

**Δ/ΝΣΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ Ν.ΣΕΡΡΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

Υπεύθυνη: Ευθυμιάδου-Τουλή Σοφία

Εργασία με θέμα:

**Υγιεινή διατροφή -
Μαθαίνουμε να τρώμε σωστά**

Λίγα λόγια για την εφηβεία

Η εφηβεία είναι η εποχή της ταχείας σωματικής ανάπτυξης, όπως επίσης της συναισθηματικής και ψυχολογικής εξέλιξης, που επηρεάζει σε κάθε επίπεδο την μελλοντική ενήλικη ζωή του εφήβου. Ύψος, βάρος, μυϊκή μάζα στα αγόρια και κατανομή του λίπους στα κορίτσια έχουν εντυπωσιακή αλλαγή, καθώς το παιδί μέσω της εφηβείας μεταβαίνει στην ενήλικη ζωή. Επιπλέον η μετάβαση αυτή περιλαμβάνει ωρίμανση της σκέψης, συνειδητοποίηση του εσωτερικού του κόσμου και των αξιών της ζωής, της ταυτότητάς του σε σχέση με την κοινωνία και το περιβάλλον του. Όλες αυτές οι διαδικασίες και οι μεταβολές εξαρτώνται από τη χημική σύσταση του σώματος και κατά συνέπεια υπάρχουν μεγάλες απαιτήσεις από τη διατροφή. Εκτός από τις άμεσες διατροφικές ανάγκες, το είδος της διατροφής που εγκαθίσταται στην εφηβεία, θα έχει σημαντικές επιπτώσεις στην ενήλικη ζωή του, ενώ συνήθως παραμένουν οι διαιτητικές συνήθειες εφ' όρου ζωής.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΥΞΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Στα αγόρια συμβαδίζουν ο ρυθμός της μέγιστης αύξησης βάρους και ύψους, ενώ στα κορίτσια προηγείται η μέγιστη αύξηση του βάρους κατά 6 έως 9 μήνες. Η αύξηση της σκελετικής μάζας είναι το αποτέλεσμα επιμετάλλωσης των οστών από εναπόθεση ασβεστίου και άλλων μετάλλων. Η αλλαγή της σύστασης του σώματος από την παιδική ηλικία στην ενήλικη γίνεται με την παρέμβαση των ορμονών του φύλου. Η τεστοστερόνη προάγει την ανάπτυξη και διεγείρει την αύξηση της μάζας χωρίς λίπος, με αποτέλεσμα τα αγόρια να γίνονται ψηλότερα, με βαρύτερο σκελετό και μεγαλύτερη μυϊκή μάζα απ' ό,τι τα κορίτσια. Αντίθετα, τα οιστρογόνα και η προγεστερόνη συμβάλλουν περισσότερο στην εναπόθεση λίπους και λιγότερο στην αύξηση του μυϊκού ιστού.

Η επαρκής διατροφή είναι απαραίτητη, όχι μόνο για την σωματική αύξηση, αλλά και για την εξασφάλιση ενέργειας και θρεπτικών συστατικών για τη μάθηση. Η σιδηροπενία έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τη μαθησιακή ικανότητα στους εφήβους. Οι ραγδαίες σωματικές και αναπτυξιακές μεταβολές, ιδιαίτερα σε ύψος, βάρος και οστική μάζα προϋποθέτουν υψηλές απαιτήσεις καταλλήλων θρεπτικών συστατικών. Η ανεπαρκής σίτιση έχει ως αποτέλεσμα ποικίλες διαταραχές στη θρέψη. Επιπλέον, διαιτητικές συνήθειες (και ιδιαίτερα ο υπερσιτισμός που οδηγεί σε υπέρβαρο ή παχύσαρκο έφηβο) έχουν σοβαρές συνέπειες στην ενήλικη ζωή.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Οι έφηβοι την περίοδο αυτή βρίσκονται στη σημαντική μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή και εκφράζουν σαφώς την ανάγκη τους για ανεξαρτησία και ελευθερία. Το διαιτολόγιο επηρεάζεται από 4 παράγοντες που δεν είναι ανεξάρτητοι αλλά αλληλεπιδρούν μεταξύ τους :

1. Γεωγραφικοί

Διαφορετική διαθεσιμότητα τροφίμων σε αστικές και αγροτικές περιοχές, ευκολία στην ανεύρεση fast food, καντίνες των σχολείων όπου προμηθεύονται τροφές υπερθερμιδικές, με πολύ λίπος και χαμηλής θρεπτικής και βιολογικής αξίας.

2. Κοινωνικοί

Στην εφηβεία οι φίλοι επηρεάζουν ο ένας τον άλλο για την κατανάλωση αναψυκτικών, fast food, αλκοόλ και μπορεί να τρώνε πιο συχνά με αυτούς παρά με τις οικογένειές τους. Η διαφήμιση, χρησιμοποιώντας συχνά μοντέλα που ο έφηβος θαυμάζει, έχει σημαντική επίδραση και πολλές εταιρείες τροφίμων και μπίρας απευθύνονται σε αυτόν γιατί γνωρίζουν ότι θα τον έχουν πελάτη σε όλη του τη ζωή.

3. Οικογενειακοί

Λόγω της επιθυμίας τους για ανεξαρτησία, οι έφηβοι μπορεί να ακολουθήσουν διαιτολόγια τελείως ξένα από αυτά που τους επέβαλαν οι γονείς τους σαν παιδιά. Οι γονείς μπορούν να παρασκευάσουν υγιεινά γεύματα και πρωίνα κατάλληλα για τους εφήβους. Επίσης τα οικογενειακά γεύματα με ευχάριστη ατμόσφαιρα επιδρούν θετικά στην ψυχολογία του εφήβου που νιώθει ασφάλεια και ζεστασιά, και τον χαλαρώνουν από το stress που έχει σε αυτή τη φάση της ζωής του. Ο ρόλος της οικογένειας είναι να παρασκευάζει τουλάχιστον ένα γεύμα την ημέρα πολύ θρεπτικό, γιατί μπορεί τα υπόλοιπα να είναι πρόχειρα και μη θρεπτικά μικρογεύματα (π.χ. τυρόπιτες, σάντουιτς, fast food). Το ένα αυτό σωστό οικογενειακό γεύμα καλύπτει πάνω από το 1/3 των αναγκών σε θρεπτικά συστατικά και αυξάνει το δεσμό της οικογένειας.

4. Σωματικοί και ψυχολογικοί

Ποικίλοι παράγοντες (ψυχολογικοί και σωματικοί) επιδρούν στην επιλογή του διαιτολογίου των εφήβων : υγεία ή ασθένεια, φύλο, όρεξη, πείνα, άσκηση, καθιστική ζωή, κάπνισμα, ναρκωτικά, αλκοόλ. Στους ψυχολογικούς παράγοντες περιλαμβάνονται φαγητά που αρέσουν ή δεν αρέσουν, η γνώση για τη σωστή διατροφή και οι διαφορετικές απόψεις για την τροφή και το πρότυπο του σώματος για να φαίνονται ελκυστικοί.

Πως υπολογίζεται το φυσιολογικό βάρος

Η εκτίμηση του σωματικού βάρους γίνεται

A: με τη μέτρηση του Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI), ο οποίος είναι το πηλίκον του βάρους μας (σε κιλά) δια του ύψους μας (σε μέτρα) στο τετράγωνο

$$\text{Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI)} = \frac{\text{Σωματικό Βάρος (κιλά)}}{\text{Υψος}^2(\text{μέτρα})}$$

Για παράδειγμα ένα άτομο με ύψος 1,70 και βάρος 75 κιλά έχει BMI:

$$\frac{75}{1,70 \times 1,70} = 25,9 \text{Kg/m}^2$$

(ελαφρώς υπέρβαρο άτομο)

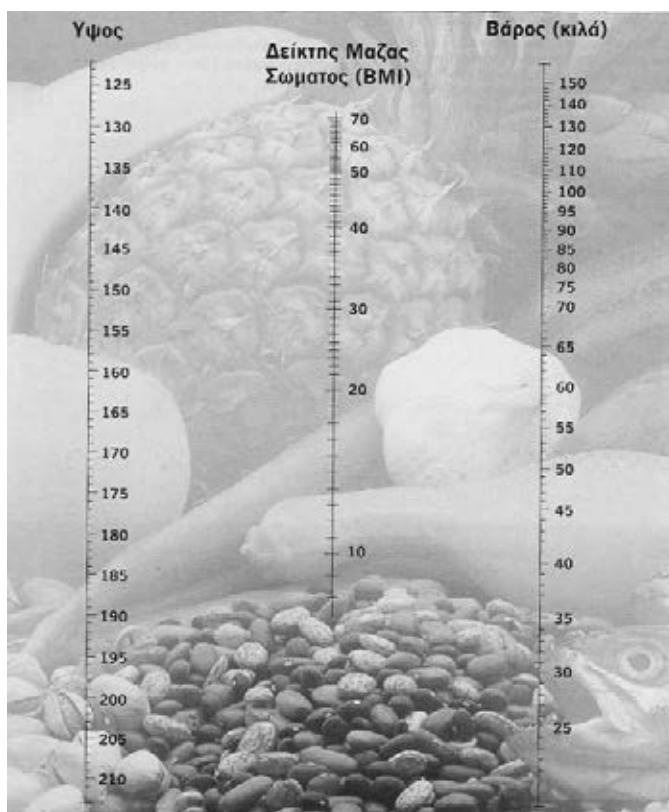
ΕΧΕΤΕ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΒΑΡΟΣ;

κάτω από 18,5kg/m ²	Ελλιποβαρής
18,5 έως 24,9kg/m ²	Φυσιολογικό σωματικό βάρος
25,0 έως 29,9kg/m ²	Σωματικό υπέρβαρο
30 έως 39,9kg/m ²	Παχυσαρκία
πάνω από 40kg/m ²	Νοσογόνος παχυσαρκία

- Ο ΔΜΣ καθορίζει αν είμαστε παχύσαρκοι υπέρβαροι ή έχουμε φυσιολογικό βάρος.

- Ο Δείκτης Μάζας Σώματος δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε αθλητές υψηλού επιπέδου, ηλικιωμένους, εγκύους ή θηλάζουσες γυναίκες, παιδιά, άτομα με σοβαρή παχυσαρκία και σωματικά αδρανείς και χρονίως πάσχοντες με ειδικές ανάγκες.

B: με το διπλανο πίνακα



Ενώστε με ένα χάρακα το σημείο του ύψους σας στην αριστερή στήλη και το σημείο του βάρους σας στη δεξιά. Δείτε στην κεντρική στήλη ποιός είναι ο δικός σας Δ.Μ.Σ.

Θρεπτικά συστατικά

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Οι πρωτεΐνες αποτελούν το κατεξοχήν δομικό υλικό του σώματός σου, είναι απαραίτητες για τη σύνθεση νέων κυττάρων, αλλά και για την ανάπλαση των φθαρμένων κυττάρων. Αντίθετα, υπερκατανάλωση τροφών σε πρωτεΐνες μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού λίπους. Επίσης η υπερκατανάλωση τροφών πλούσιων σε ζωικά λίπη, όπως είναι το κρέας και τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα μπορεί να οδηγήσει σε αθηροσκλήρωση και έμφραγμα καρδιάς. Τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες είναι: το κρέας, τα ψάρια, τα αυγά, όλα τα γαλακτοκομικά, τα όσπρια, τα δημητριακά και τα λαχανικά.

