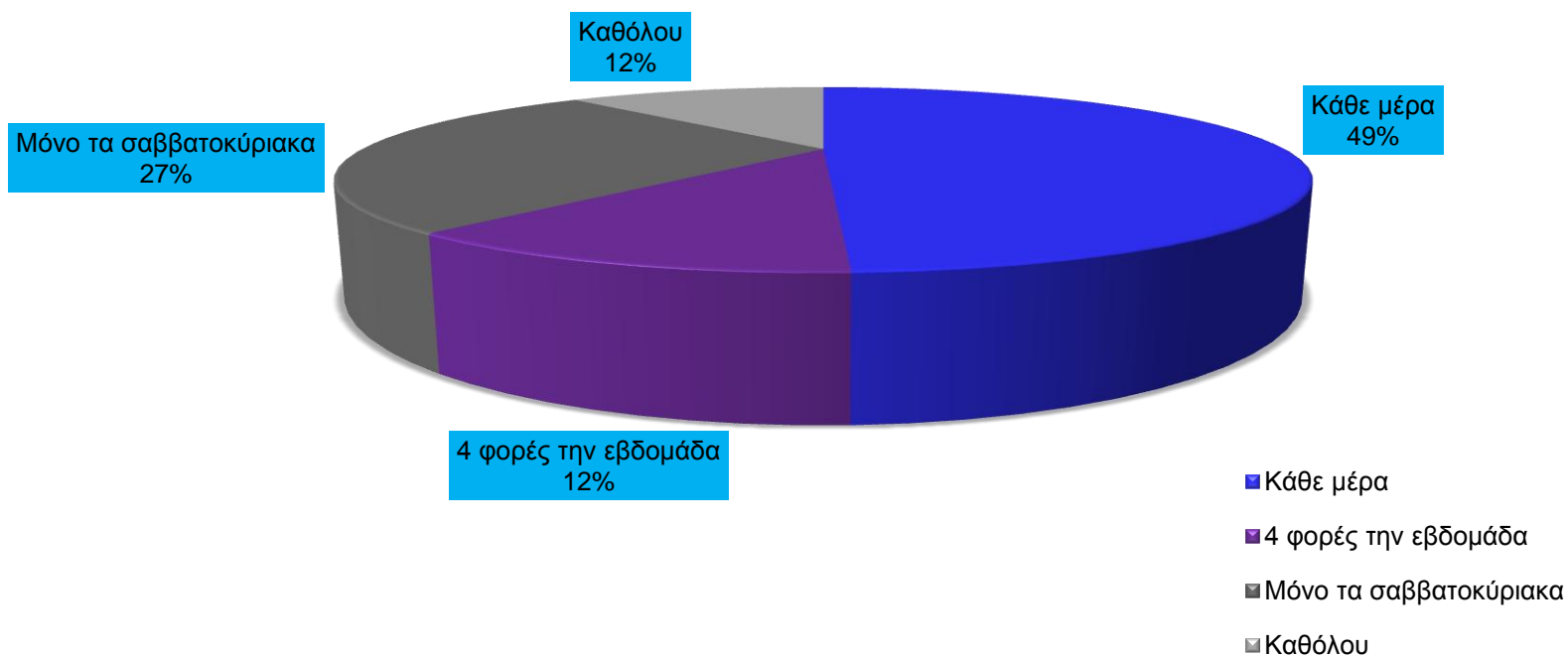
- Κορίτσια
- α) λάδι
- β) βούτυρο

## Αγόρια: Ερώτηση 1: Τρώτε πρωινό;



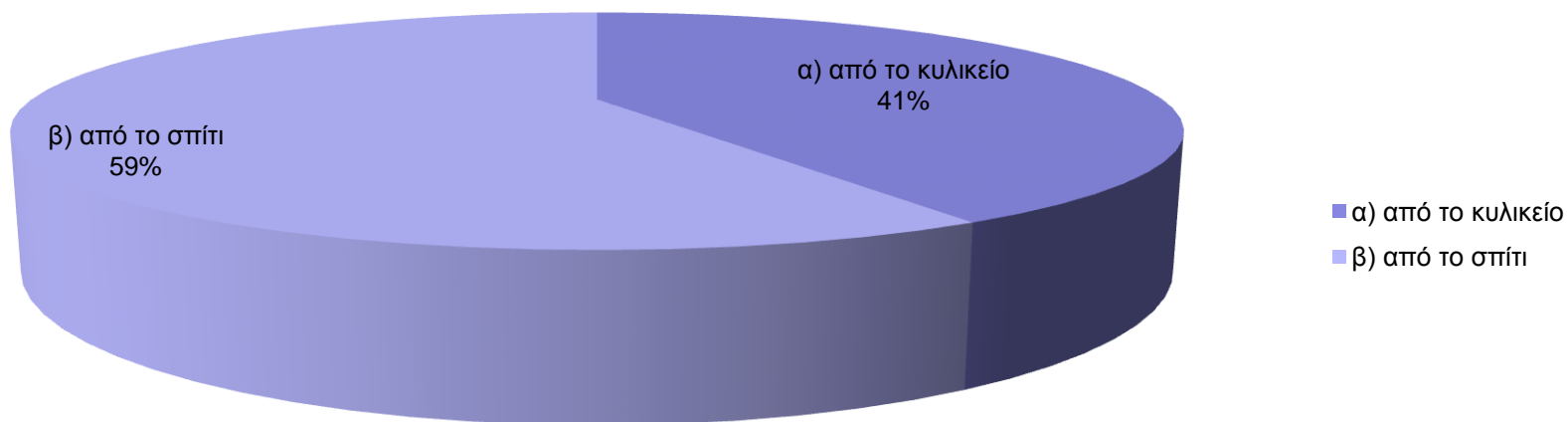
# ΠΡΩΪΝΟ ΦΑΓΗΤΟ

Κορίτσια: Ερώτηση 1: Τρώτε πρωινό;



