

# Project A' Τετραμήνου 3ο ΓΕΛ Κομοτηνής Διατροφή και Εφηβεία

## Ομάδα Α'

Δαληδάνου Δήμητρα

Κουτσιλιανίδης Γιώργος

Λύρατζη Ανθή

Μιχαηλίδου Μάγδα

Μπαλάση Ελευθερία

## Ομάδα Γ'

Καπουνιαρίδου Μαρία

Κακουλίδου Ραφαηλία

Κορίτση Ελένη

Θεοχαρίδου Κων/να

Γούλα Ιωάννα

## Ομάδα Β'

Ράπτης Χρήστος

Κουσιδης Παναγιώτης

Δούκας Θανάσης

Υπεύθυνη Καθηγήτρια:Κ.Τζάνα  
Μαρία

## Ομάδα Δ'

Αλή Σαμή

Γιακούπ Αισέ

Ιμπράμ Ζεχρά

Καραγκιόζ Χαλήλ Εζνούρ

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην κοινωνία του 21ου αιώνα όπου ζούμε, οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων τείνουν να αποκλίνουν αισθητά από εκείνες των εφήβων των παλαιότερων δεκαετιών. Ο σύγχρονος έφηβος έχει απομακρυνθεί από την παραδοσιακή μεσογειακή κουζίνα θεωρώντας την «ξεπερασμένη» ή «μπανάλ» και αγνοεί τους κανόνες της υγιεινής διατροφής που είναι αναγκαίο να ακολουθεί καθώς βρίσκεται στο στάδιο της σωματικής του ανάπτυξης. Αυτή η αποξένωση και η ελλιπής γνώση γύρω από το θέμα του φαγητού ευθύνεται για την παχυσαρκία και τις διάφορες διατροφικές διαταραχές που ταλανίζουν ένα μεγάλο ποσοστό εφήβων στη χώρα μας. Μέσα από τη διερευνητική εργασία μας αναζητήσαμε την απάντηση στο ερώτημα του αν η παραπάνω γνώμη αληθεύει ή όχι. Τα ερωτηματολόγια συνηγόρησαν δραστικά στα συμπεράσματά μας, εφόσον μέσα από αυτά ενημερωθήκαμε από τους ίδιους τους εφήβους για το επίπεδο των γνώσεών τους γύρω από το θέμα της σωστής διατροφής και αν η τήρηση των κανόνων της αποτελεί μέρος της καθημερινότητάς τους.

# ΣΚΟΠΟΣ

Ο σκοπός της εργασίας μας είναι να καταγράψουμε ποιοι είναι οι κανόνες που διέπουν μια ισιρροπημένη διατροφή καθώς επίσης να εξετάσουμε ποιοι είναι οι ψυχολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων.

# Ομάδες τροφίμων

- 1η ομάδα: Δημητριακά
- 2η ομάδα: Λαχανικά
- 3η ομάδα: Φρούτα
- 4η ομάδα: κρέας, ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια, ξηροί καρποί
- 5η ομάδα: γαλακτοκομικά προϊόντα
- 6η ομάδα: λίπη, έλαια και γλυκά



# Διατροφή και Εφηβεία Αλλαγές που συντελούνται στην εφηβεία και η σημασία της διατροφής στην ανάπτυξη των εφήβων

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας συμβαίνουν μεγάλες σωματικές αλλαγές που προκαλούν ποικίλες συναισθηματικές αντιδράσεις στο άτομο, όπως άγχος, ανασφάλεια, ευαισθησία στα σχόλια των άλλων, αμηχανία, περιέργεια, θαυμασμό και άλλα. Στην πραγματικότητα η εφηβεία είναι μία ανακατάταξη: οι μεταβολές σε σχέση με το σώμα συμπαρασύρουν και μεταβολές σε σχέση με τους άλλους και τον κόσμο στο σύνολό του, πρωτίστως όμως οδηγούν τον έφηβο στη δημιουργία ταυτότητας για να σταθεί, σύντομα, στον κόσμο των ενηλίκων.





# Ισορροπημένη διατροφή και υγιεινά γεύματα

Η ισορροπημένη διατροφή περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την υγεία, στις κατάλληλες ποσότητες, και επιτυγχάνεται καταναλώνοντας μια ποικιλία τροφίμων. Η υπερβολή, είτε στην λήψη συνολικά τροφής, είτε στην λήψη κάποιων από τα θρεπτικά συστατικά οδηγεί σε διαταραχές που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία. Λέγοντας ισορροπημένη διατροφή δεν σημαίνει ότι πρέπει να καταναλώνουμε κάποια συγκεκριμένα τρόφιμα και να αποκλείουμε κάποια άλλα. Αυτές οι ενεργειακές ανάγκες καλύπτονται από τις 5 βασικές ομάδες τροφών, και από 5 βασικά γεύματα τα οποία είναι τα ακόλουθα:

- Πρωινό
- Δεκατιανό
- Μεσημεριανό
- Απογευματινό
- Βραδινό



## Διατροφή και οικονομική κρίση

Το κόστος των τροφίμων αποτελεί πρωταρχικό καθοριστικό παράγοντα για την επιλογή τους. Γι' αυτό και ομάδες ανθρώπων χαμηλότερου εισοδήματος έχουν μεγαλύτερη τάση προς την υιοθέτηση κακών διατροφικών επιλογών και συνηθειών. Τα κύρια αίτια που οδήγησαν στα παραπάνω αποτελέσματα ήταν το αυξημένο κόστος της υγιεινής διατροφής, η μειωμένη σωματική άσκηση λόγω περιορισμένης προσβασιμότητας σε γυμναστήρια, γήπεδα, η φτηνή ψυχαγωγία με την τηλεόραση στο σπίτι και το στρες .



# ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ ΚΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΕΦΗΒΩΝ

Ένας έφηβος έχει:

- Επιθυμία να μένει μόνος
- Αποστροφή προς την εργασία
- Έλλειψη συντονισμού στις κινήσεις
- Ανία και βαρεμάρα
- Νευρικότητα-ανησυχία
- Αυξημένη ευσυγκινησία
- Εχθρική στάση προς τους άλλους
- Εχθρική στάση προς το άλλο φύλο
- Υπέρμετρη αιδημοσύνη
  - Έλλειψη αυτοπεποίθησης
- Ονειροπόληση

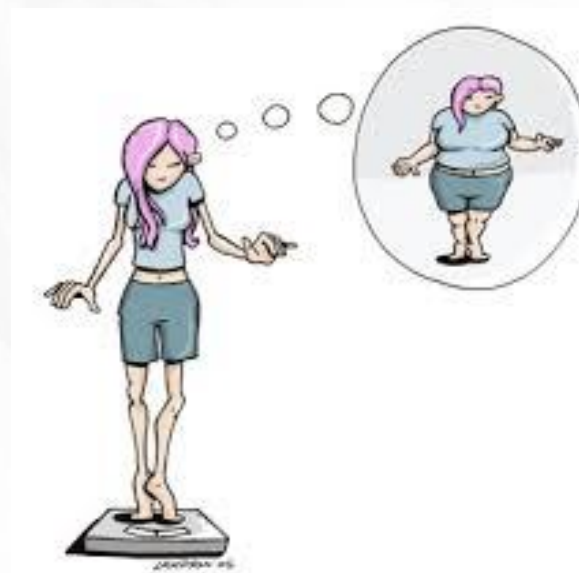




# Η εικόνα του σώματος κατά την εφηβεία.

Η εφηβεία αποτελεί μια πολύ σημαντική περίοδο στη ζωή των παιδιών, κατά την οποία βιώνουν μεγάλες σωματικές αλλαγές. Οι έντονες σωματικές μεταβολές έχουν συχνά ως αποτέλεσμα να διαμορφώνουν οι έφηβοι μια διαταραγμένη εικόνα σώματος και σε αυτό συμβάλλουν σε σημαντικό βαθμό τα πρότυπα που προβάλλονται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και η επιρροή του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος. Η εφηβεία αποτελεί το πιο κρίσιμο στάδιο διαστρέβλωσης της εικόνας σώματος, κυρίως για τα κορίτσια όπου δέχονται έντονα την αρνητική κριτική.

Εκδηλώνουν ανησυχίες σχετικά με το βάρος τους και μια γενικότερη δυσαρέσκεια για το σώμα τους



# Διαφήμιση και Διατροφή

## Επιρροή διαφήμισης στις διατροφικές προτιμήσεις

Στις μέρες μας, τα ΜΜΕ κατέχουν σημαντική θέση στη ζωή των παιδιών. Αυτό συμβαίνει κυρίως, λόγω του μειωμένου ελεύθερου χρόνου των γονέων και γενικότερα του δύσκολου και γρήγορου ρυθμού ζωής, με αποτέλεσμα τα παιδιά να έχουν μάθει σε έναν καθιστικό τρόπο ζωής, γινόμενοι δέκτες λανθασμένων μηνυμάτων, κυρίως μέσω των διαφημίσεων. Οι διαφημίσεις επηρεάζουν πολύ την ψυχολογία και τη συμπεριφορά των παιδιών, αφού προβάλλουν έναν πλασματικό κόσμο, γεμάτο περιττά αγαθά και διαστρεβλωμένους χαρακτήρες κόσμο, αλλά, κυρίως, επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών.



## Ετικέτες τροφίμων

Πρόκειται για τις ενδείξεις, τα εμπορικά ή βιομηχανικά σήματα, τις εικόνες ή τα σύμβολα που αναγράφονται πάνω σε κάθε συσκευασία τροφίμων. Τα βασικά στοιχεία της επισήμανσης των τροφίμων είναι η ταυτότητα του προϊόντος, η ποσότητά του, η κατάστασή του, οι συνθήκες και ο χρόνος παραγωγής του, ο τρόπος χρήσης του, το όνομα και η διεύθυνση του παραγωγού. Οι απαιτήσεις όμως των καταναλωτών για καλύτερη ενημέρωση προώθησαν την προσθήκη επιπλέον πληροφοριών στις ετικέτες όπως η διατροφική ανάλυση, στοιχεία για την προστασία του περιβάλλοντος, σήματα ποιότητας, λειτουργικοί ισχυρισμοί, τιμή πώλησης και άλλα.

# **Αναλυτικότερα, οι ετικέτες τροφίμων πρέπει να περιλαμβάνουν:**

- 1) Εμπορική ονομασία
- 2) Λογότυπο
- 3) Καθαρό βάρος
- 4) Η επωνυμία και η διεύθυνση του παραγωγού,  
του διανομέα ή του εισαγωγέα
- 5) Γραμμή επικοινωνίας
- 6) Κωδικός μονάδας παραγωγής
- 7) Περιγραφή προϊόντος
- 8) Επιφάνειες οπτικής επαφής
- 9) Φωτογραφική ή ρεαλιστική γραφική απεικόνιση
- 10) Τιμή
- 11) Συστατικά του προϊόντος
- 12) Ποσοτική δήλωση συστατικού
- 13) Ημερομηνία λήξης και ημερομηνία παραγωγής
- 14) Αριθμός παρτίδας
- 15) Κωδικός αριθμός προϊόντος
- 16) Ισχυρισμοί για τις θρεπτικές και υγιεινές ιδιότητες
- 17) Προσφορές
- 18) Διατροφική ετικέτα





## ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν μπορούν να προστατέψουν από τις βλάβες που συνεπάγονται οι κακές συνήθειες. Δεν υπάρχει κανένα σκεύασμα που να προλαμβάνει τις βλάβες του καπνίσματος, της υπερκατανάλωσης αλκοόλ ούτε να επιδιορθώνει τις βλάβες που σχετίζονται με την έλλειψη άσκησης.



