**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΑΜΟΙΡΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ**

**ΑΕΜ: 0710178**

****

**Παχυσαρκία στις μικρές ηλικίες**

Στην χώρα μας η λέξη παχυσαρκία έχει μια πολύ παρερμηνευμένη έννοια. Πολλοί την αντιλαμβάνονται ως ένα υπέρβαρο σώμα, ενώ στην πραγματικότητα είναι μια πάθηση που σαν πάθηση έχει αίτια και συνέπειες για την υγεία αλλά φυσικά υπάρχουν και τρόποι αντιμετώπισης. Στις ημέρες μας η παχυσαρκία είναι πολύ διαδεδομένη και μάλιστα από πολύ μικρή ηλικία. Οι λόγοι είναι λίγο πολύ γνωστοί, η καθιστική ζωή, η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, η λανθασμένη διατροφή, η έλλειψη αθλητικής και διατροφικής παιδείας από το σπίτι αλλά και από το σχολείο. Επιπλέον μεγάλο βάρος πέφτει και στον ψυχολογικό παράγοντα. Άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, έλλειψη ενδιαφερόντων, μοναχικά άτομα ακόμα και καταθλιπτικά έχουν μεγαλύτερη ροπή προς την παχυσαρκία από τους υπόλοιπους. Οι ειδικοί επίσης αναφέρουν ότι όσο αυξάνεται η οικονομική και η κοινωνική κρίση τόσο αυξάνονται αντί να μειώνονται τα ποσοστά των ανήλικων παιδιών. Μια άλλη πολύ σοβαρή αιτία του προβλήματος που ονομάζεται παχυσαρκία στις ανήλικες ηλικίες είναι το βαρύ καθημερινό πρόγραμμα των γονέων που συχνά αναγκάζει τα παιδιά αλλά και ολόκληρης της οικογένειας να στρέφονται στην εύκολη και ξεκούραστη λύση να τρώνε από έξω συμβάλλοντας στις κακές διατροφικές συνήθεις των παιδιών τρώγοντας <σαβούρες>. Επίσης μια άλλη αιτία που προέρχεται από την οικογένεια είναι η λανθασμένη επιβράβευση που δέχονται τα παιδιά από τους γονείς <αν είσαι καλό παιδί θα σου αγοράσω σοκολάτα>. Με αυτό τον τρόπο το παιδί μαθαίνει να αντιλαμβάνεται και να συνδέει την χαρά με το φαγητό και ειδικά με τροφές που είναι άχρηστες θρεπτικά και βλαβερές για την υγεία του όπως είναι οι καραμέλες, τα παγωτά και τα ζελεδάκια.

 Στόχος του προγράμματος είναι η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας των μαθητών/-τριών με την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και έλεγχο στις ποσότητες κατανάλωσης. Αυτό το πρόγραμμα αγωγής υγείας θα εφαρμοστεί σε μαθητές γυμνασίου και ειδικά της τρίτης τάξης.

Η παχυσαρκία αυξάνει την πιθανότητα νόσησης από διάφορες άλλες ασθένειες, ιδιαίτερα των καρδιακών παθήσεων όπως είναι η υπέρταση , υπερλιπιδιαιμία και του διαβήτη τύπου 2. Επίσης, προκαλεί δυσκολία στην αναπνοή κατά τον ύπνο ή κατά την άσκηση ή ακόμα μπορεί να προκαλέσει άσθμα, συνδέεται με ορισμένους τύπους καρκίνου και αυξάνει την πιθανότητα νόσησης από οστεοαρθρίτιδα. Επηρεάζει το μυοσκελετικό σύστημα προκαλώντας πόνο στα ισχύα καθώς και παθολογική κλίση των κάτω άκρων καθώς δημιουργεί προβλήματα στο γαστρεντερικό σύστημα (πέτρες στην χολή) αλλά και στα νεφρά (σκλήρυνση σπειράματος). Ορισμένοι οργανισμοί (ένας από αυτούς είναι ο παγκόσμιος οργανισμός υγείας) επιβεβαιώνουν ότι την επόμενη 20ετία περισσότεροι ενήλικοι άνθρωποι θα χάνουν την ζωή τους από προβλήματα υγιείας που θα σχετίζονται με την παχυσαρκία παρά από τα ναρκωτικά ή από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα όπως είναι το AIDS. Παχύσαρκος θεωρείται ένας άνθρωπος που έχει ΔΜΣ πάνω από 30. Σε γυναίκες με ΔΜΣ άνω του 32 παρατηρείται διπλάσια συχνότητα θανάτων σε διάστημα 16 χρόνων. Θεωρείται ότι η παχυσαρκία στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής ευθύνεται για 111.909 με 365.000 θανάτους το χρόνο ενώ ένα εκατομμύριο θάνατοι στην Ευρωπαϊκή Ένωση (7.7%) αποδίδονται στο υπερβολικό πάχος. Στην χώρα μας ,μετά από ευρωπαϊκές έρευνες και μελέτες <who European childhood obesity Surveillance Initiative> (COSI) , κατατάσουν τα ανήλικα Ελληνόπουλα στην πρώτη θέση των ποσοστών παιδικής παχυσαρκίας στην Ευρώπη και στην δεύτερη θέση παγκοσμίος αμέσως μετά τις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής. Περίπου το 20% των Ελλήνων αυτής της ηλικίας αντιμετωπίζουν πρόβλημα παχυσαρκίας ενώ ένα 30% θεωρείτε υπέρβαρο. Κατά μέσο όρο, η παχυσαρκία μειώνει τον προσδόκιμο χρόνο ζωής κατά έξι με εφτά χρόνια: ΔΜΣ 30–35 μειώνει τον προσδόκιμο χρόνο ζωής κατά δύο με τέσσερα χρόνια, ενώ οι κλινικά παχύσαρκοι ασθενείς (ΔΜΣ > 40) έχουν μειωμένο προσδόκιμο χρόνο ζωής ως και 10 χρόνια. Για τους παραπάνω λόγους θα πρέπει να ενημερωθούν οι μαθητές ώστε να συνειδητοποιήσουν το κίνδυνο που προκαλεί η παχυσαρκία καθώς και να αισθανθούν πόσο σημαντικά προβλήματα μπορεί να τους προκαλέσει στην μετέπειτα ζωή τους εάν έχουν λανθασμένη διατροφή και έλλειψη τακτικής δραστηριότητας.

