

ΟΡΕΞΗ για

ΖΩΗ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
[Ένας χρήσιμος οδηγός για γονείς και εκπαιδευτικούς]



ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΟ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ ΕΒΡΟΥ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ
ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΟ ΝΟΜΟ ΕΒΡΟΥ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ 2009

ΔΙΑΝΟΜΗ ΔΩΡΕΑΝ

Αντί προλόγου



Η παιδική παχυσαρκία λαμβάνει πλέον απειλητικές διαστάσεις και στη χώρα μας.

Τα παιδιά μας κινδυνεύουν από τον «καναπέ», τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και την πλαστική τροφή να οδηγηθούν σε επικίνδυνους, για την υγεία τους, δρόμους.

Η απάντηση στο πρόβλημα είναι μονόδρομος. Η προτροπή μία:

**ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΟΥΝ ΤΗΝ ΑΔΡΑΝΕΙΑ ΚΑΙ ΟΔΗΓΗΣΤΕ ΤΑ
ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ, ΣΤΗ ΧΑΡΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ.**

Η κίνηση, η άσκηση και η ενέργεια είναι το καλύτερο αντίδοτο.
Αξίζει να προσπαθήσουμε.



Ο Νομάρχης Έβρου

Ζαμπουνίδης Νικόλαος



Ενήλικες: Πώς προσδιορίζουμε το βάρος μας;

Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI):
Σωματικό βάρος (KG) / Ύψος² (M)

BMI	Κατηγορία
< 18.5	Ελλιποβαρής
18.5 – 25	Φυσιολογικός
25 – 30	Υπέρβαρος
30 – 40	Παχύσαρκος
> 40	Σοβαρά Παχύσαρκος

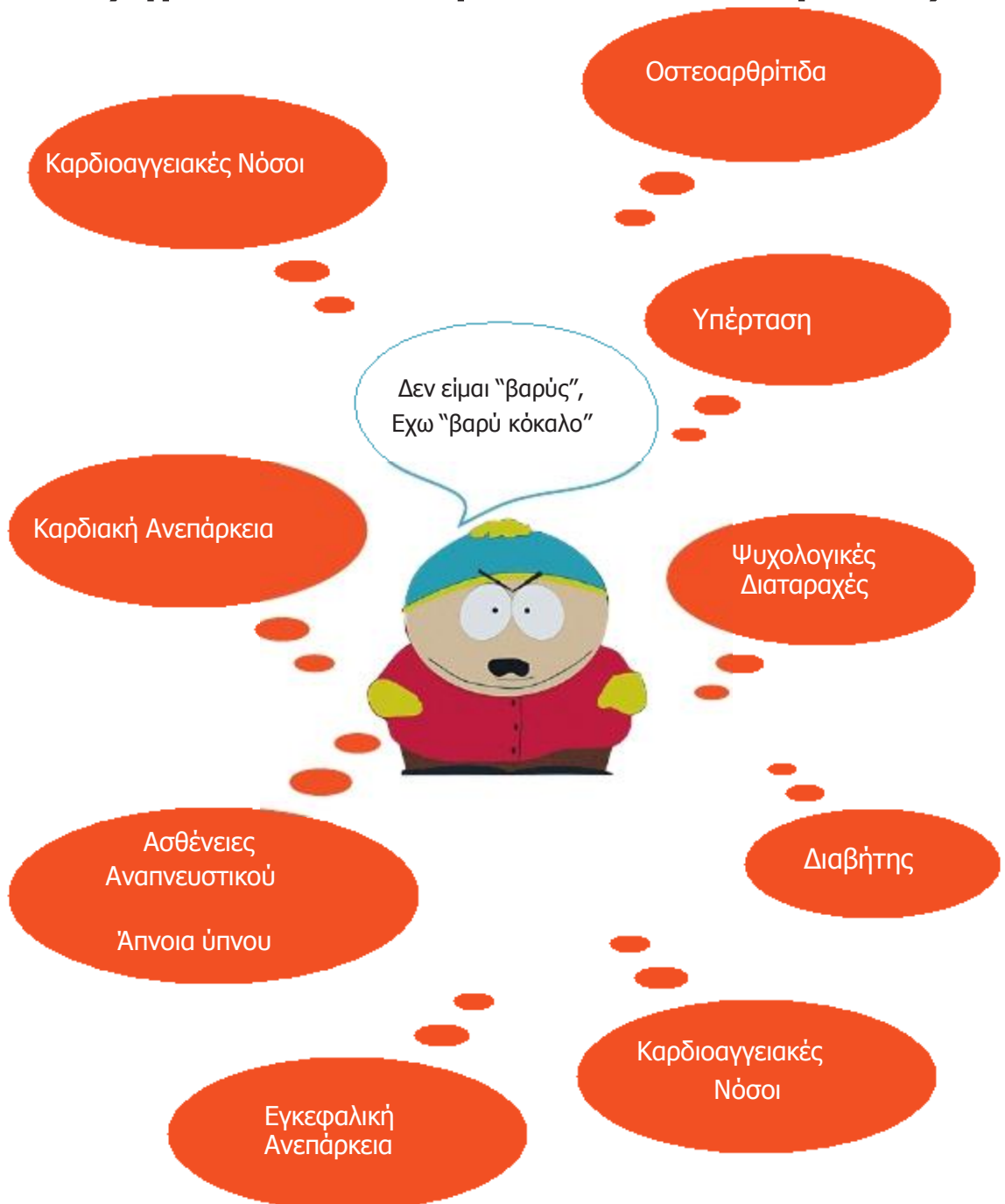
Παιδιά & έφηβοι: πώς προσδιορίζουμε το βάρος μας;