## **Στην σωστή διατροφή συμβάλλουν στην πρόληψη και αντιμετώπιση :**

- Του μη ινσουλινοεξαρτώμενου σακχαρώδη διαβήτη.
- Της υπέρτασης των καρδιαγγειακών ασθενειών
- Του καρκίνου.
- Στη μειωμένη συχνότητα κρυολογήματος
- Στη μείωση του σωματικού λίπους και αύξηση της μυϊκής μάζας
- Στη ψυχολογική ενίσχυση
- Στη μείωση άγχους και ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.
- Στη καθυστέρηση γήρατος και των συνεπειών του
- Στη προφύλαξη από την αρτηριακή υπέρταση

## **Είναι πλέον τεκμηριωμένο ότι τα άτομα που ασκούνται καθημερινά:**

- Βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση, την υγείας τους και τη σωματική του ανάπτυξη
- Υιοθετούν ένα δραστήριο τρόπο ζωής, που μπορεί να διατηρηθεί για όλη τους τη ζωή
- Μειώνουν το κίνδυνο εμφάνισης χρόνιας αρρώστιας
- Έχουν μικρότερη πιθανότητα να εμφανίσουν καρδιακή πάθηση
- Διατηρούν το σωματικό τους βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα
- Έχουν μικρότερες τιμές χοληστερίνης
- Ρυθμίζουν καλύτερα την αρτηριακή τους πίεση
- Έχουν μικρότερο κίνδυνο απώλειας οστικής μάζας (οστεοπόρωση)
- Ελέγχουν το άγχος τους, δεν παρουσιάζουν κατάθλιψη και είναι περισσότερο αισιόδοξα
- Κοιμούνται ευκολότερα και καλύτερα
- Έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση
- Αναπτύσσουν καλή ψυχική υγεία και βελτιώνουν το ψυχικό 'ευ ζην'
- Επιτυγχάνουν ηθική και κοινωνική ανάπτυξη



## Τι είναι τα μεταλλαγμένα ;

Μεταλλαγμένα ή αλλιώς γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί είναι οι οργανισμοί εκείνοι οι οποίοι δημιουργήθηκαν τεχνητά από τους επιστήμονες με την αφαίρεση ή την προσθήκη γονιδίων που προέρχονται από οργανισμούς που μπορεί να ανήκουν ακόμα και σε εντελώς διαφορετικά είδη.

## ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΜΕΤΑΛΛΑΓΜΕΝΩΝ

Από έρευνες που έχουν γίνει έχει αποδειχθεί ότι υπάρχει το ενδεχόμενο πρόκλησης αλλεργιών μέσω της κατανάλωσης μεταλλαγμένων, αύξηση της αντίστασης των μικροβίων στα αντιβιοτικά και μείωση της αποτελεσματικότητας αυτών των φαρμάκων. Παραγωγή νέων τοξινών από μεταλλαγμένα φυτά που βγάζουν τοξικές ουσίες



## Μεσογειακή Διατροφή

Η Μεσογειακή διατροφή είναι μια σύγχρονη διατροφική συνήθεια αρχικά εμπνευσμένη από τις διατροφικές συνήθειες από την Ελλάδα, τη νότια Ιταλία, τη Γαλλία και την Ισπανία στη δεκαετία του 1940 και του 1950. Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της δίαιτας περιλαμβάνουν αναλογικά υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, όσπρια, ανεπεξέργαστα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, μέτρια κατανάλωση κρασιού, και χαμηλή κατανάλωση κρέατος

## Προβλήματα υγείας από σύγχρονη διατροφή

- Σακχαρώδης διαβήτης
- Υπέρταση
- Υπερχοληστερολαιμία
- Στεφανιαία νόσος
- Αγγειακές παθήσεις του εγκεφάλου
- Καρκίνος του παχέος εντέρου και του μαστού
- Παθήσεις της χοληδόχου κύστης και του ήπατος (λιπώδες ήπαρ)
- Αναπνευστικές διαταραχές
- Ουρική αρθρίτιδα και οστεοπόρωση
- Περιορισμός της δραστηριότητας
- Κοινωνικά και ψυχολογικά προβλήματα

