



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΠΕΑΕΚ



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



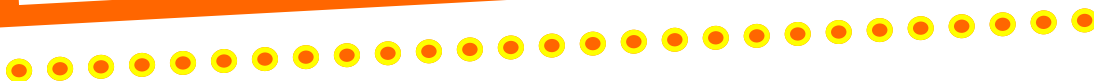
Η ΠΑΙΔΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Εκπαίδευσης και Αρχικής
Επαγγελματικής Κατάρτισης



ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΝΕΟΤΗΤΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΥΡΩΠΑΪΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ

ΥΠΕΠΘ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ
ΑΡΧΙΚΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ II
(ΕΠΕΑΕΚ II)
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΩΝ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ
ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (2.4.3)
(2001-2005)
ΘΕΜΑ **"ΕΙΜΑΙ Ο,ΤΙ ΤΡΩΩ ΚΑΙ ΟΣΟ ΤΡΩΩ"**

ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΡΧΑΓΓΕΛΟΥ



Πρόλογος

Αρχικά η ομάδα εργασίας των μαθητών/τριών συζήτησαν μεταξύ τους και κατέγραψαν απορίες, ερωτήσεις, στοιχεία που θα ήθελαν να συμπεριληφθούν στις δραστηριότητες και στο τελικό προϊόν του προγράμματος. Στη συνέχεια, αναζητήσαμε υλικό με βάση τα θέματα που απασχολούσαν τους μαθητές.



Η όλη οργάνωση του προγράμματος προϋπόθετε την χρήση των Νέων Τεχνολογιών για τη συλλογή, επεξεργασία, παραγωγή και παρουσίαση του υλικού. Το αποτέλεσμα του προγράμματος ήταν η δημιουργία **ε-ντύπου**. Ακόμη, φτιάξαμε **αφίσες** με χρήσιμες και απλές οδηγίες για τη σωστή διατροφή των νέων με τις οποίες διακοσμήσαμε το σχολείο ώστε να ενημερωθούν όλοι οι μαθητές. Τέλος, οργανώσαμε **εκδήλωση** στο σχολείο όπου οι ίδιοι οι μαθητές/τριες παρουσίασαν τα αποτελέσματα του προγράμματος.

Αυτός ήταν και ο κύριος σκοπός του προγράμματος, η ενεργοποίηση των μαθητών ώστε να συλλέξουν οι



ίδιοι πληροφορίες για τη σωστή διατροφή, να προβληματιστούν για τις διατροφικές τους συνήθειες και ειδικά για το «γρήγορο φαγητό» και στη συνέχεια να μεταδώσουν οι ίδιοι αυτές τις γνώσεις στο υπόλοιπο μαθητικό δυναμικό του scho-

Η υλοποίηση του προγράμματος έδωσε την ευκαιρία να πραγματοποιηθούν οι παρακάτω δραστηριότητες.

Πληροφόρηση των μαθητών/τριών σχετικά με το θεσμό και την πραγματοποίηση ενός Προγράμματος Αγωγής Υγείας στο σχολείο.

Συλλογή, επεξεργασία και αξιολόγηση πληροφοριακού υλικού από ομάδες εργασίας στο εργαστήριο Πληροφορικής του σχολείου μας.

Συζητήσεις και ανταλλαγή απόψεων σχετικά με τους όρους Υγεία, Διατροφή, Διαιτολόγιο.

Συζήτηση για το γρήγορο φαγητό και τις διατροφικές συνήθειες των νέων

Αναζήτηση πληροφοριών μέσω Διαδικτύου και χρήση των Τ.Π.Ε.

Οργάνωση εκδήλωσης στο σχολείο με στόχο την παρουσίαση των εργασιών των μαθητών/τριών αλλά και του πλούσιου πληροφοριακού υλικού σχετικά με το θέμα της υγιεινής διατροφής



Αναζήτηση πληροφοριών

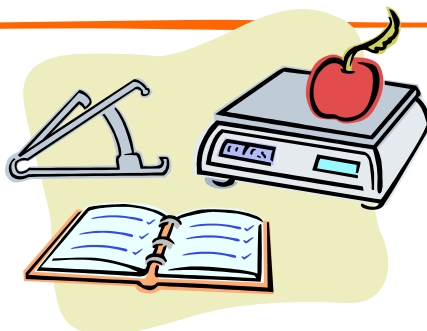
Η ομάδα εργασίας των μαθητών/τριών ξεκίνησε με την αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο σχετικά με τη διατροφή των νέων. Βρήκαμε πολλές και χρήσιμες πληροφορίες που όλοι λίγο πολύ γνωρίζουμε (αν και δεν εφαρμόζουμε συχνά)

Θεωρήσαμε ότι θα έπρεπε να συλλέξουμε αυτές τις χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τη σωστή διατροφή των νέων και να τις δημοσιοποιήσουμε στους συμμαθητές/τριες μας ώστε να ενημερωθούν και αυτοί για το τι πρέπει να προσέχουν στη διατροφή τους.

Ιδιαίτερα σημαντική θεωρήσαμε μια έρευνα που διεξήχθη από το ίδρυμα ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ, αποσπάσματα της οποίας παρουσιάζουμε στη συνέχεια. Η έρευνα αυτή αναφέρεται στις διατροφικές συνήθειες των νέων και παρουσιάζει τις προτιμήσεις των νέων για τα αποκαλούμενα «εστιατόρια γρήγορου φαγητού». Τα αποσπάσματα που επιλέξαμε να παρουσιάσουμε εστιάζονται στις διατροφικές συνήθειες των νέων σε σχέση με άλλες ηλικιακές ομάδες.

