

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

---

- Τα τελευταία χρόνια έχει αποδειχθεί ότι ο τρόπος με τον οποίο τρεφόμαστε σχετίζεται άμεσα με την υγεία μας
- Η ποσότητα και η ποιότητα της τροφής που καταναλώνουμε μπορεί να είναι η αιτία για προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουμε

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

---

- Τα τελευταία χρόνια έχει μειωθεί η κατανάλωση μαύρου ψωμιού, φρούτων, λαχανικών, αυγών, γάλακτος, ελαιόλαδου ενώ υπάρχει αύξηση της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος, τυριού και ζωικού λίπους
- Όλες αυτές οι αλλαγές στον τρόπο διατροφής έχουν σαν φυσικό επακόλουθο την εμφάνιση πολλών ασθενειών όλο και σε μικρότερες ηλικιακές ομάδες του πληθυσμού

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

---

- Ο άνθρωπος προμηθεύεται την ενέργεια και τις απαραίτητες ουσίες για τη λειτουργία και την ανάπτυξή του από τις τροφές
  - Η σωστή διατροφή πρέπει να καλύπτει τις ενεργειακές ανάγκες του ατόμου
  - Προϋπόθεση για τη σωστή διατροφή είναι η ποικιλία της και η κατάλληλη ποσότητα, ώστε να μην υπάρχει ανεπάρκεια στον οργανισμό αλλά ούτε και περίσσειμα θερμίδων

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

---

- Ο άνθρωπος κανονικά γευματίζει 3 φορές την ημέρα.
- Άνθρωποι που γυμνάζονται εντατικά ή κάνουν βαριές χειρονακτικές δουλειές έχουν ανάγκη 5 γευμάτων την ημέρα κατανεμημένων ως εξής:
- Πρωινό 20%, Πρόγευμα 15%, Γεύμα 30%, Απογευματινό 15%, Βραδινό 20%



- Η προπόνηση ή ο αγώνας με άδειο στομάχι δεν επιτρέπονται
- 

- Δεν είναι σωστό να έχουμε φάει αμέσως πριν την προπόνηση
- Πρέπει να εξασφαλίζεται ένα διάστημα δύο ωρών ανάμεσα στο γεύμα και την προπόνηση
- Επίσης απαιτείται ένα διάστημα μιας ώρας μετά το τέλος της προπόνησης και του γεύματος

## **Εάν η προπόνηση γίνει το πρωί:**

---

- το πρωινό πρέπει να είναι αρκετά ενεργητικό αλλά όχι σε μεγάλη ποσότητα
- Να είναι φτωχό σε κυτταρίνη και λίπη και εύκολο να απορροφηθεί

## **Εάν η προπόνηση γίνει το απόγευμα:**

- το πρωινό είναι πλουσιότερο και σε μεγάλη ποσότητα
- το γεύμα ελαφρύ και εύπεπτο

Στο μενού της ημέρας που αποτελείται από τρία κύρια γεύματα και δύο συμπληρωματικά οι τροφές πρέπει να λαμβάνονται ως εξής:

---

- Το πρωινό πρέπει να είναι ποικίλο και πλούσιο σε πρωτεΐνες εύπεπτους υδατάνθρακες και βιταμίνες. Πρέπει να συμπεριλαμβάνει γαλακτοειδή, αυγά, μέλι, ψωμί, φρούτα καθώς και ζεστά τονωτικά ροφήματα (τσάι, καφέ)
- Το γεύμα πρέπει να αρχίζει με σούπα ή ορεκτικό που προετοιμάζει τον οργανισμό. Να περιέχει εύπεπτο κρέας ή ψάρι ή κοτόπουλο, σαλάτες λαχανικών, ψωμί ολικής αλέσεως, φρούτα

- Το βραδινό ότι και το γεύμα σε μικρότερες ποσότητες καθώς και γιαούρτι
- 
- Τα ενδιάμεσα δευτερεύοντα γεύματα πρέπει να είναι ξηροί καρποί, φρούτα, κέικ, γάλα, κρύα σάντουιτς, γλυκά και γενικά περιεκτικά σε υδατάνθρακες
  - Όταν η διάρκεια των σπορ μας είναι μεγάλη και πολύωρη τότε πρέπει να λαμβάνονται διαρκώς κάθε 2-3 ώρες μικρές ποσότητες τροφής



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΙΣ ΕΠΟΧΕΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

---

- Την άνοιξη διαπιστώνεται έλλειψη βιταμινών και μεταλλικών αλάτων γι αυτό καταναλώνουμε περισσότερα εσπεριδοειδή, μήλα, πατάτες, και γενικά φρούτα εποχής
- Το καλοκαίρι πρέπει να μειωθεί η ποσότητα των γευμάτων καθώς και η κατανάλωση ζωικών λιπαρών. Πρέπει να προσλαμβάνονται καθημερινά μεγάλες ποσότητες υγρών, φρούτων, λαχανικών.

