

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ « ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ »

### ΘΕΜΑ : «Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ»

Ο άνθρωπος προσλαμβάνει από το περιβάλλον του τροφές σε στερεά και υγρή μορφή. Τις επεξεργάζεται και ένα μέρος αυτών το παρακρατεί ενώ το υπόλοιπο το αποβάλλει.

Η επεξεργασία των τροφών συνολικά από τον άνθρωπο λέγεται μεταβολισμός.

Όταν την ποσότητα της τροφής που παρακράτησε την διασπά και την καίει προκειμένου να εξασφαλίσει ενέργεια για να επιτελέσει τις διάφορες λειτουργίες του, αυτό λέγεται καταβολισμός.

Όταν την τροφή που παρακράτησε την χρησιμοποιεί για να αναπτυχθεί αυτό λέγεται αναβολισμός. Αυτό αποτελεί και την ειδοποιό διαφορά ανάμεσα στα έμβια όντα και τα άβια αντικείμενα. Ο μεταβολισμός γίνεται στο πεπτικό σύστημα του ανθρώπου.

ΑΥΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΑ ΕΞΗΣ ΟΡΓΑΝΑ :

- ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΚΟΙΛΟΤΗΤΑ
- ΦΑΡΥΓΓΑΣ, ΛΑΡΥΓΓΑΣ
- ΟΙΣΟΦΑΓΟΣ
- ΣΤΟΜΑΧΙ
- ΛΕΠΤΟ ΕΝΤΕΡΟ
- ΠΑΧΥ ΕΝΤΕΡΟ
- ΠΡΩΚΤΟΣ

Επίσης έχουμε και τους προσαρτημένους αδένες :

- Σιελογόνοι αδένες**
- Πάγκρεας**
- Ήπαρ**

Οι στερεές τροφές εισέρχονται από το στόμα τεμαχίζονται από τα δόντια, ανακατεύονται με σάλιο και έτσι δημιουργείται ο βλωμός (μπουκιά) την οποία καταπίνουμε. Περνάει από τον φάρυγγα, τον λάρυγγα και μέσω του οισοφάγου καταλήγει στο στομάχι. Εκεί πέφτει πάνω τους το γαστρικό υγρό και αρχίζει η διάσπασή τους. Η πέψη συνεχίζεται στο λεπτό έντερο, στο παχύ έντερο και οι άχρηστες ουσίες αποβάλλονται από τον πρωκτό.

Βέβαια οι άνθρωποι πρέπει να τρώνε τις ενδεδειγμένες τροφές θα πρέπει όμως επί πλέον να διαθέτουν ένα υγιές πεπτικό σύστημα που θα επεξεργάζεται καλά τις τροφές.

ΟΙ ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΤΟΥ ΠΕΠΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ :

- καρκίνος του στομάχου (ιδιαίτερα ύπουλος διότι τα συμπτώματα μοιάζουν με την γαστρίτιδα).
  - πεπτικό έλκος (διάβρωση του βλεννογόνου του στομάχου).
  - γαστρίτιδα (φλεγμονή του βλεννογόνου του στομάχου)
  - δυσκοιλιότητα, διάρροια
  - κίρρωση του ήπατος
  - χολολιθιάσεις, Ίκτερος
- 

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ**

Οι σημερινοί έφηβοι ήταν πριν μερικά χρόνια παιδιά, δηλαδή μαθητές δημοτικού. Οι σωστές διατροφικές συνήθειες διαμορφώνονται από τα παιδικά χρόνια. Οι γονείς προφορικά αλλά και με το παράδειγμά τους πρέπει να καθοδηγήσουν τα παιδιά να διαμορφώσουν και να τηρούν σωστό διαιτολόγιο. Ένα παιδί με τις πρέπουσες διατροφικές συνήθειες θα εξελιχθεί σε ένα έφηβο που τρέφεται σωστά.