Ηλικία	Σωματικά υπέρβαρα		Παχύσαρκα	
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
2	18,41	18,02	20,09	19,81
3	17,89	17,56	19,57	19,3
4	17,55	17,28	19,29	19,15
5	17,42	17,15	19,3	19,17
6	17,55	17,34	19,78	19,65
7	17,72	17,75	20,63	20,51
8	18,44	18,35	21,6	21,57
9	19,1	19,07	22,77	22,81
10	19,84	19,8	24,5	24,11
11	20,55	20,74	25,1	25,42
12	21,22	21,68	26,02	26,61
13	21,91	22,58	26,84	27,76
14	22,62	23,34	27,63	28,57
15	23,29	23,94	28,3	29,11
16	23,9	24,37	28,88	29,43
17	24,46	24,7	29,41	29,69
18	25	25	30	30

*ΒΜΙ: Δείκτης Μάζας Σώματος



Επιπλοκές Παχυσαρκίας & Αυξημένου Σωματικού Βάρους



Ποιά είναι τα αίτια; (I)



Τρόπος ζωής

- **Αυξημένη ποσότητα θερμίδων (λίπους)**
- **Ενδιάμεσα γεύματα – έτοιμο φαγητό**
- **Μειωμένη σωματική δραστηριότητα**
- **Καθιστική ζωή**

2

Ψυχοκοινωνικά αίτια

- **Έλλειψη επικοινωνίας γονιών & παιδιού**
- **Υπερπροστασία**
- **Αρνητική ψυχολογία και αυτοεικόνα**

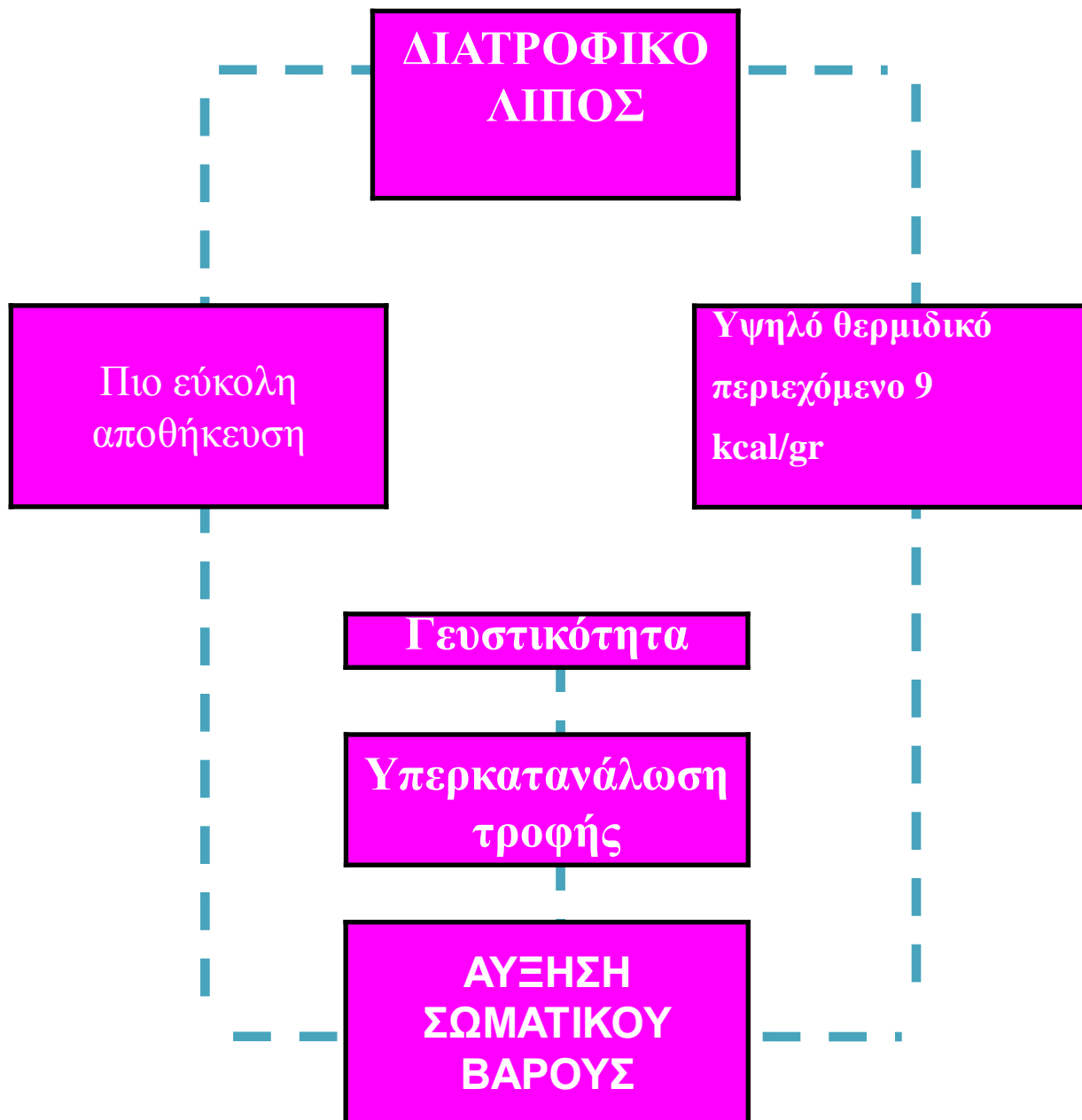
3

Ορμονικά αίτια

- **Διαταραχές θυρεοειδούς - επινεφριδίων**

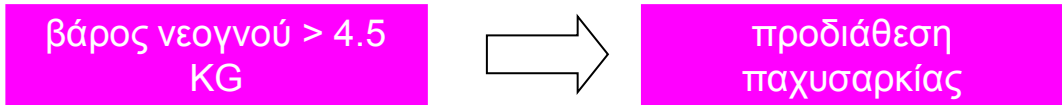
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Γιατί το λίπος οδηγεί σε αύξηση του σωματικού βάρους;

