

3^ο ΓΕΛ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ Project 7

«ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ»

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

ΙΜΠΡΑΜ ΕΡΤΑΝ
ΚΑΚΟΥΛΙΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
ΚΩΣΤΑΚΗ ΔΗΜΗΤΡΑ
ΜΑΜΟΥΛΟΥ ΣΤΑΜΑΤΙΝΑ
ΜΑΡΙΝΙΔΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ ΣΤΥΛΙΑΝΗ
ΜΕΡΑΧΤΣΑΚΗ ΕΛΕΝΗ
ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ
ΜΟΥΣΤΑΦΑ ΣΕΔΑ
ΜΩΡΑΪΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΝΤΟΒΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΠΑΤΣΑΡΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΠΕΧΛΙΒΑΝΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΣΑΜΑΡΑ ΕΛΕΝΗ
ΣΕΡΜΠΕΖΗ ΟΛΓΑ
ΣΤΙΛΠΝΟΠΟΥΛΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ
ΤΑΧΗΡ ΟΓΛΟΥ ΝΤΕΝΙΖ
ΤΖΕΛΕΠΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
ΤΗΓΑΝΟΥΡΙΑΣ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ
ΤΟΡΟΣΙΑΝ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΤΟΥΤΟΥΝΤΖΙΑΝ ΦΩΤΕΙΝΗ ΑΝΙΚ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΧΑΡΑΛΑΜΠΑΚΗ ΕΛΕΝΗ



ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Λιπαρά
- Γαλακτοκομικά/Κρέας/Όσπρια
- Φρούτα
- Λαχανικά
- Δημητριακά

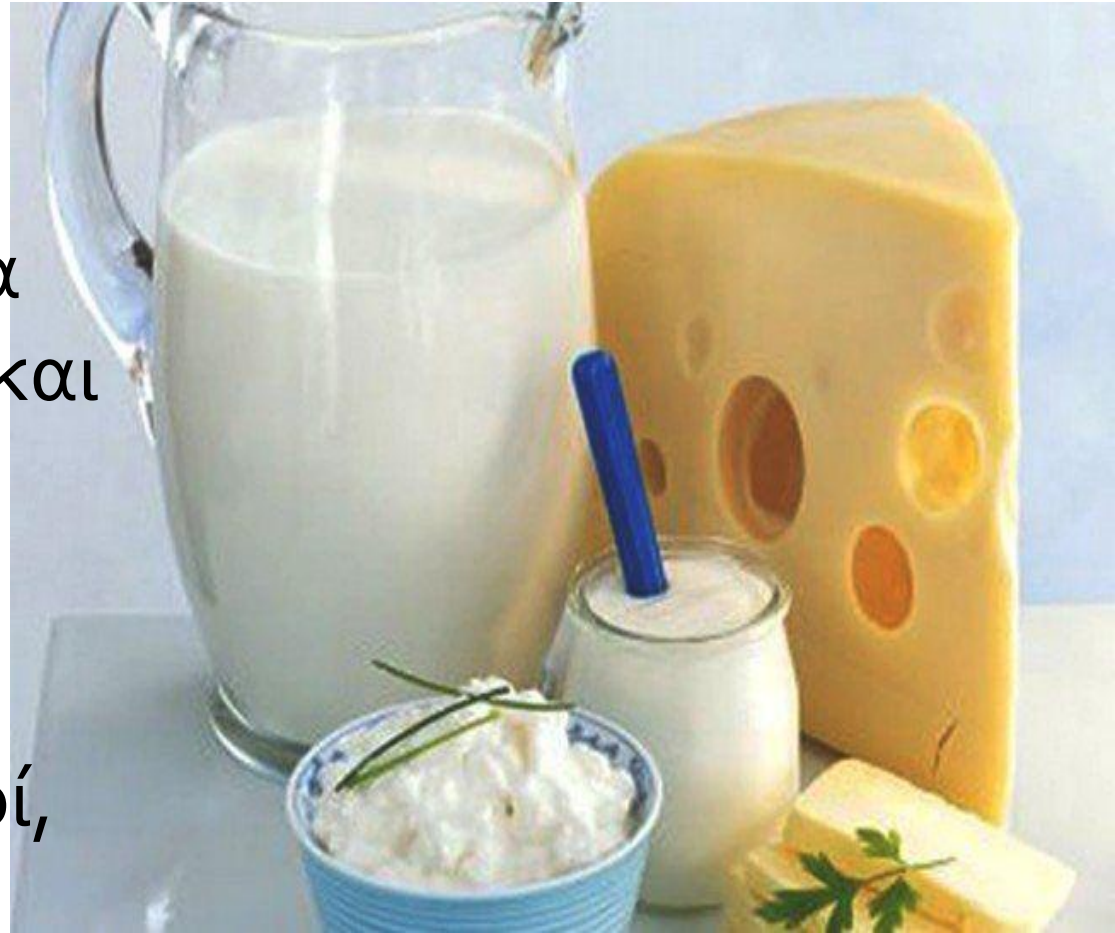
ΛΙΠΑΡΑ

- μια από τις σημαντικότερες για τον οργανισμό πηγές ενέργειας και ευεξίας
- περιλαμβάνουν τα απαραίτητα ω6 και ω3 λιπαρά, λιποδιαλυτές βιταμίνες Α, D και Ε
- Πηγές: όλα τα έλαια π.χ ελαιόλαδο, λινέλαιο, καλαμποκέλαιο, βούτυρο, μαγιονέζα, σως, λίπος από κρέας



ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

- παράγονται από γάλα
- είναι πλούσια σε ασβέστιο και κορεσμένα λιπαρά
- Πηγές: γάλα, γιαούρτι, τυρί, βούτυρο



ΚΡΕΑΣ, ΨΑΡΙ, ΟΣΠΡΙΑ

- καλή πηγή πρωτεΐνης, βιταμινών και ανόργανων στοιχείων
- Πηγές: Μοσχάρι, χοιρινό, κοτόπουλο, ψάρια, αυγά, ξηροί καρποί, όσπρια



ΦΡΟΥΤΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- Περιέχουν σάκχαρα, ίνες, βιταμίνες
- Λίγα λαχανικά είναι αξιόλογες πηγές πρωτεϊνών ή υδατανθράκων π.χ φασολάκια, αρακάς, πατάτες και γλυκοπατάτες
- Πηγές: καρότα, γλυκοπατάτες, κολοκύθα, καλαμπόκι, πατάτα, αρακάς, λάχανο, μελιτζάνες, κρεμμύδια, αγκινάρες, αγγούρια,μανιτάρια, κολοκυθάκια, ντομάτες, μπανάνες, μήλα, πορτοκάλια, φράουλες κλπ.



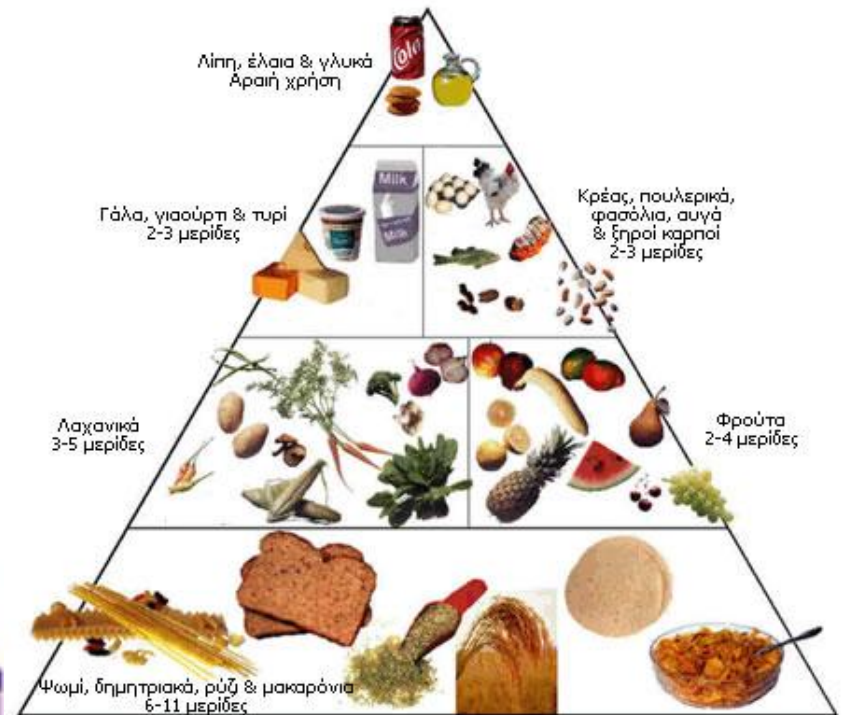
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

- Τα χημικά στοιχεία από τα οποία αποτελούνται οι υδατάνθρακες είναι ο άνθρακας, το υδρογόνο και το οξυγόνο
- Παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό
- Πηγές: Ψωμί, ρύζι, μακαρόνια, δημητριακά πρωινού, φρυγανιές, παξιμάδια



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ

- Αμερικάνικη πυραμίδα





Υγεία και Διατροφή *Μεσογειακή Διατροφή*

Μαθητές που ασχολήθηκαν με την εργασία:
Κακουλίδου Χριστίνα
Κωστάκη Δήμητρα
Μεραχτσάκη Ελένη
Πατσάρας Γιάννης
Στιλπνοπούλου Κική

❖ Χαμηλή κατανάλωση λίπους →
κορεσμένων λιπαρών οξέων (ζωικό
λίπος)

❖ Υψηλή κατανάλωση
υδατανθράκων → >σιτηρά (δημητριακά
, ψωμί, ρύζι, μακαρόνια)
>φρούτα
>λαχανικά
>όσπρια
>γαλακτοκομικά

❖ Πλούσια σε βιταμίνες
❖ Κύρια μορφή λίπους → ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Χαρακτηριστικά Μεσογειακής διατροφής