Οι έφηβοι (μαθητές γυμνασίου και λυκείου στην συντριπτική τους πλειοψηφία) έχουν περισσότερες διατροφικές ανάγκες σε σχέση με άλλες ηλικιακές ομάδες του γενικού πληθυσμού. Αυτό συμβαίνει για δύο λόγους :

A) Το σώμα του εφήβου αναπτύσσεται πολύ γρήγορα και τα δομικά υλικά προσλαμβάνονται από τις τροφές.

B) Η πνευματική εργασία (μελέτη-μάθηση) απαιτεί αυξημένη ποσότητα τροφής και την ενδεδειγμένη διότι ο εγκέφαλος καταναλώνει πολύ ενέργεια.

Η διατροφή των εφήβων θα πρέπει να περιέχει ένα πολύ μεγάλο αριθμό θρεπτικών ουσιών και ταυτόχρονα να μην παχαίνει το μαθητή, να μην τον φορτώνει με περιττές θερμίδες.



## **ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ**

Για τους μαθητές που φοιτούν σε ημερήσιο σχολείο ένα σωστό πρωινό θα εφοδιάσει το μυαλό και τι σώμα. Το πρωινό είναι πολύ παρεξηγημένο στη χώρα μας. Πολλοί το περιορίζουν σε ένα ποτήρι γάλα. Στην πραγματικότητα είναι το πρώτο γεύμα της ημέρας και ένα πλήρες πρωινό είναι ότι καλλίτερο για τον μαθητή που έχει να αντιμετωπίσει επτά ώρες μάθημα. Το πρωινό πρέπει να περιλαμβάνει δημητριακά ολικής άλεσης, που είναι πλούσια σε υδατάνθρακες και φυτικές ίνες και βοηθούν στην επίλυση μαθηματικών υπολογισμών. Απαραίτητα είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα που εξασφαλίζουν πρωτεΐνες για την αύξηση της μυϊκής μάζας και ασβέστιο μαζί με βιταμίνη D, για το χτίσιμο γερού σκελετού. Τα γαλακτοκομικά δεν πρέπει να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά. Τις ώρες που ο μαθητής είναι στο σχολείο έχει ανάγκη από τροφές που του προσδίδουν ενέργεια όπως π.χ. σνακ, φρούτα, bar δημητριακών, κουλούρι Θεσσαλονίκης, άπαχο γάλα με κακάο. (το γνωστό ως δεκατιανό). Γυρίζοντας στο σπίτι έχουμε το μεσημεριανό. Πρέπει οι μαθητές να βρίσκουν έτοιμο το μεσημεριανό, διαφορετικά ανοίγουν το ψυγείο και τρώνε οτιδήποτε. Το μεσημεριανό αλλά και το βραδινό πρέπει να έχει σαλάτα και φρούτο κάθε μέρα. Για το βραδινό έχουμε να πούμε ότι δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να τρώγεται πολύ αργά π.χ. κοντά στα μεσάνυχτα. Η καλλίτερη ώρα είναι 7-8 η ώρα το βράδυ. Το να πηγαίνουμε για ύπνο με πολύ γεμάτο στομάχι είναι πολύ κακό για τον οργανισμό μας. Τα όσπρια και το ψάρι πρέπει να αποτελούν βασικό γεύμα 1-2 φορές την εβδομάδα. Όταν τρώμε κρέας πρέπει να αφαιρούμε το ορατό λίπος. Δεν πρέπει να πιέζουμε τους μαθητές να αδειάσουν το πιάτο τους αν δεν πεινάνε.

Όλα τα ανωτέρω προϋποθέτουν ύπαρξη χρόνου από μέρους των γονέων για να προετοιμάσουν την τροφή των παιδιών τους σωστά. Αν δεν διαθέτουν χρόνο μπορούν να έχουν ετοιμάσει το μεσημεριανό από την προηγούμενη ημέρα σε μερίδες που θέλουν μόνο ζέσταμα.

