



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ**

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ**

**ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ**

-----

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Π.Ε ΚΑΙ Δ.Ε**

**ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ**

**Δ/ΝΣΗ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΓΡΕΒΕΝΩΝ**

**ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΚΑΡΠΕΡΟΥ**

**ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2010-2011**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**



## **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Σκοπός του προγράμματος είναι να ασχοληθούν οι μαθητές με ένα τόσο διαχρονικό ζήτημα όπως αυτό της διατροφής που απασχολεί κάθε κοινωνία και ιδιαίτερα τη σημερινή που χαρακτηρίζεται ως κοινωνία των παχύσαρκων. Η ενημέρωσή τους λοιπόν σχετικά με τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται σε συγκεκριμένες τροφές ήταν από τους πρώτους στόχους του προγράμματος. Οι μαθητές ασχολήθηκαν με τη μεσογειακή διατροφή, ενημερώθηκαν γύρω από τη σημασία του καλού πρωινού με σκοπό να ευαισθητοποιηθούν και να βελτιώσουν τις συνήθειες τους. Το βασικό λοιπόν κριτήριο του θέματος ήταν η μεγάλη σημασία της σωστής διατροφής για τη σωστή ανάπτυξη των εφήβων.

Η ομάδα Αγωγής Υγείας του σχολείου μας στηρίζεται από τους  
εξής μαθητές:

Αλλίου Φαργιόν

Βέντζιου Στέλλα

Γκέκα Παναγιώτα

Δόβας Νικόλαος

Καλακάτσιος Βασίλειος

Λάλλου Ευαγγελία

Ορφανίδου Ελένη

Παπαθεοδώρου Παρασκευή

Τσέλα Ανίσα

Τσέλα Ροβένα

Χαραλαμπίδης Ηλίας

Υπεύθυνη προγράμματος Παπαχρήστου Παρασκευή ΠΕ 02

## Οι υδατάνθρακες στη διατροφή μας

Υπάρχουν 3 είδη υδατανθράκων:

1. οι μονοσακχαρίτες ( όπως γλυκόζη, φρουκτόζη, γαλακτόζη)
2. οι δισακχαρίτες (όπως λακτόζη, μαλτόζη, σακχαρόζη)
3. οι πολυσακχαρίτες ( όπως άμυλο, γλυκογόνο)

Το μυστικό των υδατανθράκων βρίσκεται στο διαχωρισμό τους. Ο οργανισμός αντιδρά διαφορετικά στο ένα ή στο άλλο είδος, όλοι όμως καταλήγουν σε γλυκόζη μέσα στο αίμα μας. Αυτό που αλλάζει είναι η ταχύτητα απορρόφησης.

Οι σύνθετοι υδατάνθρακες, οι πολυσακχαρίτες, μετατρέπονται σε γλυκόζη πολύ αργά (ψωμί, ρύζι, πατάτα, λαχανικά, όσπρια) ενώ οι απλοί, μονοσακχαρίτες και δισακχαρίτες (ζάχαρη, φρουκτόζη, γαλακτόζη) μετατρέπονται σε γλυκόζη απίστευτα γρήγορα.

Οι ομάδες τροφών οι οποίες περιέχουν αξιόλογα ποσά υδατανθράκων είναι:

- ο **οι δημητριακοί καρποί και τα όσπρια** (επίσης περιέχουν πρωτεΐνες, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και φυτικό υπόλειμμα, αλλά και λίπη)
- ο **τα φρούτα** (εκτός από γλυκόζη και φρουκτόζη περιέχουν και σουκρόζη, αν γλυκίζουν (τα ώριμα κυρίως), βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, κυτταρίνη, ημικυτταρίνες, πηκτίνη και νερό σε διάφορες ποσότητες)
- ο **τα λαχανικά** (εκτός από διάφορα ποσά γλυκόζης, τα φυλλώδη είναι πλούσια σε νερό και κυτταρίνη και πολλά περιέχουν βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Οι βολβοί των ριζών και οι σπόροι (πατάτες, παντζάρια, καρότα, φασόλια, αρακάς και γογγύλια), έχουν μεγάλα ποσά αμύλου, μικρότερα πρωτεϊνών, ιχνοστοιχείων και βιταμινών, καθώς και διάφορα ποσά κυτταρίνης)
- ο **το γάλα** (περιέχει κυρίως τον υδατ/κα λακτόζη)

### ο τα συμπυκνωμένα γλυκά

Οι περισσότερες από τις τροφές αυτές περιέχουν και άλλα θρεπτικά στοιχεία εκτός από υδατάνθρακες.

