



## Αγωγή υγείας και διατροφή

Θεοδωράκης Γιάννης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού



## Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



2

## Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα Πανεπιστημίου Θεσσαλίας**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



3

## Σκοποί ενότητας

Να γίνει κατανοητή η θεματολογία και ο τρόπος οργάνωσης σχετικού με τη διατροφή και τον έλεγχο του βάρους προγράμματος αγωγής υγείας

4

## Περιεχόμενα ενότητας

- Οι αιτίες που κάνουν ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας με θέμα τη διατροφή αναγκαίο
- Ποια είναι τα στοιχεία που πρέπει να έχει ένα ανάλογο πρόγραμμα
- Προτάσεις για σχετικές δραστηριότητες στα πλαίσια του σχολείου

## Γιατί είναι αναγκαία τα προγράμματα αγωγής υγείας με θέμα τη διατροφή;

Έρευνες δείχνουν ότι:

- ✘ Τα ελληνόπουλα πάσχουν από παχυσαρκία
- ✘ Η μεσογειακή διατροφή είναι από τις πιο υγιεινές, ωστόσο τείνει να εγκαταλειφθεί από τους Έλληνες
- ✘ Ο χρόνος που αφιερώνεται στην επιλογή και παρασκευή των τροφών είναι περιορισμένος.
- ✘ Οι επιδράσεις των ΜΜΕ στην επιλογή των τροφών είναι σημαντική, ιδιαίτερα για τα παιδιά

## Στόχοι Υγείας για το 2010:

Μερικοί στόχοι υγείας αναφορικά με η διατροφή είναι:

- Αύξηση του αριθμού των ατόμων που καταναλώνουν λιγότερο του 30% των συνολικών θερμίδων σε μορφή λίπους
- Αύξηση του αριθμού των ατόμων που καταναλώνουν τουλάχιστον 5 μερίδες λαχανικών και φρούτων ημερησίως
- Αύξηση του αριθμού των ατόμων που καταναλώνουν τουλάχιστον 6 μερίδες σιτηρών καθημερινά
- Μείωση της συχνότητας εμφάνισης έλλειψης σιδήρου και αναιμίας (ειδικά σε παιδιά και γυναίκες)
- Αύξηση της αγωγής υγείας με θέμα τη διατροφή (σχολείο, εργασία, κλπ).

## Παράγοντες δημιουργίας διατροφικών συνηθειών

Οι διατροφικές συνήθειες δημιουργούνται από την αλληλεπίδραση πολλών δυναμικών παραγόντων, όπως οικογένεια, κοινωνικο-πολιτιστικοί παράγοντες, οικονομικοί, βιομηχανία τροφίμων, πίεση φίλων και ΜΜΕ.

Ερευνες δείχνουν ότι η παροχή αρκετού χρόνου για γεύματα και ενός περιβάλλοντος ασφαλούς και ευχάριστου, είναι μερικοί τέτοιοι παράμετροι στα πλαίσια του σχολείου.

## Παιδί και ΜΜΕ

- Τα παιδιά και κυρίως αυτά της μικρότερης ηλικίας είναι δέκτες επιθετική διαφήμισης πρόχειρων φαγητών και σνακ.
- Επιπλέον τα παιδιά δεν έχουν γνώσεις ώστε να αντιστέκονται σε αυτές, με αποτέλεσμα τις περισσότερες φορές οι διατροφικές τους συνήθειες να διαμορφώνονται από τα ΜΜΕ

## Γενικά

Είναι αποδεδειγμένη η σημασία της καλής διατροφής για τη βέλτιστη υγεία. Όμως οι περισσότεροι δυσκολεύονται να ακολουθήσουν έναν υγιεινό τρόπο διαίτας. Γιατί:

- Οι τροφές συνήθως παρασκευάζονται, προωθούνται και διαφημίζονται σύμφωνα με την ευκολία και τη γεύση τους και όχι τη διατροφική τους ποιότητα.
- Υπάρχει σύγχυση σε πολλά άτομα για το τι είναι «υγιεινή διατροφή». Αυτή προκαλείται από τα πολλά και πολλές φορές αντικρουόμενα ερευνητικά αποτελέσματα και από την εμπλοκή πολλών ατόμων με ανεπαρκείς γνώσεις

(συνέχεια....)

