

ΕΦΗΒΟΣ – ΕΙΚΟΝΑ ΕΑΥΤΟΥ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ



**Εργασία στα πλαίσια του
μαθήματος του Project!**

Σχολικό έτος: 2014-2015

3ο ΓΕΛ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ
PROJECT Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ
ΘΕΜΑ: <ΕΦΗΒΟΣ –ΕΙΚΟΝΑ ΕΑΥΤΟΥ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ>
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ:

Α΄ ΟΜΑΔΑ

ΑΜΥΓΔΑΛΟΥΔΗ ΑΝΔΡΙΑΝΑ
ΠΑΤΚΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΚΟΥΣΙΚΙΑΝ ΜΑΡΙΝΑ
ΓΙΑΤΣΟΥ ΣΤΥΛΙΑΝΗ
ΑΡΙΑΝΤΣΗ ΡΑΦΑΕΛΛΑ

Γ΄ ΟΜΑΔΑ

ΓΚΙΝΤΙΔΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ
ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΓΚΑΤΖΙΝΗ ΗΡΑΚΛΕΙΑ
ΠΑΤΡΟΝΙΔΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΙΜΠΡΑΜ ΣΑΜΕΤ

Β΄ ΟΜΑΔΑ

ΑΓΕΛΑΡΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ
ΜΟΥΣΤΑΦΑ ΤΟΥΜΠΑ
ΟΥΖΟΥΝΙΔΟΥ ΖΩΗ
ΟΥΖΟΥΝΙΔΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
ΒΑΧΤΑΝΙΔΟΥ ΑΝΝΑ-ΜΑΡΙΑ

Δ΄ ΟΜΑΔΑ

ΘΕΟΧΑΡΙΔΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΠΟΛΥΧΡΟΝΙΑΔΟΥ ΣΤΥΛΙΑΝΗ
ΜΑΓΚΑΣ ΜΙΧΑΗΛ
ΤΣΟΝΙΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
ΛΟΜΗ ΔΙΑΜΑΝΤΙΑ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΤΖΑΝΑ ΜΑΙΡΗ ΠΕ 11

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ως έφηβοι μαθητές της Α' Λυκείου επιλέξαμε να ασχοληθούμε με τη διατροφή στο ηλικιακό στάδιο που διανύουμε. Ειδικότερα, η διατροφή με όλες τις παραμέτρους που επιλέξαμε να ασχοληθούμε είναι κάτι που απασχολεί όλους μας με τον έναν ή τον άλλο τρόπο. Για παράδειγμα, άλλους από εμάς τους απασχολεί ως αθλούμενους ή και αθλητές ενώ άλλους ως τρόπο να διατηρήσουμε/να έχουμε μια όμορφη εμφάνιση.

Επίσης, όλους γενικότερα, μας ενδιέφερε να δούμε τον τρόπο που τρέφονται οι συνομήλικοί μας, τις διατροφικές διαταραχές (ανορεξία, βουλιμία, παχυσαρκία) αλλά και το κατά πόσο τα πρότυπα που έχουμε αυτόν τον καιρό μας επηρεάζουν στο τρόπο που τρεφόμαστε.

Πιστεύουμε πως αυτή η εργασία θα είναι ένας καλός τρόπος να γνωρίσουμε ποιος πρέπει να είναι ο σωστός τρόπος να τρεφόμαστε ώστε και καλή υγεία να έχουμε αλλά και μια ωραία εμφάνιση. Επιπλέον, η εργασία αυτή μας έδωσε τη δυνατότητα να δούμε καλύτερα τι είναι διατροφικές διαταραχές, πράγμα σημαντικό γιατί τις περισσότερες φορές αυτές εκδηλώνονται στην εφηβεία αλλά και να δούμε πως και πόσο τα πρότυπά μας καμιά φορά μπορούν να μας οδηγήσουν σε λάθος επιλογές (ακόμα και στη διατροφή) ενώ ο αθλητισμός έχει κυρίως θετική επιρροή.



ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Γαλακτοκομικά
- Φρούτα, λαχανικά και χορταρικά
- Δημητριακά - Ψωμί (όλα τα δημητριακά και τα προϊόντα τους, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτα)
- Κρέας - Ψάρι - Όσπρια (κόκκινο κρέας, πουλερικά, αυγό κτλ)
- Λίπη-Έλαια (όλα τα είδη λαδιού, το βούτυρο, η μαργαρίνη και οι ξηροί καρποί)



ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

- Υδατάνθρακες
- Πρωτεΐνες
- Λίπη
- Βιταμίνες
- Μέταλλα, Ιχνοστοιχεία, Νερό

Μεσογειακή υγιεινή διατροφή

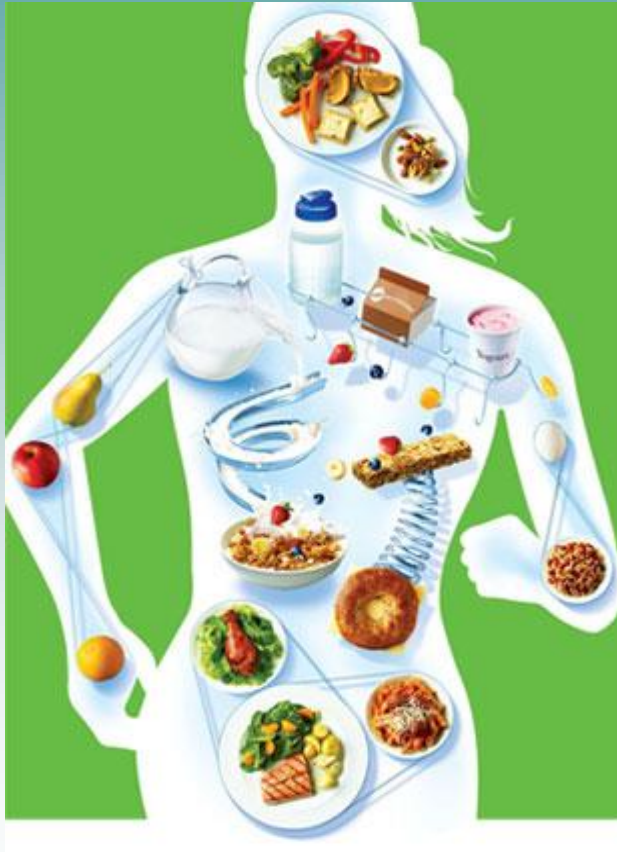


Είναι ένας υγιεινός τρόπος διατροφής που εμπνεύστηκε από τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Ελλάδας, της Ιταλίας, της Ισπανίας και των χωρών που βρέχονται από τη Μεσόγειο Θάλασσα.

Οι άνθρωποι που ζουν στη Μεσόγειο έχουν μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής. Επίσης η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ που κάνουν συμβάλλει στην ελάττωση του καρδιαγγειακού κινδύνου. Η μεσογειακή δίαιτα που τηρούν τους προστατεύει από την εξέλιξη του σακχαρώδη διαβήτη. Τέλος έχουν χαμηλότερο κίνδυνο για εμφάνιση των νόσων Parkinson και Alzheimer. Η μεσογειακή διατροφή βασίζεται στα φρέσκα λαχανικά, στο ελαιόλαδο, στα όσπρια, στους σπόρους, στα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το γιαούρτι και το γάλα, στο κόκκινο κρασί, στην ελάχιστη κατανάλωση κόκκινου κρέατος.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ

Η διατροφή αποτελεί θεμέλιο λίθο για την υγεία του ανθρώπου και παίζει ουσιαστικό ρόλο στην πρόληψη και αντιμετώπιση σοβαρών ασθενειών όπως



- Στην υπέρταση που σε βάθος χρόνου μπορεί να προκαλέσει έμφραγμα.
- Στην οστεοπόρωση όπου η καλύτερη λύση είναι η πρόληψη. Ο δυνατός προάγγελος της οστεοπόρωσης είναι η σκελετική μάζα στην ηλικία των 16 ετών.
- Στο σακχαρώδη διαβήτη όπου μια διατροφή πρέπει να υπακούει στους κανόνες της μεσογειακής διατροφής που συνιστάται να ακολουθούμε όλοι.
- Στην πρόληψη του καρκίνου όπου οι διατροφικές συνήθειες μπορεί να σχετίζονται με το 30% των καρκίνων στις αναπτυγμένες χώρες και πιθανώς με το 20% των καρκίνων στις αναπτυσσόμενες χώρες.