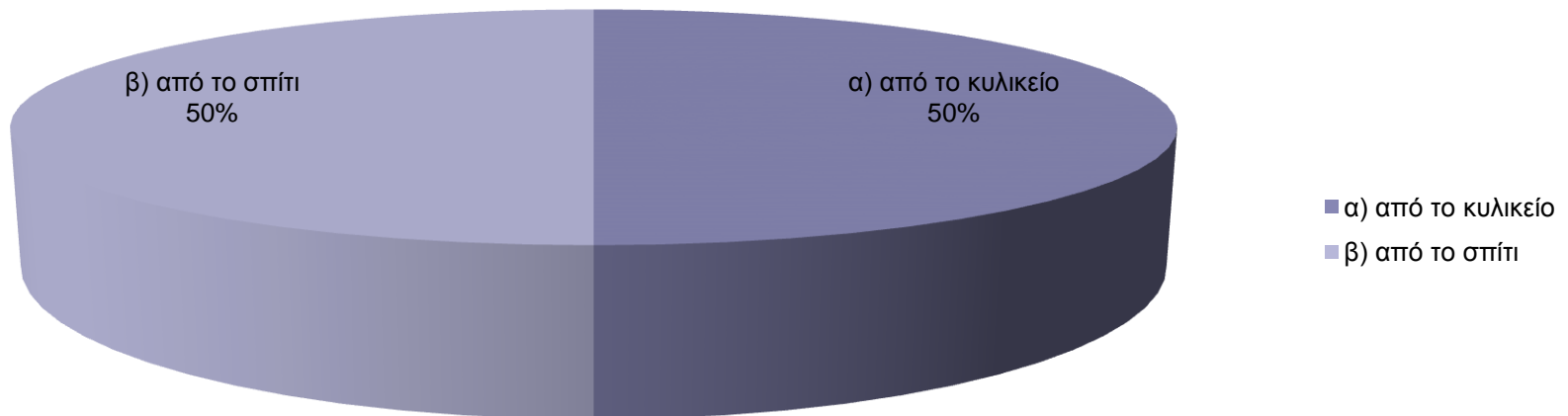
# ΦΑΓΗΤΟ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

**Αγόρια: Ερώτηση 22: Για το σχολείο συνηθίζεις να παίρνετε φαγητό από το κυλικείο ή από το σπίτι;**



# ΦΑΓΗΤΟ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

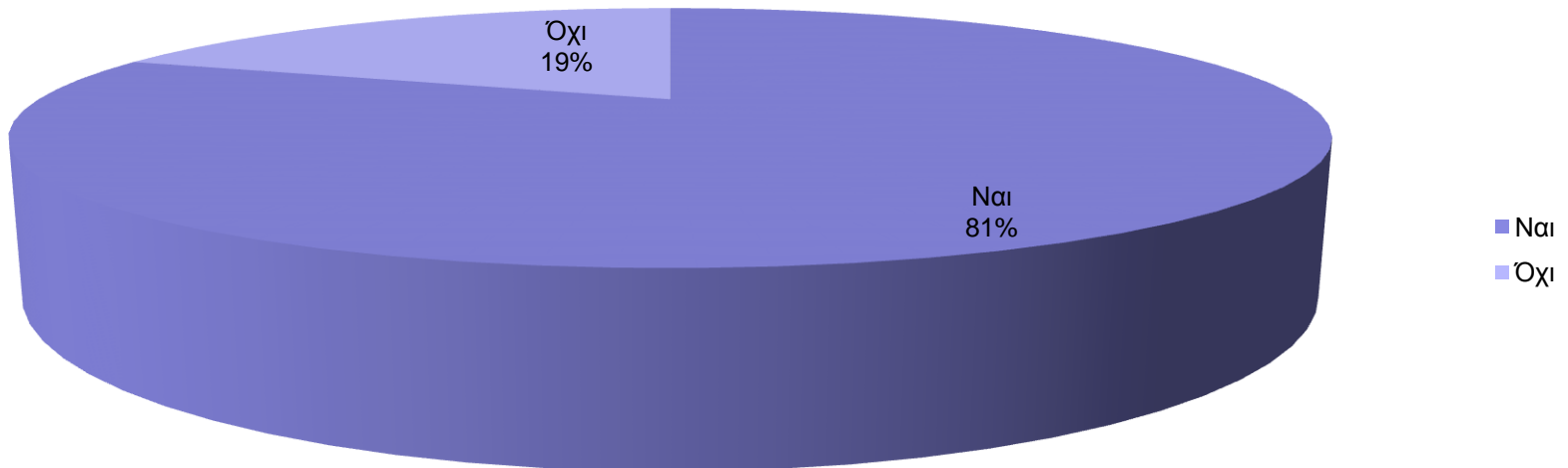
**Κορίτσια: Ερώτηση 22: Για το σχολείο συνηθίζετε να παίρνετε φαγητό από το κυλικείο ή από το σπίτι;**





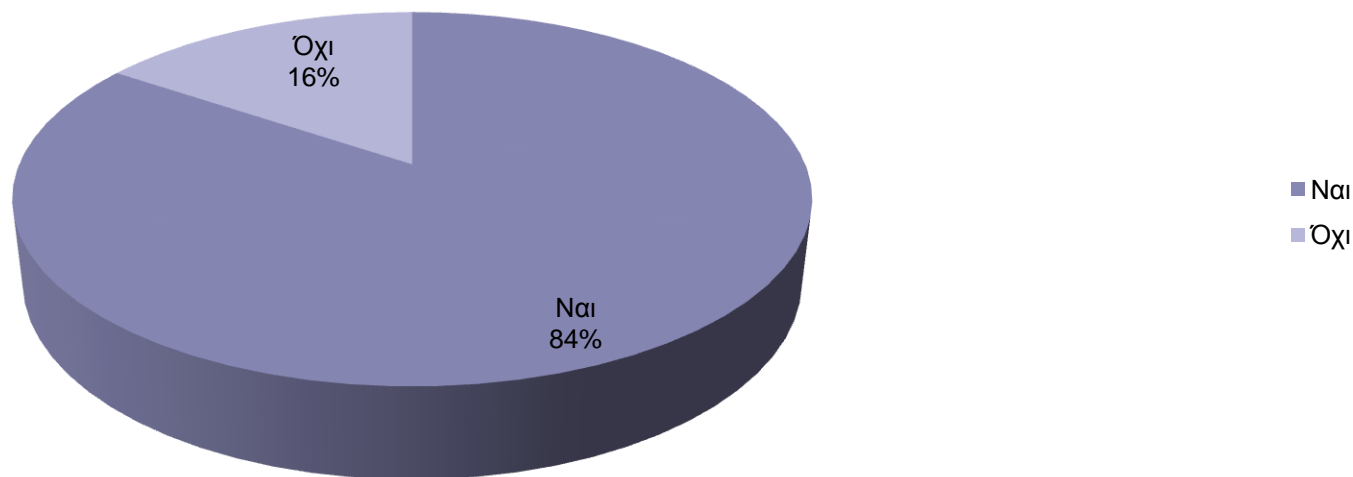
# ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΩΝ

**Αγόρια: Ερώτηση 3: Συνηθίζετε να τρώτε γαλακτοκομικά προϊόντα κατά τη διάρκεια της ημέρας;**



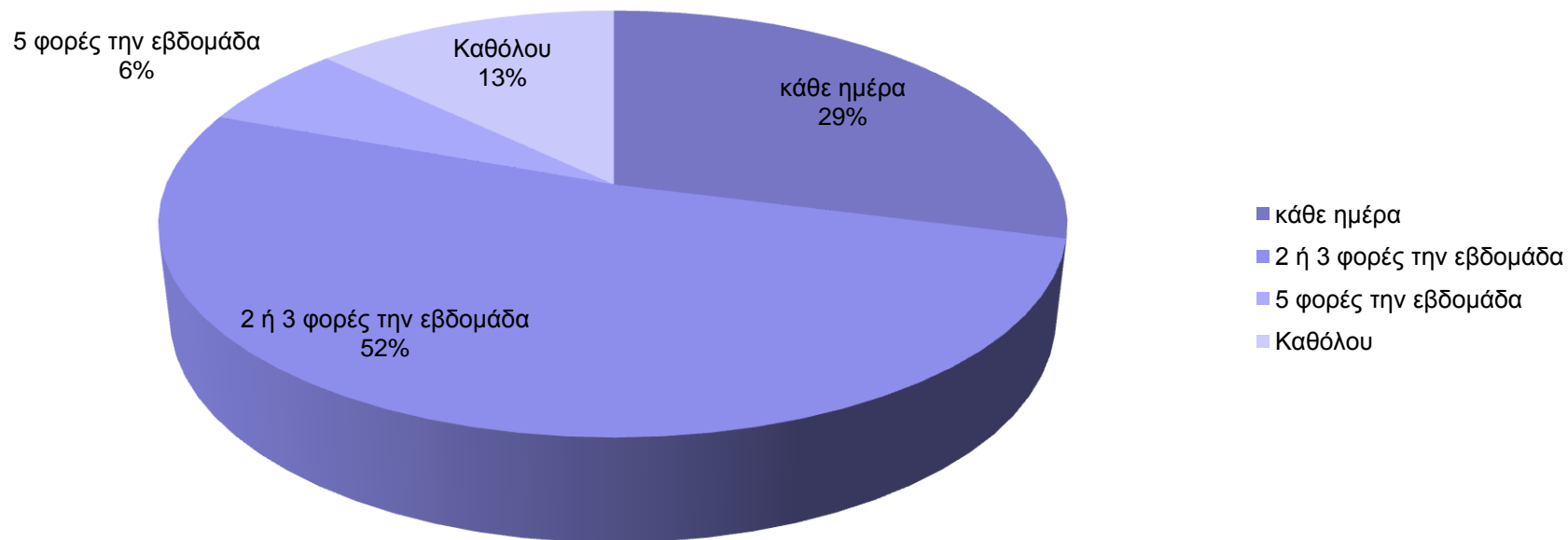
# ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΩΝ

Κορίτσια: Ερώτηση 3: Συνηθίζεις να τρώς γαλακτοκομικά προϊόντα κατά τη διάρκεια της ημέρας;



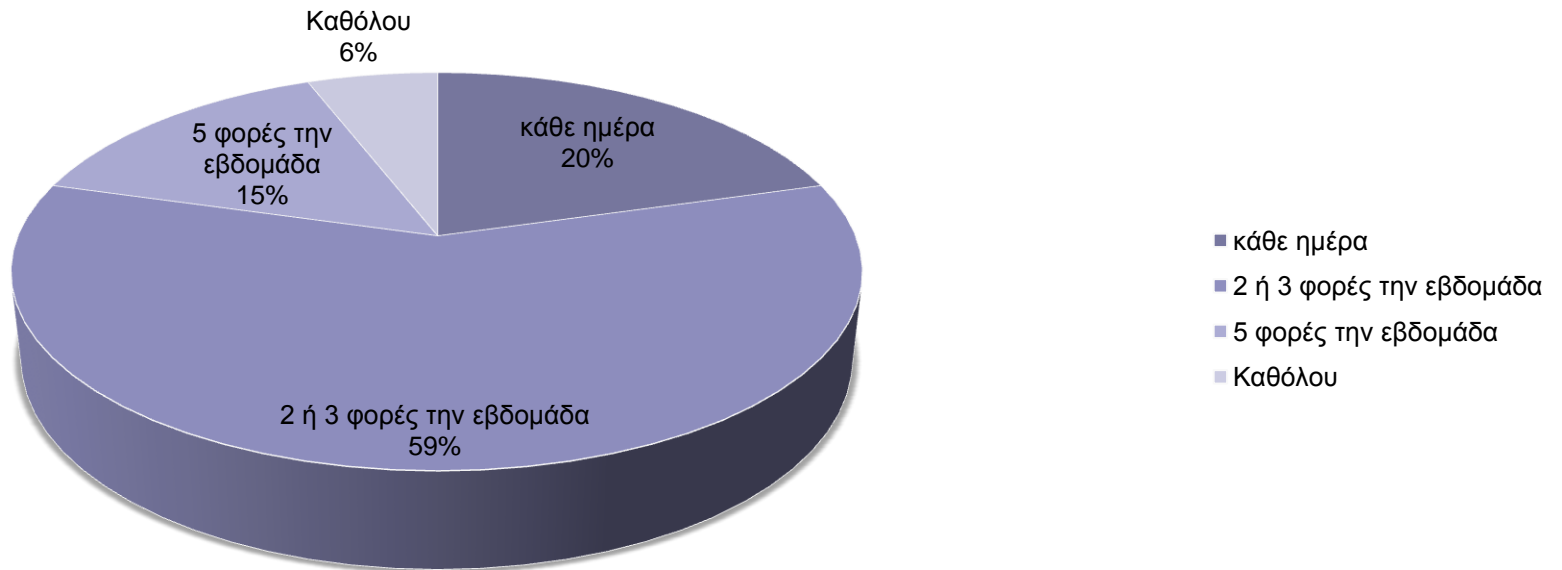
# ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ

## Αγόρια: Ερώτηση 2: Τρώτε φρούτα;



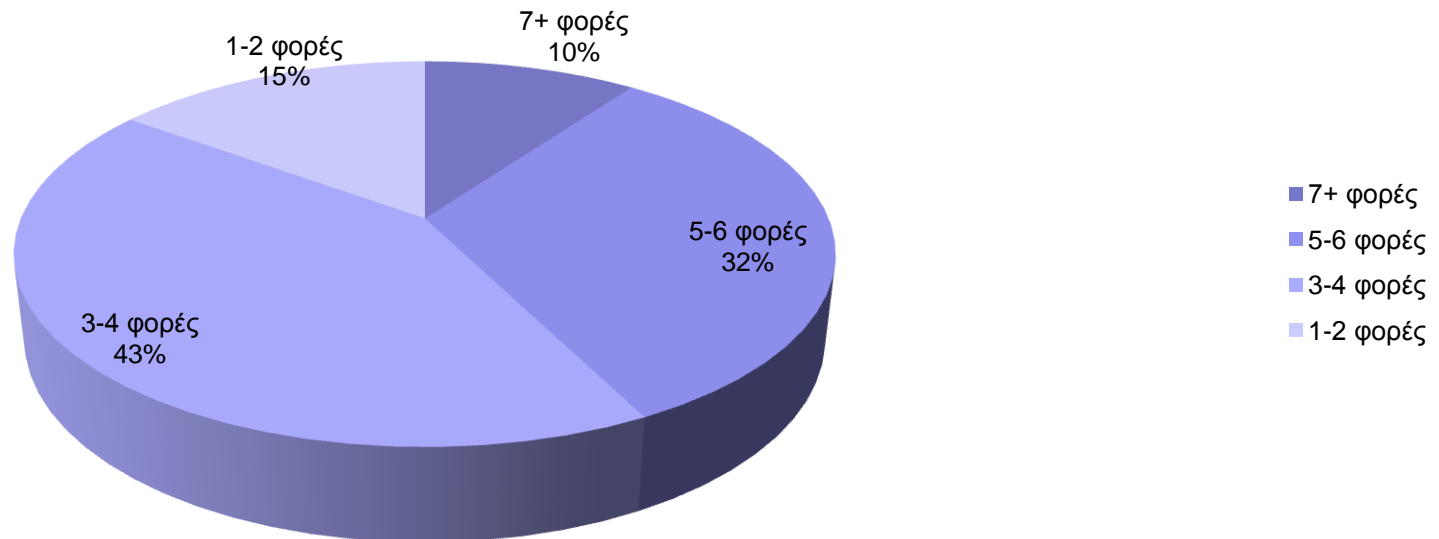
# ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ

## Κορίτσια: Ερώτηση 2: Τρώτε φρούτα;



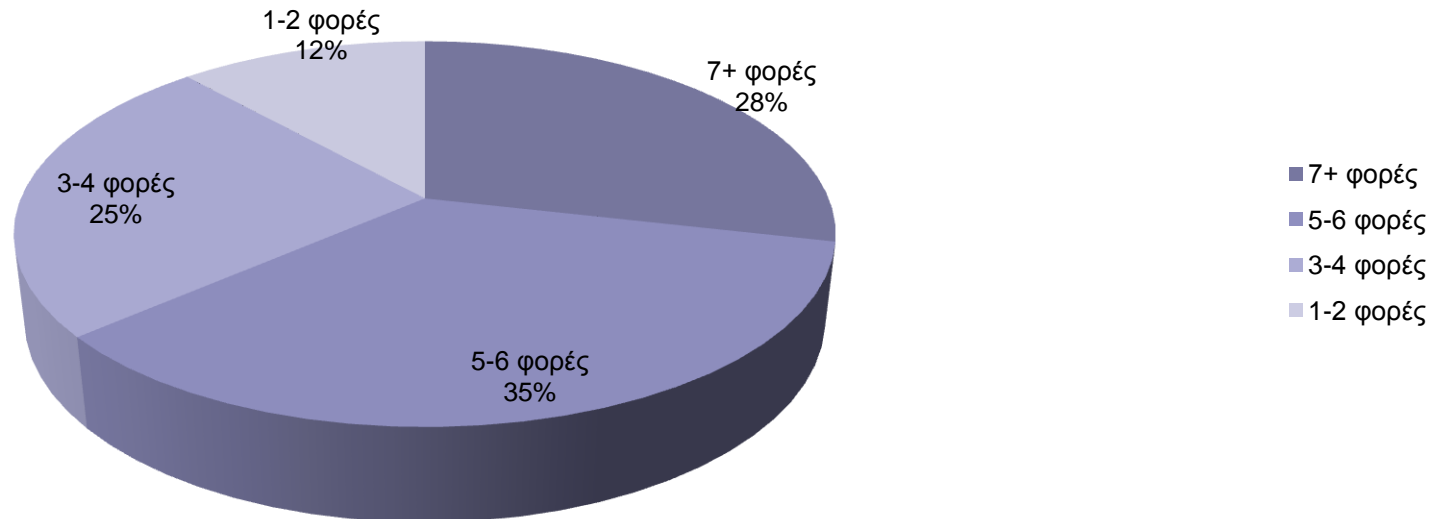
# ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΣΑΛΑΤΑΣ

**Αγόρια: Ερώτηση 14: Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε φρέσκιες σαλάτες;**



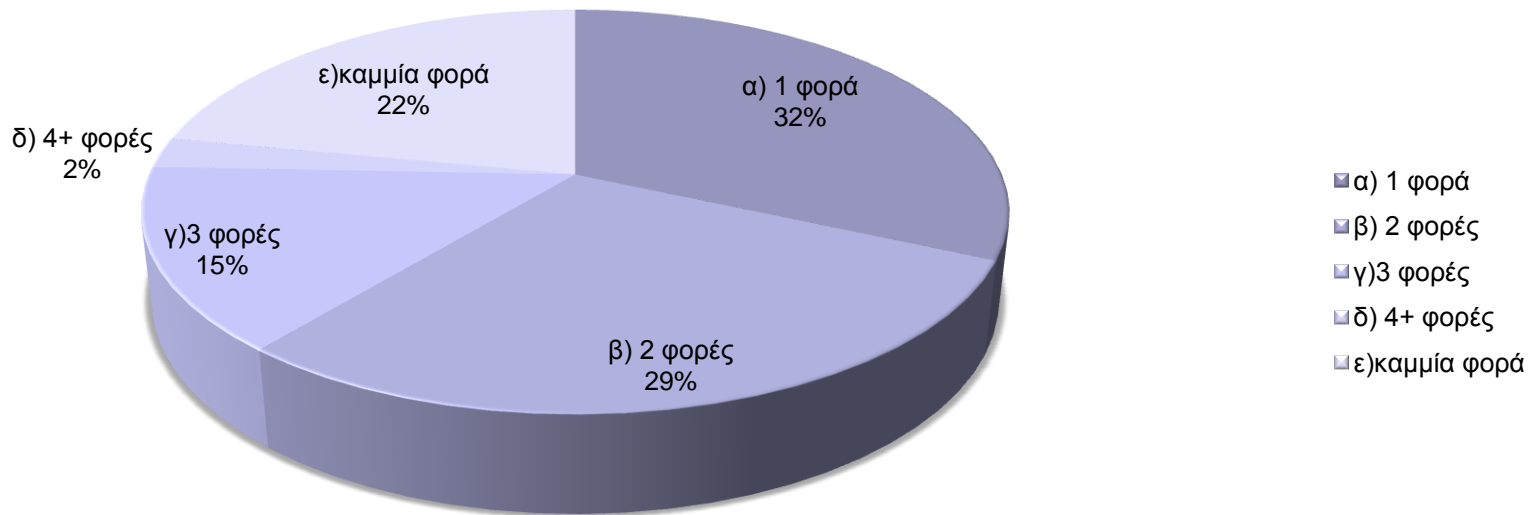
# ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΣΑΛΑΤΑΣ

Κορίτσια: Ερώτηση 14: Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε φρέσκιες σαλάτες;



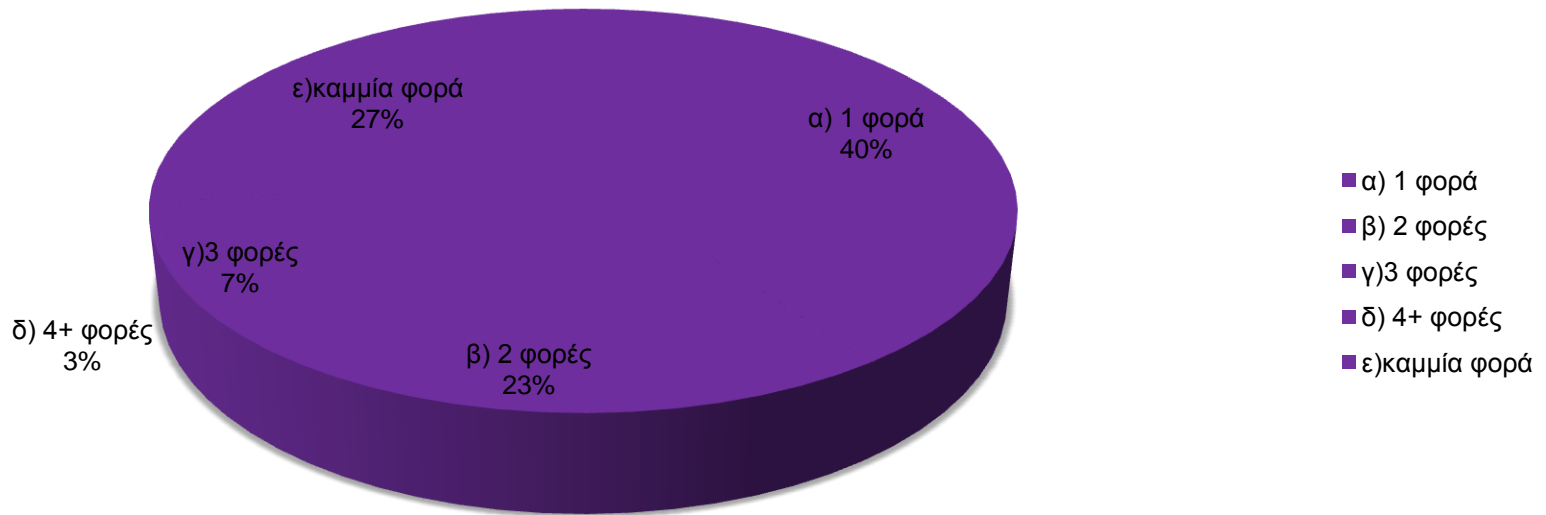
# ΤΑΧΥΦΑΓΕΙΑ

Αγόρια: Ερώτηση 23: Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε από ταχυφαγεία;



# ΤΑΧΥΦΑΓΕΙΑ

Κορίτσια: Ερώτηση 23: Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε από ταχυφαγεία;





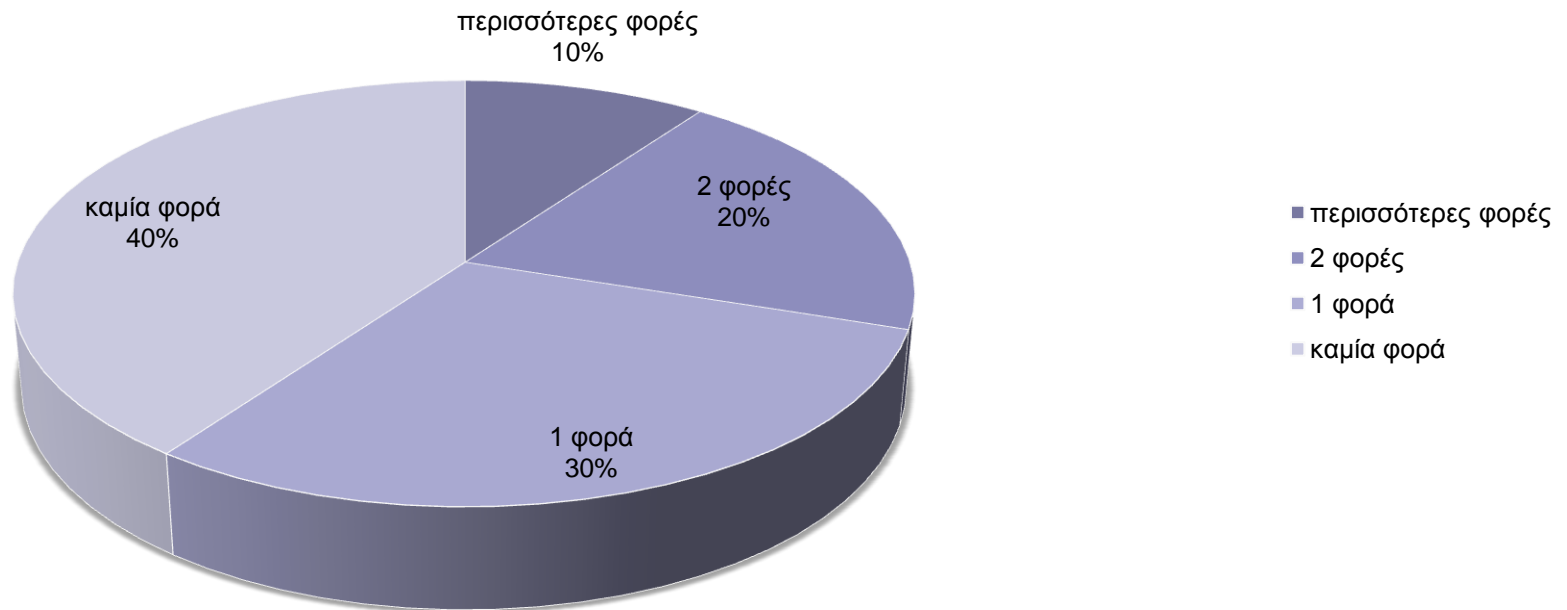
# ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΨΑΡΙΟΥ

Αγόρια: Ερώτηση 4: Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε ψάρι;



# ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΨΑΡΙΟΥ

Κορίτσια: Ερώτηση 4: Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε ψάρι;




## Η ομάδα των λαογράφων

- Η ομάδα των λαογράφων είχε ως αντικείμενο έρευνας τη σχέση της ελληνικής μεσογειακής και παραδοσιακής διατροφής με την πολιτισμική ταυτότητα της περιοχής μας. (με ειδικότερη αναφορά στις παραδοσιακές πίτες).