- Γενικά, φαίνεται τα ανάλογα προγράμματα που πραγματοποιήθηκαν κυρίως στις ΗΠΑ εντός των σχολείων είχαν κάποια επίδραση στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών.
- Οι διατροφικές συνήθειες σταθεροποιούνται ήδη από την παιδική ηλικία. Πολύ νωρίτερα από άλλες συμπεριφορές υγείας, όπως χρήση νικοτίνης, αλκοόλ και άλλων ουσιών. Άρα η διατροφή μπορεί να είναι το θέμα προγραμμάτων αγωγής υγείας από την προσχολική ακόμη αγωγή.
- Παθολογικές καταστάσεις, όπως η οστεοπόρωση, μπορούν να προβλεφθούν ανάμεσα σε άλλα και από μια ισορροπημένη και κατάλληλη διατροφή.

## Άσκηση και διατροφή

- Η συστηματική άσκηση μπορεί να βοηθήσει όχι μόνο στη διαμόρφωση ή διατήρηση του επιθυμητού βάρους, αλλά στην καλύτερη λειτουργία του μεταβολισμού του σώματος.

Ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας με θέμα τη διατροφή μπορεί:

- Να παρέχει γνώσεις σχετικά με τις διαφορετικές διατροφικές ανάγκες των αθλητών διαφορετικών αθλημάτων
- Να παρέχει γνώσεις σχετικά με την πρόληψη τροφών πριν τον αγώνα, κατά τη διάρκεια του αλλά και μετά.

Αλλά

- Θα πρέπει να γίνεται κατανοητό στα παιδιά ότι πιο σημαντικό είναι να ασκούνται, παρά απλώς να προσέχουν τι τρώνε.

## Τι μπορεί να περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας για τη διατροφή

- Γνώσεις για τα θρεπτικά συστατικά
- Ενημέρωση για τα επιστημονικά δεδομένα σχετικά με τη βασική διατροφή και τη σχέση της με την υγεία.
- Γνώσεις σχετικά με τα λίπη, τις πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες, τις βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ινοστούχεια, το νερό, κλπ.
- Οδηγίες σωστού τρόπου κατανάλωσης και μαγειρέματος για την μέγιστη δυνατή πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών.
- Προτάσεις για υγιεινές πρακτικές διατροφής.
- Σχέση διατροφής και απώλειας ή πρόσληψης βάρους.
- Κατανόηση του περιεχομένου των ετικετών των συσκευασιών των τροφίμων.
- Αναγνώριση των επικίνδυνων ή πιθανών επικίνδυνων συστατικών των τροφών
- Κατανόηση της σχέσης της παχυσαρκίας και της υγείας,
- Αναγνώριση και κατανόηση της σχέσης άσκησης και διατροφής

## Μία σχετική έρευνα

- Ενδιαφέρον παρουσιάζει μια έρευνα, που πραγματοποιήθηκε στην Κρήτη και αφορούσε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα αγωγής υγείας με θέμα τη διατροφή.
- Αφορούσε γνώσεις σχετικά με τη διατροφή, τη φυσική κατάσταση και τη φυσική δραστηριότητα των παιδιών. Το παρεμβατικό πρόγραμμα έγινε στα πλαίσια του σχολείου και εμπλέκθηκαν και οι γονείς των παιδιών σε αυτό.
- Τα αποτελέσματα ήταν ενθαρρυντικά τόσο ως προς τους δείκτες φυσικής δραστηριότητας και φυσικής κατάστασης, όσο και ως προς τις γνώσεις.
- Οι μετρήσεις που έγιναν κατά τη διάρκεια των 3 ετών, έδειξαν ότι οι γνώσεις μόνο παρέμεναν σε πιο υψηλό επίπεδο για τα παιδιά της ομάδας παρέμβασης συγκριτικά με τα παιδιά της ομάδας ελέγχου.