**Η ζάχαρη, τα σιρόπια και το άμυλο του αραβοσίτου θεωρούνται αμιγείς υδατάνθρακες, ενώ πολλά από τα γλυκά, όπως καραμέλες, μέλι, ζελέ και αεριούχα ποτά, περιέχουν μικρή ποσότητα και από άλλα θρεπτικά στοιχεία. Γενικά, οι θερμίδες που προέρχονται από τα τελευταία τρόφιμα χαρακτηρίζονται ως «κενές θερμίδες», γιατί δεν αποδίδουν τίποτε άλλο εκτός από θερμίδες, πράγμα που συμβαίνει και στην περίπτωση της αλκοόλης. Υπερβολική πρόσληψη από τα είδη αυτά περιορίζει την όρεξη ή και την κατανάλωση τροφών θρεπτικών και απαραίτητων για μια σωστή διατροφή.**

Τι συμβαίνει όταν οι υδατάνθρακες φτάνουν στο αίμα?

Οι υδατάνθρακες διασπώνται σε μονοσακχαρίτες στον εντερικό σωλήνα και στη συνέχεια εισέρχονται στην κυκλοφορία του αίματος. Τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα αυξάνονται και αυτό πυροδοτεί την έκκριση ινσουλίνης. Η ινσουλίνη «αφαιρεί» τη γλυκόζη από το αίμα. Η γλυκόζη μεταφέρεται στους μυς και το λιπώδη ιστό.

Μεγάλη ποσότητα γλυκόζης, μεγάλη ποσότητα ινσουλίνης ταχύτατη έλλειψη σακχάρου.

**Οι υδατάνθρακες πρέπει να αποτελούν το 50-55% των συνολικών θερμίδων της ημερήσιας διατροφής, διότι δίνουν άμεσα ενέργεια στον οργανισμό (4 θερμίδες ανά γραμμάριο), αλλά είναι και απαραίτητοι για τις λειτουργίες του εγκεφάλου και αυτό γιατί ο εγκέφαλος χρησιμοποιεί τη γλυκόζη σαν πρώτη πηγή ενέργειας.**

### Οι πρωτεΐνες στη διατροφή μας

Οι πρωτεΐνες αποτελούνται από αμινοξέα. Με λίγα λόγια τα αμινοξέα είναι τα δομικά τους συστατικά. Συνολικά υπάρχουν 20 αμινοξέα, τα οποία απαντώνται σε ποικίλους

συνδυασμούς μεταξύ τους. Οκτώ αμινοξέα από αυτά, πρέπει να προσλαμβάνονται με την τροφή μας, γιατί το σώμα μας δεν μπορεί να τα συνθέσει. Για αυτό το λόγο αποκαλούνται και «απαραίτητα» αμινοξέα: βαλίνη, λευκίνη, ισολευκίνη, θρεονίνη, μεθειονίνη, φαινυλαλανίνη, τρυπτοφάνη, λυσίνη.

Τις πρωτεΐνες τις παίρνουμε από το ζωικό και το φυτικό βασίλειο. Οι ζωικές πρωτεΐνες έχουν μεγαλύτερη βιολογική αξία από τις φυτικές πρωτεΐνες. Αυτό οφείλεται στις διαφορετικές ποσότητες βασικών αμινοξέων που περιέχουν. Αυτή η διαφορετική σύσταση, ωστόσο έχει το πλεονέκτημα ότι τα βασικά αμινοξέα που περιέχονται σε ζωικές και φυτικές τροφές, αλληλοσυμπληρώνονται, έτσι ώστε να επιτυγχάνεται ακόμα υψηλότερη βιολογική αξία.

Γιατί χρειαζόμαστε τις πρωτεΐνες?	Ανάγκη σε πρωτεΐνες ανά χιλιόγραμμο βάρους σώματος	Πηγές πρωτεϊνών υψηλής ποιότητας, φτωχές σε λίπη
Οι πρωτεΐνες είναι τα πιο σημαντικά δομικά συστατικά για:	βασική ανάγκη (ενήλικες); 0,8 g/kg με 1,0g/kg	<b>Γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά</b>
μυς	αθλητές αντοχής: 1,1 g/kg με 1,4 g/kg	<b>Τυριά με χαμηλά λιπαρά (&lt;30% επί ξηρής μάζας)</b>
ορμόνες	αθλήματα δύναμης: 1,6g/kg με 2g/kg	<b>Ψάρια</b>
ανοσοποιητικές πρωτεΐνες		<b>Πουλερικά</b>
ένζυμα		<b>Όσπρια</b>

## Τα λίπη στη διατροφή μας

Τα λίπη αποτελούνται από λιπαρά οξέα και γλυκερίνη (τριγλυκερίδια). Τα λιπαρά οξέα διαφοροποιούνται αναλόγως του μήκους τους (βραχεία, μέτρια και μακριά αλυσίδα) και αναλόγως του αν είναι κορεσμένα ή ακόρεστα..