1gr πρωτεΐνης μας δίνει 4 θερμίδες.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Οι υδατάνθρακες είναι η κυριότερη πηγή ενέργειας για τον οργανισμό. Η καύσιμη ύλη για τους μύες και τον εγκέφαλο. Οι τρεις μορφές υδατανθράκων είναι: 1) Τα άμυλα, που βρίσκονται κυρίως στα δημητριακά και στα αμυλούχα λαχανικά. 2) Τα σάκχαρα που βρίσκονται κυρίως στα φρούτα και στα λαχανικά και 3) Οι φυτικές ίνες που υπάρχουν στα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα φασόλια και τα λοιπά όσπρια, τα φρούτα και τα λαχανικά.

1gr υδατανθράκων μας δίνει 4 θερμίδες.

ΛΙΠΗ

Τα λίπη των τροφών είναι απαραίτητα για την ενεργειακή ισορροπία του οργανισμού, δηλαδή για το μεταβολισμό. Διακρίνονται σε δύο τύπους: κορεσμένα και ακόρεστα. Τα κορεσμένα λίπη είναι στερεά σε θερμοκρασία δωματίου. Υπάρχουν κυρίως σε ζωικές τροφές όπως το βούτυρο, το τυρί και το κόκκινο κρέας, αλλά και σε μερικά φυτικά έλαια, όπως το λάδι καρύδας. Τα κορεσμένα λίπη πρέπει να τα αποφεύγουμε γιατί εμποδίζουν τη χοληστερόλη να μπει στα κύτταρα με αποτέλεσμα να αυξάνονται τα επίπεδά της στο αίμα.

Τα ακόρεστα λίπη ή έλαια είναι συνήθως σε υγρή μορφή σε θερμοκρασία δωματίου. Τα ακόρεστα έλαια-λάδι της ελιάς μειώνουν την χοληστερίνη του αίματος και ασκούν ευεργετική δράση στις αρτηρίες.

1gr λίπος μας δίνει 9 θερμίδες.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Οι βιταμίνες είναι οργανικές χημικές ενώσεις. Βοηθούν το σώμα να είναι υγιές και να λειτουργεί σωστά.

Είναι επίσης απαραίτητες για το σωστό μεταβολισμό άλλων θρεπτικών συστατικών.

Προσλαμβάνονται με τα τρόφιμα αφού ο οργανισμός αδυνατεί να τις συνθέσει, εκτός ελαχίστων (B12, D, K). Διακρίνονται σε λιποδιαλυτές (A, K, E, D) και υδατοδιαλυτές (B και C). Η D δεν υπάρχει στο φυτικό βασίλειο αλλά παράγεται από τον ανθρώπινο οργανισμό με τη δράση του φωτός. Γι' αυτό και είναι απαραίτητη η καθημερινή ολιγόλεπτη έκθεση του ανθρώπινου σώματος στον ήλιο.

ΜΕΤΑΛΛΑ

Δεν προσφέρουν στο οργανισμό ενέργεια, αλλά είναι απαραίτητα σε πολύ μικρές ποσότητες, για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού γιατί : 1.είναι συστατικά των οστών και των δοντιών (ασβέστιο, φώσφορος) 2.είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της σύστασης των υγρών του σώματος (κάλιο, νάτριο) 3. αποτελούν τμήμα ενζύμων ή άλλων πρωτεϊνών του σώματος.

ΝΕΡΟ

Στοιχείο απαραίτητο για τη λειτουργία του οργανισμού. Σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης ένας άνθρωπος ζει πολύ περισσότερο χωρίς τροφή απ' ότι χωρίς νερό. Τα νεφρά, το δέρμα αλλά και όλος ο οργανισμός το έχουν απόλυτη ανάγκη για να ρυθμίζεται η πίεση του αίματος και να εκτελούνται βασικές μεταβολικές λειτουργίες. Πρέπει να καταναλώνουμε το λιγότερο 7 - 10 ποτήρια νερό (1,5 - 2 λίτρα) την ημέρα.

ΑΠΕΠΤΕΣ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

Είναι απαραίτητες στην καθημερινή διατροφή σου, γιατί βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου . Βοηθούν, επίσης, στην πρόληψη των χρόνιων ασθενειών του εντέρου (όπως είναι ο καρκίνος του εντέρου) και στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας. Τρόφιμα πλούσια σε διαιτητικές ίνες είναι όλα τα φρούτα και τα λαχανικά και όλα τα έτοιμα δημητριακά και το ψωμί ολικής αλέσεως, καθώς και τα όσπρια.

Ομάδες Τροφίμων

Ομάδα γάλακτος

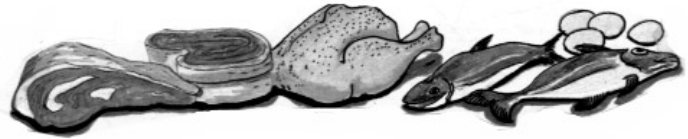
Περιλαμβάνει γάλα, γιαούρτι, τυριά. Οι τροφές αυτές περιέχουν πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπος, ασβέστιο και βιταμίνες Α, Β2, ριβοφλαμίνη.

Είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη για τον σχηματισμό & διατήρηση γερών οστών & δοντιών.



Ομάδα κρέατος

Περιλαμβάνει κρέας, ψάρια, πουλερικά, όσπρια, αυγά. Οι τροφές αυτές περιέχουν πρωτεΐνες, σίδηρο, βιταμίνες Α, Β. Είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη, την αντικατάσταση των φθαρμένων ιστών, την μυϊκή δύναμη & αντοχή και τέλος για την πρόληψη αναιμιών.



Ομάδα φρούτων-λαχανικών

Περιλαμβάνει όλα τα φρούτα και τα λαχανικά εκτός από το αβοκάντο και την ελιά. Οι τροφές αυτές περιέχουν υδατάνθρακες, βιταμίνες Α & C, και φυτικές ίνες. Είναι απαραίτητη για την αποφυγή ασθενειών και την επούλωση τραυμάτων, την καλή όραση, και την καλή λειτουργία του εντέρου.



Ομάδα ψωμιού και δημητριακών

Οι τροφές αυτές περιέχουν υδατάνθρακες, βιταμίνες (θειαμίνη, νιασίνη), σίδηρο και φυτικές ίνες. Παρέχουν ενέργεια και οι φυτικές τους ίνες μαζί με τα λαχανικά και τα φρούτα δίνουν όγκο στη διαίτα.



Ομάδα λίπους

Περιλαμβάνει βούτυρο, σπορέλαια, ελαιόλαδο. Οι τροφές αυτές προμηθεύουν βιταμίνες Α&D, είναι συμπυκνωμένες πηγές ενέργειας, γι αυτό πρέπει να ελέγχονται οι ποσότητες.



Τρώμε πάντα σε κάθε γεύμα μας απ' όλες τις ομάδες τροφίμων !!!

Μεσογειακή Διατροφή

Ο τρόπος διατροφής και τα προϊόντα, που αποτελούσαν τη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων, των Ρωμαίων και των Αραβικών φυλών, επικράτησαν στο πέρασμα των αιώνων και κατέληξαν σε αυτό, που, σήμερα, ονομάζουμε Μεσογειακή Διατροφή.

Η αξία της έγκειται, κυρίως, στην απόλυτη αρμονία της με το κλίμα, τη γεωγραφική θέση, τα ήθη και τα έθιμα των Μεσογειακών Λαών. Έτσι, η Μεσογειακή Δίαιτα δεν είναι απλά μια δίαιτα, αλλά ένας τρόπος ζωής. *Δεν είναι τυχαίο ότι οι Ολυμπιακοί αγώνες ξεκίνησαν, από την Ελλάδα (οι αθλητές χρειάζονται ειδική διατροφή) και ότι οι Έλληνες είναι από τους μακροβιότερους ανθρώπους στον κόσμο*, παρόλο, που το βιοτικό τους επίπεδο είναι χαμηλότερο, σε σύγκριση με αυτό των Ευρωπαίων ή των Βοραιοαμερικάνων.

Η Μεσογειακή Διατροφή εμποδίζει την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων και ορισμένων μορφών καρκίνου. Είναι ένα διαιτολόγιο, που βασίζεται στην ταξινόμηση ομάδων τροφίμων, δηλαδή ποια τρόφιμα και σε ποιες ποσότητες πρέπει να καταναλώνονται, σε ημερήσια ή σε εβδομαδιαία βάση, για να είναι σωστή η διατροφή του ανθρώπου. Η τήρηση του συγκεκριμένου διαιτολογίου πρέπει να περιλαμβάνει μεγάλη ποικιλία τροφών, έτσι ώστε το ένα είδος τροφής να συμπληρώνει το άλλο, ως προς τις θρεπτικές ουσίες, τις οποίες έχει ανάγκη ένας ανθρώπινος οργανισμός. Αποτελεί το χρυσό κανόνα της διατροφής και εξασφαλίζει υγιεινή διαβίωση, σωματική και πνευματική απόδοση, γιατί καμία τροφή ή καμία ομάδα τροφών, όταν καταναλώνεται μόνη της, δεν είναι επαρκής, για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Ο συνδυασμός των τροφών είναι απαραίτητος, για να εφοδιαστεί ο οργανισμός, με όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Το διαιτολόγιο περιλαμβάνει, καθημερινά: *ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες, φρούτα, όσπρια, ξηρούς καρπούς, λαχανικά, γάλα, τυρί, γιαούρτι, ελιές και τέλος ελαιόλαδο*. Μερικές φορές την εβδομάδα, πρέπει να καταναλώνονται οι εξής ομάδες τροφίμων: αυγά, πουλερικά, ψάρια και γλυκά. Το κόκκινο κρέας επιτρέπεται να καταναλώνεται, μερικές φορές το μήνα, ή αν καταναλώνεται, πιο συχνά, πρέπει να είναι σε μικρές ποσότητες. Επίσης, η κατανάλωση κρασιού επιτρέπεται καθημερινά, αλλά, πάντα, με μέτρο.

Η Μεσογειακή Δίαιτα είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες και άπεπτες φυτικές ίνες, που παρέχουν αίσθημα πληρότητας στον οργανισμό, χωρίς να τον φορτώνουν με παραπανίσιες θερμίδες. Οι φυτικές ίνες εξασφαλίζουν, παράλληλα, και τη σωστή λειτουργία του κατώτερου πεπτικού συστήματος. Ακόμη, είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, που προέρχονται από τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά, τα όσπρια, το λευκό και το κόκκινο κρέας, ενώ διατηρεί σε χαμηλά επίπεδα τα κορεσμένα λιπαρά.

Η κατανάλωση *ελαιόλαδου* έχει μεγάλη συμβολή στην παρεμπόδιση της εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων, διότι το ελαιόλαδο περιέχει μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και απομακρύνει την «κακή» χοληστερίνη, που μαζί με το κάπνισμα, το άγχος και τη μειωμένη φυσική δραστηριότητα ευθύνονται για τις περισσότερες παθήσεις. Τα *λαχανικά* και τα *φρούτα* είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά, ενώ δίνουν στον οργανισμό λίγες θερμίδες.

Η κατανάλωση *ψαριών* είναι απαραίτητη στη Μεσογειακή Διατροφή και θεωρείται ότι παρεμποδίζει καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο.

Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται...

(ή αλλιώς η σημασία του πρωινού γεύματος)

Πολλοί είναι οι λόγοι που θα πρέπει τα παιδιά να έχουν πρωινό γεύμα και μάλιστα ιδιαίτερα προσεγγμένο σε θρεπτικά συστατικά. Παρακάτω παρατίθενται οι πιο σημαντικοί από αυτούς :

Παιδιά που προσλαμβάνουν πρωινό έχουν λιγότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα

Τα ποσοστά της παιδικής παχυσαρκίας έχουν διπλασιαστεί τα τελευταία 20 χρόνια σε Ευρώπη και Αμερική. Τα ελληνόπουλα είναι τα πιο παχύσαρκα παιδιά στην Ευρώπη. Τα παιδιά που τρώνε συστηματικά το πρωινό γεύμα έχουν μέχρι και 30 % λιγότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα

Τα παιδιά που δεν τρώνε πρωινό πιθανόν θα εμφανίσουν παχυσαρκία , αφού τρώνε πιο μεγάλες ποσότητες στο μεσημεριανό γεύμα ή τσιμπολογούν snacks συνήθως ανθυγιεινά. Το αυξημένο βάρος των παιδιών και η παχυσαρκία επηρεάζουν το μεταβολισμό και τα λιπίδια του αίματος (αυξημένη χοληστερόλη) και έτσι, αυξάνεται ο κίνδυνος για εμφάνιση- ακόμα και σε μικρή ηλικία - χρόνιων ασθενειών όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα.