Η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική σε όλα τα στάδια της ζωής.
Η υιοθέτηση μιας ισορροπημένης διατροφής και ο συνδυασμός της με τακτική σωματική δραστηριότητα αποτελούν το δίπτυχο ώστε να είμαστε υγιείς σε όλη μας τη ζωή.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΦΗΒΩΝ



Τα εφηβικά χρόνια μπορεί να αποτελέσουν την πιο δύσκολη περίοδο της ζωής ενός ατόμου. Οι έφηβοι συχνά καταναλώνουν τηγανητά, γρήγορα και ανθυγιεινά φαγητά. Όμως η αντίθετη όψη είναι ότι η κοινωνική πίεση μπορεί να τους οδηγήσει στην ανθυγιεινή αυτή διατροφή αδιαφορώντας για τις διατροφικές τους ανάγκες. Αυτές οι δίαιτες είναι συνήθως χαμηλές σε πρωτεΐνες, μεταλλικά στοιχεία και βιταμίνες σαν αποτέλεσμα μια αρνητική επίδραση τόσο στην ψυχική (συμπεριφορά και διάθεση) αλλά και στην σωματική υγεία.

ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ

Διατροφολογικά ο μεταβολισμός αυξάνεται με :

- Κατανάλωση πρωινού
- Μικρά και συχνά γεύματα
- Κατανάλωση πρωτεϊνών
- Κατανάλωση καυτερών φαγητών
- Κατανάλωση ασβεστίου
- Κατανάλωση βιταμινών του συμπλέγματος Β
- Σωστή ενυδάτωση
- Πράσινο τσάι

Ο μεταβολισμός επηρεάζεται επίσης:

1. Από τη γυμναστική (αυξάνεται)
2. Το στρες
3. Η έλλειψη ύπνου
4. Ορμονικές ανισορροπίες (π.χ. προβλήματα με το θυρεοειδή)



Ημερήσια γεύματα

- Πρωινό
- Μεσημεριανό
- Βραδινό
- Ενδιάμεσα γεύματα



Υγιεινά γεύματα



- 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια, ψάρι, ζυμαρικά ή ρύζι, κρέας
- Αποφεύγετε την συχνή κατανάλωση κόκκινου κρέατος
- Προτιμήστε άπαχα κρέατα
- Αποφεύγετε τα τηγανητά και προτιμήστε τα βραστά ή της σχάρας
- Να συνοδεύετε πάντα το κυρίως γεύμα με σαλάτα
- Να καταναλώνετε 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως
- Να αποφεύγετε την κατανάλωση γλυκών και snack

Βιολογικά προϊόντα



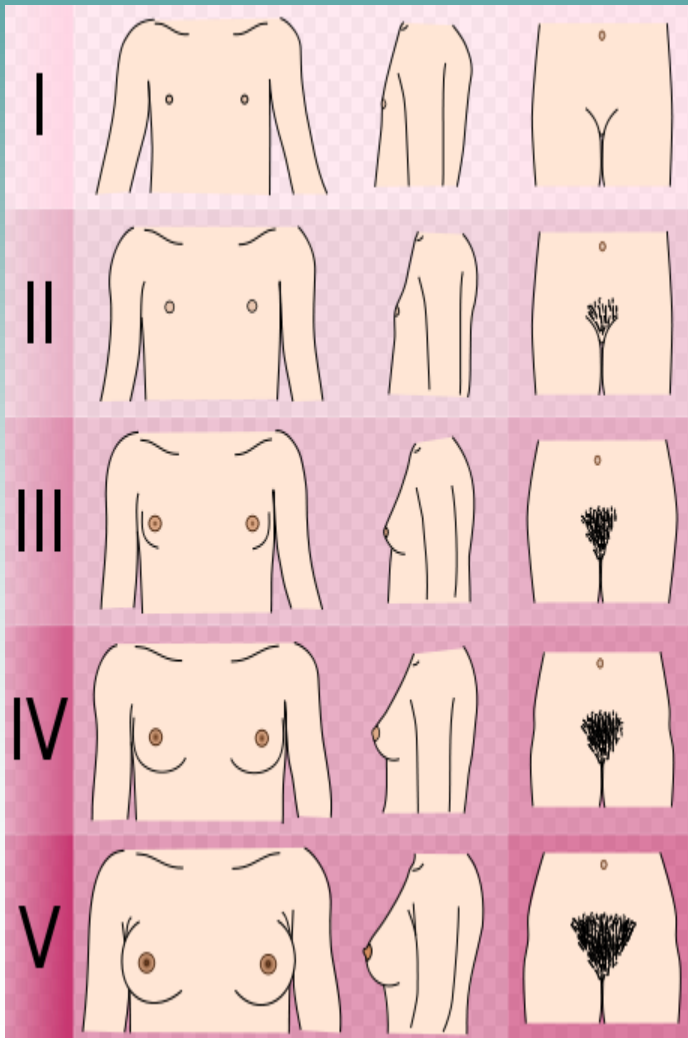
Βιολογικά προϊόντα είναι τα προϊόντα που παράγονται χωρίς τη χρήση συνθετικών ζιζανιοκτόνων και παρασιτοκτόνων, τεχνητής ακτινοβολίας ή ορμονών και έχουν πιστοποιηθεί ως τέτοια από τους αρμόδιους Οργανισμούς Πιστοποίησης.



ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΣΤΑΔΙΑ ΕΦΗΒΕΙΑΣ



Η εφηβεία χωρίζεται σε τρία
επιμέρους στάδια:



- **Το πρώτο στάδιο**, που διαρκεί από τα έντεκα μέχρι τα δεκατέσσερα χρόνια, ονομάζεται περίοδος της ήβης. Το παιδί, σε αυτό το διάστημα βιώνει σημαντικές βιολογικές και συναισθηματικές αλλαγές. Οι γονείς βρίσκονται σε σύγχυση λόγω των αλλαγών που παρατηρούν στο παιδί και πολλές φορές η συμπεριφορά του τους προκαλεί ανησυχία. Ο έφηβος στην αρχή αυτής της δύσκολης περιόδου, είναι πιθανόν να εμφανίσει επιθετικότητα και να έχει αλλοπρόσαλλες, αινιγματικές και παράξενες αντιδράσεις, προβληματίζοντας τους γονείς. Σε αυτό το στάδιο ισχυροποιούνται οι παρέες με άτομα του ίδιου φύλου, που το παιδί εξιδανικεύει και θεωρεί ιδιαίτερος σημαντικές

- **Το δεύτερο στάδιο** καλύπτει το διάστημα από τα δεκατέσσερα μέχρι τα δεκαεπτά και κατά την περίοδο αυτή οι εντάσεις στο σπίτι κορυφώνονται. Κυριαρχεί ένα έντονο κλίμα εναντιοδρομίας με τους γονείς και ο έφηβος εκφράζει την ανάγκη του για αυτονομία. Παράλληλα, παρατηρείται μια τάση να απέχει από τις οικογενειακές εκδηλώσεις, δηλώνοντας την παντελή έλλειψη ενδιαφέροντος για τέτοιου είδους κοινωνικές εκδηλώσεις.
- Ο έφηβος ζει και εκφράζεται μέσα από τις παρέες του ενώ φίλοι ή ένα νέο πρόσωπο όπως ένας καθηγητής ενδέχεται να αποτελέσει πρότυπο ή να γίνει αντικείμενο θαυμασμού.

