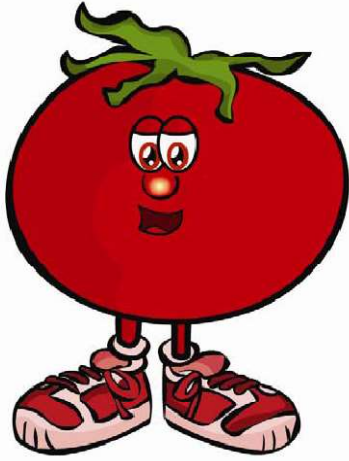
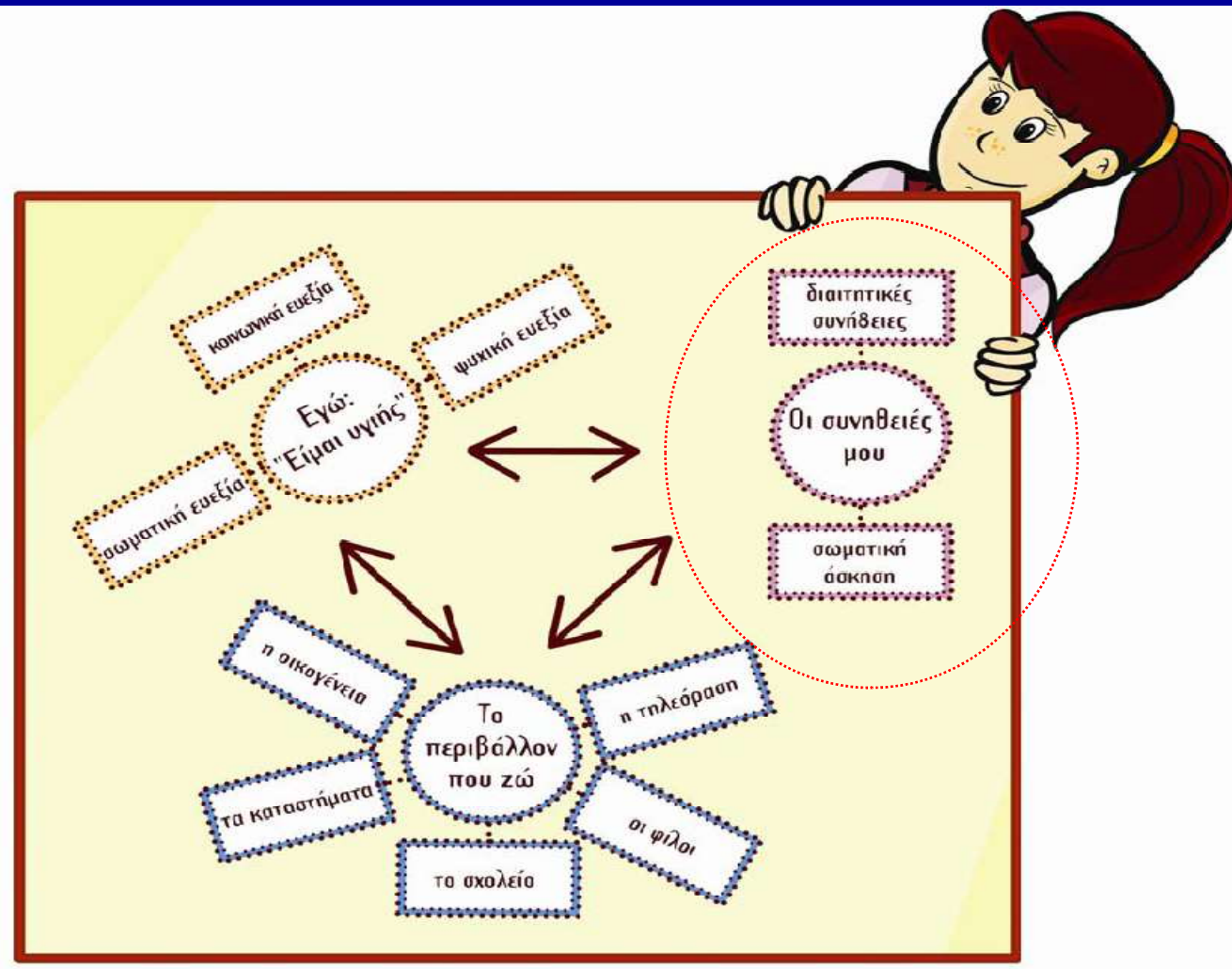