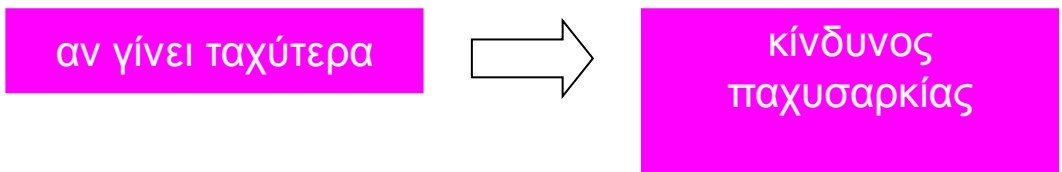


Ποιές είναι οι κρίσιμες περιόδους;

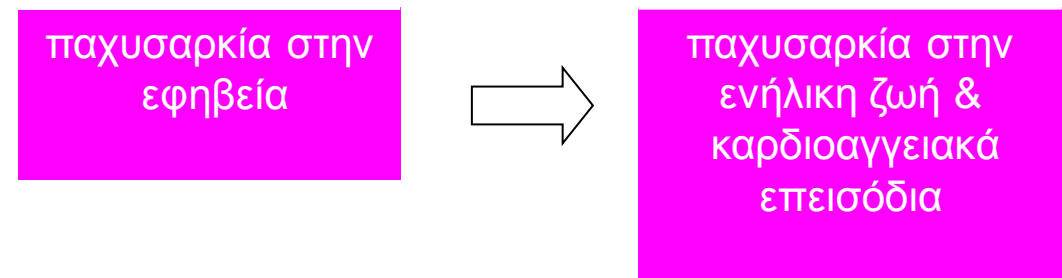
ΝΕΟΓΝΙΚΗ (διατροφικές συνήθειες & βάρος μητέρας)



ΗΛΙΚΙΑ 6 - 7 ΕΤΩΝ (φυσιολογική απότομη αύξηση λιποκυττάρων)



ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ (ορμονικές μεταβολές & ανακατανομή λίπους)



Ποιές είναι οι επιπλοκές της παχυσαρκίας στα παιδιά;

Ψυχοκοινωνικές

Υποτίμηση εαυτού

Τάση απομόνωσης

Διατροφικές διαταραχές

Αγχώδεις εκδηλώσεις - κατάθλιψη

Οργανικές

Ορθοπεδικές

Καρδιοαναπνευστικές

Μεταβολικές - Ορμονικές

Ποιος ο κίνδυνος της παιδικής παχυσαρκίας στην ενήλικη ζωή;

Το 1/3 των παχύσαρκων ενηλίκων

είναι παχύσαρκοι

από την παιδική ηλικία

Όσο νωρίτερα ξεκινήσει η αύξηση του βάρους,

τόσο σοβαρότερου βαθμού

παχυσαρκία

θα εμφανιστεί στην ενήλικη ζωή

Παράγοντες που προδιαθέτουν για τη διατήρηση της παχυσαρκίας

- ▶ Βαθμός παχυσαρκίας
- ▶ Ηλικία εμφάνισης
- ▶ Παχύσαρκοι γονείς
- ▶ Βάρος γέννησης
- ▶ Οικονομική & κοινωνική κατάσταση οικογένειας
- ▶ Επίπεδο σωματικής δραστηριότητας
- ▶ Διατροφικοί & ψυχολογικοί παράγοντες



Ποιά είναι η θεραπευτική αντιμετώπιση; (I)

ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΣΩΣΤΗΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ:

- Μεσογειακή διατροφή
- Στα παιδιά: απώλεια βάρους μέσω ελάττωσης ανθυγιεινών τροφών (γλυκά, παγωτά, χάμπουργκερ)
- Όχι δίαιτες χαμηλών θερμίδων, όχι κέντρα αδυνατίσματος
- Συμμετοχή όλης της οικογένειας

Η ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΑΚΡΟΓΩΝΙΑΙΟΣ ΛΙΘΟΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ, ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ & ΕΧΕΙ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΜΟΝΟ ΜΕ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ ΕΙΔΙΚΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ.



ΜΗΝΙΑΙΑ

κόκκινο κρέας

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

3 μικρομερίδες
γλυκά



3 μικρομερίδες



Η μεσογειακή διατροφή

5 - 6 μικρομερίδες

4 μικρομερίδες

5 - 6 μικρομερίδες

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ



Συστηματική
Φυσική Άσκηση



Φρούτα 3 μικρομερίδες





4 μικρομερίδες



ΜΗΝΙΑΙΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ



Αυγά



πατάτες

Ελιές, όσπρια, ξηροί καρποί

πουλερικά



ψάρια



2 μικρομερίδες γαλακτοκομικά προϊόντα

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ



Κρασί με μέτρο



ελαιόλαδο
(ως κύριο προστιθέμενο λιπίδιο)

Λαχανικά (& χόρτα) 6 μικρομερίδες



Αδρά επεξεργασμένα δημητριακά και προϊόντα τους: 8 μικρομερίδες

Ψυχοκοινωνική προσέγγιση της παιδικής παχυσαρκίας.



► Η παχυσαρκία:

Είναι μια χρόνια νόσος που σχετίζεται άμεσα τόσο με τη σωματική όσο και με την ψυχική υγεία του ανθρώπου.

Δεν είναι απλώς μια «εικόνα» που έρχεται σε αντίθεση με τα σημερινά κοινωνικά πρότυπα, τα οποία επιτάσσουν σωματική καλαισθησία.

► Η εστίαση στο φαγητό:

Αποκλείει την επεξεργασία επώδυνων συναισθημάτων.

