

ΤΡΕΦΟΜΑΙ... !



ΚΙΝΟΥΜΑΙ... !



ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΑΙ... !



Περιεχόμενα

- Σωματική ανάπτυξη
- Ισορροπημένη διατροφή
- Ενυδάτωση
- Σωματική δραστηριότητα
- Το Πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ



Σωματική ανάπτυξη



Εφηβεία... γιατί είναι σημαντική;

- Η περίοδος με τον μεγαλύτερο ρυθμό ανάπτυξης μετά τη βρεφική ηλικία
- Αύξηση βάρους, ύψους, μάζας και πυκνότητας οστών
- Σημαντική περίοδος για την υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών τρόπου ζωής

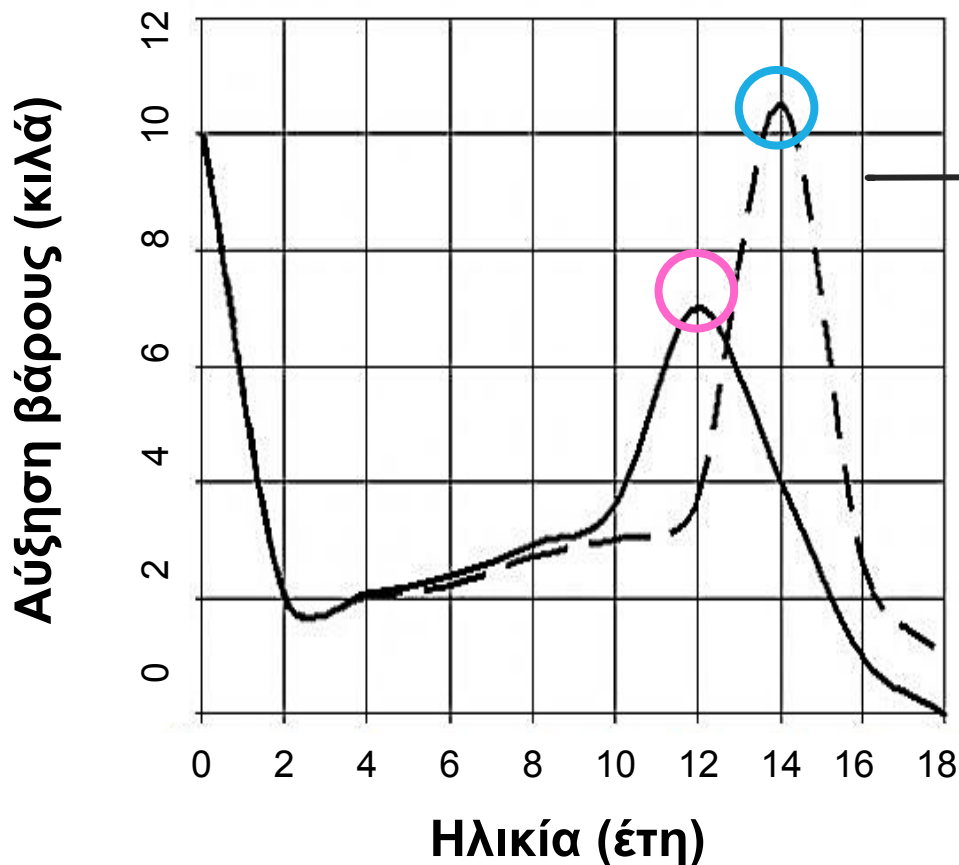


Διατροφή & σωματική δραστηριότητα



Αύξηση βάρους στην εφηβεία

Ρυθμός αύξησης βάρους (κιλά ανά έτος)