- **Το τρίτο και τελευταίο στάδιο**, που διαρκεί από τα δεκαεπτά μέχρι τα δεκαεννέα, σηματοδοτεί την εφηβική ολοκλήρωση κατά την οποία ο έφηβος σταθεροποιεί και ξεκαθαρίζει την προσωπική του ταυτότητα. Είναι εκείνο το διάστημα κατά το οποίο ο έφηβος ανοίγει το δρόμο για την ενηλικίωση του και ξεκινά δυναμικά την αναζήτηση ερωτικού συντρόφου. Έχοντας πια μια ξεκάθαρη εικόνα του εαυτού του, οι εντάσεις στο οικογενειακό περιβάλλον περιορίζονται αισθητά και επέρχεται η συμφιλίωση με τους γονείς.

- ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ: ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗΡΟΥΝ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΓΙΑ ΜΙΑ ΙΣΣΟΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



- Τρώτε ποικιλία τροφίμων
- Βασίστε τη διατροφή σας σε πολλά τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες
- Απολαύστε πολλά φρούτα και λαχανικά
- Τρώτε μέτριες θερμίδες-μειώστε κάποια τρόφιμα, μην τα αποκλείετε
- Τρώτε συχνά γεύματα
- Πίνετε πολλά υγρά
- Κινηθείτε



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΩΣ ΘΕΤΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

- Ο αθλητισμός έχει πολλά οφέλη στην υγεία των εφήβων. Μερικά από αυτά είναι:
- Καλή φυσική κατάσταση.

Εκτόνωση του άγχους. Είναι αναγνωρισμένο από τους περισσότερους γιατρούς και καθηγητές ότι η άσκηση ενός αθλήματος βοηθά στην αποβολή και στην «λησμονιά» κάποιου προβλήματος. Το πανεπιστήμιο Duke για παράδειγμα ανοίγει τις πόρτες των γυμναστηρίων του όλο το 24ωρο την περίοδο των εξετάσεων.

- Τα αθλήματα είναι ένας ευχάριστος τρόπος να πάρει το παιδί ευχαρίστηση και να αποκομίσει σημαντικά εργαλεία και μια αίσθηση ελέγχου, κάτι υπέρμετρα σημαντικό στη ζωή τους. Οι μέθοδοι «οραματισμού» που προτείνουν διάφοροι προπονητές εξασκούν την πίστη και την φαντασία τους.

Υγιείς συνήθειες. Τα αθλήματα μας φέρνουν σε επαφή με το σώμα μας και το προσέχουμε πιο πολύ, αποφεύγουμε το κάπνισμα, τα ναρκωτικά, τα μη απαραίτητα ρίσκα. Επίσης το παιδί που αθλείται μαθαίνει μέσω των μικρό-τραυματισμών του να ακούει το σώμα του και να το προσέχει, μερικές φορές και να το γιατρεύει.

Διατροφή κατά την εφηβεία.

Κατά την εφηβεία ο ρυθμός ανάπτυξης του οργανισμού είναι πολύ αυξημένος και καλείται να καλύψει τις ιδιαίτερες ανάγκες του μυϊκού ιστού, των οστών, του όγκου του αίματος και της εμμήνου ρήσεως. Ο ρυθμός ανάπτυξης στους εφήβους διαφοροποιείται σε μεγάλο βαθμό από άτομο σε άτομο, κυρίως λόγω των διαφορετικών επιπέδων φυσικής δραστηριότητας. Οι ενεργειακές απαιτήσεις των κοριτσιών προσεγγίζουν τις 2600 θερμίδες την ημέρα, ενώ των αγοριών τις 3600 θερμίδες.

Διατροφικές Διαταραχές.

- *Διατροφικό Άγχος/Φοβία/Απώλεια Βάρους.*
- *Υπερφαγία/Παχυσαρκία.*
- *Νευρική Ανορεξία.*
- *Νευρική Βουλιμία*



Διατροφικό Άγχος/Φοβία/Απώλεια Βάρους.

Καθημερινά διαβάζουμε διαφημίσεις: 'Νέο θαυματουργό χάπι εμποδίζει την απορρόφηση του λίπους' ή 'Επαναστατική μέθοδος καταμέτρησης θερμίδων'. Πόσες φορές δεν έχουμε δει ή διαβάσει ότι: 'αυτή η νέα μέθοδος αδυνατίσματος πράγματι είναι αποτελεσματική'. Και μπαίνουμε σε μια εκ νέου προσπάθεια από όπου βγαίνουμε λιγότερο δυνατοί, λιγότερο προσανατολισμένοι, με λιγότερη πίστη σε αυτά που θέλουμε να καταφέρουμε

Υπερφαγία/Παχυσαρκία

- Η Υπερφαγία αποτελεί μια διακριτή κατηγορία διατροφικής διαταραχής. Τα άτομα τα οποία καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες φαγητού σε μικρό χρονικό διάστημα και δεν καταφεύγουν σε αυτό-προκαλούμενους εμετούς παλεύουν με το παραπάνω βάρος, με αισθήματα ντροπής για αυτό. Παρομοίως και με τα συναισθήματα τους και με την συμπεριφορά τους. Η σημαντική διαχωριστική γραμμή που διαφοροποιεί την υπερφαγία από τη Νευρική Βουλιμία είναι ότι το άτομο που έχει επεισόδια υπερφαγίας τρώει ανεξέλεγκτα ή νιώθει ότι τρώει κατά αυτό τον τρόπο αλλά μετά δεν αυτό-προκαλεί εμετό.

Ιατρικές Συνέπειες:

- **Ιατρικές Συνέπειες:**
- Ψηλή Πίεση: Το υπερβολικό βάρος φαίνεται να προκαλεί υπέρταση σε πολλά άτομα.
- Ψηλό επίπεδο χοληστερόλης: Η ψυχαναγκαστική διατροφή, ιδιαίτερα τροφών με ψηλά επίπεδα ζάχαρης και λίπους, αυξάνουν την χοληστερόλη και τη σκλήρυνση των αρτηριών.
- Καρδιακή Πάθηση: Το υπερβολικό βάρος επιβαρύνει τον καρδιακό μυ που προκαλεί ψηλή πίεση, σκλήρυνση των αρτηριών, ψηλά επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκερίδιων τα οποία συσχετίζονται με την καρδιακή πάθηση και το έμφραγμα.
- Διαβήτης: Το υπερβολικό βάρος συσχετίζεται με ψηλή πιθανότητα για διαβήτη

Η διατροφή ως παράγοντας βελτίωσης της «εικόνας» που έχουν οι έφηβοι για ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥΣ.

Η εφηβεία είναι μια περίοδος όπου γίνονται σημαντικές σωματικές, ψυχικές, νοητικές και ψυχοκοινωνικές διαδικασίες. Παράλληλα με τη φυσική ανάπτυξη ο έφηβος αναπτύσσεται νοητικά, συναισθηματικά και κοινωνικά. Η εφηβεία είναι η ηλικία στην οποία τα άτομα αρχίζουν να ασχολούνται και να συσχετίζουν την εικόνα του σώματος τους με την πρόσληψη της τροφής.

Νευρική Ανορεξία.

- «Νευρική Ανορεξία» φαίνεται να σημαίνει «έλλειψη της όρεξης για νευρικούς λόγους» αλλά αυτό είναι τόσο πραγματικό γιατί το άτομο έχει πράγματι χάσει την ικανότητα να επιτρέψει στον εαυτό του να ικανοποιήσει την όρεξή του. Εστιάζουν στο φαγητό σε μια προσπάθεια να ανταπεξέλθουν με την ζωή περιορίζοντας τις ποσότητες που τρώνε και πίνουν, μερικές φορές σε επικίνδυνο επίπεδο.