- Το φθινόπωρο πρέπει να καταναλώνουμε εκτός των άλλων αρκετά σταφύλια, κολοκύθια, δαμάσκηνα και ξηρούς καρπούς
- 
- Ο χειμώνας έχει τις μεγαλύτερες ενεργειακές απαιτήσεις όμως δεν σημαίνει ότι οι λιπαρές τροφές θα υπερβαίνουν τις πρωτεΐνες και τους υδατάνθρακες.

# ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

---

- Η αθλητική απόδοση επηρεάζεται από την ποιότητα της διατροφής καθώς και από την ποσότητα και την χρονική στιγμή που καταναλώνονται τα γεύματα
- Η πρόσληψη των κατάλληλων τροφών είναι αναγκαία για την διατήρηση της παραγωγής ενέργειας
- Η αθλητική απόδοση στηρίζεται στην τήρηση των κανόνων ορθής διατροφής

# ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΝΟΣ ΑΘΛΗΤΗ

---

- Να καλύπτει τις ενεργειακές ανάγκες του αθλητή
- Να ακολουθεί τους γενικούς κανόνες της υγιεινής διατροφής
- Να οδηγήσει στην επίτευξη του κατάλληλου σωματικού βάρους
- Να βοηθήσει τον αθλητή να μεγιστοποιήσει τα οφέλη της προπόνησής του



# ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

---

- ΓΥΝΑΙΚΕΣ: 2000-3500 θερμίδες
- ΑΝΔΡΕΣ: 2500-4000 θερμίδες την ημέρα
- ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ: απαραίτητες οι αποθήκες νερού για μεταφορά θρεπτικών ουσιών, ενέργειας και οξυγόνου.
- ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ: 50 με 60% των θερμίδων όπου 10-20% φρούτα , λαχανικά και 40-50% δημητριακά ολικής και όσπρια

- ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ: 15-25% των ολικών θερμίδων ψάρι, κοτόπουλο, αυγό, γαλακτοκομικά, ξηροί καρποί , όσπρια.
- ΛΙΠΗ: 25-30% των ολικών θερμίδων όπου τα κορεσμένα (15 γρ. το πολύ) να προέρχονται από πουλερικά, γαλακτοκομικά, αυγά τα πολυακόρεστα ( $\Omega 3$ - $\Omega 6$ ) από ψάρια, φυτικά έλαια και ξηρούς καρπούς.



# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

---

- Η διατροφή πριν και μετά την προπόνηση είναι πολύ σημαντική γιατί τρώγοντας σωστά παρατηρούμε σημαντικές αλλαγές στο σώμα μας , νιώθουμε πολύ ενέργεια, ευδιάθετοι
- Από την άλλη πλευρά αν το γεύμα δεν είναι κατάλληλο νιώθουμε εξάντληση, κούραση και κοιτάζουμε κάθε πέντε λεπτά το ρολόι κατά τη διάρκεια της άσκησης.

# Ορισμός μεσογειακής διατροφής και ανάλυση της πυραμίδας

---

Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΟΡΙΣΤΗΚΕ ΜΕ ΤΑ  
ΕΞΗΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ :

- ΑΦΘΟΝΕΣ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
- ΕΛΑΧΙΣΤΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ
- ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ
- ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ
- ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ
- ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Η ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ  
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΧΕΙ ΩΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ  
ΑΦΕΝΟΣ ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ  
ΛΙΠΑΡΑ ΚΑΙ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ ΚΑΙ ΥΨΗΛΗ  
ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΚΑΙ ΙΝΕΣ



## Ομάδες τροφίμων

- **1η Ομάδα: Δημητριακά, Ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά, πατάτες.** Οι τροφές αυτές βρίσκονται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας, είναι πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες, βιταμίνες της ομάδας Β, πρωτεΐνες, άπεπτες φυτικές ίνες, σίδηρο και άλλα μέταλλα.
- **2η Ομάδα: Φρούτα, Εσπεριδοειδή, χυμοί φρούτων, άλλα φρούτα καθώς και ξηρά φρούτα.** Περιέχουν Βιταμίνες Α και Ε, φυλλικό οξύ, υδατάνθρακες, άπεπτες φυτικές ίνες, μέταλλα, νερό. Οι υδατάνθρακες των φρούτων (γλυκόζη, φρουκτόζη) προσφέρουν άμεση ενέργεια στον οργανισμό.
- **3η Ομάδα: Λαχανικά**  
Περιέχουν Βιταμίνες Α και Ε, φυλλικό οξύ,

