

3.1 ΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΑ



“Εάν θέλεις να δεις πως ήταν η τροφή σου χθες, κοίτα το σώμα σου σήμερα.

Εάν θέλεις να δεις πως θα είναι το σώμα σου αύριο, κοίτα την τροφή σου σήμερα“

Βέδες - Ινδικό αρχαίο σύγγραμμα

ΤΡΟΦΙΜΟ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ

- Τρόφιμο ονομάζουμε κάθε ουσία, φυσική, επεξεργασμένη ή ημιεπεξεργασμένη, η οποία προορίζεται για κατανάλωση από τον άνθρωπο



ΤΡΟΦΙΜΟ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ

Από την τροφή ο οργανισμός μας θα πάρει ό,τι χρειάζεται για:

- να αναπτυχθεί, δηλαδή να μεγαλώσει φυσιολογικά από τη γέννηση μέχρι την ενηλικίωση
- να μπορεί να είναι δραστήριος στο σπίτι, στην εργασία, στο σχολείο, στο παιχνίδι αλλά και όπου αλλού χρειαστεί
- να προλάβει τις ασθένειες ή να τις αντιμετωπίσει σε περίπτωση που αρρωστήσει
- να επουλώσει πληγές (π.χ. μια γρατσουνιά) ή να επανορθώσει βλάβες (π.χ. σπασμένο κόκαλο)



ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- 1. η κάλυψη των αναγκών του κάθε οργανισμού ως προς τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά
- 2. η πρόληψη ασθένειας



ΥΠΟΣΙΤΙΣΜΟΣ

- Ένα άνθρωπος υποσιτίζεται όταν δεν προσλαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και την ενέργεια που χρειάζεται



ΥΠΟΣΙΤΙΣΜΟΣ

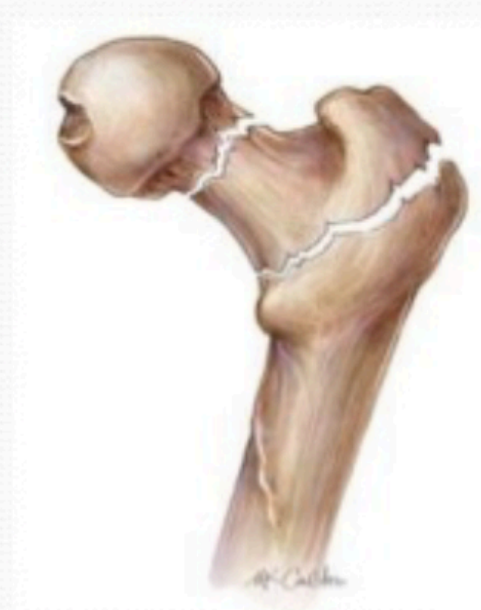
Μπορεί να προκύψει:

- είτε γιατί δεν τρώνε απ' όλες τις ομάδες τροφίμων
- είτε γιατί προτιμούν να χορταίνουν με τροφές που δεν περιέχουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, όπως γλυκά, σνακς, αναψυκτικά
- είτε γιατί ακολουθούν μια ανθυγιεινή διαίτα



ΥΠΟΣΙΤΙΣΜΟΣ

- Αναιμία (έλλειψη σιδήρου)
- Οστεοπόρωση (έλλειψη ασβεστίου)



- Όμορφος είναι ένας υγιής άνθρωπος

ΥΠΕΡΦΑΓΙΑ

- Ονομάζεται η αυξημένη κατανάλωση τροφής



ΥΠΕΡΦΑΓΙΑ

- Συνδέεται με πολλές ασθένειες όπως παχυσαρκία, διαβήτης, υπέρταση, εγκεφαλικά επεισόδια, καρκίνος, καρδιαγγειακά νοσήματα
- Αυτές οι ασθένειες ονομάζονται διατροφoεξαρτώμενες επειδή είναι άμεσα συνδεδεμένες με τη διατροφή