Παιδιά που προσλαμβάνουν πρωινό καλύπτουν σε μεγαλύτερο ποσοστό τις ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά

Εντυπωσιακά είναι τα ευρήματα πολλών ερευνών, που υποστηρίζουν πως τα παιδιά που τρώνε πρωινό επιλέγουν μια περισσότερο ισορροπημένη διατροφή στο σύνολο της ημέρας. Συγκεκριμένα , έχει φανεί πως το ποσοστό λήψης λιπαρών είναι αρκετά χαμηλότερο. Ακόμη, αρκετά θρεπτικά συστατικά προσλαμβάνονται σε ικανοποιητικό βαθμό στη διάρκεια της ημέρας , όπως ασβέστιο, σίδηρο, βιταμίνη Α και C , θειαμίνη, ριβοβλαβίνη, ψευδάργυρο σε σχέση με παιδιά που παραλείπουν το πρωινό. Επίσης, σημαντικά υψηλότερη ήταν και η κατανάλωση φυτικών ινών. Τα παιδιά που δεν έτρωγαν πρωινό βρέθηκαν να έχουν υψηλότερες τιμές χοληστερόλης στο αίμα τους.

Όλα αυτά τα δεδομένα προήλθαν από εργαστηριακές εξετάσεις στις οποίες υποβλήθηκαν παιδιά και των δύο κατηγοριών.

Παιδιά που προσλαμβάνουν πρωινό έχουν καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο

Η συγκέντρωση και εγρήγορση τους είναι μεγαλύτερη. Από την άλλη, παιδιά που δεν τρώνε πρωινό μοιάζουν πιο κουρασμένα και νωχελικά και αδυνατούν να συγκεντρωθούν. Αυτό συμβαίνει διότι μη προσλαμβάνοντας πρωινό, τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μειώνονται , καθώς επίσης και οι συγκεντρώσεις των νευροδιαβιβαστών. Γενικότερα, όσο ωρύτερα λαμβάνεται το πρωινό γεύμα , τόσο ευεργετικότερη είναι η επίδρασή του.

Ένα σωστό πρωινό πρέπει να καλύπτει το 25% (1/4) των θρεπτικών και ενεργειακών αναγκών που χρειάζεται το παιδί καθημερινά. Συνεπώς , η σύνθεση του πρωινού του πρέπει να αποτελείται και από τις 3 θερμιδογόνες ομάδες θρεπτικών συστατικών, τα λιπαρά, τους υδατάνθρακες και τις πρωτεΐνες.

Έτσι, καλές προτάσεις για ένα καλό πρωινό είναι :

- 1 φλιτζάνι γάλα , 1-2 φέτες ψωμί με μαργαρίνη-μέλι και 1 φρούτο
- 1 φλιτζάνι γάλα με δημητριακά πρωινού χωρίς ζάχαρη και 1 φρούτο
- 1 τοστ (με ψωμί ολικής άλεσης , μαργαρίνη, τυρί, γαλοπούλα) και 1 φυσικό χυμό
- 1 φλιτζάνι γάλα, 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης (σουσαμένιο) και 1 φρούτο
- 1 φλιτζάνι γάλα και 2 μπισκότα ολικής αλέσεως
- 1 γιαούρτι με δημητριακά πρωινού χωρίς ζάχαρη και 1 φρούτο



Σχολικό κυλικείο

Ο ΝΕΟΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΤΩΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΩΝ ΕΙΔΩΝ

- 1 Σάντουιτς - τoστ τυποποιημένα. Με ψωμί ολικής αλέσεως ή λευκό. Συνιστάται ολικής αλέσεως. Με τυρί ή και γαλοπούλα. Από τα λαχανικά επιτρέπεται η προσθήκη ντομάτας. Χωρίς μαγιονέζα. Αν προστεθεί μαργαρίνη, τότε η περιεκτικότητά της σε trans λιπαρά δεν πρέπει να υπερβαίνει το 2% των ολικών λιπιδίων.
- 2 Απλά αρτοσκευάσματα. Οπως φρυγανιές, αρτίδια, φρατζολάκια, τα σησαμμένα κουλούρια, τα παξιμάδια, τα κριτσίνια σε ατομική συσκευασία (έως 50 γρ.).
- 3 Διάφορα αρτοσκευάσματα. Επιτρέπονται μόνο: Α. Σταφιδόψωμο (έως 60 γρ.). Β. Μουστοκούλουρα (έως 60 γρ.). Γ. Μπισκότα απλά χωρίς γέμιση (έως 60 γρ.), με τις προδιαγραφές: η περιεκτικότητά τους σε trans λιπαρά να μην υπερβαίνει το 2% των ολικών λιπιδίων. Ανά 100 γρ. η ζάχαρη να μην υπερβαίνει τα 10 γρ., τα ολικά λιπαρά να μην υπερβαίνουν τα 10 γρ., τα κορεσμένα λιπαρά να μην υπερβαίνουν τα 5 γρ., το νάτριο να μην υπερβαίνει το 0,5 γρ. Δ. Τυρόπιτα - σπανακόπιτα. Με τυρί φέτα ή κασέρι.
- 4 Γιαούρτι παντός τύπου, χωρίς συνθετικές γλυκαντικές ουσίες. Συνιστάται χαμηλό σε λιπαρά.
- 5 Φρέσκα φρούτα (μήλο, αχλάδι), καλά πλυμένα σε ατομική συσκευασία.
- 6 Ξηρά φρούτα (σύκα, δαμάσκηνα, βερίκοκα χωρίς κουκούτσι) έως 50 γρ.
- 7 Γάλα χαμηλό σε λιπαρά, γάλα πλήρες και γάλα με κακάο χωρίς συνθετικές γλυκαντικές ουσίες (έως 250 ml για γάλα με κακάο, έως 330 ml για το σκέτο).
- 8 Ρυζόγαλο απλό, κρέμα απλή (χωρίς προσθήκη άλλων συστατικών και έως 150 ml).
- 9 Φυσιικοί χυμοί φρούτων (100% χυμός) χωρίς πρόσθετη ζάχαρη σε ατομ. συσκευασία (έως 330 ml).
- 10 Εμφιαλωμένο νερό 0,5 lt.
- 11 Καφές και αφεψήματα μόνο για το προσωπικό.
- 12 Ξηροί καρποί, ανάλατοι (έως 50 γρ.).
- 13 Μέλι σε ατομική συσκευασία. Χαλβάς και παστέλι (παντός τύπου) έως 50 γρ. Σοκολάτα υγείας και γάλακτος χωρίς γέμιση σε μικρή συσκευασία (έως 30 γρ.).

Προσέχετε τα αλλαντικά



Η συχνή κατανάλωση των αλλαντικών (σαλάμι, ζαμπόν, μορταδέλα, λουκάνικα, μπέικον) μπορεί να προκαλέσει:

- παχυσαρκία (πάνω από το 20% των αλλαντικών είναι λίπος)
- αύξηση της χοληστερόλης στο αίμα, γεγονός που επιταχύνει αθηροσκληρωτική διαδικασία και οδηγεί σε καρδιαγγειακά νοσήματα
- αύξηση του κινδύνου προσβολής από διάφορες μορφές καρκίνου εξαιτίας της πρόσληψης υπερβολικής ποσότητας ζωικού λίπους και νιτριδών αλάτων, που περιέχονται στα αλλαντικά ως συντηρητικά

Αποφεύγετε το πολύ λίπος



- Επιλέγετε άπαχο κρέας, ψάρι και πουλερικά, ξηρά φασόλια και μπιζέλια σαν πηγή πρωτεΐνης.
- Χρησιμοποιείτε άπαχο ή χαμηλής περιεκτικότητας λίπους γάλα και προϊόντα γάλακτος.
- Μετριάστε την κατανάλωση σας σε κρόκους αυγών και εντοσθίων.
- Περιορίστε την κατανάλωσή σας σε λίπος και έλαια, ιδιαίτερα τα κεκορεσμένα λίπη, όπως το βούτυρο, την κρέμα γάλακτος, το λαρδί, τα πολύ υδρογονωμένα λίπη (μερικές μαργαρίνες), τα παρασκευάσματα με πολύ βούτυρο.
- Αφαιρείτε το λίπος από τα κρέατα.
- Προτιμήστε το ψήσιμο στη σχάρα ή στο φούρνο και το βράσιμο, παρά το τηγάνισμα.
- Μετριάστε την κατανάλωση τροφών που περιέχουν λίπος όπως τα αρτοσκευάσματα ή πολυτηγανισμένα.
- Διαβάζετε προσεκτικά τις ετικέτες για να προσδιορίσετε την ποσότητα και τον τύπο του λίπους που περιέχεται στα τρόφιμα.



Τρώτε τρόφιμα με αρκετό άμυλο και φυτικές ίνες

- Επιλέγετε τροφές που αποτελούν καλές πηγές φυτικών ινών και αμύλου, όπως ψωμί ολικής άλεσης και δημητριακά, φρούτα, λαχανικά και ξηρά φασόλια και μπιζέλια.
- Αντικαταστήστε τα τρόφιμα που περιέχουν μεγάλες ποσότητες λίπους και ζάχαρης, με αμυλώδεις τροφές.

Αποφεύγετε την υπερβολική ζάχαρη



- Χρησιμοποιείτε λιγότερη από κάθε τύπο ζάχαρης και τροφές που περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης, συμπεριλαμβανομένης, της άσπρης ζάχαρης, της καστανής ζάχαρης, της ακατέργαστης ζάχαρης, του μελιού, και των σιροπιών. Επίσης στα παραδείγματα συμπεριλαμβάνονται τα αναψυκτικά, οι καραμέλες και τα μπισκότα.
- Θυμηθείτε ότι η συχνότητα με την οποία τρώτε ζάχαρη και ζαχαρούχες τροφές είναι το ίδιο σημαντικό για την υγεία των δοντιών σας, όσο και η ποσότητα της ζάχαρης που τρώτε. Αυτό θα σας βοηθήσει να αποφύγετε να τρώτε γλυκά μεταξύ των γευμάτων.
- Διαβάζετε τις ετικέτες των τροφίμων για στοιχεία σχετικά με την ζάχαρη που περιέχουν. Εάν τα ονόματα ζάχαρη, σακχαρόζη, γλυκόζη, μαλτόζη, δεξτρόζη, λακτόζη, φρουκτόζη ή σιρόπια αναφέρονται πρώτα, τότε υπάρχει μεγάλη ποσότητα ζάχαρης.
- Επιλέξτε νωπά φρούτα ή φρούτα επεξεργασμένα χωρίς σιρόπι ή κατά προτίμηση με αραιό και όχι παχύ σιρόπι.

