

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
« ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΩΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΥΓΕΙΑΣ»
1^ο ΕΠΑΛ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2011- 2012

Με την κ. ΠΑΓΩΝΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

Διαιτολόγο – Διατροφολόγο

1. Τι σημαίνει για σας η λέξη «ΥΓΕΙΑ»;

**Απ: Οτι πολυτιμότερο έχουμε που
δυστυχώς το εκτιμούμε μόνο όταν το
χάσουμε.**

2. **Με ποια μέσα μπορούμε να προάγουμε την καλή υγεία ;**

3. **Απ:** Η γνώση είναι το σημαντικότερο μέσο που έχουμε για να διαφυλάξουμε την υγεία μας σε όλους τους τομείς. Και φυσικά την κύρια πηγή γνώσης αποτελεί το σχολείο το οποίο θα πρέπει να οργανωθεί κατάλληλα έτσι ώστε να μπορέσει να δώσει τα απαραίτητα εφόδια που θα προασπίσουν την υγεία των παιδιών και μελλοντικών γονέων αυτής της χώρας.

4. Ποια είναι η σχέση διατροφής και καλής υγείας ;

Απ Σωστή Διατροφή = Καλή Υγεία

5. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά μιας σωστής και ισορροπημένης

διατροφής;

Απ:

- Καλό πρωινό
- Πολλά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας,
- 5 τουλάχιστον μερίδες φρούτων και λαχανικών,
- Πολύ νερό,
- Αποφεύγουμε τα λιπαρά τρόφιμα και την πολύ ζάχαρη.
- Προσέχουμε το μέγεθος της μερίδας μας.

6. Πόσα γεύματα μπορούμε να τρώμε καθημερινά;

Απ: 5-6 γευματα την ημέρα είναι ιδανικά

7. Ποια η αξία του πρωινού ; αναφέρετε ένα υπόδειγμα πρωινού για ένα έφηβο;

8. **Απ:** το πρώτο γεύμα της ημερας τροφοδοτεί το σώμα μας και τον

εγκέφαλο μας με ενέργεια και απαραίτητα θρεπτικά συστατικά ενώ παράλληλα μπορεί να μειώσει σημαντικά το σύνολο των θερμίδων που καταναλώνουμε την υπόλοιπη ημέρα.

1 ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών με δημητριακά ολικής αλεσης και φρούτο φρέσκο ή αποξηραμένα.

9. **Πως μπορούμε να ελέγξουμε το σωματικό μας βάρος ;**

10. **Απ: Ακολουθώντας ένα**

ισορροπημένο πρόγραμμα
διατροφής, μενοντας μακρια απο
ακρότητες του τύπου δεν τρώω
σχεδον τίποτα όλη μέρα, και φυσικά
συνδιάζοντας το με φυσική
δραστηριότητα.

11. **Πως μπορούμε και από ποια ηλικία να προλάβουμε την παχυσαρκία ;**
12. **Απ: Πριν ακομη απο τη γέννηση ενός μωρού οι γονεις πρέπει να είναι ενημερωμένοι και να πράττουν τα**

καλύτερα για αυτό. Σε περίπτωση που δυστυχώς το οικογενειακό περιβάλλον δεν βοηθαι τότε ποτέ δεν είναι αργα να πάρουμε την υγεία και την εξωτερική μας εμφάνιση στα χέρια μας.

13. Ποια η σχέση στο τρίπτυχο: **ΑΣΚΗΣΗ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΥΓΕΙΑ ;**

14. **ΑΠ:** Είναι περισσότερο μια απλή
εξίσωση.

ΑΣΚΗΣΗ + ΔΙΑΤΡΟΦΗ = ΥΓΕΙΑ

15. **Τι σημαίνουν για σας τα
παρακάτω;**

• **ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ**

ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ : η θεμέλιος λίθος

της σωστής διατροφής

• **ΝΕΡΟ:** πηγή ζωής

• **ΑΛΚΟΟΛ:** με προσοχή και

σύνεση.

- **ΖΑΧΑΡΗ:** σε μικρές ποσότητες μας κάνει να χαμογελάμε. Σε μεγάλες μας παχαίνει
- **ΑΛΑΤΙ:** το λίγο νοστιμεύει τα φαγητά μας.
- **ΛΙΠΟΣ :** ζημιογόνο αλλά απαραίτητο σε μικρές ποσότητες
- **ΔΙΑΙΤΑ:** προσοχή σε αυτές που βρίσκουμε σε περιοδικά ή στα ψυγεία φίλων μας. Η διαίτα πρέπει να είναι εξατομικευμένη
- **ΦΡΟΥΤΑ;** 1 μήλο την ημέρα...

- **ΛΑΧΑΝΙΚΑ:** ομορφαίνει το τραπέζι και την υγεία μας!
- **ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ:** Η μάστιγα της εποχής μας
- **ΥΓΕΙΑ :** την υγεία και τα μάτια μας...
- **Μια ευχή που θα θέλατε να κάνετε;**

Η νέα γενιά να είναι αποτελεσματικότερη και να μπορέσει να καταπολεμήσει με τις κατάλληλες κινήσεις την παχυσαρκία και τα προβλήματα που δημιουργεί στην υγεία του ανθρώπου