## Ομάδες τροφίμων

---

- **4η Ομάδα: Κρέας, ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί.** Παρέχουν πρωτεΐνη (υλικά κατασκευής, δημιουργούν και αναπλάθουν τους ιστούς). Περιέχουν επίσης βιταμίνες, λίπη, σίδηρο και άλλα μέταλλα. και εποχιακά λαχανικά.
- **5η Ομάδα: Γαλακτοκομικά προϊόντα**  
**Γάλα, γιαούρτι, τυρί.** Παρέχουν ασβέστιο, βιταμίνη D, πρωτεΐνη, σίδηρο και άλλα μέταλλα κτλ.

# Θρεπτικά συστατικά

## ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Οι πρωτεΐνες απαρτίζονται από μεγάλα οργανικά μόρια, τα οποία με την σειρά τους αποτελούνται από τα αμινοξέα. Στα θηλαστικά, τα αμινοξέα ταξινομούνται σε:

- απαραίτητα, τα οποία δεν μπορούν να παραχθούν από τον οργανισμό κατά το μεταβολισμό και συνεπώς πρέπει να λαμβάνονται μέσω της τροφής.
- μη απαραίτητα, τα οποία παράγονται ενδογενώς στον οργανισμό από το μεταβολισμό άλλων πρωτεϊνών.

## ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Οι υδατάνθρακες αποτελούνται από σάκχαρα. Ανάλογα με τον αριθμό των σακχάρων που αποτελούν το μόριό τους διακρίνονται σε: απλούς υδατάνθρακες και σε σύνθετους υδατάνθρακες

## ΛΙΠΙΔΙΑ

Τα λιπίδια είναι οργανικές ενώσεις διαλυτές σε οργανικό διαλύτη και αδιάλυτες σε νερό

## ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ενώσεις αρκετά πολύπλοκης δομής, οι οποίες είναι απαραίτητες για την ομαλή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Ανάλογα με την διαλυτότητα τους και την δράση τους κατατάσσονται σε διάφορες ομάδες. Ως λιποδιαλυτές θεωρούνται οι βιταμίνες Α, D, Ε, Κ και F, ενώ στις υδατοδιαλυτές συγκαταλέγονται η Β, η Η και η C.

# Ταχυφαγεία

---

*Στην εποχή της άνεσης και των γρήγορων ρυθμών, που διανύουμε, η κατανάλωση έτοιμου φαγητού αποτελεί συνήθεια μικρών και μεγάλων, αγνοώντας πόσο καταστροφική μπορεί ν' αποδειχθεί αυτή η φαινομενικά αθώα συνήθεια*

# Αίτια

---

- Φτηνό, γευστικό και διαθέσιμο σε κάθε γωνιά της πόλης, αποτελεί μια καλή λύση, κυρίως για τους γονείς με χαμηλά εισοδήματα.
- Επιπλέον, οι σημερινές οικονομικές συνθήκες αναγκάζουν τη μητέρα να εργάζεται, συνεπώς ο χρόνος για την παρασκευή σπιτικού φαγητού για τα παιδιά, συρρικνώνεται ή εξαφανίζεται.
- Η τηλεόραση.

# Προβλήματα Υγείας

---

- Δεν λαμβάνουν την απαραίτητη ποσότητα φυτικών ινών που είναι ιδιαίτερα ωφέλιμες για τη λειτουργία του εντέρου.
- Καρδιακές παθήσεις.
- Υπέρταση.
- Αναπνευστικά και ορθοπεδικά προβλήματα.
- Διαβήτη τύπου 2 ο οποίος με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα όρασης ή νευροπάθεια.

# Λύσεις

---

- *Να επέμβει δραστικά το υπουργείο Παιδείας απαγορεύοντας την πώληση αναψυκτικών και σνακς απ' τα κυλικεία των σχολείων και οργανώνοντας τακτικούς ελέγχους στη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.*
- *Να αρχίσουν να πωλούν τα κυλικεία φρούτα, χυμούς και σάντουιτς φτιαγμένα από αγνά υλικά.*
- *Να αλλάξουν οι ίδιοι οι γονείς τις διατροφικές τους συνήθειες αν δεν είναι σωστές. Ας μην ξεχνάμε άλλωστε πως τα παιδιά μιμούνται συμπεριφορές σε όλους τους τομείς.*

# Άλλα προβλήματα

---

- Η κακή συμπεριφορά και η δυσκολίες στα μαθήματα των παιδιών. (Επιστήμονες υποστηρίζουν πως το πρόχειρο φαγητό διαταράσσει τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου)
- Έλλειψη ικανότητας συγκέντρωσης αφού οι βιταμίνες και ιχνοστοιχεία βοηθούν στη συγκέντρωση.