Κορεσμένα λίπη	Μονοακόρεστα λίπη	Πολυακόρεστα λίπη
στερεά κατάσταση	υγρή κατάσταση	υγρή κατάσταση
αυξάνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης	θετική επίδραση στα επίπεδα της χοληστερόλης	θετική επίδραση στα επίπεδα της χοληστερόλης
περιέχονται κυρίως σε ζωικά λίπη όπως το κρέας, τα λουκάνικα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα τυριά, το βούτυρο	περιέχονται κυρίως σε φυτικά έλαια, τα οποία είναι πλούσια σε ελαϊκό οξύ, όπως στο ελαιόλαδο, το φυσιτέλαιο και εν μέρει στις μαργαρίνες	περιέχονται κυρίως σε φυτικά έλαια, τα οποία είναι πλούσια σε λινολεϊκό οξύ, όπως το καλαμποκέλαιο, το ηλιέλαιο, το σογιέλαιο
βούτυρο καρύδας		αλλά επίσης και στο λίπος των ψαριών, όπως η ρέγκα, το σκουμπρί, ο σολομός
στερεοποιημένα λιπαρά όπως στα έτοιμα προϊόντα		

Τα λίπη παίζουν σημαντικό ρόλο στο σώμα μας!

Τα λίπη...

- περιέχουν μόνο απαραίτητα λιπαρά οξέα (το λινολεϊκό οξύ πρέπει να λαμβάνεται με την τροφή)

- περιέχουν σημαντικές λιποδιαλυτές βιταμίνες (οι βιταμίνες A, D, E, K απορροφώνται από τον οργανισμό μας μόνο σε συνδυασμό με λιπαρές ουσίες
- παίζουν σημαντικό ρόλο στη θερμική μόνωση (υποδόριο λίπος)
- προστατεύουν τα εσωτερικά μας όργανα
- αποτελούν συγκεντρωμένη πηγή ενέργειας

### **Μειώνοντας σωστά τα λίπη!**

- **Λίγα ζωικά λίπη (χοληστερόλη!!)**
- **Προσοχή στα κρυμμένα λίπη, όπως στα λουκάνικα, το τυρί, τη σοκολάτα**
- **Περισσότερα φυτικά λίπη (όπως το λάδι στη σαλάτα)**
- **Χρησιμοποιείτε λίγα λίπη επάλειψης και τηγανίσματος**
- **Τρώτε περισσότερα προϊόντα με χαμηλά λιπαρά, πλούσια σε υδατάνθρακες**

**Η σωστή μείωση των λιπαρών ουσιών δεν σημαίνει ότι πρέπει να τα αποκλείσουμε τελείως!!**

Εξάλλου, οι λιπαρές ουσίες παίζουν σημαντικό ρόλο στη γεύση και το φαγητό είναι και ευχαρίστηση

### **Βιταμίνες**

Οι βιταμίνες ανήκουν στους μικρότερους «ρυθμιστές» του μεταβολισμού μας. Δρουν ως βοηθητικοί παράγοντες πολλών ενζύμων, που θα μπορούσαμε να τους αποκαλέσουμε μεταβολικούς καταλύτες. Οι βιταμίνες (vita=ζωή) είναι ζωτικής σημασίας για το σώμα μας, το οποίο δεν μπορεί να τις παράγει, αλλά τις προσλαμβάνει μέσω των τροφών. Οι βιταμίνες ταξινομούνται ανάλογα με τη διαλυτότητά τους.