# Η έννοια του παραδοσιακού τροφίμου

- Συνδυάζεται με την έννοια του «τοπικού προϊόντος» που φέρνει τα τοπικά χαρακτηριστικά της προέλευσής του (γεωγραφικής και ιστορικής).
- Τα παραδοσιακά τρόφιμα συσχετίζονται με τα τοπικά και τα χειροποίητα τρόφιμα που αναφέρονται στα συγκεκριμένα συστατικά, τον τόπο παραγωγής και την τεχνογνωσία.
- Τα παραδοσιακά τρόφιμα είναι προϊόντα που παράγονται από αγνά υλικά, είναι φυσικά, χωρίς τεχνητά πρόσθετα, βασίζονται σε παραδοσιακές συνταγές, συνεισφέρουν θετικά στην υγιεινή διατροφή και βοηθούν στη διατήρηση της τοπικής κουλτούρας. (π.χ. μέλι, γιαούρτι, διάφορες χορτόπιτες, τραχανάς, τοπικά τυριά κ.τλ.).



Χαρακτηριστικά της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής.

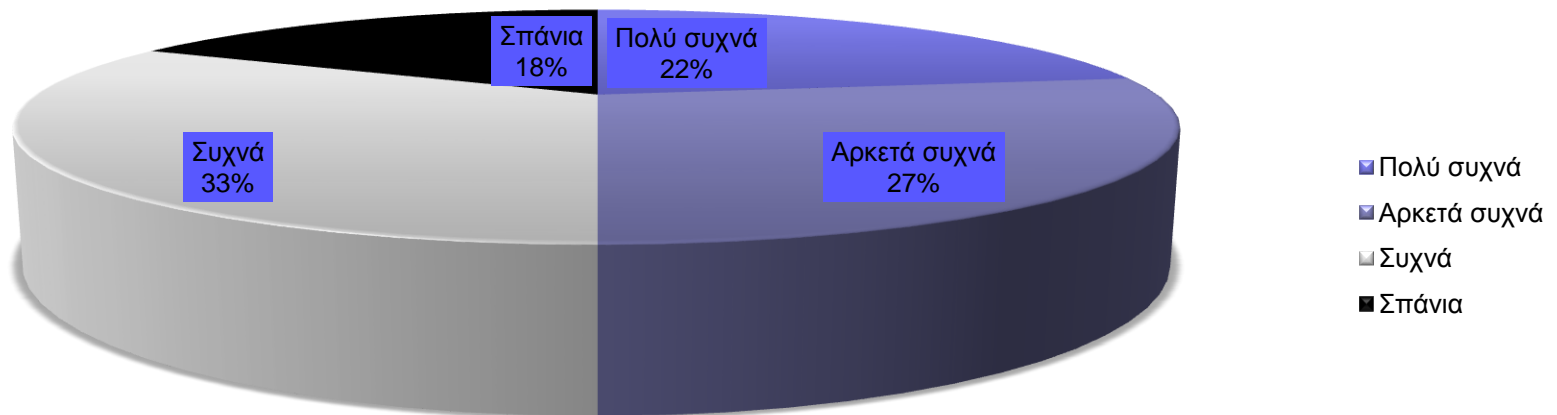
- Η παραδοσιακή διατροφή είναι αυτάρκης αφού χρησιμοποιεί αποκλειστικά τα προϊόντα που παράγει το ίδιο το νοικοκυριό και είναι κομμάτι της αγροτικής κοινωνίας.
- Τα τοπικά τρόφιμα συνιστούν ένα σημαντικό μέσο στη διάχυση του πολιτισμικού στοιχείου μιας χώρας και οι τοπικές μαγειρικές παραδόσεις αντανακλούν την ιστορία και τον πολιτισμό.

# Χαρακτηριστικά της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής

- Τι διαμορφώνει το λιτοδίαιτο των αρχαίων ελλήνων;
- Το φαγητό στον ελλαδικό χρόνο συνδέθηκε με την έννοια της επικοινωνίας, της ψυχαγωγίας και του πολιτισμού.
- Η διατροφή σε όλους τους μεγάλους πολιτισμούς θεωρούνταν σημαντικός παράγοντας για την προστασία της υγείας.
- Η παραδοσιακή μαγειρική είναι κομμάτι του λαϊκού πολιτισμού και οι βασικότεροι παράγοντες που συνέβαλαν στη διαμόρφωση της ελληνικής κουζίνας είναι η γεωγραφική θέση, το κλίμα, τα ήθη και έθιμα, η θρησκεία(π.χ. οι ορθόδοξοι χριστιανοί νηστεύουν).

# ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΠΙΤΕΣ

Ερώτηση 13:( αγόρια-κορίτσια).  
Τρώτε συχνά σπιτικές παραδοσιακές πίτες;



## Η ομάδα των εργοφυσιολόγων

- Προτάθηκε η ανάδειξη της σχέσης της αθλητικής δραστηριότητας με τις φυσικές ικανότητες ,τη σωματική διάπλαση, τη διατροφή και την υγεία.
- Καταλήξαμε στην ανάδειξη του βασικού δείκτη της Φ.Κ.(Αερόβια Ικανότητα) στη θεμελίωση της Υγείας.