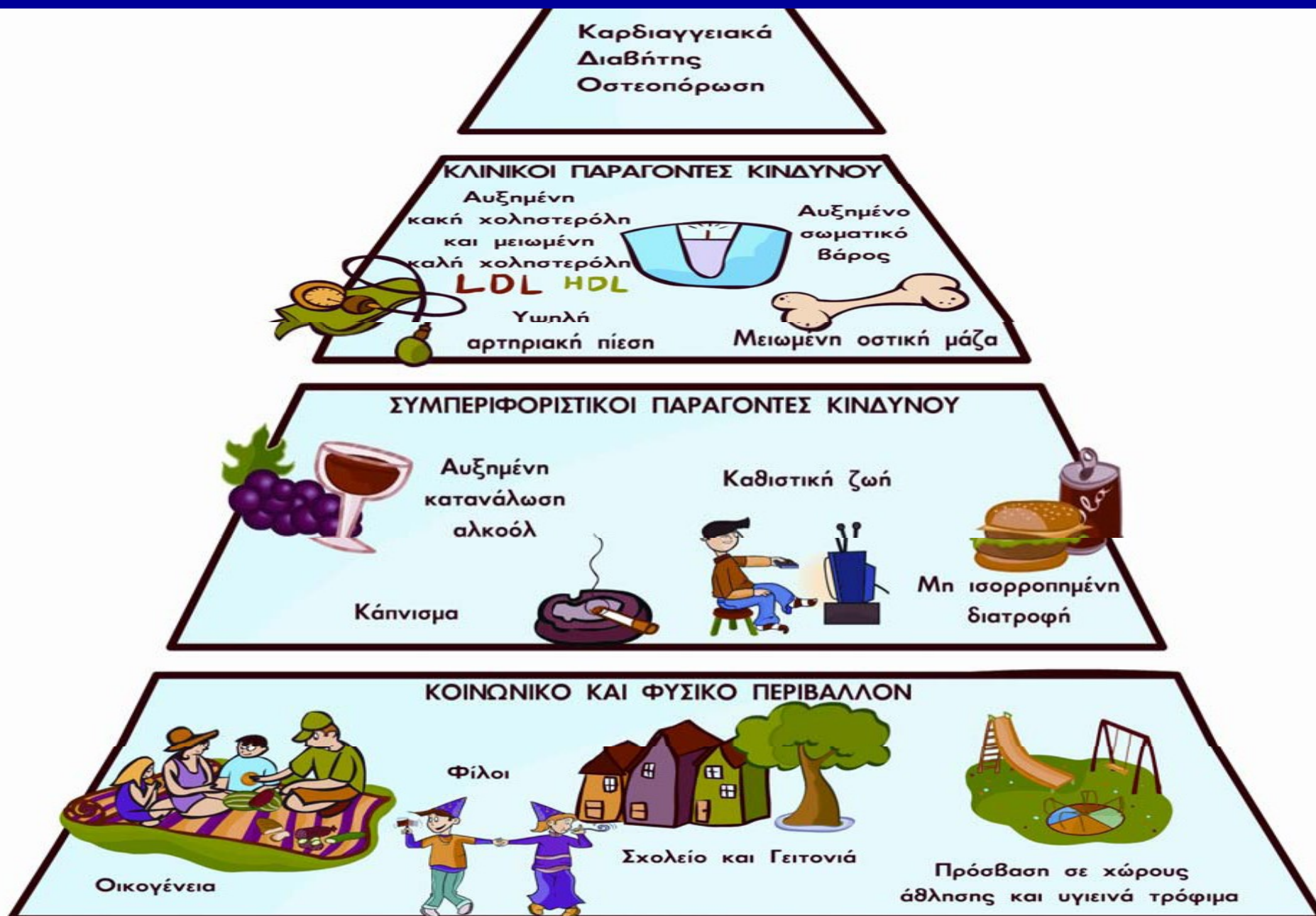
Διατροφικές συνήθειες στην εφηβεία Πρακτικές για Πρόληψη και Υγεία

Κων/νος Δ. Τάμπαλης, Σ.Ε.Ε ΠΕ 11_Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
Msc Εφαρμοσμένη Διαιτολογία-Διατροφή
Διδάκτωρ Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

Η υγεία του εφήβου, ορίζεται από τη ψυχική, κοινωνική και σωματική του ευεξία και επηρεάζεται από τις καθημερινές του συνήθειες και το περιβάλλον στο οποίο ζει.



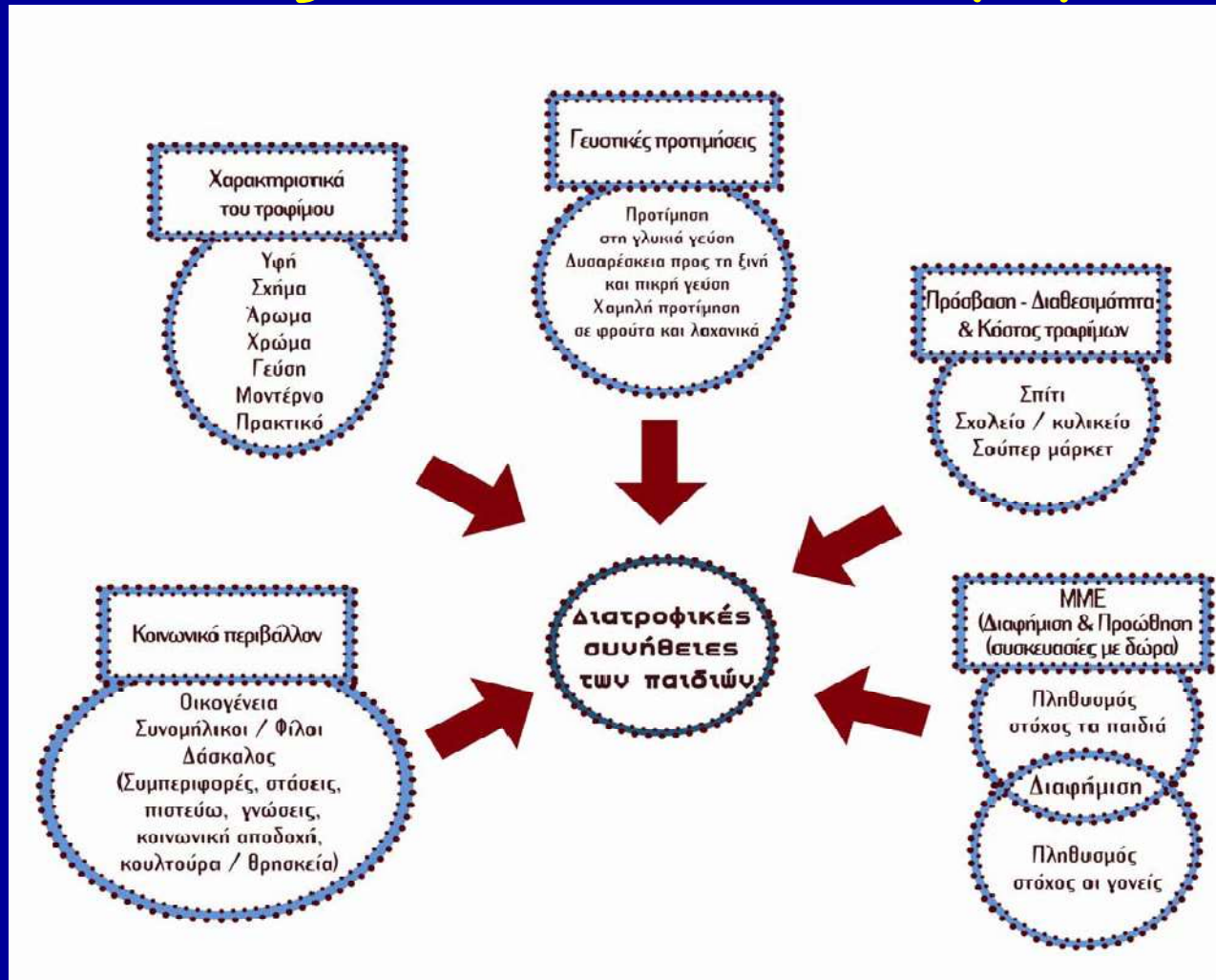
Παράγοντες οι οποίοι οδηγούν σε σοβαρές ασθένειες



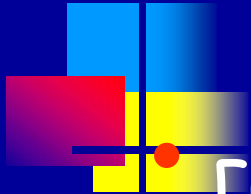
Ο ρόλος της διατροφής στην υγεία



Από τι καθορίζονται οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών/εφήβων;



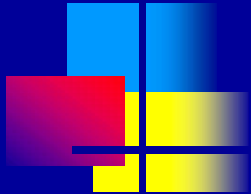
Ανάγκες σε Θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες, βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία)



Για να διατηρήσουν τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού

- Για να αναπληρώσουν τις καθημερινές φθορές με παραγωγή νέων κυττάρων
- Για να αντεπεξέλθουν στις καθημερινές σωματικές δραστηριότητες
- Για να αναπτυχθούν
- Για να δημιουργήσουν αποθέματα στον οργανισμό για διάφορα θρεπτικά συστατικά.

