

Τάξη: Β' Υγείας

Μάθημα: Διατροφή και Υγεία

Ενότητα: 3.5 Διατροφή κατά την εφηβική ηλικία

- ▶ Ηλικία: 11 – 18 ετών
- ▶ Σωματική και σεξουαλική ωρίμανση
- ▶ Ικανότητα για αναπαραγωγή

Περίοδος:

- ▶ Ραγδαίας σωματικής ανάπτυξης
- ▶ Έντονης ψυχολογικής αναζήτησης
- ▶ Σημαντικής κοινωνικής προσαρμογής

Θεμέλια για καλύτερη υγεία στην ενήλικη ζωή

Μεταβολές στην εφηβική ηλικία

Σωματική ανάπτυξη:

- ▶ Τα περισσότερα όργανα διπλασιάζονται σε μέγεθος
- ▶ Λαμβάνει: 50% του βάρους ως ενήλικας
- ▶ Λαμβάνει: 20% του ύψους ως ενήλικας

Αυξητική αιχμή: κορυφαία περίοδος της εφηβείας: λήψη μεγαλύτερου ποσοστού ύψους

18μηνη – 24μηνη περίοδος – διαφορετική σε κάθε άτομο – συμβαδίζει με σεξουαλική ωρίμανση - νωρίτερα στα κορίτσια

Μετά την έμμηνο ρύση μέγιστη αύξηση ύψους 5 – 7εκ.

Σύσταση σώματος:

- ▶ Τα κορίτσια παίρνουν περισσότερο λίπος –
κατά την ενηλικίωση: ποσοστό λίπους 23%
- ▶ Τα αγόρια αναπτύσσουν τους μύες στο διπλάσιο –
κατά την ενηλικίωση: ποσοστό λίπους 12%

Σεξουαλική ωρίμανση:

- ▶ Η εκτίμηση του βαθμού σεξουαλικής ωριμότητας παίζει ρόλο στη διατροφική αξιολόγηση των εφήβων – μπορεί να καθοριστεί αν έχει επιτευχθεί η πλήρης ανάπτυξη ή αν συνεχίζεται

Αξιολόγηση ανάπτυξης κατά την εφηβεία:

χρήση καμπυλών ανάπτυξης + στάδιο σεξουαλικής ωρίμανσης

Ψυχοκοινωνική ανάπτυξη:

- ▶ Η συναισθηματική ωριμότητα οδηγεί στη δημιουργία δικού τους **συστήματος αξιών**
- ▶ **Εναλλαγές στη διάθεση και στη συμπεριφορά:** από την αντίληψη της εικόνας του εαυτού τους σε σχέση με των συνομηλίκων
- ▶ Αλλάζει ο **τρόπος σκέψης** τους
- ▶ Αισθάνονται **άβολα** με τις **αλλαγές στο σώμα** τους

Ισορροπημένη διαίτα στην εφηβεία

- ▶ **Μέτρο και ποικιλία:** για διατήρηση της καλής υγείας και την ομαλή ωρίμανση
- ▶ **Δίαιτα πλούσια** σε: λαχανικά, φρούτα, όσπρια, δημητριακά, κρέας, γαλακτοκομικά

Διατροφικές συμβουλές:

- ▶ Τρώτε όσο χρειάζεται
- ▶ Γεύματα ανά τακτά χρονικά διαστήματα
- ▶ Πλήρες πρωινό
- ▶ Όχι οινόπνευματώδη και αναψυκτικά
- ▶ Περιορισμός σε: αλάτι, λίπη, γλυκίσματα, fast food

- ▶ Διατήρηση ισοζυγίου ενέργειας
- ▶ Βοηθά η φυσική δραστηριότητα
- ▶ **Διαταραχή ισοζυγίου** ενέργειας οδηγεί:
 - Είτε σε απίσχναση
 - Είτε σε παχυσαρκία
- ▶ Έντονα **αθλούμενοι έφηβοι:** επαρκής πρόσληψη τροφίμων και υγρών ανάλογα με ένταση και διάρκεια άσκησης

Διατροφική συμπεριφορά εφήβων

Συμπερασματικά οι έφηβοι καταναλώνουν:

- ▶ **Λιγότερες** βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία
- ▶ **Περισσότερο** λίπος, ζάχαρη, πρωτεΐνη και νάτριο
- ▶ Οινόπνευματώδη και κάπνισμα καθημερινά

Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες

1. Γεύση

2. Οικογένεια:

- ▶ Ανεξαρτησία εφήβων
- ▶ Διατροφή εκτός σπιτιού και με έλλειψη ενημέρωσης γονέων
- ▶ Γεύματα που δεν πληρούν τις διαιτητικές τους ανάγκες
- ▶ Αναγκαστική επιλογή γονέων το fast food λόγω τρόπου ζωής

3. Διαφήμιση:

- ▶ Οι έφηβοι είναι **επιρρεπείς**
- ▶ Προβολή **λιπόσαρκων μοντέλων** – μπορεί να οδηγήσει έφηβες σε νευρική ανορεξία – βουλιμία
- ▶ Προβολή **αφύσικα γυμνασμένων ανδρών** – μπορεί να οδηγήσει στην χρήση από τους εφήβους βλαβερών συμπληρωμάτων