- Η εικόνα του σώματος και η συμπεριφορά των νέων ατόμων επηρεάζονται από διάφορους ιστορικούς πολιτιστικούς, κοινωνικούς και βιολογικούς παράγοντες που προκαλούν και οδηγούν στην έναρξη και ανάπτυξη διαταραγμένων διατροφικών συμπεριφορών. Οι αλλαγές αυτές έχουν επίδραση και στις διατροφικές συνήθειες των εφήβων. Στην ηλικία αυτή χρειάζεται αποδοχή της <<σημαντικές εικόνας>> που προβάλλεται από τα ΜΜΕ. Οι έφηβοι αισθάνονται συχνά άβολα με τις διαρκές αλλαγές της εμφάνισης τους και παρουσιάζουν μια δυσκολία αποδοχής της. Αυτό τους κάνει πολύ ευάλωτους και πολύ συχνά επηρεάζονται και οι συνήθειες διατροφής τους.

Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής



ΜΗΝΙΑΙΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

1. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΩΝ.
2. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ ΣΤΙΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ.
3. ΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΚΑΙ Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΟΥΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ-ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΚΑΙ ΑΝΤΡΙΚΟ ΣΩΜΑ.
4. ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ.
5. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ.
6. ΕΠΙΣΗΜΑΣΤΗ-ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΩΝ:

- Συνειρμό ιδεών
- Αναλυτική περιγραφή και επίδειξη των ιδιοτήτων του προϊόντος
- Επίκληση στην αυθεντία
- Επίκληση στη λογική
- Θετικούς χαρακτηρισμούς για το προωθούμενο προϊόν. Μάλιστα έχουν την τάση να χρησιμοποιούν συγκεκριμένες λέξεις όπως Νέο -Βελτιωμένο - Όμορφο - Sexy - Έξυπνο-Εκπληκτικό.
- Πολύ συχνά οι διαφημιστές καταφεύγουν σε **αρνητικούς χαρακτηρισμούς** για τα προϊόντα του ανταγωνισμού Αυτός είναι ένας πολύ απλός τρόπος για να μεταβάλλουν τη γνώμη κάποιου.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ ΣΤΙΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ :

Ένας παράγοντας που παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών επιλογών των εφήβων είναι η τηλεόραση με τη μεγάλη ποικιλία διαφημίσεων. Παρατηρείται πως οι επιλογές των εφήβων όσον αφορά το φαγητό σχετίζονται με τη συχνότητα που βλέπουν στην τηλεόραση να διαφημίζονται κάποια τρόφιμα και με το τρόπο που αυτά διαφημίζονται (πχ. μέσω ηθοποιών, αθλητών, μοντέλων που οι έφηβοι έχουν ως πρότυπα) και τα οποία τελικά τα υιοθετούν στο διαιτολόγιό τους. Επιπλέον η αισθητική του σώματος πολλές φορές διαμορφώνει τροφικές επιλογές, ειδικότερα στα κορίτσια που ενδιαφέρονται περισσότερο για την εικόνα του σώματός τους.



ΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΚΑΙ Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΟΥΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ-ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΚΑΙ ΑΝΤΡΙΚΟ ΣΩΜΑ:

Τα περισσότερα άτομα στις μέρες μας εμφανίζουν πρότυπα διατροφικής συμπεριφοράς σε σχέση με άλλα άτομα. Οι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τη διατροφική συμπεριφορά αποτελούνται από τις φυσιολογικές ανάγκες, την εικόνα σώματος, τις διατροφικές προτιμήσεις, τις γονεϊκές πρακτικές, τα μοντέλα – πρότυπα των μέσων ενημέρωσης, τις κοινωνικές τάσεις, τις προσωπικές εμπειρίες, καθώς και από τις γνώσεις για τη διατροφή.



ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ:

*Χιλιάδες διαφημίσεις βομβαρδίζουν καθημερινά τους εφήβους προβάλλοντας νέα πρότυπα και πληθώρα αναγκών, η κάλυψη των οποίων οδηγεί στην υπερκατανάλωση. Στο στόχαστρο των εταιριών φυσικά βρίσκονται και τα παιδιά μιας και που επηρεάζουν την αγορά αγαθών των γονέων τους αποτελούν τους αυριανούς καταναλωτές. Μεγάλο ποσοστό κοριτσιών με ψυχογενή-νευρική ανορεξία, είχαν ως πρότυπό τους ανορεξικά μοντέλα που προβάλλονταν μέσω διαφημίσεων. **Υπάρχουν παιδιά που νιώθουν μειονεκτικά και δυστυχημένα, όχι γιατί δεν έχουν παπούτσια να φορέσουν, αλλά γιατί έχουν 8 ζευγάρια και όχι 9!** Τα παιδιά πρέπει να απομυθοποιήσουν και να **φιλτράρουν** ότι βλέπουν να προβάλλεται μέσω των διαφημίσεων.*

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ:

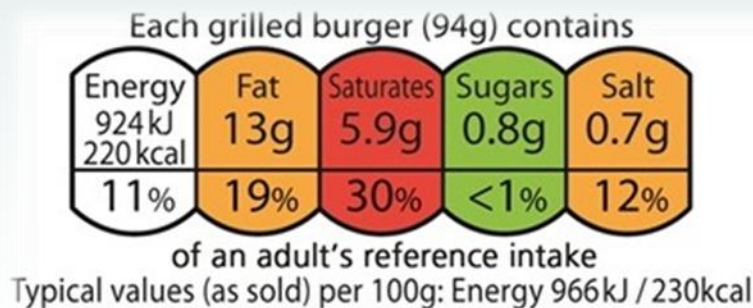
Οι σημαντικότεροι προσδιοριστικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη δαπάνη του καταναλωτή για αγαθά και υπηρεσίες είναι οι παρακάτω:

- Οικονομικοί παράγοντες**
- Βιολογικοί παράγοντες**
- Κοινωνικοί παράγοντες** (οικογένεια, τα αθλητικά σωματεία, σχολείο κ.λπ.)
- Πολιτιστικοί παράγοντες** (τις θρησκευτικές πεποιθήσεις, τις παραδόσεις κ.λπ.)
- Ψυχολογικοί παράγοντες**
- Τεχνολογικοί και φυσικοί παράγοντες** (π.χ. πλημμύρες κ.λπ.).

ΕΠΙΣΗΜΑΣΗΝΗ-ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ :

□ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΗΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗΣ:

1. Την ονομασία πώλησης
2. Τον κατάλογο των συστατικών
3. Την ποσότητα των συστατικών ή των κατηγοριών συστατικών εκφρασμένη ως ποσοστό





Σύγχρονος τρόπος διατροφής των εφήβων

Φως στη συμπεριφορά του ελληνικού κοινού σε θέματα διατροφής έριξε η έρευνα «Διατροφικές Στάσεις, Αντιλήψεις και Συνήθειες των Ελλήνων Πολιτών», που πραγματοποιήθηκε τον περασμένο Οκτώβριο για λογαριασμό της Γενικής Γραμματείας Καταναλωτή. Τα συμπεράσματα απέχουν πολύ από το ιδανικό μοντέλο διατροφής.