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ



Τα Θρεπτικά συστατικά που υπάρχουν στη φύση χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες:

A) Μακροθρεπτικά ή Θερμιδογόνα: εδώ περιλαμβάνονται μόνο τα Θρεπτικά συστατικά των τροφών που αποδίδουν ενέργεια (δηλαδή Θερμίδες) στον οργανισμό. Συγκεκριμένα αυτά τα συστατικά είναι τα ακόλουθα: Υδατάνθρακες, Πρωτεΐνες και Λίπη

B) Μικροθρεπτικά συστατικά ή μη Θερμιδογόνα: εδώ ανήκουν τα συστατικά εκείνα που δεν αποδίδουν ενέργεια στον οργανισμό όταν καταναλώνονται. Συγκεκριμένα, οι Βιταμίνες και τα Μέταλλα

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΑ ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

1. **Υδατάνθρακες:** αποτελούν την κύρια πηγή ενέργειας για τον οργανισμό αλλά και το κεντρικό νευρικό σύστημα (εγκέφαλος). Είναι απαραίτητο να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση, ώστε ο οργανισμός να προσλαμβάνει την απαιτούμενη ενέργεια για την εκτέλεση των καθημερινών λειτουργιών του.

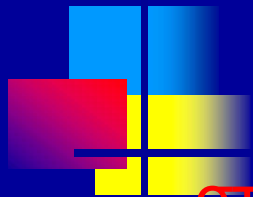
Διακρίνονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες:

Απλοί υδατάνθρακες η γλυκόζη, η φρουκτόζη και η γαλακτόζη.

Σύνθετοι υδατάνθρακες το άμυλο και οι φυτικές ίνες.

Σημαντικότερες πηγές αμύλου είναι τα δημητριακά (ψωμί, ζυμαρ
ρύζι) ενώ τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες είναι τα όσπρια
τα λαχανικά και τα φρούτα.





Αυξημένη καθημερινή πρόσληψη απλών υδατανθράκων (γλυκόζη, φρουκτόζη) και ελλιπής στοματική υγιεινή αυξάνει τον κίνδυνο για τερηδόνα.

Αντίθετα η κατανάλωση αμύλου (το άμυλο αποτελεί αποταμιευτικό πολυσακχαρίτη των φυτών) συμβάλλει στην παροχή ενέργειας στον οργανισμό βοηθώντας να ανταπεξέλθει με επιτυχία σε κάθε μορφή σωματικής ή πνευματικής δραστηριότητας. Αν μάλιστα αυτές οι πηγές αμύλου είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες, επιτυγχάνουμε ταυτόχρονα και καλύτερη λειτουργία του πεπτικού συστήματος

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΑ ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

2. Πρωτεΐνες: Αποτελούν το κατεξοχήν δομικό υλικό του σώματος αφού είναι κύριο συστατικό των μυών, των οργάνων στο σώμα καθώς και του αίματος. Επιπλέον, συμμετέχουν στη σύνθεση νέων και την ανάπτυξη φθαρμένων ιστών. Οι σημαντικότερες πηγές πρωτεϊνών είναι τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης και τα παράγωγά τους, όπως κρέας, ψάρια, οστρακοειδή, πουλερικά, αβγά και γαλακτοκομικά προϊόντα καθώς και τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως όσπρια και δημητριακά.

Αυξημένη πρόσληψη πρωτεΐνης από τρόφιμα ζωικής προέλευσης (κυρίως κρέας) συνεπάγεται και αυξημένη πρόσληψη λίπους και θερμίδων και φαίνεται να σχετίζεται με αύξηση σωματικού βάρους. Αντίθετα, η εναλλακτική πρόσληψη πρωτεΐνης από τρόφιμα φυτικής προέλευσης σε κάποια από τα κύρια γεύματα της εβδομάδας θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική γιατί όχι μόνο είναι φτωχά σε λίπος και θερμίδες αλλά και γιατί είναι πολύ πλούσια σε άλλα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά όπως φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα.

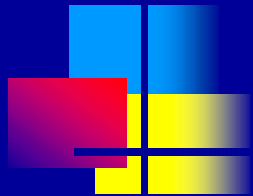
ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΑ ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: ΛΙΠΗ

3. **Λίπη:** Προσδίδουν γεύση και άρωμα στο φαγητό και είναι απαραίτητα για τη μεταφορά και απορρόφηση κάποιων βιταμινών. Δίνουν 9 χιλιοθερμίδες ανά γραμμάριο και αποθηκεύονται στο σώμα.

Τα λίπη συναντώνται τόσο σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως ελαιόλαδο, σπορέλαια, ξηροί καρποί όσο και τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως πλήρη γαλακτοκομικά (π.χ. τυρί, κρέμα γάλακτος και μαγιονέζα), βούτυρο, κρέας, πουλερικά, ψάρια και αλλαντικά. Πηγές πλούσιες σε λίπη είναι και τα διάφορα παράγωγα των παραπάνω τροφίμων και τα οποία παρασκευάζονται από τις βιομηχανίες τροφίμων, όπως γλυκά, πατατάκια, μαγιονέζα, κα.