- Η υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, οσπρίων και δημητριακών.
- Το ελαιόλαδο ως κύρια και μόνη πηγή λιπαρών.
- Συχνή κατανάλωση ψαριού.
- Μικρή ποσότητα κόκκινου κρέατος
- Μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων
- Μέτρια κατανάλωση αλκοόλ
- Κατανάλωση εποχικών και φρέσκων προϊόντων

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

- Αδρών επεξεργασμένων δημητριακών & προϊόντων τους
- Ψωμί (1-2 φέτες), ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά πρωινού, βρώμη
- Φρούτων (2-4 μερίδες)
- Λαχανικών (3-5 μερίδες)
- Ελαιολάδου (1–2 κουταλιές της σούπας)
- Γαλακτοκομικών προϊόντων (2- 3 μερίδες)

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

- Ψαριού (2-3 μερίδες)
- Πουλερικών (2-3 μερίδες)
- Αυγών (μέχρι 3)
- Γλυκών (1 μερίδα)

ΜΗΝΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

- Κόκκινου κρέατος (2-3 μερίδες)

Ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο είναι η βάση της Μεσογειακής διατροφής και αποτελεί το συνδετικό κρίκο ανάμεσα σε όλους τους τύπους της. Συγκεκριμένα το παρθένο ελαιόλαδο διαφέρει από τα άλλα φυτικά έλαια. Είναι χυμός από τον καρπό της ελιάς.

Έτσι, ως «χυμός» διατηρεί πληθώρα ωφέλιμων ουσιών.

- Είναι πλούσιο σε **μονοακόρεστα λιπαρά οξέα**
- Βοηθάει στην **απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών (A,D,E)** από τον οργανισμό μας.
- Οι **αντιοξειδωτικές ουσίες**, τα **ακόρεστα λιπαρά οξέα** και η **βιταμίνη E** που περιέχει, προστατεύουν από οξειδωτικές βλάβες → **επιβράδυνση της γήρανσης**
- Βοηθά στη **διατήρηση των επιπέδων της χοληστερίνης** σε φυσιολογικά επίπεδα.

Γαλακτοκομικά προϊόντα

Πηγή:

- ✓ **Ανόργανων στοιχείων και βιταμινών → Ασβέστιο**
- ✓ **Πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας**

Ψάρια

Πλούσια πηγή:

- ✓ Πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας
- ✓ Αμινοξέων
- ✓ Πολλών βιταμινών → Βιταμίνη A
Βιταμίνη D
Βιταμίνη B₁ , B₂ , B₁₂
- ✓ Ιχνοστοιχείων (μεταλλικά στοιχεία) →
Ασβέστιο
Φώσφορος
Σελήνιο
Ιώδιο

Κοτόπουλο

Πλούσια πηγή:

- ✓ Πρωτεϊνών
- ✓ Βιταμινών → Βιταμίνη B6 , Βιταμίνη B3
- ✓ Ιχνοστοιχείων

Κόκκινο Κρέας

Περιέχει:

- ✓ πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας
- ✓ Σίδηρο
- ✓ Ψευδάργυρο
- ✓ Πληθώρα βιταμινών του συμπλέγματος Β
- ✓ Κορεσμένο λίπος

Λαχανικά

Περιέχουν:

- ✓ Άφθονα αντιοξειδωτικά
- ✓ Φυτοχημικές ενώσεις
- ✓ Αυξημένη ποσότητα σε φυτικές ίνες
- ✓ Αρκετό νερό
- ✓ Ελάχιστο λίπος
- ✓ Καθόλου χοληστερόλη
- ✓ Λίγες θερμίδες
- ✓ Άφθονες βιταμίνες → Φυλλικό οξύ

Βιταμίνη A

Βιταμίνη K

Βιταμίνη C

Βιταμίνες του συμπλέγματος B

Καροτενοειδή

- ✓ **Μέταλλα**

Φρούτα

Σπουδαία πηγή:

- ✓ **Βιταμινών**
- ✓ **Μετάλλων**
- ✓ **Αντιοξειδωτικών στοιχείων**
- ✓ **Φυτικών ινών**
- ✓ **Πληθώρα βιταμινών** (κάθε ομάδα φρούτων περιέχει διαφορετικές βιταμίνες)

Ξηροί καρποί

- **Ανάλατα αμύγδαλα**
- **Φουντούκια**
- **Κάσιους**
- **Φιστίκια**
- **Καρύδια (τύπου pecan)**
- **Κάστανα**



Διατροφικές διαταραχές

1. Υπερφαγία / Παχυσαρκία
2. Ψυχογενής ή Νευρική Ανορεξία
3. Ψυχογενής ή Νευρική Βουλιμία

Ορισμός & παράγοντες :

- Είναι οι ψυχογενείς διατροφικές , δηλ. πολύπλοκες διαταραχές που χαρακτηρίζονται από διαταραγμένες διατροφικές συνήθειες μαζί με τις ψυχολογικές δυσκολίες.
- Τι τις προκαλεί:
- 1.Κληρονομικοί Παράγοντες
- 2.Προσωπικοί Παράγοντες
- 3.Κοινωνικοί Παράγοντες