Δρα ασυνείδητα ως «ασπίδα προστασίας» του παιδιού από τη θλίψη.

► Τα παιδιά τρώνε για να ανακουφιστούν, κυρίως όταν δεν μπορούν:

Να κατανοήσουν

Να εκφράσουν

Να διαχειριστούν

Κατανάλωση τροφής = αίσθηση ασφάλειας, ευχαρίστησης, ελέγχου



► Η παχυσαρκία από μόνη της:

Δεν αποτελεί ψυχική διαταραχή.

Δεν μπορεί να αναφερθεί ως διατροφική διαταραχή, αν και τα άτομα με παχυσαρκία έχουν αυξημένες πιθανότητες να αναπτύξουν ψυχογενή βουλιμία ή νευρική ανορεξία, ειδικά τα κορίτσια της προεφηβικής ηλικίας.

Από πολλούς ειδικούς αναφέρεται ως διαταραχή βάρους.

► Τα αίτια της παχυσαρκίας:

- Κληρονομικότητα - εξηγεί το 10% των περιπτώσεων.
- Υπερπροστατευτική συμπεριφορά γονέων με την τάση να ταΐζουν τα παιδιά ακόμα και αν δεν πεινάνε.
- Τρόπος ζωής της οικογένειας, διατροφικές συνήθειες, μειωμένη σωματική δραστηριότητα.
- Κοινωνική μάθηση - οι παχύσαρκοι γονείς ενθαρρύνουν την ανάλογη συμπεριφορά, καθώς λειτουργούν ως πρότυπα.



- Οικογενειακή ανισορροπία.
- Αυστηρός γονικός έλεγχος για το σωματικό βάρος.
- Αίσθημα μοναξιάς.
- Κατάθλιψη.
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση.

- Συνεχείς αυτοεπικρίσεις.
- Φτωχή εικόνα εαυτού.
- Αντιμέτωπιση προσπαθειών με απαισιοδοξία.
- Αίσθημα ματαίωσης ή απόρριψης.
- Έλλειψη ενδιαφέροντος για δραστηριότητες.
- Άγχος, στρες.
- Προβλήματα ύπνου.
- Σχολικά προβλήματα.



Ψυχολογικές επιπτώσεις της παχυσαρκίας

Στιγματισμός και μη αποδοχή.

Μείωση αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης.

Συναισθηματικές συγκρούσεις, θλίψη και απογοήτευση.

Άγχος, κατάθλιψη.

Υποτίμηση εικόνας σώματος.

Διατροφικές διαταραχές.

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

ΝΑΙ ✓

ΝΑΙ και ΟΧΙ



Μαζί με την οικογένεια

Δραστηριότητες ως οικογένεια, οικογενειακό τραπέζι.

Όρια

Θέτοντας όρια μαθαίνει να αξιολογεί, είναι σε θέση να αναγνωρίζει και να σέβεται το αίσθημα της πείνας.

Κατανόηση, προσοχή

Κατανόηση πραγματικών αναγκών, φόβων, αγωνιών.

Επικοινωνία

Μιλήστε μαζί τους ήρεμα, σε χαμηλούς τόνους.

Κοινωνικοποίηση

Ενθάρρυνση για συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα.

Ενθάρρυνση, επιβράβευση

Πείτε μπράβο, ανταμείψτε τον κόπο, την προσπάθεια.

ΟΧΙ X

Στις Προσβολές

Μη το υποτιμάτε, ειδικά μπροστά στους άλλους, έτσι μειώνεται η αυτοεκτίμησή του. Η παχυσαρκία στιγματίζει.



ΟΧΙ X

Στις υπερβολικές πιέσεις.

Στις αυστηρές δίαιτες.

Στη διαρκή γρίνια για το βάρος.

Στην αστυνόμευση.

ΚΙΝΔΥΝΟΣ για πρόκληση μελαγχολίας, ενοχών, ντροπής, αγανάκτησης. Το παιδί θα αρχίσει να τρώει κρυφά.



ΟΧΙ X

Στις οθόνες

Οδηγούν στη σωματική ακινησία, απομονώνουν από τον κοινωνικό περίγυρο. Όταν τρώνε μπροστά από την τηλεόραση, το κάνουν από ανία· γι' αυτό δεν σταματούν με το ερέθισμα του κορεσμού, τρώνε μηχανικά.

Θεραπευτική προσέγγιση

Η θεραπεία θα πρέπει να βασίζεται σε μια «συμμαχία» παιδιού – γονέα – θεραπευτή, με αμοιβαία εμπιστοσύνη όλων των μελών.

Οι προσδοκίες για την απώλεια βάρους θα πρέπει να είναι ρεαλιστικές και η απώλεια να γίνεται σταδιακά και σταθερά.

Το παιδί θα πρέπει να εκπαιδευτεί στην ανάπτυξη αυτοελέγχου, έτσι ώστε να παρακολουθεί και να ρυθμίζει την συμπεριφορά του σχετικά με την κατανάλωση φαγητού.



