



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΤΩΧΕΙΑΣ



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΡΟΝΟΙΑΚΩΝ ΕΠΙΔΟΜΑΤΩΝ
& ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΙΚΗ ΑΡΧΗ ΤΟΥ Ε.Π. ΕΒΥΣ του ΤΕΒΑ



ΤΕΒΑ / FEAD
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Ταμείο Ευρωπαϊκής Βοήθειας
προς τους Απόρους

Σωστή διατροφή ως έφηβοι- καλή υγεία ως ενήλικες

Τοκμακίδου Βαλασία

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
Συνοδευτικών Μέτρων
Προγράμματος ΤΕΒΑ



- ▶ Η εφηβεία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα στάδια ανάπτυξης του ανθρώπου.
- ▶ Η εφηβική ανάπτυξη για τα κορίτσια ξεκινάει στην ηλικία των 10-11 ετών και ολοκληρώνεται συνήθως μέχρι τα 15 έτη ενώ για τα αγόρια ξεκινάει σε ηλικία 12-13 ετών, φτάνει στο μέγιστο ρυθμό ανάπτυξης σε ηλικία 14 ετών και ολοκληρώνεται στα 19 έτη.

ΕΦΗΒΕΙΑ

«Η περίοδος των αλλαγών»



ΑΓΟΡΙΑ

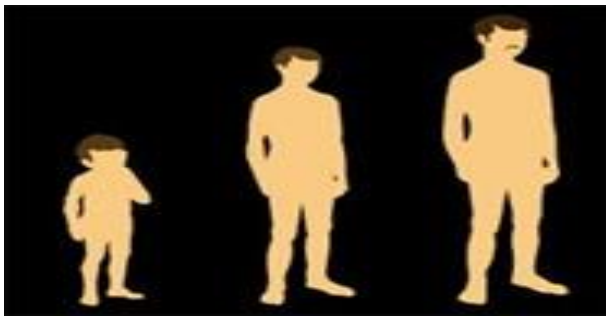
- ▶ Αύξηση ύψους
- ▶ Ανάπτυξη γεννητικών οργάνων
- ▶ Εμφάνιση τριχοφυΐας
- ▶ Ακμή
- ▶ Βραχνή φωνή
- ▶ Αύξηση βάρους - μυς

ΚΟΡΙΤΣΙΑ

- ▶ Αύξηση ύψους
- ▶ Ανάπτυξη γεννητικών οργάνων
- ▶ Εμφάνιση τριχοφυΐας
- ▶ Ακμή
- ▶ Εμφάνιση περιόδου
- ▶ Αύξηση βάρους - λίπους

Τι προκαλεί τις αλλαγές;

- ▶ Η υπόφυση, ο αδένας της ανάπτυξης απελευθερώνει χημικές ουσίες τις ορμόνες
- ▶ Διοχετεύονται στο σώμα και μέσω της κυκλοφορίας του αίματος φτάνουν σε συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου και προκαλούν αλλαγές στην ανάπτυξη.



Ορμόνες στην εφηβεία

► Οι πιο σημαντικές γυναικείες ορμόνες είναι τα οιστρογόνα

► Η πιο σημαντική ανδρική ορμόνη είναι η τεστοστερόνη.

Αύξηση βάρους!!!

ΑΓΟΡΙΑ

Θετικά συναισθήματα:
*Χαρά, απόκτηση,
αυτοπεποίθηση,
απόκτηση δύναμης*



ΚΟΡΙΤΣΙΑ

Αρνητικά συναισθήματα:
*Τύψεις, ενοχές, άγχος,
αμηχανία, ντροπή,
ανασφάλεια*



Διατροφή στην εφηβεία

ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΓΙΑΤΙ:

- ▶ Ανάπτυξη μυϊκού ιστού, σκελετικού, γεννητικού και νευρικού συστήματος.
- ▶ Παροχή ενέργειας και θρεπτικών συστατικών.
- ▶ **Πρόληψη** καταστάσεων κατά την εφηβική ηλικία (σιδηροπενική αναιμία, οδοντική τερηδόνα, ακμή (κορεσμένα-trans λιπαρά αιτία), βιομηχανοποιημένα προϊόντα, τρόφιμα ταχυφαγείου).
- ▶ **Πρόληψη** παθολογικών καταστάσεων κατά την **ενήλικη ζωή** (παχυσαρκία, υπέρταση, καρδιαγγειακά νοσήματα, οστεοπόρωση κ.α.).
- ▶ **Πρόληψη** εμφάνισης **κακοηθειών - καρκίνου**.