Ψυχογενής ή νευρική ανορεξία:

- ⊙ Ορισμός : Χαρακτηρίζεται από έντονο φόβο ότι το άτομο θα γίνει παχύσαρκο και γι' αυτό επιδιώκει ασταμάτητα να είναι αδύνατο.
- ⊙ Συμπτώματα:
- ⊙ 1.Απώλεια τουλάχιστον 15% του σωματικού βάρους που οφείλεται στην άρνηση να φάει παρ' όλο που μπορεί να αισθάνεται υπερβολική πείνα.
- ⊙ 2.Περιορισμένη λήψη τροφής, μανιώδης άσκηση και γενικότερα ένας διαρκής έλεγχος του βάρους.
- ⊙ 3.Το άτομο ασχολείται συνέχεια με το φαγητό, κάνει συλλογή από συνταγές και κατασκευάζει περίπλοκα φαγητά για τους άλλους.
- ⊙ 4.Το άτομο τρώει μεγάλες ποσότητες φαγητού κυρίως τις νυχτερινές ώρες και μετά εμετό.
- ⊙ 5.Κοινωνική απομόνωση σε ό,τι αφορά το φαγητό .
- ⊙ 6.Ιδιόρυθμες διατροφικές συνήθειες .
- ⊙ 7.Αρνούνται ότι έχουνε πρόβλημα και δε δέχονται βοήθεια.
- ⊙ 8.Θεωρούν ότι είναι παχιά ή ότι σημεία του σώματός τους είναι χοντρά .

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ:

- Σώμα : Εγκέφαλος και νευρικό σύστημα : σύγχυση στη σκέψη, φόβος για αύξηση βάρους, κακή μνήμη, λιποθυμία.
- Μαλλιά : εξασθενούν και γίνονται ευαίσθητα.
- Καρδιά : χαμηλή αρτηριακή πίεση, αργός καρδιακός παλμός, καρδιακή ανεπάρκεια.
- Αίμα : αναιμία και άλλα αιματολογικά προβλήματα.
- Μύες, αρθρώσεις, οστά : εξασθενημένοι μύες, κατάγματα, οστεοπόρωση.
- Νεφρά : πέτρες, νεφρική ανεπάρκεια.

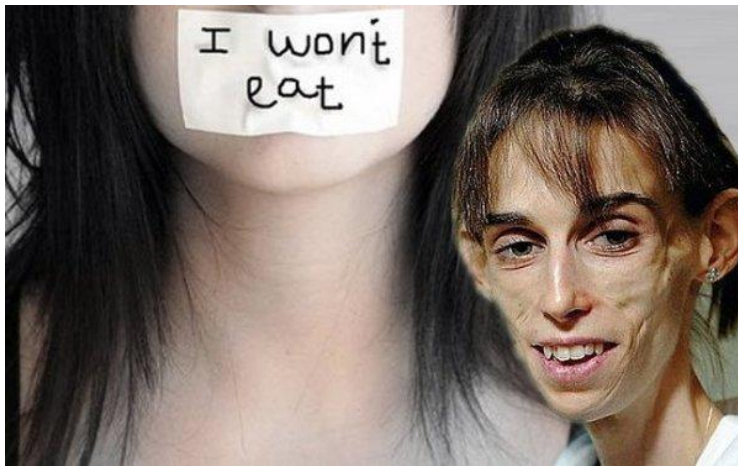
ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ (συνεχεια) :

- Πεπτικό σύστημα : πρήξιμο, δυσκοιλιότητα.
- Ορμόνες : αμηνόρροια, προβλήματα ανάπτυξης, προβλήματα σύλληψης και κυοφορίας.
- Ψυχολογικές επιπτώσεις : κατάθλιψη, τάσεις αυτοκτονίας, έμμονες σκέψεις, ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ :

- ⊙ Η θεραπεία της προσαθεί να αντιμετωπίσει 3 βασικούς τομείς :
- ⊙ 1. Να αποκατασταθεί το φυσιολογικό βάρος.
- ⊙ 2. Να αντιμετωπιστούν οι ψυχολογικές διαταραχές του.
- ⊙ 3. Να μειωθούν ή να εξαφανιστούν οι συμπεριφορές ή τις σκέψεις που τον οδήγησαν εκεί.
- ⊙ Αυτό απαιτεί:
- ⊙ 1. Διατροφική αγωγή από διατροφολόγους.
- ⊙ 2. Φαρμακευτική αγωγή.
- ⊙ 3. Ψυχολογική υποστήριξη στο άτομο και την οικογένειά του.

Νευρική ανορεξία:



Παχυσαρκία :

- Ορισμός : Με τον όρο παχυσαρκία εννοούμε την αύξηση του βάρους, του σώματος που οφείλεται σε αύξηση της ποσότητας του λίπους που περιέχει και αφορά οποιονδήποτε άνθρωπο . Χαρακτηρίζεται νόσος και θεωρείται πολυπαραγοντική που κύριο λόγο παίζουν η γενετική, η νευροχημεία και η ψυχολογία . Ανάλογα με το αίτιο που τη προκαλεί διακρίνεται σε εξωγενή και ενδογενή.

