

ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΕΡΓΑΖΟΜΑΙ ΟΜΑΔΙΚΑ
ΜΑΘΑΙΝΩ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ
ΜΑΘΑΙΝΩ ΠΩΣ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΩ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΕΔΙΟ

Σχολική και κοινωνική ζωή

ΕΝΟΤΗΤΑ

Φροντίζω τον εαυτό μου

ΘΕΜΑ:

«Οι διατροφικές και καταναλωτικές συνήθειες των εφήβων
στις μέρες μας»

Υπεύθυνη: κ. Σιαφίλιου
Τμήμα υλοποίησης: Α3

Η επιλογή του θέματος βασίστηκε στα κριτήρια

- Η υγεία επηρεάζεται και από διατροφικούς παράγοντες
- Τα διατροφικά σκάνδαλα απαιτούν σωστή ενημέρωση και εγρήγορση
- Η εφηβική ηλικία είναι η πλέον ενδεδειγμένη χρονικά για τη διαμόρφωση συμπεριφορών και στάσεων ζωής
- Ο εντοπισμός των κακών διατροφικών συνηθειών συνιστά κίνητρο διορθωτικών παρεμβάσεων και ανάπτυξης σωστής διατροφικής και καταναλωτικής συμπεριφοράς

Τμήμα Α3

ΣΥΝΘΕΣΗ ΟΜΑΔΩΝ

- **Α' ΟΜΑΔΑ:**

- Γερμανόπουλος Φίλιππος
- Γκούρας Ερρίκος
- Γκρουΐδης Λουκάς
- Λαϊνά Αφροδίτη
- Λέτσιος Βασίλειος
- Τσιρώνη Ελένη

- **Β' ΟΜΑΔΑ:**

- Παπανικολάου Γεώργιος
- Παπιγκιώτης Ελευθέριος
- Παπιγκιώτης Χρήστος
- Παππιάς Σωτήριος
- Πήλιος Σταύρος
- Τσουμάνης Ανδρέας

- **Γ' ΟΜΑΔΑ:**

- Πολύζου Μαρίνα
- Ράπι Οργκέσα
- Σήτας Ναπολέων
- Στάμο Αλεξάνδρα
- Στέφος Ορέστης
- Χαραλάμπου Χαρούλα

- **Δ' ΟΜΑΔΑ:**

- Τάτση Ειρήνη
- Τζαβάρας Ιωάννης
- Τόλη Ελένη
- Τσέλιου Δήμητρα
- Χρόνης Ιωάννης

ΣΤΟΧΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

- Η κάλυψη των αυξημένων διατροφικών αναγκών των εφήβων
- Η ομαλή ανάπτυξη
- Η εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού
- Η πρόληψη παθολογικών καταστάσεων στο παρόν
- Η διασφάλιση της υγείας στο μέλλον

ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

A. Ανάγκες σε ενέργεια

B. Ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά

Οι ανάγκες σε ενέργεια καθορίζονται

- ❖ Απ' το φύλο
- ❖ Απ' το ύψος
- ❖ Απ' την ηλικία
- ❖ Απ' το ρυθμό ανάπτυξης
- ❖ Απ' το βαθμό φυσικής δραστηριότητας

Οι έφηβοι χρειάζονται ακόμα,

A. Μακροθρεπτικά συστατικά

- ❖ Υδατάνθρακες
- ❖ Λίπη

❖ Πρωτεΐνες

B. Μικροθρεπτικά συστατικά

- ❖ Βιταμίνες
- ❖ Νερό
- ❖ Μέταλλα και αμέταλλα ανόργανα στοιχεία



ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΜΑΣ

- Παραλείπουν γεύματα και κυρίως το πρωινό
- Δεν έχουν πρόγραμμα στη διατροφή τους
- Τρώνε γρήγορα και βιαστικά
- Καταναλώνουν συχνά γεύματα τύπου fast-food και πολλά snack
- Ακολουθούν επικίνδυνες δίαιτες
- Κάνουν χρήση συμπληρωμάτων διατροφής
- Δείχνουν προτίμηση στο πρόχειρο φαγητό
- Αποφεύγουν το σπιτικό φαγητό



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

- Διαιτητικές συνήθειες γονέων
- Παρέες συνομήλικων
- Σύγχρονος ρυθμός και τρόπος ζωής
- Τα σωματικά πρότυπα των ΜΜΕ
- Η υιοθέτηση ξενόφερτων συνηθειών
- Το οικογενειακό εισόδημα
- Η οικονομική κρίση
- Οι τηλεοπτικές διαφημίσεις τροφίμων
- Το φύλο
- Η προτίμηση σε ορισμένες γεύσεις



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ ΠΟΥ ΣΥΝΑΡΤΩΝΤΑΙ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

- ✓ Η τάση αμφισβήτησης και απόρριψης των καθιερωμένων
- ✓ Η τάση αυτονομίας και ανεξαρτησίας από την οικογένεια
- ✓ Η συμμόρφωση με τα πρότυπα της ομάδας
- ✓ Η θετική ή αρνητική εικόνα του σώματος

ΕΦΗΒΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Απόκλιση από τις διατροφικές συστάσεις της πυραμίδας

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ	- 60%
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	-73%
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΨΑΡΙΩΝ	-42%
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΥΓΩΝ	-45%
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΕΑΤΟΣ	+ 343%

ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- ➡ Αποτελείται από τρόφιμα καλές πηγές θρεπτικών συστατικών
- ➡ Έχει ως βάση το ελαιόλαδο, το πιο υγιεινό λάδι
- ➡ Συμβάλλει στη μακροζωία
- ➡ Είναι αυτάρκης
- ➡ Δίνει τη δυνατότητα απλής παρασκευής εύγευστων πιάτων και εναλλακτικών τρόπων χρήσης των προϊόντων στη μαγειρική

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

- Συνιστά το μεγαλύτερο πρόβλημα υγείας των εφήβων
- Οφείλεται στην υπερφαγία και την κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών
- Οδηγεί στην ανάπτυξη άλλων σοβαρών ασθενειών στο βραχυπρόθεσμο και μακροπρόθεσμο μέλλον
- Ο παχύσαρκος έφηβος κινδυνεύει να εξελιχθεί σε παχύσαρκο ενήλικα



ΕΦΗΒΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΛΛΕΙΜΜΑ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Έλλειψη σιδήρου
Ευθύνεται για την εμφάνιση σιδηροπενικής αναιμίας



- Έλλειψη ασβεστίου
➤ Συνδέεται με την εμφάνιση οστεοπόρωσης την περίοδο της ενηλικίωσης



Η ΔΙΑΤΑΡΑΓΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ



- Προέρχεται από την ανάπτυξη μη σωστής και υγιούς σχέσης με το φαγητό
- Εκδηλώνεται με διαταραχές στη λήψη τροφής
- Οφείλεται στην αρνητική και διαστρεβλωμένη εικόνα του εφήβου για το σώμα του

ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ

Πρόκειται για τη συστηματική αποχή του ατόμου από το φαγητό και τη μόνιμη άρνησή του για λήψη τροφής, μια μορφή αυτοεπιβαλλόμενης ασιτίας που απορρέει από τον παράλογο φόβο του πάχους



ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ



- Σοβαρή απώλεια βάρους (βάρος < 85% του φυσιολογικού)
- Αϋπνία
- Ευερεθιστικότητα
- Καταθλιπτική διάθεση
- Υπόταση
- Υποθερμία
- Κιτρίνισμα δέρματος
- Βραδυκαρδία
- Διαταραχή λειτουργίας διαφόρων οργάνων του σώματος

ΝΕΥΡΟΓΕΝΗΣ ΒΟΥΛΙΜΙΑ

- Πρόκειται για την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας τροφής σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα, που συνεχίζεται ακόμα και όταν επέρχεται το αίσθημα του κορεσμού
- Συνοδεύεται από αίσθημα απώλειας ελέγχου, ενοχή και άγχος
- Ακολουθείται από επαναλαμβανόμενη ακατάλληλη προσαρμοστική συμπεριφορά για την απώλεια βάρους



ΩΣ ΕΦΗΒΟΣ ΠΟΥ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

- Υιοθετώ έναν υγιεινό τρόπο διατροφής
- Καταναλώνω τρόφιμα από όλες τις ομάδες και με μέτρο
- Κατανέμω την τροφή του 24ωρου σε 5 γεύματα



- Επιλέγω το σπιτικό φαγητό και τα οικογενειακά γεύματα



- Περιορίζω την κατανάλωση γευμάτων τύπου fast food



- Δεν ξεχνώ να πίνω 8 – 10 ποτήρια νερό τη μέρα



- Συνδυάζω τη σωστή διατροφή με την άσκηση



- Έχω ως πρότυπο διατροφής τη μεσογειακή διατροφή

ΩΣ ΕΝΕΡΓΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ

Μαθαίνω τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις
μου

Με βάση τις αρχές της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ο καταναλωτής έχει τα εξής δικαιώματα :



ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

1. Να γνωρίζει τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις του
2. Να αναπτύσσει σωστή καταναλωτική συμπεριφορά
3. Να επιλέγει τους ικανότερους αντιπροσώπους για τη στελέχωση των καταναλωτικών ενώσεων



Σωστή καταναλωτική συμπεριφορά

Οικονομική άποψη

- Πόσο κοστίζει
- Είναι καλή η τιμή σε σχέση με ένα όμοιο σε ποιότητα και ποσότητα προϊόν
- Υπάρχει κάποιο αντίστοιχο φθηνότερο, εγχωρίας προέλευσης;

Υγεία και ασφάλεια

- Περιέχει πρόσθετα
- Ποια είναι η επίδραση των προϊόντων στην υγεία μου γενικότερα

Περιβαλλοντική άποψη

- Είναι η συσκευασία βιοδιασπώμενη
- Μήπως η συσκευασία συμβάλλει στην άσκοπη χρήση σπάνιων φυσικών πόρων;
- Είναι το υλικό συσκευασίας ανακυκλώσιμο;

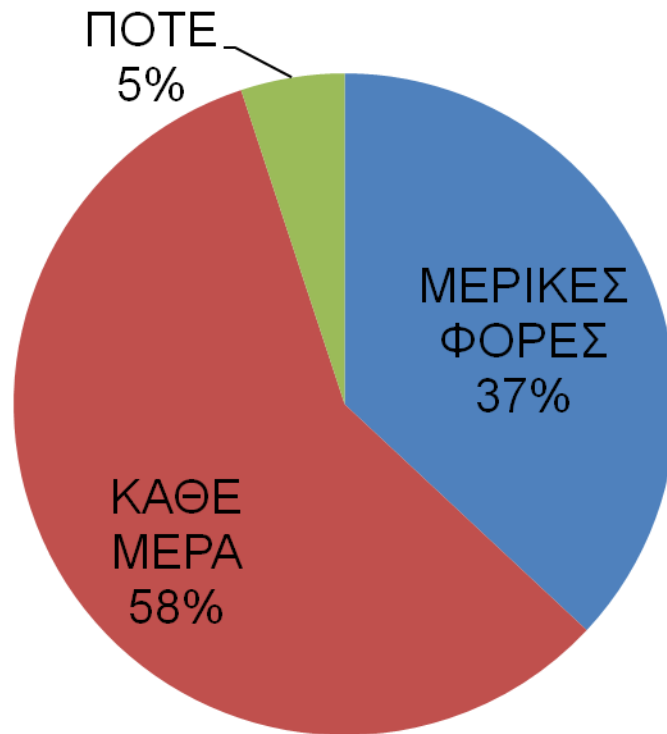
Νομική άποψη

- Αν δεν μείνω ικανοποιημένος από το προϊόν, μπορώ να το επιστρέψω;
- Η σήμανση του προϊόντος συμφωνεί με όσα ορίζει ο νόμος;