Βιταμίνη	Σημαντική για...	Περιέχεται σε...
βιταμίνη A	Μάτια = όραση, βλεννογόνο, αντίσταση στις μολύνσεις	γαλακτοκομικά προϊόντα, συκώτι, κρόκος αυγού, κρέας, ψάρια



βήτα καροτένιο	<πρόδρομος> της βιτ Α (προβιταμίνη), καταστρέφει τις ελεύθερες ρίζες	<πορτοκαλί> και <πράσινα> λαχανικά και φρούτα
<b>βιταμίνη D</b>	<b>σχηματισμός και καλή διατήρηση των οστών, συμβάλλει στην απορρόφηση του ασβεστίου</b>	<b>γαλακτοκομικά προϊόντα, μουρουνέλαιο</b>
<b>βιταμίνη E</b>	<b>καταστρέφει τις ελεύθερες ρίζες (αντιοξειδωτικός παράγοντας)</b>	<b>φυτικά έλαια, όπως το ηλιέλαιο και το έλαιο από φύτρο σίτου, φιστίκια</b>
βιταμίνη K	πήξη το αίματος	τυριά κρόκος αυγού, <πράσινα λαχανικά>
βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ)	αντιοξειδωτική δράση =προστασία από τις ελεύθερες ρίζες, ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, σχηματισμός του συνδετικού ιστού, συμμετέχει στη σύνθεση ορμονών, αυξάνει την πρόσληψη του σιδήρου, σταματά την πρόσληψη χαλκού	φρέσκα φρούτα, πατάτες, ξυνολάχανο, λάχανο
βιταμίνη B1(θειαμίνη)	μεταβολισμός υδατανθράκων	κρέας (χοιρινό), συκώτι, σπόροι ολικής άλεσης, όσπρια
βιταμίνη B2 (ριβοφλαβίνη)	συνολικός μεταβολισμός	γάλα, συκώτι, δημητριακά
βιταμίνη B6 (πυριδοξίνη)	μεταβολισμός πρωτεϊνών	σπόροι ολικής άλεσης(σίτος, βρώμη), όσπρια, μπανάνες, πατάτες, κρέας
βιταμίνη B12 (κοβαλαμίνη)	συνολικός μεταβολισμός, σύνθεση των ερυθρών αιμοσφαιρίων	γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά, κρέας
βιοτίνη	μεταβολισμός πρωτεϊνών	σπόροι ολικής

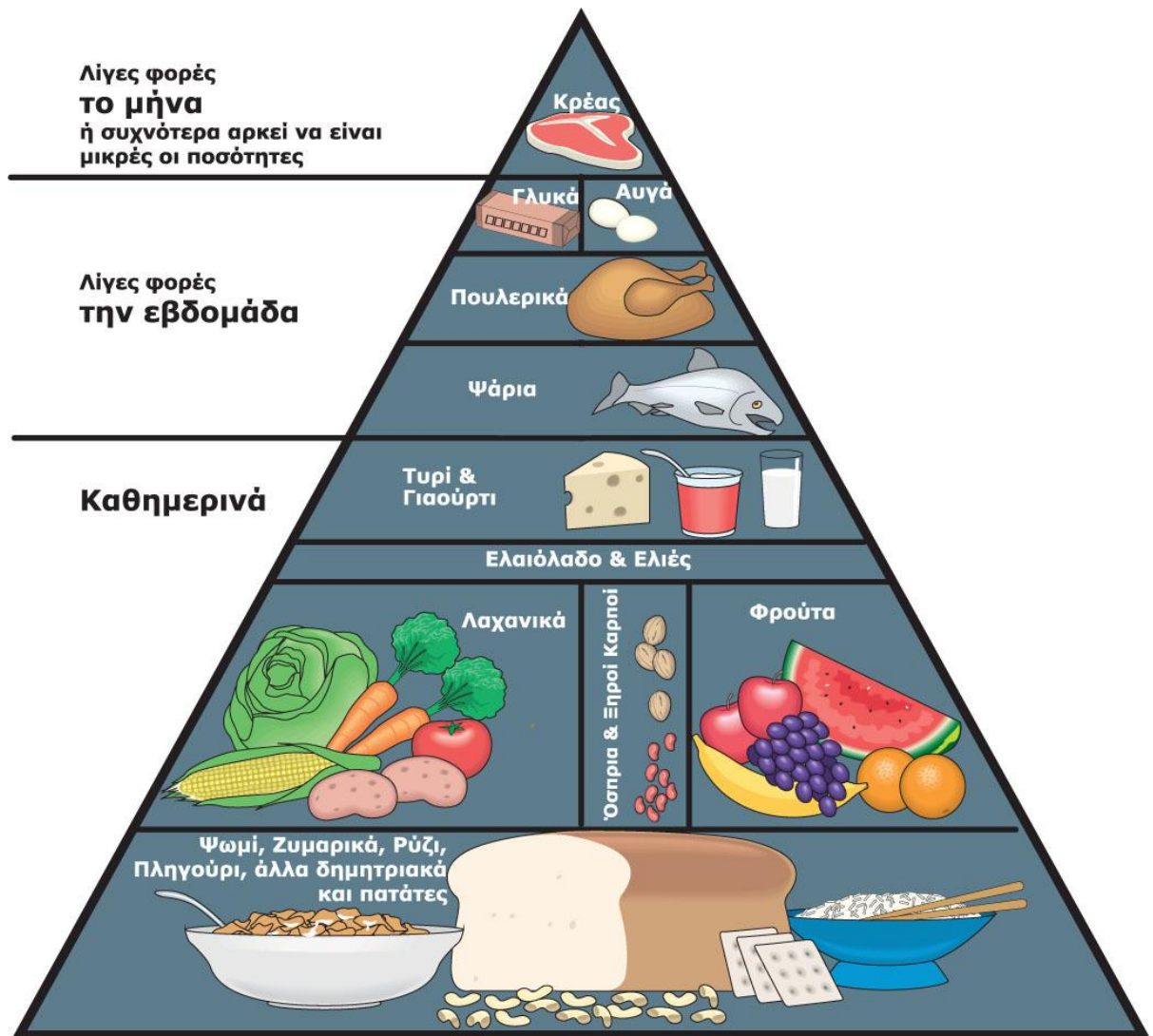
	και υδατανθράκων	άλεσης(σίτος, βρώμη), όσπρια, λαχανικά, κρόκος αυγού
νιασίνη	μεταβολισμός υδατανθράκων (μείωση της γλυκόζης), ενέργεια που τροφοδοτεί αερόβιες διαδικασίες	όσπρια, σίτος (ολικής άλεσης), πατάτες, φιστίκια
παντοθενικό οξύ	μεταβολισμός λιπαρών, υδατανθράκων και αμινοξέων, επούλωση τραυμάτων	γάλα, αυγά, ολόκληροι σπόροι, όσπρια
φολικό οξύ	μεταβολισμός DNA, δημιουργία νέων κυττάρων	πράσινα φυλλώδη λαχανικά, σπόροι ολικής άλεσης