Ποιά είναι η θεραπευτική αντιμετώπιση; (II)

2. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΜΟΝΙΜΗ ΒΑΣΗ:

Αύξηση κίνησης στην καθημερινότητα (περπάτημα ως το σχολείο, παιχνίδι στα διαλείμματα)

Αθλητικές δραστηριότητες

Ελάττωση σωματικής αδράνειας (τηλεόραση, βιντεοπαιχνίδια)

ΟΠΟΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Ή ΣΠΟΡ
& ΑΝ ΕΠΙΛΕΓΕΙ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ,
ΚΛΕΙΔΙ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΕΤΥΧΗΜΕΝΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ &
ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ ΚΑΙ Η ΔΙΑΣΚΕΛΑΣΗ

Ποια είναι η θεραπευτική αντιμετώπιση; (III)

3. ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΕΡΗ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ:

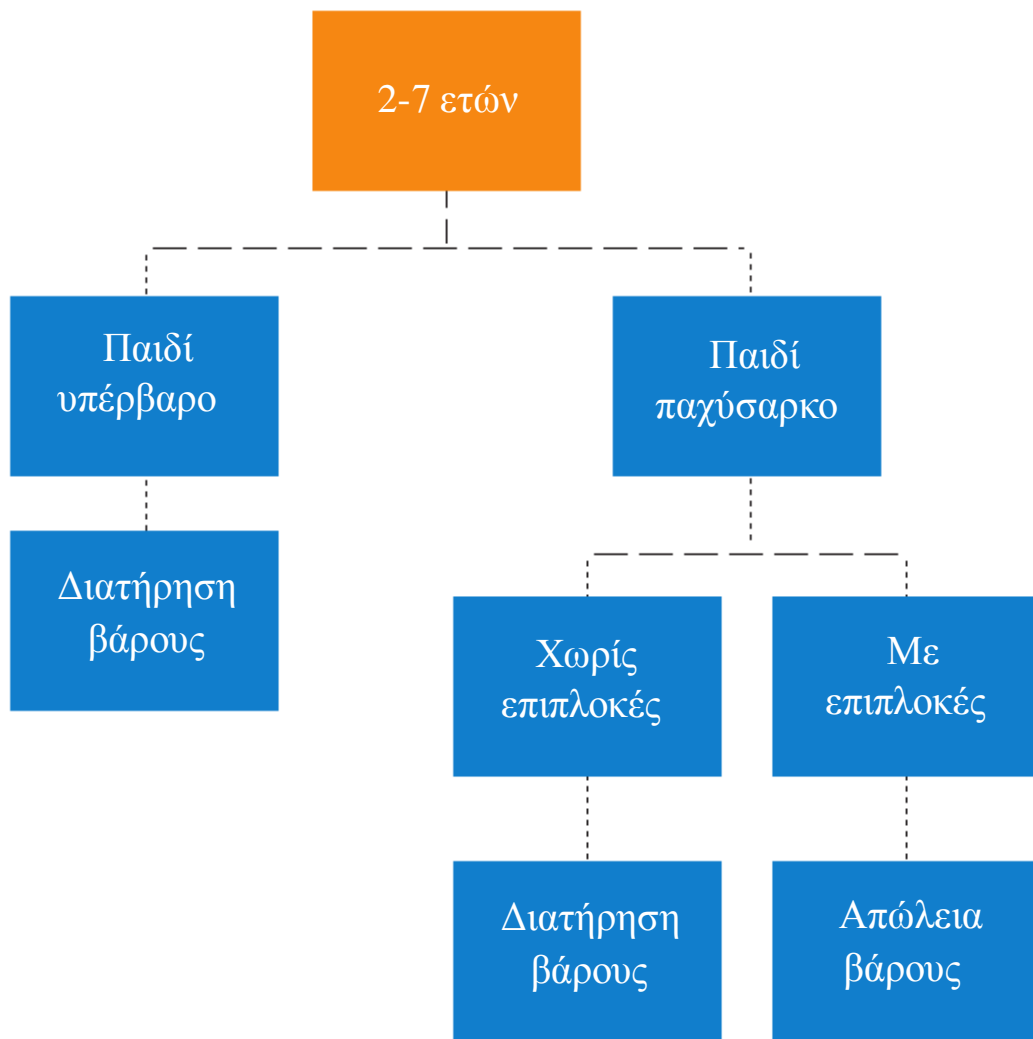
Απώλεια μυϊκής μάζας
Μειωμένη πρόσληψη ιχνοστοιχείων – βιταμινών
Καθυστέρηση γραμμικής ανάπτυξης
Ψυχολογικές διαταραχές

- ταχεία αλλαγή εικόνας σώματος
- διαταραχή σχέσεων με γονείς
- διαταραχές διατροφικής συμπεριφοράς όπως ανορεξία, βουλιμία ή περιστασιακή υπερφαγία

ΠΡΟΣΟΧΗ
ΟΣΟ ΤΑΧΥΤΕΡΗ &
ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΙΝΑΙ
Η ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ
ΤΟΣΟ ΑΥΞΑΝΕΙ
Ο ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΕΠΙΠΛΟΚΩΝ

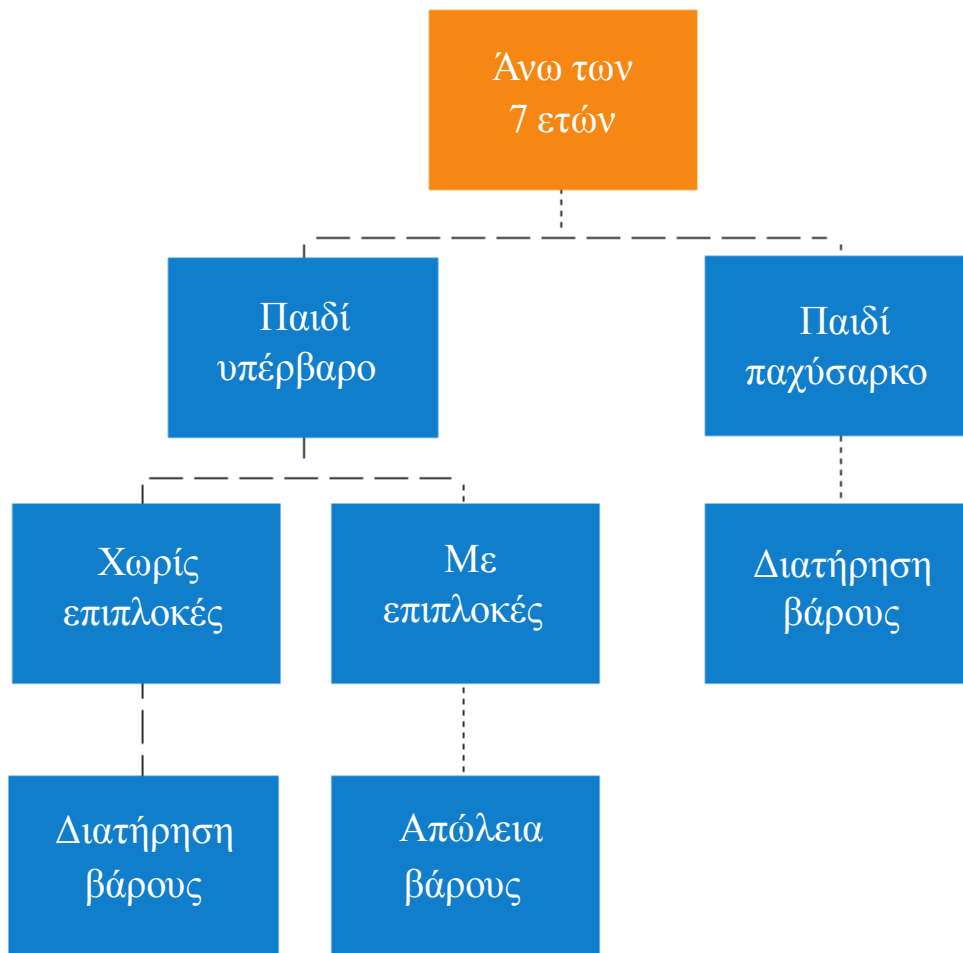
4. ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

Στόχοι θεραπείας ανάλογα με ηλικία και σωματικό βάρος (I)



- Τα παιδιά δεν είναι ενήλικες σε μικρογραφία
- Επιτυχής θεραπεία στα παιδιά θεωρείται η διατήρηση του βάρους
- Είναι αδυνάτισμα το να ψηλώνει το παιδί χωρίς να παχαίνει

Στόχοι θεραπείας ανάλογα με ηλικία και σωματικό βάρος (II)



- Τα παιδιά δεν είναι ενήλικες σε μικρογραφία
- Επιτυχής θεραπεία στα παιδιά θεωρείται η διατήρηση του βάρους
- Είναι αδυνάτισμα το να ψηλώνει το παιδί χωρίς να παχαίνει

Σε ποιές φάσεις της ζωής πρέπει να δίνεται έμφραση στην πρόληψη; (I)

ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΑ ΖΩΗ

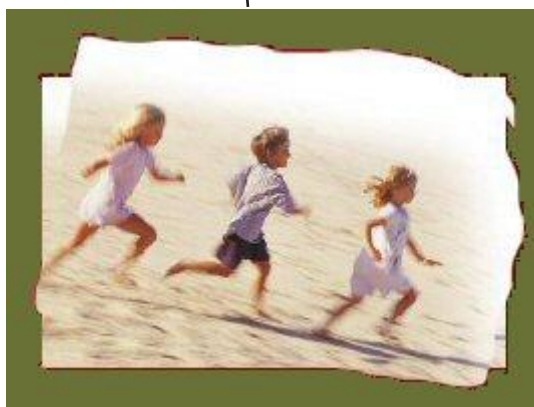
- Σωστή τροφή & ελαφριά άσκηση κατά την εγκυμοσύνη
- Θηλασμός νεογνού που μειώνει κατά 30% το V κίνδυνο σωματικά υπέρβαρου και 40% παχυσαρκίας



Σε ποιές φάσεις της ζωής πρέπει να δίνεται έμφαση στην πρόληψη; (II)

ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 5-7 ΕΤΩΝ:

- Απότομη αύξηση λιπώδους ιστού
- Βάσεις σωστής διατροφής & σωματικής δραστηριότητας



Σε ποιές φάσεις της ζωής πρέπει να δίνεται έμφαση στην πρόληψη; (III)

ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ:

- Σωματικές μεταβολές, ανεξαρτητοποίηση & αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες
- Οι έφηβες υιοθετούν ακραία σωματικά πρότυπα & είναι επιρρεπείς σε διατροφικές διαταραχές (νευρογενής ανορεξία & βουλιμία)



Ποιά πρέπει να είναι η στάση των γονέων & της οικογένειας;

Έτοιμοι για
μόνιμες
αλλαγές
συνηθειών

Γνώση επιπλοκών
παχυσαρκίας

Επίβλεψη
αλλαγών

Επιβράβευση
προσπαθειών

Αντιμετώπιση
από νωρίς
(3 ετών)

Απαγόρευση
αυστηρής δίαιτας
& εντατικής
γυμναστικής

Ενασχόληση
με την
προετοιμασία
φαγητού

Σωστή & υπεύθυνη
ενημέρωση

Εύρεση τρόπων
δημιουργικής
απασχόλησης



Ειδικές συμβουλές στους γονείς

Κάντε απλές ασκήσεις με το μωρό,
Ενθαρρύνετε το παιδί στον αθλητισμό



Διδάξτε το παιδί απλά ζητήματα διατροφής



Δώστε του το κολατσιό για το
σχολείο από το σπίτι

Μην του δίνετε υπερβολικό
χαρτζιλίκι

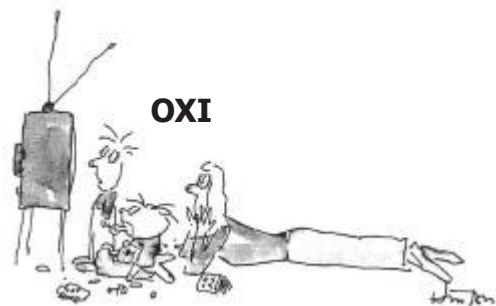


Έχετε πάντα μαγειρεμένο
φαγητό



Περιορίστε τις ώρες που το παιδί τους βλέπει τηλεόραση.
Δύο ώρες την ημέρα είναι αρκετές

Ενθαρρύνετε το παιδί σε
άλλου είδους δραστηριότητες.
Δημιουργήστε ευκαιρίες
για να παίζει εκτός σπιτιού,
σ'ενα φιλικό και ασφαλές
περιβάλλον.