Το τελικό προϊόν του προγράμματος περιλαμβάνει δύο κύριες κατηγορίες υλικού:

- 1. Παρουσίαση των αποτελεσμάτων της έρευνας για τις διατροφικές συνήθειες των νέων**
- 2. Οδηγίες / Συμβουλές για σωστή και ισορροπημένη διατροφή**



Αποσπάσματα από έρευνα που διεξήχθη από το ΙΔΡΥΜΑ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ

Προτιμάμε οι Έλληνες το γρήγορο φαγητό;

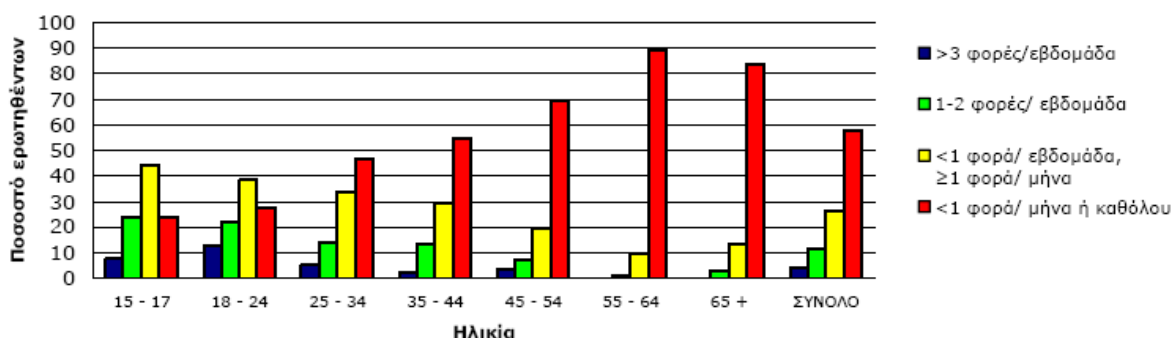
Το φαγητό, εκτός από απαραίτητο για την επιβίωσή μας, είναι και απόλαυση. Για ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού μάλιστα είναι κυρίως απόλαυση, αφού η κάλυψη των διατροφικών αναγκών θεωρείται δεδομένη. Το φαγητό μας χαλαρώνει, μας ικανοποιεί, μας φέρνει πιο κοντά με τους φίλους μας.

Με την πάροδο των χρόνων και με τη σύγχρονη Ελληνίδα γυναίκα να μπαίνει όλο και περισσότερο στον στίβο της εργασίας, μειώνεται ο χρόνος που αφιερώνεται στη μαγειρική και ταυτόχρονα αυξάνει η ανάγκη για προμήθεια φαγητού από άλλες πηγές. Από πού λοιπόν προμηθευόμαστε το καθημερινό μας φαγητό; Πόσο συχνά παραγγέλνουμε φαγητό «απ' έξω» και πόσο συχνά τρώμε σε εστιατόρια γρήγορου φαγητού; Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες ή ανάμεσα στις διάφορες ηλικίες ως προς τη συχνότητα επίσκεψης εστιατορίων γρήγορου φαγητού ή παραγγελίας φαγητού «απ' έξω»;

Η πανελλήνια ποσοτική έρευνα, που διενήργησε το ΙΔΡΥΜΑ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ στις αρχές του 2006, απαντά σε πολλά από τα ανωτέρω ερωτήματα.

Ο όρος «εστιατόρια γρήγορου φαγητού», σύμφωνα με την έρευνα, αναφέρεται σε σουβλατζίδικα, καντίνες, fast food και τα παρεμφερή.