Διατροφικές συνήθειες των εφήβων του σχολείου μας



Ποσοστό μαθητών που παίρνουν πρωινό

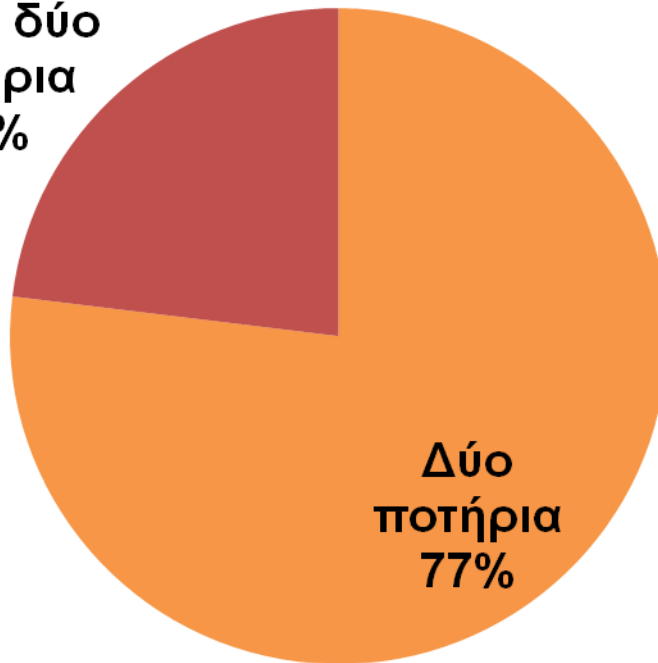


Το Ποσοστό μαθητών που
πίνουν καθημερινά γάλα
κυμαίνεται στα 90,58%



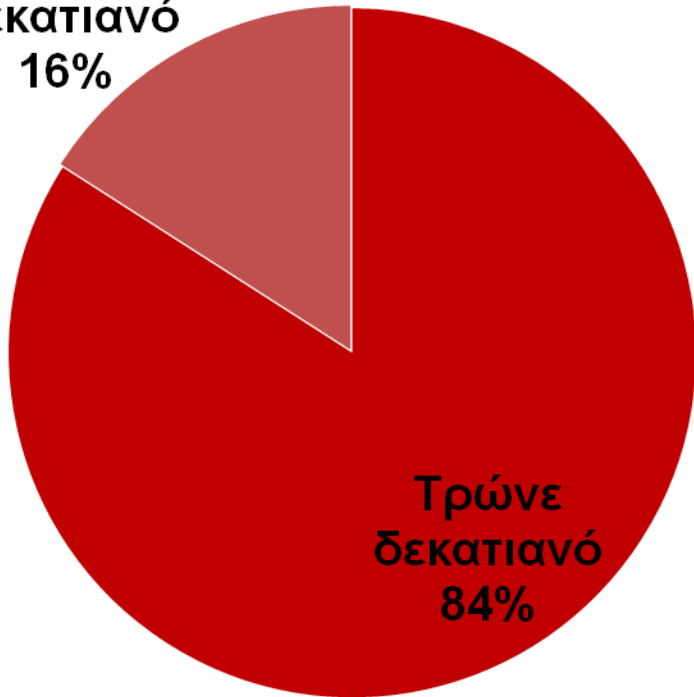
Πόσα ποτήρια όμως την ημέρα;

Περισσότερα από δύο ποτήρια
23%

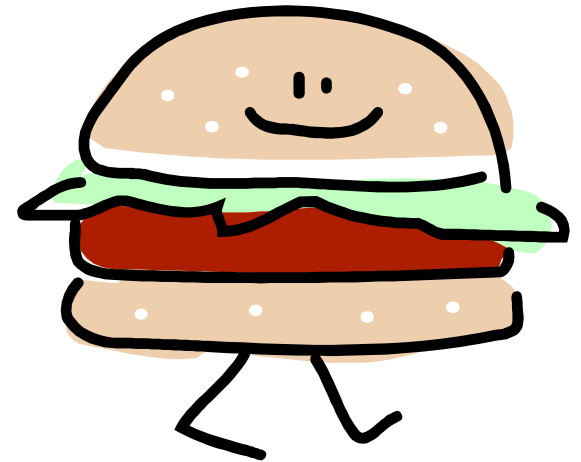


Πόσοι όμως τρώνε δεκατιανό;

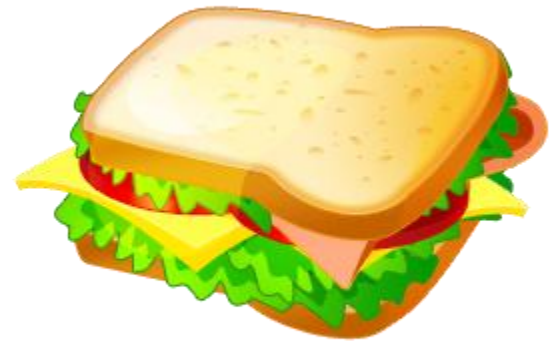
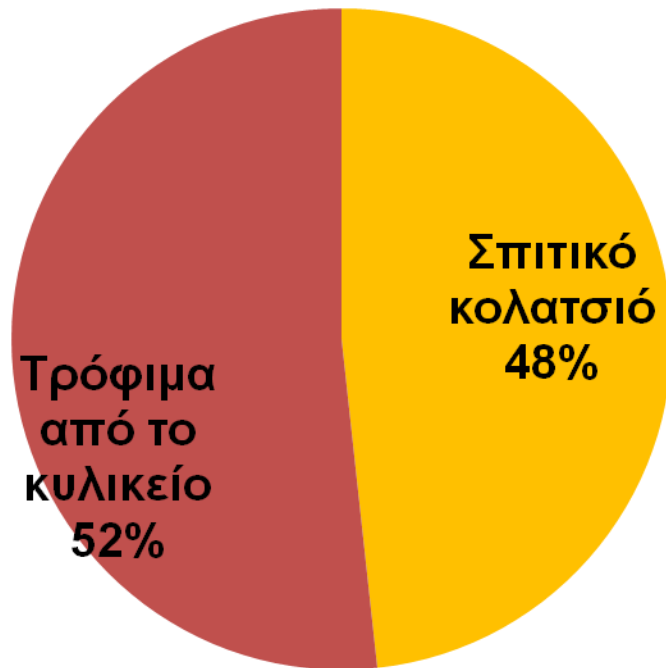
Δεν τρώνε
δεκατιανό
16%



Τρώνε
δεκατιανό
84%

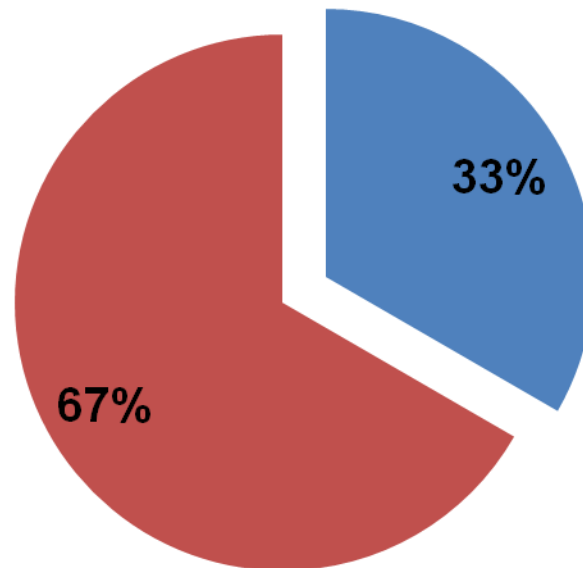


Τι είδους δεκατιανό είναι;



Πόσο συχνά οι έφηβοι αγοράζουν τρόφιμα από το κυλικείο;

■ Κάθε μέρα ■ Μία έως δύο φορές τη εβδομάδα



Συνοδεύουν το γεύμα τους με σαλάτα;