Διατροφή και πρόληψη κακοηθειών

Μεγάλο ποσοστό των κακοηθειών στον άνθρωπο σχετίζονται με τη διατροφή!

Σημαντικές προστατευτικές ουσίες:

- ▶ Αντιοξειδωτικά τα οποία έχουν προστατευτική δράση: βιταμίνες Α, C και Ε (Πηγές: καρότα, δαμάσκηνα, ελιές, ελαιόλαδο, εσπεριδοειδή, ρόδι, μύρτιλα κ.α.).
- ▶ Η κατανάλωση φυτικών ινών προστατεύει από τον καρκίνο κυρίως του παχέος εντέρου.

Οι διατροφικές ιδιαιτερότητες των εφήβων

- ▶ Τρώνε έξω.
- ▶ Θεωρούν την υγιεινή διατροφή βαρετή.
- ▶ Τσιμπολογάνε.
- ▶ Επιλέγουν φθηνά φαγητά (για να αγοράζουν ρούχα, καλλυντικά).
- ▶ Πειραματίζονται με δίαιτες και ανορθόδοξες πρακτικές απώλειας βάρους (φυτοφαγία, νηστεία, χάπια αδυνατίσματος).
- ▶ Υπερβολική ενασχόληση με την εικόνα σώματος.
- ▶ Ξεκινούν την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών και καφέ πολλές φορές σε συνδυασμό με το κάπνισμα.
- ▶ Πίεση προτύπων ΜΜΕ.



ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

- ▶ Πολύ συχνή στα κορίτσια.
- ▶ Όταν επαναλαμβάνονται, μπορεί να απειλήσουν τη φυσιολογική ανάπτυξη.
- ▶ Όταν η απώλεια βάρους σημειώνεται ταχέως, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα ανάκτησης του αρχικού - αλλά και επιπλέον- βάρους.

***ΣΥΣΤΑΣΗ:** απώλεια βάρους με ρυθμό 0.5 -1kg/εβδομάδα.

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- ▶ Ποικίλουν και εξαρτώνται από:
 - ▶ το ρυθμό της ανάπτυξης,
 - ▶ το βάρος και το ύψος,
 - ▶ τη φυσική δραστηριότητά τους.
- ▶ Οι ενεργειακές ανάγκες των **αγοριών** είναι **υψηλότερες** από αυτές των κοριτσιών, λόγω πιο γρήγορης ανάπτυξης, περισσότερο ανεπτυγμένου μυϊκού ιστού και γρηγορότερου μεταβολισμού.



Συνιστώμενες ημερήσιες ανάγκες

	Κορίτσια 11-14	Κορίτσια 15-18	Αγόρια 11-14	Αγόρια 15-18
Ενέργεια kcals	2.200	2.200	2.500	3.000
Πρωτεΐνες gr	46	44	45	59
Σίδηρος mg	15	15	12	12
Ασβέστιο mg	1.200	1.200	1.200	1.200
Ψευδάργυρος mg	12	12	15	15
Βιταμίνη Α μg RE	800	1.000	800	1.000
Βιταμίνη D μg	10	10	10	10
Βιταμίνη C mg	50	60	50	60
Φολικό οξύ mcg	150	180	150	200
Βιταμίνη Ε mg	8	8	10	10

Πηγή: Food and nutrition board, National academy of science national research council, Recommended dietary allowances, 10th ed, Washington DC (1989)

Συνιστώμενες ημερήσιες ανάγκες

	Κορίτσια 11-14	Κορίτσια 15-18	Αγόρια 11-14	Αγόρια 15-18
Ενέργεια kcals	2.200	2.200	2.500	3.000
Πρωτεΐνες gr	46	44	45	59
Σίδηρος mg	15	15	12	12
Ασβέστιο mg	1.200	1.200	1.200	1.200
Ψευδάργυρος mg	12	12	15	15
Βιταμίνη Α mg RE	800	1.000	800	1.000
Βιταμίνη D μg	10	10	10	10
Βιταμίνη C mg	50	60	50	60
Φολικό οξύ mcg	150	180	150	200
Βιταμίνη Ε mg	8	8	10	10