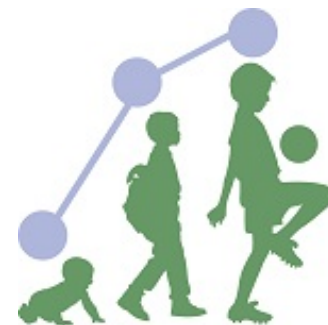
Μέγιστος ρυθμός

Κορίτσια: 12 έτη, 7 κιλά/έτος

Αγόρια: 14 έτη, 10 κιλά/έτος

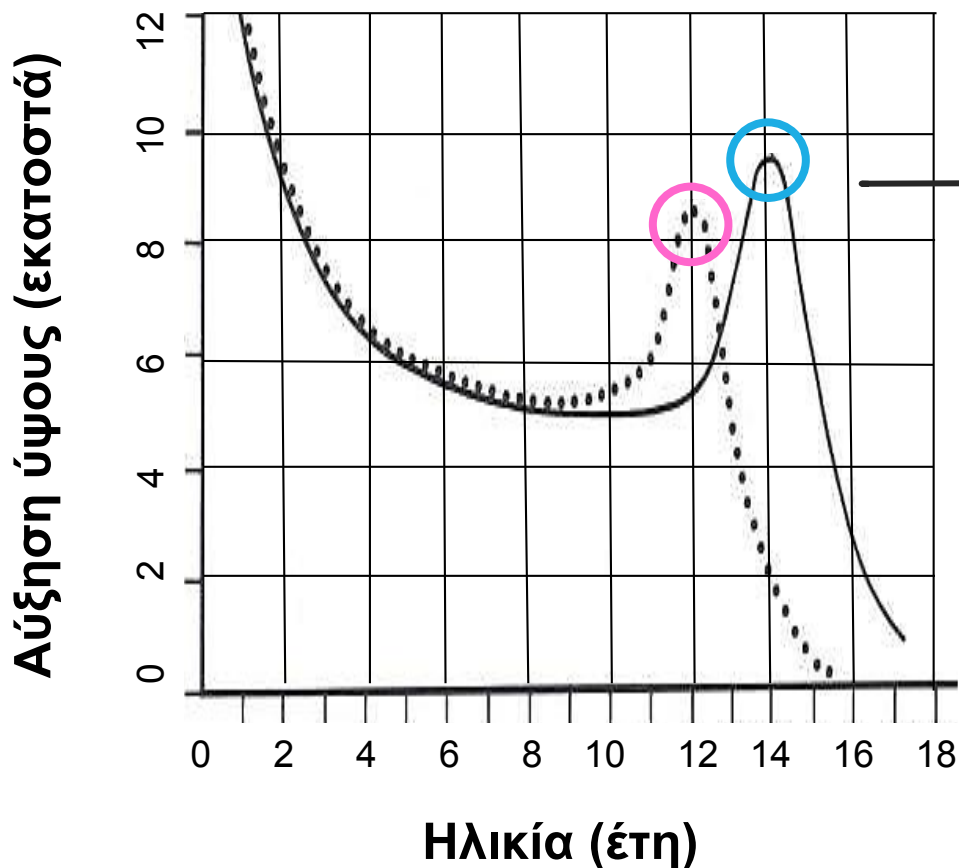
Κορίτσια

Αγόρια



Αύξηση ύψους στην εφηβεία

Ρυθμός αύξησης ύψους (εκατοστά ανά έτος)



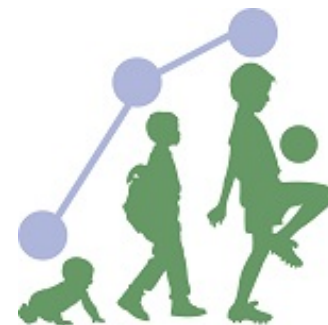
Μέγιστος ρυθμός

Κορίτσια: 12 έτη, 8.5 εκ/έτος

Αγόρια: 14 έτη, 9.5 εκ/έτος

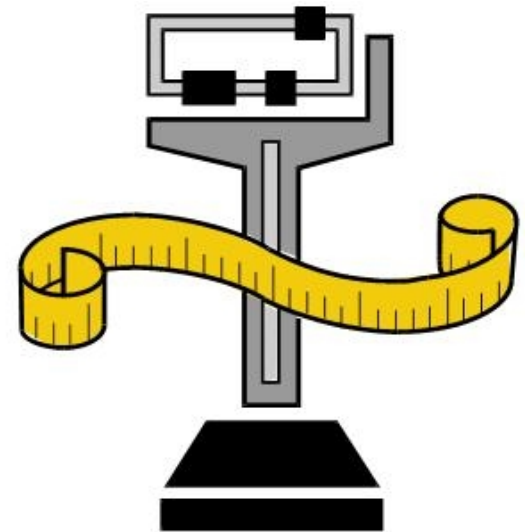
..... Κορίτσια

———— Αγόρια



Τι σημαίνει «επιθυμητό» βάρος;

- Το σωματικό βάρος που:
 - Συνοδεύει μια υγιή ανάπτυξη
 - Δεν προκαλεί προβλήματα υγείας
 - Μπορεί να διατηρηθεί χωρίς πολύ κόπο



Πώς αξιολογείται;

Δείκτης Μάζας Σώματος = Βάρος (κιλά) / Ύψος ² (μέτρα)

Τι σημαίνει «επιθυμητό» βάρος;

Ηλικία (έτη)	Τιμές ΔΜΣ που αντιστοιχούν σε ένα επιθυμητό σωματικό βάρος	
	Αγόρια	Κορίτσια
12	15,4 – 21,2	15,6 – 21,7
12,5	15,6 – 21,6	15,9 – 22,1
13	15,8 – 21,9	16,3 – 22,6
13,5	16,1 – 22,3	16,6 – 22,9
14	16,4 – 22,6	16,9 – 23,3
14,5	16,7 – 22,9	17,2 – 23,7
15	16,9 – 23,3	17,5 – 23,9
15,5	17,3 – 23,6	17,7 – 24,2
16	17,5 – 23,9	17,9 – 24,4
16,5	17,8 – 24,2	18,1 – 24,5
17	18,1 – 24,5	18,3 – 24,7
17,5	18,3 – 24,7	18,4 – 24,9
≥18	18,5 – 25,0	18,5 – 25,0

Σύσταση σώματος στην εφηβεία

Διαφορές στη σύσταση του σώματος ανάμεσα στα 2 φύλα

▣ Αγόρια

Αύξηση μυϊκής μάζας κυρίως στα άκρα

▣ Κορίτσια

Αύξηση λίπους σώματος

κυρίως στους μηρούς και τους γλουτούς



Ο σωματότυπός μου!