Προσδοκώμενα αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα που προσδοκούμε από το συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι οι μαθητές αφού γνωρίσουν τις συνέπειες της παχυσαρκίας στην υγεία να αποφεύγουν την υπερβολή στην διατροφή, να μην τρώνε τροφές που είναι βλαβερές για την υγεία τους καθώς και να παρασύρουν την οικογένεια τους και τους ανθρώπους από το γύρω να περιβάλλον να κάνουν το ίδιο. Επίσης να μάθουν να συνεργάζονται με τους γονείς τους και να μην ζητάνε τροφές οι οποίες είναι βλαβερές για τον οργανισμό καθώς και να συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης και διατροφής, ώστε να μάθουν από την μικρή ηλικία και μεγαλώνοντας να είναι ο τρόπος ζωής τους.

Εφαρμογή προγράμματος

ΣΤΟΧΟΣ: Να γίνει μια αρχική αξιολόγηση των αναγκών των μαθητών καθώς και το γωνιών τους σε σχέση με τις γνώσεις που έχουν αλλά και τι πιστεύουν για αυτό το σοβαρό θέμα που ονομάζεται παχυσαρκία στα ανήλικα παιδιά (προκειμένου να επιλεγούν οι κατάλληλοι τρόποι προσέγγισης και στρατηγικές) ώστε να την αποφύγουν. Να μάθουν τα παιδιά και οι γονείς να διαλέγουν τροφές οι οποίες περιέχουν θρεπτικά στοιχεία για τον οργανισμό και να μην παρασύρονται από τις τροφές που διαφημίζει η τηλεόραση. Επίσης τα παιδιά όσο και ο γονείς πρέπει να κάνουν την άσκηση <μέλος> της οικογένειας τους.

1ο ερωτηματολόγιο για τον μαθητή

Καταγραφή με ερωτηματολόγια των διατροφικών συνηθειών στο πρωινό τους.



