**ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΥΓΕΙΑ.**

 **Γ’ ΛΥΚΕΙΟΥ**

-Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, μας έχει οδηγήσει σ’ έναν άστατο τρόπο διατροφής. Το άγχος, οι έντονοι και γρήγοροι ρυθμοί, η πολύωρη επαγγελματική απασχόληση, έχουν καταστήσει το ενδιαφέρον και την επιλογή της διατροφής σε δεύτερη μοίρα.

-Στο τραπέζι της σημερινής οικογένειας, χάθηκε ο έλεγχος της κατανάλωσης και της ποιότητας των τροφίμων, με αποτέλεσμα την υπονόμευση της υγείας του οργανισμού μας.

-Τα ΜΜΕ με τις διαφημίσεις, προβάλλουν συμπεριφορές που αλλοιώνουν το ιδανικό διατροφικό πρότυπο της Μεσογειακής Δίαιτας που είχε άριστα αποτελέσματα για την υγεία μας.

-Η εμπορευματοποίηση της διατροφής που συνδέεται με τα τεράστια οικονομικά συμφέροντα, η μαζοποίηση, ο μιμητισμός, η ξενομανία, η έλλειψη ελεύθερου χρόνου, οδήγησαν σε διατροφικές επιλογές ανθυγιεινές και παχυντικές.

-Η ανάγκη των ανθρώπων για γρήγορα και προπαρασκευασμένα γεύματα οδήγησε στην κατανάλωση τροφών με χαμηλή διατροφική αξία που απλά καλύπτουν μόνο το αίσθημα της πείνας.

-Τα επεξεργασμένα τρόφιμα δυστυχώς έχουν μπει στο καθημερινό μας διαιτολόγιο. Έχοντας ελάχιστη θρεπτική αξία, γεμάτα συντηρητικά, αλλά μέσα σε πολύχρωμες ελκυστικές συσκευασίες, παρασύρουν μικρούς και μεγάλους.

-Το επιδόρπιο που κάποτε ήταν κάποιο φρούτο, σήμερα αντικαταστάθηκε από προϊόντα γεμάτα συντηρητικά και πολλές θερμίδες.

-Κυρίως οι έφηβοι, προτιμούν τροφές αμφιβόλου αξίας χωρίς να ενδιαφέρονται για τις επιπτώσεις της υγείας τους. Τα φάστ- φούντ, παγκοσμίως έγιναν οι επίσημοι προορισμοί των νέων όλου του κόσμου, που εκπληρώνουν τις γαστριμαργικές τους ανάγκες.

-Στο επίκεντρο της διατροφής του νεοέλληνα πλέον, βρίσκεται η κατανάλωση κρέατος κακής ποιότητας, και αμφιβόλου προέλευσης. Από το διαιτολόγιο του έχουν εκλείψει τα ψάρια, τα όσπρια, τα λαχανικά, τα δημητριακά. Τα ήθη, τα έθιμα, η κουλτούρα της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας έχουν συρρικνωθεί και η πληθώρα των βιομηχανικών τροφίμων έχει κατακλείσει τις αγορές.

-Η αλλοίωση των διατροφικών μας συνηθειών έχει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία όλων μας. Πολλές αρρώστιες οφείλονται στην κακή επιλογή της διατροφής μας. Η κατανάλωση μεταλλαγμένων προϊόντων όπου δεν έχουν εξακριβωθεί οι συνέπειες τους στον ανθρώπινο οργανισμό εγκυμονούν πολλούς κινδύνους.

-Στις μέρες μας ο μισός πληθυσμός της Ευρώπης είναι υπέρβαρος. Η αυξημένη ενεργειακή πρόσληψη οδηγεί στην παχυσαρκία και κατά συνέπεια στην υψηλή θνησιμότητα, λόγω των καρδιακών παθήσεων.

-Η κατανάλωση ενδιάμεσων γευμάτων [σνακ] κυρίως από τους εφήβους που είναι πλούσια σε ζάχαρη, κορεσμένο λίπος και άλλα λιπαρά οξέα, είναι ιδιαίτερα επιβλαβή.

-Το κρέας, το γάλα, τα αυγά, το τυρί, και γενικά τα ζωικά τρόφιμα μπορεί να περιέχουν βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία, πρωτεΐνες, όμως η υπερβολική κατανάλωση λόγω της μεγάλης ποσότητας λίπους, μπορεί να δημιουργήσει πολλά προβλήματα στην υγεία.

-Φρούτα και λαχανικά προστατεύουν από πολλές μορφές καρκίνου και διαβήτη. Πόσοι όμως τα έχουν στο διαιτολόγιο τους; Η υπερβολική δόση αλατιού, εμφανίζει υπέρταση και άλλα καρδιακά νοσήματα. Η κατάχρηση οινοπνευματωδών ποτών δημιουργεί προβλήματα στο συκώτι. Πόσοι όμως ευαισθητοποιούνται;

-Επίσης στα παιδιά και στους εφήβους η ελλιπής πρόσληψη ασβεστίου, αργότερα εμφανίζει οστεοπόρωση ενώ η έλλειψη σιδήρου, υδατανθράκων, βιταμινών, ιχνοστοιχείων, ανόργανων αλάτων και άλλων θρεπτικών συστατικών γίνονται αιτίες πολλών παθήσεων.

-Το πρότυπο της ισορροπημένης μεσογειακής δίαιτας βοηθά στην καλή φυσική κατάσταση και αντοχή. Η καλή διάθεση, οι αθλητικές δραστηριότητες σε συνδυασμό με τη γύμναση του σώματος θα συμβάλλουν σε μια ζωή γεμάτη υγεία και ευεξία για μικρούς και μεγάλους.

 **ΓΕΝΙΚΑ**

**ΥΓΕΙΑ: Είναι η σωματική , ψυχική και κοινωνική ευεξία του ανθρώπου.**

**Το σχολείο φροντίζει για την υγεία των μαθητών με προγράμματα αγωγής υγείας και τους πληροφορεί για για θέματα που σχετίζονται μ΄αυτή, όπως η διατροφή, το κάπνισμα, το αλκοόλ , η παχυσαρκία, οι εξαρτησιογόνες ουσίες, τα σεξουαλικά νοσήματα, οι ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες, οι διαπροσωπικές σχέσεις, η οδική κυκλοφορία η δραστηριότητες, η στάση ζωής, η επίδραση του περιβάλλοντος, τα φάμακα, ο αθλητισμός, τα αισθήματα κ. α.**

**Εκστρατείες ενημέρωσης για την υγεία κάνουν και τα Μ.Μ.Ε , ενώ εξεραιτικά υπεύθυνη πρέπει να είναι η πολιτεία , παρέχοντας στους πολίτες όλες τις υγειονομικές διευκολύνσεις.**

**ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΛΟΓΟΥ.**

**Συμμετέχοντας στο πρόγραμμα αγωγής υγείας του σχολείου σου, να μεταφέρεις προς τους συμμαθητές σου , τις απόψεις σου σχετικά με το πόσο η διατροφική συμπεριφορά επηρεάζει την ανθρώπινη υγεία, (200-250 λέξεις).**