# Τι είναι οι διατροφικές διαταραχές;

---

Τα άτομα που πάσχουν από κάποια διατροφική διαταραχή παρουσιάζουν ακραίες διαταραχές στη διατροφική τους συμπεριφορά και στις σκέψεις και συναισθήματα. Οι διατροφικές διαταραχές χαρακτηρίζονται από μια απορροφητική προσπάθεια για λεπτότητα σώματος και από ένα νοσηρό φόβο ότι θα παχύνει και θα χάσει τον έλεγχο πάνω στη διατροφή του.

# Ασθένειες διατροφικών διαταραχών

---

- Βουλιμία
- Νευρική ανορεξία
- Παχυσαρκία
- Διαβήτης

# Βουλιμία: Τι είναι;

---

**Ο όρος ψυχογενής ή νευρική ή νευρογενής βουλιμία περιγράφει μια διαταραχή στην πρόσληψη τροφής. Η νευρογενής βουλιμία χαρακτηρίζεται από επεισοδιακή υπερφαγία (κατανάλωση πολύ μεγάλης ποσότητας φαγητού σε σύντομο χρονικό διάστημα), η οποία ακολουθείται από την προσπάθεια απαλλαγής από τις περιττές θερμίδες συνήθως μέσω εμετού, καθαρτικών, διουρητικών και υπερβολικής άσκησης**



# Συμπτώματα βουλιμίας

---

- αφυδάτωση και κακή κατάσταση του δέρματος.
- αποδυνάμωση του οργανισμού (εξάντληση, καρδιακές αρρυθμίες).
- απορύθμιση της εμμηνόρροιας
- οδοντική και στοματική φθορά
- πρησμένοι σιελογόνοι αδένες
- τελειομανία
- κοινωνική απομόνωση



# Επιπτώσεις της βουλιμίας

---

- Μετά από ένα επεισόδιο υπερφαγίας, το στομάχι μπορεί να υποστεί ρήξη και να επέλθει ο θάνατος
- Αναιμία
- Γαστρεντερικά προβλήματα, όπως δυσκοιλιότητα και ναυτία
- Σοβαρή φθορά των δοντιών και των ούλων
- Απουσία της περιόδου στις γυναίκες
- Άγχος και κατάθλιψη



# Τρόποι αντιμετώπισης της βουλιμίας

---

- Κατανάλωση τουλάχιστον 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών καθημερινά
- Κατανάλωση ποικιλία τροφών. Ο οργανισμός χρειάζεται περισσότερα από 40 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά για την ομαλή λειτουργία του.
- Να γυμνάζεστε τακτικά και προσαρμόσετε την μερίδα των γευμάτων με βάση αυτό που χρειάζεται το σώμα και όχι το μυαλό σας.



# Τι είναι η παχυσαρκία;

---

Παχυσαρκία είναι κλινική κατάσταση στην οποία η υπερβολική αποθήκευση λίπους μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για την υγεία του ατόμου. Κατά μέσο όρο, οι παχύσαρκοι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερη δαπάνη ενέργειας από λεπτότερους, λόγω της ενέργειας που απαιτείται για να διατηρηθεί μια αυξημένη μάζα σώματος.



# Αίτια της παχυσαρκίας

---

- ελαττωμένη φυσική δραστηριότητα
- καθιστική ζωή
- κοινωνικό περιβάλλον
- γενετική προδιάθεση
- γενετική προδιάθεση
- αυξημένη θερμιδική πρόσληψη





# Επιπτώσεις παχυσαρκίας

---

- υπέρταση
- διαβήτης
- εγκεφαλικό επεισόδιο
- καρδιακή ανεπάρκεια
- στειρότητα, ανικανότητα
- κατάθλιψη, αυτοκτονία
- δερματικές λοιμώξεις
- θάνατος



# Τρόποι πρόληψης παχυσαρκίας

---

Η απώλεια του υπερβάλλοντος βάρους, επιτυγχάνεται με κατάλληλη άσκηση και διατροφή και πρέπει να υπάρχει ιατρική παρακολούθηση. Ο ιδανικός ρυθμός απώλειας, καλό είναι να μην υπερβαίνει τα τρία κιλά τον μήνα. Η γρήγορη απώλεια βάρους έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία.