### Μέταλλα και ιχνοστοιχεία

<b>Μέταλλα</b>	<b>Σημαντική για...</b>	<b>Περιέχεται σε...</b>
<b>Νάτριο</b>	αποθήκευση νερού	επιτραπέζιο αλάτι
<b>Κάλιο</b>	αφυδάτωση, ρύθμιση της πίεσης του αίματος, λειτουργία καρδιάς	φρέσκα φρούτα, ξερά φρούτα, χυμοί φρούτων
<b>Χλώριο</b>	ο πιο σημαντικός συνοδός του νατρίου και του καλίου, σχηματισμός υδροχλωρικού οξέος στο στομάχι	κοινό επιτραπέζιο αλάτι
<b>Μαγνήσιο</b>	συμμετέχει σε περισσότερες από 300 αντιδράσεις στον οργανισμό, όπως ο ενεργειακός	προϊόντα ολικής άλεσης, φύτρα σίτου, όσπρια, πατάτες, μπανάνες, πράσινα λαχανικά

	μεταβολισμός, οι μυϊκές συσπάσεις	
<b>Ασβέστιο</b>	σταθερότητα των οστών και δοντιών, μεταβίβαση μηνυμάτων στα νεύρα και τους μυς	γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα
<b>Σίδηρος</b>	μεταφορά του οξυγόνου στο αίμα, παραγωγή ενέργειας	κρέας, φακές, κεχρί, προϊόντα ολικής άλεσης, φύτρα φασολιού
<b>Ψευδάργυρος</b>	ανοσοποιητικό σύστημα, επούλωση τραυμάτων, προστασία από τις ελεύθερες ρίζες	κρέας, ψάρια, θαλασσινά, γαλακτοκομικά προϊόντα, προϊόντα ολικής άλεσης
<b>Σελήνιο</b>	προστασία από τις ελεύθερες ρίζες	ψάρια, αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα, προϊόντα ολικής άλεσης
<b>Χρόμιο</b>	μεταβολισμός υδατανθράκων, αυξάνει το σχηματισμό γλυκογόνου και εξοικονομεί γλυκογόνο κατά την διάρκεια της άσκησης	γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά, δημητριακά
<b>Ιώδιο</b>	λειτουργίες του θυρεοειδούς αδένου, μεταβολισμός ενέργειας	θαλασσινά ψάρια, ιωδιούχο αλάτι

## Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Η «Μεσογειακή διατροφή» χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Έκανε διάσημη την Ελλάδα οδηγώντας τους ειδικούς ανά των κόσμο να στρέφουν τον ενδιαφέρον τους στο «φαινόμενο

της Κρήτης» όπως ονομάστηκε, χάρη στη μακροζωία του πληθυσμού του νησιού.