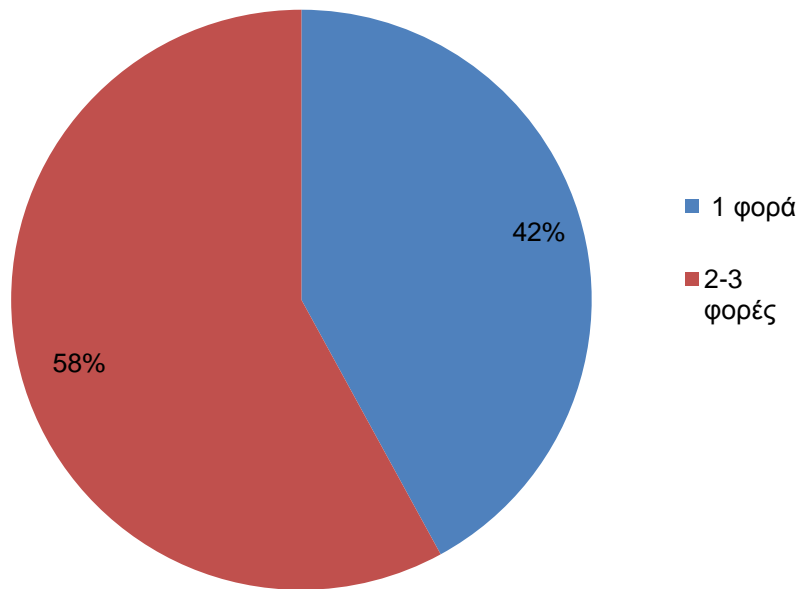
Πόσα φρούτα καταναλώνουν την ημέρα;



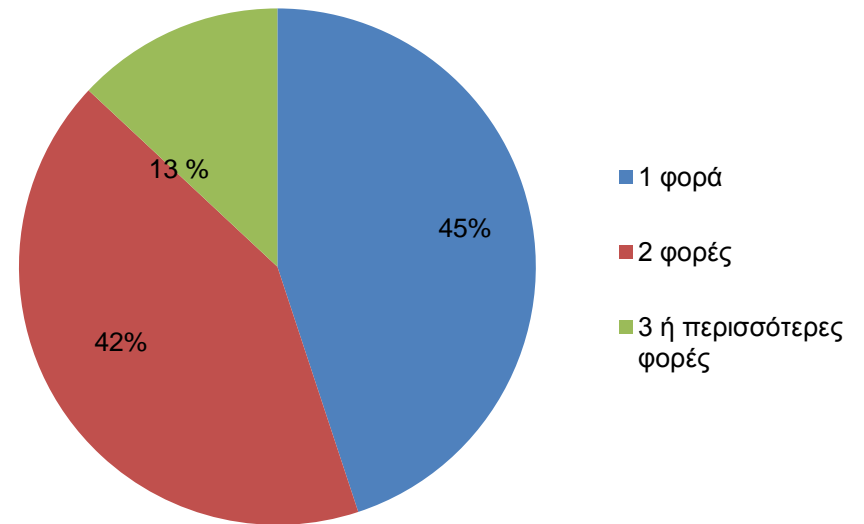
Τέλος πόσα ποτήρια νερό πίνουν την ημέρα οι νέοι;



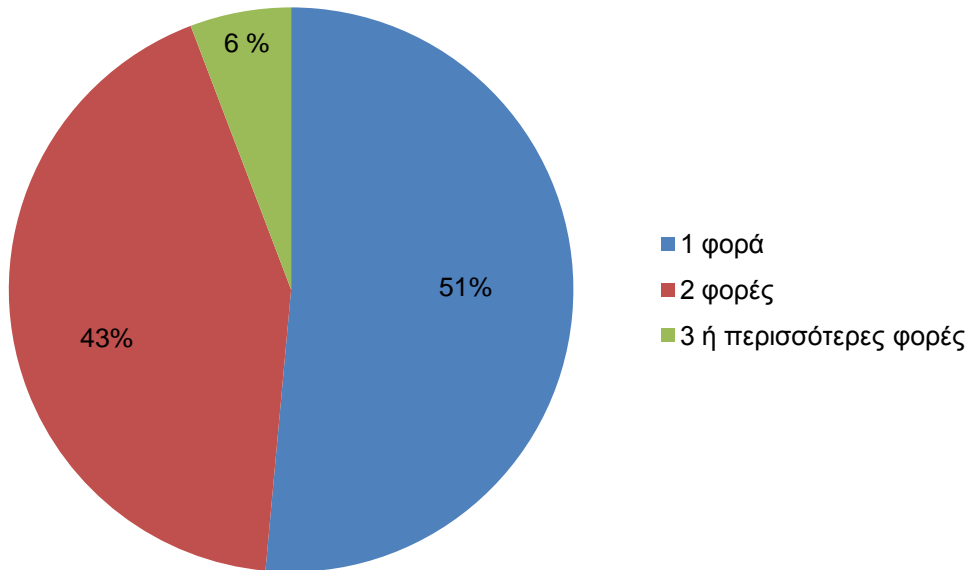
Συχνότητα κατανάλωσης οσπρίων την εβδομάδα



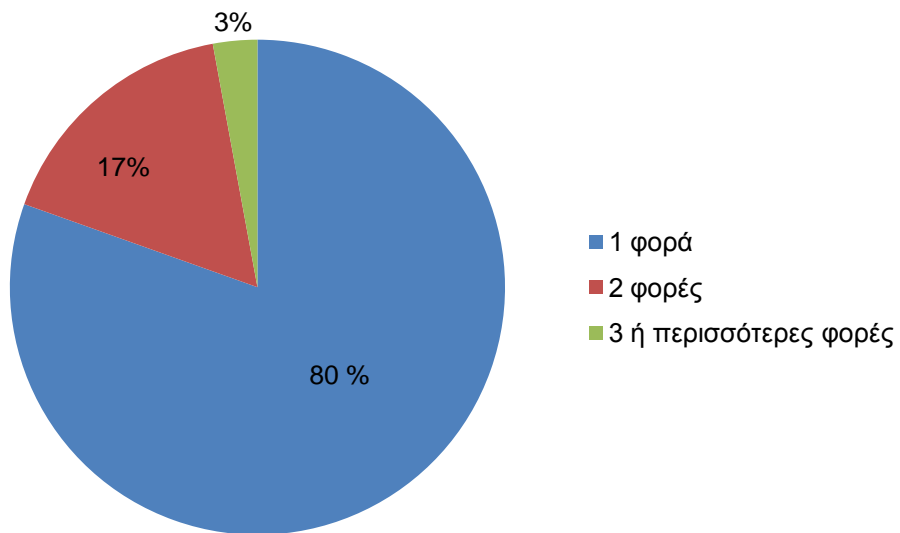
Συχνότητα Εβδομαδιαίας κατανάλωσης κόκκινου κρέατος