Σε κάποιες περιπτώσεις οι μαθητές για κάποιο λόγο βιάζονται να ξεκινήσουν για το σχολείο τους νωρίτερα και δεν προλαβαίνουν να πάρουν κανονικό πρωινό. Στην έκτακτη αυτή περίπτωση μπορεί το πρωινό να αντικατασταθεί από τρία απλά μπισκότα ολικής άλεσης.

Επίσης υπάρχουν μαθητές που αθλούνται και χρειάζονται έξτρα ενέργεια. Εδώ χρειάζονται μικρά γεύματα που καταναλώνονται μία ώρα (ή και περισσότερο) πριν την προπόνηση και μισή ώρα μετά την προπόνηση. Δεν πάμε ποτέ διψασμένοι στην προπόνηση. Υπάρχει μεγάλος κίνδυνος αφυδάτωσης και πτώσης ηλεκτρολυτών.

## **11 ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΠΛΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**



- 1) Οι μεγάλοι να δίνουν το καλό παράδειγμα στους μικρότερους.
- 2) Ποικιλία λαχανικών και φρούτων καθημερινά.
- 3) Σωματική δραστηριότητα καθημερινά.
- 4) Λιγότερη ζάχαρη και αλάτι.
- 5) Ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή.
- 6) 4-7 αυγά την εβδομάδα.
- 7) Όσπρια τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.
- 8) Ψάρια και θαλασσινά 2-3 φορές την εβδομάδα.
- 9) Κόκκινο ή/και λευκό άπαχο κρέας 2-3 φορές την εβδομάδα. Αποφυγή επεξεργασμένου κρέατος.
- 10) Ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Προτιμούμε ολικής άλεσης.
- 11) Γάλα, τυρί ή γιαούρτι καθημερινά.

### **Διατροφική Πυραμίδα**

Η Διατροφική Πυραμίδα είναι ένας πρακτικός οδηγός διατροφής, που περιλαμβάνει τις κυριότερες ομάδες τροφών. Είναι ευέλικτη και κατάλληλη για όλα τα υγιή άτομα, από την ηλικία των δύο ετών και άνω. Τα περισσότερα παιδιά άνω των δύο ετών χρειάζονται τον ελάχιστο αριθμό μερίδων που αναφέρονται στη Διατροφική Πυραμίδα από κάθε ομάδα τροφών.

#### **Ομάδα 1: Δημητριακά**

Πρέπει να λαμβάνονται 6-11 μερίδες την ημέρα. Μία μερίδα ισοδυναμεί με 1 φέτα ψωμί, μισό φλιτζάνι ζυμαρικά ή 1 βάφλα. Οι τροφές αυτές αποτελούν καλή πηγή

ενέργειας και έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες. Προτιμήστε το ρύζι, τα ζυμαρικά, τα δημητριακά και το ψωμί.

### **Ομάδα 2: Λαχανικά**

Πρέπει να λαμβάνονται 3-5 μερίδες την ημέρα. Μία μερίδα ισοδυναμεί με 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά ή μισό φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά. Οι τροφές αυτές αποτελούν φυσικές πηγές βιταμινών και μετάλλων, τα οποία είναι απαραίτητα για την υγεία. Προτιμήστε τα καρότα, το καλαμπόκι, τα πράσινα φασόλια και τον αρακά.

### **Ομάδα 3: Φρούτα**

Πρέπει να λαμβάνονται 2-4 μερίδες την ημέρα. Μία μερίδα ισοδυναμεί με 1 φρέσκο φρούτο, μισό φλιτζάνι κομπόστα ή μισό φλιτζάνι χυμό φρούτων. Και αυτές οι τροφές αποτελούν φυσικές πηγές βιταμινών και μετάλλων, ενώ περιέχουν επίσης φυτικές ίνες. Προτιμήστε τα μήλα, τις μπανάνες, τα πορτοκάλια και τα αχλάδια.