# Άσκηση και Φυσική Κατάσταση

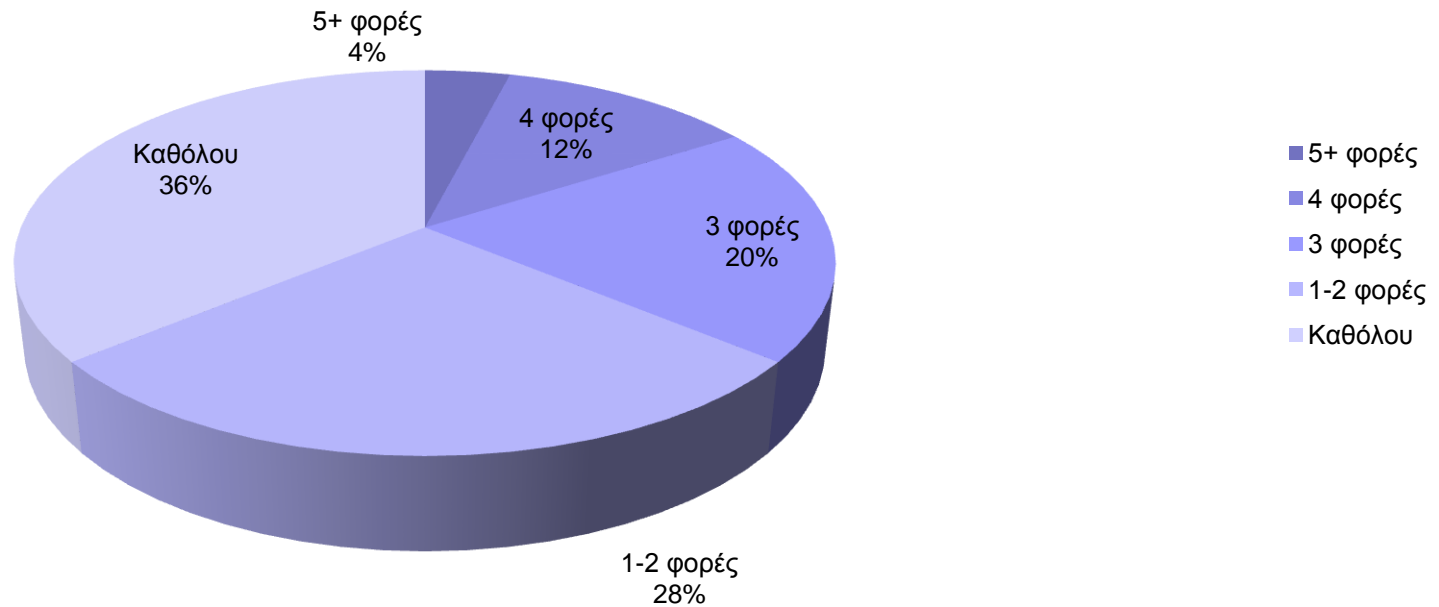
- Στην εποχή μας η υγεία απειλείται περισσότερο από εκφυλιστικές παρά από μολυσματικές ασθένειες, που εκδηλώνονται από την παιδική ηλικία. (Σύνδρομο υποκινητικότητας).
- Η άσκηση ενισχύει τη φυσική κατάσταση του οργανισμού και επιβραδύνει τα εκφυλιστικά φαινόμενα.
- Ερευνητές υποστηρίζουν ότι όσο πιο νωρίς τα παιδιά αρχίζουν να γυμνάζονται και παράλληλα τους προβάλλονται τα οφέλη της σωστής άσκησης για την υγεία, τόσο περισσότερες είναι οι πιθανότητες να οδηγηθούν κατά την ενηλικίωση στη δια βίου άσκηση για την υγεία.
- Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι το θεμέλιο της υγείας είναι η καλή φυσική κατάσταση και ειδικότερα η Αερόβια Ικανότητα.

# Φυσική Κατάσταση

- Φ.Κ. για την υγεία(καρδιοαναπνευστική αντοχή, μυϊκή δύναμη, μυϊκή αντοχή, ευκαμψία, σύσταση σώματος).
- Φ.Κ. για την αθλητική απόδοση: ταχύτητα, ευκινησία, κινητικός συντονισμός, ισορροπία και εκρηκτική δύναμη(ισχύς).
- Λειτουργική καρδιακή οικονομία(χαμηλή Κ.Σ.σε κατάσταση ηρεμίας).
- Ζώνη αερόβιας άσκησης(70-80% της Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας).
- Μ.Κ.Σ.(220-ΗΛΙΚΙΑ).(Για μια καλή Α.Ι.,η Κ.Σ. κυμαίνεται από 130-170 σφυγμούς το λεπτό
- Συχνότητα:τουλ. 3 φορές την εβδομάδα
- Διάρκεια άσκησης:45 λεπτά (λιγότερο).
- ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ(η μέγιστη πρόσληψη Οξυγόνου κατά τη διάρκεια μυϊκής άσκησης στη μονάδα του χρόνου, π.χ. 70 ml/kg Σ.Β./min).

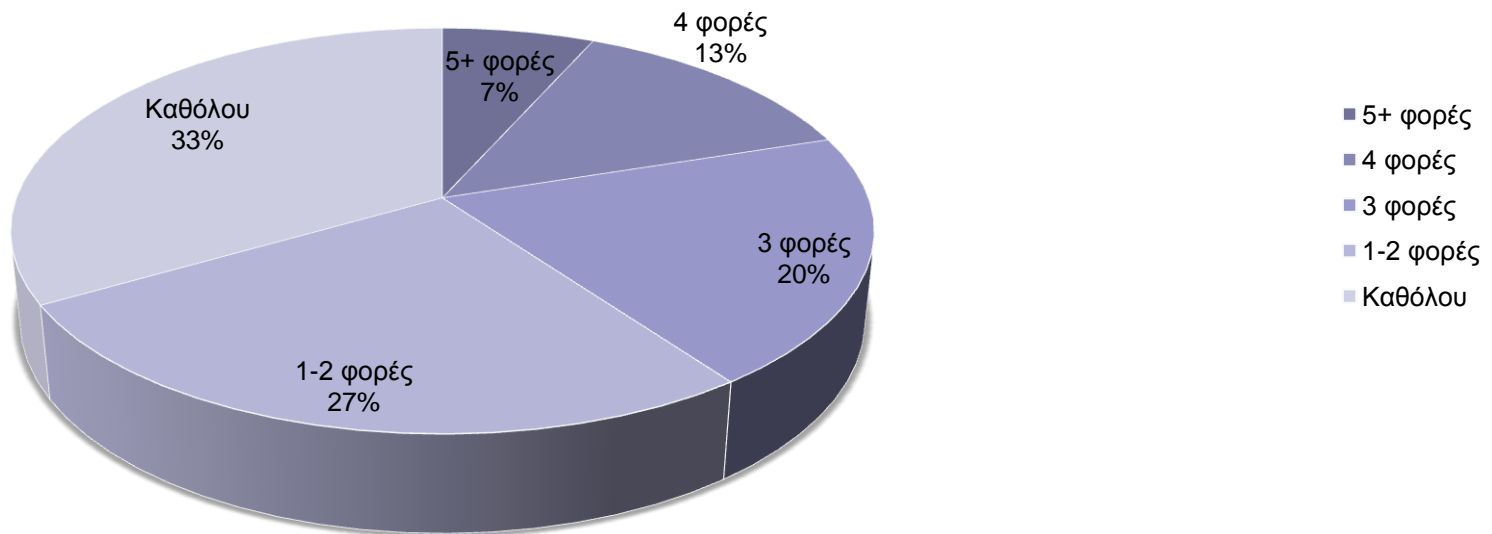
# Παρουσίαση αποτελεσμάτων ερωτηματολογίου

Αγόρια: Ερώτηση 9: Πόσες φορές την εβδομάδα αθλείστε;