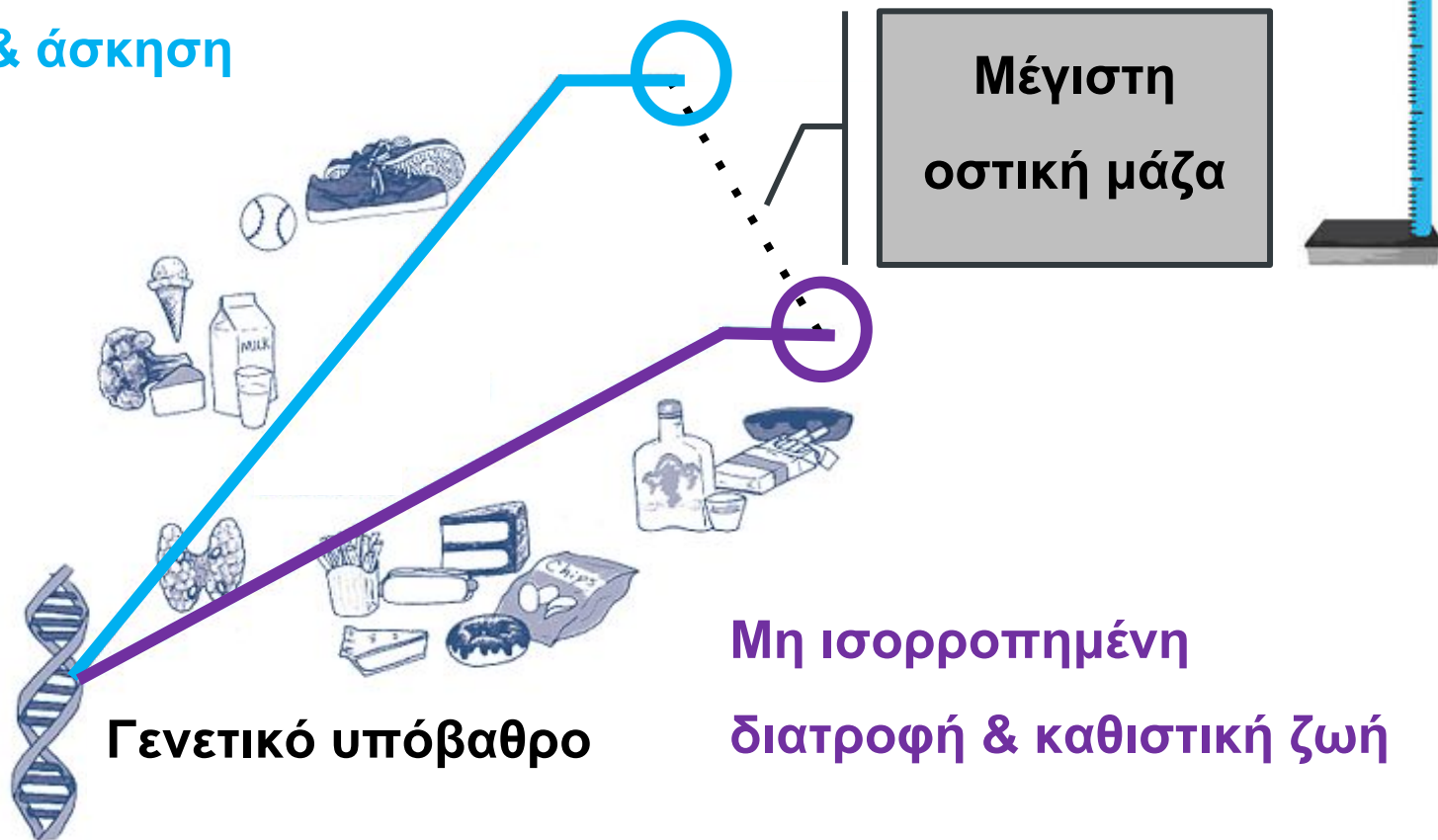


Όλοι είμαστε μοναδικοί! Ο καθένας μας έχει διαφορετικό
βάρος, ύψος, μέγεθος & σχήμα σώματος!

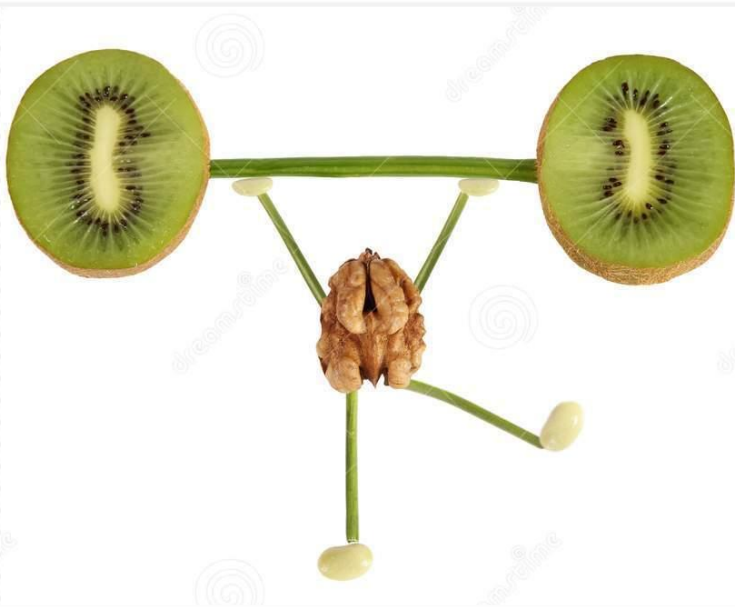
Μέγιστη ανάπτυξη... πώς;

Ισορροπημένη

διατροφή & άσκηση



Ισορροπημένη διατροφή



Ισορροπημένη διατροφή

- ▣ **Ποικιλία** ⇒ μεταξύ και εντός ομάδων τροφίμων
- ▣ **Συχνότητα** ⇒ κατάλληλος αριθμός γευμάτων
- ▣ **Ποιότητα** ⇒ θρεπτικά τρόφιμα & πλήρη γεύματα
- ▣ **Ποσότητα** ⇒ κατάλληλο μέγεθος μερίδας
- ▣ **Συνθήκες** ⇒ κατάλληλη ατμόσφαιρα γευμάτων

Δημητριακά... για ενέργεια!