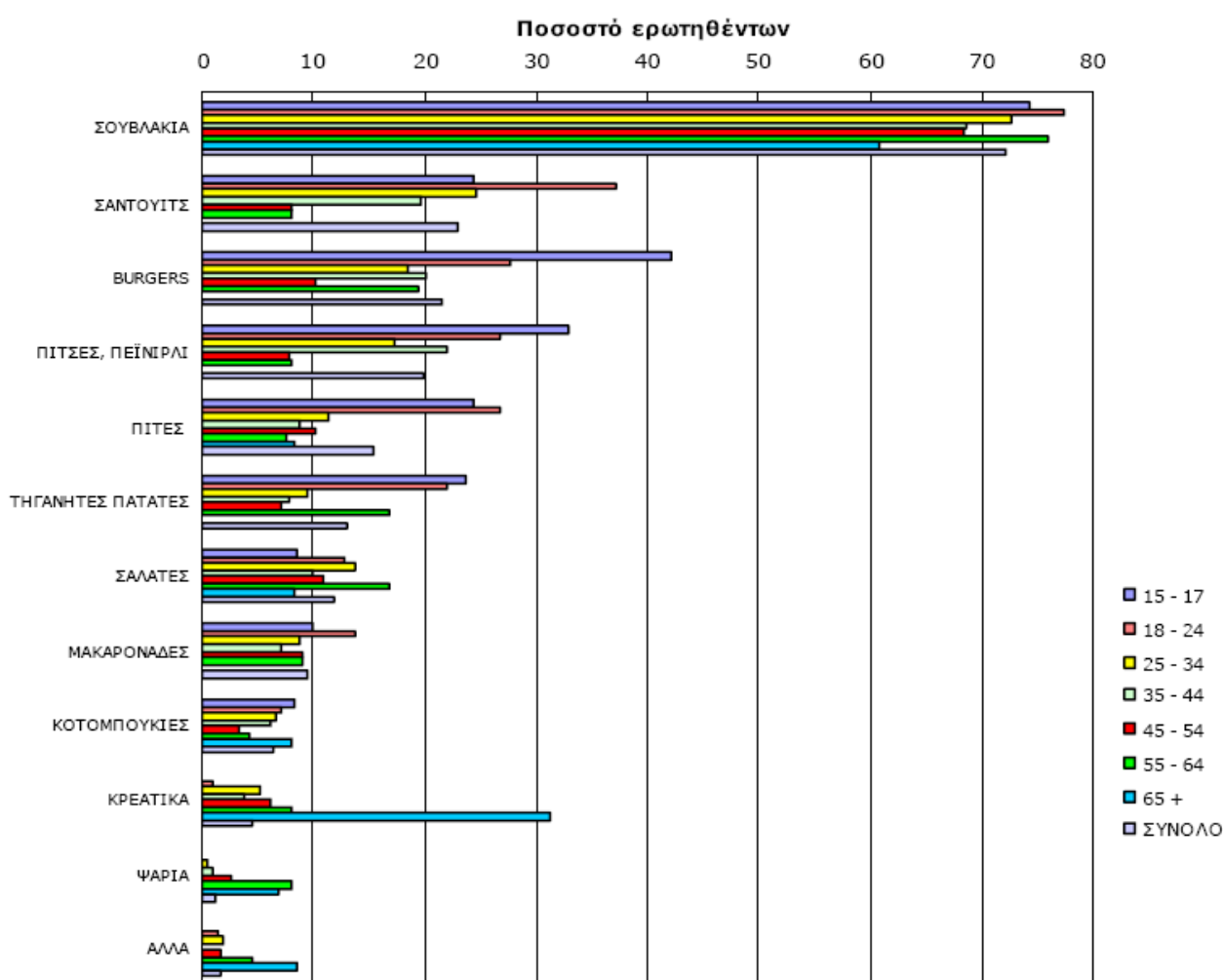
Ενδιαφέροντα είναι τα ευρήματα της παρούσας έρευνας ως προς τις διάφορες ηλικιακές ομάδες. Από το Σχήμα 2 φαίνεται ότι **οι νέοι ερωτηθέντες ηλικίας κάτω των 24 ετών επισκέπτονται συχνότερα εστιατόρια γρήγορου φαγητού σε σχέση με τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες**, ενώ ελάχιστοι είναι οι ερωτηθέντες ηλικίας άνω των 55 ετών που δήλωσαν ότι τα επισκέπτονται 1 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα.



Σχήμα 2. Ανάλυση κατανάλωσης τροφίμων σε εστιατόρια γρήγορου φαγητού με βάση την ηλικία.

Τι φαγητά όμως προτιμούνται και καταναλώνονται σε αυτά τα εστιατόρια;

Τα φαγητά που είναι πρώτα με μεγάλη διαφορά στην προτίμηση των ερωτηθέντων είναι τα σουβλάκια (72.3%) και ακολουθούν τα σάντουιτς, τα burgers και οι πίτσες-πεϊνιρλί (20-23%). Τα σουβλάκια μάλιστα είναι πρώτα σε κατανάλωση σε όλες τις ηλικίες (Σχήμα 4), ενώ παρατηρείται διαφορά μεταξύ των ηλικιακών ομάδων ως προς τη δεύτερη επιλογή τους. Συγκεκριμένα, **οι νέοι ερωτηθέντες ηλικίας 15-17 ετών δήλωσαν ότι προτιμούν τα burgers σε ποσοστό 42.2% (με μέσο όρο 21.6%)**, οι νέοι ηλικίας 18-24 ετών ότι προτιμούν τα σάντουιτς σε ποσοστό 37.1% (με μέσο όρο 23%) και οι ηλικιωμένοι άνω των 65 ετών δήλωσαν ότι προτιμούν τα διάφορα κρεατικά σε ποσοστό 31.2% (με μέσο όρο 4.5%).



Σχήμα 4. Φαγητά που καταναλώνονται σε εστιατόρια γρήγορου φαγητού – ανάλυση με βάση την ηλικία.

Σωστή διατροφή

Για τη διατήρηση καλής υγείας για όλη σου τη ζωή καλό είναι α) να ακολουθείς μία υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, και β) να ασκείσαι συστηματικά.

Οι τροφές ποικίλλουν ως προς την περιεκτικότητά τους σε θρεπτικά συστατικά. Επομένως, καμία μεμονωμένη τροφή δεν είναι δυνατόν να παρέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται για την καλή υγεία. Για παράδειγμα τα πορτοκάλια παρέχουν βιταμίνη C και φυλλικό οξύ, αλλά δεν παρέχουν βιταμίνη B12, ενώ το τυρί παρέχει ασβέστιο και βιταμίνη B12 αλλά όχι βιταμίνη C.