(Manios, Moschandreas, Hatzis & Kafatos, 1999)

## Τι πρέπει να κάνω για τη διατροφή

- **Η υγιεινή διατροφή και ο αθλητικός τρόπος ζωής, μειώνουν τους κινδύνους της παχυσαρκίας στην ενήλικη ζωή.**
- Πολλοί νέοι στην Ευρωπαϊκή Ένωση σήμερα καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες πρόχειρων τροφών (fast-food) και τροφών με πολλή ζάχαρη και γλυκά, τρώνε συχνά εκτός σπιτιού και πιο σπάνια με την οικογένεια.
- Η συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες, μειώνεται ενώ αυξάνεται ο χρόνος μπροστά στην τηλεόραση στα κινητά και στους υπολογιστές.
- **Ο καθιστικός τρόπος ζωής, σε συνδυασμό με κακές διατροφικές συνήθειες και την κατανάλωση ανθυγιεινών προϊόντων, οδηγεί σε παχυσαρκία και ασθένειες.**

## Τα σπορ και η παχυσαρκία

- Η παχυσαρκία συνδέεται με το στρες
- Κατάλληλη εκπαίδευση για διαίτα, υγιεινή διατροφή και φυσικές δραστηριότητες.
- Έλεγχος του χρόνου μπροστά στην τηλεόραση, η στον υπολογιστή.
- Κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.
- Υγιεινές τροφές στα σχολεία, προτίμηση στην κατανάλωση νερού και όχι αναψυκτικών, ενημέρωση των οικογενειών, ενθάρρυνση για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες.

(European Commission, Public Health 2014)

## Παχυσαρκία και στρες

- **κάτω από στρεσογόνες καταστάσεις, τα άτομα, είτε επειδή έχουν αποσπασμένη την προσοχή τους στο γεγονός που τα ενοχλεί, τα πιέζει ή τα απασχολεί έντονα είτε γιατί δεν έχουν ακριβώς επίγνωση του τι κάνουν εκείνη τη στιγμή, αν έχουν μπροστά τους διαθέσιμη τροφή, καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες, χωρίς να το καταλαβαίνουν.**

## Άσκηση στρες και παχυσαρκία

- Συμμετείχαν 361 άτομα.
- Η ανάλυση Cluster ανάδειξε δυο ομάδες (προφίλ) ατόμων
- Η πρώτη που είχε φυσιολογικό BMI δείκτη μάζας σώματος, είχε πιο θετικές στάσεις και συμπεριφορές σχετικές με την άσκηση και τη διατροφή, και πιο θετικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά σχετικά με την υγεία.
- Η δεύτερη με μεγάλο BMI (υπέρβαρα άτομα) είχαν πιο ανθυγιεινές συνήθειες σχετικές με άσκηση και διατροφή, και αρνητικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά, ψυχολογικό στρες και χαμηλά επίπεδα αυτοελέγχου.

• Psouni, S., Hassandra, M., & Theodorakis, Y. (2016). Patterns of Eating and Physical Activity Attitudes and Behaviors in Relation to Body Mass Index. *Psychology, 7*, 180-192. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.72020>

**Ας κάνουμε μια άσκηση**  
**Τι πρέπει να κάνω όταν έχω αγωνίες;**  
**Τι πρέπει να τρώω;**  
Άσκηση: συγκέντρωση στην αναπνοή

		ΝΑΙ	ΟΧΙ
1.	Τρώω πολλά φρούτα και λαχανικά		
2.	Τρώω λίγα λιπαρά		
3.	Προτιμώ το νερό από τα αναψυκτικά.		
4.	Αφαιρώνω λιγότερο από 1 ώρα την ημέρα στον υπολογιστή ή το κινητό.		
5.	Δεν καταναλώνω αλκοόλ		
6.	Δεν θα δοκιμάσω ποτέ απαγορευμένες ουσίες		
7.	Περπατάω κάθε μέρα για το σχολείο		
8.	Συμμετέχω στο μάθημα της γυμναστικής με πολύ κέφι		
9.	Γυμνάζομαι πάνω από 5 ώρες κάθε εβδομάδα		

## Προτάσεις

Παρακάτω προτείνονται κάποιες εργασίες που θα μπορούσαν να γίνουν στα πλαίσια του σχολικού περιβάλλοντος. Οι εργασίες αυτές περιλαμβάνουν προτάσεις για την ενημέρωση των μαθητών ή άλλης ομάδας στόχου σε θέματα διατροφής, προτάσεις για ευαισθητοποίηση των μαθητών, κλπ., αλλά και προτάσεις για εκδήλωση συμπεριφορών.