Αποφεύγετε το υπερβολικό αλάτι



- Μάθετε να απολαμβάνετε τις γεύσεις των ανάλατων φαγητών.
- Μαγειρεύετε χωρίς αλάτι ή μόνο με προσθήκη μικρής ποσότητας.
- Προσπαθήστε να νοστιμίσετε τα φαγητά χρησιμοποιώντας αρωματικά φυτά, μπαχαρικά και χυμό λεμονιού.
- Περιορίστε την κατανάλωσή σας σε αλατισμένα τρόφιμα, όπως (τσιπς) πατάτας, αλμυρά μπισκότα, αλατισμένους ξηρούς καρπούς και σάλτσες αλμυρές, τουρσιά μεταποιημένα κρέατα (π.χ. αλλαντικά), μερικά τυριά και μερικά κονσερβοποιημένα λαχανικά και έτοιμες σούπες.
- Διαβάζετε τις ετικέτες προσεκτικά για να προσδιορίσετε την ποσότητα του αλατιού.
- Χρησιμοποιείτε προϊόντα με λιγότερο αλάτι, εάν υπάρχουν, για να αντικαταστήσετε εκείνα που χρησιμοποιείται και που περιέχουν περισσότερο.



Τι κοιτάμε όταν πάμε για ψώνια

Όλοι οι παραγωγοί και οι προμηθευτές τροφίμων έχουν την ευθύνη να μας προμηθεύσουν ασφαλείς τροφές. Αλλά, παρόλα αυτά, υπάρχουν συγκεκριμένα πράγματα που θα πρέπει να κοιτάμε :

- Χαραγμένες κονσέρβες.
- Τρύπια κουτιά, κονσέρβες, μπουκάλια.
- Σχισμένα περιτυλίγματα.
- Φουσκωμένες συσκευασίες τροφών και κονσέρβες.
- Σπασμένα αυγά.
- Ατελής αεροστεγής στεγανοποίηση τροφίμων.
- Γαλακτοκομικά και άλλες παγωμένες τροφές εκτός ψυγείου.
- Προϊόντα με μούχλα, ξεβαμμένες τροφές.

Ποτέ!!! μην αγοράζετε τέτοιου είδους προϊόντα.

Μπορεί να έχουν μολυνθεί με βακτήρια σε επικίνδυνο βαθμό.



Τα «Ε» στη διατροφή μας

■ Καρκινογόνα

E210 Βενζοϊκό οξύ
E211 Βενζοϊκό νάτριο
E212 Βενζοϊκό κάλιο
E213 Βενζοϊκό ασβέστιο
E214 Παρα-υδροξυβενζοϊκός αιθυλεστέρας
E215 Άλας νατρίου του E214
E217 Άλα νατρίου του E216
E239 Εξαμεθυλοενοτετραμίνη
E330 Κιτρικό οξύ

■ Επικίνδυνα

E102 Ταρταζίνη
E110 Κιτρινοπορτοκαλί S
E120 Καρμίνιο (κοκκωίλλη)
E124 Ερυθρό Κοκκινίλλης A
E127 Ερυθροζίνη
E123 Αμαράνθη Πολύ Επικίνδυνο

■ Υποπτα

E104 Κίτρινο κινολίνη
E122 Αζορουμπίνη
E141 Σύμπλοκο χαλκού με χλωροφύλλες
E150 Καραμελόχρωμα
E151 Μαύρο λαμπρό BN
E153 Φυτικός άνθρακας
E171 Διοξειδίο του τιτανίου
E173 Αργίλιο
E180 Λιθορουμπίνη (για περιβλήμα τυριών)

■ Εκζεμα

E311 Γαλλικό οκτυλεστέρας
E312 Γαλλικό δωδεκυλεστέρας

■ Χοληστερίνη

E321 Βουτυλική-υδροξύ-τουλουόλη (BHT)

Τι να τρώμε από τον Ιανουάριο ως το Δεκέμβριο

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ: Πορτοκάλια, λεμόνια, μανταρίνια, γκρέιπ φρουτ, μήλα, λάχανα, κουνουπίδι, μαρούλι, καρότα, σέλινο, σταφίδες «μελαχρινές» και «ξανθές», καρύδια, αμύγδαλα, κάστανα.

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ: Λεμόνια, πορτοκάλια, μήλα («ψυγείου» - συγκομιδή Οκτωβρίου), κουνουπίδι, λάχανο, καρότα, μαρούλια, ραδίκια, σταφίδες «ξανθές» και «μαύρες», κάστανα, αμύγδαλα, καρύδια.

ΜΑΡΤΙΟΣ: Λεμόνια, πορτοκάλια (τελευταία), μήλα («ψυγείου» -συγκομιδή Οκτωβρίου), αγκινάρες, καρότα, λάχανο, κουνουπίδι, μαρούλια, ραδίκια, σπανάκι, σέλινο.

ΑΠΡΙΛΙΟΣ: Μήλα («ψυγείου» - συγκομιδή Οκτωβρίου), φράουλες (αρχίζουν), αγκινάρες, κρεμμύδια φρέσκα, καρότα, μαρούλια.

ΜΑΙΟΣ: Καλοκαιρινά πορτοκάλια (τύπος Βαλένσια), φράουλες, κεράσια (αρχίζουν),αρακάς, αγκινάρες, κολοκύθια, παντζάρια, κρεμμύδια φρέσκα, πατάτα (ανοιξιάτικη), βλήτα.

ΙΟΥΝΙΟΣ: Βερίκοκα (πρώιμα), κεράσια, φράουλες, πρώιμες ποικιλίες σε ροδάκινα, φασολάκια, αγγούρια, βλήτα, κρεμμύδια φρέσκα, ντομάτες (πρώτες υπαίθριες), πατάτα (ανοιξιάτικη).

ΙΟΥΛΙΟΣ: Βύσσινα, κεράσια, βερίκοκα, ροδάκινα, καρπούζια, πεπόνια (αρχίζουν), ντομάτες, φασολάκια, αγγούρια, κολοκυθάκια, βλήτα, πιπεριές, μελιτζάνες.

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ: Πεπόνια, σύκα, καρπούζια, αχλάδια, σταφύλια, τα πρώτα μήλα, δαμάσκηνα, καρπούζια, πεπόνια, κολοκυθάκια, ντομάτες, μπάμιες, (πρώιμες ποικιλίες), κολοκυθάκια, ντομάτες, μελιτζάνες, πιπεριές, μπάμιες, κρεμμύδια ξερά, φασολάκια.

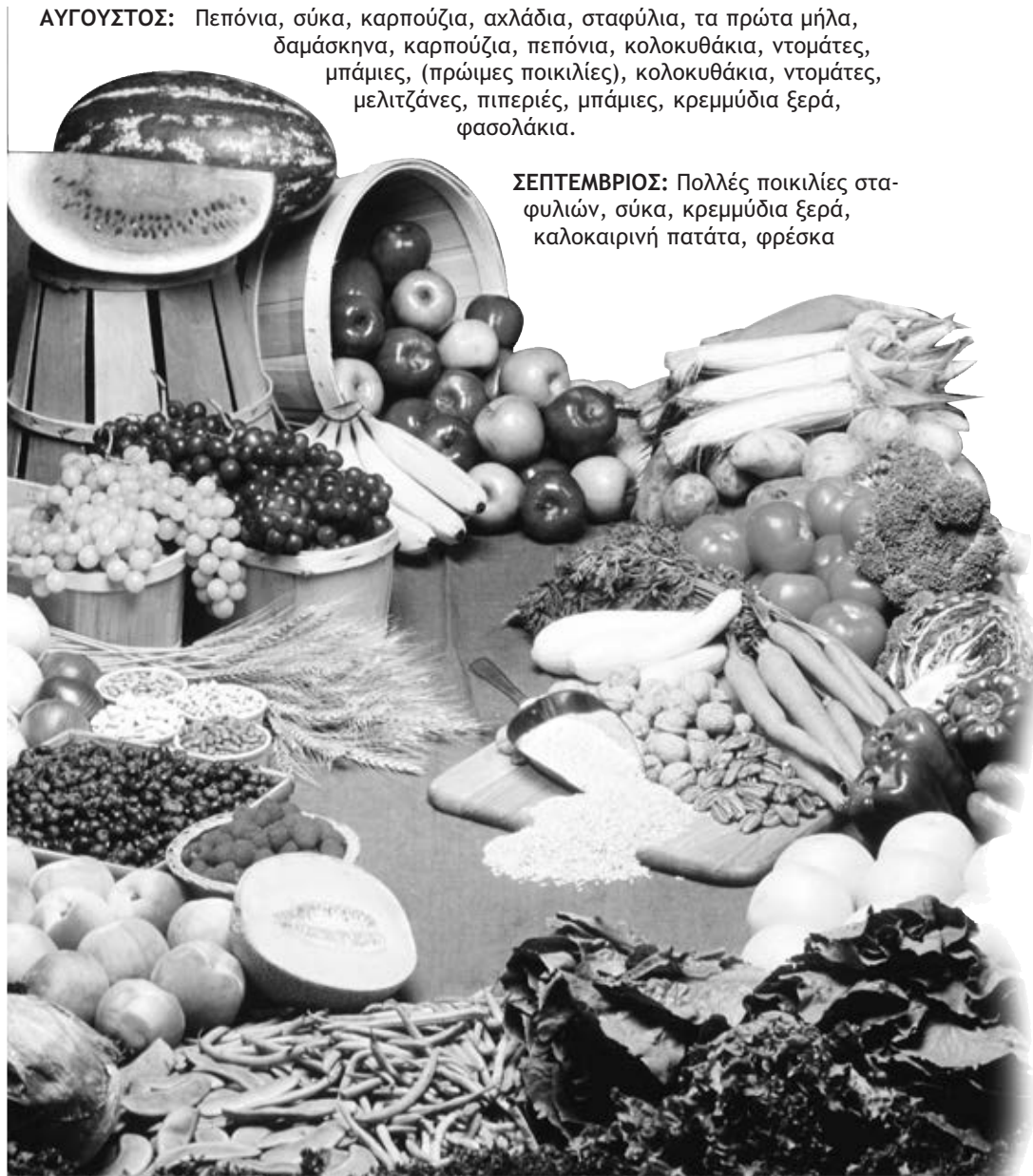
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ: Πολλές ποικιλίες σταφυλιών, σύκα, κρεμμύδια ξερά, καλοκαιρινή πατάτα, φρέσκα

(νωπά) καρύδια και «νέας εσοδείας» φιστίκια Αιγίνης.

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ: Σταφύλια (όψιμες ποικιλίες), ρόδα, μήλα, μαρούλια, καρότα, σπανάκι και «νέας εσοδείας» ξερά σύκα, σταφίδες, αμύγδαλα, καρύδια.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ: Αχλάδια, μήλα, ρόδα, αρχίζουν λεμόνια, μανταρίνια, πορτοκάλια. Το μήνα αυτόν «κυκλοφορούν» ξερά σύκα, σταφίδες, φουντούκια, κάστανα και αμύγδαλα.

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ: Μανταρίνια, πορτοκάλια, λεμόνια, μήλα, αχλάδια, καρότα,



Οι ασκήσεις μας

Για να συνδυάσουμε τη γνώση με το παιχνίδι
δημιουργήσαμε βιωματικές ασκήσεις

- διατροφостаυρόλεξα
- διατροφoαντιστοιχίες
- οι διατροφοκάρτες

ΑΣΚΗΣΗ 1-2

Το Πεπτικό Σύστημα



1. Φωτοτυπήστε τα φύλλα εργασίας.
2. Ζητήστε από τους μαθητές να χωρισθούν σε 4 ομάδες των 4-5 ατόμων, και δώστε σε κάθε ομάδα από ένα φύλλο εργασίας και ζητήστε να συμπληρώσουν τα αντίστοιχα κενά.
3. Όταν τελειώσουν όλοι, δώστε στην κάθε υποομάδα το φύλλο απαντήσεων. Ζητήστε να ελέγξουν τις σωστές και λάθος απαντήσεις.
4. Ζητήστε να ετοιμάσουν ένα σχετικό πόστερ.