Καθημερινή αυξημένη κατανάλωση λίπους και από τις δύο κατηγορίες (φυτικής και ζωικής προέλευσης) και κυρίως από τα τρόφιμα που εμπεριέχουν κρυμμένο λίπος σχετίζεται με αύξηση του σωματικού βάρους και κυρίως του σωματικού λίπους καθώς και με μειωμένη απόδοση σε αθλητικές ή άλλες σωματικές δραστηριότητες αλλά και μακροπρόθεσμα με διάφορα προβλήματα υγείας. Αντίθετα, η χρήση ελαιολάδου με μέτρο βοηθά στην καλύτερη λειτουργία του κυκλοφοριακού συστήματος, της καρδιάς και των αγγείων και εξασφαλίζει κάποιες απαραίτητες βιταμίνες (λιποδιαλυτές) για το σώμα.

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΑ ΜΙΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΛΛΑ



Β) Μικροθρεπτικά συστατικά ή μη θερμιδογόνα: εδώ ανήκουν τα συστατικά εκείνα που δεν αποδίδουν ενέργεια στον οργανισμό όταν καταναλώνονται

1. Βιταμίνες: περιλαμβάνουν τις λιποδιαλυτές (Α, D, Ε και Κ) και τις υδατοδιαλυτές βιταμίνες (βιταμίνη C και σύμπλεγμα βιταμινών Β).

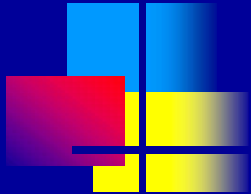
Συμμετέχουν σε διάφορες λειτουργίες του οργανισμού (π.χ. ενίσχυση ανοσοποιητικού συστήματος, προστασία της καρδιάς, καλή λειτουργία της όρασης κ.ά.). Τρόφιμα πλούσια σε λιποδιαλυτές βιταμίνες είναι το συκώτι, τα καρότα, τα λιπαρά ψάρια, τα γαλακτοκομικά και τα διάφορα έλαια. Οι περισσότερες υδατοδιαλυτές βιταμίνες συναντώνται σε μεγάλη ποικιλία τροφίμων και κυρίως σε φρούτα, λαχανικά και όσπρια, ενώ κάποιες υπάρχουν και στο κρέας, τα ψάρια

2. Μέταλλα: περιλαμβάνουν το ασβέστιο, το φώσφορο, το μαγνήσιο, τον σίδηρο, τον ψευδάργυρο, το σελήνιο, το φθόριο, το νάτριο και το κάλιο.

Έχουν ιδιαίτερη σημασία και οφέλη για τον οργανισμό. Πιο συγκεκριμένα, τα μέταλλα συμμετέχουν στη σύνθεση νέων ιστών, στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και τη νοητική λειτουργία

Ποικιλία τροφίμων στο καθημερινό διαιτολόγιο εξασφαλίζει επαρκή πρόσληψη των

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΑ ΜΙΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: ΜΕΤΑΛΛΑ

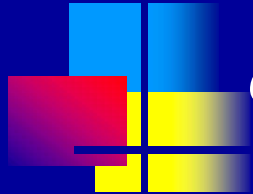


Καλές πηγές ασβεστίου, μαγνησίου και φωσφόρου είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, ενώ πλούσια σε σίδηρο είναι το κρέας και κάποια όσπρια, όπως οι φακές και τα φασόλια.

Καλές πηγές καλίου είναι τα φρούτα και τα λαχανικά ενώ το αλάτι που προσθέτουμε στο φαγητό, όλα τα επεξεργασμένα τρόφιμα (λευκό ψωμί, πατατάκια, μπισκότα κ.ά.), αλλά κι εκείνα που αποτελούν κρυφές πηγές αλατιού (π.χ. αλατισμένοι ξηροί καρποί, τυριά, αλλαντικά, κονσέρβες, κ.ά.) είναι πλούσια σε νάτριο.

Αυξημένη πρόσληψη αλατιού ή τροφίμων που περιέχουν αλάτι οδηγεί σε αύξηση της αρτηριακής πίεσης και επιβάρυνση της καρδιακής λειτουργίας και των αγγείων

Ομάδες τροφίμων



Οι ομάδες τροφίμων περιλαμβάνουν τρόφιμα με παρόμοια θρεπτικά συστατικά και δράση στον οργανισμό.

Ομάδα δημητριακών

Ψωμί ολικής αλέσεως, άσπρο ψωμί, δημητριακά ολικής αλέσεως, πατάτες ψητές ή βραστές ή τηγανιτές, πίτες, δημητριακά με σοκολάτα ή ζάχαρη, κρουασάν, λουκουμάδες, κουλούρι, ζυμαρικά, ρύζι

Ομάδα λαχανικών

Όλα τα φρέσκα ωμά ή βρασμένα ή ψητά λαχανικά

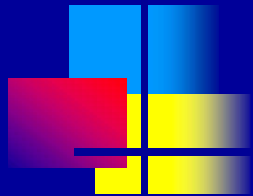
Ομάδα φρούτων

Όλα τα φρέσκα φρούτα, φυσικοί χυμοί, συσκευασμένοι χυμοί, κομπόστες φρούτων, αποξηραμένα φρούτα

Ομάδα γαλακτοκομικών

Γάλα λευκό και γιαούρτι (1-2% λιπαρά), γάλα πλήρες, γιαούρτι πλήρες, γιαούρτι με φρούτα, γιαούρτι με δημητριακά, κρέμα γάλακτος, τυριά

Ομάδες τροφίμων



Ομάδα κρέατος

Ψάρι, όσπρια*, πουλερικά, κόκκινο κρέας, αβγό*, αλλαντικά

*η ομάδα αυτή αποκαλείται επίσης ομάδα τροφίμων πλούσια σε πρωτεΐνες. Για αυτό το λόγο τα όσπρια και το αβγό ανήκουν στη συγκεκριμένη ομάδα.

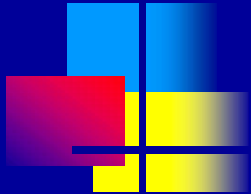
Ομάδα λίπους

Ελαιόλαδο, ελιές, μαγιονέζα, βούτυρο, μαργαρίνη, ξηροί καρποί, σπορέλαια.

Ομάδα γλυκών, μικρογευμάτων και αναψυκτικών

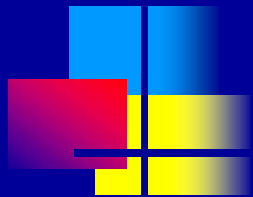
Γλυκά κουταλιού, γαριδάκια, πατατάκια, κέικ, ντόνατς, παστέλι, καραμέλες, μέλι, μαρμελάδα, σοκολάτα, μπισκότα, παγωτό, γλυκά ταψιού, αναψυκτικά, παγωτό γρανίτα, τάρτες, τούρτες, πάστες.

