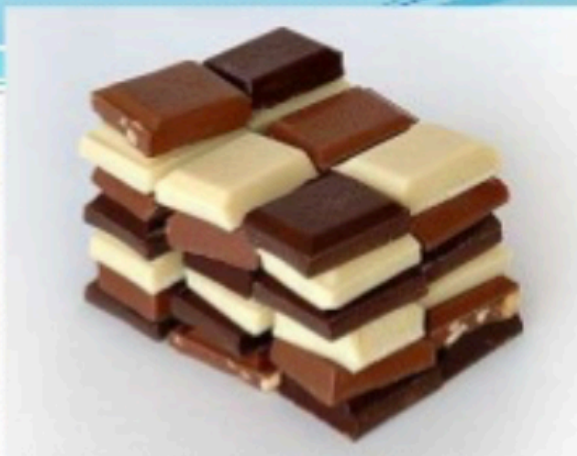


3.8 ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ - ΡΟΦΗΜΑΤΑ - ΠΟΤΑ



ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ

- Πλούσια σε ζάχαρη και λιπίδια
- σοκολάτες, γκοφρέτες
- καραμέλες, τσίχλες
- παγωτά και γρανίτες
- τούρτες, πάστες και άλλα γλυκά
- κέικ, μπισκότα
- γλυκά κουταλιού, μέλι, μαρμελάδα
- γλυκά ταψιού



ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ

- η ζάχαρη προκαλεί τερηδόνα και δεν περιέχει κανένα άλλο θρεπτικό συστατικό παρά μόνο θερμίδες
- οι θερμίδες που προσφέρουν μόνο ενέργεια ονομάζονται κενές ή περιττές θερμίδες και πρέπει να τις αποφεύγουμε
- να αποφεύγουμε τις μεγάλες ποσότητες και όσα είναι πλούσια σε λιπίδια (π.χ. τούρτα, πάστες)
- να προτιμάμε τα γλυκά του ταψιού (π.χ. μπακλαβάς, κανταΐφι) από φύλλο και ξηρούς καρπούς και τα γλυκά του κουταλιού (π.χ. βύσσινο, κυδώνι)



ΡΟΦΗΜΑΤΑ - ΠΟΤΑ

- το σώμα μας αποτελείται κατά 60% από νερό
- οι στερεές τροφές που τρώμε περιέχουν νερό, άλλες λιγότερο και άλλες περισσότερο
- υψηλή περιεκτικότητα, δηλαδή περισσότερο από 90% νερό, περιέχουν τα λαχανικά, οι πατάτες, οι σούπες και τα φρούτα
- καθημερινά πρέπει να πίνουμε όποτε διψάμε 1,5 λίτρο νερό, δηλαδή περίπου 6 - 8 ποτήρια την ημέρα
- συχνά προτιμάμε τους χυμούς, τα αναψυκτικά και τα ροφήματα



ΡΟΦΗΜΑΤΑ - ΠΟΤΑ

- οι φρέσκοι χυμοί έχουν κάποιες από τις ευεργετικές ιδιότητες των φρέσκων φρούτων, όπως βιταμίνες, μέταλλα και διαιτητικές ίνες
- οι τυποποιημένοι χυμοί περιέχουν λιγότερα θρεπτικά συστατικά από τους φρέσκους, λόγω της επεξεργασίας που έχουν υποστεί



ΡΟΦΗΜΑΤΑ - ΠΟΤΑ

- επίσης δεν αποτελούνται όλοι οι τυποποιημένοι χυμοί κατά 100% από φρούτα, ενώ σε άλλους προσθέτουν ζάχαρη, συνεπώς περιέχουν περισσότερες θερμίδες αλλά λιγότερα θρεπτικά συστατικά, αποτελούνται δηλαδή και από «κενές» θερμίδες
- είναι σημαντικό να διαβάσουμε στην ετικέτα της συσκευασίας τη σύνθεσή του και να επιλέγουμε μόνο όσους αποτελούνται 100% από χυμό, δηλαδή χωρίς προσθήκη ζάχαρης
- τα ζαχαρούχα ανθρακούχα αναψυκτικά μας προσφέρουν κυρίως ζάχαρη, χωρίς να περιέχουν σχεδόν καθόλου θρεπτικά συστατικά, δηλαδή ανήκουν στις τροφές με «κενές θερμίδες»



ΡΟΦΗΜΑΤΑ - ΠΟΤΑ

- περιέχουν συνήθως «πρόσθετα» τροφίμων, δηλαδή χημικά συστατικά τα οποία είναι συντηρητικά ή χρώματα ή με τεχνητή γεύση-άρωμα ή έχουν άλλες ιδιότητες, για να είναι το αναψυκτικό ευχάριστο στον καταναλωτή (π.χ. με έντονο χρώμα, επιθυμητή γεύση και αίσθημα δροσιάς)