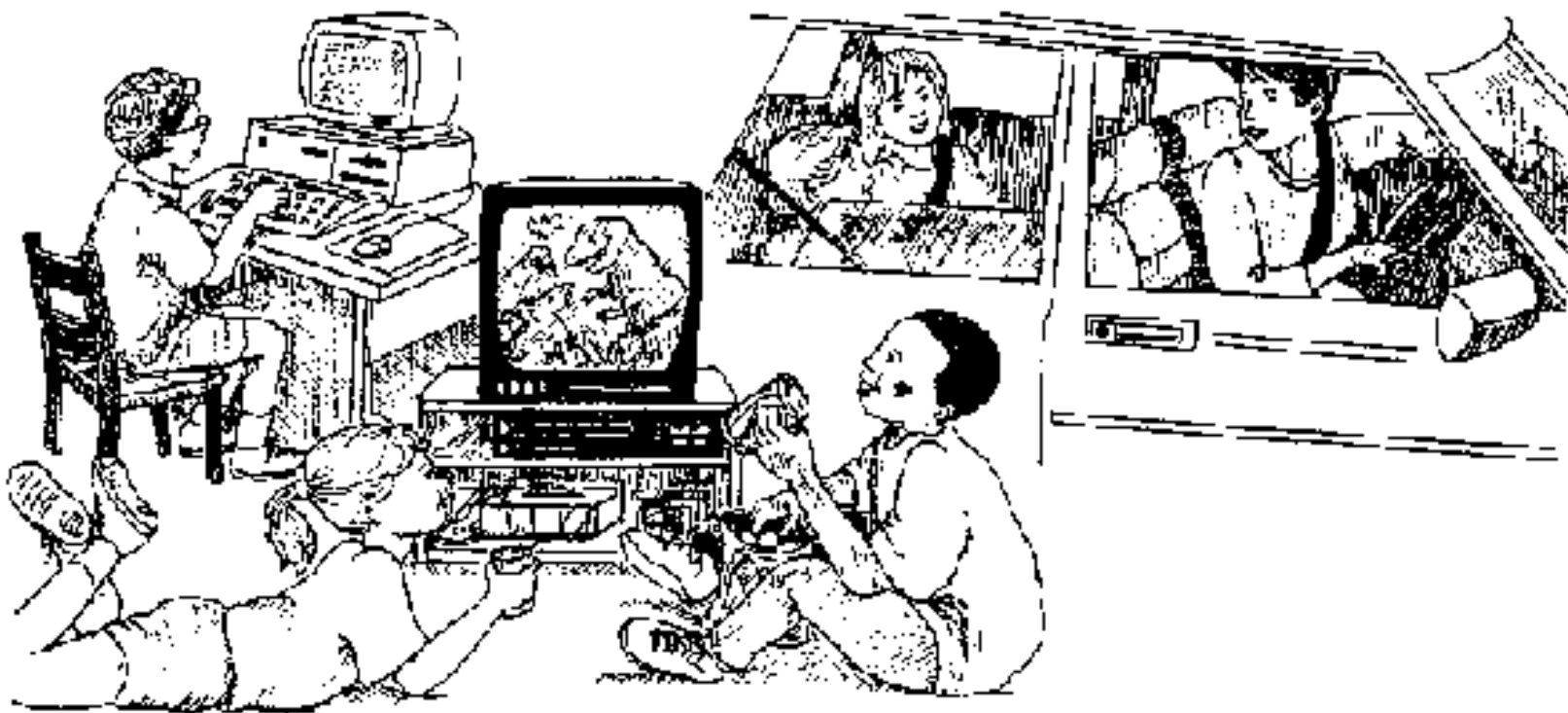


# Παρουσίαση αποτελεσμάτων ερωτηματολογίου

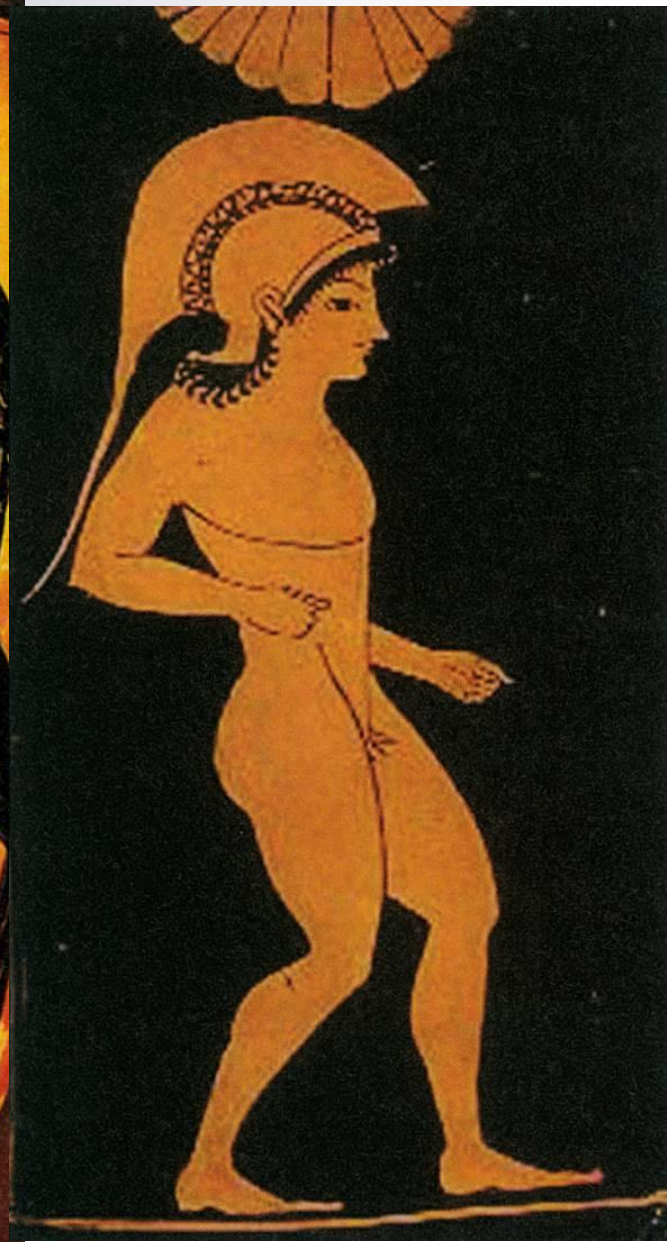
**Κορίτσια: Ερώτηση 9: Πόσες φορές την εβδομάδα αθλείστε;**



# Σύγχρονος τρόπος ζωής







# Η θρεπτική αξία των φρούτων





# Υποκινητικότητα και κακή διατροφή





# Πλήρης ισορροπημένη διατροφή