Επιπτώσεις :

- 1. Στο αναπνευστικό σύστημα.
- 2. Στο καρδιαγγειακό σύστημα.
- 3. Εκφυλίσεις αρθρώσεων.
- 4. Αύξηση χοληστερίνης, σακχάρου, λιπώδη διήθηση ήπατος.
- 5. Γυναικολογικά προβλήματα.
- 6. Αυξημένη συχνότητα σε καρκίνο.
- 7. Αυξημένος κίνδυνος επιπλοκών μετά από εγχειρήσεις.
- 8. Επιπλοκές κατά την εγκυμοσύνη.

Θεραπεία :

- Για τη σωστή θεραπεία απαιτείται:
- 1. Ψυχολογική υποστήριξη.
- 2. Δίαιτα και τροποποίηση της συμπεριφοράς από διατροφολόγο.
- 3. Φαρμακευτική αγωγή.
- 4. Ενδεχομένως χειρουργική επέμβαση.

Παχυσαρκία :



Ψυχογενής ή νευρική βουλιμία:

- Ορισμός: Η λέξη που προέρχεται από τη συνένωση των λέξεων βούς (βόδι) και λιμός (πείνα), δηλαδή υπερβολικά μεγάλη πείνα που υποδηλώνει μία παθολογική κατάσταση κατά την οποία το άτομο είναι ικανό να καταναλώσει ένα ολόκληρο βόδι.

Συμπτώματα και παράγοντες :

- Είναι μία διαταραχή στην πρόσληψη τροφής . Χαρακτηρίζεται από επεισοδιακή υπερφαγία η οποία ακολουθείται από την προσπάθεια απαλλαγής από τις περιττές θερμίδες . Η βουλιμία πλήττει κυρίως το γυναικείο πληθυσμό . Οι απεικονίσεις των ΜΜΕ για ένα ιδανικό σχήμα σώματος οδηγούν τα άτομα στη συγκεκριμένη διατροφική διαταραχή . Η ρεαλιστικά περιορισμένη διατροφή μπορεί να οδηγήσει σε μικρές παρεμβάσεις οι οποίες εξαιτίας της διχασμένης σκέψης οδηγεί το άτομο σε κραιπάλη, κάθαρση, χάσιμο βάρους, εμετό .

Επιπτώσεις :

- ◎ Στη σωματική υγεία: 1.Γαστροοισοφαγική παλινδρομική νόσος
- ◎ 2.Φλεγμονές στον οισοφάγο.
- ◎ 3.Διάβρωση των δοντιών.
- ◎ 4.Στειρότητα,λόγω ορμονικών διαταραχών.
- ◎ 5.Καρδιακή αρρυθμία , καρδιακή συγκοπή, λόγω αστάθειας των ηλεκτρολυτών του οργανισμού.
- ◎ Στην ψυχική υγεία :
- ◎ 1.Σοβαρές ή μη καταθλιπτικές διαταραχές που οδηγούν
- ◎ 2.ακόμη και στην αυτοκτονία.

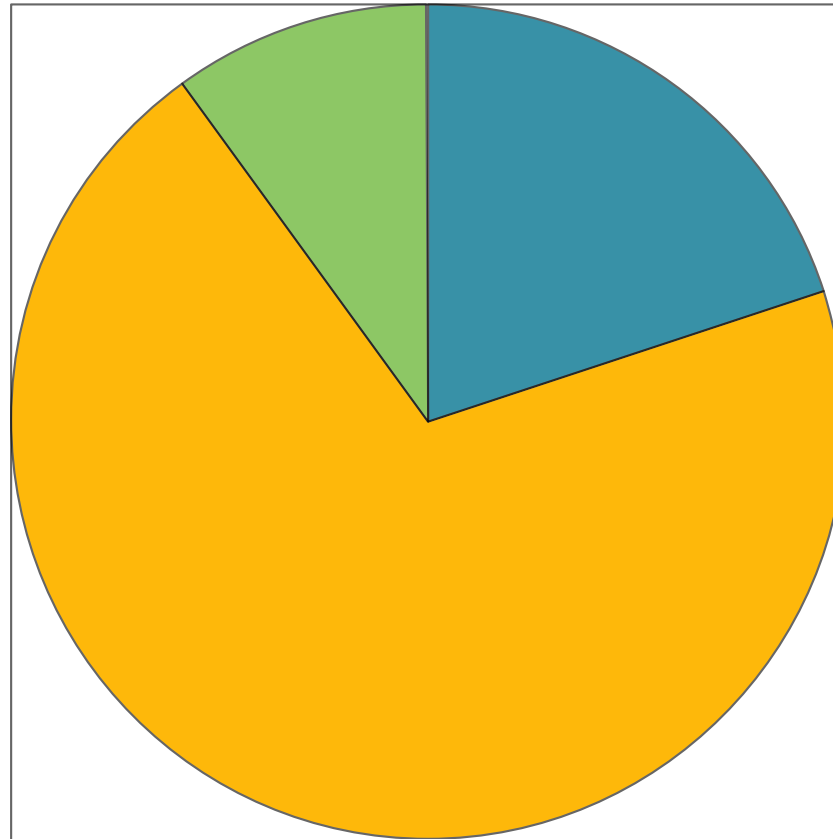
Θεραπεία :