Πηγή: Food and nutrition board, National academy of science national research council, Recommended dietary allowances, 10th ed, Washington DC (1989)

Συνιστώμενες ημερήσιες ανάγκες

	Κορίτσια 11-14	Κορίτσια 15-18	Αγόρια 11-14	Αγόρια 15-18
Ενέργεια kcals	2.200	2.200	2.500	3.000
Πρωτεΐνες gr	46	44	45	59
Σίδηρος mg	15	15	12	12
Ασβέστιο mg	1.200	1.200	1.200	1.200
Ψευδάργυρος mg	12	12	15	15
Βιταμίνη Α μg RE	800	1.000	800	1.000
Βιταμίνη D μg	10	10	10	10
Βιταμίνη C mg	50	60	50	60
Φολικό οξύ mcg	150	180	150	200
Βιταμίνη Ε mg	8	8	10	10

Πηγή: Food and nutrition board, National academy of science national research council, Recommended dietary allowances, 10th ed, Washington DC (1989)

Ανάγκες σε πρωτεΐνες

Το 15% της συνολικής ημερήσιας πρόσληψης θερμίδων

- ▶ Φυτικής προέλευσης:

Μικρή απορροφησιμότητα (όσπρια, δημητριακά, Ξηροί καρποί).

- ▶ Ζωϊκής προέλευσης:

Πλήρης αξιοποίηση από τον οργανισμό

!! Τουλάχιστον το 25% των προσλαμβανόμενων πρωτεϊνών πρέπει να είναι ζωϊκής προέλευσης.

ΠΗΓΕΣ: κρέας, μοσχάρι, συκώτι, κοτόπουλο, ψάρι, γάλα, γιαούρτι, αυγό, τυρί.



ΛΙΠΗ

Κι όμως...Το καλό λίπος είναι χρήσιμο!!!!

ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ:

- ▶ Σύνθεση ορμονών της εφηβείας.
- ▶ Μεταφορά λιποδιαλυτών βιταμινών (Α, D, Ε, Κ).
- ▶ Είναι απαραίτητο για την παραγωγή των οιστρογόνων.
- ▶ Εξασφάλιση των απαραίτητων Ω3 λιπαρών οξέων, τα οποία δεν μπορούν να συντεθούν στον οργανισμό από μόνα τους .

ΠΗΓΕΣ: λιπαρά ψάρια (σκουμπρί, σολομός), καρύδια, ταχίνι, λιναρόσπορος, σουσάμι).



ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΕΙΝΑΙ:

- τα φρούτα
- τα λαχανικά
- τα γαλακτοκομικά
- το μέλι
- το ψωμί
- τα ζυμαρικά
- τα δημητριακά και
γενικά όλα τα
αμυλώδη

Starchy foods



- ▶ Βασική πηγή ενέργειας >50% των ημερήσιων προσλαμβανόμενων θερμίδων πρέπει να προέρχεται από υδατάνθρακες.
- ▶ Η γλυκόζη που προέρχεται από τους υδατάνθρακες αποτελεί το κύριο καύσιμο του εγκεφάλου.

!! Σύνθετοι υδατάνθρακες (ωμά φρούτα και λαχανικά, όσπρια, δημητριακά): κύρια πηγή φυτικών ινών.

ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

- ▶ Διευκολύνουν τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος,
- ▶ Εξουδετερώνουν τις τοξίνες των τροφών,
- ▶ Έχουν αντικαρκινική δράση
- ▶ Μειώνουν τα επίπεδα χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων.
- ▶ Προκαλούν και ενισχύουν το αίσθημα του κορεσμού

Πηγές: φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως.



ΣΙΔΗΡΟΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

- ▶ Οι έφηβοι αποτελούν ομάδα υψηλού κινδύνου όσον αφορά τη έλλειψη σιδήρου.
- ▶ Η σιδηροπενική αναιμία είναι η πιο συχνή έκδηλη διατροφική διαταραχή στους εφήβους και των δύο φύλων.
- ▶ Αυξημένες ανάγκες γιατί:
 - ❖ Αύξηση όγκου αίματος και στα δύο φύλα
 - ❖ Εμφάνιση έμμηνου ρύσεως στα κορίτσια
 - ❖ Ανάπτυξη μυϊκού ιστού στα αγόρια.