### **Ομάδα 4: Γαλακτοκομικά**

Πρέπει να λαμβάνονται 2-3 μερίδες την ημέρα. Μία μερίδα ισοδυναμεί με 1 φλιτζάνι γάλα με 2% λιπαρά, 1 φλιτζάνι γιαούρτι ή 1 φέτα τυρί. Οι τροφές αυτής της ομάδας είναι πλούσιες σε ασβέστιο και βιταμίνη D, που είναι απαραίτητα για τη διατήρηση των δοντιών και των οστών σε καλή κατάσταση. Προτιμήστε το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι.

### **Ομάδα 5: Κρέας, ψάρι, όσπρια, ξηροί καρποί**

Πρέπει να λαμβάνονται 2-3 μερίδες την ημέρα. Μία μερίδα ισοδυναμεί με 1 μπούτι κοτόπουλο, 1 φλιτζάνι φασόλια ή 1 αυγό. Αυτές οι τροφές περιέχουν πρωτεΐνες που είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη των μυών και σίδηρο που χρησιμεύει για τη μεταφορά του οξυγόνου από το αίμα. Προτιμήστε το μοσχάρι, το ψάρι, το κοτόπουλο, τα αυγά και τα φασόλια.

### **Ομάδα 6: Λίπη, έλαια και γλυκά**

Αυτές οι τροφές είναι πλούσιες σε λίπος και ζάχαρη. Έχουν μικρή θρεπτική αξία, αν και είναι εύγευστες, γι' αυτό πρέπει να τις καταναλώνετε με μέτρο και να τις απολαμβάνετε μόνο σε ειδικές περιπτώσεις.

### **Βιταμίνες**

Οι βιταμίνες έχουν βασική σημασία για τις ζωτικές λειτουργίες του οργανισμού μας. Ο πιο ενδεδειγμένος τρόπος για να λάβουμε τις βιταμίνες που χρειαζόμαστε είναι η υιοθέτηση μιας ισορροπημένης διατροφής. Η τέλεια ισορροπία των βιταμινών επιτυγχάνεται θαυμάσια με τις φυτικές τροφές.

### **Βιταμίνη Α:**

Περιέχεται στο γάλα, το βούτυρο, τα αυγά, τα φρέσκα λαχανικά, τα καρότα και το μουρουνόλαδο. Είναι απαραίτητη για την άμυνα του οργανισμού και την καλή όραση.

**Βιταμίνη B1 (θειαμίνη):**

Περιέχεται στα ζυμαρικά και τους σπόρους του σιταριού. Είναι απαραίτητη για την όρεξη, την πέψη, το μεταβολισμό, την ενέργεια, την υγιή επιδερμίδα και τους μυς.

**Βιταμίνη B2 και 9 άλλες βιταμίνες:**

περιέχονται στα ζυμαρικά, τα αυγά, το γάλα, το κρέας και τα λαχανικά. Απαραίτητη για την καλή όραση και το δέρμα.

**Βιταμίνη C:**

Βρίσκεται στα εσπεριδοειδή (πορτοκάλια, λεμόνια, μανταρίνια κ.λπ.), στις ντομάτες και στα φρέσκα λαχανικά και είναι απαραίτητη για την αντίσταση του οργανισμού κατά του κρυολογήματος και τα γερά ούλα.

**Βιταμίνη D:** Βρίσκεται στο μουρουνόλαδο, το γάλα και τον κρόκο του αυγού. Είναι απαραίτητη για γερά οστά και δόντια.

**Βιταμίνη E:**

Βρίσκεται στο σιτάρι ολικής άλεσης, στο μαύρο ρύζι και το λάδι. Απαραίτητη για την ανάπτυξη των ιστών και των μυών.

**Βιταμίνη K:**

Βρίσκεται στα φρέσκα λαχανικά και το συκώτι και είναι απαραίτητη για το κυκλοφορικό σύστημα.