ΡΟΦΗΜΑΤΑ - ΠΟΤΑ

- έχει διαπιστωθεί ότι τα παιδιά που πίνουν συστηματικά ή και σε καθημερινή βάση ζαχαρούχα αναψυκτικά, κινδυνεύουν να παχύνουν, ιδιαίτερα όταν δεν έχουν αρκετή φυσική δραστηριότητα
- μην ξεχνάτε ότι τα αναψυκτικά «κόβουν» την όρεξη, προκαλώντας το αίσθημα του κορεσμού (φούσκωμα), λόγω της ζάχαρης που περιέχουν



ΡΟΦΗΜΑΤΑ - ΠΟΤΑ

- τα ροφήματα, όπως μαύρο και πράσινο τσάι ή καφές έχουν διεγερτική δράση στο νευρικό σύστημα και δε συστήνονται στα παιδιά
- το κακάο επιτρέπεται και για τις μικρότερες ηλικίες
- επίσης επιτρέπονται στα παιδιά και στους εφήβους τα αφεψήματα βοτάνων (π.χ. τσάι βουνού, χαμομήλι, φασκόμηλο κ.λπ.), τα οποία έχουν διαφορετικές ιδιότητες το καθένα, δεν παρουσιάζουν όμως διεγερτική δράση



ΡΟΦΗΜΑΤΑ - ΠΟΤΑ

- στα αλκοολούχα ποτά ανήκουν όλα τα ποτά που περιέχουν οινόπνευμα
- τα κατατάσσουμε σε ελαφριά, όπως κρασί και μπίρα (περίπου 5-13%) και στα βαριά, ρακί, τσίπουρο, ούζο, ουίσκι, βότκα, λικέρ κ.ά. (περίπου 40-50%)
- μικρές ποσότητες οινοπνεύματος τονώνουν στους ενήλικες την κυκλοφορία του αίματος και τη λειτουργία της καρδιάς
- το κρασί και η μπίρα περιέχουν ορισμένα θρεπτικά συστατικά και αντιοξειδωτικές ουσίες



ΡΟΦΗΜΑΤΑ - ΠΟΤΑ

- από την άλλη πλευρά, υπάρχει το πρόβλημα του **αλκοολισμού**, που θέτει πολλά άτομα στο κοινωνικό «περιθώριο»
- χάνουν τη δουλειά τους, την οικογένεια, την υγεία και την αξιοπρέπειά τους
- για να έχουμε τα **οφέλη** του ποτού, αποφεύγοντας συγχρόνως το κοινωνικό πρόβλημα του αλκοολισμού, συστήνεται η μέτρια κατανάλωση ποτών (1-2 ποτηράκια κρασί την ημέρα) από τους ενήλικες, πάντα με παρέα και με φαγητό



ΡΟΦΗΜΑΤΑ - ΠΟΤΑ

- τα αλκοολούχα ποτά δεν πρέπει να περιλαμβάνονται στη διατροφή παιδιών και εφήβων
- πολλά τροχαία ατυχήματα στους νέους οφείλονται σε υπερκατανάλωση οινοπνεύματος
- το μεθυσμένο άτομο έχει μειωμένα αντανακλαστικά και αλλοιωμένη συμπεριφορά
- επίσης, το οινόπνευμα περιέχει αρκετές θερμίδες (7Kcal/gr) και ενδέχεται να προκαλέσει αύξηση βάρους σε περίπτωση που καταναλώνεται σε υπερβολικές ποσότητες.



ΣΧΟΛΙΑ ΓΙΑ ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΛΙΠΙΔΙΑ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΗ

- βούτυρο, μαργαρίνη, κρέμα γάλακτος
- σάλτσες για σαλάτες, συνήθως με βάση τη μαγιονέζα
- μπισκότα, κέικ, πάστες, τούρτες, παγωτό
- γλυκίσματα, όπως σοκολάτες και καραμέλες
- τσιπς, γαριδάκια και άλλα σνακ
- ζαχαρούχα αναψυκτικά
- τηγανισμένες και παναρισμένες τροφές, όπως κροκέτες, σνίτσελ, πατάτες τηγανητές



ΣΧΟΛΙΑ ΓΙΑ ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΛΙΠΙΔΙΑ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΗ

- τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνουμε με μέτρο
- πλούσια σε κορεσμένα λιπίδια, τα οποία πρέπει να αποφεύγουμε
- έχουν «κρυμμένα» λιπίδια
- παρέχουν «κενές» θερμίδες



ΣΧΟΛΙΑ ΓΙΑ ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΛΙΠΙΔΙΑ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΗ

- τα τρόφιμα που περιέχουν πολύ **αλάτι** μπορεί να προκαλέσουν **υπέρταση** (αύξηση της πίεσης στις αρτηρίες), η οποία ενδέχεται να καταλήξει σε εγκεφαλικό επεισόδιο ή σε έμφραγμα



ΑΣΚΗΣΗ

Να βρείτε πληροφορίες για τα πρόσθετα (συντηρητικά) των τροφίμων. Πρέπει να περιορίζεται η κατανάλωση των τροφών που τα περιέχουν;