Το πρόγραμμα διατροφής σου θα πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα και από τις 5 κύριες ομάδες τροφίμων:

- **Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα**, τα οποία παρέχουν πρωτεΐνη και αποτελούν την πρωταρχική πηγή ασβεστίου και βιταμίνης D.
- **Κρέας, πουλερικά, ψάρι**, τα οποία είναι εξαιρετικές πηγές πρωτεΐνης, σιδήρου, ψευδαργύρου και βιταμινών του συμπλέγματος B.
- **Ψωμί και δημητριακά**, τα οποία αποτελούν εξαιρετικές πηγές βιταμινών του συμπλέγματος B. Ιδιαίτερα τα δημητριακά ολικής αλέσεως είναι καλές πηγές φυτικών ινών, βιταμίνης E και ιχνοστοιχείων, όπως το μαγνήσιο.
- **Φρούτα και λαχανικά**, τα οποία αποτελούν την πρωταρχική πηγή βιταμίνης A και C, ενώ περιέχουν και άλλα θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες του συμπλέγματος B, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες.
- **Λίπη και έλαια** σε ποσότητα όχι μικρότερη του 30% των συνολικά προσλαμβανόμενων θερμίδων, καθόσον υπάρχει κίνδυνος ανεπαρκούς πρόσληψης βιταμινών και ανόργανων στοιχείων, με αποτέλεσμα προβλήματα στην ανάπτυξη των εφήβων. Τα λίπη παρέχουν ενέργεια και γεύση, όπως και τα απαραίτητα λιπαρά οξέα και τις λιποδιαλυτές βιταμίνες.



Διατροφικές συστάσεις για εφήβους (11-18 ετών)

<u>Κατάλληλες Τροφές</u>	<u>Ποσότητα / Μερίδα</u>
Γάλα, γιαούρτι, τυρί	3-4 μερίδες / ημέρα (1 μερίδα = 1 φλιτζάνι γάλα ή γιαούρτι ή 60 γρ. τυρί)
Κρέας, πουλερικά, ψάρια, Αυγά	2-3 μερίδες / ημέρα (1 μερίδα = 90 γρ. κρέας ή πουλερικά ή ψάρι ή 60 γρ κρέας + 30 γρ τυρί)
Ψωμί, δημητριακά, ρύζι, Ζυμαρικά	6- 11 μερίδες / ημέρα (1 μερίδα = $\frac{3}{4}$ φλιτζ. δημητριακά ή $\frac{1}{2}$ φλιτζ. ρύζι ή ζυμαρικά)
Λαχανικά	3-5 μερίδες /ημέρα (1 μερίδα = 1 φλιτζ. ωμά, $\frac{1}{2}$ φλιτζ. βρασμένα, ή $\frac{3}{4}$ φλιτζ. ζωμός λαχανικών)
Φρούτα	3-4 μερίδες / ημέρα (1 μερίδα = 1 μέτριο φρούτο ή $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι φρουτοχυμός)
Λίπη και έλαια	Χρησιμοποιούνται σε υπολογισμένες ποσότητες
Γλυκά και επιδόρπια	Καταναλώνονται με μέτρο



Θρεπτικά συστατικά

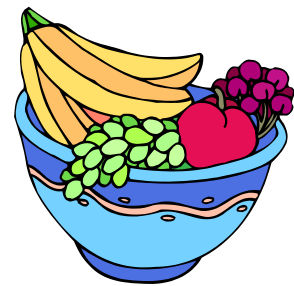
Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή έχει καθοριστικό ρόλο σε όλη την διάρκεια της ζωής μας. Η εφηβεία είναι μια περίοδος σωματικής, διανοητικής και συναισθηματικής ανάπτυξης αν και οι ρυθμοί της ποικίλουν από άτομα σε άτομα. Κατά τη διάρκεια αυτής περιόδου οι διατροφικές συνήθειες ποικίλουν σημαντικά όμως η ανάγκη για σωστή διατροφή γίνεται ιδιαίτερα επιτακτική λόγω της έντονης πνευματικής δραστηριότητας.



Τα σημαντικότερα θρεπτικά συστατικά για τον οργανισμό μας είναι:

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ: Χρησιμεύουν για την δημιουργία κυττάρων και ιστών και ως ένζυμα, επιτελούν λειτουργίες που μας επιτρέπουν την ζωή. *Βρίσκονται στο κρέας, αυγό, ψάρι, γάλα, τυρί, δημητριακά και ξηρούς καρπούς.*

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ: Αποτελούν τους βασικούς προμηθευτές ενέργειας για το σώμα. Τα κύρια είδη υδατανθράκων που προσλαμβάνουμε με τις τροφές διασπώνται σε γλυκόζη που αποτελεί το κύριο ζάχαρο του αίματος, η γλυκόζη αποτελεί την βασική πηγή ενέργειας για τον εγκέφαλο καθώς και για το κεντρικό νευρικό σύστημα. *Βρίσκονται στα όσπρια, δημητριακά, ρύζι, πατάτες, λαχανικά και ξηρούς καρπούς.*



ΛΙΠΗ: Είναι παρεξηγημένες ουσίες αναγκαίες στον οργανισμό μας. Του προσφέρουν ενέργεια για να εκτελέσει διάφορες εργασίες και είναι υπεύθυνα για την απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών. Τα συναντάμε *στα διάφορα είδη κρέατος σε διαφορετικές περιεκτικότητες φυσικά, στα γαλακτοκομικά προϊόντα, στα έλαια και στα θαλασσινά.* Συνιστάται ο περιορισμός των ζωικών λιπών και η προτίμηση *στο ελαιόλαδο και μάλιστα ωμό.*

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ: Αυξημένες ποσότητες Β1, Β2, Β3 προτείνονται στην εφηβική ηλικία με στόχο την κάλυψη των αυξημένων ενεργειακών αναγκών και ιδιαίτερα των βιταμινών Β. Ακόμα και η βιταμίνη D για την απορρόφηση ασβεστίου είναι αναγκαία στις σωστές ποσότητες για την γρήγορη ανάπτυξη του σκελετού. Ένα σωστό πρόγραμμα διατροφής καλύπτει επαρκώς τις ανάγκες σε αυτές τις βιταμίνες.

ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ: Οι έφηβοι καταναλώνουν σχεδόν διπλάσιες ποσότητες ασβεστίου, σιδήρου, ψευδάργυρου και μαγνησίου κατά την διάρκεια της έντονης ανάπτυξης τους σε σχέση με άλλες περιόδους. Οι απαιτήσεις αυτών είναι υψηλότερες ανάλογα με την αυξημένη πνευματική δραστηριότητα.

ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ: Βοηθούν στην λειτουργία του εντέρου και στην διαδικασία της πέψης. Καθαρίζουν τον οργανισμό από τα κατάλοιπα των τροφών και τον προστατεύουν από τις τοξίνες.

ΝΕΡΟ: Είναι το βασικότερο συστατικό του οργανισμού. Η έλλειψη του προκαλεί αφυδάτωση γι' αυτό πρέπει να πίνουμε τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό την ημέρα.



Πρέπει να τρώμε

Υγιεινές και χρήσιμες για τον οργανισμό τροφές είναι :

Το μαύρο ψωμί.

Τα λαχανικά.

Τα φρούτα και οι φυσικοί χυμοί .

Το γάλα, τα τυριά χωρίς πολλά λιπαρά.

Τα όσπρια και το άπαχο κρέας .

Το ελαιόλαδο.

Τα ψάρια.

Μια υγιεινή διατροφή είναι μια ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει τροφές απ' όλα τα παραπάνω είδη.

Πρέπει να αποφεύγουμε

Γαριδάκια, πατατάκια , και όλα τα τυποποιημένα παρόμοια σκευάσματα.

Κρουασάν, γλυκά (πάστες, σοκολάτες, παγωτά κλπ.) ζαχαρωτά (καραμέλες).

Πολλή ζάχαρη στο γάλα μας ή τους χυμούς που πίνουμε.

Κρέας με πολύ λίπος , αλλαντικά με πολύ λίπος.

Τσιγαριστά μεζεδάκια.

Αναψυκτικά που περιέχουν χημικές ουσίες.

Οινοπνευματώδη ποτά.

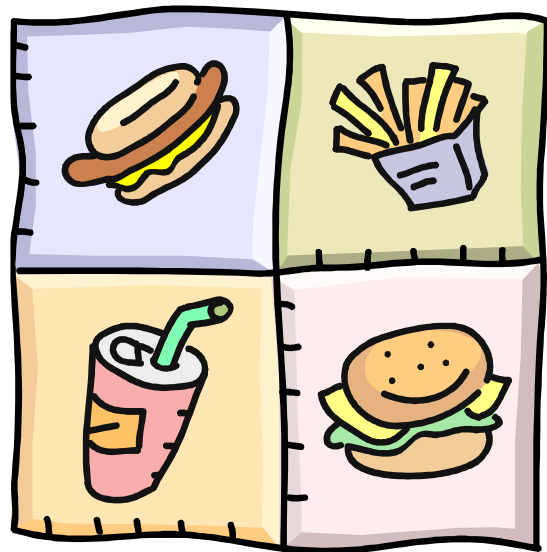
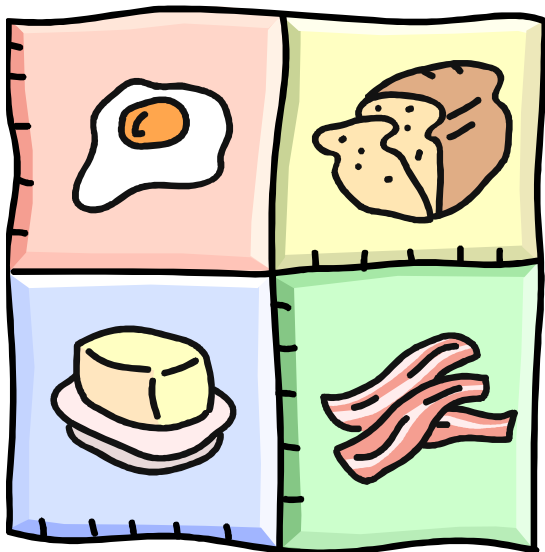
Λιπαρές σάλτσες (π.χ. μαγιονέζα).

Βούτυρα.

Λευκό ψωμί.

Μην ξεχνάς...

1. Όχι στην υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης, σοκολάτας, γλυκών.
2. Όχι στην κατανάλωση τροφών «κενών» σε θρεπτικά συστατικά (γαριδάκια, τσιπς, αεριούχα ποτά, χάμπουγκερ κ.τ.λ.)
3. Όχι στην κατανάλωση καφεΐνης, αλκοόλ και τσιγάρου.
4. Ναι στην ισορροπημένη σχέση πρωτεϊνών - λιπών - υδατανθράκων.
5. Ναι στην ποικιλία τροφών - Αποφυγή βιομηχανοποιημένων προϊόντων (κονσέρβες, κατεψυγμένα).
6. Ναι στην κατανάλωση τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες και βιταμίνες.
7. Ναι στα φυτικά λίπη (ελαιόλαδο).
8. Ναι στο πλήρες πρωινό.
10. Ναι στην άθληση.