2ο ερωτηματολόγιο για τους γονείς τους.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Πόσο συχνά τρώει όλη η οικογένεια µαζί;  α. Πάντα β. Τακτικά γ. Σπάνια δ. Ποτέ | 2. Πόσο συχνά τρώτε φαγητά απ’ έξω;  α. Καθηµερινά β. Πάνω από µία φορά την εβδοµάδα γ. ∆ύο έως τέσσερεις φορές το µήνα δ. Μια φορά το µήνα ε. Σπάνια στ. Ποτέ |
| 3. Πόσο συχνά µαγειρεύετε τηγανητά; α. Καθηµερινά β. Πάνω από µία φορά την εβδοµάδα γ. ∆ύο έως τέσσερεις φορές το µήνα δ. Μια φορά το µήνα ε. Σπάνια στ. Ποτέ | 4. Συνοδεύετε το φαγητό µε σαλάτα; α. Πάντα β. Συχνά γ. Μερικές φορές δ. Σπάνια ε. Ποτέ |
| 5. Τα παιδιά τρώνε πρωινό; α. Ναι β. Όχι κάθε µέρα γ. Όχι - Αν ναι, τρώνε : α. Γάλα β. ∆ηµητριακά γ. Φρούτα – χυµό δ. Τοστ ε. Κέικ στ. Άλλο …… | 6. Ετοιµάζετε κολατσιό για το παιδί ή παίρνει κάτι από το κυλικείο;  α. Κολατσιό β. Κυλικείο - Αν ναι τι; ……… |
| 7. Κάθε πότε τρώει το παιδί σας σνακ (σοκολ., πατατ., γαριδάκια);  α. Καθηµερινά β. Αρκετά συχνά γ. Συχνά δ. Μερικές φορές ε. Σπάνια στ. Ποτέ | 8. Το παιδί σας τρώει, βλέποντας τηλεόραση;  α. Πάντα β. Αρκετά συχνά γ. Συχνά δ. Σπάνια ε. Ποτέ |
| 9. Πως απασχολείται στον ελεύθερο χρόνο το παιδί σας;  α. Παίζει στη γειτονιά β. ∆ιαβάζει γ. Παίζει µε τα παιχνίδια του δ. Βλέπει τηλεόραση ε. Παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια στ. Άλλο ……………… | 10. Αθλείται;  α. Ναι β. Σπάνια γ. Όχι - Αν ναι, µε τι ; ………… |

1ο ΜΑΘΗΜΑ

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Σκοπός:

1. Να κατανοήσει ο μαθητής τη σημασία της Πυραμίδας ∆ιατροφής (γιατί κάποια τρόφιμα είναι στη βάση και κάποια άλλα στην κορυφή της πυραμίδας).

2. Να εξοικειωθεί ο μαθητής σχετικά με το ποια τρόφιμα τοποθετούνται σε κάθε επίπεδο της Πυραμίδας.

 3. Να εξοικειωθεί ο μαθητής με τη συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων από την κάθε ομάδα (ποια τρόφιμα πρέπει να τρώμε καθημερινά, ποια σε εβδομαδιαία βάση).

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων

 • Αρχικά στη δραστηριότητα, οι μαθητές καλούνται να αναγνωρίσουν τα τρόφιμα που ανήκουν σε κάθε ομάδα τροφίμων. • Έπειτα, ο εκπαιδευτικός συντονίζει μία δραστηριότητα στην τάξη, κατά την οποία οι μαθητές καλούνται να δημιουργήσουν προπλάσματα για κάθε ομάδα τροφίμων χρησιμοποιώντας εικόνες από περιοδικά ή συσκευασίες που θα κολλήσουν σε χαρτόνι. • Κάποια από τα προπλάσματα αυτά θα χρησιμοποιηθούν για να φτιάξουν οι μαθητές αφίσα για την τάξη με θέμα την πυραμίδα των τροφίμων όπου η καλήτερη αφίσα θα τοιχοκολληθεί στην είσοδο του σχολείου καθώς όλες οι υπόλοιπες θα τοιχοκολληθούν μέσα στην τάξη. • Έπειτα, ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε ομάδες και ζητά από τους μαθητές να βρουν όσα περισσότερα τρόφιμα μπορούν από μία ομάδα τροφίμων που να αρχίζουν από ένα συγκεκριμένο γράμμα του αλφάβητου. • Τέλος, μέσα από δύο δραστηριότητες στην τάξη που βασίζονται στο παιχνίδι, οι μαθητές καλούνται να αναγνωρίσουν συγκεκριμένα λαχανικά από το σχήμα και την υφή τους και κάποια φρούτα από το άρωμά τους

2ο ΜΑΘΗΜΑ

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ∆ΙΑΒΑΖΩ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Στόχος

1. Να εξοικειωθεί ο μαθητής με τις ετικέτες τροφίμων.

 2. Να μπορεί ο μαθητής να διαβάσει και να κατανοήσει μία ετικέτα τροφίμων .

 3. Να μπορεί ο μαθητής να αναγνωρίσει από την ετικέτα τροφίμων ποιο είναι το συστατικό που βρίσκεται σε μεγαλύτερη συγκέντρωση μέσα σε ένα τρόφιμο και να γνωρίζει τι του προσφέρει θρεπτικά το συγκεκριμένο τρόφιμο.

3ο ΜΑΘΗΜΑ.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΑΛΕΣ ΚΑΙ ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΚΑΛΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΟΜΑ∆Α ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Στόχος

1. Να κατανοήσουν οι μαθητές τα οφέλη ή μη υγείας από την κατανάλωση ορισμένων θρεπτικών συστατικών όπως είναι το αλάτι, η ζάχαρη και οι φυτικές ίνες και να μάθουν σε ποια τρόφιμα περιέχονται αυτά.

 2. Να εξοικειωθεί ο μαθητής με την έννοια των καλών και των λιγότερο καλών επιλογών.