## Πρόσθετα τροφίμων

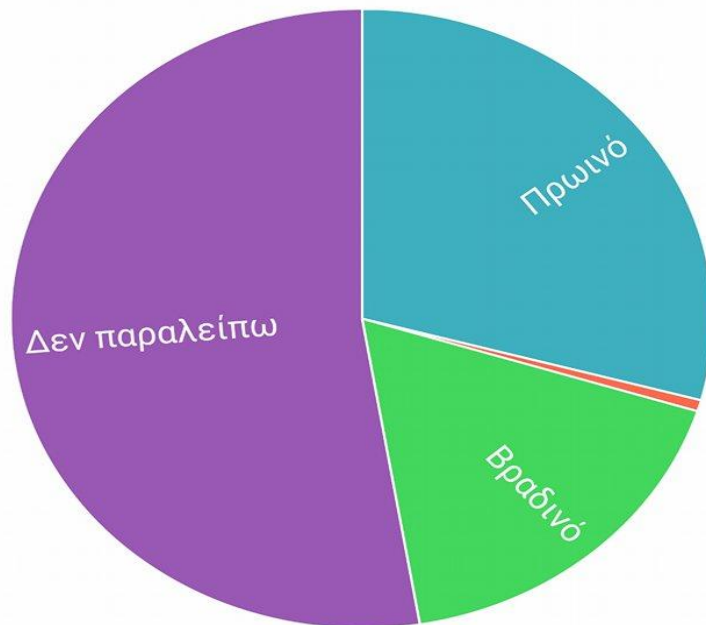
Με τον όρο πρόσθετα 'τροφίμων' χαρακτηρίζονται ουσίες που προστίθενται σε τροφές, συνηθέστερα σε όσες είναι έτοιμες προς κατανάλωση, καθώς και σε ποτά και αναψυκτικά, με σκοπό να πετύχουν ένα τεχνολογικό αποτέλεσμα, όπως συντήρηση, τροποποίηση του χρώματος, της γεύσης, της υφής κ.τ.λ. Οι κυριότερες ομάδες προσθέτων είναι οι χρωστικές, τα συντηρητικά, τα αντιοξειδωτικά, τα πηκτωματογόνα, τα ενισχυτικά γεύσης κ.α. Πολλά τυποποιημένα «σνακ», ζαχαρώδη, γλυκίσματα και αναψυκτικά, που κυκλοφορούν σήμερα στο εμπόριο, περιέχουν μεγάλο αριθμό τέτοιων ουσιών.



# Στατιστικά Ερωτηματολογίου για τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων

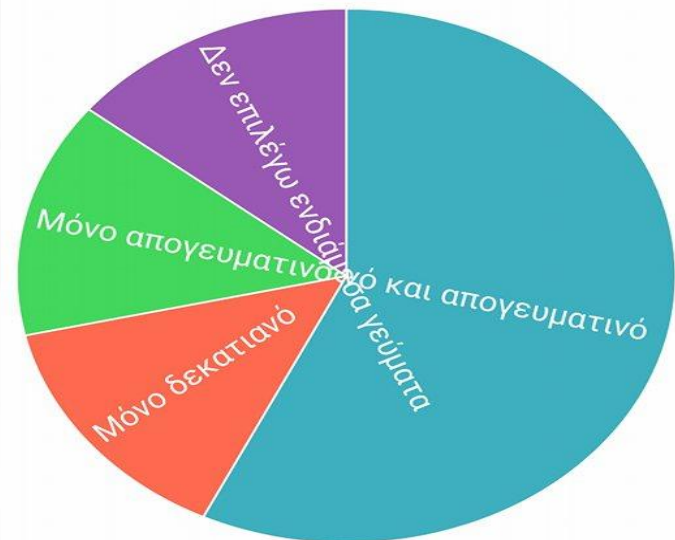
## Κορίτσια

1. Παραλείπεις ένα από τα κύρια γεύματα? Αν ναι ποιο?



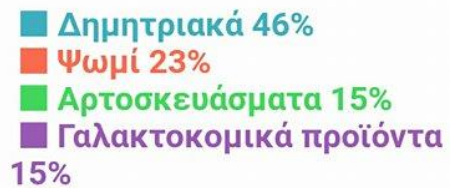
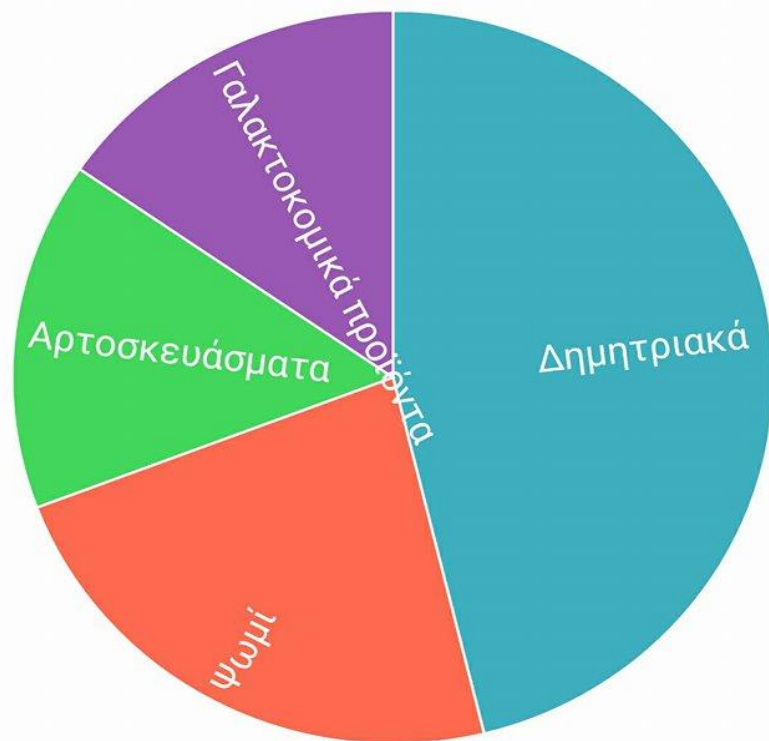
■ Πρωινό 29%  
■ Μεσημεριανό 0%  
■ Βραδινό 17%  
■ Δεν παραλείπω 52%

2. Εκτός από τα τρία κύρια γεύματα επιλέγεις και άλλα ενδιάμεσα γεύματα όπως το δεκατιανό και απογευματινό?