Συχνότητα εβδομαδιαίας κατανάλωσης άσπρου κρέατος

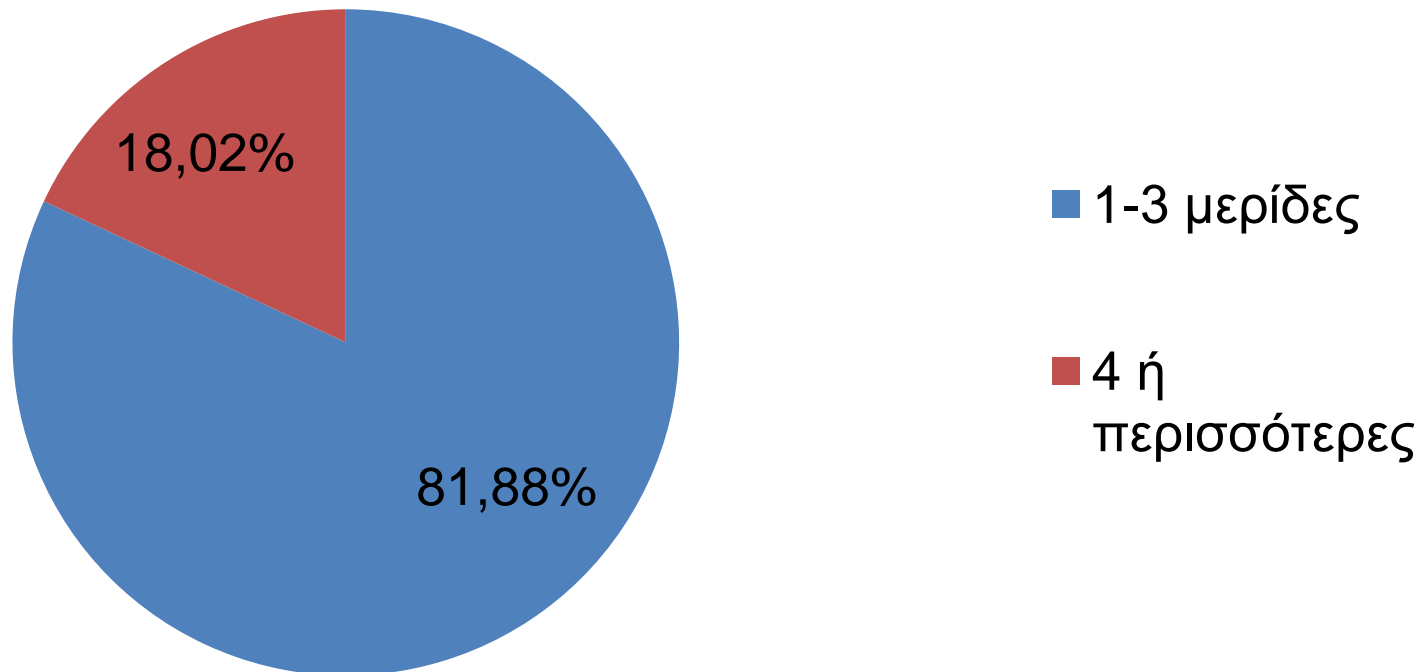


Συχνότητα εβδομαδιαίας κατανάλωσης ψαριού

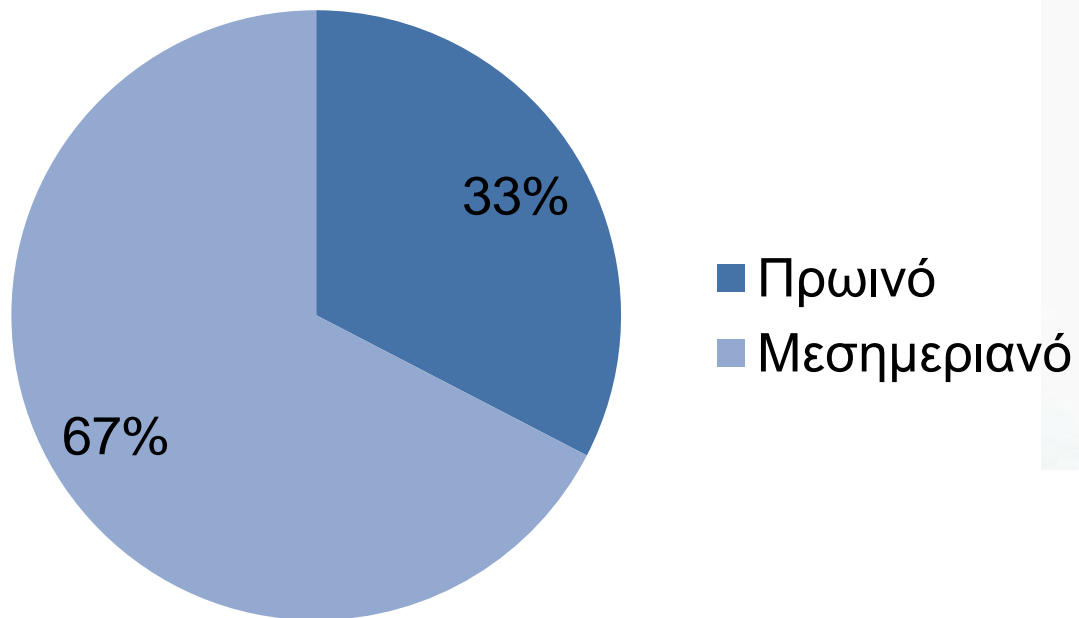




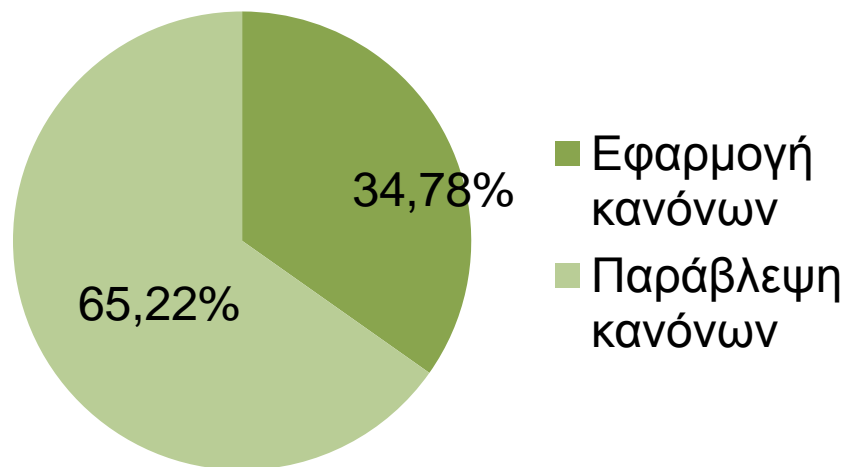
Συχνότητα ημερήσιας κατανάλωσης λαχανικών



