**ΕΝΟΤΗΤΑ 4Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

Σημασία:

• απαραίτητη για την επιβίωση του ατόμου.

• η καλή υγεία εξασφαλίζει ποιότητα ζωής.

• η καλή υγεία βοηθά στην ομαλή ανάπτυξη του ατόμου.

• η σωματική υγεία απαιτεί την πνευματική και ψυχική υγεία.

• μας προστατεύει από αρρώστιες και προβλήματα υγείας.

• μας βοηθά να ζούμε ήρεμα και χαρούμενα.

Σήμερα:

• οι περισσότεροι και ιδίως τα παιδιά αδιαφορούν για τη διατροφή τους.

• έντονο το φαινόμενο των «φάστφουντ».

• γρήγοροι ρυθμοί ζωής.

• έλλειψη ελεύθερου χρόνου.

• αδιαφορία ή αμέλεια των γονέων για τη διατροφή των παιδιών τους.

• διαφήμιση: επηρεάζει και παροτρύνει τα παιδιά να προτιμούν τυποποιημένα

φαγητά.

Συνέπειες:

• κακή διατροφή.

• «κακή» υγεία και σωματικές ασθένειες.

• οι πνευματικές ικανότητες του παιδιού «μειώνονται» (ασθενής μνήμη) και οι

επιδόσεις του στο σχολείο ελαττώνονται.

Προτάσεις:

- ενημέρωση γονέων και παιδιών για τη σημασία της σωστής διατροφής για καλή

υγεία.

- σχολείο: συζητήσεις και διάλογος προς τους γονείς, σχετικά με το ενδιαφέρον

που πρέπει να δείχνουν για τη διατροφή των παιδιών τους.

- πολιτεία: ενημέρωση και λήψη μέτρων που θα μπορέσουν να περιορίσουν τη

συνεχή προβολή διαφημίσεων σχετικά με «έτοιμα» φαγητά.

- γονείς: να επιδιώξουν, όσο μπορούν, να βρίσκονται μαζί με τα παιδιά τους την ώρα του μεσημεριανού φαγητού