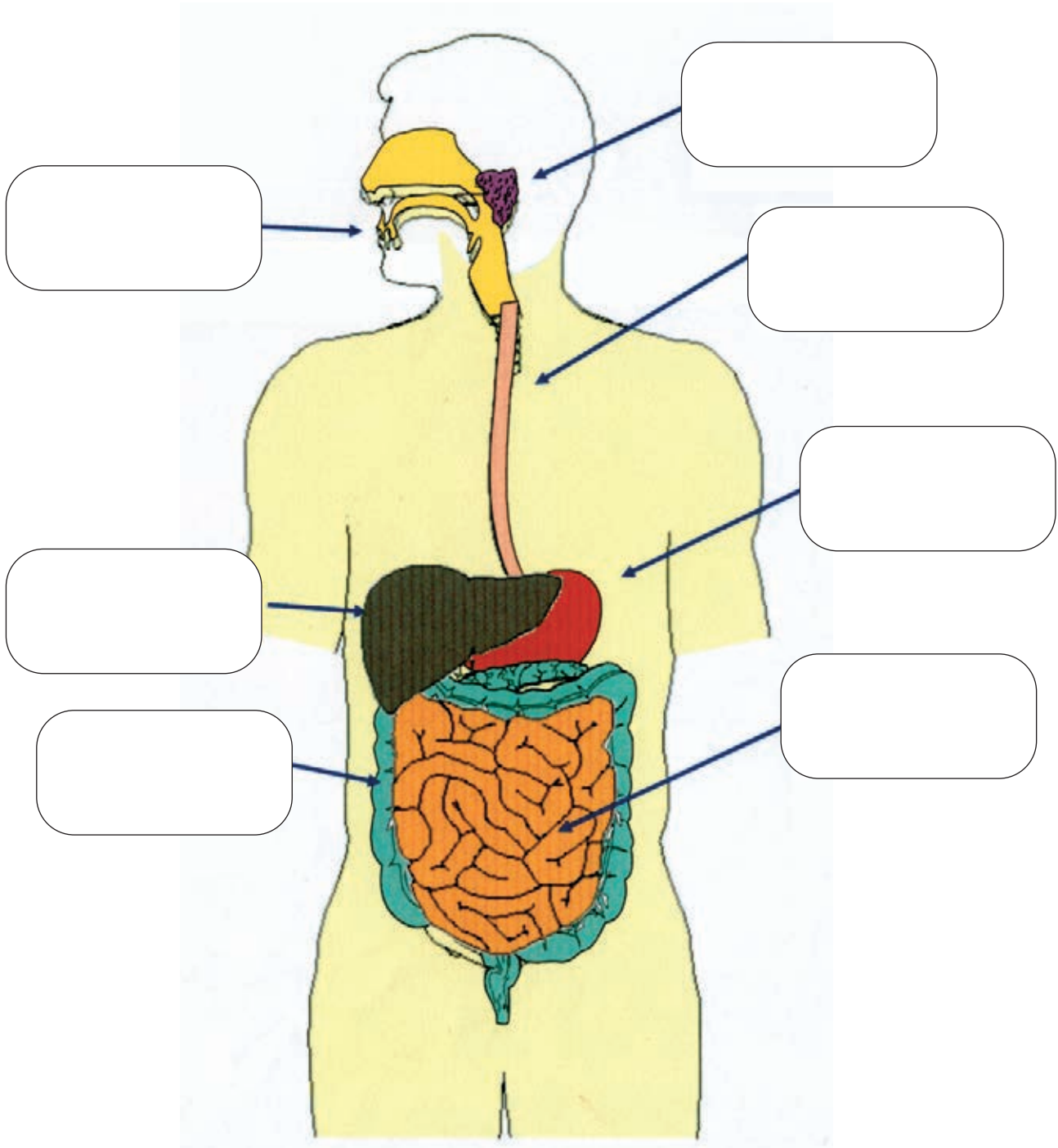
ΑΣΚΗΣΗ 1

Το Πεπτικό Σύστημα



**ΦΥΛΛΟ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

**Συμπλήρωσε στα κενά
τα αντίστοιχα όργανα του πεπτικού συστήματος**

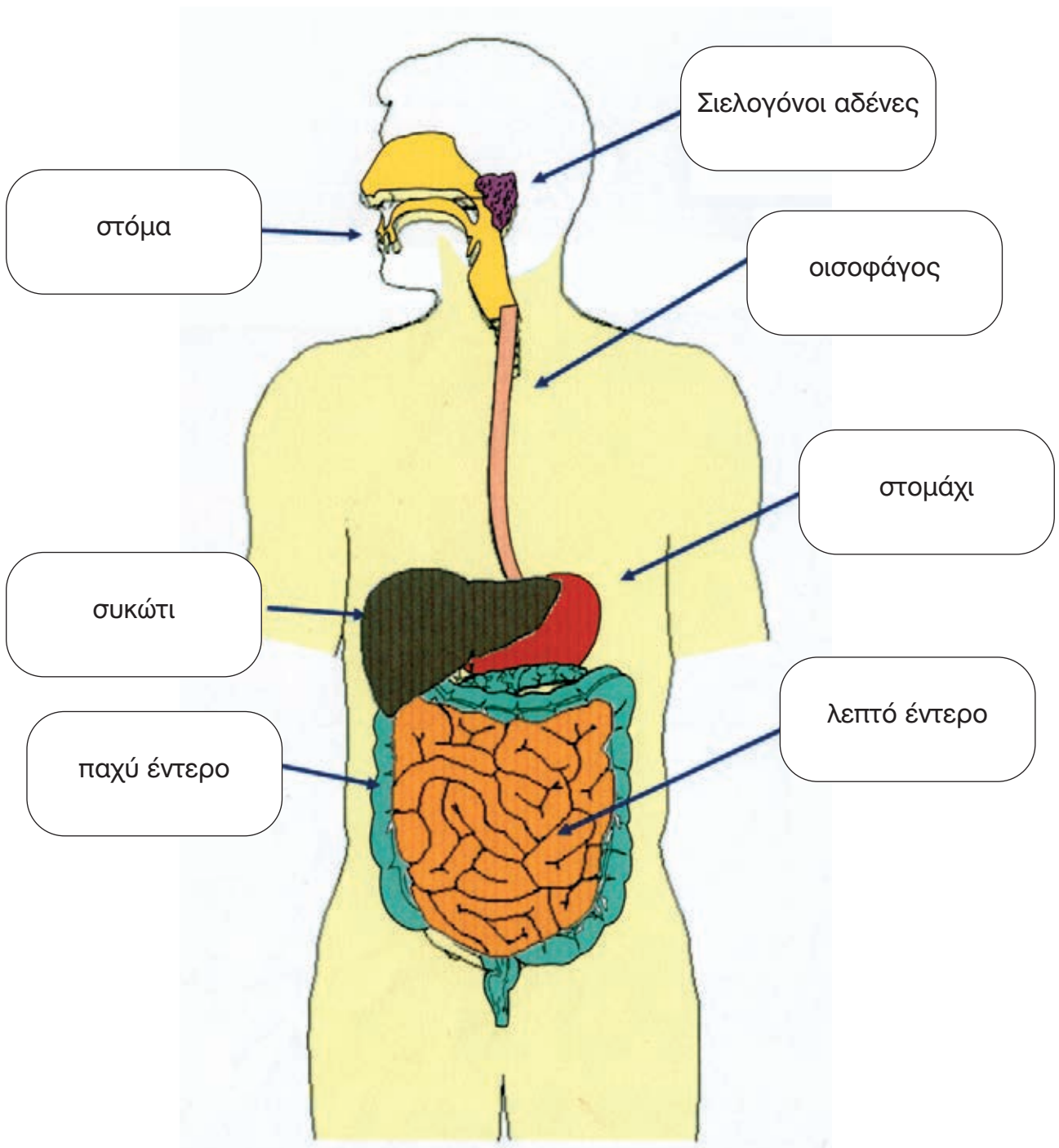


ΑΣΚΗΣΗ 1

Το Πεπτικό Σύστημα



**ΦΥΛΛΟ
ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ**



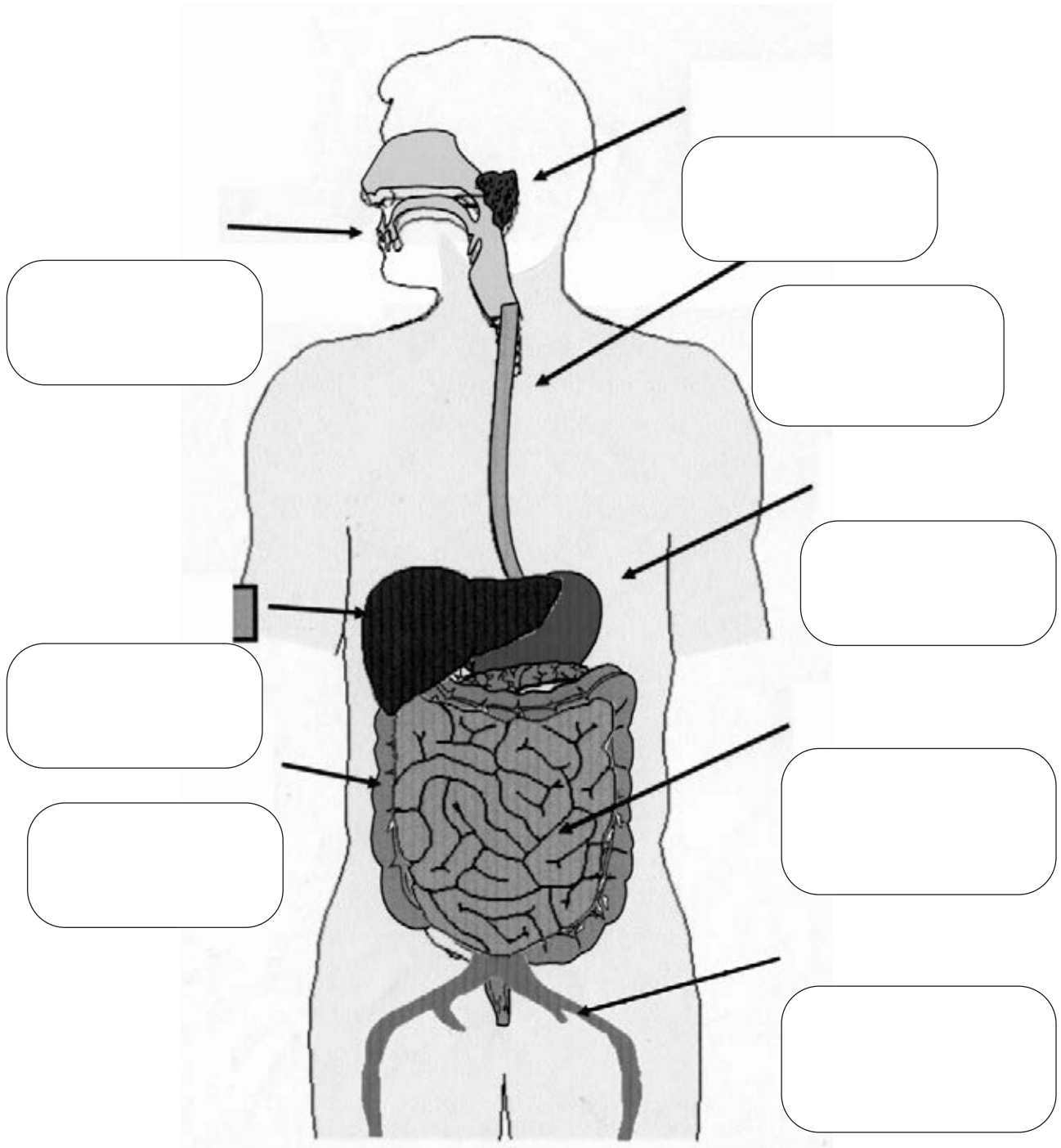
ΑΣΚΗΣΗ 2

Η διαδικασία της πέψης



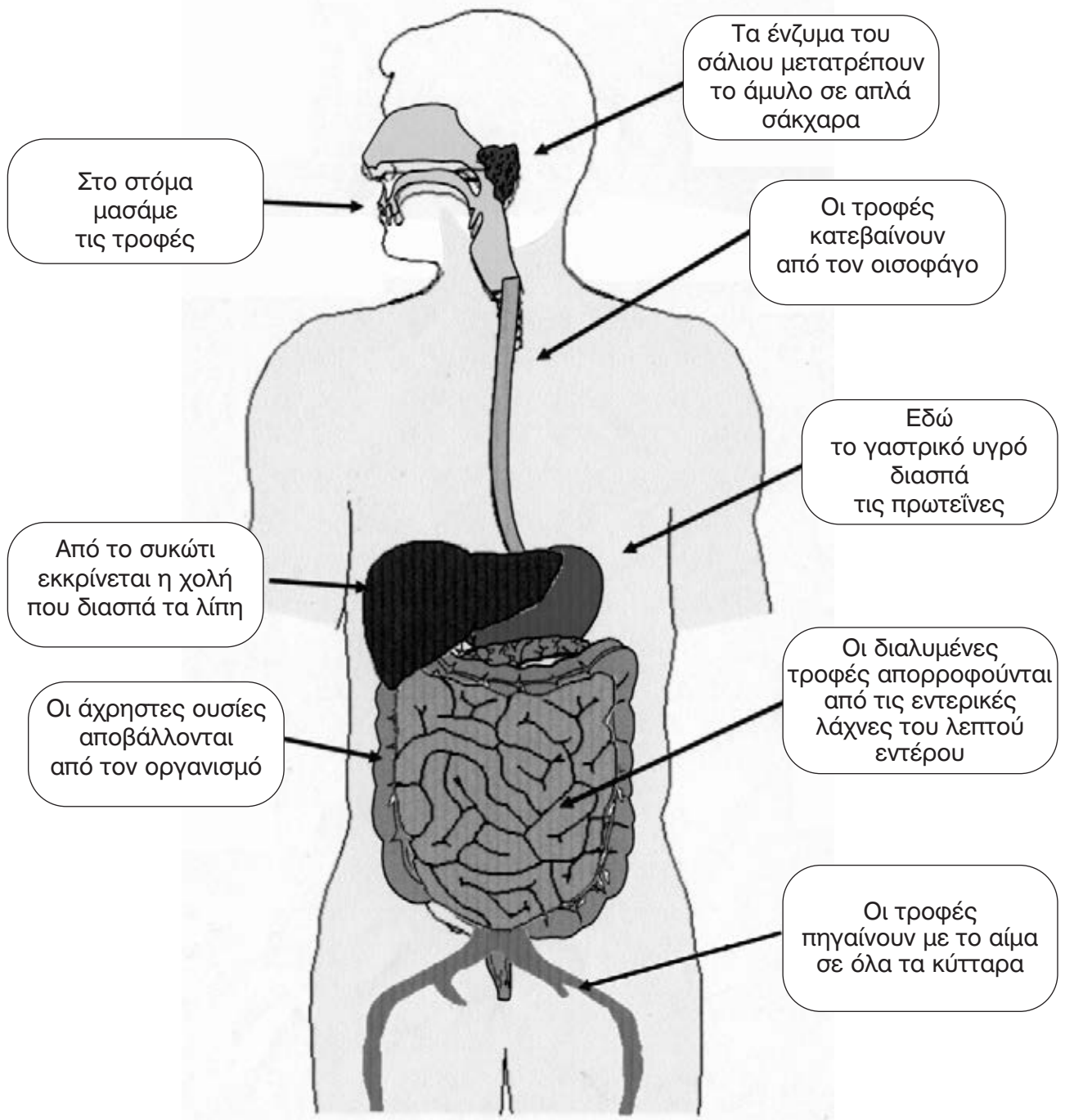
ΦΥΛΛΟ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Συμπλήρωσε στα κενά
τη διαδικασία της πέψης



ΑΣΚΗΣΗ 2

Η διαδικασία της πέψης



ΑΣΚΗΣΗ 3



ΦΥΛΛΟ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ο δρόμος της τροφής

Συμπληρώστε τα κενά

Η διάσπαση των τροφών ξεκινά στο _____. Με τα _____ κόβουμε τις τροφές και τις μασάμε.

Με το _____ και τη μάσηση οι τροφές γίνονται μπουκιές, που μέσα από τον οισοφάγο περνούν στο _____.

Εκεί η τροφή ανακατεύεται με στομαχικά υγρά και γίνεται ρευστή. Έπειτα οδηγείται στο αρχικό τμήμα του _____ εντέρου (δωδεκαδάκτυλο). Εκεί εκκρίνονται ουσίες από το _____ και το _____ που διασπούν τις τροφές στα συστατικά τους. Οι χρήσιμες ουσίες απορροφούνται από το λεπτό έντερο και οδηγούνται με το _____ σε όλα τα σημεία του σώματός μας. Οι άχρηστες ουσίες οδηγούνται στο _____ έντερο και αποβάλλονται από τον οργανισμό μας.

ΑΣΚΗΣΗ 3



Ο δρόμος της τροφής

Η διάσπαση των τροφών ξεκινά στο στόμα. Με τα δόντια κόβουμε τις τροφές και τις μασάμε. Με το σάλιο και τη μάσηση οι τροφές γίνονται μπουκιές, που μέσα από τον οισοφάγο περνούν στο στομάχι.

Εκεί η τροφή ανακατεύεται με στομαχικά υγρά και γίνεται ρευστή. Έπειτα οδηγείται στο αρχικό τμήμα του λεπτού εντέρου (δωδεκαδάκτυλο). Εκεί εκκρίνονται ουσίες από το πάγκρεας και το συκώτι που διασπούν τις τροφές στα συστατικά τους. Οι χρήσιμες ουσίες απορροφούνται από το λεπτό έντερο και οδηγούνται με το αίμα σε όλα τα σημεία του σώματός μας. Οι άχρηστες ουσίες οδηγούνται στο παχύ έντερο και αποβάλλονται από τον οργανισμό μας.

ΑΣΚΗΣΗ 4



ΦΥΛΟ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Τροφές και ενέργεια

Τοποθετείστε τις παρακάτω λέξεις στο αντίστοιχο κενό μέρος
(θερμίδες, ανάπτυξης, τροφές, φυσική, βασικός μεταβολισμός, ενέργειας)

Η ενέργεια που προέρχεται από τις.....μας είναι απαραίτητη για να επιτελέσουμε βασικές λειτουργίες που είναι :

1. Ο..... που είναι το ελάχιστο ποσόπου χρειαζόμαστε για να διατηρηθούμε στη ζωή . Εξαρτάται από παράγοντες όπως : η ηλικία ,το κλίμα, το φύλο, το μέγεθος του σώματος.
2. Η..... δραστηριότητα (διάβασμα , περπάτημα, τρέξιμο)
3. Το στάδιο.....

Η ενέργεια της τροφής , καθώς και οι ενεργειακές δαπάνες μετρούνται σε

ΑΣΚΗΣΗ 4



Τροφές και ενέργεια

Η ενέργεια που προέρχεται από τις τροφές μας είναι απαραίτητη για να επιτελέσουμε βασικές λειτουργίες που είναι :

1. Ο βασικός μεταβολισμός που είναι το ελάχιστο ποσό ενέργειας που χρειαζόμαστε για να διατηρηθούμε στη ζωή .
2. Η φυσική δραστηριότητα (διάβασμα , περπάτημα, τρέξιμο)
3. Το στάδιο ανάπτυξης