Οι έφηβοι που αθλούνται έχουν μεγαλύτερες απαιτήσεις σε σίδηρο και μπορεί να χρειαστούν εξωγενής συμπλήρωση σιδήρου σύμφωνα πάντα με την καθοδήγηση του ιατρού τους.

ΣΙΔΗΡΟΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

Πρέπει να λαμβάνονται υπόψη :

- ▶ Ο σίδηρος που περιέχεται σε **τροφές φυτικής προέλευσης** απορροφάται πολύ λίγο (1-5%), ενώ ο σίδηρος που περιέχεται σε **κρέατα και ψάρια** έχει σημαντικά καλύτερο συντελεστή απορρόφησης (25%)
- ▶ Υπάρχουν **ενεργοποιητές** της απορρόφησης σιδήρου (ασκορβικό οξύ - Βιταμίνη C).

Αν μαζί με τις φακές σου καταναλώσεις και ένα φρέσκο φυσικό χυμό πορτοκάλι ή αν φας συγχρόνως ένα ακτινίδιο τριπλασιάζεις την απορρόφηση του σιδήρου από το γεύμα σου.

ΣΙΔΗΡΟΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

ΑΛΛΑ ΠΡΟΣΕΞΕ...!!!

Το ασβέστιο αναστέλλει την απορρόφηση σιδήρου.

Π.Χ. Η ταυτόχρονη κατανάλωση κρέατος και τυριού (**hamburger**) στο αγαπημένο γεύμα των εφήβων, μπορεί να μειώσει την απορρόφηση του σιδήρου στο 50%

Επίσης:

Ο καφές ή το τσάι αναστέλλουν την απορρόφηση του σιδήρου και θα πρέπει να λαμβάνονται τουλάχιστον μία ώρα προ των γευμάτων.

ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ ΑΡΧΙΖΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (περίπου το 45% της συνολικής ανάπτυξης των οστών συμβαίνει στην ηλικία αυτή).

ΓΙ' ΑΥΤΟ:

► Απαραίτητη ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου: **1300 mg**

Για παράδειγμα:

1 ποτήρι γάλα 250ml
με 1 κεσέ γιαούρτι
και
2 μερίδες τυρί 60γρ

Και

Ενθάρρυνση για άσκηση σε
λογικά πλαίσια σε ασκήσεις που
δημιουργούν δυνάμεις που
αντίκεινται στη βαρύτητα
(άρση βαρών, μπάσκετ,
χορός, tennis, βόδιμα,
τρέξιμο).