Στη βάση της Μεσογειακής Διατροφής είναι οι τροφές (κυρίως μη επεξεργασμένες) που είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, καλαμπόκι, πλιγούρι, άλλα δημητριακά και πατάτα. Αυτές οι τροφές είναι πλούσιες σε ενέργεια, βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Η αυξημένη πρόσληψη φυτικών ινών είναι πολύ ευεργετική για την πρόληψη καρδιαγγειακών ασθενειών και καρκίνου.

- Τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια παρέχουν φυτικές ίνες, ουσιώδη μεταλλικά στοιχεία και βιταμίνες συμπεριλαμβανόμενων και των αντιοξειδοτικών βιταμινών. Πολλές μελέτες έχουν αποδείξει ότι η κατανάλωση αυτών των ουσιών προστατεύουν τόσο από καρκίνο όσο και από καρδιαγγειακά.

- Η πηγή λίπους στη μεσογειακή διατροφή προέρχεται κυρίως από το ελαιόλαδο (μονοακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία αποτελούν το 15-20 % των συνολικών ημερησίων θερμίδων), 10-15% είναι πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, ενώ λιγότερο από 10% των λιπαρών είναι κορεσμένα, με αποτέλεσμα το συνολικό λίπος να ανέρχεται στο 30-40% των συνολικών ημερησίων θερμίδων.

- Για την ομάδα των γαλακτοκομικών η Μεσογειακή Διατροφή προτείνει κυρίως γιαούρτι και τυρί, καθημερινά σε μέτρια κατανάλωση. Από τα γαλακτοκομικά προσλαμβάνουμε κυρίως ασβέστιο, πρωτεΐνες και βιταμίνες Β.

- Τα ψάρια και τα πουλερικά συνιστώνται να καταναλώνονται και 2 με 4 φορές την εβδομάδα διότι είναι η κύρια πηγή πρωτεϊνών και είναι πλούσιες σε βιταμίνες Β και σίδηρο. Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που προέρχονται από τα λιπαρά ψάρια (σαρδέλες, γαύρος, σκουμπρί, τσιπούρα, ρέγκα, σολομός) είναι λίπος που είναι αποδεδειγμένα ευεργετικό για την καρδιά. Τα θαλασσινά (καβούρια, χταπόδι, καλαμαράκια, μύδια, στρείδια) περιέχουν ελάχιστο λίπος, γι' αυτό και η

περιεκτικότητα τους σε ωμέγα-3 λιπαρά είναι αμελητέα. Ωστόσο, περιέχουν βιταμίνη B12 και φώσφορο, καθώς και χοληστερόλη.

· Στη Μεσογειακή Διατροφή το κόκκινο κρέας βρίσκεται στην κορυφή της πυραμίδας, παρόλο που είναι εξαιρετική πηγή σιδήρου και πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας. Η μειωμένη κατανάλωση του κόκκινου κρέατος (ελάχιστες φορές το μήνα) οφείλεται στο ότι το κόκκινο κρέας έχει συνδεθεί με τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο του παχέος εντέρου και με την παχυσαρκία και αυτό επειδή εκτός από πρωτεΐνη περιέχει και κορεσμένο λίπος.





## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Καταναλώνετε καθημερινά τουλάχιστον 2 λίτρα νερό, είναι απαραίτητο για την εξασφάλιση της υδατικής ισορροπίας του οργανισμού και μπορεί να αποτελέσει σημαντική πηγή απαραίτητων στοιχείων, όπως το φθόριο, το ιώδιο κ.α. Πίνετε νερό ανάμεσα στα γεύματα και όχι κατά τη διάρκεια αυτών.
- Καταναλώνετε καθημερινά σαλάτες μαζί με το κυρίως πιάτο, προσφέρουν βιταμίνες και φυτικές ίνες, απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και δρουν προστατευτικά έναντι της στεφανιαίας νόσου και των περισσότερων νεοπλασιών.
- Αυξήστε την κατανάλωση φρούτων και χυμών, παρέχοντας έτσι στον οργανισμό σας πληθώρα απαραίτητων βιταμινών. Τονώνουν τον οργανισμό και δρουν προστατευτικά έναντι πολλών νόσων.
- Ξεκινάτε τη μέρα σας με ένα καλό πρωινό. Μετά τις ώρες του νυχτερινού ύπνου, παρέχει στον οργανισμό την απαραίτητη ενέργεια για ένα καλό ξεκίνημα, αποτρέποντας σας από τα μετέπειτα “τσιμπολογήματα”.