- Ψωμί, δημητριακά πρωινού, ρύζι, ζυμαρικά, κλπ.
- Κύρια πηγή ενέργειας για τον οργανισμό
- Πηγή υδατανθράκων, πρωτεϊνών, βιταμινών (π.χ. βιταμίνες Β)
& ανόργανων συστατικών (π.χ. μαγνήσιο)



Προτιμάμε τα δημητριακά ολικής άλεσης, επειδή έχουν περισσότερες φυτικές ίνες!

Γαλακτοκομικά... για γερά οστά!

- Γάλα, γιαούρτι & τυρί



- Πηγή ασβεστίου, πρωτεϊνών, λιπιδίων, βιταμινών

(π.χ. βιταμίνη D) & ανόργανων συστατικών (π.χ. φώσφορος)

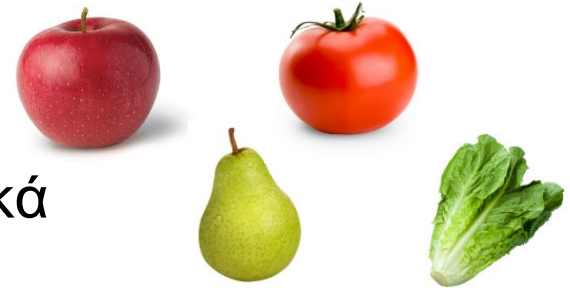
- Απαραίτητα για την υγιή ανάπτυξη των οστών

**Αν δεν μας αρέσει το γάλα, προσλαμβάνουμε ασβέστιο
από τα υπόλοιπα τρόφιμα της ομάδας!**

Φρούτα & Λαχανικά... για ευεξία!

- Φρέσκα & αποξηραμένα φρούτα,

χυμοί φρούτων, ωμά & βρασμένα λαχανικά



- Πηγή υδατανθράκων (φρούτα), βιταμινών (π.χ. βιταμίνη C), ανόργανων συστατικών (π.χ. κάλιο), φυτικών ινών & νερού

Καταναλώνουμε καθημερινά ποικιλία εποχικών φρούτων και λαχανικών, διαφορετικών χρωμάτων!

Κρέας... για δυνατούς μυς!

- Κόκκινο κρέας, λευκό κρέας (π.χ. πουλερικά), ψάρια, θαλασσινά, αβγό & όσπρια



- Πηγή πρωτεϊνών, λιπιδίων, βιταμινών (π.χ. βιταμίνη B12) & ανόργανων συστατικών (π.χ. σίδηρος)



Καταναλώνουμε συχνά ψάρια και όσπρια, και μάλιστα σε αντικατάσταση του κρέατος!

Λίπη & έλαια... για νοστιμιά!

- Ζωικά: βούτυρο & μπέικον
- Φυτικά: έλαια (π.χ. ελαιόλαδο & ηλιέλαιο),
μαργαρίνες, ελιές & ξηροί καρποί
- Πηγή λιπιδίων & λιποδιαλυτών βιταμινών (π.χ. βιταμίνη Ε)



**Προτιμάμε τα φυτικά λίπη - έλαια, ιδίως το ελαιόλαδο,
επειδή είναι πλούσια σε καλής ποιότητας λιπαρά!**

Τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη ή λίπος

- Κέικ, πάστες, μπισκότα, ζαχαρωτά, κρουασάν, πατατάκια, γαριδάκια, αναψυκτικά, κλπ.



- Πλούσια σε θερμίδες (ζάχαρη & λιπαρά)



και φτωχά σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά (π.χ. βιταμίνες)

Τα καταναλώνουμε με μέτρο, ώστε να διατηρήσουμε ένα επιθυμητό σωματικό βάρος!

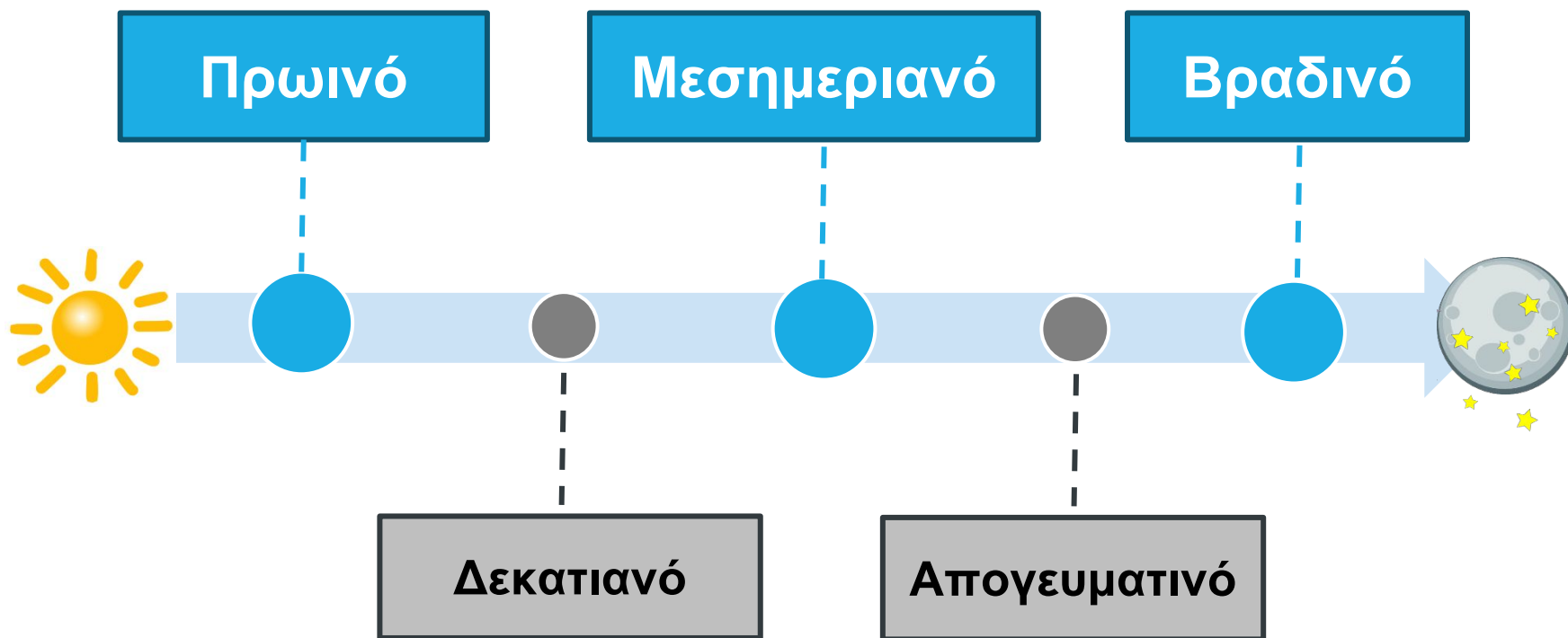
Γεύματα... γιατί τακτικά;