- Η θεραπεία της νόσου της βουλιμίας απαιτεί πρώτα την αναγνώριση του προβλήματος κ φυσικά ιατρική, φαρμακευτική κ ψυχολογική παρακολούθηση. Σε πολλές περιπτώσεις είναι απαραίτητη η ενδονοσοκομειακή νοσηλεία.

Βουλιμία :

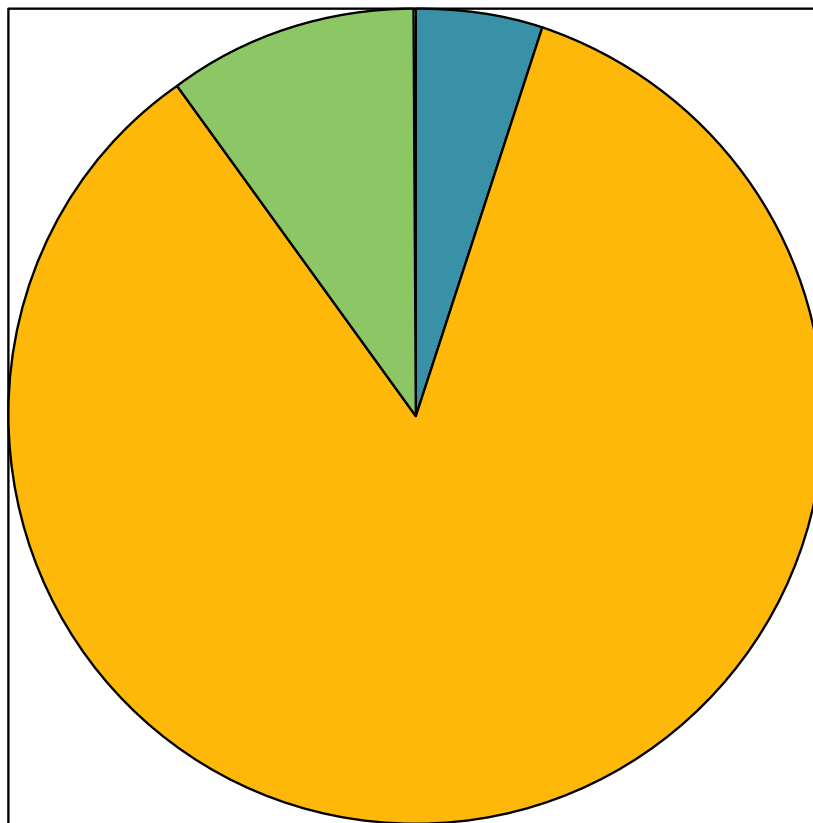


Πόσα γεύματά την ημέρα καταναλώνετε;



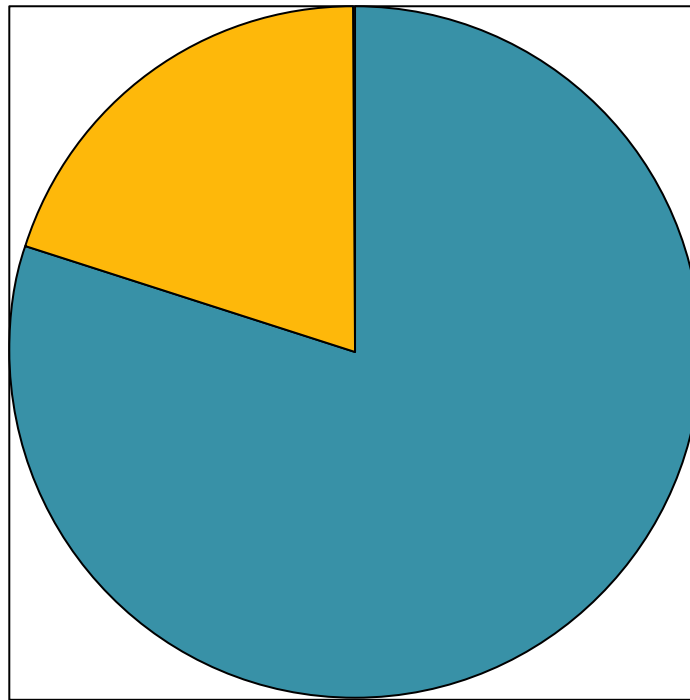
- 1-2 γεύματα
- 3-5 γεύματα
- 5+ γεύματα

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε junk food ?