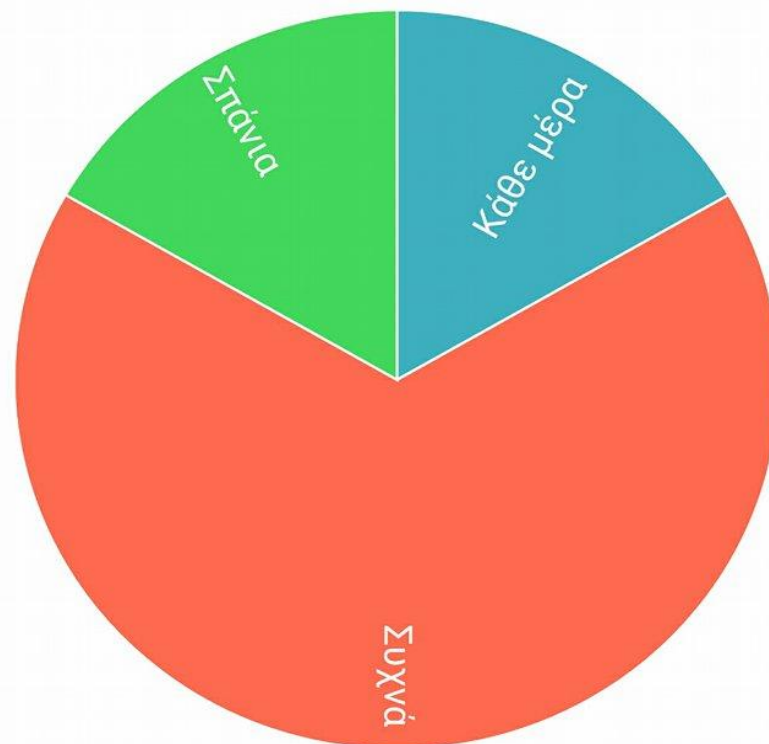


■ Δεκατιανό και απογευματινό 57%  
■ Μόνο δεκατιανό 14%  
■ Μόνο απογευματινό 14%  
■ Δεν επιλέγω ενδιάμεσα γεύματα 14%

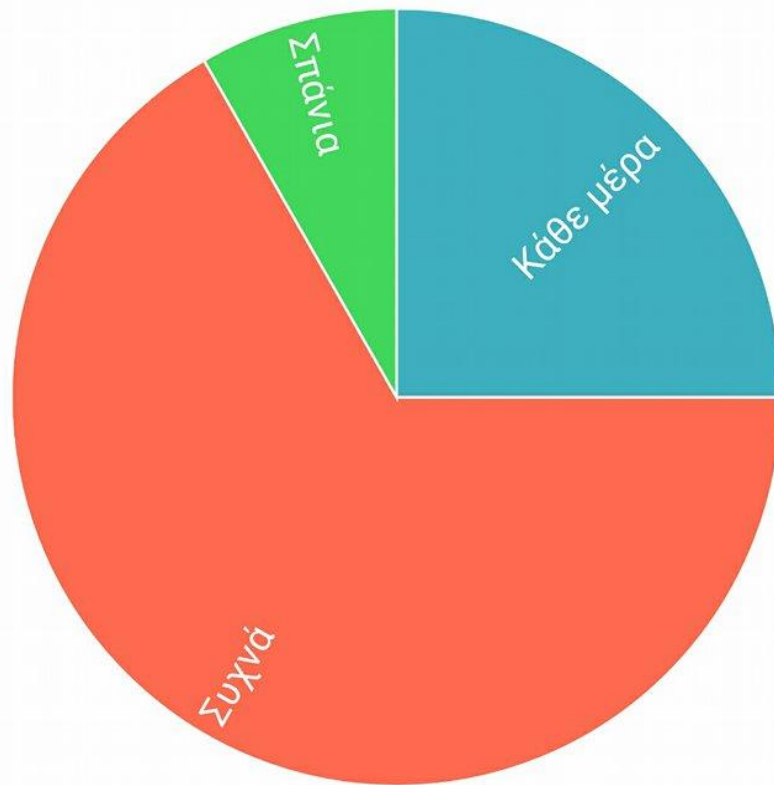
### 3. Για πρωινό συνήθως τρώω:



### 4. Πόσο συχνά καταναλώνεις φρούτα?



### 5. Πόσο συχνά καταναλώνεις λαχανικά



■ Κάθε μέρα 25%  
■ Συχνά 66%  
■ Σπάνια 8%

### 6. Κάθε πότε καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα?



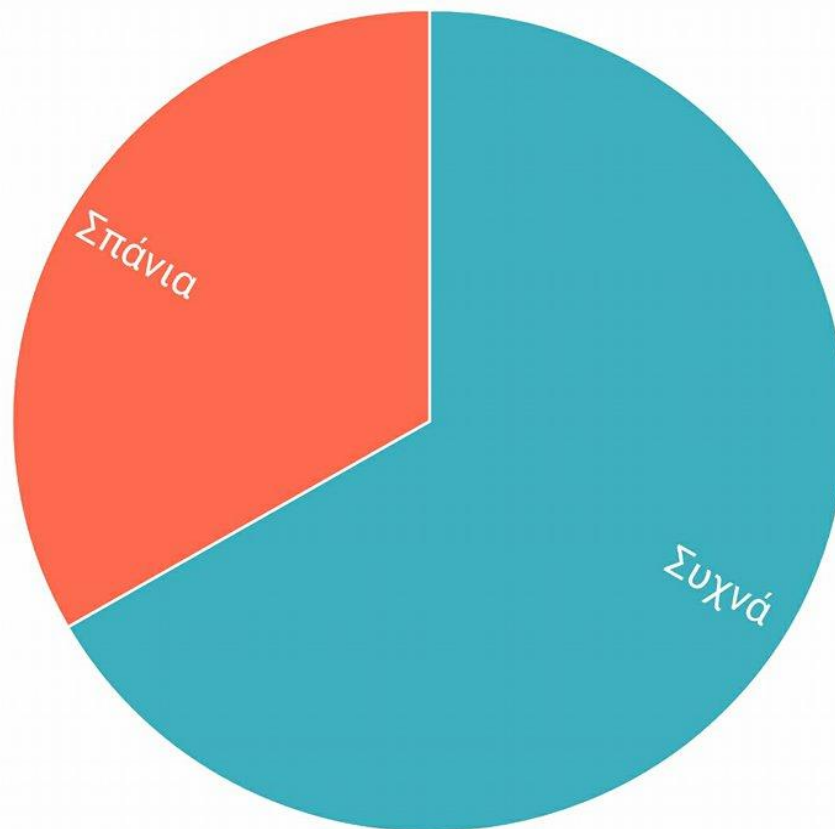
■ Κάθε μέρα 47%  
■ Συχνά 41%  
■ Σπάνια 5%  
■ Ποτέ 5%