- Καλή λειτουργία του μεταβολισμού
- Καλύτερος έλεγχος του σωματικού βάρους
- Βελτίωση σχολικής απόδοσης
- Επαρκής ενέργεια για σωματική δραστηριότητα & άσκηση



**3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) & 2 – 3
ενδιάμεσα σνακ**

Συχνότητα γευμάτων



Πρωινό

Το πρώτο γεύμα της ημέρας!

- Παροχή ενέργειας μετά τη βραδινή νηστεία
- Βελτίωση διάθεσης



Βελτίωση συγκέντρωσης & σχολικής απόδοσης

- Ενίσχυση λειτουργίας ανοσοποιητικού συστήματος
- Μείωση τσιμπολογήματος & καλύτερος έλεγχος βάρους

Πρωινό

Δημητριακά



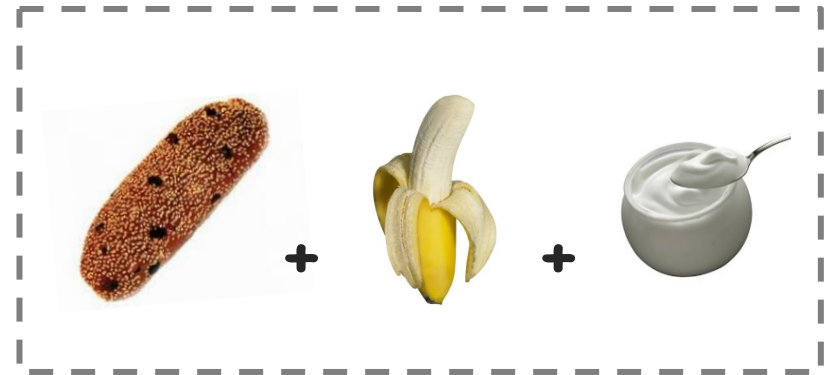
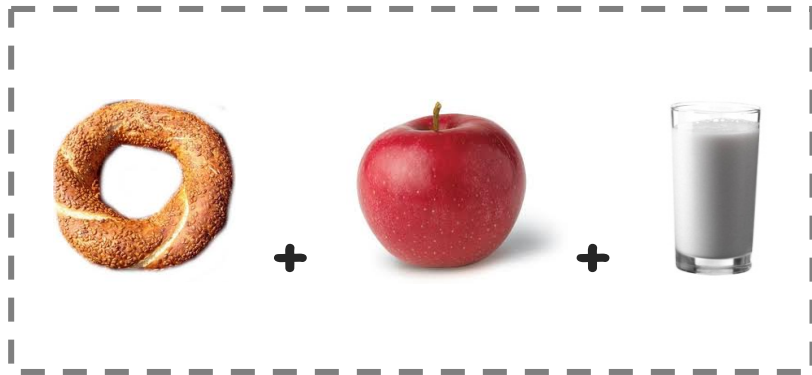
Πρωτεϊνούχα
τρόφιμα



Φρούτα &
Λαχανικά



Ιδέες για ένα θρεπτικό πρωινό!



Ενδιάμεσα γεύματα

Δεκατιανό & Απογευματινό

- Παροχή ενέργειας μέχρι το επόμενο κύριο γεύμα για:
 - Παρακολούθηση μαθημάτων
 - Παιχνίδι με φίλους
 - Συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες

Καλό είναι να μην τα παραλείπουμε!



Ενδιάμεσα γεύματα

Μπορεί να περιέχουν μια από τις ακόλουθες ομάδες τροφίμων:

Γαλακτοκομικά
προϊόντα

ή

Φρούτα &
Λαχανικά

ή

Δημητριακά

π.χ.



ή



ή



ή



ή



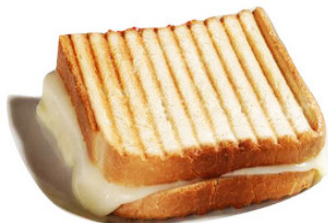
Ενδιάμεσα γεύματα

Εναλλακτικά...

