

σε απασχολεί η εμφάνισή σου;

Στην εφηβεία, ο οργανισμός αναπτύσσεται με γρήγορο ρυθμό και οι ανάγκες για τροφή είναι αυξημένες. Γι' αυτό θα πρέπει να παίρνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να λειτουργήσει σωστά, όχι όμως σε υπερβολικές ποσότητες, γιατί αυτό μπορεί να μας οδηγήσει στην παχυσαρκία. Παχυσαρκία σημαίνει υπέρμετρη αύξηση του σωματικού λίπους σε ποσοστό τέτοιο, ώστε να δυσχεραίνει την υγεία του ανθρώπου. Η εφηβική παχυσαρκία συνήθως διατηρείται και στην ενήλικη ζωή και συνδέεται με πολλά προβλήματα υγείας όπως είναι οι παθήσεις της καρδιάς, η υπέρταση, ο διαβήτης, τα προβλήματα στις αρθρώσεις, η δύσπνοια, η οσφυαλγία και η υπογονιμότητα. Σε ψυχολογικό επίπεδο, η παχυσαρκία έχει συνδεθεί με χαμηλή αυτοεκτίμηση, κατάθλιψη, απομόνωση, διατροφικές διαταραχές και κακή εικόνα σώματος. Οι σημαντικότεροι παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν στην παχυσαρκία είναι: η κακή διατροφή και η έλλειψη σωματικής άσκησης. Μάθετε τώρα τι πρέπει να προσέχετε, ώστε να παραμείνετε υγιείς και να ζήσετε την ζωή που είναι μπροστά σας χωρίς προβλήματα! Έλατε να χτίσουμε μαζί ένα υγιές σώμα!

είμαι ό,τι τρώω!

Η σωστή διατροφή κατά τη διάρκεια της εφηβείας βοηθάει στην ευεξία και στην ικανότητα να ερχόμαστε αντιμέτωποι με τις καθημερινές μας σωματικές και πνευματικές υποχρεώσεις. Μας βοηθάει στο να μην εμφανιστούν προβλήματα υγείας, όπως είναι η σιδηροπενική αναιμία, οι διατροφικές διαταραχές, η καθυστέρηση στην ανάπτυξη, τα προβλήματα στα δόντια, η παχυσαρκία καθώς και προβλήματα που μπορεί να επηρεάσουν την ανάπτυξη, την καλή πνευματική απόδοση, αλλά και να οδηγήσουν σε μείωση της αυτοπεποίθησης. Οι καλές διατροφικές συνήθειες, οι οποίες ακολουθούν τα άτομα σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους υιοθετούνται από μικρή ηλικία. Η καθημερινή διατροφή με πρόχειρο και προπαρασκευασμένο φαγητό μπορεί να καταστρέψει την υγεία αργά και αθόρυβα, χωρίς να το καταλάβουμε. Δεν υπάρχει μαγικός τρόπος για να αποκτήσετε και να διατηρήσετε το σωστό σωματικό βάρος. Η λύση είναι να μάθετε να τρέφεστε σωστά. Να εντοπίσετε τα λάθη που κάνετε και να μάθετε πως μπορείτε να υιοθετήσετε στον καθημερινό τρόπο ζωής σας τις σωστές διατροφικές συνήθειες.

τα 5 γεύματα της ημέρας Να μη ξεχάσω το ΠΡΩΙΝΟ!!

Για να διατηρήσουμε το σωστό σωματικό βάρος είναι σημαντικό να τρώμε την κατάλληλη ποσότητα τροφής. Εξίσου σημαντικό όμως είναι να τρώμε σε τακτικές ώρες, τόσο στο σχολείο, όσο και στο σπίτι. Τα πολλά και μικρά θρεπτικά γεύματα

(κάθε 3 ώρες) βοηθούν στην καλύτερη ρύθμιση της γλυκόζης στο αίμα και με αυτόν τον τρόπο, μειώνεται η ανάγκη μας για γλυκό. Επίσης, μας βοηθούν να καταναλώνουμε θερμίδες για την πέψη της τροφής.

1.Πρωινό

Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας γιατί δίνει στον οργανισμό μας όλη την ενέργεια και τη δύναμη που χρειάζεται για να ξεκινήσει σωστά την ημέρα του. Ένα καλό πρωινό αυξάνει την συγκέντρωση και την ικανότητα για μάθηση και μειώνει το άγχος. Για πρωινό μπορούμε να τρώμε γάλα ή γιαούρτι για να εξασφαλίσουμε ασβέστιο, φρέσκους χυμούς ή φρούτα για να εξασφαλίσουμε βιταμίνη C και A και δημητριακά ή δύο φέτες ψωμί με λίγο μέλι.

2.Δεκατιανό

Αποφύγετε τα γλυκά και τα σνακς, προτιμήστε ένα φρούτο.

3.Μεσημεριανό

Τα τρόφιμα που θα επιλέξετε πρέπει να είναι απ' όλες τις κατηγορίες θρεπτικών συστατικών, ώστε το γεύμα σας να είναι πλήρες.

4. Απογευματινό

Αποφύγετε τα γλυκά προτιμήστε ένα γιαούρτι ή ένα φρούτο.

5. Βραδινό

Αποφύγετε το φαγητό αμέσως πριν πάτε για ύπνο, αλλά δώστε χρόνο, ώστε να γίνει σωστά η πέψη των τροφών.

(Από το έντυπο 'Πρόληψη της εφηβικής παχυσαρκίας σε μαθητές γυμνασίου και λυκείου' του Υπουργείου Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης)



➤ Αφού διαβάσετε καλά το παραπάνω κείμενο, πατήστε στον σύνδεσμο για να παίξετε το τηλεπαιχνίδι (κατανόησης) «Είμαι ό,τι τρώω» που σας ετοίμασα!

<https://wordwall.net/play/1395/551/445>

Και για το τέλος σας δίνω τους συνδέσμους από τρία ενδιαφέροντα βιντεάκια. Απολαύστε τα!!

✚ <https://www.youtube.com/watch?v=8pDeHQ86lpo>

Υγιεινή Διατροφή με τον Μπανκς Μπάνι

✚ <https://www.youtube.com/watch?v=8VkCvjBzEOU>

Η παρέλαση των Φρούτων και των Λαχανικών

✚ <https://www.youtube.com/watch?v=oRo6xnUvWXo>

Ομάδες Τροφίμων



!! Μη ξεχνάτε, περιμένω τις εργασίες και τις απορίες σας στο email: chania@sch.gr