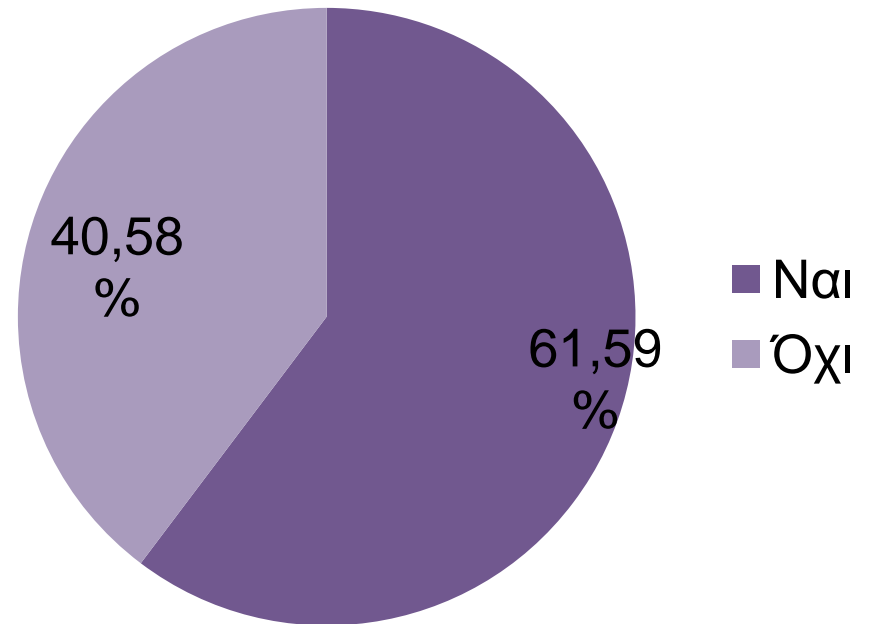
Γεύματα που δεν παραλείπουν οι έφηβοι



Κανόνες υγιεινής διατροφής

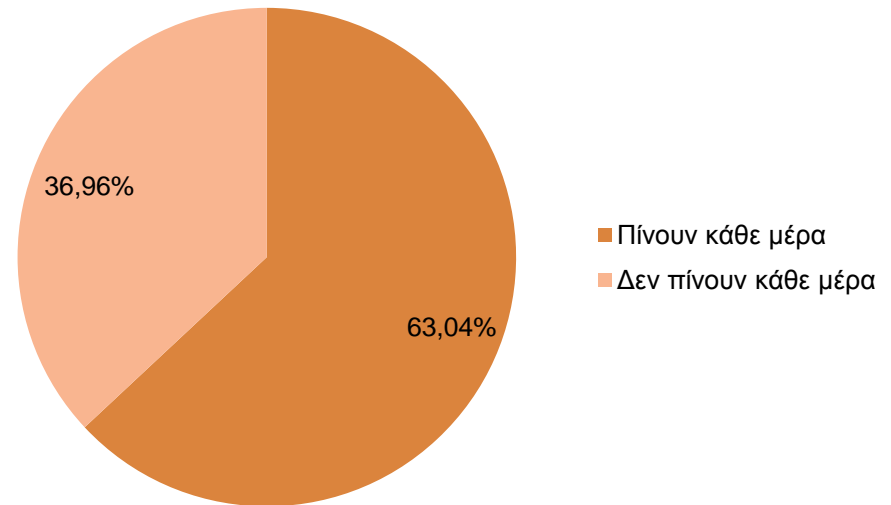


Ανάγνωση ετικετών συσκευασμένων προϊόντων

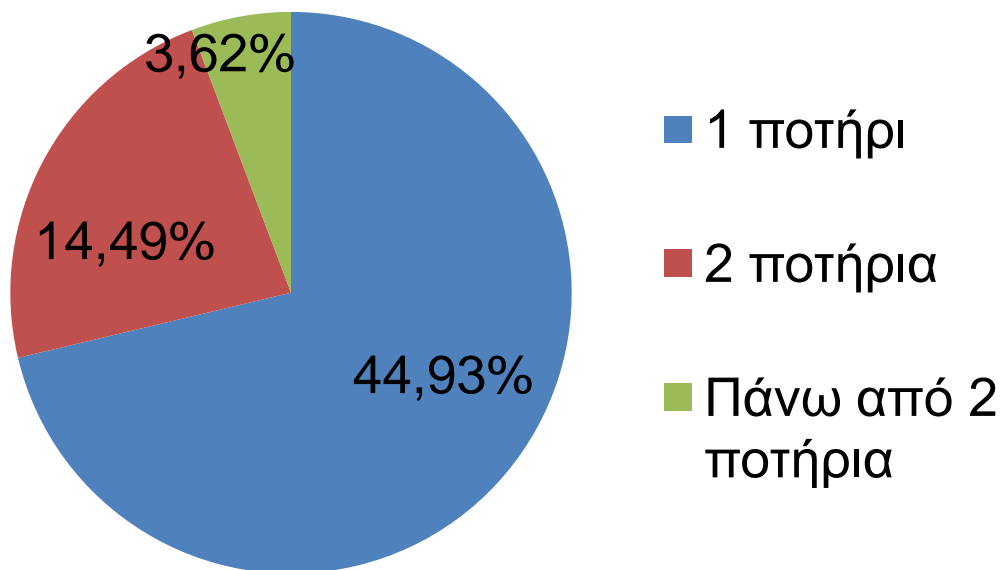




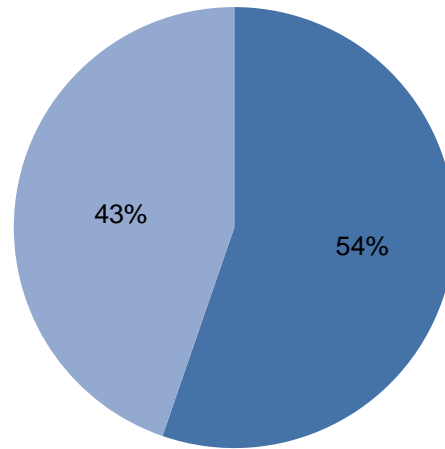
Συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών



Ημερήσια κατανάλωση αναψυκτικών



Οι έφηβοι παρακολουθούν τηλεόραση τρώγοντας;