Μπορεί να περιέχουν 2
τρόφιμα από 2 διαφορετικές
ομάδες τροφίμων

Αν πεινάμε περισσότερο ή αν
συμμετέχουμε σε αθλητικές
δραστηριότητες ή αν
μεσολαβεί αρκετή ώρα μέχρι
το επόμενο μας γεύμα

π.χ.



ή



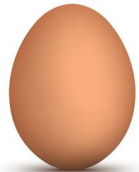
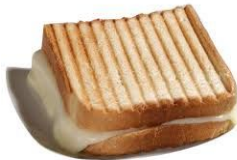
ή



Ιδέες για θρεπτικά σνακ!



Πολύ καλές επιλογές



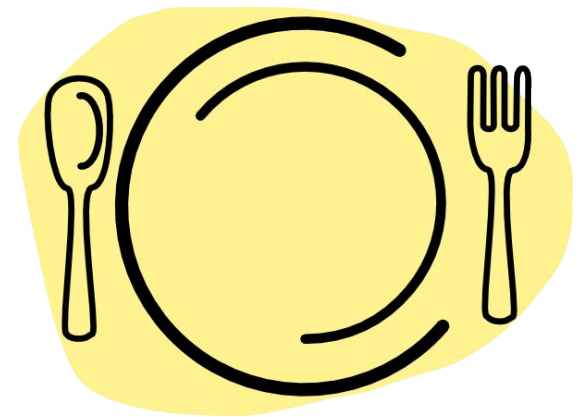
Λιγότερο καλές επιλογές



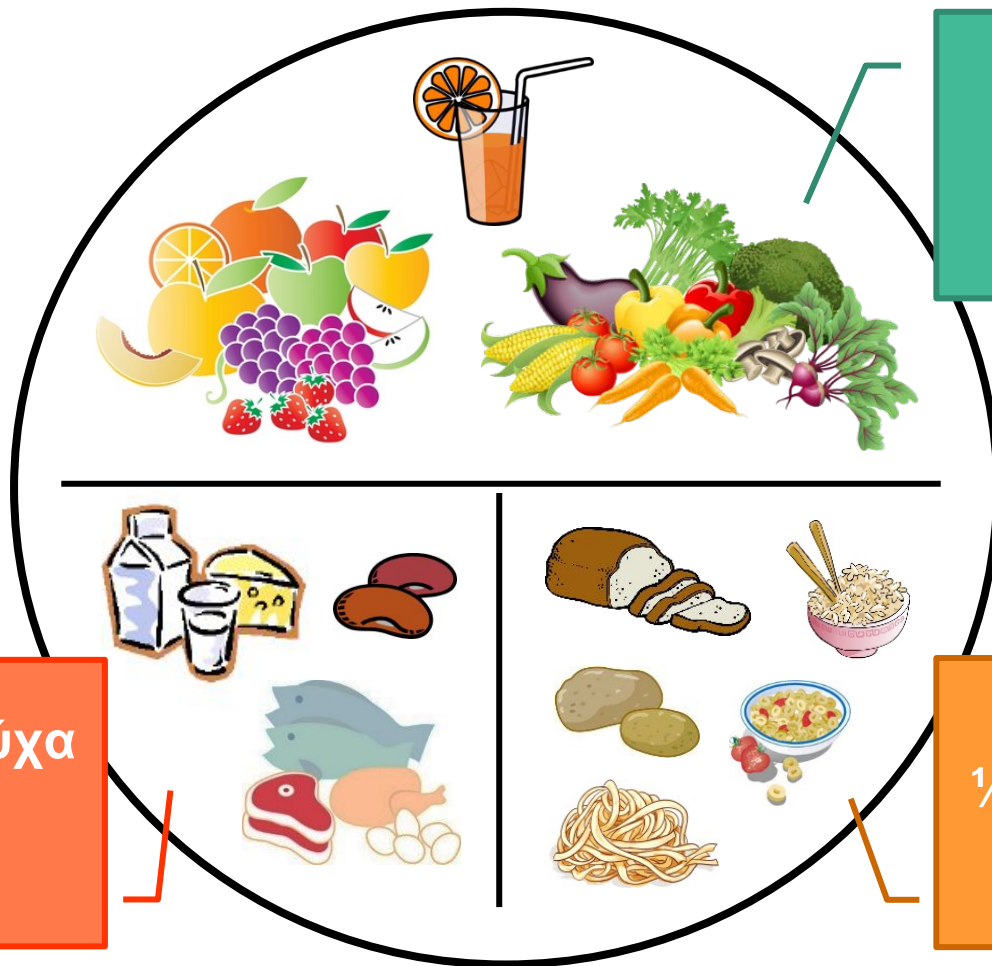
Κύρια γεύματα

Μεσημεριανό & Βραδινό

- ▣ Καλύπτουν τις ανάγκες του σώματος σε ενέργεια & θρεπτικά συστατικά
- ▣ Πρέπει να χαρακτηρίζονται από:
 - ▣ **Πληρότητα:** τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων
 - ▣ **Ποικιλία:** διαφορετικά τρόφιμα από κάθε ομάδα τροφίμων
 - ▣ **Ποσότητα:** ικανοποίηση του αισθήματος της πείνας



Φτιάχνω το πιάτο μου!



$\frac{1}{2}$ φρούτα &
λαχανικά

$\frac{1}{4}$ πρωτεϊνούχα
τρόφιμα

$\frac{1}{4}$ δημητριακά

Φαγητό απ' έξω... γρήγορο & υγιεινό!

Αποφεύγουμε...

