



σε απασχολεί η εμφάνισή σου;

Στην εφηβεία, ο οργανισμός αναπτύσσεται με γρήγορο ρυθμό και οι ανάγκες για τροφή είναι αυξημένες. Γι' αυτό θα πρέπει να παίρνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να λειτουργήσει σωστά, όχι όμως σε υπερβολικές ποσότητες, γιατί αυτό μπορεί να μας **οδηγήσει στην παχυσαρκία.**

Παχυσαρκία σημαίνει υπέρμετρη αύξηση του σωματικού λίπους σε ποσοστό τέτοιο, ώστε να δυσχεραίνει την υγεία του ανθρώπου.

Η εφηβική παχυσαρκία συνήθως διατηρείται και στην ενήλικη ζωή και συνδέεται με πολλά προβλήματα υγείας όπως είναι οι παθήσεις της

καρδιάς, η υπέρταση, ο διαβήτης, τα προβλήματα στις αρθρώσεις, η δύσπνοια, η οσφυαλγία και η υπογονιμότητα. Σε ψυχολογικό επίπεδο, η παχυσαρκία έχει συνδεθεί με χαμηλή αυτοεκτίμηση, κατάθλιψη, απομόνωση, διατροφικές διαταραχές και κακή εικόνα σώματος.

Οι σημαντικότεροι παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν στην παχυσαρκία είναι: **η κακή διατροφή και η έλλειψη σωματικής άσκησης**. **Μάθετε τώρα** τι πρέπει να προσέχετε, ώστε να παραμείνετε υγιείς και να ζήσετε την ζωή που είναι μπροστά σας χωρίς προβλήματα! **Έλατε να χτίσουμε μαζί ένα υγιές σώμα!**

είμαι ό,τι τρώω !

Η σωστή διατροφή κατά τη διάρκεια της εφηβείας βοηθάει στην ευεξία και στην ικανότητα να ερχόμαστε αντιμέτωποι με τις καθημερινές μας σωματικές και πνευματικές υποχρεώσεις. Μας βοηθάει στο να μην εμφανιστούν προβλήματα υγείας, όπως είναι η σιδηροπενική αναιμία, οι διατροφικές διαταραχές, η καθυστέρηση στην ανάπτυξη, τα προβλήματα στα δόντια, η παχυσαρκία καθώς και προβλήματα που μπορεί να επηρεάσουν την ανάπτυξη, την καλή πνευματική απόδοση, αλλά και να οδηγήσουν σε μείωση της αυτοπεποίθησης. Οι καλές διατροφικές

συνήθειες, οι οποίες ακολουθούν τα άτομα σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους υιοθετούνται από μικρή ηλικία. **Η καθημερινή διατροφή με πρόχειρο και προπαρασκευασμένο φαγητό μπορεί να καταστρέψει την υγεία αργά και αθόρυβα, χωρίς να το καταλάβουμε.** Δεν υπάρχει μαγικός τρόπος για να αποκτήσετε και να διατηρήσετε το σωστό σωματικό βάρος. Η λύση είναι να μάθετε να τρέφεστε σωστά. Να εντοπίσετε τα λάθη που κάνετε και να μάθετε πως μπορείτε να υιοθετήσετε στον καθημερινό τρόπο ζωής σας τις σωστές διατροφικές συνήθειες.





οι θερμίδες

Οι θερμίδες είναι τα καύσιμα που χρειάζεται το σώμα για να λειτουργήσει σωστά και μας δίνουν πληροφορίες για το πόση ενέργεια μπορεί να μας δώσει ένα τρόφιμο.

Αν δεν καταναλώνετε τις απαραίτητες θερμίδες, δε θα μπορείτε να συγκεντρωθείτε στα μαθήματά σας και μπορεί να αισθάνεστε νευρικότητα και κούραση. Όταν όμως καταναλώνετε **περισσότερες θερμίδες** από αυτές που πρέπει, οι θερμίδες αυτές μετατρέπονται σε λίπος και σιγά-σιγά μπορεί **να γίνετε υπέρβαροι**.

Οι δίαιτες που οδηγούν σε γρήγορη απώλεια βάρους δεν είναι η σω-

στή λύση γιατί υπάρχει πιθανότητα να ξαναπάρετε εύκολα το βάρος και να προκαλέσετε προβλήματα στο μεταβολισμό σας.

Το να μη τρώτε κάποια από τα γεύματα της ημέρας δεν είναι η σωστή λύση γιατί ο οργανισμός για να ανταποκριθεί στις αυξημένες ανάγκες αμύνεται σε αυτή τη στέρηση τροφής με το να κάνει λιγότερες καύσεις και να αποθηκεύει εύκολα λίπος. Επιπλέον, όσο λιγότερο τρώμε, τόσο περισσότερο επιθυμούμε φαγητά πλούσια σε λίπος ή ζάχαρη.

Η λύση είναι η ισορροπημένη διατροφή!



**Ισορροπημένη διατροφή =
ποικιλία
+ σωστές αναλογίες τροφίμων**

Θρεπτικά συστατικά

Οι τροφές μας αποτελούνται από ουσίες που ονομάζονται θρεπτικά συστατικά. Υπάρχουν περίπου 50 θρεπτικά συστατικά τα οποία κατατάσσονται σε 3 βασικές κατηγορίες:

Τους υδατάνθρακες,

που πρέπει να καλύπτουν το 50-55% των καθημερινών μας αναγκών. Οι υδατάνθρακες είναι η κύρια πηγή ενέργειας του οργανισμού και βρίσκονται σε τροφές όπως το ψωμί, τα ζυμαρικά και το ρύζι. Τα ακατέργαστα τρόφιμα, όπως είναι το ψωμί ολικής αλέσεως, είναι τρόφιμα που περιέχουν όλα τα θρεπτικά συστατικά και τις φυτικές ίνες και θα πρέπει να τα προτιμάμε σε σχέση με τα κατεργασμένα τρόφιμα.



Τις πρωτεΐνες,

που πρέπει να καλύπτουν το 15-20% των καθημερινών μας αναγκών. Οι πρωτεΐνες συντηρούν τα όργανα του οργανισμού και βρίσκονται σε τροφές όπως το κόκκινο κρέας, το κοτόπουλο, τα αυγά, το γάλα και το τυρί. Βρίσκονται επίσης σε τροφές, όπως τα όσπρια και οι ξηροί καρποί.

Τα λίπη,

τα οποία πρέπει να καλύπτουν περίπου το 25-30% των καθημερινών μας αναγκών. Το λίπος βοηθά στην διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματός μας. Τα κορεσμένα λίπη, δηλαδή αυτά που βρίσκονται σε όλες τις τροφές που προέρχονται από τα ζώα, δε θεωρούνται καλά για την υγεία γιατί αυξάνουν τον κίνδυνο για καρδιοπάθειες και παχυσαρκία. Γι'αυτό θα πρέπει να προτιμάμε τα ακόρεστα λίπη, **όπως είναι το ελαιόλαδο**. Τα τρανς λιπαρά που βρίσκονται κυρίως στα τυποποιημένα τρόφιμα κάνουν επίσης κακό στην υγεία, γι'αυτό όταν βλέπετε στις ετικέτες των τροφίμων τη λέξη «υδρογονωμένα», να ξέρετε ότι θα πρέπει να αποφεύγετε αυτά τα τρόφιμα.





βιταμίνες και μέταλλα

Οι βιταμίνες και τα μέταλλα είναι ουσίες που δεν προσφέρουν στον οργανισμό ενέργεια, αλλά είναι απαραίτητα σε πολύ μικρές ποσότητες για να ρυθμίζουν την καλή λειτουργία του οργανισμού μας. Χωρίς αυτές, ο οργανισμός μας δε θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει τα θρεπτικά συστατικά που παίρνει απ' όλα τα άλλα τρόφιμα. Όταν υπάρχει έλλειψη βιταμινών και μετάλλων μπορεί να αισθανόμαστε κούραση, έλλειψη συγκέντρωσης και το δέρμα μας και τα μαλλιά μας μπορεί να γίνουν θαμπά. Όταν υπάρχει έλλειψη ασβεστίου, τα κόκκαλα και

τα δόντια μας μπορεί να γίνουν εύθραυστα και αδύναμα. Η έλλειψη σιδήρου μπορεί να προκαλέσει εύκολη κόπωση, αδυναμία, ζαλάδες, μειωμένη αντοχή και αναιμία. Άλλα θρεπτικά συστατικά των τροφών που, θεωρούνται απαραίτητα για τον άνθρωπο, είναι: οι άπεπτες φυτικές ίνες, που παρά το γεγονός ότι δεν έχουν θρεπτική αξία, επηρεάζουν τη σωστή λειτουργία ολόκληρου του πεπτικού σωλήνα, και ιδιαίτερα του παχέος εντέρου. Τρόφιμα πλούσια σε άπεπτες φυτικές ίνες είναι τα δημητριακά, τα όσπρια και τα πράσινα χορταρικά.

ΤΟ ΝΕΡΟ

Τα 2/3 του σώματός μας αποτελούνται από νερό. Το νερό μεταφέρει στους ιστούς τα θρεπτικά συστατικά που παίρνουμε από τα τρόφιμα και απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες και τις τοξίνες. Το νερό μας βοηθά ακόμη στην πέψη της τροφής και συντελεί στη διατήρηση της φυσιολογικής θερμοκρασίας του σώματος.

Όταν πίνουμε άφθονο νερό, η επιδερμίδα μας διατηρεί την ελαστι-

κότητά της και είναι πάντα **ενυδατωμένη**. Προλαβαίνουμε επίσης την **αφυδάτωση**, η οποία μπορεί να μας προκαλέσει κούραση, αδυναμία συγκέντρωσης και πονοκέφαλο και κρατάμε τον μεταβολισμό μας σε σταθερό ρυθμό.

Αν γυμνάζεστε, πρέπει να πίνετε πολύ νερό κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση, για να αποφύγετε την κούραση και για να μην παθαίνετε κράμπες.



Δεν ξεχνάμε να πίνουμε 8-10 ποτήρια νερό την ημέρα!!!!



Τα 5 γεύματα της ημέρας

Να μη ξεχάσω το ΠΡΩΙΝΟ!!

Για να διατηρήσουμε το σωστό σωματικό βάρος είναι σημαντικό να τρώμε την κατάλληλη ποσότητα τροφής. Εξίσου σημαντικό όμως είναι να τρώμε σε τακτικές ώρες, τόσο στο σχολείο, όσο και στο σπίτι. Τα πολλά και μικρά θρεπτικά γεύματα (κάθε 3 ώρες) βοηθούν στην καλύτερη ρύθμιση της γλυκόζης στο αίμα και με αυτόν τον τρόπο, μειώνεται η ανάγκη μας για γλυκό. Επίσης, μας βοηθούν να καταναλώνουμε θερμίδες για την πέψη της τροφής.

1

Πρωινό

Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας γιατί δίνει στον οργανισμό μας όλη την ενέργεια και τη δύναμη που χρειάζεται για να ξεκινήσει σωστά την ημέρα του. Ένα καλό πρωινό αυξάνει την συγκέντρωση και την ικανότητα για μάθηση και μειώνει το άγχος. Για πρωινό μπορούμε να τρώμε γάλα ή γιαούρτι για να εξασφαλίσουμε ασβέστιο, φρέσκους χυμούς ή φρούτα για να εξασφαλίσουμε βιταμίνη C και A και δημητριακά ή δύο φέτες ψωμί με λίγο μέλι.

2

Δεκατιανό

Αποφύγετε τα γλυκά και τα σνακς, προτιμήστε ένα φρούτο.

3

Μεσημεριανό

Τα τρόφιμα που θα επιλέξετε πρέπει να είναι απ' όλες τις κατηγορίες θρεπτικών συστατικών, ώστε το γεύμα σας να είναι πλήρες.

4

Απογευματινό

Αποφύγετε τα γλυκά προτιμήστε ένα γιαούρτι ή ένα φρούτο.

5

Βραδινό

Αποφύγετε το φαγητό αμέσως πριν πάτε για ύπνο, αλλά δώστε χρόνο, ώστε να γίνει σωστά η πέψη των τροφών.

Μήπως τρώτε χωρίς να πεινάτε πραγματικά ή για να καλύψετε συναισθηματικά κενά;



Η διατροφική πυραμίδα και η μεσογειακή διατροφή

Συνταγή για μακροζωία, υγεία, ομορφιά

Η πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής μας βοηθά να επιλέξουμε με εύκολο τρόπο τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνουμε.

Στην κορυφή της πυραμίδας είναι τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνουμε λιγότερο συχνά. Όσο κατεβαίνουμε προς τη βάση αυξάνεται η συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων. Θα πρέπει να τρώτε καθημερινά πολλά φρούτα και λαχανικά.

- Προτιμήστε τα φρέσκα και εποχιακά φρούτα και λαχανικά. Είναι προτιμότερο να τα καταναλώνετε όπως είναι παρά με τη μορφή χυμών, γιατί έτσι χάνουν τις φυτικές ίνες και ένα μεγάλο ποσοστό βιταμινών.

- Προτιμήστε γαλακτοκομικά προϊόντα με λιγότερα λιπαρά.

- **Προτίμηστε το ελαιόλαδο** αντί για το βούτυρο και τη μαργαρίνη.



Το μενού είναι απλό: χορταρικά, φρούτα, όσπρια, λαχανικά, τυρί, μαύρο ψωμί, ωμό ελαιόλαδο, ξηροί καρποί και ψάρια.



Μύθοι & αλήθειες για τη διατροφή

1

Ενώ δεν τρώω πολύ, δεν μπορώ να χάσω βάρος.

Δεν είναι λίγοι εκείνοι που πραγματικά υποσιτίζονται με σκοπό να χάσουν το περιττό βάρος. Δε θα πρέπει όμως να ξεχνάμε ότι ο οργανισμός μας προκειμένου να ανταπεξέλθει στις αυξημένες ανάγκες του αμύνεται σε αυτή τη στέρηση τροφής με το να κάνει λιγότερες καύσεις από ότι εάν τρώγαμε πολλά και μικρά θρεπτικά γεύματα. Επιπλέον όσο λιγότερο τρώμε, τόσο περισσότερο επιθυμούμε «παχυντικά» πλούσια δηλαδή σε λίπος και ζάχαρη τρόφιμα. Τα πολλά και μικρά θρεπτικά γεύματα (κάθε 3 ώρες) βοηθούν στην καλύτερη ρύθμιση της γλυκόζης στο αίμα και έτσι μειώνεται η ανάγκη για γλυκά. Επίσης, με την πέψη της τροφής καταναλώνουμε θερμίδες.

2

Υγιεινή διατροφή σημαίνει στέρηση των αγαπημένων μου φαγητών και ανησυχία για το τι θα φάω.

Όλες οι τροφές επιτρέπονται και όλες απαγορεύονται αρκεί να υπάρχει μέτρο. Το μέτρο δεν είναι ίδιο για όλους. Μας παχαίνει η έλλειψη μέτρου και άσκησης. Γενικότερα υπάρχουν γενικές αρχές διατροφής που ισχύουν για όλους. Ισορροπημένη διατροφή είναι η διατροφή που περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφών σε σωστή αναλογία, έτσι ώστε να είναι θρεπτική και απολαυστική.

3

Η αφυδάτωση συσχετίζεται με τις ημικρανίες και τους πονοκεφάλους

Η αφυδάτωση επηρεάζει αρνητικά τις πνευματικές επιδόσεις. Συμπτώματα ήπιας αφυδάτωσης περιλαμβάνουν: ζάλη, πονοκεφάλους, κόπωση, δυσχέρεια συγκέντρωσης. Αξίζει να τονιστεί ότι ο εγκέφαλος αποτελείται κατά το 80-85% από νερό.

4

Οι υδατάνθρακες δεν προκαλούν μεγαλύτερη αύξηση βάρους από ότι οι πρωτεΐνες και τα λίπη.

Είναι αλήθεια ότι οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες πέπτονται εύκολα και πεινάτε πιο σύντομα αφού τους καταναλώσετε. Διαλέξτε σύνθετους υδατάνθρακες, όπως δημητριακά ολικής αλέσεως, φρούτα και λαχανικά.

5

Τα συμπληρώματα διατροφής είναι ακίνδυνα

Τα συμπληρώματα διατροφής συμπληρώνουν τη διατροφή μας. Τα διαιτητικά συμπληρώματα δε μπορούν να μετατρέψουν μια «πτωχή» δίαιτα σε ιδανική δίαιτα. Θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι τα συμπληρώματα διατροφής, δεν υπόκεινται στην ίδια νομοθεσία με τα φάρμακα. Για το λόγο αυτό πρέπει να δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στην κατανάλωσή τους, να αναρωτιόμαστε για την πηγή του προϊόντος, την καθαριότητα, την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητά του και να συμβουλευόμαστε πάντα τον φαρμακοποιό και τον γιατρό μας.

Σωματική δραστηριότητα

Είμαι σε φόρμα!

Για να μειώσετε το βάρος σας, δεν αρκεί μόνο να μειώσετε την πρόσληψη θερμίδων, αλλά θα πρέπει να αυξήσετε και το ρυθμό με τον οποίο καίτε τις θερμίδες γι' αυτό το λόγο θα πρέπει να βάλετε στο πρόγραμμά σας καθημερινά την φυσική άσκηση.

Η τακτική σωματική δραστηριότητα συμβάλλει στην καλύτερη ποιότητα ζωής, αφού μας βοηθά να έχουμε καλύτερη σωματική, ψυχική και πνευματική υγεία, ευλυγισία και αντοχή.

Η σωστή άσκηση μας προσφέρει πιο δυνατούς μύς και πιο δυνατά οστά. Βελτιώνει τις λειτουργίες του εγκεφάλου, μειώνει το στρες και μας βοηθά να κοιμόμαστε καλύτερα.



Τρέχω για την ζωή!

Σχολείο, φροντιστήριο, ξένες γλώσσες. Δεν έχετε χρόνο; Δεν είναι απαραίτητο να ασκηθείτε πολύ σκληρά για να επιτύχετε όφελος για την υγεία σας. Η μέτρια σωματική δραστηριότητα, όπως είναι το γρήγορο περπάτημα για 30 λεπτά είναι κάτι που ο καθένας μπορεί να κάνει και να ωφεληθεί από αυτό.

Η μείωση της παρακολούθησης τηλεόρασης, της χρήσης βίντεο-παιχνιδιών και η ενασχόληση με ένα άθλημα, ή απλά η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας (δυναμικό περπάτημα, ποδήλατο, παιχνίδι με τους φίλους στην ύπαιθρο, όπως ποδόσφαιρο), αποτελεί ένα πολύτιμο τρόπο για την καύση του περιττού λίπους, την αύξηση των θερμίδων που καταναλώνει ο οργανισμός και τη διατήρηση της απώλειας βάρους. Είναι πολύ σημαντικό η άσκηση να μας γίνει μια καθημερινή συνήθεια. Καλό θα είναι να περπατάμε περισσότερο, να χρησιμοποιούμε τα μέσα μεταφοράς λιγότερο και να ανεβαί-

νουμε με τα πόδια τις σκάλες αντί να παίρνουμε τον ανελκυστήρα. Όταν θέλουμε να ξεκουραστούμε από το διάβασμα και τις συχνές σχολικές υποχρεώσεις, αντί να δούμε τηλε-

Τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμπι, μπάσκετ, ποδόσφαιρο, χορός, τένις: διαλέξτε αυτό που σας ταιριάζει καλύτερα και αφιερώστε, όσο χρόνο μπορείτε για να απολαύσετε τη χαρά της παρέας και την ένταση που σας προσφέρει η άσκηση. Μην βρίσκετε δικαιολογίες ξεκινήστε σήμερα!

όραση για ξεκούραση, είναι προτιμότερο να βάλουμε μουσική και να ασκηθούμε ή να βγούμε για παιχνίδι, ποδήλατο, βόλτα, άθλημα. Θα μας δώσει ενέργεια, θα αναζωογονηθούμε και παράλληλα θα καθαρίσει το μυαλό μας.

Ρίξε το βάρος

Βρες την ισορροπία σου

1. Ισορροπημένη διατροφή είναι η διατροφή που περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων σε σωστή αναλογία, έτσι ώστε να είναι θρεπτική και απολαυστική. Βάλετε ποικιλία στην τροφή σας. Διαλέξτε τρόφιμα από όλες τις κατηγορίες θρεπτικών συστατικών.

2. Διαλέξτε καθημερινά για τη διατροφή σας πολλά φρούτα και λαχανικά. Με αυτόν τον τρόπο εξασφαλίζετε την απαιτούμενη ποσότητα βιταμινών και ιχνοστοιχείων που χρειάζονται για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού σας. Επιπλέον, τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες που προστατεύουν τον οργανισμό από τη φθορά του χρόνου.

3. Αποφύγετε τις τροφές χαμηλής θρεπτικής αξίας που είναι επιβαρυντικές για το βάρος και την υγεία.

4. Διαβάστε τις ετικέτες των τροφίμων και αποφύγετε τα τρόφιμα με υψηλά λιπαρά και ζάχαρη.

5. Προτιμήστε ένα φρούτο αντί για σοκολάτα.

6. Προτιμήστε τα ψητά αντί για τα τηγανητά.

7. Αν θέλετε να φάτε κρέας διαλέξτε άπαχο κρέας, κοτόπουλο, ή ψάρι.

8. Διαλέξτε τη σωματική δραστηριότητα που σας ταιριάζει και ασχολήθητε με αυτή τουλάχιστον 30 λεπτά τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας.



Εκπαιδευτική δραστηριότητα 1

Παραδοσιακές ελληνικές συνταγές

Μόνος ή μαζί με τους συμμαθητές σου προσπάθησε να γράψεις τα υλικά και τον τρόπο εκτέλεσης που απαιτείται για να ετοιμάσεις καθένα από τα παρακάτω παραδοσιακά γεύματα.

Συνταγή	Υλικά	Εκτέλεση
Χωριάτικη σαλάτα		
Φασολάδα		
Σπανακόρυζο		
Αρνί με πατάτες στο φούρνο		
Τυροπιτάκια		

Εκπαιδευτική δραστηριότητα 2

Βρες το λίπος

Στην παρακάτω λίστα κατάγραψε τα τρόφιμα που τρως σε μεγαλύτερη συχνότητα και στη συνέχεια υπολόγισε την περιεκτικότητά τους σε λίπος. Για κάθε ένα από αυτά πρότεινε ένα τρόφιμο που έχει μικρότερη περιεκτικότητα σε λίπος και το οποίο είναι πιο υγιεινό για τη διατροφή σου.

Είδος τροφίμου	Περιεκτικότητα σε λίπος	Τρόφιμο που προτείνεις για αντικατάσταση

Εκπαιδευτική δραστηριότητα 3

Τρόφιμα και βιταμίνες

Στον παρακάτω πίνακα κατάγραψε τα τρόφιμα από τα οποία μπορούμε να πάρουμε τις αντίστοιχες βιταμίνες και στη συνέχεια περιέγραψε τους κινδύνους από την ανεπαρκή πρόσληψή τους.

Βιταμίνες	Πηγή	Κίνδυνοι από ανεπαρκή πρόσληψη
Βιταμίνη A	Συκώτι, κίτρινα φρούτα και λαχανικά, κρόκος αυγού, βούτυρο, πράσινα λαχανικά, ψάρια και λάδι ψαριού	Αδυναμία όρασης στο σκοτάδι, τραχύ ξηρό δέρμα και ξηροφθαλμία
Βιταμίνη D		
Βιταμίνη E		
Βιταμίνη C		
Βιταμίνη B1		
Βιταμίνη B2		
Βιταμίνη B12		

Λίγα λόγια για τους γονείς

Οι κακές συνήθειες στη διατροφή αυξάνονται όταν η επιρροή της οικογένειας μειώνεται και τα παιδιά αποκτούν μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων εκτός σπιτιού. Το «στίγμα» της παχυσαρκίας στα παιδιά μπορεί να επηρεάσει την εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους και την αυτοπεποίθησή τους. Το κυριότερο όμως είναι ότι μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες στη σωματική τους υγεία. Καμιά ζυγαριά δε μπορεί να ζυγίσει το βάρος που νιώθει ένα παχύσαρκο παιδί. Το ψυχολογικό βάρος είναι συχνά μεγαλύτερο από το σωματικό. Αλλάξαξέ το και από τα δύο. Στάσου δίπλα του.

Παιδική παχυσαρκία Ελλάδα, πρωταθλήτης Ευρώπης στην παιδική παχυσαρκία

Η Ελλάδα έχει τα πιο παχύσαρκα παιδιά σε όλη την Ευρώπη. Η συχνότητα της παχυσαρκίας, σε παιδιά ηλικίας 6-11 ετών, φθάνει το 54% και σε εφήβους ηλικίας 12-17 ετών το 40%. Σύμφωνα με μελέτη του Ιατρείου Παχυσαρκίας του Ενδοκρινολογικού Τμήματος στο Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού» στην Ελλάδα, η παχυσαρκία εμφανίζεται συχνότερα μεταξύ των παιδιών ηλικίας 8-12 ετών. Η παχυσαρκία σχετίζεται με την αύξηση του λίπους στο σώμα μας αναλογικά με τις προτεινόμενες τιμές για το ύψος, το φύλο και την ηλικία μας και είναι μια παθολογική κατάσταση, η οποία μπορεί να προκαλέσει πολλά προβλήματα υγείας όπως σακχαρώδη διαβήτη, υπέρταση, αυξημένη χοληστερίνη και τριγλυκερίδια, αποφρακτική άπνοια στη διάρκεια του ύπνου, δύσπνοια, οσφυαλγία, υπογονιμότητα και αυξημένο κίνδυνο κατά την αναισθησία σε μια χειρουργική επέμβαση. Συνδέεται επίσης με ορισμένες μορφές καρκίνου, όπως ο καρκίνος του παχέος εντέρου, του μαστού, του ενδομητρίου,

του οισοφάγου και των νεφρών. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η παχυσαρκία αποτελεί μία από τις τρεις σημαντικότερες αιτίες θανάτου για τους κατοίκους των “αναπτυγμένων χωρών” του Δυτικού Κόσμου. Επιπλέον, τα παχύσαρκα παιδιά είναι πιθανότερο να εμφανίσουν σημεία ψυχολογικής επιβάρυνσης σε σύγκριση με τα παιδιά με φυσιολογικό βάρος, ενώ η επίπτωση είναι εντονότερη στα κορίτσια από ότι στα αγόρια. Η παιδική και εφηβική παχυσαρκία έχει συνδεθεί επίσης, με χαμηλή αυτοεκτίμηση, κατάθλιψη, διατροφικές διαταραχές, βουλιμία και κακή εικόνα σώματος. Η Παχυσαρκία στην ηλικία των 13 χρόνων είναι ένας ισχυρός προγνωστικός παράγοντας παχυσαρκίας στον ενήλικα. Ο καλύτερος χρόνος για την αποτροπή πρόκλησης υπέρβαρων παιδιών που θα γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες είναι το διάστημα μεταξύ 7-12 χρόνων (επίτευξη ενός φυσιολογικού βάρους ως προ το ύψος στην ηλικία των 12 ετών).

Τι προκαλεί την παχυσαρκία στα παιδιά

Σύμφωνα με στοιχεία του Ινστιτούτου Καταναλωτή (INKA), το 77% των παιδιών δεν τρώει σχεδόν ποτέ μαζί με τους γονείς του, με αποτέλεσμα το φαγητό που τρώει να μην ελέγχεται από τους γονείς, τόσο ως προς την ποσότητα όσο και ως προς την ποιότητα. Επίσης το 83% δεν παίρνει επαρκές πρωινό στο σπίτι και μόνο το 11% προμηθεύεται κολατσιό για το σχολείο. Τέλος, ποσοστό 77% των παιδιών χρησιμοποιούν το χαρτζιλίκι τους για αγορά και κατανάλωση παχυντικών και ανθυγιεινών τροφών.

Τα παιδιά γίνονται παχύσαρκα για διάφορους λόγους. Οι πιο συνηθισμένοι είναι οι γενετικοί παράγοντες (κληρονομικότητα), η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, η κακή διατροφή ή ο συνδυασμός όλων των παραπάνω παραγόντων. Υπάρχουν βέβαια κάποιες σπάνιες περιπτώσεις που μια αρρώστια, όπως είναι μια ενδοκρινική διαταραχή, μπορεί να προκαλέσει την παιδική παχυσαρκία.

Γενετικοί παράγοντες (κληρονομικότητα)

Η κληρονομικότητα παίζει ρόλο, αυξάνοντας την πιθανότητα ένα παιδί να γίνει υπέρβαρο. Τα παιδιά που έχουν υπέρβαρους γονείς ή αδέρφια έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να γίνουν υπέρβαρα. Αυτό δεν σημαίνει ότι όλα τα παιδιά της οικογένειας θα γίνουν υπέρβαρα. Επίσης οι συνήθειες της οικογένειας, π.χ. οι διατροφικές συνήθειες και οι συνήθειες σωματικής δραστηριότητας έχουν επίδραση στο βάρος του παιδιού.

Διατροφική συμπεριφορά

Το “σπιτικό” φαγητό αποτελεί για πολλά νοικοκυριά μια συνήθεια όχι καθημερινή, ή ακόμα και πολυτέλεια. Το 76% των παιδιών αναφέρει κατανάλωση μεγάλης ποσότητας φαγητού, ιδιαίτερα γλυκών, λιπαρών τροφών και σνακς, λήψη κακής ποιότητας τροφής και συχνή κατανάλωση fast food και τροφίμων με ψηλή περιεκτικότητα σε λίπος και θερμίδες. Με αυτό τον τρόπο, καταναλώνουν όλο και λιγότερο σαλάτες, λαχανικά και όσπρια. Επίσης, οι κακές διατροφικές συνήθειες, όπως είναι το φαγητό μπροστά στην τηλεόραση και το φαγητό σε ακατάστατες ώρες, ευνοούν την υπερκατανάλωση τροφής.

Έλλειψη σωματικής δραστηριότητας

Σύμφωνα με μελέτη του Ιατρείου Παχυσαρκίας του Ενδοκρινολογικού Τμήματος στο Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού» το 57% των παχύσαρκων παιδιών έχει διαπιστωθεί ότι δεν ασκείται καθόλου, το 13% ελάχιστα και μόνο το 30% ασκείται τακτικά. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, που προάγει την καθιστική ζωή και τη μειωμένη σωματική δραστηριότητα, έχει σημαντικό αντίκτυπο στα παιδιά των οποίων το καθημερινό πρόγραμμα επιβαρύνεται με αρκετές εξωσχολικές δραστηριότητες (ξένες γλώσσες, φροντιστήρια κ.ά.). Αν σε αυτές προστεθούν οι ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης και ασχολίας με επιτραπέζια παιχνίδια ή με τον υπολογιστή, είναι φανερό ότι η σωματική δραστηριότητα των παιδιών βρίσκεται σε πολύ χαμηλά επίπεδα.

Πώς θα προλάβω την παχυσαρκία;

Μεσογειακή διατροφή

Η διατροφή της οικογένειας θα πρέπει να οργανωθεί και να προγραμματισθεί επαναφέροντας την «μεσογειακή δίαιτα» στο ελληνικό σπίτι. Η υγιεινή παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει:

1. Αφθονία τροφών φυτικής προέλευσης, όπως φρούτα, λαχανικά, πατάτες, δημητριακά και όσπρια
2. Καθημερινή λήψη μικρών ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως το τυρί και το γιαούρτι
3. Κατανάλωση ψαριού και πουλερικών σε εβδομαδιαία βάση (όχι καθημερινή).
4. "Κόκκινο" κρέας (μοσχάρι, χοιρινό, κτλ) μόνο λίγες φορές το μήνα.
5. Αυγά, το πολύ μέχρι 4 την εβδομάδα
6. Λάδι ελιάς ως βασικό έλαιο, που αντικαθιστά όλα τα άλλα λίπη και έλαια.
7. Σπάνια κατανάλωση ζάχαρης και τράνς-λιπαρών οξέων που βρίσκονται άφθονα στις μαργαρίνες και άρα σε όλα σχεδόν τα έτοιμα γλυκά και φαγητά.

15 σωστές διατροφικές συνήθειες

Οι βάσεις για να αποκτήσει το παιδί σας σωστές διατροφικές συνήθειες μπαίνουν από το σπίτι, πράγμα που σημαίνει ότι ο ρόλος σας είναι σημαντικός:

1. Γίνετε πρότυπο για τα παιδί σας. Μην τρώτε ότι δε θέλετε να τρώει το παιδί. Όλοι στην οικογένεια πρέπει να μάθουν να τρώ-

νε υγιεινά και να είναι σωματικά δραστήριοι. Υιοθετήστε μια πιο υγιεινή δίαιτα για όλη την οικογένεια.

2. Το μαγειρεμένο φαγητό με τη σαλάτα θα πρέπει να υπάρχει καθημερινά (ή σχεδόν καθημερινά) στο τραπέζι και η λύση του "έτοιμου φαγητού" θα πρέπει να περιορίζεται.

3. Τα παιδιά πρέπει να μάθουν τη σημασία της σωστής διατροφής για την ανάπτυξη του σώματος και την ενέργεια που χρειάζεται ο οργανισμός για να καλύψει τις ανάγκες του.

4. Φροντίστε εσείς και ο σύντροφός σας να τρώτε δείχνοντας πόσο απολαμβάνετε τις διαφορετικές γεύσεις και παροτρύνοντας το παιδί να δοκιμάσει.

5. Καθιερώστε συγκεκριμένες ώρες, όπου όλη η οικογένεια θα τρώει μαζί στο οικογενειακό τραπέζι. Κάνετε την ώρα του φαγητού ευχαρίστηση για όλη την οικογένεια, όπου όλα τα μέλη θα έχουν ευκαιρία για συζήτηση. Μην σερβίρετε μεγάλες μερίδες.

6. Μην χρησιμοποιείτε πολλά καρυκεύματα στο φαγητό.

7. Μην πιέζετε το παιδί σας να φάει όταν δεν νιώθει πείνα.

8. Οργανώστε το πρόγραμμα της οικογένειας, ώστε να δίνεται η ευκαιρία σε όλους να ασκούνται. Για παράδειγμα, μετά το φαγητό, αντί να κάθεστε στην τηλεόραση, βγείτε μια βόλτα ή ασχοληθείτε με το παιδί σας.

9. Βοηθήστε το παιδί σας να βρει την δραστηριότητα που του αρέσει.

10. Αυξήστε την πιθανότητα υγιεινών επιλογών σε τρόφιμα στο σπίτι, έτσι ώστε να φαίνεται στα παιδιά ως η εύκολη λύση.

11. Ζητήστε από τα παιδιά να συμμετέχουν στην επιλογή των τροφίμων και την προετοιμασία του φαγητού.

12. Μην χρησιμοποιείτε το φαγητό για τιμωρία ή ανταμοιβή, γιατί το παιδί μπορεί να κάνει λανθασμένες συνδέσεις με το φαγητό.

13. Προσέχετε τις επιλογές σας, όταν τρώτε έξω από το σπίτι. Περιορίστε τα fast-food σε 2-3 φορές το μήνα.

14. Μην αφήνετε τα παιδιά σας να καταναλώνουν ενδιάμεσες τροφές (σνακς) με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος και ζάχαρη.

15. Μάθετε τι τρώει το παιδί σας στο σχολείο ή ετοιμάστε εσείς το κολατσιό που θα πάρει μαζί του.

Πως μπορώ να βοηθήσω το παχύσαρκο παιδί μου;

Για να αντιμετωπιστεί η παιδική και εφηβική παχυσαρκία θα πρέπει να αναζητήσετε την συμβουλή και την υποστήριξη ειδικού. Σε κάθε περίπτωση, η αντιμετώπισή της θα πρέπει να βασίζεται στο τρίπτυχο «δίαιτα και σωστή διατροφή, φυσική δραστηριότητα και υποστήριξη του παιδιού».

Δίαιτα - σωστή και υγιεινή διατροφή

Η δίαιτα πρέπει να εξασφαλίζει στο παιδί φυσιολογική αύξηση και ανάπτυξη. Το διαιτολόγιο των παιδιών πρέπει να περιλαμβάνει ποικιλία εύγευστων και υγιεινών τροφών και να παρέχεται η δυνατότητα επιλογής. Οι προσλαμβανόμενες θερμίδες του 24ώρου πρέπει να είναι ανάλογες με την ηλικία. Η περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά πρέπει να είναι: 50-55% υδατάνθρακες, 25-30% λίπη, 15-20% πρωτεΐνες και άφθονες φυτικές ίνες. Δε θα πρέπει τα παιδιά να χάσουν αμέσως βάρος, αλλά σταδιακά μέχρι να υπάρξει αρμονία μεταξύ βάρους και ύψους.

Φυσική δραστηριότητα

Ένα πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας προκαλεί ευεξία και έχει θετική επίδραση στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Βοηθά στον έλεγχο του σωματικού βάρους και τονώνει το αναπνευστικό και κυκλοφοριακό σύστημα.

Ψυχολογική υποστήριξη

Πρέπει να αποφεύγεται η κριτική και η επίπληξη ενός υπέρβαρου παιδιού γιατί δημιουργούν αρνητική αντίδραση. Η συμπαράσταση και συνεχής παρακίνηση και επιβράβευση, έστω κι αν το αποτέλεσμα είναι μικρό, είναι απαραίτητη. Η συνεχής ενθάρρυνση για συνέχιση της προσπάθειας με μακροπρόθεσμους στόχους έχει συνήθως θετικά αποτελέσματα.

Υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ, BMI) χρησιμοποιεί το ύψος και το βάρος ενός ατόμου για να προσδιορίσει το ποσοστό του λίπους που υπάρχει στο σώμα του. Η διεθνής επιστημονική κοινότητα έχει ορίσει τον ΔΜΣ ως μέτρο για την εκτίμηση της παχυσαρκίας. Ο δείκτης αυτός αποτελεί το πηλίκο που προκύπτει από τη διαίρεση του βάρους ενός ατόμου (σε kg) με το τετράγωνο του ύψους του (σε m²). Για την εκτίμηση της παχυσαρκίας στα παιδιά και τους εφήβους χρησιμοποιείται ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), ο οποίος κατανέ-

μεται σε εκατοστιαίες θέσεις ανάλογα με την ηλικία και το φύλο του. Υπό αυτές τις προϋποθέσεις, αν ο ΔΜΣ του παιδιού είναι μέχρι την 85η εκατοστιαία θέση, το βάρος του θεωρείται φυσιολογικό. Αν ο ΔΜΣ είναι μεγαλύτερος από την 85η θέση, θεωρείται ότι είναι σε κίνδυνο να γίνει υπέρβαρο, ενώ **αν είναι μεγαλύτερος από την 95η θέση θεωρείται υπέρβαρο**. Αν ο ΔΜΣ βρίσκεται στην 50τη εκατοστιαία θέση, αυτό σημαίνει ότι βρίσκεται κοντά στο μέσο όρο, λόγω του ότι τα μισά παιδιά της ίδιας ηλικίας και του ίδιου φύλου έχουν ίδιο ΔΜΣ.

**Δείκτης Μάζας Σώματος =
Βάρος σε κιλά / ύψος σε μέτρα²**

Ηλικία σε έτη	50η εκ. θέση Αγόρι	50η εκ. θέση Κορίτσι	80η εκ. θέση Αγόρι	80η εκ. θέση Κορίτσι	95η εκ. θέση Αγόρι	95η εκ. θέση Κορίτσι
2	17.2	17.4	18.4	18.0	20.1	20.1
3	15.8	16.9	17.9	17.6	19.6	19.4
4	15.6	16.6	17.6	17.3	19.3	19.1
5	15.3	16.6	17.4	17.1	19.3	19.2
6	15.3	16.7	17.6	17.3	19.8	19.7
7	15.5	16.9	17.9	17.8	20.6	20.5
8	15.7	17.4	18.4	18.3	21.6	21.6
9	15.9	17.8	19.1	19.1	22.8	22.8
10	16.3	18.3	19.8	19.9	24.0	24.1
11	16.8	19.0	20.6	20.7	25.1	25.4
12	17.3	19.7	21.2	21.7	26.0	26.7
13	17.9	20.4	21.9	22.6	26.8	27.8
14	18.4	21.2	22.6	23.3	27.6	28.6
14	19.0	21.7	23.3	23.9	28.3	29.1
16	19.6	22.1	23.9	24.4	28.9	29.4
17	20.2	22.4	24.5	24.7	29.4	29.7
18	20.8	22.8	25.0	25.0	30.0	30.0

Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης
Γενική Γραμματεία Πρόνοιας

Μονάδα Στρατηγικής και Πολιτικών Υγείας

Συντονιστής Μονάδας Αλέξης Ζορμπάς

Κείμενα εντύπου Έφη Σίμου

Επιστημονική Επιμέλεια Χριστίνα Κωστάρα, Διατροφολόγος - Διαιτολόγος

Επικοινωνία Άρτεμις Βακαλοπούλου

Επιμέλεια Εντύπου Λουκία Γουλιάμου, Τζίνα Παγκιτζή