- Πίνετε καθημερινά 1- 2 ποτήρια γάλα και τρώτε γιαούρτια, έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η απαραίτητη πρόσληψη ασβεστίου και φωσφόρου.
- Περιορίστε την κατανάλωση αλατιού, αναψυκτικών και καφέδων, προκαλούν κατακράτηση υγρών και κάνουν κυτταρίτιδα!
- Περιορίστε την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών. Προτιμήστε κρασί.
- Προτιμήστε την κατανάλωση ελαιολάδου έναντι άλλων λιπών (βούτυρο, μαργαρίνη κ.ο.κ.). Το ελαιόλαδο προμηθεύει τον οργανισμό με απαραίτητα λιπαρά οξέα, καθώς επίσης με αντιοξειδωτικές βιταμίνες κατά της γήρανσης! Προσθέστε το στο φαγητό σας προς το τέλος του μαγειρέματος και πάντα με μέτρο.
- Αποφύγετε την κατανάλωση λιπαρών τροφίμων (τσιπς, πίτσες, fast food, ξηρούς καρπούς, λιπαρά κρέατα & αλλαντικά, σάλτσες, γλυκά). Καταναλώνετε κυρίως βραστά, ψητά και σχάρας και αποφύγετε τα τηγανητά. Προτιμάτε άπαχα κρέατα και αφαιρείτε πάντα το ορατό λίπος.
- Τρώτε 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια, 1-2 ψάρι, 1-2 κρέας και 1-2 ζυμαρικό ή ρύζι.
- Αν καταναλώσετε κάτι ιδιαίτερα λιπαρό, προσπαθήστε ταυτόχρονα να καταναλώσετε μεγάλη ποσότητα πράσινης σαλάτας ή χορταρικών, έτσι ώστε να δεσμεύσει όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποσότητα χοληστερόλης και να επέλθει γρηγορότερα ο κορεσμός.
- Να τρώτε ήρεμα και αργά και σε τακτές ώρες μέσα στην ημέρα, κατανέμοντας τις τροφές σε 2-3 κυρίως γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και 2-3 ενδιάμεσα (δεκατιανό, απογευματινό, προ του ύπνου).
- Αυξήστε την φυσική σας δραστηριότητα, ακόμα και με λίγες ώρες περπάτημα. Θυμηθείτε ότι αν ακολουθείτε σωστή διατροφή και ταυτόχρονα γυμνάζεστε, θα είστε πάντα υγιής και σε φόρμα.
- Τρόφιμα με ελάχιστη θερμιδική αξία, τα οποία μπορείτε άφοβα να καταναλώνετε είναι τα ακόλουθα: αγγούρι, άνηθος, γαρίφαλο, δυόσμος, κανέλλα, κάρυ, κάπαρη, λεμόνι, λάχανο, μαρούλι, μουστάρδα, μαιντανός, ξύδι,



πίκλες, ρόκα, σπανάκι, σκόρδα, φασκόμηλο/ χαμομήλι κτλ.



### **Πρωινό γεύμα: Πολύτιμο όσο και αναντικατάστατο**

Η άρνηση των μικρών παιδιών, αλλά και των εφήβων, να ξεκινήσουν τη μέρα τους με ένα καλό πρωινό είναι ένα μόνιμο πρόβλημα σχεδόν σε κάθε οικογένεια. Οι δικαιολογίες που συνοδεύουν αυτή την άρνηση των παιδιών είναι, ότι δεν έχουν αρκετό χρόνο το πρωί πριν το σχολείο, ή ότι δεν έχουν όρεξη, ενώ μεγαλύτερα παιδιά και ιδιαίτερα τα κορίτσια θεωρούν, ότι η αποφυγή του πρωινού είναι ένας καλός τρόπος να αποφύγουν κάποιες περιττές θερμίδες. Ακόμη, όμως, και εκείνα τα παιδιά που τρώνε κάτι τις πρωινές ώρες στο σπίτι ή το σχολείο, συχνά προτιμούν τρόφιμα με πολλές θερμίδες, ζάχαρη, λιπαρά και φτωχά σε θρεπτικά συστατικά. Το γεγονός αυτό έχει αντίκτυπο στην συνολική υγεία και ευεξία των παιδιών τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα. Κι αυτό καθώς κάθε γεύμα θα πρέπει να είναι ανάλογο της δραστηριότητας που πρόκειται να ακολουθήσει, τόσο σωματικής όσο και πνευματικής. Αντιλαμβάνεται κατά συνέπεια κανείς ότι οι πρωινές ώρες στο σπίτι και το σχολείο καθίστανται εξαιρετικά σημαντικές για τη σωστή ανάπτυξη και απόδοση των παιδιών.