■ Ναι
■ Όχι

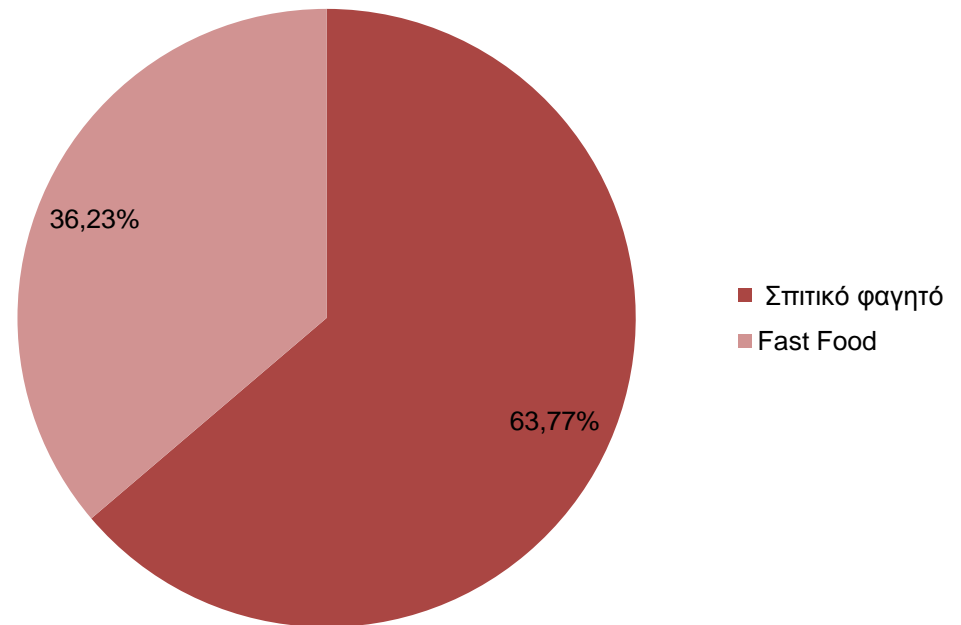




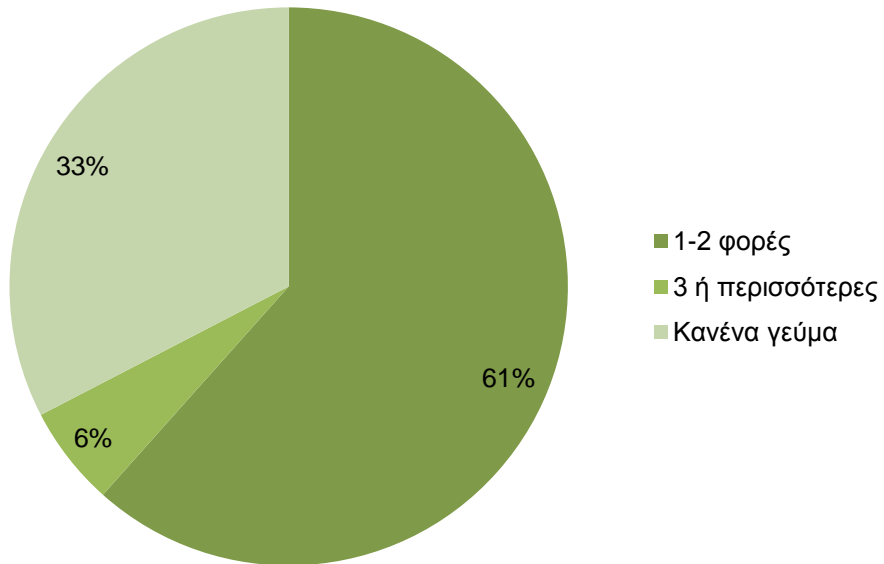
ή



Οι έφηβοι προτιμούν το σπιτικό φαγητό ή το fast food;