Κάθε ομάδα τροφίμων σχετίζεται με συγκεκριμένα οφέλη στην υγεία



Ομάδα δημητριακών: δίνουν στο σώμα ενέργεια για να μπορεί να κινείται, να τρέχει. Είναι όπως τα καύσιμα στο αυτοκίνητο.

- **Ομάδα φρούτων:** χαρίζουν λαμπερό δέρμα και λαμπερά μαλλιά, όμορφη εμφάνιση.
- **Ομάδα λαχανικών:** βοηθούν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος (εντέρου).
- **Ομάδα κρέατος:** είναι σημαντική για την ανάπτυξη και το χτίσιμο ενός γερού και δυνατού σώματος και τη δημιουργία γερών μυών.
- **Ομάδα γαλακτοκομικών:** χαρίζουν γερά οστά και δόντια.
- **Ομάδα λίπους:** δίνουν γεύση και άρωμα στο φαγητό.
- **Ομάδα γλυκών και αναψυκτικών:** αυξάνουν τον κίνδυνο για τερηδόνα και αυξημένο σωματικό βάρος.



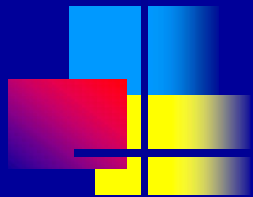
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Υπάρχουν καλές και κακές τροφές;

Υπάρχουν τρόφιμα που απαγορεύεται ή επιτρέπεται να τα καταναλώσουν οι έφηβοι;

ΌΧΙ

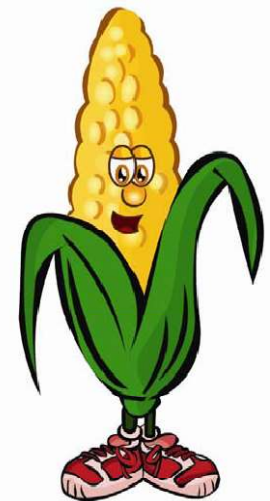
ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΑΛΕΣ ΚΑΙ ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΚΑΛΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Ομάδα Δημητριακών

Πολύ καλές επιλογές: Δημητριακά ολικής άλεσης,
ψωμί ολικής άλεσης, πατάτες ψητές

Λιγότερο καλές επιλογές: Δημητριακά με σοκολάτα,
άσπρο ψωμί, αλμυρά κράκερς, πατάτες τηγανητές

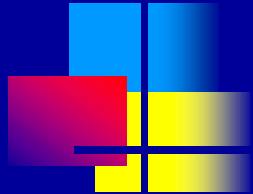


Ομάδα Κρέατος

Πολύ καλές επιλογές: Μοσχαρίσια μπιριζόλα χωρίς ορατό
λίπος, φακές, ψάρι ψητό, φασόλια γίγαντες, βραστό αυγό

Λιγότερο καλές επιλογές: Τηγανητή χοιρινή μπιριζόλα,
τηγανητό αυγό, λουκάνικο χωριάτικο, μορταδέλα

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΑΛΕΣ ΚΑΙ ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΚΑΛΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Ομάδα Φρούτων

Πολύ καλές επιλογές: Μήλο, μπανάνα, πορτοκάλι, αχλάδι, χυμός από φρέσκα φρούτα

Λιγότερο καλές επιλογές: Φρουτοσαλάτα με σαντιγί, φράουλες με ζάχαρη, ροδάκινο κομπόστα, νέκταρ πορτοκαλιού

Ομάδα Λαχανικών

Πολύ καλές επιλογές: Αγγούρι, μπρόκολο, βραστά κολοκυθάκια, ψητές μελιτζάνες, μαρούλι

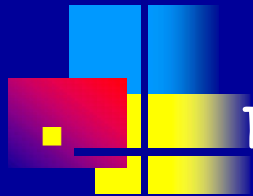
Λιγότερο καλές επιλογές: τηγανητά κολοκυθάκια, τηγανητές μελιτζάνες

Ομάδα Γαλακτοκομικών

Πολύ καλές επιλογές: Γάλα άσπρο 2% λιπαρά, γιαούρτι 2% λιπαρά με φρέσκα φρούτα, ανθότυρο

Λιγότερο καλές επιλογές: Γάλα άσπρο 4% λιπαρά, γιαούρτι στραγγιστό, γάλα σοκολατούχο 2% λιπαρά, κρέμα γάλακτος, φέτα

Πρακτικές συμβουλές

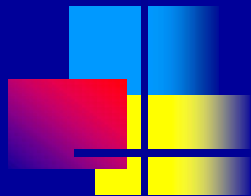


- Περιορίζω το έτοιμο φαγητό που έρχεται στο σπίτι (delivery)
 - Περιορίζω τις αγορές από περίπτερα, κυλικεία, κ.λπ.
 - Εξαφανίζω από το σπίτι τα έτοιμα σνακ (μπισκότα, γαριδάκια, bake-rolls κ.λπ.)
 - Τοποθετώ σε εμφανές σημείο μία φρουτιέρα με φρέσκα φρούτα
 - Φροντίζω να προμηθεύομαι περισσότερο τα τρόφιμα που αποτελούν τις καλές επιλογές
 - Φροντίζω να μαγειρεύω συνηθέστερα τις περισσότερες υγιεινές επιλογές

Δεν χρησιμοποιώ ποτέ το φαγητό ως επιβράβευση ή τιμωρία

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

Τα γεύματά μου	Τρόφιμα που κατανάλωσα	Ομάδα τροφίμων	Με τι θα αντικαθιστούσα τη λιγότερο καλή επιλογή;	Ποιο είναι το όφελος από τη νέα μου επιλογή;
Πρωινό	Λευκό ψωμί Βούτυρο Μέλι	Δημητριακών Λίπους Γλυκών και ονιό	Δημητριακά ολικής αλέσεως Γάλα με χαμηλά λιπαρά	Θα έχω ενέργεια και γερά οστά
Ενδιάμεσο	Κρουασάν	Γλυκών	1 ποτήρι φυσικό χυμό	Θα έχω λαμπερά μαλλιά
Μεσημεριανό	Πατάτες τηγανητές Λουκανικό	Δημητριακών και Κρέατος	Πατάτες βραστές Ψάρι	Θα έχω γερούς μύες και θα είμαι δραστήριος
Απογευματινό	Κόκα κόλα	Αναψυκτικών	1 γιαούρτι με ξηρούς καρπούς	Θα έχω γερά δόντια
Βραδινό	Πίτσα	Μικρογεύμα	Κοτόπουλο Σαλάτα μπρόκολο	Θα είμαι δυνατός και θα έχω καλή διάθεση