## Εργασία 2.

- Να ζητήσουν από τον υπεύθυνο του κυλικείου του σχολείου τους να φέρνει μόνο υγιεινές τροφές για να αγοράζουν για κολατσιό στο διάλειμμα. Ή να εντοπίσουν ποια τρόφιμα και ποτά θα αποφεύγουν να αγοράζουν από το κυλικείο και ποια θα ήταν καλύτερο να αγοράζουν για το κολατσιό τους. Να φέρνουν από το σπίτι τους το κολατσιό της ημέρας.

## Όμως

- Έρευνες σε προγράμματα αγωγής υγείας (ανεξαρτήτου θέματος) δείχνουν ότι η παροχή μόνο γνώσεων μέσα από φυλλάδια, οποιαδήποτε μορφή και αν έχουν αυτά, δεν επαρκούν για την πρόκληση της επιθυμητής συμπεριφοράς.
- Έτσι η απλή παροχή γνώσεων σε θέματα υγιεινής διατροφής δε σημαίνει πως οι μαθητές θα υιοθετήσουν και την ανάλογη συμπεριφορά.

## Εργασία 1.

- Να καταγράψουν τι τρώνε για 1 εβδομάδα και να τα συγκρίνουν με αυτά που έμαθαν ότι πρέπει να τρώνε, για να εντοπίσουν τα λάθη των διατροφικών τους συνθηκών. Μετά να φτιάξουν ένα πρόγραμμα διατροφής για τις επόμενες εβδομάδες σε συνεργασία με τους γονείς τους.

## Εργασία 3.

- Να φτιάξουν τον οδηγό της διατροφικής πυραμίδας με μεγάλη ποικιλία από εικόνες τροφίμων και ποτών. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν εικόνες και φωτογραφίες από διαφημίσεις τροφίμων ή από συσκευασίες τροφίμων. Να τοιχοκολλήσουν την αφίσα στο σχολείο τους. Εναλλακτικά μπορούν να φτιάξουν ο καθένας την δική του πυραμίδα με τα τρόφιμα και ποτά που τους αρέσουν περισσότερο από τις 5 ομάδες τροφίμων και να την κολλήσουν στον τοίχο του δωματίου τους.

## Εργασία 4.

- Να διοργανώσουν μία ημερίδα με προσκαλεσμένους ειδικούς γιατρούς ή / και διαιτολόγους που θα ενημερώσουν τους συμμαθητές τους και τους γονείς για θέματα διατροφής και υγείας.

## Εργασία 5.

- Όπου υπάρχει κήπος στο σχολείο μπορούν τα παιδιά να φυτέψουν λαχανικά, φρούτα ή άλλα τρόφιμα και να αναλάβουν να τα περιποιούνται όλη την σχολική χρονιά. Η συγκομιδή των τροφίμων θα μπορούσε να αποτελέσει ευκαιρία για μια σχετική εκδήλωση.

## Εργασία 6.

- Παιχνίδια γνώσεων μπορούν να γίνουν μέσα στην τάξη για να μάθουν τα παιδιά την διατροφική πυραμίδα, τα συστατικά των τροφών, κ.ά. μέσα από κουίζ, ακροστιχίδες, παζλ, κ.ά.

## Εργασία 7.

- Να φέρουν από ένα συσκευασμένο φαγητό που τους αρέσει και να μάθουν να διαβάζουν τι περιέχει.
- Να εντοπίσουν διαφημίσεις για πρόχειρα και ανθυγιεινά φαγητά και να απομυθοποιήσουν τον τρόπο παρουσίαισής τους. Μπορούν επίσης για κάθε διαφήμιση να βρουν μια αντι - διαφήμιση που να σατιρίζει και να αναδεικνύει την πραγματικότητα και να την αναρτήσουν στο σχολείο τους.