Πόσες ημέρες της εβδομάδας τρώτε εκτός σπιτιού;

Καμία	42 άτομα
Μία	29 άτομα
Δύο	14 άτομα
Τρεις	6 άτομα
Τέσσερις	3 άτομα
Πέντε	2 άτομα
Έξι	0 άτομα
Επτά	2 άτομα
ΔΓ/ΔΑ	1 άτομο

Όταν βγαίνετε έξω συνήθως που τρώτε;

Σε ταβέρνες	64 άτομα
Σε εστιατόρια	21 άτομα
Σε ταχυγαφεία	13 άτομα
Σε σουβλατζίδικα	11 άτομα
Σε ουζερί	9 άτομα
Σε πιτσαρίες	6 άτομα
Σε εστιατόρια εθνικής κουζίνας	4 άτομα
Σε μπουραρίες	1 άτομο
Άλλο	2 άτομα
ΔΓ/ΔΑ	1 άτομο

Οι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων

- Οικογενειακό ιστορικό παχυσαρκίας.
- Οικογενειακό ιστορικό νοσημάτων σχετικών με την ύπαρξη παχυσαρκίας όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, υπερχοληστερολαιμία, σακχαρώδης διαβήτης 2 και υπέρταση.
- Νοσήματα σχετιζόμενα με τη παχυσαρκία που έχει επισημάνει ο γιατρός που παρακολουθεί το παιδί ή τον έφηβο.
- Χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και υψηλή τηλεθέαση.
- Άτομα ιδιαίτερα ψηλά για την ηλικία τους, σύμφωνα με τους πίνακες ανάπτυξης των παιδιών που χρησιμοποιούν οι παιδίατροι,

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

- Π.Ο.Υ: Αυτόνομος διεθνής διακρατικός οργανισμός που συνδέεται με τον ΟΗΕ, του οποίου και αποτελεί εξειδικευμένη οργάνωση. Ιδρύθηκε επίσημα το 1948 και εδρεύει στη Γενεύη. Ο ΠΟΥ έχει έναν αριθμό υπηρεσιών και γραφείων-συνδέσμων με σημαντικούς διεθνείς οργανισμούς



World Health Organization

Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα

Ονομάζονται τα τρόφιμα που παράγονται από γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς. Οι τελευταίοι έχουν υποστεί συγκεκριμένες αλλαγές που εισήλθαν στο γενετικό τους υλικό μέσω μεθόδων της γενετικής μηχανικής. Τα τρόφιμα που παράγονται με αυτό τον τρόπο έχουν αντιμετωπίσει κριτική με διάφορες αιτιολογίες:

1) Σε ζωικούς οργανισμούς: Με την κατανάλωση γενετικά τροποποιημένων οργανισμών έχει παρατηρηθεί η εμφάνιση συχνών αλλεργικών κρίσεων, σε άτομα που είναι επιρρεπή σε συγκεκριμένες αλλεργίες

2) Στο περιβάλλον: Διαταράσσεται η ισορροπία του περιβάλλοντος και συνεπώς επηρεάζονται οι τροφικές αλυσίδες



Συμπληρώματα διατροφής

- Τα συμπληρώματα διατροφής είναι σκευάσματα σε μορφή ταμπλέτας, κάψουλας, σκόνης ή υγρού, τα οποία περιέχουν θρεπτικά συστατικά και άλλα πρόσθετα έκδοχα. Είναι προϊόντα τα οποία λαμβάνονται παράλληλα με το συνηθές γεύμα. Η λήψη συμπληρωμάτων διατροφής γίνεται για πολλούς και διάφορους λόγους, αλλά ο κύριος λόγος είναι η συντήρηση της καλής υγείας. Αρκετοί άνθρωποι παίρνουν συμπληρώματα διατροφής για τη “διασφάλιση” της υγείας τους, εξασφαλίζοντας ότι καταναλώνουν μια επαρκή ποσότητα θρεπτικών συστατικών. Ο συνεχώς αυξανόμενος όγκος επιστημονικών στοιχείων που υποστηρίζουν τα πιθανά οφέλη από τη λήψη συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών, έχει οδηγήσει πολλά άτομα στο να λαμβάνουν συμπληρώματα διατροφής για την αποτροπή ανάπτυξης ορισμένων ασθενειών, όπως ο καρκίνος και τα καρδιακά νοσήματα.



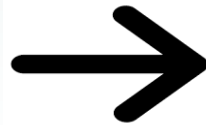
Διατροφική συμπεριφορά και οικογένεια

Από έρευνες που έχουν γίνει έχει διαπιστωθεί πως η σωστή διατροφική συμπεριφορά έχει ως αφετηρία το οικογενειακό περιβάλλον αλλά και τη σωστή ενημέρωση. . Οι γονείς φαίνεται να λειτουργούν ως πρότυπα συμπεριφοράς, ενώ παράλληλα είναι εκείνοι οι οποίοι διαμορφώνουν τα γεύματα των παιδιών τους. Ο τρόπος που τρώνε , οι μικρές απλές συνήθειες αποτυπώνονται στη συμπεριφορά των παιδιών-μελλοντικών ενηλίκων. Η λανθασμένη διατροφική συμπεριφορά οδηγεί πολλές φορές σε δια-τροφικές διαταραχές όπως η παχυσαρκία, η νευρική ανορεξία, η νευρική βουλιμία.



Πόσο πιστοί μένουμε στο πρόγραμμα της υγιεινής διατροφής μας;

Έρευνα της Samsung για την υγιεινή διατροφή αναδεικνύει ότι η πλειοψηφία των Ευρωπαίων δεν αντιστέκεται σε γευστικούς πειρασμούς, όταν ακολουθεί πρόγραμμα διατροφής. Το **80%** των Ευρωπαίων προσπαθούν να τρώνε υγιεινά, αλλά μόλις **ένας στους 10** καταφέρνει να παραμείνει «πιστός» στο πρόγραμμα διατροφής του. Περισσότεροι από **60%** των καταναλωτών συνεχίζουν να αγοράζουν ανθυγιεινά τρόφιμα για τους ίδιους, **37%** αγοράζουν ανθυγιεινά τρόφιμα για τα υπόλοιπα μέλη του νοικοκυριού και μόλις **25%** ετοιμάζουν περισσότερα από ένα γεύμα την ημέρα στο σπίτι, αφήνοντας με αυτόν τον τρόπο μεγαλύτερα περιθώρια για κατανάλωση επιβαρυντικών σνακ και έτοιμου φαγητού.



Χημικά πρόσθετα τροφίμων

- Με τον όρο **πρόσθετα τροφίμων** χαρακτηρίζονται ουσίες που προστίθενται σε τροφές, συνηθέστερα σε όσες είναι έτοιμες προς κατανάλωση, καθώς και σε ποτά και αναψυκτικά, με σκοπό να πετύχουν ένα τεχνολογικό αποτέλεσμα, όπως συντήρηση, τροποποίηση του χρώματος, της γεύσης, της υφής. Τα πρόσθετα τροφίμων διακρίνονται, ανάλογα με την προέλευσή τους, σε φυσικά πρόσθετα και σε συνθετικά πρόσθετα. Τα πρόσθετα τροφίμων είναι ένα ζήτημα που προκαλεί αδικαιολόγητες ανησυχίες για την υγεία εδώ και πολλά χρόνια.