- Γνωρίζετε ότι τα **μπισκότα** θεωρούν **τροφή**, ενώ στο νου μας τα έχουμε **γλυκό**;

ΣΧΟΛΙΑ ΓΙΑ ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΛΙΠΙΔΙΑ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΗ

- όσον αφορά τη ζάχαρη, μπορούμε να εκπαιδευτούμε στο να τρώμε λιγότερη
- θεωρείται εφικτό να μην τρώμε περισσότερες από 4 φορές την ημέρα ζάχαρη



- δεν υπάρχει απαγορευμένη τροφή, αρκεί να μην τρώμε τις τροφές αυτές συχνά

Να συγκρίνετε τα τρόφιμα!

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΑΝΑ 100 GR	ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ	ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ
Θερμίδες kcal	479	513
Θερμίδες kj	2004	2146
Πρωτεΐνη g	4,2	6,9
Λιπαρά g	30	30,7
Υδατάνθρακες g	63,1	59,2
Διαιτητικές ίνες g	5,9	3,4
Ασβέστιο mg	32	191
Σίδηρος mg	3,13	1,39
Μαγνήσιο mg	115	60
Φώσφορος mg	132	216
Κάλιο mg	365	385
Νάτριο mg	11	82
Ψευδάργυρος mg	1,62	1,38
Χαλκός mg	0,7	0,39
Καροτίνη (Βιταμίνη Α) mg	2	55
Βιταμίνη Ε mg	1,19	1,24
Χοληστερίνη mg	0	22
Καφεΐνη mg	62	26
Θεοβρωμίνη mg	486	169

ΑΣΚΗΣΗ

Να βρείτε πληροφορίες για τα πρόσθετα (συντηρητικά) των τροφίμων. Πρέπει να περιορίζεται η κατανάλωση των τροφών που τα περιέχουν;



ΝΑΙ Ή ΟΧΙ

Ποια είναι τα μειονεκτήματα των ζαχαρούχων αναψυκτικών;

1. περιέχουν ζάχαρη
2. περιέχουν ανθρακικό
3. «κόβουν» την όρεξη
4. περιέχουν βιταμίνη C
5. περιέχουν «πρόσθετα»
6. αντικαθιστούν τους φυσικούς χυμούς
7. ενδέχεται να προκαλέσουν παχυσαρκία



ΑΣΚΗΣΗ

Πως μπορώ να παχύνω ευκολότερα;

1. τρώγοντας καθημερινά σαλάτες με ελαιόλαδο
2. τρώγοντας καθημερινά 3 - 4 φρέσκα φρούτα
3. τρώγοντας συχνά τροφές τηγανισμένες
4. πίνοντας καθημερινά
5. τρώγοντας συχνά τι και επεξεργασμένες

ΣΧΟΛΙΑ ΓΙΑ ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΛΙΠΙΔΙΑ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΗ

- Βούτυρο, μαργαρίνη, κρέμα γάλακτος
- σάλτσες για σαλάτες, συνήθως με βάση τη μαγιονέζα
- μπισκότα, κέικ, πάστες, τούρτες, παγωτό
- γλυκίσματα, όπως σοκολάτες και καραμέλες
- τσιπς, γαριδάκια και άλλα σνακ
- ζαχαρούχα αναψυκτικά
- τηγανισμένες και παναρισμένες τροφές, όπως κροκέτες, σνίτσελ, πατάτες τηγανητές



ΑΣΚΗΣΗ

Πως μπορώ να αποφύγω τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπίδια και ζάχαρη;

1. να περιορίσω το ελαιόλαδο στα φαγητά μου
2. να περιορίσω τα τηγανιτά φαγητά
3. να περιορίσω τους ξηρούς καρπούς αντί για άλλα σνακ
4. να περιορίσω τα γλυκά χωρίς κρέμα ζαχαροπλαστικής (π.χ. ταψιού)
5. να μην τρώω τυρί
6. να αποφεύγω τα αλλαντικά
7. να περιορίσω το παστέλι (που δεν περιέχει ζωικό λίπος) αντί για μπισκότα, σοκολάτες, παγωτά
8. να περιορίσω τα ζαχαρούχα ανθρακούχα αναψυκτικά
9. να μην πίνω φρεσκοστυμμένους χυμούς φρούτων

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΩΝ ΠΟΤΩΝ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΘΕΤΙΚΕΣ + Ή ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ -)

1. σε μέτριες ποσότητες προστατεύουν την καρδιά στους ενήλικες
2. σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να προκαλέσουν ατυχήματα
3. ορισμένα περιέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες
4. το οινόπνευμα που περιέχουν μας παχαίνουν ευκολότερα
5. σε μικρές ποσότητες τονώνουν την κυκλοφορία του αίματος των ενηλίκων
6. ωθούν ορισμένα άτομα στο κοινωνικό περιθώριο γιατί γίνονται αλκοολικοί