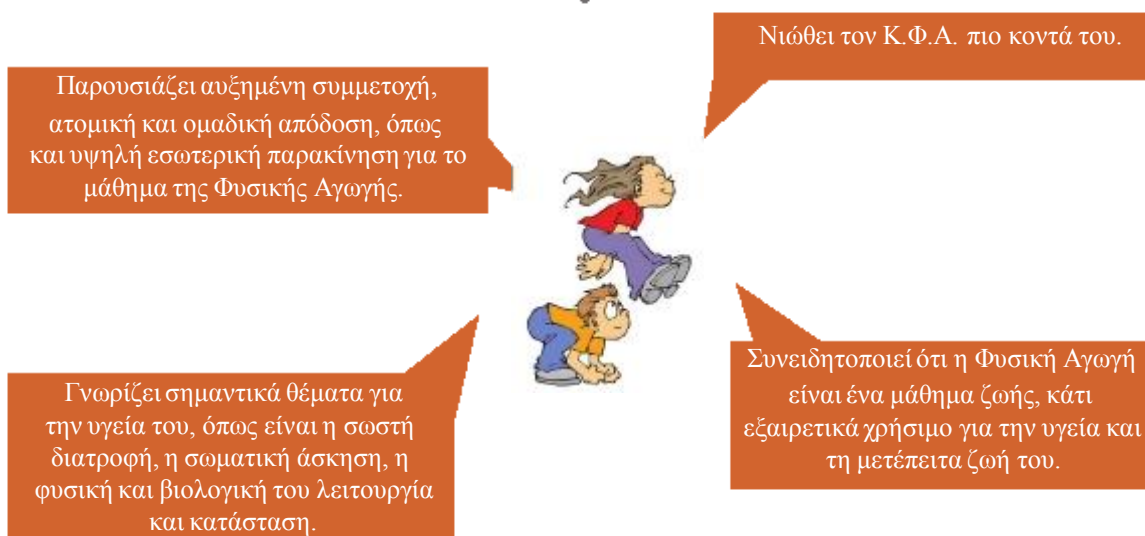


Ο ρόλος του καθηγητή φυσικής αγωγής (Κ.Φ.Α.) στην αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας

Η στάση του Καθηγητή Φυσικής Αγωγής



Οι Προσδοκίες για το μαθητή



ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ

ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ & Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ

Σταματά τη νηστεία
της νύχτας

Ελαττώνει την αίσθηση
πείνας και την ανάγκη
για τσιμπολογήματα



Επιτρέπει τη διατήρηση του βάρους

**Ευνοεί την έκκριση
ορμονών
και τη μετατροπή
τροφών**

**Παρέχει «καύσιμα» για τη
λειτουργία του εγκεφάλου
και των μυών**

Μοντέλα πρωϊνού (I)

Παιδί – Μαθητής

1 ποτήρι πλήρες γάλα ή γιαούρτι
2 φέτες ψωμί και μέλι
1 αυγό βραστό ή 1 μερίδα τυρί
1-2 φρούτα ή 1 ποτήρι χυμό

Έφηβος με έντονη δραστηριότητα

Κουάκερ με ζάχαρη
1 ποτήρι πλήρες γάλα
2-3 φέτες σταρένιο ψωμί
20γρ. βούτυρο
30γρ. μαρμελάδα ή μέλι
1 φέτα τυρί
1-2 φρούτα ή 1 ποτήρι χυμό

Έφηβος με καθιστική ζωή

1 ποτήρι γάλα με λίγη ζάχαρη
15γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη
30γρ. σαλάμι ή άπαχο τυρί
1 φρούτο

Έφηβος με τάση να παχύνει

2 ποτήρια γάλα με λίγη ζάχαρη
1 φέτα σταρένιο ψωμί
1 αυγό μελάτο
1-10γρ. βούτυρο

Μοντέλα Πρωϊνού (II)

ΠΑΙΔΙΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΠΡΩΙΝΟΥ
	1 εως 3	300-500
	4 εως 6	400-600
	7 εως 9	625-830
	10 εως 12	700-1060

ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΠΟ 18 ΕΤΩΝ	ΥΨΟΣ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΠΡΩΙΝΟΥ
	1,50	565
	1,55	600
	1,60	635
	1,65	700

ΑΝΤΡΕΣ ΑΠΟ 18 ΕΤΩΝ	ΥΨΟΣ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΠΡΩΙΝΟΥ
	1,58	666
	1,60	700
	1,65	760
	1,70	835
	1,75	900
1,80	1000	

Οι επτά πληγές...