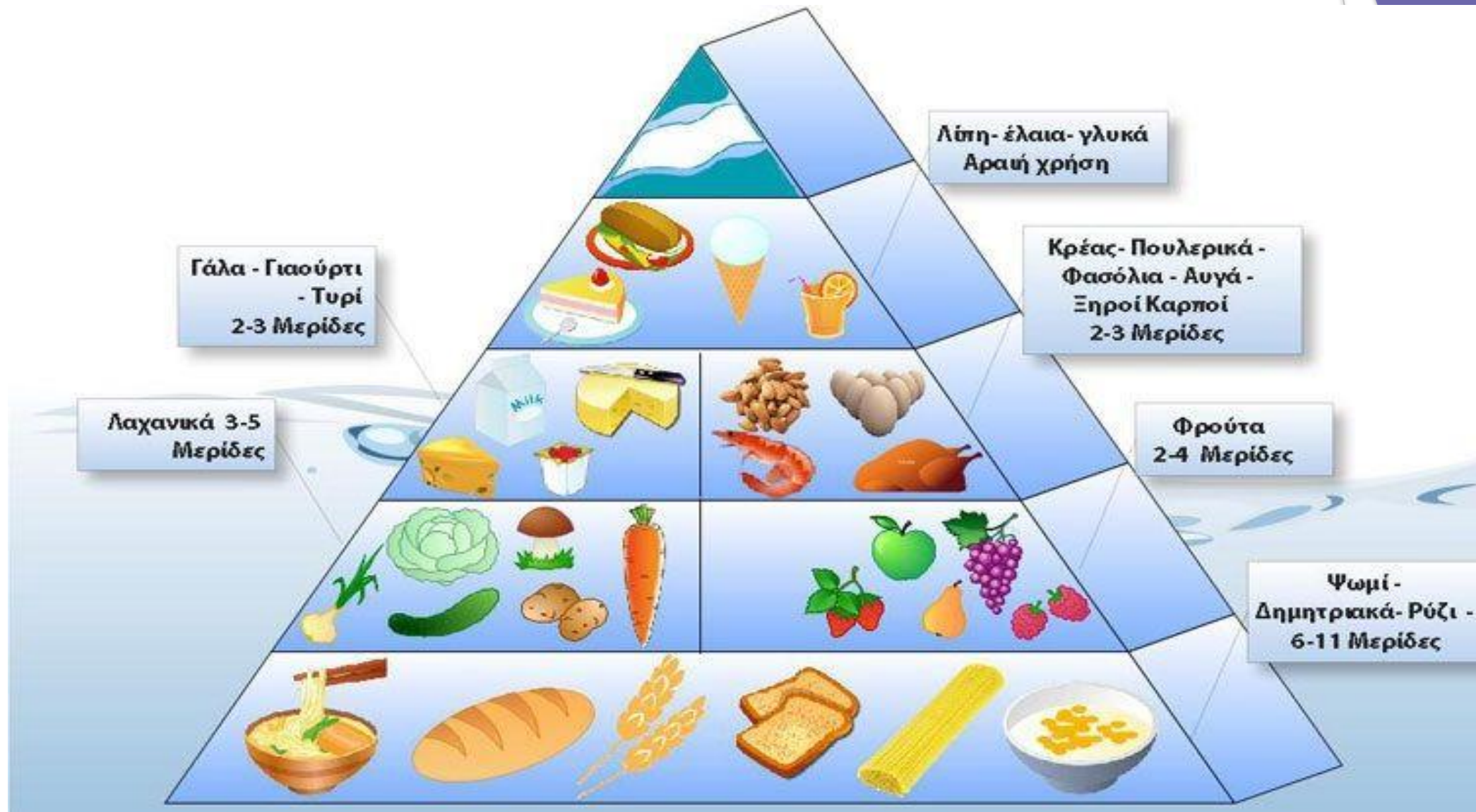


ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

Τρόφιμο	Μερίδα (γραμμάρια)	Περιεκτικότητα σε ασβέστιο (mg)
Ψάρια & Θαλασσινά		
Μαρίδα (τηγανητή) 	150	2.774
Γαύρος (τηγανητός) 	150	1.703
Σαρδέλα (ψητή) 	150	1.463
Όσπρια		
Φασόλια (βραστά) 	1 φλιτζάνι (200)	214
Ρεβίθια (βραστά) 	1 φλιτζάνι (200)	114
Φακές (βραστές) 	1 φλιτζάνι (200)	66
Λαχανικά		
Μπάμιες (βρασμένες) 	150	234
Αντίδια (βρασμένα) 	150	207
Ραδίκια (βρασμένα) 	150	120
Αγκινάρες (βρασμένες) 	150	74
Φρούτα		
Σύκα ωμά 	2 μεγάλα (120)	67
Ακτινίδια 	2 φρούτα (140)	31
Ξηροί καρποί		
Αμύγδαλα 	18 αμύγδαλα (22)	89
Κολοκυθόσποροι 	3 κουταλιές της σούπας (27)	30

Πηγή: Καφάτος Α. & Χασαπιδου Μ. (2001). Πίνακες σύνθεσης ελληνικών τροφίμων.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΠΙΑΤΟ ΠΡΩΙΝΟΥ

ΓΑΛΑ,
ΓΙΑΟΥΡΤΙ,
ΚΕΦΙΡ

ΤΥΡΙ,
ΑΥΓΟ

**ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚ
Α**

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

ΨΩΜΙ,
ΚΟΥΛΟΥΡΙ
, ΤΟΡΤΙΓΙΑ
(ΟΛΙΚΗΣ)