Αναψυκτικά, αλκοόλ

Τηγανιτές πατάτες

Πίτσα με αλλαντικά

Σουβλάκι τυλιχτό με γύρο

Burger με τηγανιτές πατάτες

Ζυμαρικά με κρέμα γάλακτος

Προτιμάμε!

Νερό, χυμό φρούτων, γάλα

Πατάτες φούρνου

Πίτσα με τυρί & λαχανικά

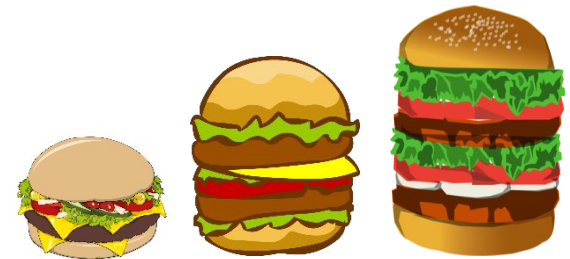
Σουβλάκι αλάδωτο με καλαμάκι

Burger με σαλάτα

Ζυμαρικά με σάλτσα τομάτας

Ποσότητα... πώς την ελέγχουμε;

- Τρώμε μόνο όταν πραγματικά πεινάμε
- Τρώμε πάντα από το πιάτο μας
- Για τα συσκευασμένα τρόφιμα επιλέγουμε τις ατομικές και όχι τις οικογενειακές συσκευασίες
- Καταναλώνουμε το φαγητό μας αργά
- Σταματάμε να τρώμε προτού αισθανθούμε φουσκωμένοι

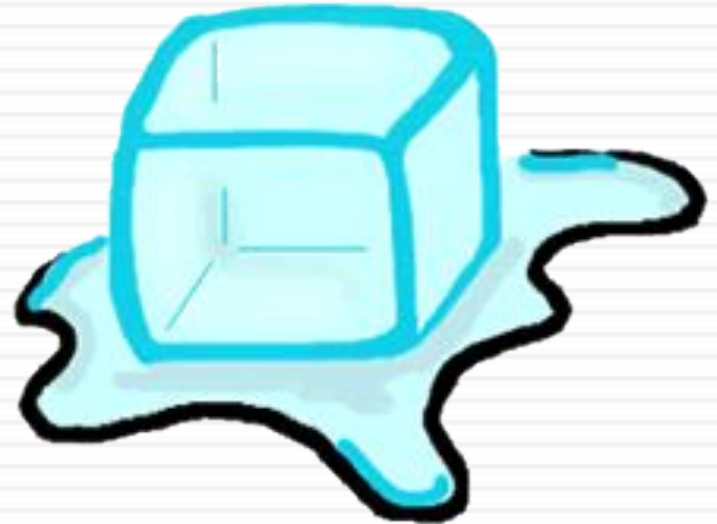


Η «ατμόσφαιρα» των γευμάτων μου!

- Ήρεμο περιβάλλον
- Καθιστός/η σε τραπέζι
- Κατανάλωση φαγητού με κατάλληλα σκεύη
- Χωρίς παράλληλες δραστηριότητες που αποσπούν την προσοχή (π.χ. παρακολούθηση τηλεόρασης)
- Παρέα με αγαπημένα πρόσωπα (π.χ. οικογένεια ή φίλοι)



Ενυδάτωση



Ενυδάτωση... με νερό!

- Αποτελεί το 70% του ανθρώπινου σώματος
- Κρατάει σταθερή τη θερμοκρασία στο σώμα
- Βοηθά στην απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών
- Συμμετέχει στη μεταφορά του οξυγόνου και των θρεπτικών συστατικών στα κύτταρα
- Μας ξεδιψάει, σε αντίθεση με άλλα σακχαρούχα ροφήματα



Εκτός από νερό...

- Ροφήματα όπως το γάλα, οι φυσικοί χυμοί φρούτων κλπ.
- Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό όπως τα φρούτα και τα λαχανικά



**Καταναλώνουμε
ροφήματα που
περιέχουν ζάχαρη (π.χ.
αναψυκτικά και έτοιμοι
χυμοί) με μέτρο!**

Επιπτώσεις αφυδάτωσης



Ατονία και αδυναμία
συγκέντρωσης



Ωχρότητα



Ξηροστομία και
κακή αναπνοή



Πονοκέφαλος



Εκνευρισμός



Αυξημένη
θερμοκρασία

Πίνουμε συχνά νερό, πριν διψάσουμε πολύ, ιδίως σε περιόδους με υψηλές θερμοκρασίες ή όταν αθλούμαστε!

Σωματική δραστηριότητα



Σωματική δραστηριότητα... πόση;

Διάρκεια	Συχνότητα	Ένταση	Είδος
Τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα	Τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας	Μέτρια ένταση κατά κύριο λόγο	Όλα τα είδη (από το απλό περπάτημα έως τα αθλήματα)



Οφέλη σωματικής δραστηριότητας



Σε βοηθά να
συγκεντρώνεσαι



Σε βοηθά να
διατηρείς το
βάρος σου
σταθερό



Σου
προσφέρει
καλύτερο
ύπνο



Σε γεμίζει
αυτοπεποίθηση



Σε ανακουφίζει
από το άγχος



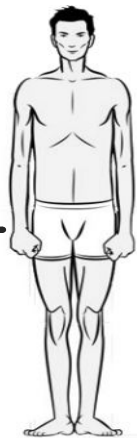
Σου χαρίζει
χαρά και
ηρεμία

Διαλέγουμε τη δραστηριότητα που μας ταιριάζει!

Το άθλημα που μου ταιριάζει!

Διαλέγουμε τη δραστηριότητα που μας ταιριάζει!

άλμα εις ύψος, επί
κοντώ & εις μήκος,
βόλεϊ και μπάσκετ



ακόντιο, σφαίρα,
σφύρα και
δισκοβολία

Εκτομορφικός Μεσομορφικός Ενδομορφικός

κολύμβηση, πόλο, τρίαθλο, αγωνίσματα αποστάσεων και ποδόσφαιρο

Καθιστικές δραστηριότητες

Τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής, ηλεκτρονικά παιχνίδια, κινητό τηλέφωνο, κλπ.

- Ανταγωνίζονται τη σωματική δραστηριότητα
- Έχουν σχετιστεί με αυξημένο σωματικό βάρος & κακή φυσική κατάσταση



Περιορισμός στο ελάχιστο δυνατό (<2 ώρες την ημέρα)

Το Πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ



eyzin.minedu.gov.gr

Το Πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ

Επισκεπτόμαστε την ιστοσελίδα του ΕΥΖΗΝ!



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας & Θρησκευμάτων

ΑΡΧΙΚΗ | ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

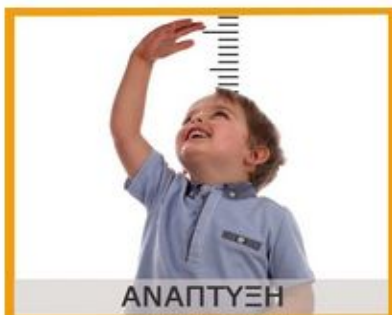


Καλώς ήρθατε στην ιστοσελίδα του ΕΥΖΗΝ!

Το ΕΥΖΗΝ αποτελεί ένα πρωτοποριακό Πρόγραμμα των Υπουργείων Παιδείας και Θρησκευμάτων & Πολιτισμού και Αθλητισμού, το οποίο υλοποιείται μέσω των εκπαιδευτικών στα σχολεία, έχοντας ως τελικό αποδέκτη το σύνολο του μαθητικού πληθυσμού της χώρας.

Το Πρόγραμμα καταγράφει και αξιολογεί διαχρονικά διάφορες παραμέτρους υγείας των μαθητών, ενώ μέσα από παράλληλες δράσεις παρεμβαίνει στην καθημερινότητα της ελληνικής οικογένειας, του σχολείου και της κοινωνίας, έχοντας ως κεντρικό άξονα την προώθηση ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής. Κύριος στόχος του προγράμματος είναι η διασφάλιση της υγιούς ανάπτυξης των παιδιών και των εφήβων μέσα από την υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών **διατροφής** και **σωματικής δραστηριότητας**.

eyzin.minedu.
gov.gr



Το Πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ

Μαθαίνουμε όλα τα τελευταία νέα του ΕΥΖΗΝ!

ΕΥΖΗΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

ΟΛΕΣ ΕΓΚΥΚΛΙΟΙ ΑΡΘΡΑ ΒΙΝΤΕΟ

Το Πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ

Συμμετέχουμε στις παρουσιάσεις του ΕΥΖΗΝ!



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας & Θρησκευμάτων

ΑΡΧΙΚΗ | ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



Το σχολείο μας > Δράσεις > Παρουσιάσεις σε σχολεία



Πρόγραμμα Παρουσιάσεων για το σχολικό έτος 2014-2015 (Για εφήβους και νέους από 13 ετών)

Η σχολική χρονιά ξεκίνησε και μαζί της και οι... εκδρομές!

Το πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ, στο πλαίσιο των δράσεων του, υλοποιεί διαδραστικές παρουσιάσεις για παιδιά και εφήβους, που σχετίζονται με την υγεία, τη διατροφή, τη φυσική δραστηριότητα και την ανάπτυξή τους.

Οι παρουσιάσεις πραγματοποιούνται στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο κατόπιν συνεννόησης, ενώ για σχολεία στα οποία η πρόσβαση δεν είναι εφικτή και ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν, υπάρχει η δυνατότητα υλοποίησης των παρουσιάσεων μέσω skype.

Για να κατεβάσετε στον υπολογιστή σας, το πρόγραμμα των εκπαιδευτικών παρουσιάσεων για το σχολικό έτος 2014-2015, πατήστε [εδώ](#)

Για να έρθετε: Συμπληρώνετε και υποβάλετε την αίτηση που θα βρείτε [εδώ](#). Στη συνέχεια θα επικοινωνήσουμε μαζί σας τηλεφωνικά για να επιβεβαιώσουμε την ημερομηνία διεξαγωγής και το θέμα της παρουσίασης.

Το Πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας & Θρησκευμάτων

ΑΡΧΙΚΗ | ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



Εφηβικές Ανησυχίες

Καλώς ήρθες!

Εδώ θα βρεις πληροφορίες για ερωτήματα που σε απασχολούν σχετικά με τη διατροφή, την άσκηση ή το σώμα σου, χρήσιμες συμβουλές και νόστιμες συνταγές! Ξεκίνα την περιήγηση σου πατώντας πάνω στην κατηγορία που σε ενδιαφέρει!



Στην ενότητα

«Εφηβικές Ανησυχίες»

διαβάζουμε για

θέματα που μας

ενδιαφέρουν!

ΤΡΕΦΟΜΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΑ !

ΚΙΝΟΥΜΑΙ ΤΑΚΤΙΚΑ !



ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΑΙ ΣΩΣΤΑ !