**Υπερβολική κατανάλωση
οινοπνεύματος**



Κάπνισμα

Παχυσαρκία



**Έλλειψη επαρκούς
άσκησης**



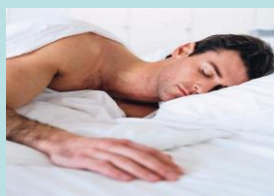
**Τσιμπολόγημα μεταξύ
των γευμάτων**



Αποφυγή του πρωινού



**Υπερβολικός ή ελάχιστος
ύπνος**



Βιβλιογραφία:

1. «Παιδική παχυσαρκία» (ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ)
2. «Οδηγός Αθλητικής Αγωγής και υγείας για το νεαρό αθλούμενο» (Νομαρχιακό Διαμέρισμα Έβρου, Αλεξ/πολη 2007, Παπαπαντελής Νικήτας)
3. «Παχυσαρκία ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας» (ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ)
4. «Ο ρόλος του Καθηγητή Φυσικής Αγωγής στην αντιμετώπιση της Παιδικής και Εφηβικής Παχυσαρκίας» (Μαντζουράνης Ι. Νικόλαος, υποψήφιος Διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής, 2005)
5. ANDRES MARTIN, FRED R. VOLKMAR (2007), LEVIS' S CHILDREN AND ADOLESCENT PSYCHIATRY, USA, LIPPINCOTT, WILLIAMS & WILKINS/ WOLTERS KLUWER.
6. MICHAEL G. GELDER, JUAN LOPEZ- IBOR. NANCY ANDRE (2008), OXFORD, Σύγχρονη ψυχιατρική. Αθήνα.Πασχαλί
7. Τσιάντης Γ, Μανωλόπουλος Σ. (1988), Σύγχρονα Θέματα Παιδοψυχιατρικής, Τόμος 2ος, Αθήνα, Καστανιώτης.
8. Κάκουρος Ε., Μανιαδάκη Κ. (2005), Ψυχοπαθολογία Παιδιών και Εφήβων, Αθήνα. Τυπωθήτω.
9. HAWKER, DEBORAH M., FAIRBURN, CHRISTOPHER G. ,COOPER, ZAFRA (2007), Γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία της παχυσαρκίας, Αθήνα, Πατάκης.

Προτεινόμενες πηγές στο διαδίκτυο:

1. [HTTP://WWW.GOMEDICA.ORG/](http://www.gomedica.org/)
2. [HTTP://OBESITY.FORUMUP.GR/INDEX.PHP?MFORUM=OBESITY](http://obesity.forumup.gr/index.php?mforum=obesity)[HTTP://WWW.DIATROFI.GR](http://www.diatrofi.gr)
3. [HTTP://WWW.MEDNUTRITION.GR](http://www.mednutrition.gr)
4. [HTTP://WWW.IAD.GR](http://www.iad.gr)
5. [HTTP://WWW.IATRONET.GR](http://www.iatronet.gr)
6. [HTTP://WWW.NUTRITION.ORG.UK/](http://www.nutrition.org.uk/)
7. [HTTP://WWW.EATRIGHT.ORG/PUBLIC/](http://www.eatright.org/public/)
8. [HTTP://WWW.EATWELL.ORG.UK/](http://www.eatwell.org.uk/)
9. [HTTP://WWW.MYPYRAMID.GOV/](http://www.mypyramid.gov/)
10. [HTTP://WWW.HC-SC.GC.CA/FN-AN/FOOD-GUIDE-ALIMENT/INDEX-ENG.PHP](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php)
11. [HTTP://WWW.HEALTHCASTLE.COM/](http://www.healthcastle.com/)
12. [HTTP://WWW.HEALTH24.COM/DIETNFOOD/15.ASP](http://www.health24.com/dietnfood/15.asp)

Επιμέλεια Έργου:

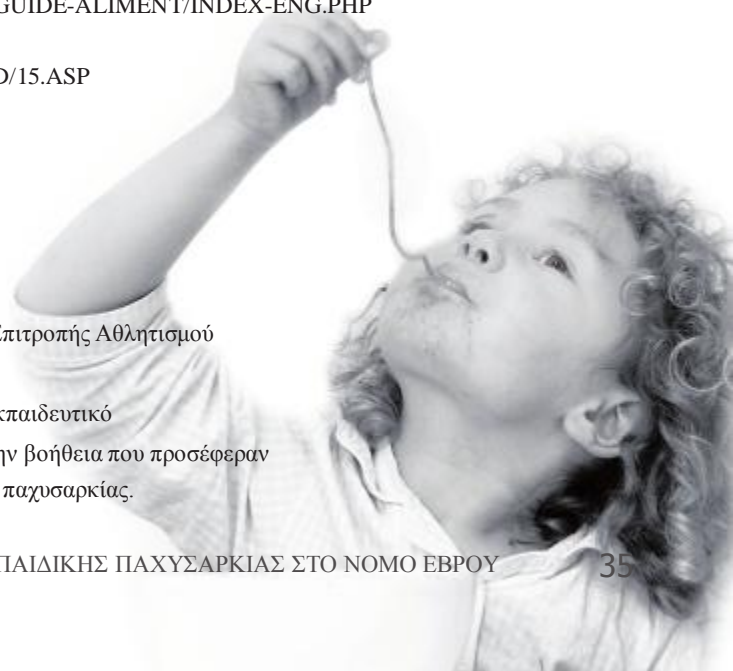
ΑΤΖΑΝΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΜΑΛΚΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΠΑΠΑΠΑΝΤΕΛΗΣ ΝΙΚΗΤΑΣ

Καθηγητές Φυσικής Αγωγής, Μέλη Νομαρχιακής Επιτροπής Αθλητισμού
Φιλολογική Επιμέλεια: Καρακώστα Μαρίνα

*. Ευχαριστούμε την κ. ΣΦΥΡΚΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, εκπαιδευτικό και την κ. ΚΕΛΕΣΙΔΟΥ ΕΙΡΗΝΗ, ψυχολόγο, για την βοήθεια που προσέφεραν στην ενότητα της ψυχοκοινωνικής προσέγγισης της παχυσαρκίας.





ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΟ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ ΕΒΡΟΥ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΜΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΗΣ ΝΟΜΑΡΧΙΑΣ ΕΒΡΟΥ

ΔΙΑΝΟΜΗ ΔΩΡΕΑΝ

ISBN : 978-960-93-1718-4