Η ενέργεια της τροφής , καθώς και οι ενεργειακές δαπάνες μετριοούνται σε θερμίδες

ΑΣΚΗΣΗ 5



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Θρεπτικά συστατικά

Αντιστοιχίστε τις δύο στήλες του φύλλου εργασίας

Θρεπτικά συστατικά που δίνουν ενέργεια	Μονάδα μέτρησης της ενέργειας που απαιτείται για το βασικό μεταβολισμό και τη σωματική δραστηριότητα
Θερμίδα	<ul style="list-style-type: none">- υδατάνθρακες- πρωτεΐνες- λίπη
Θρεπτικά συστατικά που δεν δίνουν ενέργεια	Ουσίες που αποτελούνται οι τροφές μας και είναι απαραίτητες για τον ανθρώπινο οργανισμό
Πρωτεΐνες	Δεν προσφέρουν στον οργανισμό ενέργεια αλλά είναι απαραίτητες για σωστή λειτουργία του γιατί είναι συστατικό των οστών και δοντιών. Είναι απαραίτητα για τη διατήρηση των υγρών του σώματος μας.
Θρεπτικά συστατικά	<ul style="list-style-type: none">- Βιταμίνες- Ανόργανα συστατικά (άλατα, ιχνοστοιχεία)- νερό
Άλατα -ιχνοστοιχεία	Αποτελούν πηγή ενέργειας, διατηρούν τη θερμοκρασία του σώματος. Αποθηκεύονται στο λιπώδη ιστό που βοηθά στη στήριξη και προφύλαξη των διαφόρων οργάνων του σώματος .
Υδατάνθρακες	Βασικό δομικό συστατικό όλων των κυττάρων του σώματός μας . Είναι απαραίτητες για την ανάπλαση των κατεστραμμένων κυττάρων και τον σχηματισμό νέων κυττάρων .
Λίπη	Είναι ρυθμιστές της καλής λειτουργίας του οργανισμού . Χωρίς αυτές ο οργανισμός δεν θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει κανένα από τα άλλα θρεπτικά συστατικά .
Βιταμίνες	Βασική πηγή ενέργειας και απαραίτητες για την καλή λειτουργία του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος .

Θρεπτικά συστατικά



ΦΥΛΛΟ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ

Θρεπτικά συστατικά που δίνουν ενέργεια		Μονάδα μέτρησης της ενέργειας που απαιτείται για το βασικό μεταβολισμό και τη σωματική δραστηριότητα
Θερμίδα		<ul style="list-style-type: none"> - υδατάνθρακες - πρωτεΐνες - λίπη
Θρεπτικά συστατικά που δεν δίνουν ενέργεια		Ουσίες που αποτελούνται οι τροφές μας και είναι απαραίτητες για τον ανθρώπινο οργανισμό
Πρωτεΐνες		Δεν προσφέρουν στον οργανισμό ενέργεια αλλά είναι απαραίτητες για σωστή λειτουργία του γιατί είναι συστατικό των οστών και δοντιών. Είναι απαραίτητα για τη διατήρηση των υγρών του σώματος μας.
Θρεπτικά συστατικά		<ul style="list-style-type: none"> - Βιταμίνες - Ανόργανα συστατικά (άλατα, ιχνοστοιχεία) - νερό
Άλατα -ιχνοστοιχεία		Αποτελούν πηγή ενέργειας, διατηρούν τη θερμοκρασία του σώματος. Αποθηκεύονται στο λιπώδη ιστό που βοηθά στη στήριξη και προφύλαξη των διαφόρων οργάνων του σώματος .
Υδατάνθρακες		Βασικό δομικό συστατικό όλων των κυττάρων του σώματός μας . Είναι απαραίτητες για την ανάπλαση των κατεστραμμένων κυττάρων και τον σχηματισμό νέων κυττάρων .
Λίπη		Είναι ρυθμιστές της καλής λειτουργίας του οργανισμού . Χωρίς αυτές ο οργανισμός δεν θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει κανένα από τα άλλα θρεπτικά συστατικά .
Βιταμίνες		Βασική πηγή ενέργειας και απαραίτητες για την καλή λειτουργία του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος .

ΑΣΚΗΣΗ 6



ΦΥΛΛΟ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Θερμιδική απόδοση

Συμπληρώστε το κενό στη δεξιά στήλη

Θρεπτικό συστατικό	Θερμίδες= kcal/gr
Πρωτεΐνες -----	<input type="text"/>
Υδατάνθρακες -----	<input type="text"/>
Λίπη -----	<input type="text"/>
Βιταμίνες -----	<input type="text"/>
Άλατα - ιχνοστοιχεία -----	<input type="text"/>
Νερό -----	<input type="text"/>

ΑΣΚΗΣΗ 6



ΦΥΛΛΟ
ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ

Θερμιδική απόδοση

Θρεπτικό συστατικό	Θερμίδες= kcal/gr
Πρωτεΐνες -----	4
Υδατάνθρακες -----	4
Λίπη -----	9
Βιταμίνες -----	0
Άλατα - ιχνοστοιχεία -----	0
Νερό -----	0

Βιταμίνες



ΦΥΛΛΟ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ



1. Σετ καρτών βιταμινών και μετάλλων.
2. Μεγάλα χαρτιά σε πίνακα, κόλλες, μαρκαδόροι, στυλό , κόλλα πίνακας.
3. Ενημερωτικό υλικό για τις βιταμίνες.



1. Φωτοτυπήστε το φύλλο εργασίας των βιταμινών και προετοιμάστε τα σετ των καρτών, κόβοντας προσεχτικά τις φωτοτυπίες, δημιουργώντας ένα πακέτο για κάθε ομάδα.
2. Ζητήστε από τούς μαθητές να χωρισθούν σε 4 υποομάδες των 4-5 ατόμων, και δώστε σε κάθε ομάδα από ένα φάκελο.
3. Εξηγήστε ότι οι κάρτες καλύπτουν διάφορες βιταμίνες και μέταλλα και οι υποομάδες θα πρέπει ταιριάζουν στην κάρτα της κάθε βιταμίνης, στην αντίστοιχη κάρτα του ρόλου και της πηγής.
4. Ζητήστε τους να απλώσουν τις κάρτες σ' ένα χαρτί Α₄ όταν έχουν αποφασίσει για την σωστή σειρά, μπορούν να κολλήσουν τις κάρτες σ' ένα μεγάλο χαρτί σε σειρά: **βιταμίνες- ρόλος- πηγές**.
5. Όταν τελειώσουν όλοι, δώστε στην κάθε υποομάδα το φύλλο απαντήσεων. Ζητήστε να ελέγξουν τις σωστές και λάθος απαντήσεις.
6. Ζητείστε από τους μαθητές να βρουν ποιές είναι οι λιποδιαλυτές και ποιές οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες.
7. Ζητήστε από τους μαθητές να ετοιμάσουν ένα σχετικό πόστερ ή και τρίπτυχο.



ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΜΕΤΑΛΛΑ

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ 1

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α
(ΡΕΤΙΝΟΛΗ)

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ 5

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C
Ασκορβικό οξύ

ΜΕΤΑΛΛΑ 8

ΣΙΔΗΡΟ *Fe*

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ 2

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D
Αντιρραχτική

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ 6

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ
B1
B2
B3

ΜΕΤΑΛΛΑ 9

Ασβέστιο *Ca*

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ 3

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε
Τοκοφερόλη

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ 7

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ 4

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ





ΡΟΛΟΣ	ΡΟΛΟΣ	ΡΟΛΟΣ
<p>ΡΟΛΟΣ 1</p> <p>Σπουδαία για την άμυνα του οργανισμού και το μεταβολισμό κυττάρων, πρωτεϊνών και σιδήρου Προλαμβάνει το σκορβούτο και τις ουλίτιδες.</p>	<p>ΡΟΛΟΣ 2</p> <p>Απαραίτητη για την καλή λειτουργία της όρασης. Προστατεύει το δέρμα. Βοηθάει στη σωστή ανάπτυξη δοντιών και οστών.</p>	<p>ΡΟΛΟΣ 3</p> <p>Απαραίτητες για τη μετατροπή των τροφών σε ενέργεια, για την ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος.</p>
<p>ΡΟΛΟΣ 4</p> <p>Απαραίτητη για την κανονική πήξη του αίματος.</p>	<p>ΡΟΛΟΣ 5</p> <p>Απαραίτητο για την ανάπτυξη του σκελετού, την πρόληψη της οστεοπόρωσης και τη λειτουργία των κυττάρων του σώματος .</p>	<p>ΡΟΛΟΣ 6</p> <p>Είναι απαραίτητος για τη σύνθεση της αιμοσφαιρίνης των ερυθρών αιμοσφαιρίων του αίματος . Απαραίτητη για την λειτουργία του αίματος.</p>
<p>ΡΟΛΟΣ 7</p> <p>Αντιοξειδωτική ,προστατεύει τα κύτταρα από τον καρκίνο. Ενισχύει τη γονιμότητα και την επούλωση πληγών .</p>	<p>ΡΟΛΟΣ 8</p> <p>Βοηθάει στο σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων, βοηθάει στην ανάπτυξη, προλαμβάνει τη μεγαλοβλαστική αναιμία</p>	<p>ΡΟΛΟΣ 9</p> <p>Υποστηρίζει την πρόσληψη ασβεστίου φωσφόρου, δρώντας ευνοϊκά στο σχηματισμό των οστών, χόνδρων και δοντιών. Προλαμβάνει τον ραχιτισμό.</p>





ΠΗΓΕΣ

ΠΗΓΕΣ

ΠΗΓΕΣ

ΠΗΓΕΣ 1

Γάλα, αυγό, λάχανα, μπρόκολα, μαρούλια, πορτοκάλια, αμύγδαλα, σύκα

ΠΗΓΕΣ 2

Συκώτι, ρέγγα, σολομό, σαρδέλα, τόνο, κρόκος αυγού γενικά ζωικές τροφές.

ΠΗΓΕΣ 3

Μήλα ,μπανάνες, σταφύλια, καρύδια, αμύγδαλα, σολομό, συκώτι τόνο, ελιές, ελαιόλαδο.

ΠΗΓΕΣ 4

Άπαχο χοιρινό, σπλάχνα, φυστίκια , ηλιόσποροι, δημητριακά με φλοιό.

ΠΗΓΕΣ 5

Καρότα και φυλλώδη πράσινα λαχανικά, γαλακτοκομικά, αυγά , συκώτι και γενικά ζωικές τροφές.

ΠΗΓΕΣ 6

Λάχανα, μαρούλι, μπρόκολα, πιπεριές, λεμόνια, πορτοκάλια, ντομάτες.

ΠΗΓΕΣ 7

Γάλα, εντόσθια, ρέγγα, τόνος,αυγά,στρείδια. Τα φυτικά τρόφιμα δεν έχουν αυτή τη βιταμίνη.

ΠΗΓΕΣ 8

Σπανάκι, θαλασσινά, συκώτι, όσπρια, σύκα, πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

ΠΗΓΕΣ 9

Πράσινο τσάι, πράσινα λαχανικά, το μαρούλι, σπανάκι και το συκώτι μοσχαριού.



ΑΣΚΗΣΗ 7



Α. ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

	ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	ΡΟΛΟΣ	ΠΗΓΕΣ
Βιταμίνη Α	1	2	5
Βιταμίνη D	2	9	2
Βιταμίνη Ε	3	7	3
Βιταμίνη Κ	4	4	9

Β. ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

	ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	ΡΟΛΟΣ	ΠΗΓΕΣ
Βιταμίνη C	5	1	6
Βιταμίνη Β ₁ , Β ₂ , Β ₃	6	3	4
Βιταμίνη Β ₁₂	7	8	7

Γ. ΜΕΤΑΛΛΑ

	ΜΕΤΑΛΛΑ	ΡΟΛΟΣ	ΠΗΓΕΣ
Σίδηρο	8	6	8
Ασβέστιο	9	5	1

ΑΣΚΗΣΗ 8



ΦΥΛΟ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Βρείτε τις λέξεις που αναφέρονται παρακάτω, γνωρίζοντας πως είναι γραμμένες οριζόντια, κάθετα και διαγώνια.



ΠΑΖΛ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

(ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ, ΑΣΚΗΣΗ, ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ, ΠΥΡΑΜΙΔΑ, ΔΙΑΙΤΑ, ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ, ΓΑΛΑ, ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ, ΘΕΡΜΙΔΕΣ, ΜΕΤΑΛΛΑΓΜΕΝΑ, ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ, ΠΡΩΙΝΟ, ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ, ΠΕΠΤΙΚΟ, ΛΙΠΗ, ΝΕΡΟ, ΤΡΟΦΙΜΑ)

Π	Χ	Ψ	Μ	Ε	Σ	Ο	Γ	Ε	Ι	Α	Κ	Η	Ω	Ν
Μ	Α	Π	Υ	Ρ	Α	Μ	Ι	Δ	Α	Ν	Δ	Φ	Γ	Β
Ε	Σ	Χ	Δ	Ι	Α	Ι	Τ	Α	Η	Τ	Ρ	Ι	Κ	Τ
Τ	Κ	Λ	Υ	Δ	Α	Τ	Α	Ν	Θ	Ρ	Α	Κ	Ε	Σ
Α	Η	Ι	Φ	Σ	Χ	Ω	Κ	Η	Κ	Μ	Φ	Η	Ξ	Π
Β	Σ	Π	Δ	Ι	Α	Φ	Η	Μ	Ι	Σ	Η	Υ	Π	Ε
Ο	Η	Η	Ν	Χ	Γ	Ρ	Λ	Φ	Κ	Υ	Θ	Τ	Ρ	Π
Λ	Ρ	Τ	Ε	Ζ	Α	Μ	Κ	Δ	Ι	Τ	Ι	Ρ	Ω	Τ
Ι	Σ	Κ	Ρ	Ζ	Λ	Κ	Μ	Ι	Τ	Σ	Ο	Φ	Ι	Ι
Σ	Α	Π	Ο	Μ	Α	Ξ	Ν	Σ	Α	Α	Π	Ψ	Ν	Κ
Μ	Τ	Λ	Κ	Τ	Γ	Τ	Ρ	Ο	Φ	Ι	Μ	Α	Ο	Ο
Ο	Β	Ι	Τ	Α	Μ	Ι	Ν	Ε	Σ	Ρ	Σ	Ε	Γ	Θ
Σ	Ρ	Θ	Ε	Ρ	Μ	Ι	Δ	Ε	Σ	Χ	Σ	Τ	Ε	Κ
Τ	Τ	Κ	Μ	Ε	Τ	Α	Λ	Λ	Α	Γ	Μ	Ε	Ν	Α
Ρ	Π	Δ	Ι	Α	Ι	Τ	Ο	Λ	Ο	Γ	Ι	Ο	Τ	Π

ΑΣΚΗΣΗ 8



Π	Χ	Ψ	Μ	Ε	Σ	Ο	Γ	Ε	Ι	Α	Κ	Η	Ω	Ν
Μ	Α	Π	Υ	Ρ	Α	Μ	Ι	Δ	Α	Ν	Δ	Φ	Γ	Β
Ε	Σ	Χ	Δ	Ι	Α	Ι	Τ	Α	Η	Τ	Ρ	Ι	Κ	Τ
Τ	Κ	Λ	Υ	Δ	Α	Τ	Α	Ν	Θ	Ρ	Α	Κ	Ε	Σ
Α	Η	Ι	Φ	Σ	Χ	Ω	Κ	Η	Κ	Μ	Φ	Η	Ξ	Π
Β	Σ	Π	Δ	Ι	Α	Φ	Η	Μ	Ι	Σ	Η	Υ	Π	Ε
Ο	Η	Η	Ν	Χ	Γ	Ρ	Λ	Φ	Κ	Υ	Θ	Τ	Ρ	Π
Λ	Ρ	Τ	Ε	Ζ	Α	Μ	Κ	Δ	Ι	Τ	Ι	Ρ	Ω	Τ
Ι	Σ	Κ	Ρ	Ζ	Λ	Κ	Μ	Ι	Τ	Σ	Ο	Φ	Ι	Ι
Σ	Α	Π	Ο	Μ	Α	Ξ	Ν	Σ	Α	Α	Π	Ψ	Ν	Κ
Μ	Τ	Λ	Κ	Τ	Γ	Τ	Ρ	Ο	Φ	Ι	Μ	Α	Ο	Ο
Ο	Β	Ι	Τ	Α	Μ	Ι	Ν	Ε	Σ	Ρ	Σ	Ε	Γ	Θ
Σ	Ρ	Θ	Ε	Ρ	Μ	Ι	Δ	Ε	Σ	Χ	Σ	Τ	Ε	Κ
Τ	Τ	Κ	Μ	Ε	Τ	Α	Λ	Λ	Α	Γ	Μ	Ε	Ν	Α
Ρ	Π	Δ	Ι	Α	Ι	Τ	Ο	Λ	Ο	Γ	Ι	Ο	Τ	Π

ΑΣΚΗΣΗ 9



ΦΥΛΛΟ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ομάδες τροφίμων



1. Σετ καρτών ομάδων τροφίμων.
2. Μεγάλα χαρτιά σε πίνακα, κόλλες, μαρκαδόροι, στυλό.
3. Ενημερωτικό υλικό για τις ομάδες τροφίμων .