Οδηγίες σωστής και ισορροπημένης διατροφής για εφήβους

¥ Τρώτε μια ποικιλία τροφίμων

Για να διασφαλισθεί επαρκής πρόσληψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, καταναλώνετε ποικιλία τροφών και δίνετε περισσότερο βάρος στα φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής αλέσεως και ακόρεστα λιπαρά.

¥ Διατηρήστε μία ισορροπία στην κατανάλωση τροφών και αυξήστε τη σωματική δραστηριότητα για τη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους.

Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία είναι αποτέλεσμα έλλειψης ισορροπίας μεταξύ της πρόσληψης και κατανάλωσης ενέργειας, με αποτέλεσμα το πλεόνασμα ενέργειας από την τροφή, να αποθηκεύεται ως σωματικό λίπος.

¥ Επιλέξτε μία διατροφή πλούσια σε λαχανικά και φρούτα.

Τα φρούτα και τα λαχανικά δεν περιέχουν λίπος, είναι σχετικά χαμηλά σε θερμίδες, προσδίδουν όγκο στη διατροφή και δημιουργούν αίσθημα κορεσμού. Η καθημερινή κατανάλωσή τους, μπορεί να βοηθήσει στην μείωση της κατανάλωσης ενέργειας και στον έλεγχο του σωματικού βάρους.



¥ Επιλέξτε μία διατροφή μέτρια σε ζά-

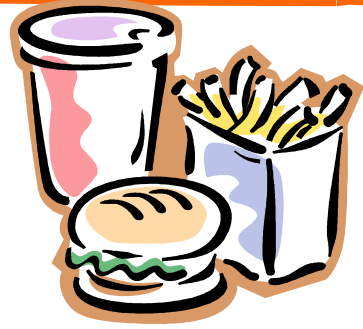
χαρη. Οι τροφές που είναι πλούσιες σε ζάχαρη, έχουν υψηλή θερμιδική πυκνότητα και μπορεί να συντελέσουν στην αύξηση του βάρους. Επομένως επιβάλλεται η μείωση της πρόσληψης των ζαχαρούχων τροφών ή η κατανάλωσή τους με μέτρο.

¥ Περιορίστε την υπερβολική πρόσληψη αλατιού.

Οι υψηλές προσλήψεις αλατιού σχετίζονται με υπέρταση. Άλλοι παράγοντες που αυξάνουν την αρτηριακή πίεση είναι η κατανάλωση αλκοόλ, το υπερβολικό βάρος και η σωματική αδράνεια. Μετριάστε λοιπόν την πρόσληψη αλατιού (6-9g/ημέρα) και αυξήστε τη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών (πλούσια σε κάλιο).

¥ **Κάνετε σωστές επιλογές τροφών,**

όταν είστε μακριά από το σπίτι. Η επαρκής γνώση των κανόνων της σωστής και υγιεινής διατροφής, έχει ως αποτέλεσμα και την υγιεινότερη διατροφή ακόμη και στα εστιατόρια «γρήγορης τροφής» με την επιλογή γευμάτων χαμηλής θερμιδικής αξίας και αυξημένης περιεκτικότητας σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Τελευταία επικρατεί η τάση ενσωμάτωσης στο μενού όλο και περισσότερων εστιατορίων «γρήγορης τροφής» προϊόντων υγιεινής διατροφής (σαλάτες, ψητές πατάτες, σούπες, ζυμαρικά), γευμάτων μεσογειακής διαίτας, όπως και γευμάτων και ποτών χαμηλής θερμιδικής αξίας (light). Οι σαλάτες, οι ψητές πατάτες, όπως και τα νησίσιμα γεύματα μεσογειακού τύπου, παρέχουν σύνθετους υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, τα οποία λείπουν από τα κλασικά προϊόντα «γρήγορης τροφής». Για παράδειγμα ένα τυπικό γεύμα «γρήγορης τροφής» αποτελείται από ένα χάμπουργκερ με μπιφτέκι, μία μερίδα πατάτες τηγανητές και ένα αναψυκτικό κοινό ή τύπου light, Εναλλακτική λύση για ένα πιο υγιεινό γεύμα είναι η επιλογή ενός σκέτου χάμπουργκερ μόνο με τυρί χωρίς μαγιονέζα συνοδευόμενου από μία σαλάτα και ένα φρέσκο χυμό φρούτων. Επομένως η σύσταση που απευθύνεται στους νέους που επιμένουν να γευματίζουν σε εστιατόρια «γρήγορης τροφής» είναι να επιλέγουν λιγότερο θερμιδικά και λιπαρά γεύματα σε συνδυασμό με πράσινα λαχανικά, όσπρια και φρούτα, τα οποία περιέχουν εκτός των φυτικών ινών και αντιοξειδωτικές ουσίες.



¥ **Πίνετε άφθονα υγρά.** Οι έφηβοι χρειάζεται να πίνουν τουλάχιστον 1.5 λίτρα υγρών την ημέρα ή και περισσότερο, ιδιαίτερα όταν αθλούνται. Το απλό νερό βρύσης αποτελεί μία καλή πηγή υγρών, αλλά μία ποικιλία υγρών μπορεί να είναι ταυτόχρονα ευχάριστη όσο και υγιεινή, όπως το τσάι, το εμφιαλωμένο νερό, οι χυμοί, τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά κ.λ.π.