3. Να εξασκηθεί ο μαθητής και να σκεφτεί εναλλακτικά τρόφιμα- πολύ καλές επιλογές που μπορούν να αντικαταστήσουν τις λιγότερο καλές επιλογές που κάνει όπως παραδείγματος χάρη να καταναλώνει ανεπεξέργαστη ζάχαρη (καστανή) και όχι την λευκή ή να καταναλώνει φυσικό φρέσκο χυμό και όχι αναψυκτικά ή χυμούς μεγάλης διάρκειας που περιέχουν ζάχαρη και άλλες γλυκαντικές ουσίες.

4ο ΜΑΘΗΜΑ

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕ∆ΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

Στόχος

1. Να γνωρίσουν οι μαθητές τα πέντε βασικά γεύματα της ημέρας.

2. Να αντιληφθούν οι μαθητές τη σημασία των μικρών γευμάτων της ημέρας για την καλή λειτουργία και απόδοση του οργανισμού.

3. Να μάθουν οι μαθητές από ποιες ομάδες τροφίμων θα πρέπει να κάνουν τις επιλογές τους στα μικρά γεύματα της ημέρας.

4. Να εξοικειωθούν οι μαθητές με τον κανόνα των μικρών γευμάτων και να γνωρίζουν με ποιόν τρόπο μπορούν να κρατήσουν ενεργό τον μεταβολισμό τους ώστε να έχουν καύσεις κατά την διάρκεια της μέρας. Κατά αυτό τον τρόπο μεγαλώνοντας και περνόντας στην ενήλικη μετέπειτα ζωή τους συνηθίζουν να έχουν ποιοτικά αλλά και σωστά ποσοτικά γεύματα!

5ο ΜΑΘΗΜΑ

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕ∆ΙΑΖΩ ΕΝΑ ΕΒ∆ΟΜΑ∆ΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ∆ΙΑΤΡΟΦΗΣ

Στόχος 1. Να κατανοήσουν οι μαθητές τη σημασία της κατανάλωσης μικρών και συχνών γευμάτων.

 2. Να μάθουν οι μαθητές να επιλέγουν τρόφιμα από τις πολύ καλές επιλογές στο καθημερινό τους διαιτολόγιο.

3. Να σχεδιάσουν οι μαθητές ισορροπημένα διαιτολόγια χρησιμοποιώντας τους κανόνες των μικρών και μεγάλων γευμάτων που έμαθαν στα προηγούμενα δίωρα μαθήματα.

6ο ΜΑΘΗΜΑ

ΚΑΤΑΝΟΩ ΤΙΣ ∆ΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

1. Να εξοικειωθεί ο μαθητής με τις διαφημίσεις τροφίμων.

2. Να μπορεί ο μαθητής να κατανοήσει μία διαφήμιση τροφίμων.

Υπενθύμιση για το τέλος:

Είμαστε κάτοικοι μιας Μεσογειακής χώρας για αυτό θα ήταν καλό και να ακολουθούμε μια μεσογειακή διατροφή η οποία είναι πλούσια σε λαχανικά, φρούτα, ξηρούς καρπούς, ελαιόλαδου αλλά και γαλακτοκομικών προϊόντων που περιέχουν αντιοξειδωτικά , βιταμίνες, μέταλα και ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες και άλλα θρεπτικά στοιχεία που όλα μαζί (με μέτρο και έλεγχο πάντα) προστατεύουν τον οργανισμό από χρόνιες παθήσεις. Για να έχουν μια ισορροπιμένη σωματική, ψυχική, διανοητική και κοινωνική υγεία δεν φτάνει μόνο να προσέχουν την διατροφή τους καθώς πρέπει και να είναι δραστήρια άτομα (να ασκούνται μέσα από χόμπυ της αρεσκείας τους). Για να επιτευχθεί αυτό θα πρέπει να συνεργαστεί ολόκληρη η οικογένεια με τα παιδιά τους!

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

• Αν πέτυχαν οι στόχοι που είχαμε θέσει (αυτό το διαπιστώνουμε από τη σύγκριση των βαθμολογιών τις απαντήσεις των παιδιών και των γονέων στα ερωτηματολόγια πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος μας

• Αξιολόγηση από την ομάδα της τάξης

• Αν συμμετείχαν με ζήλο τα παιδιά, αν έδειξαν ενδιαφέρον, αν στο τέλος του προγράμματος αισθάνονται ικανοποιημένα και πρόθημα να ακολουθήσουν τις συμβουλές που τους δόθηκαν.

 ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΜΕ: την φράση του πατέρα της ιατρικής Ιπποκράτη

 **ΟΤΙ ΤΡΩΜΕ ΕΙΜΑΣΤΕ !**