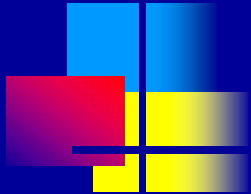


ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ



Ποιο τρόφιμο θέλω να αντικαταστήσω;	Με ποιο άλλο τρόφιμο θα μπορούσα να το αντικαταστήσω;	Για ποιου λόγου επιλέγω το νέο τρόφιμο;
Κρουασάν	Δημητριακά ολικής αλέσεως	-Γιατί το κρουασάν είναι πλούσιο σε ζάχαρη -Θα αισθάνομαι κουρασμένος στο σχολείο
Πίτσα	Κουλούρι Θεσσαλονίκης	-Γιατί η πίτσα είναι πλούσια σε λίπος

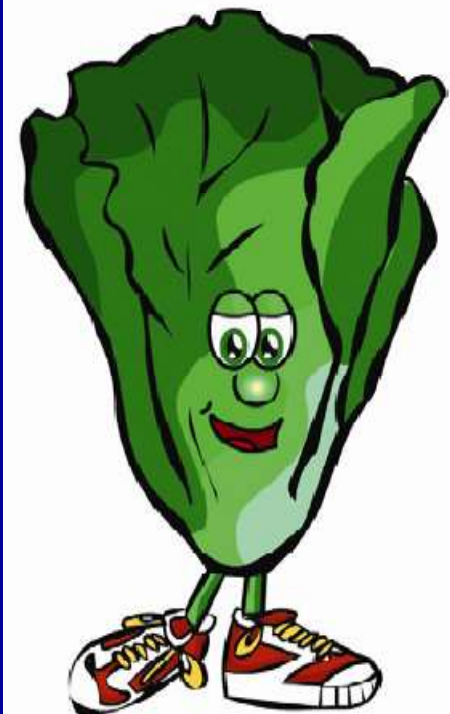
Ο κανόνας των μικρών γευμάτων



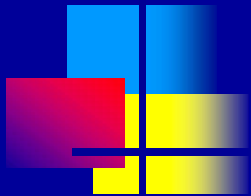
Σε κάθε μικρό γεύμα της ημέρας θα πρέπει να γίνεται επιλογή δύο τουλάχιστον από τις ομάδες των γαλακτοκομικών, των φρούτων ή των λαχανικών και των δημητριακών.

Παράδειγμα

- Πρωινό: Γάλα 2% με δημητριακά
- Ενδιάμεσο: Σάντουιτς με μαύρο ψωμί και τυρί, Χυμός από φρέσκα φρούτα ή φρούτο
- Απογευματινό: Μήλο, γιαούρτι 2%



Παραδείγματα ενδιάμεσων γευμάτων



Παράδειγμα πρωινού

- 1 τοστ με τυρί χαμηλό σε λιπαρά, ντομάτα και μαρούλι + 1 ποτήρι φυσικό χυμό φρούτων
- 1 ποτήρι γάλα με χαμηλά λιπαρά + 1 μπολ δημητριακά πρωινού ολικής αλέσεως

Παραδείγματα για ενδιάμεσα μικρογεύματα

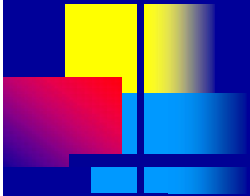
- 1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά + Δημητριακά ολικής αλέσεως
- 1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά + 1 φρούτο
- 1 φέτα μαύρο ψωμί + 1 ποτήρι φυσικό χυμό φρούτων ή φρούτο
- Τοστ με μαύρο ψωμί, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, ντομάτα και μαρούλι
- Φρουτοσαλάτα με μέλι και ξηρούς καρπούς
- 1 κουλούρι Θεσ/νικης + 1 φρούτο
- 1 κομμάτι σπιτικό κέικ + 1 χυμό

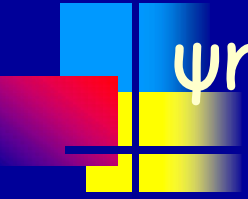
Μαθαίνω να κάνω πολύ καλές επιλογές τροφίμων

ΤΡΟΦΙΜΟ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΩ	ΤΙ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΤΟ ΤΡΟΦΙΜΟ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΩ;			ΜΕ ΤΙ ΘΑ ΑΝΤΙΚΑΘΙΣΤΟΥΣΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΡΟΦΙΜΟ;	ΤΙ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΤΟ ΝΕΟ ΤΡΟΦΙΜΟ;		
	ΑΛΑΤΙ (g)	ΖΑΧΑΡΗ (g)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (g)		ΑΛΑΤΙ (g)	ΖΑΧΑΡΗ (g)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (g)
Αναψυκτικό τύπου κόλα	10	22	0	Χυμός από φρέσκα φρούτα	2	20,8	0,5

Διατροφή στην εφηβική ηλικία

Μύθοι και πραγματικότητα

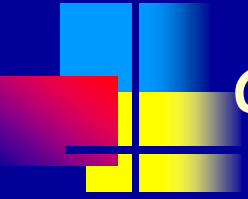




"Η διατροφή υψηλή σε πρωτεΐνη (σε κρέας)
ψηλώνει το παιδί και «φτιάχνει» τους μύες"

Η αλήθεια.....

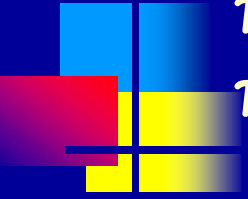
- Η επιπλέον πρωτεΐνη στη διατροφή δεν συνεπάγεται αύξηση μυϊκού ιστού
- Η αύξηση του ύψους ή/ε του μυϊκού ιστού εξαρτάται από: γονίδια, ηλικία, προπόνηση και επαρκή θερμιδική πρόσληψη από μια ισορροπημένη διατροφή.
- 50-60% υδατάνθρακες, 10-15% πρωτεΐνη και 25-35% λίπος
- Τρώμε πολύ περισσότερη πρωτεΐνη από αυτή που χρειαζόμαστε!