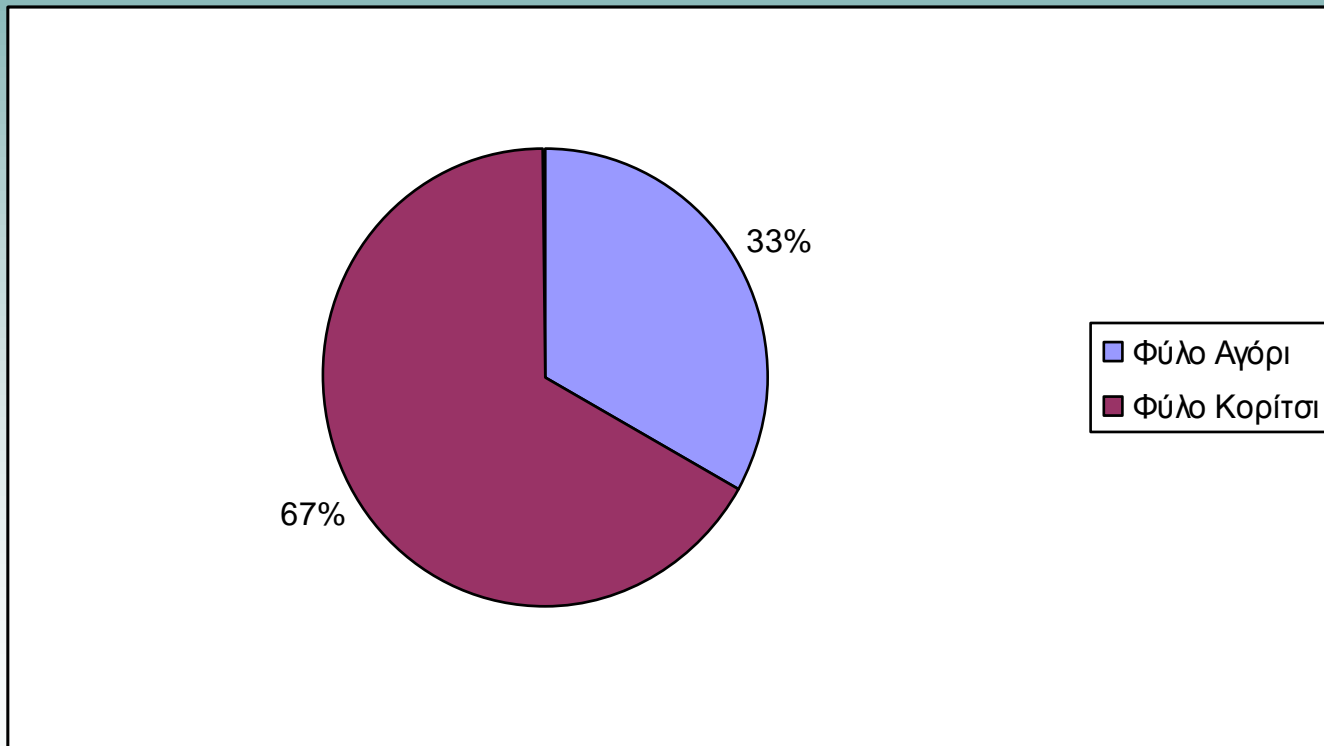
Λειτουργικά τρόφιμα

Λειτουργικά τρόφιμα θεωρούνται τα τρόφιμα και τα ποτά, τα οποία, με βάση επιστημονικές αποδείξεις, φέρονται να παρέχουν οφέλη στην υγεία, είτε έχουν υποστεί τροποποίηση έτσι ώστε να αυξηθεί η περιεκτικότητα των ωφέλιμων συστατικών. Διακρίνονται στα φυσικά και στα εμπλουτισμένα λειτουργικά τρόφιμα.

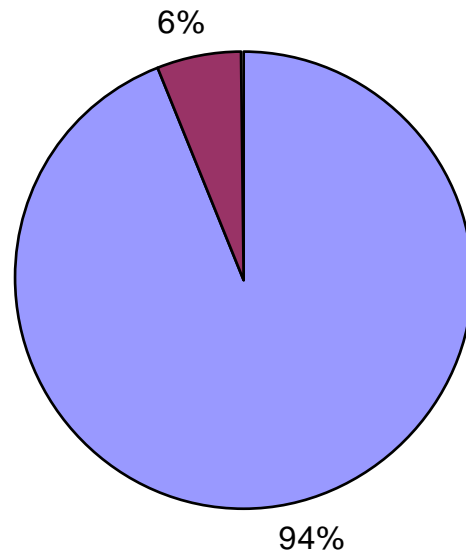


ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

- Φύλο:

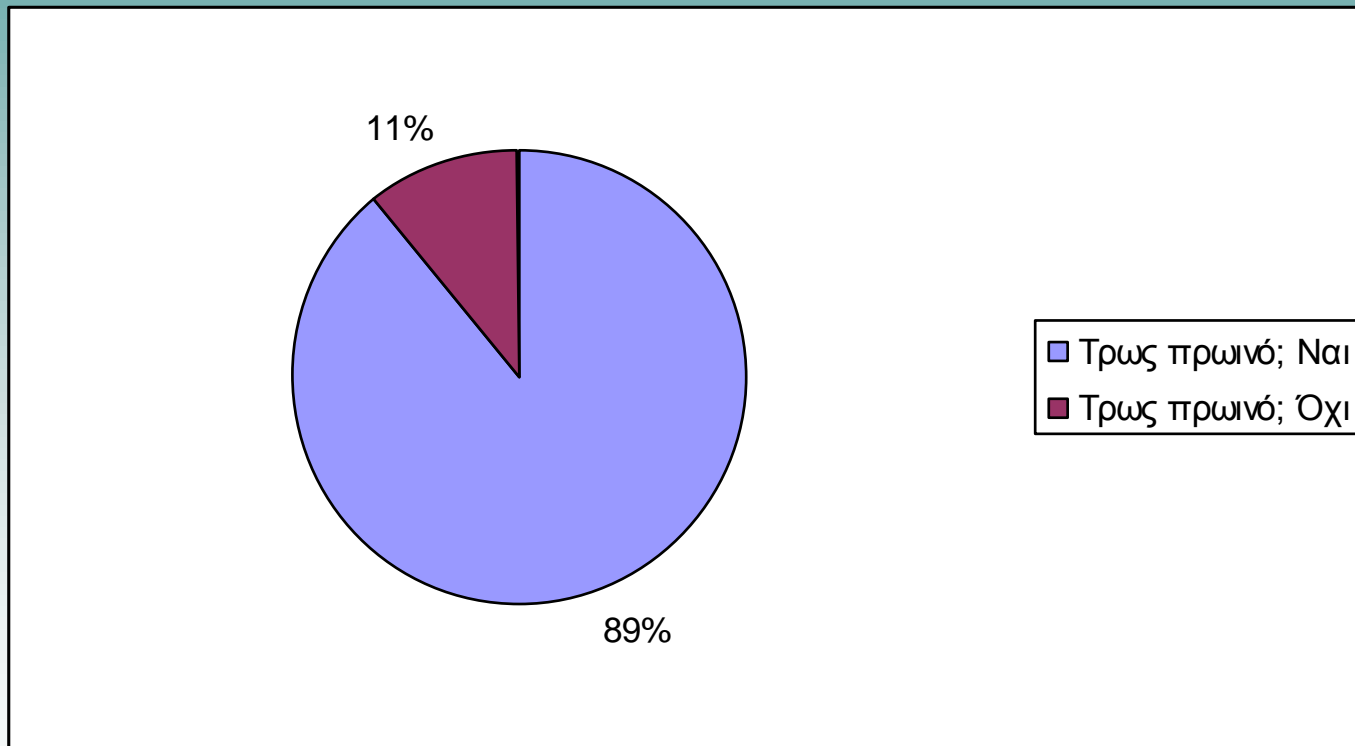


Γνωρίζετε τη δομή της διατροφικής πυραμίδας;

