

Διατροφή και υγεία

Τι να επιλέξουμε για την καθημερινή διατροφή μας.

Τρώμε άφοβα	Τρώμε με μέτρο	Τρώμε σε πολύ μικρές ποσότητες	Τρώμε σπάνια
<ul style="list-style-type: none">• Λαχανικά και φρούτα (μαρούλι, μπρόκολο, σπανάκι, χόρτα κλπ.).• Γάλα με χαμηλά λιπαρά, τυρί, γιαούρτι.	<ul style="list-style-type: none">• Γαλακτοκομικά με υψηλά λιπαρά.• Δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά, πίτες.	<ul style="list-style-type: none">• Χοιρινό ή μοσχαρίσι ο κρέας, κοτόπουλο, ψάρι.	<ul style="list-style-type: none">• Τηγανητά φαγητά.• Γλυκά, μπισκότα, παγωτά, αεριούχα αναψυκτικά.

Η πυραμίδα της διατροφής για εφήβους. Ο αριθμός των μερίδων δείχνει την αναλογία των τροφών που χρειάζεται ένας έφηβος που βρίσκεται στην ανάπτυξη.

Η αξία του πρωινού γεύματος. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα παχύσαρκα άτομα τρώνε σπανιότερα πρωινό από τα υπόλοιπα άτομα.

Το πρωινό ...

σταματάει τη φυσιολογική νηστεία της νύχτας που διαρκεί από 10-12 ώρες.
παρέχει καύσιμα απαραίτητα για τη λειτουργία του εγκεφάλου και των μυών.
ενοεί την καλύτερη έκκριση όλων των ορμονών που χρησιμεύουν στη μετατροπή των τροφών.

ελαττώνει την αίσθηση της πείνας και περιορίζει την ανάγκη για ενδιάμεσα τσιμπολογήματα.

επιτρέπει τη διατήρηση του ιδανικού βάρους.

Συνέπειες της κακής διατροφής

Οι πιθανές συνέπειες μιας κακής διατροφής είναι:

- σιδηροπενική αναιμία.
 - χαμηλό ύψος.
 - σοβαρές ελλείψεις βιταμινών και ιχνοστοιχείων.
 - παχυσαρκία.
 - αδύνατα οστά.
 - προβλήματα δοντιών (σφραγίσματα κλπ.)
- Δοκιμάστε να απαντήσετε στο ερωτηματολόγιο παρακάτω

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΑΣ
ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ**

ΟΧΙ

ΝΑΙ

1. Ξεκινάς τη μέρα σου παίρνοντας πλήρες πρωινό;
(π.χ. γάλα, ψωμί, μέλι, φρούτα ή χυμό, τυρί ή ελιές κλπ.)
2. Για να καλύψεις τις ανάγκες του οργανισμού βασίζεσαι στις ομάδες τροφίμων της διατροφικής πυραμίδας;
3. Τρως φρούτα και λαχανικά σε καθημερινή βάση;
4. Παίρνεις καθημερινά κάποια τροφή πλούσια σε σίδηρο;
(π.χ. κόκκινο κρέας, αυγά, σκούρα πράσινα λαχανικά, δημητριακά);
5. Επιλέγεις άπαχα κομμάτια κρέας και αφαιρείς το ορατό λίπος πριν το φας;
6. Προτιμάς το ελαιόλαδο και αποφεύγεις το βούτυρο, τη μαργαρίνη κλπ.;
7. Βάζεις αλάτι στο φαγητό σου μόνο αφού το δοκιμάσεις;
8. Φροντίζεις τα ενδιάμεσα γεύματα να έχουν λιγότερη ζάχαρη;
9. Αποφεύγεις την καθημερινή πρόσληψη «κενών τροφών»;
(π.χ. καραμέλες, τσιπς, μπισκότα κλπ.)
10. Αποφεύγεις το «γρήγορο φαγητό»;

Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου Αξιολόγησης Διατροφικών Συνηθειών:

- Αν σημειώσατε 9-10 ΝΑΙ τότε βρίσκεστε στο σωστό δρόμο. Οι συνήθειές σας θα σας βοηθήσουν να έχετε καλή υγεία.
- Αν σημειώσατε 7-8 ΝΑΙ τότε έχετε αρκετά καλές διατροφικές συνήθειες. Υπάρχουν όμως περιθώρια για να βελτιωθείτε.
- Αν σημειώσατε 5-6 ΝΑΙ χρειάζεται προσοχή. Είναι ανάγκη να κάνετε κάποιες προσαρμογές στη ζωή σας.
- Αν σημειώσατε 4-5 ή λιγότερα ΝΑΙ τότε οι διατροφικές σας συνήθειες είναι εντελώς ανθυγιεινές. Αν συνεχίσετε έτσι η υγεία σας βρίσκεται σε κίνδυνο. Χρειάζεται να πάρετε την απόφαση να αλλάξετε τη ζωή σας τώρα.

Συμπληρώστε τις παρακάτω ερωτήσεις.
Ποιες συνήθειες στη διατροφή σου θα ήθελες να αλλάξεις;

.....
.....
.....
.....

Τι θα κάνεις για να αλλάξεις αυτές τις συνήθειες; Αν νομίζεις ότι χρειάζεται, ζήτησε βοήθεια από τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

.....
.....
.....