1. Φωτοτυπήστε το φύλλο εργασίας των ομάδων τροφίμων και προετοιμάστε τα σετ των καρτών, κόβοντας προσεχτικά τις φωτοτυπίες, δημιουργώντας ένα πακέτο για κάθε υποομάδα.
2. Ζητήστε από τούς μαθητές να χωρισθούν σε 4 υποομάδες των 4-5 ατόμων, και δώστε σε κάθε υποομάδα από ένα πακέτο καρτών των ομάδων τροφίμων που έχετε ήδη ετοιμάσει .
3. Ζητήστε τους να απλώσουν τις κάρτες σ' ένα χαρτί A4 . Όταν έχουν αποφασίσει για την σωστή σειρά, μπορούν να κολλήσουν τις κάρτες στο χαρτί A4 στη σειρά:
 - ομάδες τροφίμων
 - τρόφιμα που ανήκουν στην ίδια ομάδα
 - χρησιμότητα των τροφίμων
 - καθημερινή ποσότητα για τους εφήβους
4. Όταν τελειώσουν όλοι, δώστε στην κάθε υποομάδα το φύλλο απαντήσεων. Ζητήστε να ελέγξουν τις σωστές και λάθος απαντήσεις.
5. Ζητήστε να ετοιμάσουν : **α.** το δικό τους ημερήσιο διαιτολόγιο (προσοχή κάθε γεύμα να έχει από όλες τις ομάδες τροφίμων) και **β.** να ετοιμάσουν σχετικό πόστερ ή και τρίπτυχο.



<p>ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ</p>	<p>03</p> <p>ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ</p> <p>Ομάδα Ψωμιού - Δημητριακών</p>	<p>ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΠΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΟΜΑΔΑ</p>	<p>09</p> <p>ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΟΜΑΔΑ</p> <p>1 ισοδύναμο ψωμιού – δημητριακών είναι : 1 φέτα ψωμί 30 γρ. και ισοδυναμεί με : • Μακαρόνια μαγειρ. ½ φλυτζάνι ή • αρακάς μαγειρ. ½ φλυτζάνι ή • ρύζι αμαγειρ. 2 κουτ. ή πατάτα βραστή ½ φλυτζάνι ή • κέικ απλό 1 κομμάτι 30γρ.ή • δημητριακά πρωϊνού 20γρ.ή • φρυγανιά 17 γρ.</p>
<p>01</p> <p>ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ</p> <p>Ομάδα γάλακτος</p>	<p>04</p> <p>ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ</p> <p>Ομάδα Κρέατος</p>	<p>14</p> <p>ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΟΜΑΔΑ</p> <p>1 ισοδύναμο γάλακτος είναι: 1 φλυτζ. Γάλα, 240γρ και ισοδυναμεί με : 240 γρ. γιαούρτι ή 30-40 γρ. τυρί, ρυζόγαλο, κρέμα</p>	<p>16</p> <p>ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΟΜΑΔΑ</p> <p>1 ισοδύναμο κρέατος είναι : 30 γρ. μαγειρ. κρέας ή κοτόπουλο ή ψάρι ή κυνήγι ή ξηροί καρποί ή αυγό ή όσπρια 1 μερίδα κρέας είναι 2-3 ισοδύναμα</p>
<p>02</p> <p>ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ</p> <p>Ομάδα φρούτων και λαχανικών</p>	<p>05</p> <p>ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ</p> <p>Ομάδα λίπους</p>	<p>08</p> <p>ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΟΜΑΔΑ</p> <p>Όλα τα φρούτα και λαχανικά εκτός: τις ελιές, αβοκάντο</p>	<p>17</p> <p>ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΟΜΑΔΑ</p> <p>Λίπη –λάδια ή αβοκάντο ή ελιές</p>





ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

10

ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Παρέχουν ενέργεια και οι φυτικές τους ίνες μαζί με τα λαχανικά και τα φρούτα δίνουν όγκο στη διαίτα.

19

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

4 & περισσότερα
ισοδύναμα

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

13

ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη, την αντικατάσταση των φθαρμένων ιστών, την μυϊκή δύναμη, αντοχή και τέλος για την πρόληψη αναιμιών.

11

ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη για τον σχηματισμό και διατήρηση γερών οστών και δοντιών.

07

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

4 & περισσότερα
ισοδύναμα

15

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

5-6 ισοδύναμα

20

ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Οι τροφές αυτές προμηθεύουν βιταμίνες A&D, είναι συμπυκνωμένες πηγές ενέργειας, για αυτό πρέπει να ελέγχονται οι ποσότητες.

06

ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Είναι απαραίτητα για την διατήρηση της υγείας δηλαδή την αποφυγή ασθενειών, την καλή όραση, και την καλή λειτουργία του εντέρου και την επούλωση τραυμάτων.

12

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

4 & περισσότερα
ισοδύναμα

18

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

5-6 ισοδύναμα



ΑΣΚΗΣΗ 9

Ομάδες τροφίμων



ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΟΜΑΔΑ	ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ
1	14	11	19
2	8	6	7
3	9	10	12
4	16	13	15
5	17	20	18

ΑΣΚΗΣΗ 10



ΦΥΛΛΟ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ

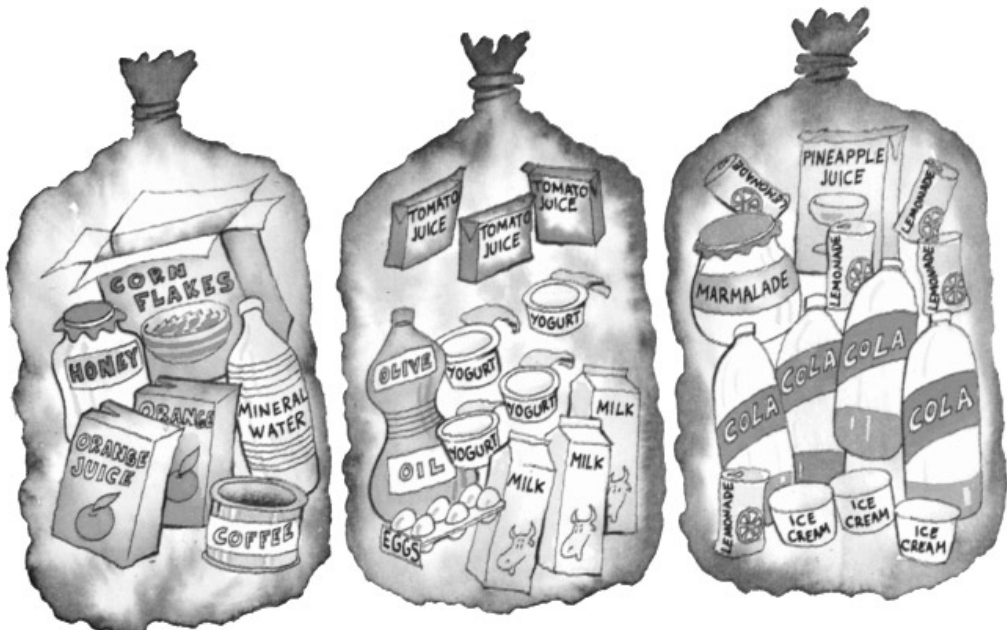
Φτιάξε το μεσημεριανό σου γεύμα



1. Φωτογραφίες ή λίστα με διάφορα τρόφιμα υγιεινά και μη υγιεινά .
2. Ενημερωτικό υλικό για τις ομάδες τροφίμων από το εγχειρίδιο (σελ.....)
3. Φύλλο εργασίας 10 και 10α.



1. Μοιράζουμε φωτογραφίες με τις ομάδες τροφίμων ή λίστα με διάφορα τρόφιμα (υγιεινά και μη υγιεινά).
2. Ζητήστε από τούς μαθητές να φτιάξουν το δικό τους γεύμα (Φύλλο εργασίας 10) και να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας 10α.
3. Ζητήστε να ετοιμάσουν το δικό τους σωστό μενού (φύλλο εργασίας 10β) και ένα σχετικό πόστερ.



ΑΣΚΗΣΗ 10B



ΦΥΛΛΟ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Το σωστό μενού



Όνομα μαθητή:.....

Προσοχή!! το μενού σου να περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων

ΑΣΚΗΣΗ 11



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η διατροφή μας στο σχολείο

Επίσκεψη στο κυλικείο του σχολείου

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ ΣΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ 15'

- Παρατηρείστε τί υπάρχει στο κυλικείο
- εσείς τί αγοράζετε πιο συχνά

Επιστροφή στην τάξη και συζήτηση με τους μαθητές για:

α: Εάν το κυλικείο έχει τα επιτρεπόμενα είδη.

β. Εάν είναι καθαρό

γ: Γιατί οι μαθητές κάνουν τις συγκεκριμένες επιλογές

δ: Τι εναλλακτικές λύσεις προτείνετε (π.χ. να πωλούνται βιολογικά τρόφιμα, ψωμί ολικής άλεσης κλπ)

Μοιράζουμε στους μαθητές το νέο κατάλογο επιτρεπόμενων τροφίμων που πρέπει να πωλούν τα κυλικεία (σελ.50)



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ , CAROLYNN TOWNSEND - RUTH ROTH
- ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ , Υ.Π.Ε.Π.Θ -Π. Ι ΤΑΞΗ Α΄ ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ, 1999
- ΔΙΑΤΡΟΦΗ , Υ.Π.Ε.Π.Θ - Π. Ι ΤΑΞΗ Α΄ ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ, 1999
- ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ , Υ.Π.Ε.Π.Θ - ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ , ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ, ΤΟΜΕΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ -ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ,2000
- ΔΙΑΤΡΟΦΗ ,ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ Κ.ΤΜΗΜΑ ΧΗΜΕΙΑΣ ΠΑΝ. ΑΘΗΝΩΝ- ΑΝΔΡΙΚΟΠΟΥΛΟΣ Ν. ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ,1996
- ΤΑ ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΑΛΑΤΑ ΚΑΙ Η ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ , LEN MERVYN,1985
- ΕΠΙΒΙΩΣΗ, ΠΑΠΑΗΛΙΟΥ Α.1978
- ΟΙΚ.ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ , Υ.Π.Ε.Π.Θ Π. Ι,ΤΑΞΗ Α΄& Β΄ ΓΥΜΝ. 2001
- ΔΙΑΤΡΟΦΗ- ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ -ΓΤΤ , ΠΙΛΟΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ Δ.Ε Ν. ΚΙΛΚΙΣ,2000
- ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ , ΤΜΗΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΗΣ Δ.Ε Ν. ΣΕΡΡΩΝ,2003
- ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ, “ΔΙΚΤΥΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΣΤΗ Δ.Ε.” ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ
- Internet :in.gr health
- www.foodsafety