### 7. Κάθε πότε καταναλώνεις γλυκά?



- Κάθε μέρα 12%
- Συχνά 37%
- Σπάνια 37%
- Ποτέ 12%

### 8. Κάθε πότε καταναλώνεις όσπρια?



- Συχνά 66%
- Σπάνια 33%



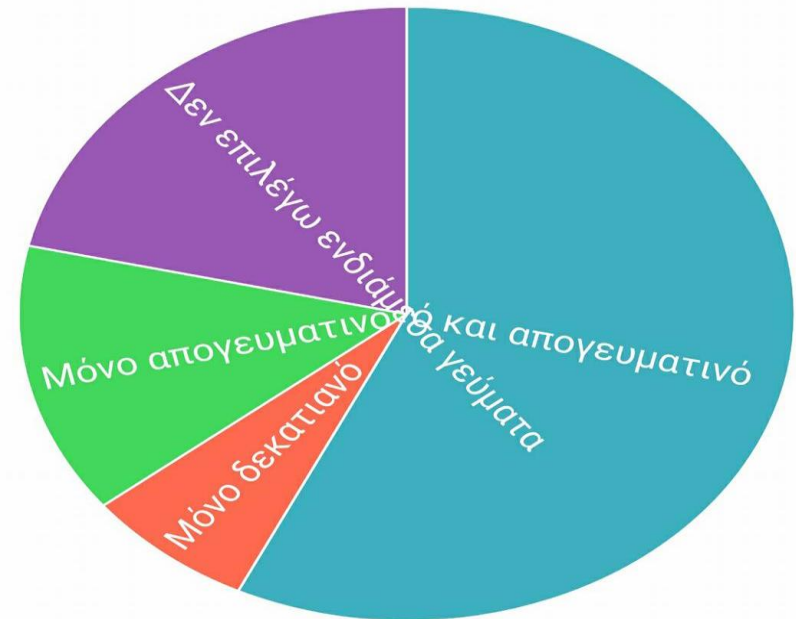
# Αγόρια

1. Παραλείπεις ένα από τα κύρια γεύματα? Αν ναι ποιό?



■ Πρωινό 29%  
■ Μεσημεριανό 0%  
■ Βραδινό 17%  
■ Δεν παραλείπω 52%

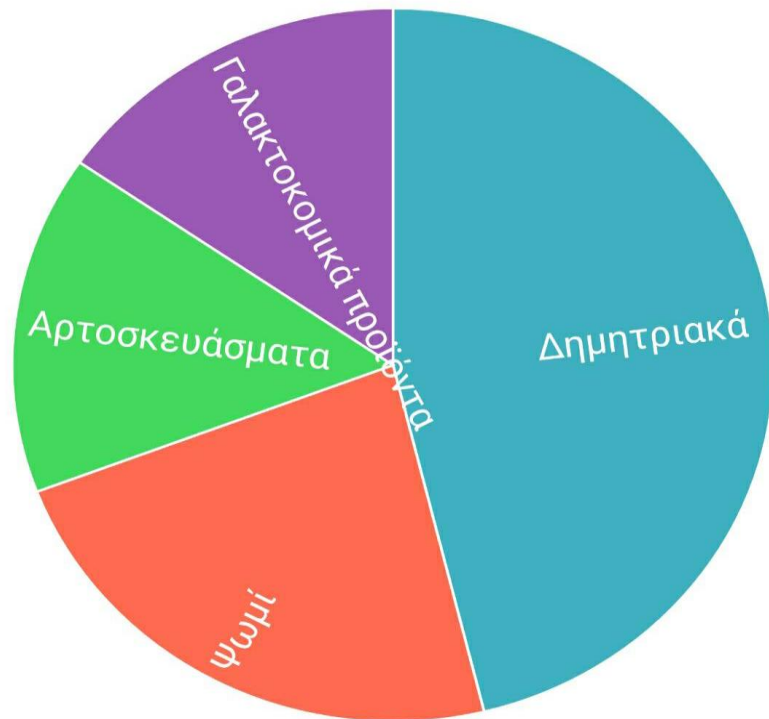
2. Εκτός από τα τρία κύρια γεύματα επιλέγεις και άλλα ενδιάμεσα γεύματα όπως το δεκατιανό και απογευματινό?



