

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Μαθαίνουμε να τρώμε σωστά

Ο τρόπος με τον οποίο μεγαλώνουν τα παιδιά επηρεάζει τόσο την υγεία τους ως ενήλικες όσο και την ποιότητα ζωής τους. Η έλλειψη θρεπτικών συστατικών μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη ανάπτυξη. Στην αντίπερα όχθη, η υπερβολική πρόσληψη θερμίδων και λιπαρών οδηγεί στην υπέρμετρη αύξηση βάρους και την εμφάνιση χρόνιων προβλημάτων υγείας (υψηλή χοληστερόλη, υψηλή αρτηριακή πίεση, σάκχαρο) από πολύ μικρές ηλικίες.

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι πολύ καθοριστικός, αφού μαζί με τα παιδιά περνάει κάποιες ώρες της ημέρας, κατά τις οποίες οι μαθητές τρώνε πρωινό, δεκατιανό και κάποιες φορές μεσημεριανό. Έτσι, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ενημερώσει τα παιδιά για την ισορροπημένη διατροφή, να τους προτρέπει να φάνε κάτι πιο υγιεινό και να τους εξηγήσει για ποιο λόγο δε θα πρέπει να τρώνε συνέχεια παχυντικά φαγητά.

Τα νούμερα είναι ανησυχητικά

Η αύξηση των υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων ανά τον κόσμο είναι ανησυχητική. Σήμερα, στην Ευρώπη 135 εκατομμύρια είναι υπέρβαροι και περίπου 6 εκατομμύρια νοσηρά παχύσαρκοι. Τα νούμερα αυτά αναμένεται να διπλασιαστούν στα επόμενα 20 χρόνια. Ο ρυθμός αύξησης διαφέρει από χώρα σε χώρα στην ευρωπαϊκή ήπειρο. Σύμφωνα με σχετικές εκθέσεις, το Ηνωμένο Βασίλειο παρουσιάζει την γρηγορότερη αύξηση, με 20% του πληθυσμού να έχει καταταχθεί στη κατηγορία των παχύσαρκων.

Τα νούμερα είναι αποκαλυπτικά: περισσότεροι από το 50% των Ευρωπαίων είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Οι χώρες με τα χαμηλότερα, αλλά συνεχώς αυξανόμενα, ποσοστά είναι η Γαλλία, η Ιταλία και η Ελβετία. Η Ευρωπαϊκή ένωση κατά μέσο όρο εμφανίζει ποσοστό παχυσαρκίας 15,5%.

Οι διαφοροποιήσεις των ποσοστών ανάμεσα σε άντρες και γυναίκες είναι μικρές. Τα ποσοστά και των δύο κυμαίνονται γύρω στο 15 % κατά μέσον όρο. Επιπρόσθετα, φαίνεται πως στη Νορβηγία, την Ιταλία και τη Μάλτα οι άντρες είναι πιο

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

παχύσαρκοι από τις γυναίκες, ενώ οι τελευταίες αποδεικνύονται πιο παχύσαρκες από τους άντρες σε χώρες, όπως η Τουρκία, η Ολλανδία και η Λιθουανία.

Στην Ευρώπη τα ποσοστά εμφάνισης παχυσαρκίας έχουν διπλασιαστεί τα τελευταία 20 χρόνια. Αξιοσημείωτο είναι πως σε ορισμένες χώρες όπως η Ολλανδία και το Ηνωμένο Βασίλειο τα ποσοστά αυξήθηκαν περισσότερο από 2 φορές. Αυτή η αύξηση της συχνότητας της παχυσαρκίας επηρέασε όλους τους πολίτες κάθε χώρας ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου, φυλής, εισοδήματος και κοινωνικού επιπέδου.

Η παιδική παχυσαρκία στην Ελλάδα έχει αυξηθεί δραματικά τα τελευταία χρόνια: σύμφωνα με πρόσφατα δεδομένα, 1 στα 4 Ελληνόπουλα είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο. Έτσι, ενώ παλαιότερα υπήρχε σοβαρό πρόβλημα υποθρεψίας και έλλειψης τροφής, σήμερα η μάστιγα της νέας γενιάς είναι το αυξημένο σωματικό βάρος.

Έξι στους δέκα καταναλωτές τρώνε εκτός σπιτιού, δύο φορές την εβδομάδα και οι περισσότεροι απ' αυτούς προτιμούν σουβλάκια και πίτσες.

Επτά στους δέκα μαθητές και φοιτητές τρώνε στο κυλικείο και μόνο οι έξι στους δέκα γονείς ελέγχουν τη διατροφή των παιδιών τους.

Τρεις στους δέκα κάθονται στο τραπέζι στις 9:00 το βράδυ, ενώ ένας στους πέντε τρώει βραδινό μετά τις 22:00.

9 παιδιά κάθε λεπτό, 17.000 παιδιά την ημέρα, 5.000.000 παιδιά το χρόνο πεθαίνουν από υποσιτισμό στον αναπτυσσόμενο κόσμο.

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Γιατί τα παιδιά δεν τρώνε σωστά

- Οι εργαζόμενοι γονείς λείπουν πολλές ώρες από το σπίτι και δε μπορούν να ελέγξουν την ποσότητα και τα είδη των τροφίμων που καταναλώνουν τα παιδιά τους.
- Λόγω πίεσης χρόνου, τα παιδιά δεν τρώνε πρωινό και έχουν ακατάστατα γεύματα γενικότερα.
- Τα παιδιά συχνά σερβίρουν μόνα τους το μεσημεριανό, επομένως δεν υπάρχει έλεγχος της ποσότητας και ποιότητας.
- Καταναλώνουν συχνά φαγητό απ' έξω.
- Τα παιδιά διαθέτουν χρήματα για την αγορά τροφίμων από την καντίνα του σχολείου ή το ψιλικατζίδικο της γειτονιάς. Εκεί τα περισσότερα τρόφιμα είναι πλούσια σε λίπος, ζάχαρη και αλάτι, συστατικά που υποβαθμίζουν την ποιότητα, όμως τα κάνουν πιο δελεαστικά για τους μικρούς καταναλωτές.
- Οι γονείς λόγω της έλλειψης χρόνου υποκύπτουν συχνά στις απαιτήσεις του παιδιού ετοιμάζοντας εκ των προτέρων «ειδικό» φαγητό. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να περιορίζεται σημαντικά η ποικιλία στη διατροφή.
- Η χρήση τροφίμων και ποτών ως μέσα ανταμοιβής, επιβράβευσης ή τιμωρίας καλλιεργεί την ιδέα ότι το φαγητό έχει τη δύναμη να προκαλεί ευχάριστα ή δυσάρεστα συναισθήματα, να ανακουφίζει ή να υποκαθιστά την ανθρώπινη παρουσία. Έτσι, τα παιδιά μαθαίνουν από μικρή ηλικία να χρησιμοποιούν το φαγητό για να καλύψουν άλλα συναισθήματα, όπως στενοχώρια, άγχος, βαρεμάρα.

Στην ελληνική κοινωνία πολλά παιδιά περνούν αρκετό χρόνο με τον παππού και τη γιαγιά οι οποίοι, άθελά τους, συχνά συνεισφέρουν στις κακές διατροφικές συνήθειες. Μαθημένοι από την εποχή τους, όπου το αυξημένο βάρος ήταν ένδειξη υγείας, ευζωίας και υψηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου, διατηρούν ακόμα τη νοοτροπία ότι ένα παχουλό παιδί «σφύζει από υγεία». Έτσι συχνά προσφέρουν γενναίες μερίδες φαγητού και τα κακομαθαίνουν με γλυκά και σοκολάτες.

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό «Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Μεσογειακή Διατροφή (ελαιόλαδο, σιτάρι)

Συχνά τα τελευταία χρόνια μιλάμε και διαβάζουμε για τη «**μεσογειακή διατροφή**» και την αξία της. Πρόκειται για ένα τρόπο ζωής που χαρίζει ευεξία, ζωντάνια, καλή υγεία και μακροζωία. Λαχανικά, φρούτα, όσπρια και δημητριακά είναι αυτά που την εδραιώνουν ως την πλέον υγιεινή διατροφή, μετά από χρόνιες επιστημονικές μελέτες

Το ελαιόλαδο στη ζωή μας

Το ελαιόλαδο αναμφισβήτητα αποτελεί ένα προϊόν με ξεχωριστά βιολογικά, θρεπτικά, αρωματικά και γευστικά χαρακτηριστικά. Τα χαρακτηριστικά αυτά τα συναντάμε, κυρίως, στο καλής ποιότητας ελαιόλαδο, αυτό με την πολύ χαμηλή οξύτητα (χωρίς τάγγισμα) και με το πολύ καλό άρωμα και γεύση.

Αφομοίωση από τον Οργανισμό

Μέσα από μελέτες που έχουν γίνει, αποδείχτηκε ότι ο βαθμός αφομοίωσης του ελαιολάδου είναι πολύ μεγάλος (περίπου 93,4%). Και αυτό γιατί πολλοί υποστηρίζουν ότι η αφομοίωση του ελαιολάδου από τον οργανισμό οφείλεται κυρίως στην υψηλή μονοακορεστότητά του δηλαδή στο μεγάλο ποσοστό του ελαϊκού οξέος. Σημαντικό όμως ρόλο διαδραματίζουν και τα άλλα τριγλυκερίδια, όπως οι χρωστικές χλωροφύλλη και φαιοφυτίνη, που βρίσκονται μέσα στο ελαιόλαδο. Ακόμη ο μεγάλος βαθμός αφομοίωσης του ελαιολάδου οφείλεται και στο ότι το λάδι αυτό είναι το μόνο χολαγωγό λάδι, το οποίο προκαλεί χολική εκκένωση και διευκολύνει την εκκένωση της χοληδόχου κύστης. Αυτή είναι μια πολύ σημαντική λειτουργία για την αφομοίωση των λιπαρών συστατικών. Αναμφισβήτητα το ελαιόλαδο πέπτεται εύκολα και βοηθά επίσης στην πέψη και άλλων λιπαρών υλών γιατί διευκολύνει τις εκκρίσεις του πεπτικού συστήματος και της χολής και διεγείρει το ένζυμο παγκρεατική λιπάση. Η μεγάλη αφομοίωση του ελαιολάδου έχει μεγάλη σημασία γιατί έτσι απορροφώνται από τον οργανισμό τα καλά συστατικά του, όπως είναι η βιταμίνη E και οι φαινόλες που έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες και εμποδίζουν την οξείδωση των λιπαρών ιστών του ανθρώπινου σώματος.

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Ρόλος του Ελαιόλαδου

- Συμβάλλει στην καθυστέρηση της γήρανσης εξαιτίας των φυσικών αντιοξειδωτικών που περιέχουν (βιταμίνη Ε, κυρίως φαινόλες). Αυτό συμβαίνει γιατί εμποδίζει το σχηματισμό ελεύθερων ριζών, αλλά και δεσμεύει τις τυχόν σχηματιζόμενες ελεύθερες ρίζες.

- Βοηθά έναντι πολλών μορφών καρκίνου (προστάτη, καρκίνο του μαστού, καρκίνο του εντέρου).

- Συμβάλλει στην παρεμπόδιση καρδιακών παθήσεων, και αυτό γιατί επιδρά θετικά στην χοληστερίνη, και μειώνει την οξείδωση της LDL-χοληστερόλη (κακή χοληστερίνη) μέσω των αντιοξειδωτικών ουσιών που περιέχει.

Συμπερασματικά, το ελαιόλαδο αποτελεί μια πηγή σημαντικής θρεπτικής αξίας καθώς και παρεμποδιστικός παράγοντας για πολλές από τις ασθένειες που μπορεί να σχετίζονται με τη διατροφή. Επιβάλλεται λοιπόν ο καθένας μας να διατηρεί ένα διαιτολόγιο που να έχει σαν μοναδική πηγή λίπους το ελαιόλαδο πάντα σε ανάλογη ποσότητα, κάτι άλλωστε που υποστηρίζει η γνωστή σε εμάς Μεσογειακή Διατροφή.

Το σιτάρι στη ζωή μας

Το σιτάρι (ή σάρι ή σίτος) είναι ένα φυτό που καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο. Είναι το δεύτερο παγκοσμίως σε συγκομιδή δημητριακό, μετά τον αραβόσιτο, με τρίτο το ρύζι. Ο καρπός του σίτου είναι μια βασική τροφή, που χρησιμοποιείται στην παρασκευή αλευριού, ζωοτροφών και ως πρώτη ύλη στην παρασκευή αλκοολούχων ποτών και καυσίμων. Ο φλοιός του μπορεί να αποσπαστεί από τον καρπό και να αλεστεί, δίνοντας το λεγόμενο πίτουρο. Ο σίτος καλλιεργείται επίσης για τη βοσκή των ζώων, καθώς και για το άχυρο, τον κορμό του φυτού, που χρησιμοποιείται ως ζωοτροφή ή υλικό κατασκευών. Το σιτάρι περιέχει μια πρωτεΐνη, τη γλουτένη, στην οποία πολλοί άνθρωποι είναι δυσανεκτικοί (αλλεργικοί κατά κάποιο τρόπο), εκδηλώνοντας τη λεγόμενη κοιλιοκάκη, ένα είδος εντεροπάθειας. Στην Ελλάδα καλλιεργείται από την απώτατη αρχαιότητα, κυρίως στο θεσσαλικό κάμπο, τον αποκαλούμενο και σιτοβολώνα της Ελλάδας.

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Καλλιέργεια Σιταριού

Σπορά

Ο γεωργός περιμένει τα πρωτοβρόχια για να ποτιστεί το χωράφι. Μετά την πρώτη φθινοπωρινή βροχή μπαίνει στο χωράφι του για να το «ανοίξει», δηλαδή να κάνει το πρώτο όργωμα, προκειμένου να σπάσει η κρούστα του χώματος από τον ήλιο του καλοκαιριού. Το χώμα αερίζεται και είναι έτοιμο για την επόμενη βροχή. Ακολουθεί το δεύτερο όργωμα (το διβόλισμα), μετά το τρίτο (το τριβόλισμα) και πλέον η γη μπορεί να δεχτεί το σπόρο του σιταριού.

Η σπορά αρχίζει κατά τα μέσα Οκτωβρίου και τελειώνει στις αρχές Δεκεμβρίου. Ο σπόρος πέφτει στα ανοιγμένα αυλάκια και στη συνέχεια ο γεωργός βολοκοπάει το χωράφι του, δηλαδή σκεπάζει το σπόρο με χώμα. Η απαιτούμενη υγρασία εξασφαλίζεται με τις βροχές και το αβαθές των αυλακιών βοηθά στη διατήρησή της την άνοιξη.

Μόλις φυτρώνουν τα σπαρτά και για να μη φουντώσει το φύλλωμα, που θα εμπόδιζε την ανάπτυξη των σταχυών, ο γεωργός αφήνει να βοσκήσουν πρόβατα στο χωράφι του. Είναι μια τακτική που εφαρμοζόταν για αιώνες, από την αρχαιότητα (την αναφέρει ο Θεόφραστος) μέχρι το 1950-60. Το τυχαίο κόπρισμα των ζώων στη διάρκεια της βοσκής ήταν ωφέλιμο και για το έδαφος και για την καλλιέργεια.

Την άνοιξη τα σπαρτά μεγαλώνουν κατά έναν κόμπο επί τέσσερις μήνες και τον τελευταίο μήνα (το Μάιο) αποκτούν πέντε ακόμη κόμπους και το στάχυ.

Θερισμός-Αλώνισμα

Αρχές Ιουνίου αρχίζει ο θερισμός. Οι γεωργοί αφήνουν να θεριστεί τελευταίο το μέρος με τα πιο «ψωμωμένα» στάχυα, για να στεγνώσουν πολύ καλά και να κρατήσουν τον καρπό τους ως σπόρο για την επόμενη χρονιά.

Παλαιότερα, τα θερισμένα στάχυα δένονταν σε δεμάτια, τα τσερένια, και μεταφέρονταν στα αλώνια. Αυτά ήταν συνήθως ακαλλιέργητες εκτάσεις με πατημένο χώμα.

Τα πετράλωνα ήταν κυκλικές εκτάσεις διαμέτρου περίπου 18μ., στρωμένες με καλά αρμοσμένες πέτρες και γύρω τους όρθιες πλακερές πέτρες που σχημάτιζαν το όριο του αλωνιού. Το αλώνισμα γινόταν τον Ιούλιο. Επόμενο στάδιο ήταν το λίκνισμα, δηλαδή ο διαχωρισμός του καρπού από το άχυρο. Όταν, καθαρός πλέον, ο καρπός αποθηκευόταν, είχαν φτάσει οι πρώτες ημέρες του Σεπτεμβρίου.

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Θρεπτική αξία ψωμιού

Οι **θρεπτικές ουσίες** που μας δίνει το ψωμί και που τόσος λόγος γίνεται για αυτές είναι:

- Η **κυτταρίνη** (υδατάνθρακας): απαραίτητη για την καλή πέψη και καλή λειτουργία του εντέρου.
 - Το **άμυλο** (υδατάνθρακας): προσδίδει ενέργεια στον οργανισμό και αποτελεί τη μοναδική τροφή του εγκεφάλου.
 - Η **γλουτένη** (πρωτεΐνη): βοηθά στην ανάπτυξη και συντήρηση του μυϊκού συστήματος.
 - Η **βιταμίνη E**: ωφέλιμη για την αντιοξειδωτική δράση της.
 - Η **βιταμίνες B1 και B2**: υπεύθυνες για την καλή κατάσταση του νευρικού και πεπτικού συστήματος, του δέρματος και των ματιών. Βοηθούν επίσης στην απελευθέρωση της ενέργειας από τις τροφές.
 - Το **μαγνήσιο** (μέταλλο): με αντικαταθλιπτική δράση.
 - Οι **φυτικές ίνες**: προστατεύουν από **καρδιαγγειακές παθήσεις**, αποβάλλουν τη χοληστερίνη και μειώνουν την κακή (LDL) χοληστερίνη. Συντελούν στον κορεσμό του στομάχου, την καλή πέψη και την καλή λειτουργία του εντέρου.
- Φανερό είναι ότι, άσχετα από την ηλικία και τον τρόπο ζωής του καθενός, το ψωμί είναι η υγιεινή επιλογή για μια **ισορροπημένη διατροφή**.



Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Το φαγητό είναι απόλαυση!

Το φαγητό αποτελεί σαφώς μία απόλαυση, αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ταυτόχρονα παρέχει και ενέργεια (θερμίδες). Η υπερβολή οδηγεί στην παχυσαρκία, ενώ η έλλειψη στον υποσιτισμό, δυο καταστάσεις εξίσου επικίνδυνες για την υγεία. Είναι σημαντικό τα παιδιά να μάθουν να τρώνε μόνο όταν πεινούν και μέχρι εκείνο το σημείο στο οποίο νιώθουν ικανοποιημένα και όχι να έχουν σκάσει.

Η σωστή διατροφή αποτελεί ένα σημαντικό μέτρο για την εξασφάλιση της ομαλής και πλήρους ανάπτυξης του παιδιού, και όπως τελικά φαίνεται και για την πρόληψη εμφάνισης διαταραχών στη μετέπειτα ζωή του.

Λίγα λόγια για τις βιταμίνες

Βιταμίνες	Που βρίσκεται	Που βοηθά	Ανεπάρκεια	Συμπτώματα κατάχρησης
Βιταμίνη A (ρετινόλη)	Σπανάκι, μαρούλι, καρότα, αυγά, σουκώτι, γάλα, γιαούρτι, τυρί, βούτυρο	Ανάπτυξη-αναπαραγωγή, όραση, δέρμα, αντικαρκινική δράση	Δερματικές παθήσεις, διαταραχές στην όραση	Πονοκέφαλος, εμετοί, τριχόπτωση, δερματικές παθήσεις
Βιταμίνη B1 (θειαμίνη)	Γάλα, αυγά, σουκώτι, όσπρια, μαύρο ψωμί, δημητριακά	Μεταβολισμός Υδατανθράκων, βοηθάει στην καλή λειτουργία των νευρών	Διαταραχή μεταβολισμού υδατανθράκων, μπέρι - μπέρι, ανορεξία, δυσκοιλιότητα, αδυναμία	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Βιταμίνη B2 (ριβοφλαβίνη)	Γάλα, σουκώτι, αυγά, όσπρια, δημητριακά	Μεταβολισμός υδατανθράκων, καλή λειτουργία των νευρών	Επιπεφυκίτιδες, δερματικές παθήσεις, αδυναμία	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Βιταμίνη B3	Αυγά, γάλα, σουκώτι, μοσχάρι, κοτόπουλο, όσπρια	Μεταβολισμός υδατανθράκων, καλή λειτουργία των νευρών	Πελλάγρα, επιγαστρικές και νευρικές διαταραχές, στοματίτιδα, γλωσσίτιδα	Μεταβολικές διαταραχές. Τοξική σε μεγάλες δόσεις

Βιταμίνη (πυριδοξίνη)	B6	Μοσχάρι, σукώτι, όσπρια, αυγά, δημητριακά	Μεταβολισμός λιπών και πρωτεϊνών, σχηματισμός αιμοσφαιρίνης	Νεφρολιθίαση, νευρικές παθήσεις, σπασμοί, γαστρεντερικές διαταραχές	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Παντοθενικό οξύ		Μοσχάρι, σукώτι, όσπρια, αυγά, δημητριακά	Μεταβολισμός λιπών, υδατανθράκων και πρωτεϊνών	Μεταβολικές διαταραχές	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Φυλλικό οξύ		Μοσχάρι, σукώτι, όσπρια, δημητριακά αυγά	Σχηματισμός ερυθρών αιμοσφαιρίων, νευρικές και αναπαραγωγικές διαταραχές	Μεταβολικές διαταραχές, μεγαλοβλαστική αναιμία, Γαστρεντερικά προβλήματα	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Βιοτίνη		Αυγά, σукώτι, μοσχάρι, δημητριακά	Μεταβολισμός λιπών και υδατανθράκων	Διαταραχές στο μεταβολισμό υδατανθράκων και λιπών	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Χολίνη		Αυγά, σукώτι, όσπρια, δημητριακά	Προστασία ήπατος, μεταβίβαση νευρικών ερεθισμάτων	Λιπώδες ήπαρ, μειωμένη ανάπτυξη	Τοξική σε μεγάλες δόσεις. Ναυτία, ίλιγγοι, διαρροϊκές κενώσεις
B12 (Κυανοκοβαλαμίνη)		Γάλα, σукώτι, αυγά, μοσχάρι, κοτόπουλο, ψάρια	Μεταβολισμός υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών, σχηματισμός ερυθρών αιμοσφαιρίων	Διαταραχές στο νευρικό σύστημα, κακοήθης αναιμία	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Βιταμίνη (Ασκορβικό Οξύ)	C	Πορτοκάλια, λεμόνια, ντομάτες, πιπεριές, φρούτα γενικά	Ανάπτυξη, άμυνα, διατήρηση ζωής, αντικαρκινική δράση	Σκορβούτο	Νεφρικές διαταραχές
Βιταμίνη (Χοληκαλσιφερόλη)	D	Αυγά, γάλα, τυρί, γιαούρτι, βούτυρο, σукώτι	Σχηματισμός οστών και δοντιών, μεταβολισμός ασβεστίου και φωσφόρου	Ραχίτιδα, οστεομαλάκυνση, διαταραχές μεταβολισμού	Πονοκέφαλοι, εμετοί, διάρροιες, Υπερασβεστιαμία
Βιταμίνη (Τοκοφερόλη)	E	Ελαιόλαδο, ψωμί, δημητριακά, αυγά, κρέας, σукώτι	Παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων, αντιοξειδωτικές ιδιότητες, αντικαρκινική δράση	Καταστροφή ερυθρών αιμοσφαιρίων, σεξουαλικές διαταραχές	Δηλητηριάσεις
Βιταμίνη (Κινόνη)	K	Δημητριακά, φρούτα, σπανάκι, κάλιο	Πήξη του αίματος	Αιμορραγίες, διαταραχές στην πήξη του αίματος	Μικρές ανεπιθύμητες παρενέργειες

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Έρευνα παιδικής παχυσαρκίας

Το ποσοστό παιδικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα είναι από τα υψηλότερα στην Ευρώπη. Αυτό κατέδειξε έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας με τίτλο “WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)”.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, η παιδική παχυσαρκία παραμένει μείζονα απειλή τόσο για την ατομική όσο και για τη δημόσια υγεία, αφού σχετίζεται με πληθώρα σωματικών και ψυχολογικών διαταραχών, που εμφανίζονται στην παιδική ηλικία και διατηρούνται και στην ενήλικη ζωή.

Στο πλαίσιο του COSI, πραγματοποιήθηκε έρευνα της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας για παιδιά ηλικίας 7 και 9 ετών, στην οποία συμμετείχαν 5.682 μαθητές του Δημοτικών Σχολείων, 2.758 της Β΄ τάξης και 2.924 της Δ΄ τάξης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι είναι πάνω από το φυσιολογικό το ποσοστό παχυσαρκίας και σωματικού βάρους στα παιδιά 6-9 ετών σε 16 ευρωπαϊκές χώρες με την Ελλάδα να κατέχει τα υψηλότερα. Το 48,9% των αγοριών και το 44,8% των κοριτσιών της Β΄ Τάξης Δημοτικού έχει βάρος άνω του φυσιολογικού και τα ποσοστά αυτά είναι τα υψηλότερα από όλες τις χώρες. Στα αγόρια της Β΄ τάξης το μέσο βάρος ήταν 29,5 κιλά το υψηλότερο, ο μέσος Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) 17,7 kg/m² ο υψηλότερος και το ποσοστό παχυσαρκίας ήταν 23,9%, σύμφωνα με τα κριτήρια του ΠΟΥ, το υψηλότερο.

Στα κορίτσια αντίστοιχα, το μέσο βάρος ήταν 29,1 κιλά το υψηλότερο, ο μέσος ΔΜΣ 17,7 kg/m² ο υψηλότερος και το ποσοστό παχυσαρκίας ήταν 18,6%, το υψηλότερο. Το 57,2% των αγοριών και το 50,0% των κοριτσιών της Δ΄ τάξης Δημοτικού, έχει βάρος άνω του φυσιολογικού. Στα αγόρια το μέσο βάρος ήταν 38,4 κιλά το υψηλότερο, ο μέσος ΔΜΣ 19,5 kg/m² ο υψηλότερος και το ποσοστό παχυσαρκίας ήταν 30,5% το υψηλότερο. Στα κορίτσια, αντίστοιχα το μέσο βάρος ήταν 37,6 κιλά το υψηλότερο, ο μέσος ΔΜΣ 19,2 kg/m² ο υψηλότερος και το ποσοστό παχυσαρκίας ήταν 20,8% το υψηλότερο της μελέτης.

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Δείκτης Μάζας Σώματος για τα παιδιά

Η μέτρηση του ύψους και του βάρους του παιδιού σας ανά τακτά χρονικά διαστήματα μπορεί να δώσει σημαντικές πληροφορίες για την ανάπτυξή του. Για να εκτιμήσει κανείς αντικειμενικά την ανάπτυξη του παιδιού χρειάζεται αρχικά να υπολογίσει έναν δείκτη που ονομάζεται Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) και υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος σε κιλά με το τετράγωνο του ύψους σε μέτρα.

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{\text{Βάρος (Kg)}}{\text{Ύψος}^2 (\text{m}^2)}$$

π.χ. Ένα παιδί βάρους 20 Kg και ύψους 1,33m έχει :

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{20}{1,33^2} = \frac{20}{1,33 \times 1,33} = 11,3 \text{ Kg/m}^2$$

Στη συνέχεια, ο ΔΜΣ του παιδιού συγκρίνεται με το διάγραμμα από τις καμπύλες ανάπτυξης που αντιστοιχεί στην ηλικία και στο φύλο του παιδιού. Ένα παιδί θεωρείται παχύσαρκο όταν στην καμπύλη ανάπτυξης ο Δείκτης Μάζας Σώματος υπερβαίνει την 95η εκατοστιαία θέση και υπέρβαρο όταν ξεπερνά την 85η εκατοστιαία θέση.

Πώς ερμηνεύεται ο ΔΜΣ;

Λιποβαρής: όταν ο ΔΜΣ είναι μικρότερος από την 5η εκατοστιαία θέση.

Κανονικό (Υγιές) βάρος: όταν ο ΔΜΣ είναι μεταξύ της 5ης και 84ης εκατοστιαίας θέσης.

Υπέρβαρος: όταν ο ΔΜΣ είναι μεταξύ 85ης και 94ης εκατοστιαίας θέσης.

Παχύσαρκος: όταν ο ΔΜΣ είναι ίσος ή μεγαλύτερος από το 95η εκατοστιαία θέση.

Παρακολούθηση του ΔΜΣ ανά τακτά χρονικά διαστήματα

Μόνο ο υπολογισμός του ΔΜΣ δεν λέει όλη την ιστορία για το βάρος του παιδιού. Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, η ποσότητα του λίπους στο σώμα τους αλλάζει, το οποίο σημαίνει ότι και ο ΔΜΣ θα αλλάξει. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να παρακολουθείτε το ΔΜΣ ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

Προσοχή! Ο ΔΜΣ μπορεί να είναι το χρυσό πρότυπο (gold standard) για την εξέταση πιθανών προβλημάτων βάρους -δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί όμως για να κάνει την τελική διάγνωση. Για παράδειγμα: εάν το παιδί ασχολείται με αθλήματα και είναι πολύ μυώδες, ο ΔΜΣ του μπορεί να είναι υψηλός λόγω της επιπλέον μυϊκής μάζας, όχι του επιπλέον λίπους του σώματος (βάρος μυών περισσότερο από το λίπος).

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό

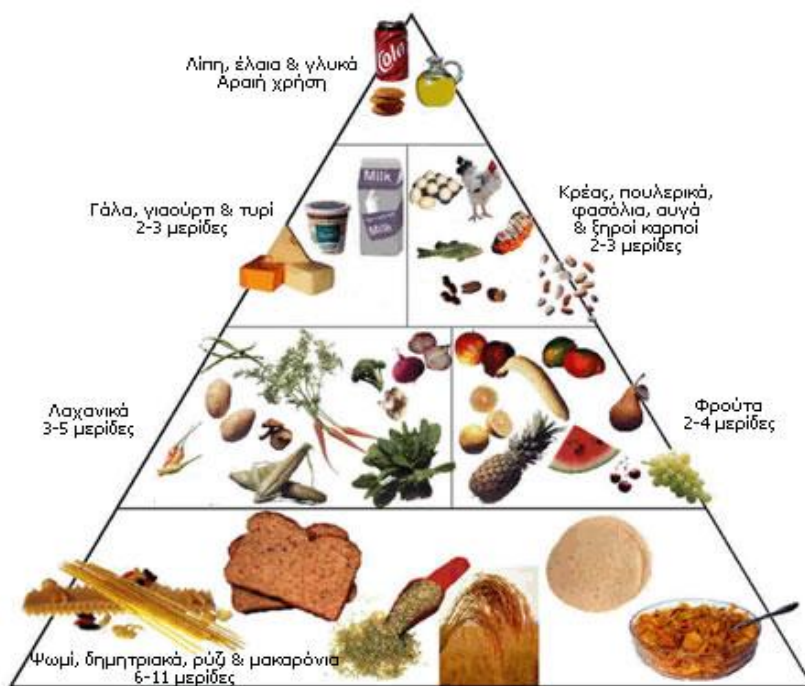
«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Δραστηριοποιούμαστε μαζί με τα παιδιά

Οι εκπαιδευτικοί παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της συνείδησης των παιδιών, αφού αποτελούν ένα από τα σημαντικότερα πρότυπα προς μίμηση και είναι υπεύθυνοι για τη διαθεσιμότητα φαγητού εκτός σπιτιού.

Έτσι,

1. Πληροφορούμαστε για τη σημασία της σωστής διατροφής.
2. Είμαστε πρότυπο για τους μαθητές.
3. Παροτρύνουμε τα παιδιά να τρώνε υγιεινό φαγητό, να πίνουν πολύ νερό και φροντίζουμε να κάνουν σωματική άσκηση τις ώρες του διαλείμματος και της γυμναστικής.
4. Εκπαιδεύουμε με έξυπνο τρόπο τα παιδιά έτσι ώστε να μάθουν να τρων σωστά. Για παράδειγμα, τους λέμε για τις βιταμίνες που έχουν τα φρούτα και τα λαχανικά παίζοντας ταυτόχρονα παιχνίδια, τους μαθαίνουμε για την αξία της ισορροπημένης διατροφής ώστε να διαμορφώσουν μια προσωπική διατροφική συνείδηση κ.ά.
5. Παροτρύνουμε τα παιδιά να φάνε το κολατσιό τους στα πρώτα διαλείμματα για να μεσολαβεί αρκετός χρόνος ανάμεσα στο σνακ και το μεσημεριανό γεύμα, ώστε να υπάρχει όρεξη.
6. Εξηγούμε στους μαθητές πως μπορούν να τρώνε τα πάντα με μέτρο.
7. Παροτρύνουμε τους γονείς να μάθουν στα παιδιά τους την αξία της υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής, κυρίως αν υπάρχουν παιδιά ιδιαίτερα παχουλά.



Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Ήξερες ότι

Τα φρούτα και τα λαχανικά συμβάλλουν στην καλύτερη απόδοση των παιδιών.

Το καρπούζι σε προστατεύει από τον καρκίνο.

Τα παιδιά που προτιμούν πολύ γλυκιά γεύση, κινδυνεύουν από κατάθλιψη.

Το ωμό σπανάκι στη σαλάτα δίνει στον οργανισμό περισσότερες βιταμίνες, κάλιο και σίδηρο από το βρασμένο.

Η κοτόσουπα αποτελεί "φάρμακο" κατά του κοινού κρυολογήματος και των συμπτωμάτων του και βοηθάει στον έλεγχο της υπέρτασης.

Το άσπρο ψωμί βοηθάει στην καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου των τροφών που

συνοδεύει.

Το κόκκινο μήλο δρα προστατευτικά στις καρδιαγγειακές παθήσεις, μειώνει την "κακή" χοληστερόλη (LDL) και βοηθά στην υγεία των δοντιών, κάνοντας "μασάζ" στα ούλα.

Το πράσινο μήλο προστατεύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Το κίτρινο μήλο, ρυθμίζει την ισορροπία των ορμονών, προλαμβάνει το καρκίνο του παχέος εντέρου, διατηρεί σε υγιές επίπεδο το δέρμα, προστατεύει έναντι των φλεγμονών και βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου.

Το πράσινο τσάι περιέχει πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες, που προστατεύουν τον εγκέφαλο από τις βλάβες που προκαλούν οι υπερβολικές ελεύθερες ρίζες.

Τα τυριά περιέχουν ουσίες που ενισχύουν την αδαμαντίνη των δοντιών και εξουδετερώνουν τη δράση της μικροβιακής πλάκας. Η πρωτεΐνη των τυριών (καζείνη) προσδένεται στο ασβέστιο των δοντιών και βοηθά στην επούλωση των ρηγμάτων και των φθορών τους.



Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά»

Τα παιδιά που πίνουν ένα ποτήρι νερό πριν γράψουν διαγώνισμα παρουσιάζουν μέχρι και 34% καλύτερη νοητική απόδοση από εκείνη όσων δεν έχουν πειε αφού βελτιώνει τη ροή των πληροφοριών ανάμεσα στα εγκεφαλικά κύτταρα.

Είναι προτιμότερο το μέλι από τη ζάχαρη γιατί αν και αποδίδει περισσότερες θερμίδες (περίπου 21 ανά κουταλάκι έναντι 16 της ζάχαρης), περιέχει πάνω από 180 θρεπτικά συστατικά, χρήσιμα για τον οργανισμό μας.



Προσοχή!

Στην Ελλάδα υπολογίζεται ότι περίπου 7.000 άνθρωποι πεθαίνουν ετησίως από αιτία που συνδέεται με την παχυσαρκία. Ένα μεσήλικο άτομο με Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) άνω του 40 έχει προσδόκιμο επιβίωσης μειωμένο κατά 10 χρόνια σε σχέση με ένα άτομο φυσιολογικού βάρους.

Όταν τρώμε μετά τις 11 το βράδυ λαμβάνουμε 514 θερμίδες επιπλέον, συγκριτικά με αυτούς που τρώνε νωρίτερα.

Εν κατακλείδι, καλό είναι να μάθουμε όλοι μας να τρώμε σωστά, υγιεινά και με μέτρο. Να παρέχουμε στον οργανισμό μας όλα τα απαραίτητα στοιχεία που θα εξασφαλίσουν μια υγιή ζωή σε μας και στα παιδιά μας. Και παράλληλα να αθλούμαστε!

Πηγές:

<http://www.iatronet.gr/>
<http://mamma.forumotion.com/>
<http://www.wls.gr/>
<http://www.enet.gr/>
<http://societystats.blogspot.com/>
<http://www.acrobase.gr/>
<http://www.in2life.gr/>
<http://www.youdiet.gr/>
<http://www.6gymnasio.gr/>
<http://dim-limnis.eyv.sch.gr/>
<http://www.eufic.org/>
<http://books.phigita.net/>
<http://www.rodostoday.gr/>
<http://users.sch.gr/>
<http://archive.in.gr/>
<http://www.fournos.gr/>