# Τι είναι ο σακχαρώδης διαβήτης;

---

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μεταβολική ασθένεια η οποία χαρακτηρίζεται από αύξηση της συγκέντρωσης του σακχάρου στο αίμα (υπεργλυκαιμία) και διαταραχή του μεταβολισμού της γλυκόζης, είτε ως αποτέλεσμα ελαττωμένης έκκρισης ινσουλίνης είτε λόγω ελάττωσης της ευαισθησίας των κυττάρων του σώματος στην ινσουλίνη.



# ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ του διαβήτη

---

- Καρδιαγγειακή νόσος
- χρόνια νεφρική ανεπάρκεια
- βλάβες του αμφιβληστροειδούς
- βλάβες των νεύρων
- Κώμα
- Ευπάθεια σε λοιμώξεις



# Συμπτώματα του διαβήτη

---

- Πολυουρία (συχνή ούρηση)
- Πολυδιψία (αυξημένη δίψα)
- Πολυφαγία (αυξημένη όρεξη)
- Απώλεια βάρους



# Τρόποι αντιμετώπισης διαβήτη

---

- εκπαίδευση του διαβητικού ασθενούς όσον αφορά στη διατροφή που πρέπει να ακολουθεί, στον έλεγχο του σακχάρου από τον ίδιο και στη χορήγηση ινσουλίνης.
- Εξατομικευμένη ινσουλινοθεραπεία για κάθε διαβητικό



# Νευρική ανορεξία: Τι είναι;

---

Η νευρική ανορεξία είναι μια διατροφική διαταραχή που χαρακτηρίζεται κυρίως από άρνηση για διατήρηση ενός υγιούς φυσιολογικού βάρους και έναν μανιώδη φόβο για την απόκτηση βάρους σε συνδυασμό με μια διαστρεβλωμένη εικόνα για τον εαυτό τους. Είναι μία σοβαρή ψυχική αρρώστια με υψηλότερο ποσοστό θνησιμότητας από όλες τις ψυχικές ασθένειες. Η νευρική ανορεξία εκδηλώνεται συνήθως στις εφήβους.



# Συμπτώματα νευρικής ανορεξίας

---

- Γρήγορη, δραματική απώλεια βάρους
- Κάνουν δίαιτες παρόλο που είναι αδύνατοι ή επικίνδυνα λιποβαρείς
- Φόβος μήπως πάρουν κιλά ή γίνουν υπέρβαροι
- Κατάθλιψη: μπορεί να βρίσκονται συχνά σε μια λυπημένη κατάσταση
- Χρησιμοποιούν καθαρκτικά, διαιτητικά χάπια, ή προκαλούν οι ίδιοι εμετό στον εαυτό τους μετά από γεύμα





# Αιτίες νευρικής ανορεξίας

---

- Βιολογικές (π.χ. επιπλοκές κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, κληρονομικότητα)
- Περιβαλλοντικές (π.χ. προώθηση της λεπτότητας ως την ιδανική γυναικεία μορφή)



# Επιπτώσεις νευρικής ανορεξίας

---

- Δυσκοιλιότητα
- Διάρροια
- Τερηδόνα



# Τρόποι αντιμετώπισης νευρικής ανορεξίας

---

- Παροχή διατροφικών συμβουλών
- Αποκατάσταση το φυσιολογικό βάρος του ατόμου
- Αντιμέτωπιση ψυχολογικών διαταραχών
- Γιόγκα
- Βελονισμός



# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΑΠΟ 120 ΜΑΘΗΤΕΣ Α' ΚΑΙ Β' ΛΥΚΕΙΟΥ

---

- 54% των μαθητών δήλωσαν ότι τρέφονται 1-3 φορές την εβδομάδα με φρούτα
- 78% των ερωτηθέντων δηλώνουν ότι τρώνε όσπρια 1-3 φορές την εβδομάδα
- Μόνο 7% των παιδιών πίνουν σπάνια γάλα
- 89% του δείγματος τρώνε 1-3 φορές την εβδομάδα κρέας
- 52% των μαθητών παίρνουν σπάνια από το σπίτι φαγητό για το σχολείο
- Οι μισοί από τους ερωτηθέντες γνωρίζουν τα «Ε» στις συσκευασίες τροφίμων όπως επίσης και ποια τρόφιμα είναι μεταλλαγμένα
- Τα 2/3 των μαθητών απάντησαν αρνητικά στο αν έχουν κάνει δίαιτα
- Τέλος σχεδόν το 50% υποστηρίζουν ότι το άγχος δεν επηρεάζει την διατροφή τους