■ Δεκατιανό και απογευματινό 57%  
■ Μόνο δεκατιανό 7%  
■ Μόνο απογευματινό 14%  
■ Δεν επιλέγω ενδιάμεσα γεύματα 21%

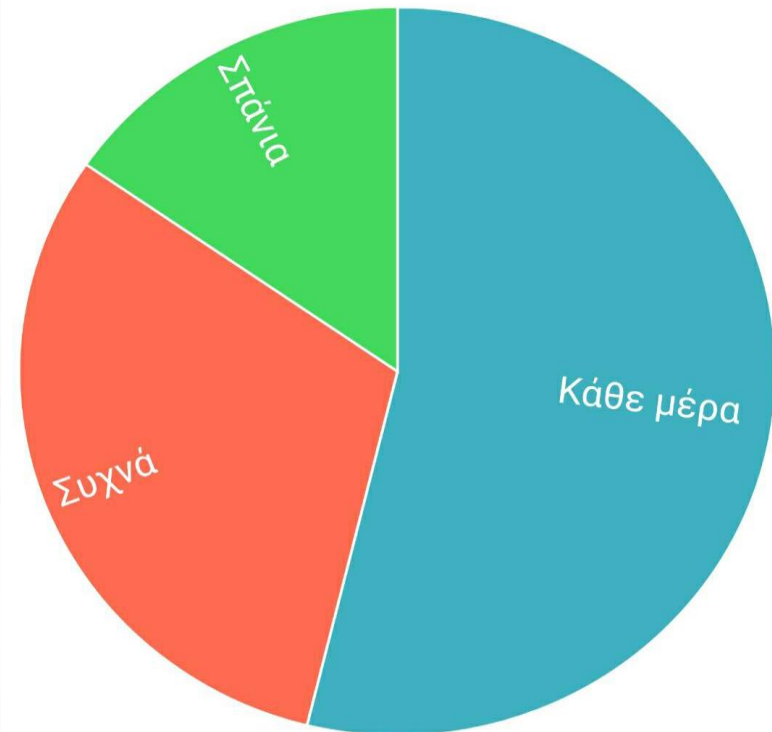


### 3. Για πρωινό συνήθως τρώω:



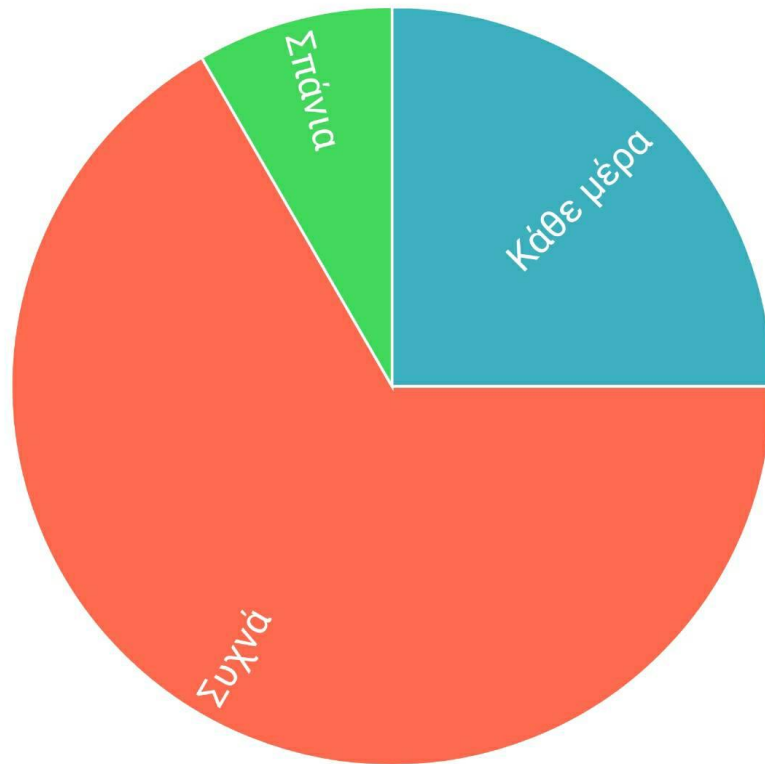
- Δημητριακά 46%
- Ψωμί 23%
- Αρτοσκευάσματα 15%
- Γαλακτοκομικά προϊόντα 15%

### 4. Πόσο συχνά καταναλώνεις φρούτα ?



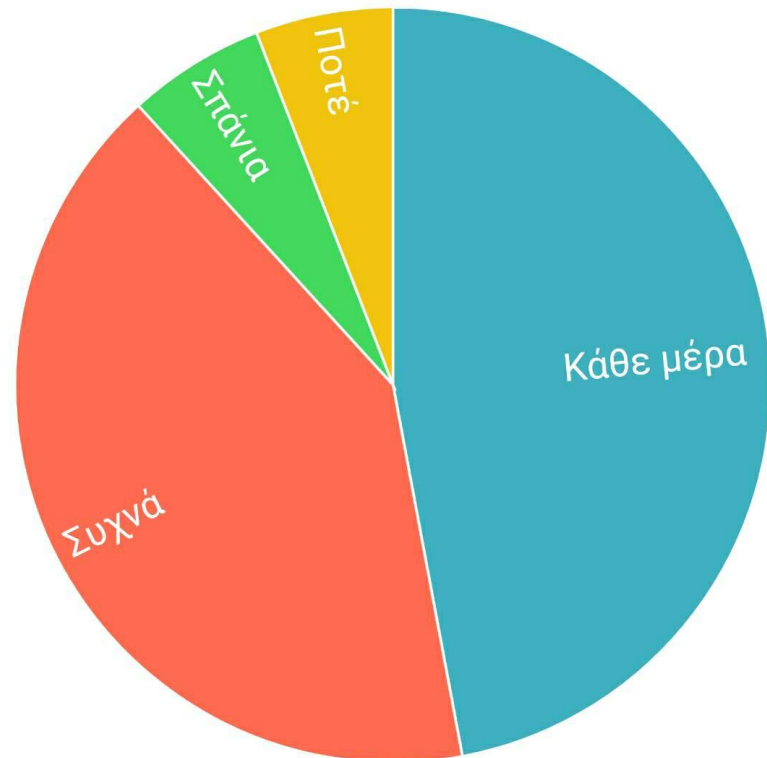
- Κάθε μέρα 53%
- Συχνά 30%
- Σπάνια 15%