ΔΗΜΗΤΡΙΑ-
ΚΑ,
ΒΡΩΜΗ,
ΜΟΥΣΛΙ,
ΜΕΛΙ

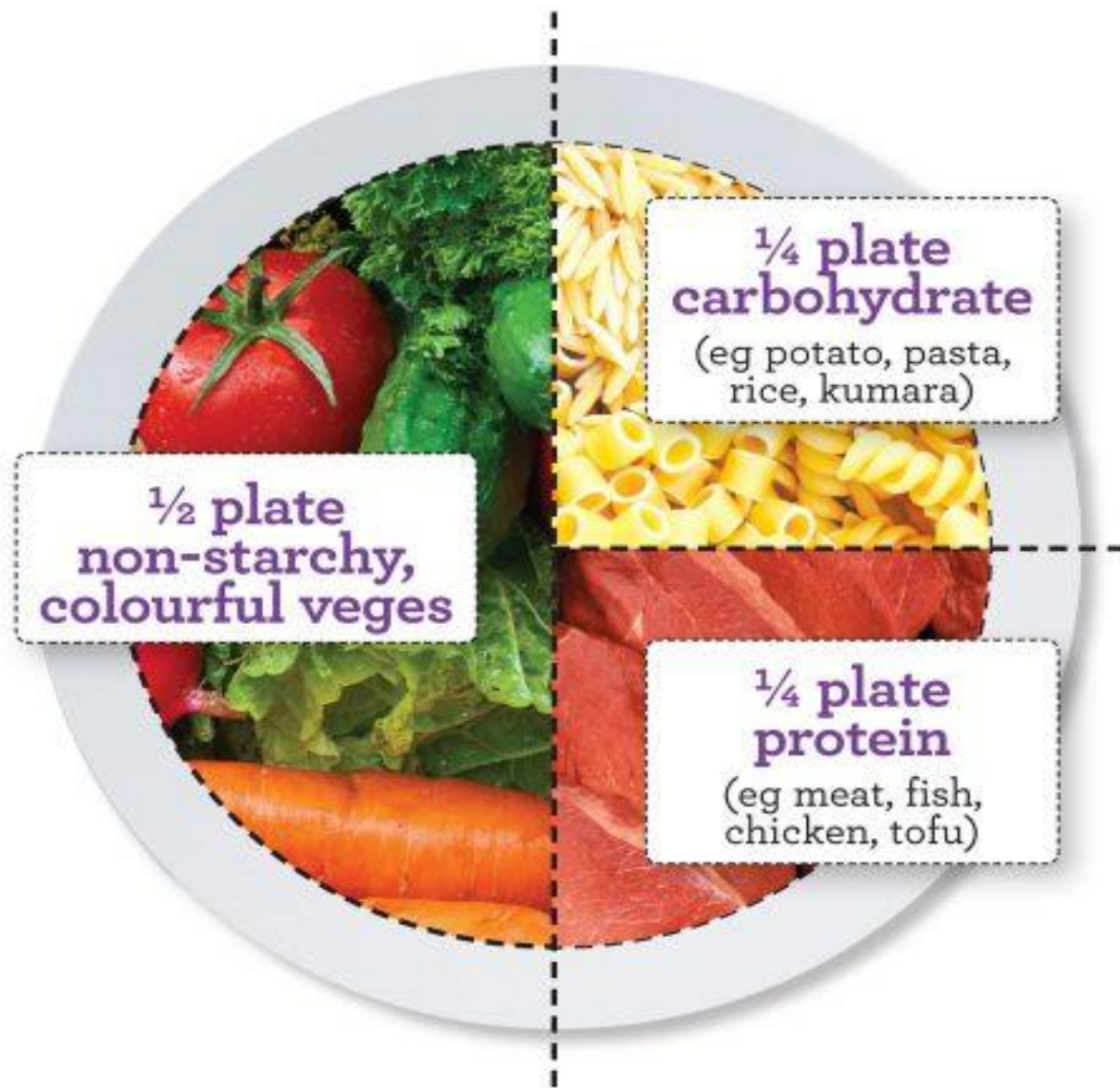
ΦΡΟΥΤΑ
ΕΠΟΧΗΣ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΦΡΟΥΤΑ



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΠΙΑΤΟ ΓΕΥΜΑΤΟΣ/ ΔΕΙΠΝΟΥ



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΣΝΑΚ



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Απαραίτητα θρεπτικά συστατικά = καταπολεμούν άγχος

- ▶ Οι Πρωτεΐνες = (αυγό, ψάρι, θαλασσινά, γαλακτοκομικά, κρέας).
- ▶ Οι υδατάνθρακες = κύριο καύσιμο του εγκεφάλου = παραγωγή σεροτονίνης (δημητριακά, ζυμαρικά, ψωμί ολικής, ρύζι, πατάτες, όσπρια).
- ▶ Το φυλλικό οξύ = Έλλειψη **φυλλικού οξέος** ευθύνεται για την μείωση των επιπέδων σεροτονίνης, με αποτέλεσμα να προκαλείται στρες (στο πορτοκάλι, τη μπανάνα και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. σπανάκι)).



«ΤΡΟΦΕΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ»

Θρεπτικά συστατικά που έχουν συνδεθεί με τη διατήρηση της μνήμης και την μείωση του άγχους είναι:

- ▶ Η **βιταμίνη C** και **μαγνήσιο** = βοηθούν στην παραγωγή αδρεναλίνης και μειώνουν το στρες (φρούτα, λαχανικά, μπανάνα, ξηροί καρποί).
- ▶ Οι **βιταμίνες του συμπλέγματος B** =(καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος)
- ▶ Ο **σίδηρος** = βοηθάει στην συγκέντρωση (κυρίως κόκκινο κρέας).
- ▶ **Αυγά** =πλούσια σε χολίνη και λεκιθίνη = ουσίες που βοηθούν στη μνήμη
- ▶ Τα **ω-3 λιπαρά οξέα** = (πηγές: λιπαρά ψάρια, καρύδια, σπόροι)
- ▶ **Σοκολάτα υγείας** = απελευθερώνονται ενδορφίνες= βελτίωση διάθεσης

Κατανάλωση με μέτρο, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας της σε θερμίδες και λίπος.



ΝΕΡΟ

«Το πολυτιμότερο αγαθό!»

Το νερό αποτελεί το πολυτιμότερο θρεπτικό συστατικό:

- ▶ Συμμετέχει σχεδόν σε όλες τις διεργασίες του ανθρώπινου οργανισμού
- ▶ Βοηθά στην πέψη και απορρόφηση των τροφίμων, ενώ χάρη σε αυτό γίνεται η μεταφορά των θρεπτικών συστατικών σε όλους τους ιστούς.
- ▶ Επιπλέον, το νερό παίζει τον πιο καθοριστικό ρόλο στη σωστή ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.

ΝΕΡΟ

«Το πολυτιμότερο αγαθό!»

Το νερό αποτελεί το πολυτιμότερο θρεπτικό συστατικό:

- ▶ Συμμετέχει σχεδόν σε όλες τις διεργασίες του ανθρώπινου οργανισμού
- ▶ Βοηθά στην πέψη και απορρόφηση των τροφίμων, ενώ χάρη σε αυτό γίνεται η μεταφορά των θρεπτικών συστατικών σε όλους τους ιστούς.
- ▶ Επιπλέον, το νερό παίζει τον πιο καθοριστικό ρόλο στη σωστή ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.

ΌΜΩΣ: Αποφυγή λήψης σακχαρούχων ποτών (π.χ. χυμών, αναψυκτικών) τα οποία προκαλούν έκκριση ινσουλίνης και προωθούν τη εναποθήκευση τόσο των λιπών, όσο και των υδατανθράκων (κίνδυνος παχυσαρκίας).

Η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια Τροφίμων (EFSA- European Food Safety Authority) έχει ορίσει:

- ✓ Για αγόρια 9-13 έτη = 2,1 λίτρα/ημέρα.
- ✓ Για κορίτσια 9-13 έτη = 1,9 λίτρα /ημέρα.
- ✓ Για έφηβους >14 έτη = ό,τι και για ενήλικες = 2 με 2,5 λίτρα νερό /ημέρα.

!!! Θυμηθείτε: η αυξημένη θερμοκρασία περιβάλλοντος και τα υψηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας οδηγούν σε αυξημένη απώλεια υγρών από τον οργανισμό, τα οποία οφείλουν να αναπληρωθούν από μεγαλύτερη πρόσληψη νερού.