“Η πρωτεΐνη - το κρέας- αποτελεί το
«καύσιμο» για τον εγκέφαλο και για την
άσκηση”

Η αλήθεια.....

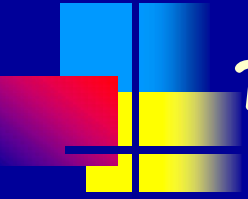
- Οι υδατάνθρακες (μακαρόνια, φρούτα, δημητριακά κ.λπ.) είναι το σημαντικότερο καύσιμο τόσο για τον εγκέφαλο όσο και για τους μύες.



“ Τα συμπληρώματα βιταμινών θα κάνουν το παιδί/έφηβο να μεγαλώσει γρηγορότερα, να γίνει πιο δυνατό και θα βελτιώσουν την απόδοση του”

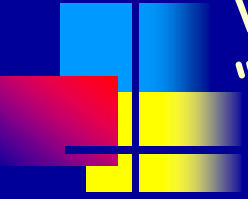
Η αλήθεια.....

- Αν και η έλλειψη βιταμινών μπορεί να μειώσει την ανάπτυξη, την απόδοση, αλλά και να οδηγήσει σε διάφορα προβλήματα υγείας, ποσότητα πέραν της συνιστώμενης δεν βελτιώνει καμία παράμετρο υγείας & ευρωστίας.
- Είναι «εύκολη» η κάλυψη των αναγκών σε βιταμίνες & ανόργανα στοιχεία στις δυτικού τύπου κοινωνίες.
- Αν το παιδί/έφηβος νοιώθει «πесμένος» ή «νωθρός», συνήθως οφείλεται σε έλλειψη υδατανθράκων και όχι βιταμινών.
- Η ανεπαρκής διατροφή δεν αναιρείται από συμπληρώματα!



Γιατί οι έφηβοι δεν πρέπει να παίρνουν συμπληρώματα διατροφής;

- Δεν επιταχύνουν την ανάπτυξη τους
 - Δεν αυξάνουν την απόδοση
 - Δεν είναι γνωστές οι βραχυ/μακροπρόθεσμες επιδράσεις της χρήσης τους
 - Δεν είναι όλα ακίνδυνα
-
- ΔΙΝΕΤΑΙ Η ΛΑΘΟΣ ΕΝΤΥΠΩΣΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΛΕΙΤΑΙ Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

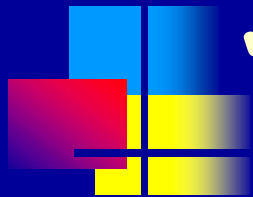


“Η προσθήκη κακάο στο γάλα έχει ως αποτέλεσμα να «χάνετε» το ασβέστιο από το γάλα”

“Μόνο το φρέσκο γάλα έχει ασβέστιο”

Η αλήθεια.....

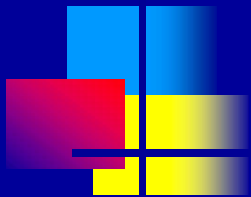
- Αν και το κακάο μειώνει την απορρόφηση του ασβεστίου ΔΕΝ τη μηδενίζει!
- Ως εκ τούτου εάν κάποιος πίνει γάλα μόνο με κακάο και βέβαια να συνεχίσει να πίνει!
- Το φρέσκο παστεριωμένο γάλα, το γάλα υψηλής παστερίωσης, και το γάλα τύπου «εβαπορέ» (σε αναλογία γάλα/νερό 1/1) έχουν ίδια περιεκτικότητα σε ασβέστιο
- Ως εκ τούτου εάν κάποιος πίνει γάλα μόνο τύπου «εβαπορέ» και βέβαια να συνεχίσει να πίνει!



“Ο ύπνος παχαίνει....”

Η αλήθεια.....

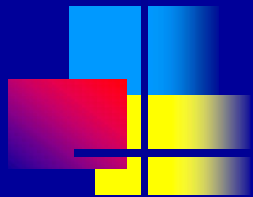
- Δεν έχουν όλες οι «καθιστικές» δραστηριότητες το ίδιο αποτέλεσμα.
- Πολλές μεγάλες μελέτες δείχνουν ότι τα παιδιά που κοιμούνται <9 ώρες έχουν διπλάσιες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα.
- Από την άλλη όμως.....



ΟΘΟΝΗ

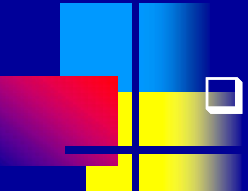
- ❖ Συσχέτιση χρόνου παρακολούθησης με παχυσαρκία
- ❖ Αποτροπή από άσκηση και κίνηση
- ❖ Αύξηση τσιμπολογήματος
- ❖ Τα παιδιά που παρακολουθούν πολύ χρόνο οθόνη καταναλώνουν:
 - τρόφιμα και ποτά υψηλής θερμιδικής αξίας (γλυκά, σνακ, αναψυκτικά)
 - λιγότερα φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, κοτόπουλο και ψάρι
 - περισσότερο κόκκινο κρέας, αλλαντικά, αλμυρά σνακ, αναψυκτικά





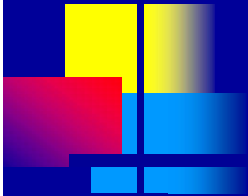
Η υγιεινή, ισορροπημένη
διατροφή, ο επαρκής ύπνος
και η φυσική δραστηριότητα
είναι το κλειδί της επιτυχίας!

ΕΝΑ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ:

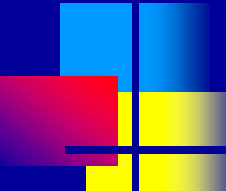
- 
- Ενεργειακή επάρκεια
 - Ποικιλία
 - Ισορροπία - Αναλογία θρεπτικών συστατικών
 - Μέτρο
 - Κατανομή τροφών σε μικρά και συχνά γεύματα (4-6):

ΠΡΩΙΝΟ - ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ - ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ -
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ - ΒΡΑΔΥΝΟ - ΠΡΟ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Δεν πρέπει να παραμελείται η
επαρκής πρόσληψη υγρών!!!!