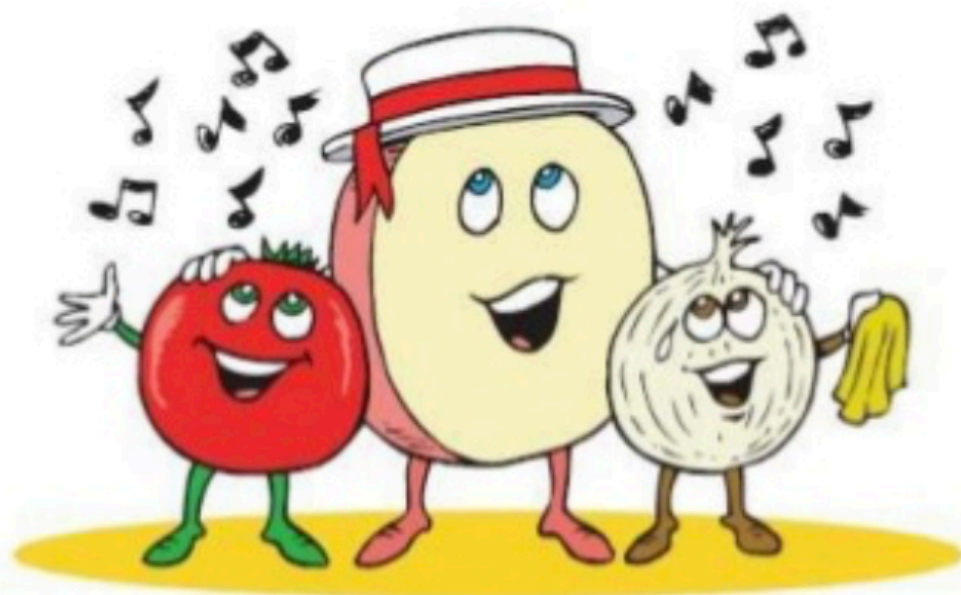
ΥΠΕΡΦΑΓΙΑ

- Παχαίνουμε όταν με τις τροφές προσλαμβάνουμε περισσότερη ενέργεια από όση χρειάζεται ο οργανισμός μας
- Κληρονομική προδιάθεση ;



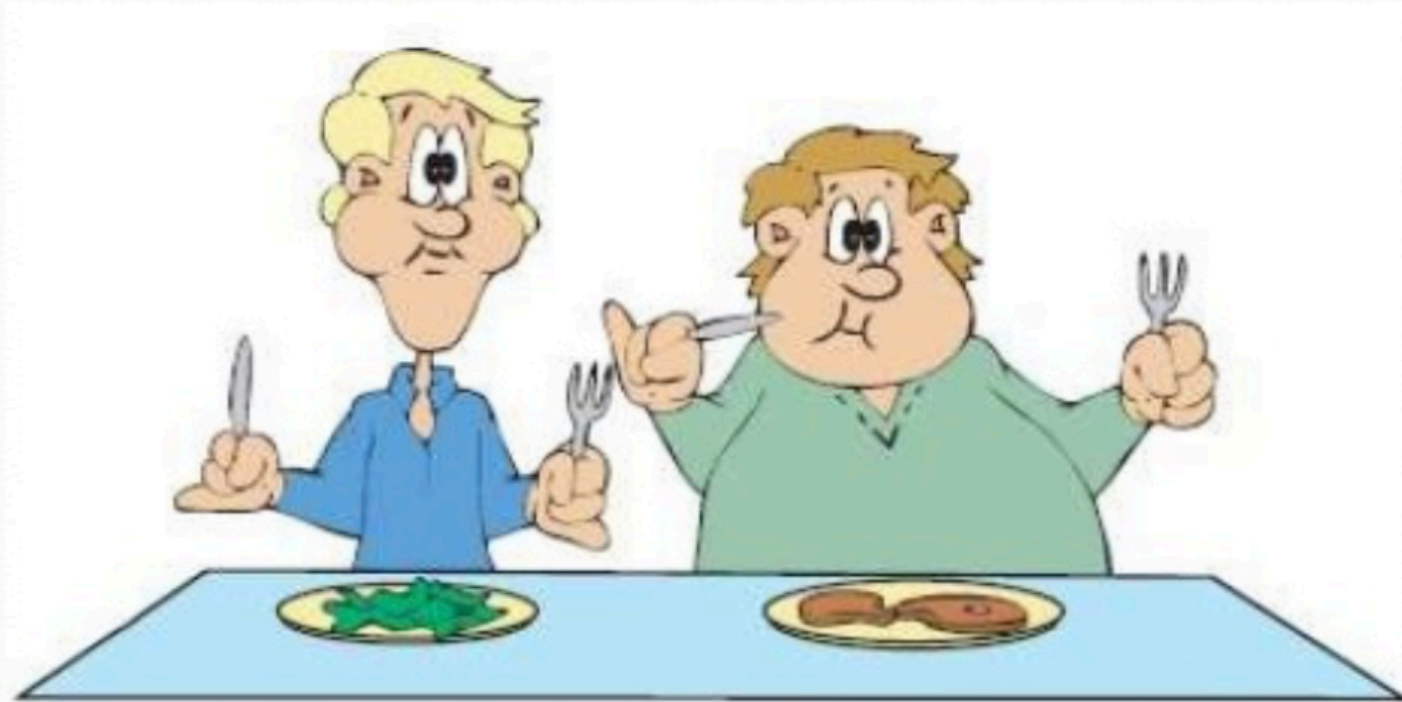
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Ψυχολογικοί παράγοντες (κακή διάθεση)
- Κοινωνικοί παράγοντες (φίλοι)
- Βιολογικοί παράγοντες (κληρονομική προδιάθεση)



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Σε περίπτωση που δεν ακολουθήσουμε από την παιδική ηλικία σωστές διατροφικές συνήθειες, θα δυσκολευτούμε να τις αλλάξουμε αργότερα όταν αποκτήσουμε διατροφική συνείδηση



ΕΡΩΤΗΣΗ

Εάν παχύνω πως
θα αλλάξει α) η
διάθεσή μου και β)
οι δραστηριότητες
και γενικότερα η
ποιότητα της ζωής
μου;



ΑΣΚΗΣΗ

Ρωτήστε τους γονείς ή τους συγγενείς σας και περιγράψτε μια παραδοσιακή συνταγή του τόπου καταγωγής σας.