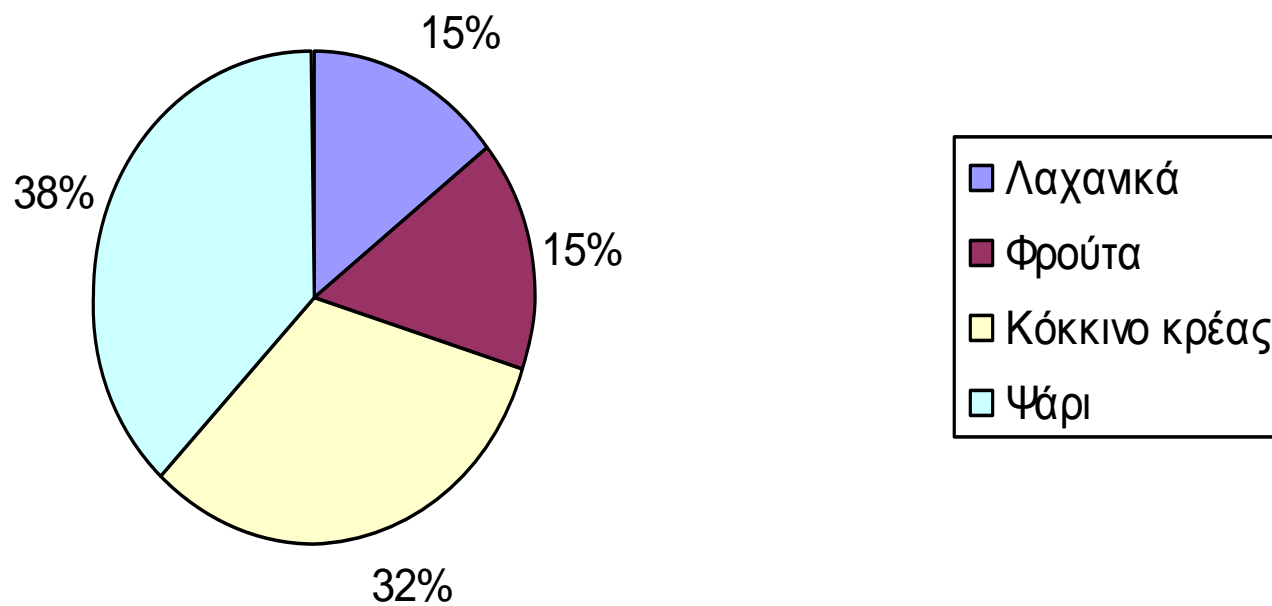


- Γνωρίζεται τη δομή της διατροφικής πυραμίδας; Ναι
- Γνωρίζεται τη δομή της διατροφικής πυραμίδας; Όχι

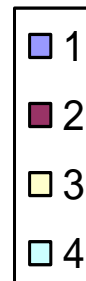
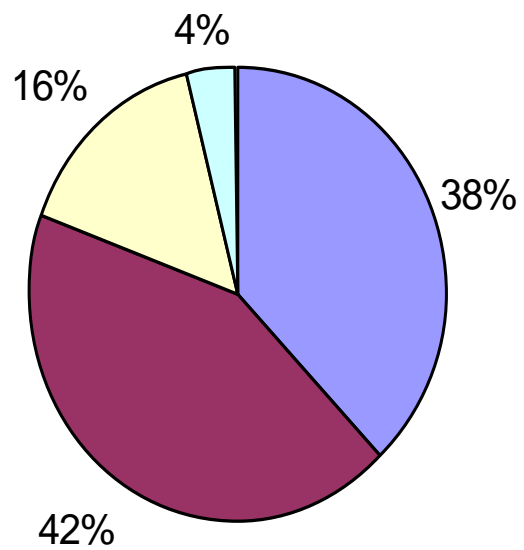
Τρως πρωινό;



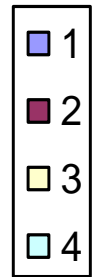
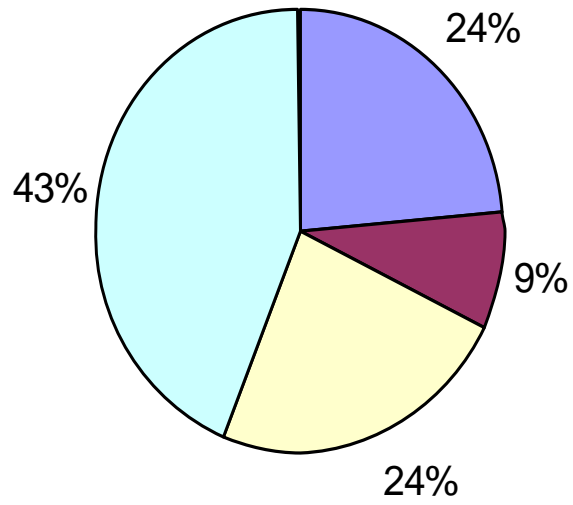
Πόσο συχνά την εβδομάδα καταναλώνεις τα ακόλουθα; 1-2 φορές