Ενδεικτικό ισορροπημένο διαιτολόγιο



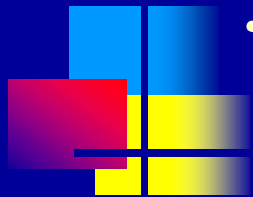
Ημερησίως:

- 5-6 μερίδες ψωμιού & δημητριακών
- Μικρή μερίδα σαλάτα σε κάθε γεύμα
- 2-3 φρούτα
- 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών
- Ελαιόλαδο για όλες τις χρήσεις

Εβδομαδιαίως:

- 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια.
- 2 φορές την εβδομάδα ψάρι, 3-5 αβγά, 1-3 φορές κρέας και κοτόπουλο
- Γλυκά σε μικρή ποσότητα

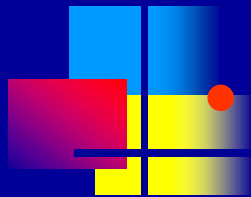
ΠΡΩΙΝΟ:



Το γεύμα που δεν παραλείπουμε ποτέ

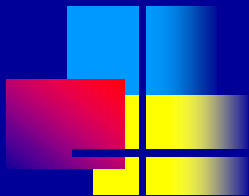
- δίνει την απαραίτητη ενέργεια στον οργανισμό
- αυξάνει την ικανότητα συγκέντρωσης των παιδιών, άρα την απόδοσή τους
- αυξάνει τη σωματική και την ψυχική τους ευεξία
- αποφεύγεται η κατανάλωση ανθυγιεινών, τυποποιημένων προϊόντων
- αποφεύγονται επεισόδια υπογλυκαιμίας
- φαίνεται ότι προστατεύει από την παχυσαρκία στα παιδιά

Ιδέες για καλό πρωινό



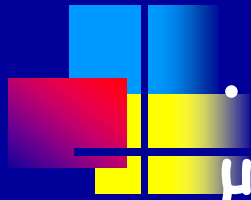
- 1 φλιτζάνι γάλα με δημητριακά πρωινού και 1 φρούτο.
- 1 αβγό, 1-2 φέτες ψωμί, λίγο τυρί και 1 φρούτο.
- 1 φλιτζάνι γάλα, 1 κομμάτι κέικ και 1 φρούτο.
- 1 φλιτζάνι γάλα, 1-2 φέτες ψωμί με λίγο μέλι & 1 φρούτο
- 1 γιαούρτι με δημητριακά πρωινού και 1 φρούτο.
- 1 τοστ (ψωμί, τόνος ή κοτόπουλο, τυρί) και 1 φρούτο ή χυμός.
- 1 κομμάτι σπιτική σπανακόπιτα και φυσικός χυμός
- 1 φλιτζάνι γάλα και 1 κουλούρι Θεσ/κης

Ιδέες για κολατσιό



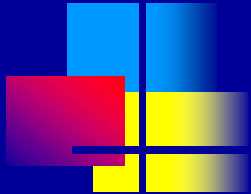
- Σάντουιτς με ψωμί ολικής, φέτα ελιές, ντομάτα,
- Σάντουιτς με ψωμί ολικής, αυγό, ντομάτα, μαρούλι
- Φρούτα
- κουλούρι Θεσ/κης
- 1 κομμάτι σπιτικό κέικ
- σπιτικά κουλουράκια
- 1 κομμάτι σπιτική σπανακόπιτα

Χρήσιμες Πρακτικές



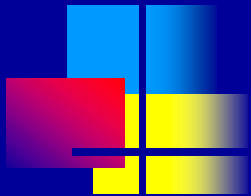
- ναι **συμβουλές**, όχι επιβολές (επεξηγήσεις, ειδικά για μεγαλύτερα παιδιά)
- όχι δίαιτες **υποθερμιδικές**
- ↓ κατανάλωσης **λίπους** στην οικογένεια
- αποφυγή «πειρασμών»
- κατανάλωση «**απαγορευμένων**» τροφίμων με μέτρο (όχι πλήρη απαγόρευσή τους)
- περιορισμός κατανάλωσης **φαγητού εκτός** σπιτιού
- όταν είναι δυνατό, **συμμετοχή παιδιού** στα ψώνια & την προετοιμασία γεύματος

Χρήσιμες Πρακτικές



- προτίμηση **νερού** ως ποτό ή **χυμών** αντί αναψυκτικών
- εξασφάλιση 3ων ποτ. **γάλακτος** ή ισοδυνάμων του (↓ λιπαρών) ημερησίως
- ενθάρρυνση για αργό **ρυθμό** κατανάλωσης γεύματος
- συγκεκριμένο & σταθερό **μέρος** κατανάλωσης γευμάτων – ήρεμο περιβάλλον
- μικρογεύματα (**σνακ**): ποιότητα, κατάλληλη στιγμή (π.χ. μετά από παιχνίδι, όχι στην τηλεόραση)
- Αλκοόλ;

Χρήσιμες Πρακτικές



- ενθάρρυνση για περισσότερο **περπάτημα**
- περιορισμός **καθιστικών** δραστηριοτήτων
- αναζήτηση **φυσ. δραστηριοτήτων** – συμμετοχή σε αθλητικές ομάδες
- προσφορά δραστηριοτήτων (π.χ. βόλτα) ως **επιβράβευση** παρά τροφής
- συνεργασία με **σχολείο**

Μαθαίνω να κάνω διαβάζω τις ετικέτες των τροφίμων



Όνομα Χυμού: νέκταρ πορτοκαλιού

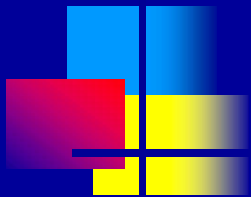
..... 50 % φυσικού χυμού
Χρωμάτισε το αντίστοιχο ποσοστό
φυσικού χυμού στο διπλανό ποτήρι

Συστατικό σε μεγαλύτερη συγκέντρωση:
..... χυμός πορτοκαλιού

Είναι πραγματικό φρούτο?
(Κύκλωσε τη σωστή απάντηση)

ΝΑΙ

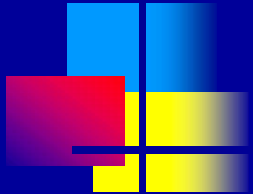
☒ ΟΧΙ



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ



- ❑ Υποστήριξη της ανάπτυξης των εφήβων
- ❑ Έμφαση στην *ποικιλία*, την *ισορροπία*, το *μέτρο*
- ❑ Η απαγόρευση ως τεχνική προκαλεί πολλές φορές αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα
- ❑ Αποφυγή διαιτών με τον παραδοσιακό τρόπο



Ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας