

Γενικό Λύκειο Καλαμπακίου  
Σχολικό έτος 2013-14

Ερευνητική Εργασία Α' τετραμήνου



# Η Διατροφή των Εφήβων

Εκπαιδευτικός: Παπαδόπουλος Δημήτριος (ΠΕ 11)

Τάξη: Β'

Τμήμα: 1ο

# Περιεχόμενο παρουσίασης

- Περιεχόμενο της Ερευνητικής Εργασίας
- Σκοπός της Ερευνητικής Εργασίας
- Google Drive
- Η σημασία της σωστής διατροφής στην εφηβική ηλικία σε σχέση με τον αθλητισμό
- Διατροφικές διαταραχές στην εφηβική ηλικία: Παχυσαρκία, Νευρογενής Ανορεξία, Βουλιμία
- Η αξία της Μεσογειακής Διατροφής
- Κατανάλωση τροφίμων στο σχολείο
- Μύθοι και αλήθειες για τις Δίαιτες

# Σκοπός της Ερευνητικής Εργασίας (Ε.Ε)

Σκοπός της Ε.Ε ήταν η ενασχόληση των μαθητών και η απόκτηση γνώσεων σχετικά με την διατροφή των εφήβων ώστε να διαμορφώσουν ενδεχομένως ένα δια βίου υγιεινό τρόπο ζωής καθώς:

1. Πολλές υγιεινές στάσεις και συνήθειες διαμορφώνονται και σχηματοποιούνται στην παιδική και εφηβική ηλικία.
2. Στο περιβάλλον του σχολείου το μάθημα των Ερευνητικών Εργασιών, της Φ.Α και των Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας, μπορούν να διαδραματίσουν ένα ουσιαστικό ρόλο στην προαγωγή της υγείας.

Ωστόσο τονίστηκε ότι διαπροσωπικοί, κοινωνικοπολιτικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες επηρεάζουν και διαμορφώνουν γενικότερα, ένα υγιεινό τρόπο ζωής.

# Περιεχόμενο της Ε.Ε

- Στην παρούσα ερευνητική εργασία πέντε ομάδες μαθητών ασχολήθηκαν, διερευνώντας την σύγχρονη βιβλιογραφία, με τα παρακάτω πέντε θέματα:
  1. Η σημασία της σωστής διατροφής στην εφηβική ηλικία σε σχέση με τον αθλητισμό
  2. Διατροφικές διαταραχές στην εφηβική ηλικία: Παχυσαρκία, Νευρογενής Ανορεξία, Βουλιμία
  3. Η αξία της Μεσογειακής Διατροφής
  4. Κατανάλωση τροφίμων στο σχολείο
  5. Μύθοι και αλήθειες για τις Δίαιτες

# Google Drive

- Η κάθε ομάδα όφειλε να ετοιμάσει και να παραδώσει στο τέλος ένα αρχείο κειμένου και ένα αρχείο παρουσίασης μέσω της υπηρεσίας Goggle Drive.
- **Google Drive:** υπηρεσία αποθήκευσης και συγχρονισμού αρχείων που παρέχεται από την Google και επιτρέπει την χρήση αποθηκευτικού νέφους, τον διαμοιρασμό αρχείων και την συνεργατική επεξεργασία από τους χρήστες.
- Τα αρχεία με το περιεχόμενο επιμελήθηκε και μοιράστηκε στους μαθητές από τον συντονιστή εκπαιδευτικό.
- Μέσω του Google Drive επιδιώχθηκε η συνεργατική επεξεργασία των εργασιών των μαθητών.

Β1\_2013-14 - Google Drive x

Google

Drive

Β1\_2013-14

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Ο δίσκος μου

Β1\_2013-14

Σε κοινή χρήση με εμένα

Με αστέρι

Πρόσφατα

Κάδος απορριμμάτων

Περισσότερα

Συνδέστε το Drive με τον επιτραπέζιο υπολογιστή σας

Το Drive μου > Β1\_2013-14

<input type="checkbox"/>	ΤΙΤΛΟΣ	ΚΑΤΟΧΟΣ	Όριο που χρησιμοποιείται
<input type="checkbox"/>	1. Η σημασία της σωστής διατροφής στην εφηβική ηλικία σε σχέση με τον αθλητισμό» Κοινής χρήσης	εγώ	—
<input type="checkbox"/>	1. Η σημασία της σωστής διατροφής στην εφηβική ηλικία σε σχέση με τον αθλητισμό» Κοινής χρήσης	εγώ	—
<input type="checkbox"/>	2. «Διατροφικές διαταραχές στην εφηβική ηλικία: Παχυσαρκία, Νευρογενής Ανορεξία, Βουλιμία» Κοινής χρήσης	εγώ	—
<input type="checkbox"/>	2. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ Κοινής χρήσης	εγώ	—
<input type="checkbox"/>	3. «Η αξία της Μεσογειακής Διατροφής» Κοινής χρήσης	εγώ	—
<input type="checkbox"/>	3. Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ Κοινής χρήσης	εγώ	—
<input type="checkbox"/>	4. «Μύθοι και αλήθειες για τις Διαίτες» Κοινής χρήσης	εγώ	—
<input type="checkbox"/>	4. ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΙΤΕΣ Κοινής χρήσης	εγώ	—
<input type="checkbox"/>	5. «Κατανάλωση τροφίμων στο σχολείο» Κοινής χρήσης	εγώ	—
<input type="checkbox"/>	5. ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Κοινής χρήσης	εγώ	—

Χρησιμοποιούνται 0,14 GB (0...)  
Διαχείριση

EN

11:58 πμ

# 1. Η σημασία της σωστής διατροφής στην εφηβική ηλικία σε σχέση με τον αθλητισμό

- Από τους αρχαιότατους χρόνους η διατροφή συνδυαζόμενη με τη σωστή άσκηση, αναφέρεται ως ένας από τους πλέον καθοριστικούς παράγοντες επιτυχίας των αθλητών στους διάφορους αγώνες.
- Σημαντικός είναι ο ρόλος της διατροφής όχι μόνο για τους αθλητές αλλά και για τον κάθε άνθρωπο, διότι η διατροφή αποτελεί το συνδετικό κρίκο, που ενώνει τον άνθρωπο με το περιβάλλον.
- Η σημασία της διατροφής, στις μέρες μας, για τη διατήρηση της καλής υγείας είναι αναμφισβήτητη· σε ό,τι αφορά τον αθλητή, είναι ίσως ακόμα μεγαλύτερη, αφού επηρεάζει σημαντικά την απόδοσή του. Είναι ευνόητο ότι η διατροφή του αθλητή, παρ' όλο που ακολουθεί κάποιες αρχές ισορροπημένης δίαιτας που εφαρμόζεται στο γενικό πληθυσμό, έχει και πολλές ιδιαιτερότητες, οι οποίες αναπτύχθηκαν στη συνέχεια της εργασίας.
- Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να προσδιορίσει και να εξηγήσει τη σημασία της διατροφής στον αθλητισμό και να υποστηρίξει πως η σωστή άθληση πρέπει να συνοδεύεται και από σωστή διατροφή

## 2. Διατροφικές διαταραχές στην εφηβική ηλικία: Παχυσαρκία, Νευρογενής Ανορεξία, Βουλιμία

- Οι διατροφικές ανάγκες των παιδιών εξαρτώνται από την ηλικία και δεν είναι σταθερές όπως βρέθηκε σε πολυάριθμες έρευνες. Η ελλιπής γνώση σε θέματα διατροφής και αναγκών των παιδιών έχει επιπτώσεις στη νοητική ανάπτυξη και την υγεία τους.
- Οι διατροφικές συνήθειες που υιοθετούνται κατά την παιδική ηλικία συνήθως διατηρούνται για αρκετά χρόνια κατά την ενήλικη ζωή. Κατά την διάρκεια της σχολικής ηλικίας είναι σημαντικό να αρχίσει να αποκτά το παιδί σωστές διατροφικές συνήθειες.
- Οι έφηβοι παρουσιάζουν ιδιαίτερες διατροφικές επιλογές και συνήθειες σε σχέση με τα παιδιά και τους ενήλικες. Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν η ενημέρωση των μαθητών στις διατροφικές διαταραχές στην εφηβική ηλικία, όπως η παχυσαρκία, η νευρογενής ανορεξία και η βουλιμία.



### 3. Η αξία της μεσογειακής διατροφής

- Η διατροφή του ανθρώπου από την εμφάνισή του μέχρι σήμερα διαμορφώθηκε από την εξελικτική εμπειρία του και από πολλούς άλλους παράγοντες, όπως το περιβάλλον, οι συνήθειες ζωής, οι θρησκευτικές παραδόσεις. Έτσι, ύστερα από συστηματική παρακολούθηση των διατροφικών χαρακτηριστικών των διαφόρων πληθυσμών της γης, διαπιστώνεται ότι μπορούν να διακριθούν κάποια διατροφικά μοντέλα. Τα διατροφικά αυτά μοντέλα αποτελούν αντικείμενα ερευνών, για την αναζήτηση τυχόν υφιστάμενης σχέσης μεταξύ της διατροφής και διαφόρων ασθενειών.
- *Σκοπός της εργασίας* αυτής ήταν η ενημέρωση των μαθητών με το διατροφικό μοντέλο, που αποτελεί έως σήμερα αντικείμενο πολλών μελετών, της Μεσογειακής δίαιτας. Τα τρόφιμα της δίαιτας αυτής από άποψη ταξινομήσεως χωρίστηκαν σε διάφορες ομάδες. Με το σκεπτικό αυτό δημιουργήθηκε η πυραμίδα της Μεσογειακής δίαιτας, η οποία εμφανίζει τη συχνότητα με την οποία θα πρέπει να καταναλώνονται τα διάφορα τρόφιμα.