¥ **Απολαύστε μία υγιεινή διατροφή.** Θα πρέπει να θυμάστε ότι το φαγητό είναι μια από τις πιο ευχάριστες στιγμές της ημέρας. Μοιραστείτε τη στιγμή αυτή με την οικογένεια και του φίλους σας, απολαμβάνοντας όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποικιλία τροφίμων.

Απόψεις μαθητών/τριών για τη διατροφή

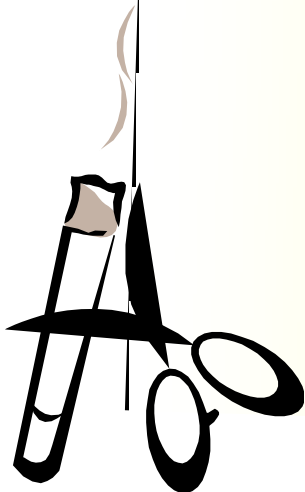
Τη διατροφή μας πρέπει να την προσέχουμε και όχι για να παχαίνουμε αλλά και για την υγεία μας. Σε όλες τις ηλικίες πρέπει να τηρείται μια καλή διατροφή. Γιατί ο οργανισμός στις διάφορες ηλικίες χρειάζεται συγκεκριμένες βιταμίνες ή πρωτεΐνες, ή δεν χρειάζεται πολύ ζάχαρη ή λίπη. Δηλαδή όλοι πρέπει να ακολουθούμε υγιεινή διατροφή, για την πρόληψη ασθενειών όπως π.χ. χοληστερίνη, σάκχαρο κ.λ.π. Πρέπει να προσέχουμε να μην τρώμε πολλά γλυκά, πολλά λίπη, και πολύ φωμί γιατί όλα αυτά περιέχουν πολλές θερμίδες οι οποίες μπορεί να είναι βλαβερές για την υγεία κάποιου. Έτσι η καλή διατροφή φτιάχνει υγιείς ανθρώπους.



Η διατροφή είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες στην διάρκεια της ζωής ενός ανθρώπου. Για να είσαι υγιής θα πρέπει να κάνεις και υγιεινή διατροφή, δηλαδή να μην τρως φαγητά με πολλά λιπαρά γιατί κάνει κακό στην καρδιά αλλά και σε άλλα όργανα του σώματος μας. Θα πρέπει να τρώμε φρούτα και λαχανικά που εκτός του ότι δεν αφήνουν το πρόσωπο μας να αφυδατωθεί, επιπλέον βοηθούν στην καύση και κρατάνε πάντοτε τον οργανισμό μας δυνατό. Αν δεν τρώμε φρούτα και λαχανικά που έχουν πάρα πολλές αλλά και διαφορετικές βιταμίνες, θα καταλήξουμε να παίρνουμε χημικές βιταμίνες από τα φαρμακεία. Ακόμα αν τρώμε υγιεινά προστατεύουμε τον οργανισμό μας από σοβαρές αρρώστιες όπως είναι η καρδιά, το σάκχαρο, η πίεση, η χοληστερόλη και άλλα πολλά.

Απόψεις μαθητών/τριών για το κάπνισμα

Το κάπνισμα στη ζωή του ανθρώπου και κυρίως στους νέους, δεν έχει κάποιο θετικό για τον άνθρωπο, όλα είναι αρνητικά στον οργανισμό ενός ανθρώπου. Το κάπνισμα αρχίζει πολλές φορές από νέους οι οποίοι θέλουν να δοκιμάσουν τι είναι αυτό το πράγμα που διαφημίζουν στην τηλεόραση και το καπνίζουν τόσο πολλοί άνθρωποι. Μπορεί ένας νέος να θέλει να μιμηθεί κάποιον από την παρέα του για να νιώσει κι αυτός πιο μεγάλος, πιο δυνατός αλλά δεν σκέφτεται ότι εκείνη την στιγμή σκοτώνει τον ίδιο του τον εαυτό με αυτήν την πράξη. Εκτός από την δυσσομία που προκαλεί το κάπνισμα υπάρχουν πολλές σοβαρότερες επιπτώσεις στον οργανισμό μας. Σε πολλούς από τους καρδιοπαθείς το πρόβλημά τους προέκυψε από την υπερβολική δόση νικοτίνης και πίσσας που περιέχει το τσιγάρο. Υπάρχουν όμως και οι παθητικοί καπνιστές οι οποίοι χωρίς να καπνίζουν, το τσιγάρο μπορεί να τους προκαλέσει πρόβλημα στο οργανισμό όταν συζούν με κάποιο άτομο και εκείνο καπνίζει επειδή αναπνέουν τον καπνό του τσιγάρου και είναι σαν καπνίζει κι ο ίδιος.



Απόψεις μαθητών/τριών για το κάπνισμα

Το κάπνισμα είναι ίσως η πιο βλαβερή συνήθεια του σύγχρονου ανθρώπου. Οι βλαβερές επιδράσεις του στην υγεία μας, είναι βασισμένες πάνω σε πολύχρονες έρευνες, αλλά απ' ό,τι φαίνεται δεν πείθουν κανένα.

Από το κάπνισμα, οι σημαντικότερες παθήσεις είναι ο καρκίνος του πνεύμονα, και του λάρυγγα. Όλα τα είδη καρκίνου είναι γνωστό ότι προέρχονται από το κάπνισμα. Η εξάρτηση από το τσιγάρο, κατά την γνώμη μου, εξαρτάται από τον ψυχικό κόσμο του καθενός. Σίγουρα ουσιές, όπως η νικοτίνη, προκαλούν εθισμό, αλλά αυτό που κυρίως έχει σημασία είναι η ψυχική διάθεση και δύναμη.