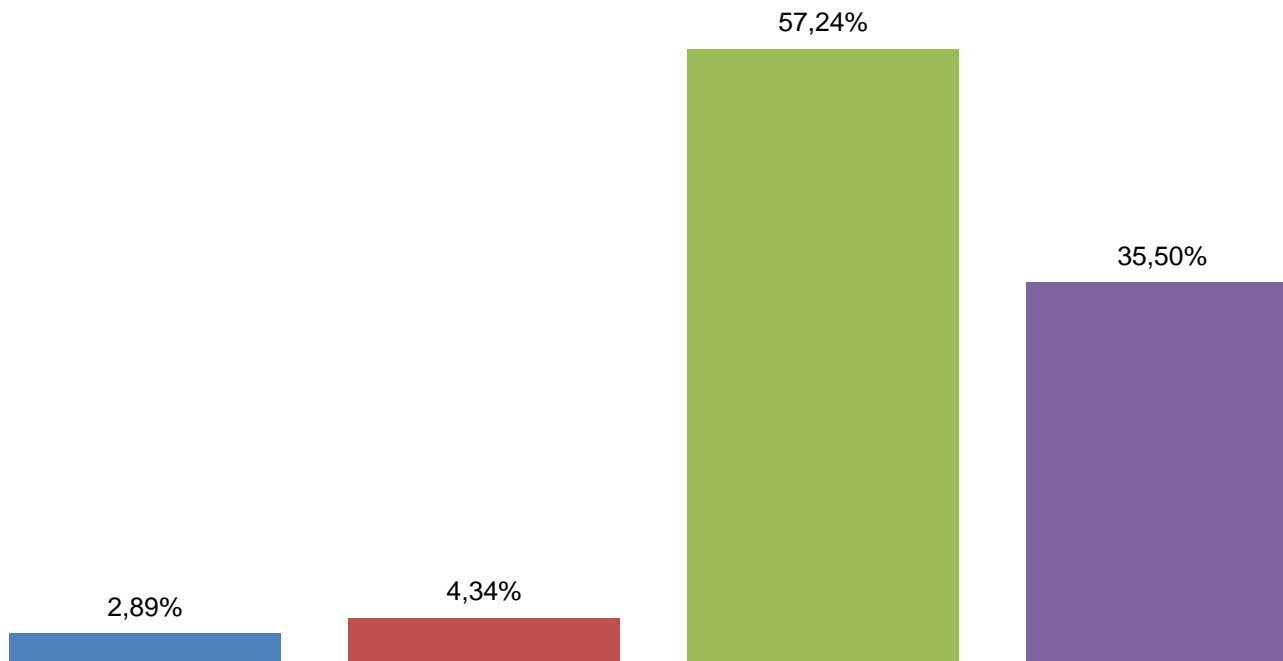


Συχνότητα εβδομαδιαίας κατανάλωσης γευμάτων τύπου fast food



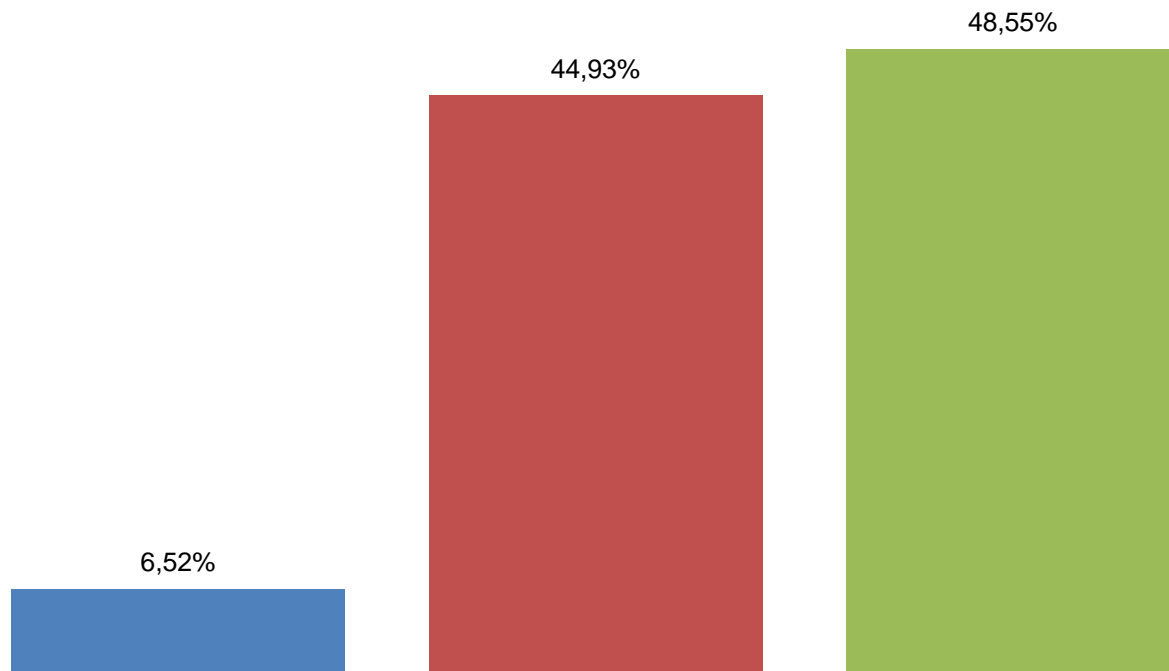
Αριθμός κατανάλωσης γευμάτων την ημέρα

■ Ένα ■ Δύο ■ Τρία ■ Πέντε

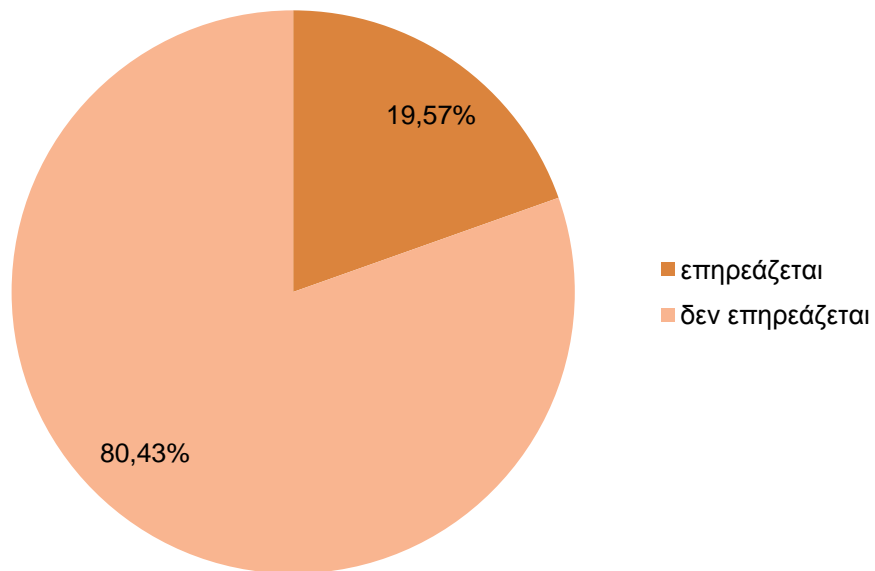


Κριτήρια επιλογής φαγητού

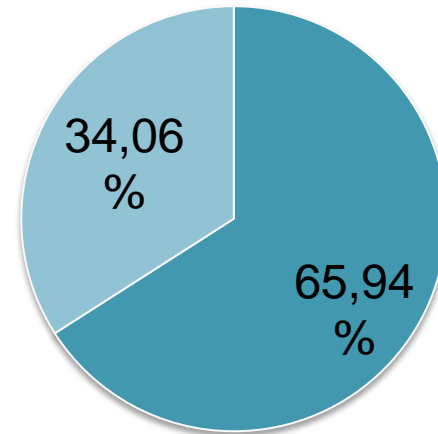
■ Ποσότητα ■ Ποιότητα ■ Γεύση



Η παρέα ως παράγοντας καθορισμού των διατροφικών επιλογών των εφήβων

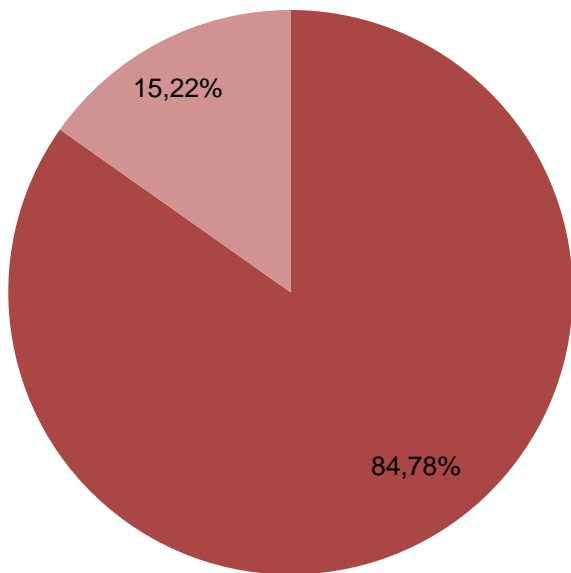


Η εικόνα του σώματος ως παράγοντας καθορισμού των διατροφικών επιλογών των εφήβων



- Θετική εικόνα
- Αρνητική εικόνα

Πρακτικές των εφήβων για τη βελτίωση της εικόνας του σώματός τους



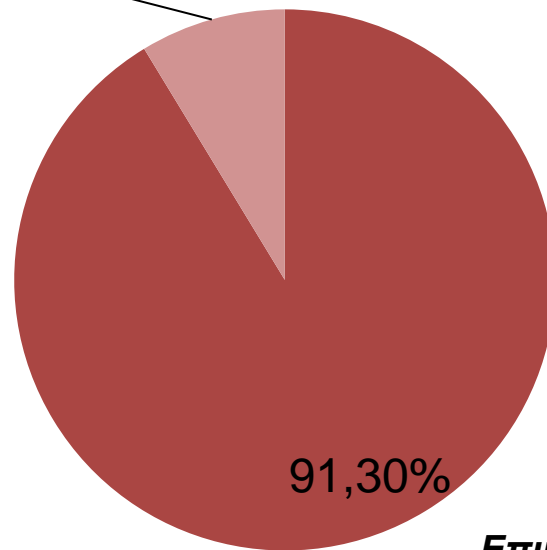
- Δίαιτα/Συμπλήρωμα διατροφής
- Τίποτα





**Ποσοστό των εφήβων που
συνδυάζουν τη φυσ.
δραστηριότητα με τη διατροφή**

8,70%



■ Ανάπτυξη
φυσ.δραστηριότητας

91,30%

**Επιμέλεια Ερωτηματολογίου:
Έλενα Καραγιάννη νη
Μαθήτρια της Β'1 Τάξης
και Γκόρλα Ελένη μαθήτρια
της Γ1 τάξης
του 3^{ου} Γυμνασίου**