## 4. Μύθοι και αλήθειες για τις Δίαιτες

- **Η δίαιτα** έχει στόχο στη σταδιακή μείωση του βάρους, στην μείωση του σωματικού λίπους και στην διατροφική εκπαίδευση. Επίσης μια δίαιτα θα πρέπει να συνδυάζεται με την φυσική δραστηριότητα . Η φυσική δραστηριότητα είναι ένας απαραίτητος σύμμαχος για την μείωση βάρους. Με τη άσκηση αυξάνεται η ενέργεια που καταναλώνει το σώμα μας και επιτυγχάνεται ευκολότερα η απώλεια περιττών κιλών και αύξηση της μυϊκής μάζας.
- **Η διατροφή** είναι βιολογική ανάγκη. Διαφέρει από λαό σε λαό και από άνθρωπο σε άνθρωπο. Με την σωστή διατροφή και άσκηση, ο άνθρωπος μπορεί να θωρακίσει τον οργανισμό του και να του χαρίσει μακροζωία και ευεξία.
- Καθημερινά παρακολουθούμε στην τηλεόραση και στα διάφορα περιοδικά, άρθρα που μιλάνε για δίαιτες, για διατροφές, για ανθυγιεινά τρόφιμα, τα οποία βλάπτουν σοβαρά την υγεία του οργανισμού και οδηγούν στην παχυσαρκία. Στις δίαιτες υπάρχουν πολλοί μύθοι, αλλά πίσω από κάθε μύθο κρύβεται η αλήθεια
- *Σκοπός της εργασίας* αυτής ήταν να ενημερωθούν οι μαθητές σε θέματα δίαιτας και διατροφής , ποιες αλήθειες και μύθοι κρύβονται πίσω από τις δίαιτες και πως αν εφαρμοστούν σωστά με την κατάλληλη φυσική δραστηριότητα και άσκηση θα υπάρξουν επιθυμητά αποτελέσματα.

# 5. Κατανάλωση τροφίμων στο Σχολείο

- Οι διατροφικές συνήθειες που υιοθετούνται κατά την παιδική ηλικία συνήθως διατηρούνται για αρκετά χρόνια κατά την ενήλικη ζωή. Κατά την διάρκεια της σχολικής ηλικίας είναι σημαντικό να αρχίσει να αποκτά το παιδί σωστές διατροφικές συνήθειες.
- Οι έφηβοι παρουσιάζουν ιδιαίτερες διατροφικές επιλογές και συνήθειες σε σχέση με τα παιδιά και τους ενήλικες. Αν και σε όλο τον κόσμο υπάρχουν διάφορα πολιτιστικά μοντέλα, η βιβλιογραφία που ασχολείται με τους εφήβους δείχνει ότι υπάρχουν παγκοσμίως παρόμοιες τάσεις. Ένα κοινό εύρημα είναι η παράλειψη γευμάτων και ιδιαίτερα του πρωινού. Το πρόγευμα έχει μεγάλη σημασία στην απόδοση των παιδιών στο σχολείο και είναι απαραίτητο κάθε μέρα. Παρέχει την απαιτούμενη ενέργεια που χρειάζονται για καλύτερη συγκέντρωση, καλύτερη απόδοση, λιγότερα λάθη, μεγαλύτερη συμμετοχή στην τάξη και στο παιχνίδι.
- Οι περισσότερες μελέτες έως σήμερα δείχνουν ότι τα τρόφιμα που επιλέγουν τα παιδιά από το κυλικείο κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων είναι κακής ποιότητας και χαμηλής θρεπτικής αξίας. Τα κυλικεία των σχολείων περιέχουν πολλά προϊόντα που δεν περιλαμβάνονται στη λίστα των επιτρεπόμενων ειδών που έχει συντάξει το Υπουργείο Παιδείας. Το γρήγορο φαγητό και τα ανθυγιεινά προϊόντα έχουν ως αποτέλεσμα όλο και περισσότερα παιδιά να πάσχουν από παχυσαρκία.
- *Σκοπός της εργασίας* αυτής ήταν η ενημέρωση των μαθητών για διατροφικά ζητήματα όπως η παχυσαρκία, η αξία του πρωινού, του προγεύματος καθώς και της νομοθεσίας που διέπει την λειτουργία των κυλικείων στα σχολεία της χώρας μας.