## Εργασία 8.

- Να ενημερώνονται από τον καθηγητή ΦΑ για θέματα διατροφής, κατά τη διάρκεια της άσκησης. Κατά τη διάρκεια της εισαγωγής (ζέσταμα) ή του τέλους του μαθήματος (αποθεραπεία):
  - γιατί είναι σημαντική η ισορροπημένη διατροφή
  - σχέση διατροφής και υγείας
  - διατροφικές ανάγκες ανά ηλικία
  - ποιες οι κύριες κατηγορίες τροφίμων και τι περιλαμβάνει η κάθε μία από αυτές
  - ποιες οι καθημερινές ανάγκες για μια ισορροπημένη διατροφή
  - ποια τα κύρια συστατικά των τροφών και σε ποια τρόφιμα περιέχονται
  - πως να διαβάζουμε το τι περιέχουν τα συσκευασμένα τρόφιμα
  - τι επιλογές έχουν όταν είναι αναγκασμένα να τρέφονται έξω από το σπίτι, πρόχειρα
  - πόσο σημαντικό είναι το καλό πρωινό γεύμα
  - τι ποτά - αναψυκτικά να προτιμούν από αυτά που κυκλοφορούν στο εμπόριο
  - ποια η σχέση μεταξύ διατροφής και όμορφης εμφάνισης
  - τι σημαίνει όμορφη εμφάνιση

## Εργασία 9.

- Να διερευνήσουν τα παιδιά τη συσχέτιση της διατροφής και της άσκησης. Πώς διαφοροποιούνται οι διατροφικές ανάγκες ενός οργανισμού ανάλογα με το είδος, την ένταση, τη διάρκεια και το περιβάλλον της άσκησης.

## Εργασία 10.

- Οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες να καταγράψουν τις διατροφικές ανάγκες ενός μικρού παιδιού, ενός παιδιού που αθλείται ερασιτεχνικά και ενός παιδιού που ασχολείται με τον πρωταθλητισμό. Να ανακαλύψουν τους διατροφικούς μύθους.

## Περισσότερα για το θέμα

- Θεοδωράκης, Γ., Τζιμούρτας, Α., Νάτσης, Π., & Κοσμίδου, Ε. (2006). Φυσική Αγωγή για το Γυμνάσιο. ΟΕΔΒ, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Αθήνα.
- Σελίδες 86-89.
- Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2006). Σχεδιασμός προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Εκδ. Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη.
- Σελίδες 93 έως 130.

## Επίλογος

Η διατροφή είναι ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την υγεία των ατόμων. Οι συνήθειες σε αυτόν τον τομέα υιοθετούνται ήδη από την πρώιμη παιδική ηλικία. Για αυτό το λόγο χρειάζεται ιδιαίτερη ευαισθητοποίηση του σχολείου απέναντι σε αυτόν τον τομέα. Η φυσική αγωγή είναι ο πλέον κατάλληλο μάθημα για την μετάδοση γνώσεων και συνηθειών που σχετίζονται με την υγιεινή διατροφή.

## Θέμα για συζήτηση

- Πώς θα βρούμε στο διαδίκτυο σχετικό υλικό, και πώς θα το αξιοποιήσουμε;

- <http://www.missionnutrition.ca/>
- <http://www.healthykids.com>
- <http://www.nutrition.gov/>
- <http://www.nutritionexplorations.org/>

## Σχετική Βιβλιογραφία

- Butler, Th. (2001). Coordinated school health programs. In Th. Butler, *Principles of health education & health promotion*, 139-190. Belmont: Wadsworth.
- Fahey, Th., Insel, P., & Roth, W. (19\*\*). Nutrition. In Th. Fahey, Insel, P., & Roth, W. *Fit & Well: core concepts and labs in physical fitness and wellness*, 179-216.\*\*\*\*
- Manios, Y., Moschandreas, J., Hatzis, C., & Kafatos, A. (1999). Evaluation of a health and nutrition education program in primary school children of Crete over a three-year period. *Preventive Medicine*, 28, 149-159.