Πολλοί από τους συμμαθητές μου άρχισαν να καπνίζουν από πολύ μικρή ηλικία και αυτό κατά τη γνώμη μου θα τους προκαλέσει πολλά προβλήματα στην υγεία τους, αλλά και στις σχέσεις τους με το οικογενειακό τους περιβάλλον.

Απόψεις μαθητών/τριών για το αλκοόλ

Όταν βγαίνω έξω στις καφετέριες δεν συνηθίζω να πίνω πολλά αλκοολούχα ποτά για τον λόγο ότι δεν θέλω να μεθάω αλλά και ακόμα γιατί δεν είναι τα αλκοολούχα ποτά της ηλικίας μου. Για αυτό προτείνω οι νέοι να μην πίνουν αλκοολούχα ποτά



Οι φίλοι μου και εγώ ο ίδιος πίνουμε αλκοόλ, γιατί νομίζω ότι δεν είναι κακό να πίνουμε αλκοόλ αλλά μέχρι ένα σημείο που να μπορούμε να ελέγχουμε τον εαυτό μας. Επίσης δεν πίνουμε αλκοόλ καθημερινά.

Το αλκοόλ όταν καταναλώνεται από το άτομο λογικά (για να έρθει στο κέφι) δεν είναι τόσο βλαβερό για την υγεία του αλλά αν η κατανάλωση είναι υπερβολική τότε καταλήγει σε μέθη και η μέθη για τον οργανισμό μας είναι ότι χειρότερο. Με τη μέθη δεν καταλαβαίνεις τις πράξεις σου και είσαι πολύ ευέξαπτος και επιθετικός απέναντι στους υπόλοιπους. Όμως υπάρχει και μία άλλη κατηγορία για το αλκοόλ ότι μπορεί να καταλήξει σε αλκοολισμό και θα το χρειάζεσαι πάντοτε και θα καταστρέφεις όλο το σύστημα του οργανισμού.



Απόψεις μαθητών/τριών για το αλκοόλ

Επειδή πολλοί άνθρωποι έχουν καταστραφεί από το αλκοόλ και βλέπω πολλούς συμμαθητές μου να πίνουν, πιστεύω ότι δεν βοηθάει σε τίποτα, ούτε μας απαλλάσσει από το άγχος.



Τα παιδιά της ηλικίας μας δεν πίνουν υπερβολικά. Πίνουν λίγο το σαββατοκύριακο όταν πάνε να διασκεδάσουν. Αλλά οι μεγαλύτεροι από εμάς πίνουν υπερβολικά. Αυτό δεν μου αρέσει γιατί βγαίνουν εκτός ελέγχου και προωθούνται σε κακές πράξεις και όχι μόνο.

Το να πίνει κανείς δεν είναι κακό, αλλά πάντοτε ελεγχόμενο. Εγώ με τις φίλες μου πίνουμε αλκοόλ μία φορά την εβδομάδα, όταν βγούμε για διασκέδαση και πάντοτε μέσα σε λογικά πλαίσια. Δεν μου αρέσει να βλέπω άτομα μεθυσμένα ή φίλους/φίλες μου να πίνουν πολύ. Θεωρώ πως το αλκοόλ όταν το ελέγχουμε είναι καλό, όταν είναι με μέτρο. Όταν όμως ξεπερνάμε το μέτρο είναι μια κακή συνήθεια με άσχημες φρουσι-



Για να έχω σωματική υγεία χρειάζεται.....

- Να γυμνάζομαι κάθε μέρα
- Να αθλούμαι , να προπονούμαι
- Να πηγαίνω βόλτες με το ποδήλατο
- Να πηγαίνω βόλτες με τα πόδια
- Να προσέχω τα περιττά κιλά
- Τακτική επίσκεψη στο γιατρό
- Σωστός ύπνος και ξεκούραση
- Σωστή, υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή
- Να τρώω βιταμίνες και σίδηρο
- Να περιποιούμαι τον εαυτό μου και την εμφάνιση μου
- Να αποφεύγω βλαβερές ουσίες και καταχρήσεις
- Να μην καπνίζω
- Να μην πίνω αλκοολούχα ποτά



Για να έχω
σωματική υγεία

- Τακτική επίσκεψη στο γιατρό
- Ισορροπημένη υγιεινή διατροφή
- Γυμναστική
- Ξεκούραση
- Να μην πίνω αλκοόλ
- Να μην καπνίζω

Χρειάζομαι

Για να έχω
σωματική υγεία

~~Να μην πίνω χάπια.~~

~~Να μην καπνίζω~~

~~Να τρέφομαι σωστά~~

Χρειάζομαι

~~Να γυμναζομαι καθημερινά~~

Για να έχω
σωματική υγεία

να τρέφομαι σωστά
και να
γυμνάζομαι αθλούμαι

Χρειάζομαι

Για να έχω
σωματική υγεία

- Να γυμναζομαι επι καθημερινής βάσης.
- Να τρώω βιταμινές + ειδηρο
- Να περιηριούμαι του εαυτο μου
- Να αποφευχω βλαβερές ουσιες
- Να αποφευχω ουσιες που προκαλουν εδηρω
- Να μην ματηνω
- Να μην πινω αλκοολουχα ποτα.

Χρειάζομαι