Το πρωινό αποτελεί ίσως το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας και αναπόσπαστο κομμάτι ενός σωστού και

ισορροπημένου διαιτολογίου, καθώς παρέχει στον οργανισμό την απαιτούμενη ενέργεια και βασικά θρεπτικά συστατικά. Ένα πλούσιο πρωινό βοηθάει την καλύτερη δυνατή λειτουργία του οργανισμού σωματική και πνευματική, δίνοντας τη δυνατότητα να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις των καθημερινών δραστηριοτήτων. Μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση πρωινού από ενήλικες αλλά ακόμη περισσότερο από παιδιά, προσφέρει όχι μόνο την απαραίτητη ενέργεια για να ξεκινήσουν τη μέρα τους, αλλά 2-5 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να καλύψουν τα 2/3 των συνιστώμενων ημερήσιων προσλήψεων στις περισσότερες βιταμίνες και μέταλλα, συμπεριλαμβανομένου και του σιδήρου.

Παράλληλα, έχειδειχθεί, ότι ένα σωστό πρωινό βελτιώνει τους βαθμούς στο σχολείο, την ευκολία παρακολούθησης του μαθήματος και την πειθαρχία του παιδιού. Ακόμη, άτομα που παίρνουν πρωινό εμφανίζουν σπανιότερα κατάθλιψη, άγχος ή υπερκινητικότητα. Επίσης, σκέφτονται γρηγορότερα και πιο καθαρά, αισθάνονται λιγότερη κούραση και υπνηλία, και έχουν μικρότερες πιθανότητες να παραπονεθούν για πρωινούς πόνους στην κοιλιά και ζαλάδα.

Ιδιαίτερης σημασίας, όμως, δεν είναι μόνο η ύπαρξη του πρωινού ως γεύμα, αλλά και η ποιότητά του. Ένα καλό πρωινό θα πρέπει να παρέχει στο παιδί το 1/4 με 1/3 του ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Ένα ισορροπημένο πρωινό θα πρέπει να παρέχει πρωτεΐνες, λίπος καλής ποιότητας με έμφαση στα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, υδατάνθρακες, καθώς και τα πολύ σημαντικά θρεπτικά συστατικά που τα παιδιά συχνά δεν προσλαμβάνουν επαρκώς, όπως οι φυτικές ίνες, η βιταμίνη C, το φυλικό οξύ, ο σίδηρος και το ασβέστιο.

Όλα αυτά ίσως ακούγονται πολύπλοκα για ένα γονιό που επιθυμεί να θρέψει σωστά το παιδί του και ακόμη πιο αποκρουστικά για ένα παιδί που φαντάζεται ότι για να έχει καλό πρωινό θα πρέπει να ξεκινάει τη μέρα του με κάτι άγευστο και αποκρουστικό. Το πρωινό δεν είναι απαραίτητο να είναι βαρετό, ή να απαιτεί μεγάλο χρόνο προετοιμασίας για να είναι θρεπτικό. Μερικές ιδέες για ένα υγιεινό και νόστιμο πρωινό είναι οι ακόλουθες:

- 1 ποτήρι γάλα με αρκετά δημητριακά και 1 ποτήρι φρέσκο χυμό πορτοκάλι
- 1 γιαούρτι με αρκετά δημητριακά, 1 φρούτο κομμένο και 2-3 κουταλάκια του γλυκού μέλι
- 1 ποτήρι από διάφορα φρούτα χτυπημένα στο μπλέντερ και 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως με μαργαρίνη και μέλι
- 1 τوست με μαύρο ψωμί, λίγη μαργαρίνη, άπαχο τυρί και γαλοπούλα μαζί με 1 ποτήρι φρέσκο χυμό
- milkshake (από γάλα χτυπημένο με 1 μπανάνα ή μερικές φράουλες) και 3-4 κράκερ μαζί με μαλακό τυρί κρέμα για επάλειψη
- 1 αραβική πίτα με μαργαρίνη, τυρί και γαλοπούλα μαζί με 1 ποτήρι γάλα
- 1 ποτήρι γάλα, 1 φέτα κέικ σπιτικό κέικ φτιαγμένο με αγνά υλικά και 1 ποτήρι φρέσκο χυμό

## **Βιβλιογραφία**

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ -  
ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Η ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

Παπαχρήστου Παρασκευή

