### 5. Πόσο συχνά καταναλώνεις λαχανικά



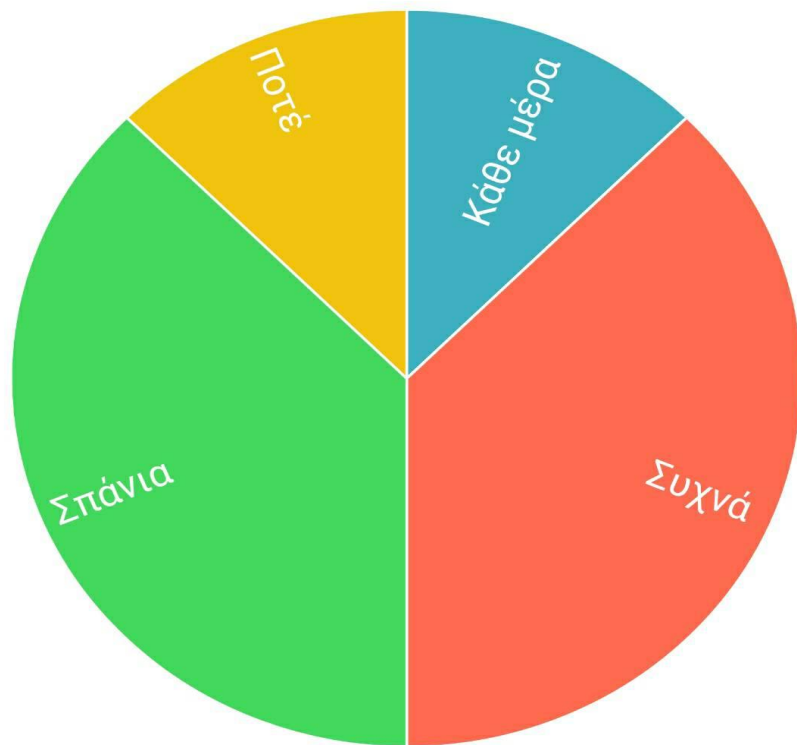
■ Κάθε μέρα 25%  
■ Συχνά 66%  
■ Σπάνια 8%

### 6. Κάθε πότε καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα?



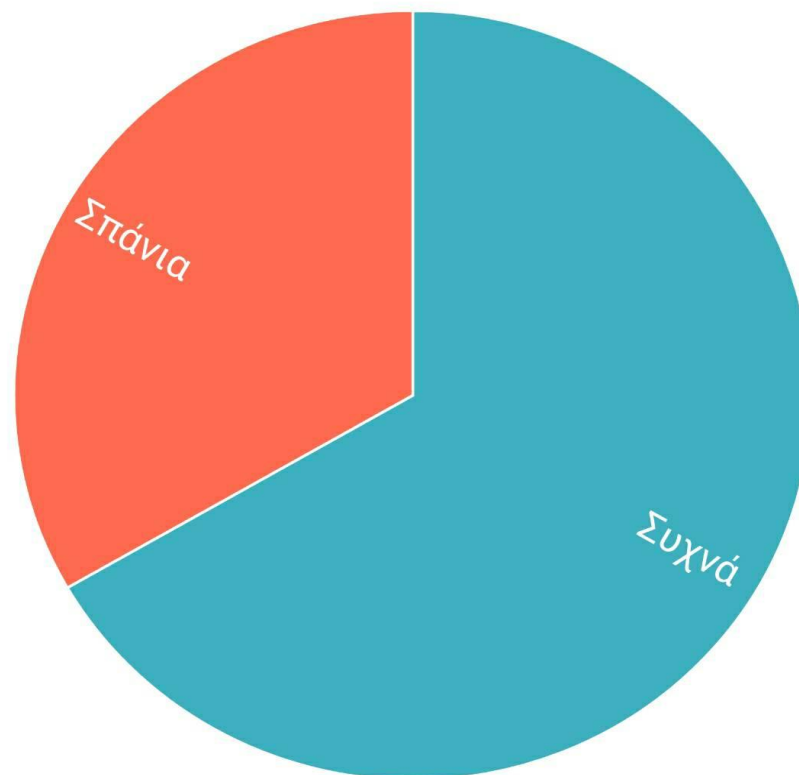
■ Κάθε μέρα 47%  
■ Συχνά 41%  
■ Σπάνια 5%  
■ Ποτέ 5%

### 7.Κάθε πότε καταναλώνεις γλυκά?



■ Κάθε μέρα 12%  
■ Συχνά 37%  
■ Σπάνια 37%  
■ Ποτέ 12%

### 8.Κάθε πότε καταναλώνεις όσπρια?



■ Συχνά 66%  
■ Σπάνια 33%

## Επίλογος

Τελειώνοντας, να πούμε ότι μάθαμε πολλά πράγματα για τη διατροφή στην ηλικία μας. Ξεκαθαρίσαμε κάποιους <<μύθους>> γύρω από τις 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.

## **Βιβλιογραφία:**

eyzin.gr

nutripedia.gr

iatronet.gr

pagkritio.gr

[myxalandri.gr](http://myxalandri.gr)

[youth-health.gr](http://youth-health.gr)