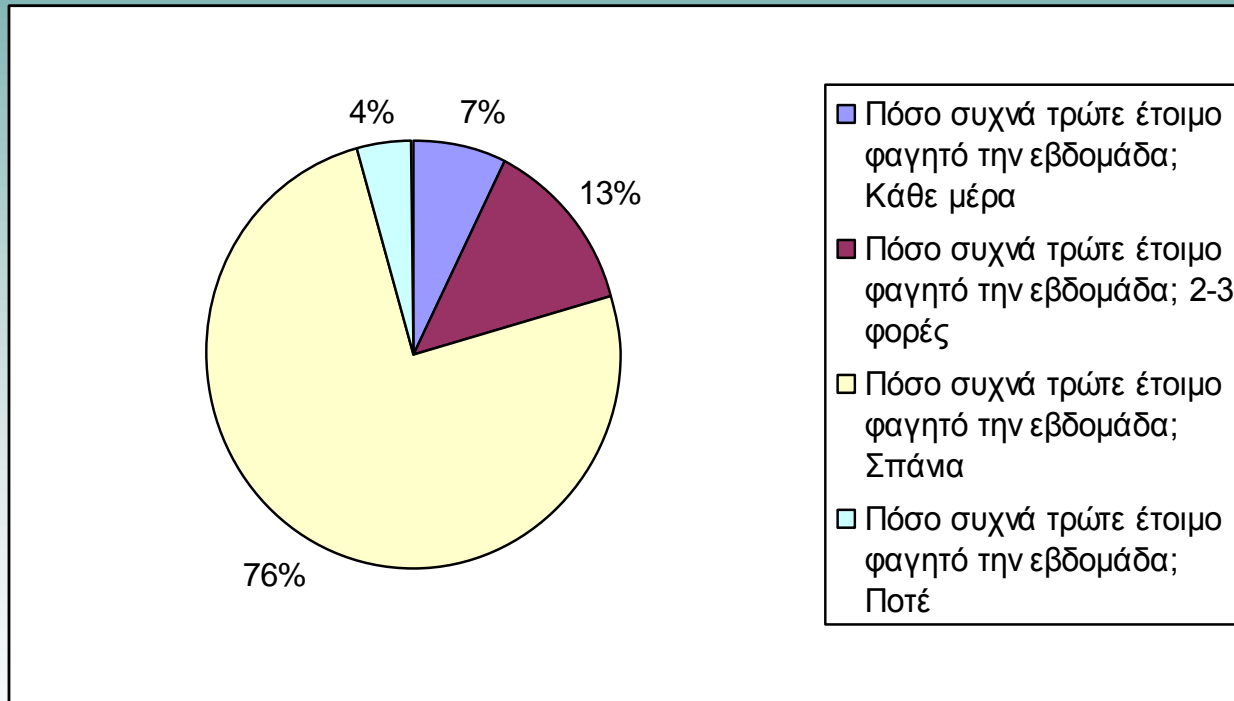
3-5 φορές



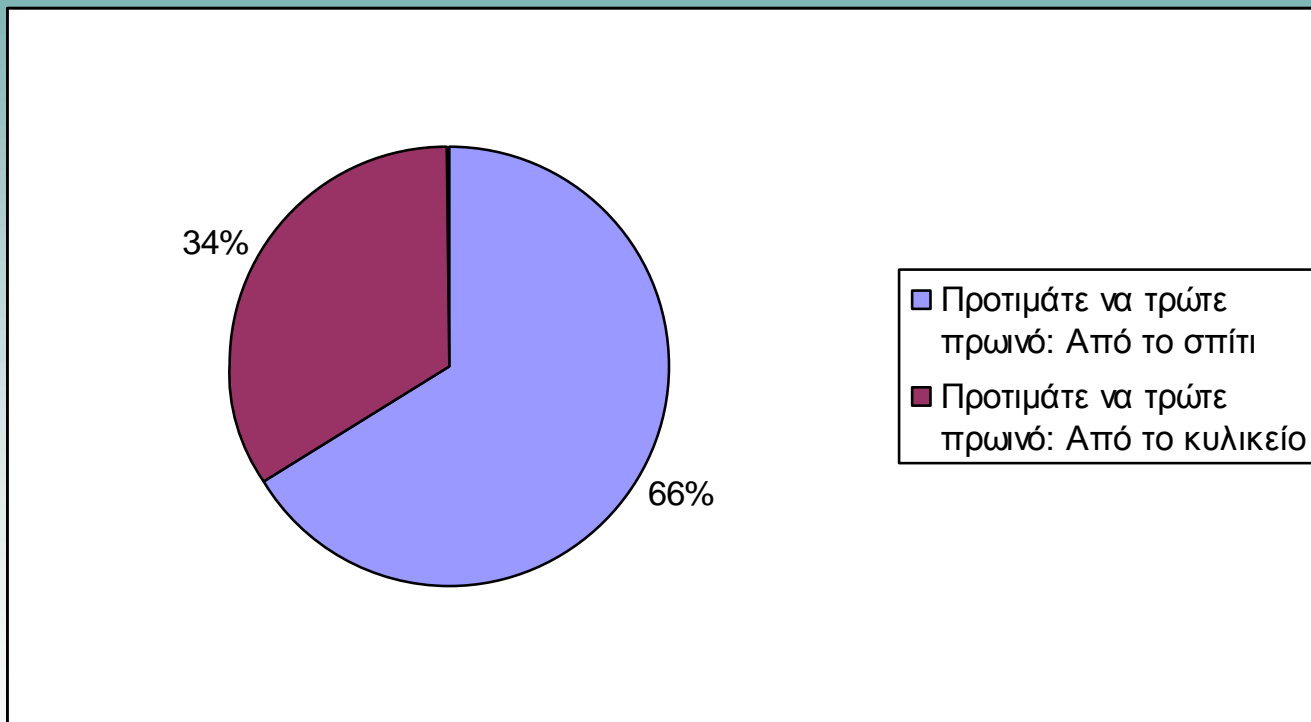
καθόλου



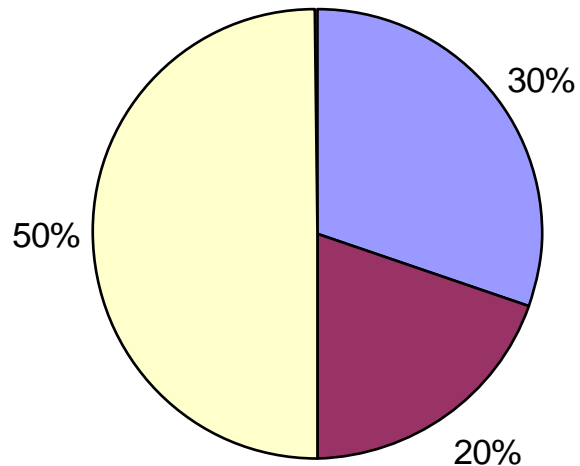
Πόσο συχνά τρώτε έτοιμο φαγητό την εβδομάδα;



Προτιμάτε να τρώτε πρωινό:

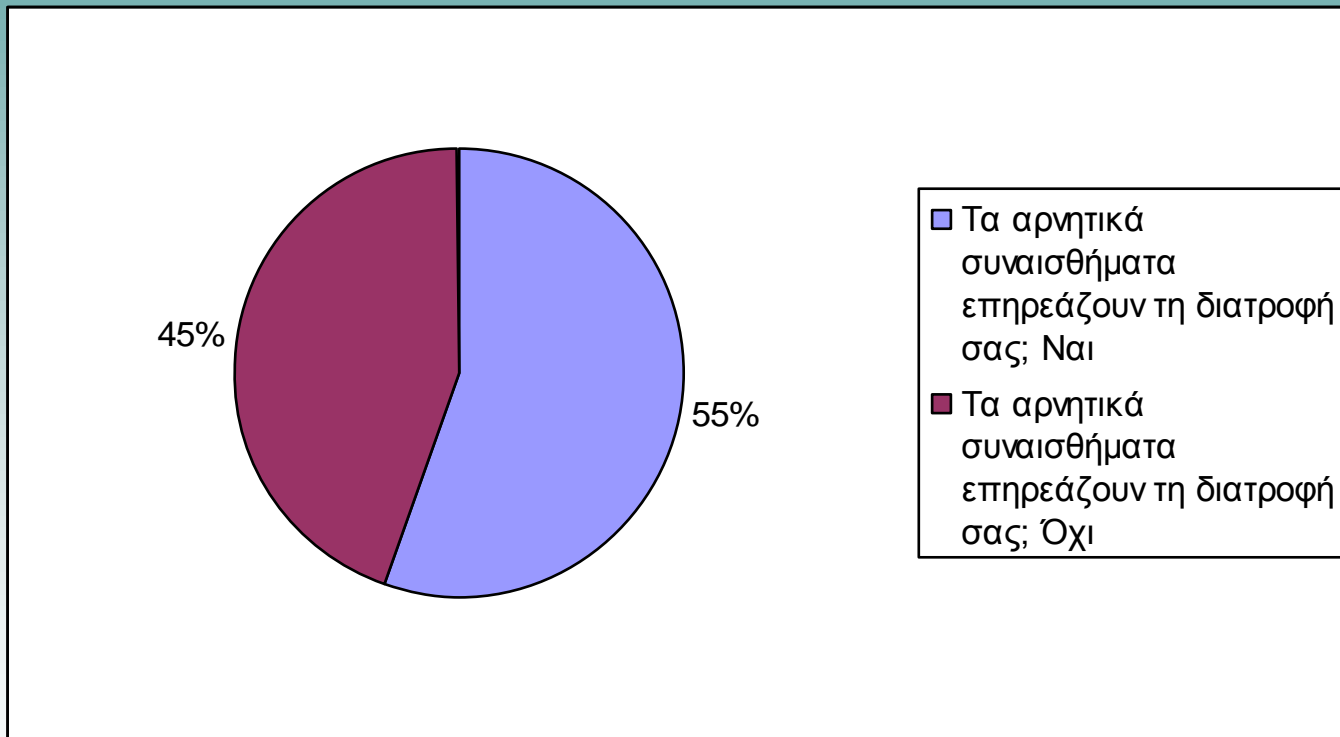


Πως επηρεάζει το άγχος τη διατροφή σας;



- Πως επηρεάζει το άγχος τη διατροφή σας; Τρώω περισσότερο
- Πως επηρεάζει το άγχος τη διατροφή σας; Τρώω λιγότερο
- Πως επηρεάζει το άγχος τη διατροφή σας; Δεν επηρεάζει

Τα αρνητικά συναισθήματα επηρεάζουν τη διατροφή σας;



ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Τελειώνοντας, να πούμε ότι μάθαμε πολλά πράγματα για τη διατροφή στην ηλικία μας. Ξεκαθαρίσαμε κάποιους «μύθους» γύρω από τις διατροφικές συνήθειες, καταλάβαμε την επικινδυνότητα των διατροφικών διαταραχών καθώς και τις λάθος διατροφικές συνήθειες στις οποίες μπορεί να μας οδηγήσει η μίμηση των προτύπων μας. Τέλος, για μια ακόμη φορά, έγινε κατανοητό πόσο απαραίτητη είναι η άθληση στη ζωή μας και όχι μόνο με τη μορφή του επαγγελματικού αθλητισμού/πρωταθλητισμού αλλά και ως καθημερινή απασχόληση.

***ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!***