Διατροφικές συστάσεις κατά την εφηβεία

- ▶ Να μην παραλείπονται κύρια γεύματα
- ▶ Το πρωινό είναι από τα σημαντικότερα γεύματα της ημέρας
- ▶ Να μην καταναλώνονται μεταξύ των γευμάτων **πρόχειρες τροφές**. Οι πρόχειρες τροφές περιέχουν αρκετό λίπος, ζάχαρη, αλάτι και κενές θερμίδες. Γι' αυτό πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.
- ▶ Λιγότερα **λίπη και ζάχαρη** και περισσότερη κατανάλωση τροφών **πλούσιες σε φυτικές ίνες**.
- ▶ Άφθονα **φρούτα και λαχανικά** καθώς και κατανάλωση **ποικιλίας τροφών** καθημερινά.
- ▶ Άφθονο **νερό** καθώς και **αποφυγή οινοπνευματωδών ποτών**.
- ▶ Να αποφεύγεται η υπερκατανάλωση **γλυκών και αναψυκτικών**.
- ▶ Να αποφεύγεται το πολύ **αλάτι**.
- ▶ Καθημερινή φυσική δραστηριότητα.
- ▶ Διατήρηση **κανονικού σωματικού βάρους**.

Δείκτης Μάζας Σώματος

$$\Delta\text{ΜΣ} = \frac{\text{Βαρος}}{\text{Υψος}^2}$$

- ΔΜΣ: 18,5 - 24,9 (ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ)
- ΔΜΣ: 25 - 29.9 (υπέρβαροι)
- ΔΜΣ: 30 - 34,9 (Παχυσαρκία 1ου βαθμού)
- ΔΜΣ: 35 - 35,9 (Παχυσαρκία 2ου βαθμού)
- ΔΜΣ: 36- 40 (Παχυσαρκία 3ου βαθμού ή κλινική παχυσαρκία)

Συνδυαστικά, χρησιμοποιούνται και οι καμπύλες ανάπτυξης, με τη 95η εκατοστιαία θέση να θεωρείται το όριο πάνω από το οποίο ένα παιδί θεωρείται παχύσαρκο και η 85 η εκατοστιαία θέση για το υπέρβαρο.

Τι να κάνουμε;

- ▶ Κάθε σύσταση πρέπει να προτείνεται, ΔΕΝ επιβάλλεται.
- ▶ Είναι σημαντικό να ενημερώνεται και να συμμετέχει η οικογένεια.
- ▶ Φάτε μαζί με τα παιδιά. Τα τακτικά οικογενειακά γεύματα μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης εφηβικής παχυσαρκίας και διατροφικών διαταραχών, ενώ προωθούν την υιοθέτηση υγιεινού τρόπου διατροφής των εφήβων.
- ▶ Οι έφηβοι μας χρειάζονται απαραίτητως διατροφική εκπαίδευση, διαφορετικά κινδυνεύουμε να μεγαλώσουμε μια νέα γενιά παχύσαρκων ή υποσιτισμένων ατόμων με σοβαρά προβλήματα υγείας.

Λίγο πριν το τέλος...

Κανένα μακροπρόθεσμο θετικό αποτέλεσμα δεν μπορεί να υπάρξει στην αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας, εάν δε μεταβληθεί ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τη διατροφή μας.

Λίγο πριν το τέλος...

Κανένα μακροπρόθεσμο θετικό αποτέλεσμα δεν μπορεί να υπάρξει στην αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας, εάν δε μεταβληθεί ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τη διατροφή μας.

Η εκμάθηση του σωστού τρόπου διατροφής και η υιοθέτηση ισορροπημένης διαιτητικής συμπεριφοράς είναι πρωταρχικό μέλημα!

Λίγο πριν το τέλος...

Κανένα μακροπρόθεσμο θετικό αποτέλεσμα δεν μπορεί να υπάρξει στην αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας, εάν δε μεταβληθεί ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τη διατροφή μας.

Η εκμάθηση του σωστού τρόπου διατροφής και η υιοθέτηση ισορροπημένης διαιτητικής συμπεριφοράς είναι πρωταρχικό μέλημα!

Πάνω από όλα θα πρέπει να μάθουμε να τρώμε!!!



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΤΩΧΕΙΑΣ



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΡΟΝΟΙΑΚΩΝ ΕΠΙΔΟΜΑΤΩΝ
& ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΙΚΗ ΑΡΧΗ ΤΟΥ Ε.Π. ΕΒΥΣ του ΤΕΒΑ



ΤΕΒΑ / FEAD
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Ταμείο Ευρωπαϊκής Βοήθειας
προς τους Απόρους

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!

Τοκμακίδου Βαλασία

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος Συνοδευτικών Μέτρων Προγράμματος
ΤΕΒΑ, Δήμος Θεσσαλονίκης.

Μοναστηρίου 53-55, Θεσ/νίκη

Πληροφορίες: 2313318923