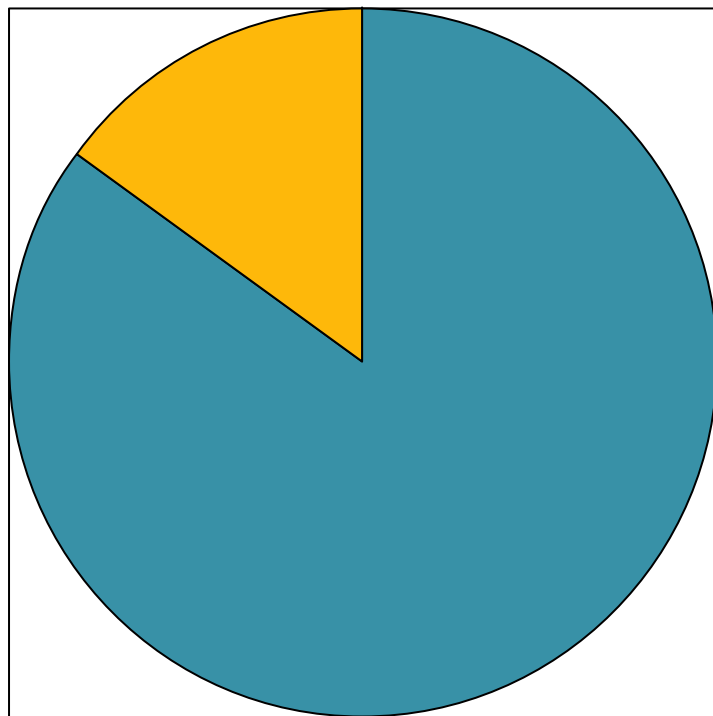
- Καθόλου
- 1-3 φορές την εβδομάδα
- 3+ φορές

Όσον αφορά το βάρος των παιδιών:



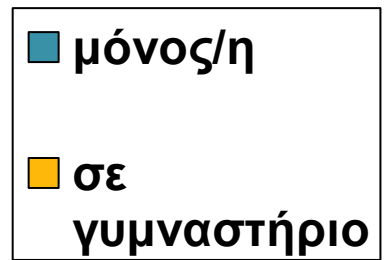
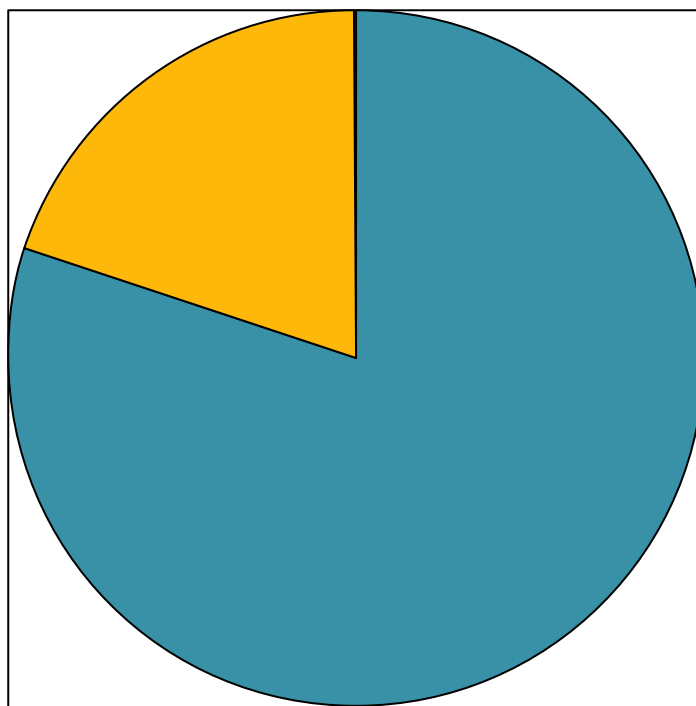
- φυσιολογικό βάρος
- ελλιποβαρείς ή παχύσαρκοι

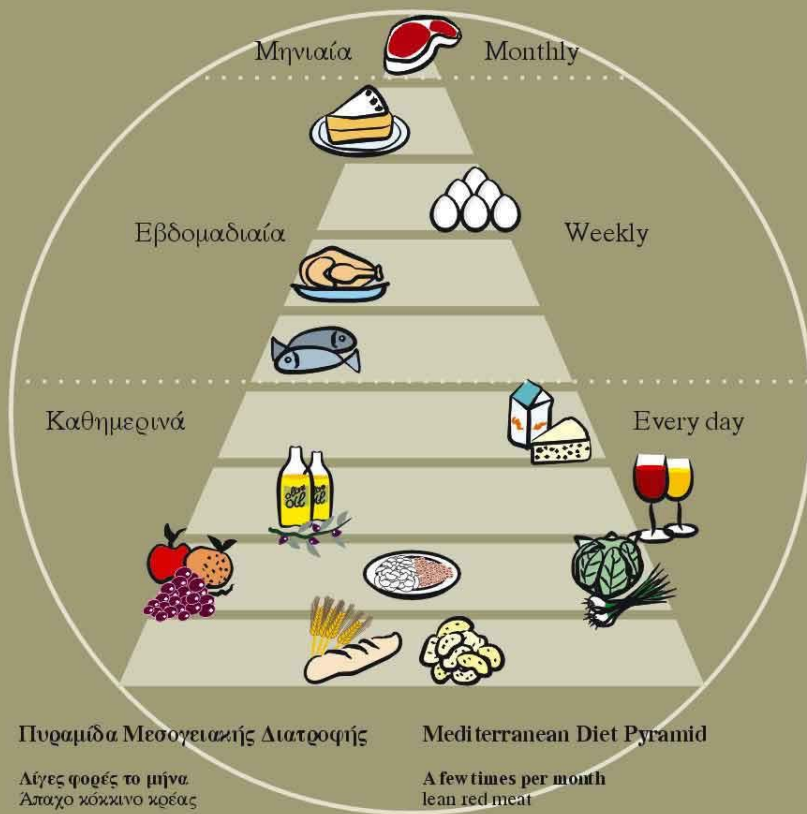
Πόσο συχνά αθλούνται τα παιδιά:



- 1-2 φορές την εβδομάδα
- 3-5 φορές την εβδομάδα

Άθληση ατομική ή σε κάποιο γυμναστήριο ?





Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

Mediterranean Diet Pyramid

Δίγες φορές το μήνα.
Λιπακό κόκκινο κρέας

A few times per month
lean red meat

Δίγες φορές την εβδομάδα.
γλυκά, αυγά, πουλερικά, ψάρια

A few times per week
sweets, eggs, poultry, fish, potatoes

Κρασί (ένα ή δύο ποτήρια την ημέρα),
ανάλογα με την κατάσταση του οργανισμού

Wine (one or two glasses per day) in
moderation

Καθημερινά
τυρί, γιαούρτι, γαλακτοκομικά, ελαιόλαδο, ελιές, φρούτα, φασόλια, όσπρια, ξηρούς καρπούς, λαχανικά, ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, κουσκούς, μπομπότα, πλιγούρι, άλλα δημητριακά με τη λιγότερο δυνατή επεξεργασία (ψωμί ολικής άλεσης, μη αποφλοιωμένο ρύζι)

Daily
cheese, yoghurt, dairy products, olive oil, olives, fruit, beans, legumes, nuts, vegetables, bread, pasta, rice, couscous, polenta, bulgur, other whole grains

Σκόροδο, κρεμμύδι, αράνη και πιπέρι χρησιμοποιούνται για τη γεύση στο φαγητό.

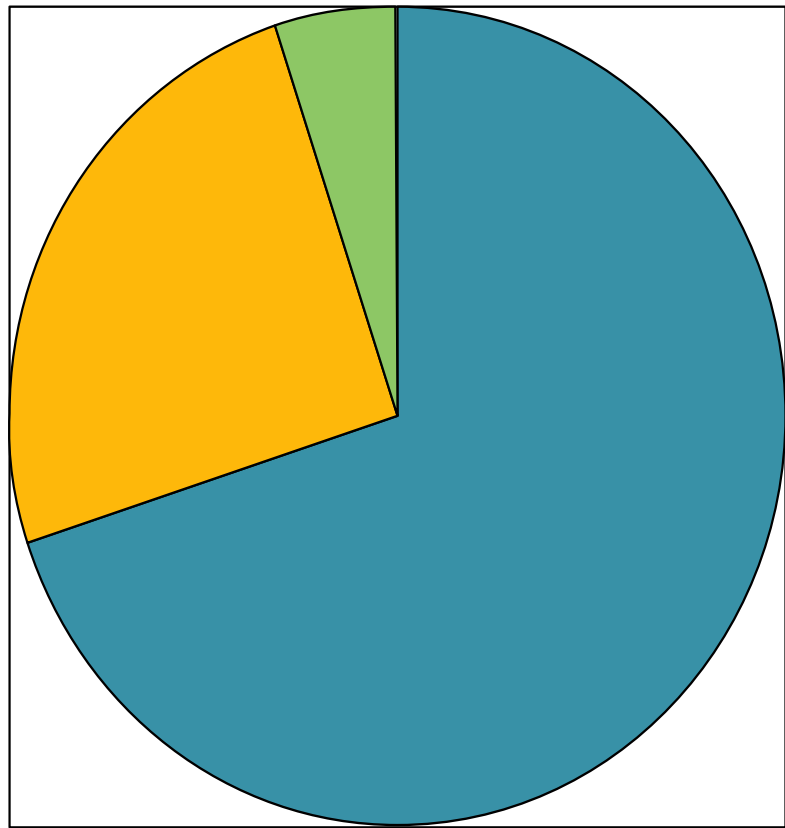
Garlic, onion, oregano and pepper are used to flavour food

Καθημερινή άσκηση

Daily Physical Activity

Συστατικά στα οποία βασίζεται η Μεσογειακή διατροφή

Πόσο συχνά μαγειρεύετε για τον εαυτό σας;



- 1-2 φορές την εβδομάδα
- 3-4 φορές
- 4+ φορές την εβδομάδα