ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

 **Μαρία Ντρούτση ΑΕΜ:0711147**

 **Η διατροφή στο σχολείο**

 Από τις αρχές της δεκαετίας του 80, οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων άρχισαν να προσεγγίζουν όλο και περισσότερο το διατροφικό μοντέλο των χωρών του δυτικού κόσμου .Χαρακτηριστικά αυτού του μοντέλου, είναι η υπερκατανάλωση προπαρασκευασμένων και βιομηχανοποιημένων τροφίμων (φαστ-φουντ κ.α.), η αύξηση της κατανάλωσης κρέατος, αλλαντικών, γλυκών, σνακ, αναψυκτικών και ποτών .Αποτέλεσμα αυτής της διατροφής είναι η αύξηση της παχυσαρκίας, του διαβήτη, των καρδιαγγειακών παθήσεων, του καρκίνου και άλλων εκφυλιστικών ασθενειών, που μειώνουν την ποιότητα αλλά και τη διάρκεια ζωής.
Οι δίαιτες δεν είναι ισορροπημένες, οπότε μπορούν να βλάψουν την ανεπανόρθωτα την υγεία σας. Η γρήγορη απώλεια βάρους εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους για την υγεία αφού η απώλεια δεν είναι λίπος αλλά νερό και μυϊκός ιστός. Η υιοθέτηση της υγιεινής διατροφής μέσω της μεσογειακής διατροφής συνδέεται αντίστροφα με όλους τους ανθρωπομετρικούς δείκτες: το βάρος, το δείκτη μάζας σώματος (που λαμβάνει υπόψη και το ύψος κάθε ανθρώπου) καθώς και την περιφέρεια της μέσης, που είναι χαμηλότερα στα άτομα που τρέφονται με φρούτα και λαχανικά, όσπρια, ψωμί ολικής αλέσεως, ελαιόλαδο και λιγότερο κρέας. Δηλαδή τα βασικά συστατικά της μεσογειακής διατροφής.
Θα πρέπει να τονιστεί και να γίνει απόλυτα κατανοητό ότι δεν υπάρχουν υγιεινά τρόφιμα αλλά υγιεινή διατροφή. Όλες οι τροφές επιτρέπονται και όλες απαγορεύονται, με μέτρο όμως και σωστές αναλογίες, που ωστόσο δεν είναι για όλους τους ανθρώπους τα ίδια. Εξαρτώνται από το φύλο, την ηλικία, το επάγγελμα, τη σωματική δραστηριότητα, τις υπάρχουσες παθήσεις ή την προδιάθεση για παθήσεις, τις ειδικές καταστάσεις όπως είναι η κύηση, ο θηλασμός, η εφηβεία κ.λπ.
Η ποσότητα της τροφής, δηλαδή οι θερμίδες που παίρνετε πρέπει να είναι τόση ώστε να διατηρείται το βάρος σας στα επιθυμητά όρια. Η διατροφή πρέπει να προσφέρει όλα τα απαραίτητα διατροφικά στοιχεία, στις ποσότητες που απαιτούνται για τον καθένα:
Το 15 με 20% της διατροφής πρέπει να καλύπτεται από πρωτεΐνες όπως είναι το κρέας, το ψάρι, τα πουλερικά κ.α. .Το 50 με 60% της διατροφής πρέπει να καλύπτεται από υδατάνθρακες, όπως είναι το ψωμί, το ρύζι, τα ζυμαρικά, οι πατάτες, τα φρούτα, τα χόρτα, τα όσπρια κ.α. .Η συνολική ποσότητα λίπους της διατροφή πρέπει να κυμαίνεται από 20 έως 30%. Δεν πρέπει να υπερβαίνει το 30% των συνολικών μας ενεργειακών αναγκών, δηλαδή τα 33 γραμμάρια λιπαρών ουσιών ανά 1.000 θερμίδες. Από αυτά τα λίπη μόνο το 10% μπορεί να είναι ζωικής προέλευσης, δηλαδή 11 γραμμάρια ανά 1.000 θερμίδες.
Πρέπει να τρώμε καθημερινά τροφές και από τις έξι βασικές ομάδες τροφών, σύμφωνα με τις αρχές της διατροφικής πυραμίδας, βασιζόμενοι περισσότερο στις φυτικές τροφές, όπως τα λαχανικά, τα φρούτα, τα δημητριακά και τα όσπρια.

**ΣΚΟΠΟΣ:** Το μεγαλύτερο ποσοστό των ανθρώπων από την ηλικία των έξιi έως την ηλικία των δεκαοχτώ περναει τη ζωή του στις μαθητικές τάξεις.
Ο σκοπός του προγράμματος ‘’ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ’’ είναι να ενημερώσει μαθητές αλλά και γονείς για την σωστή διατροφή καθώς και για τα οφέλη της.

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:** Το πρόγραμμα αυτό αφορά όλους τους μαθητές όμως θα δώσουμε ιδιαίτερη έμφαση στους μαθητές των πρώτων τάξεων του δημοτικού αφού τέτοιου είδους συνήθειες ξεκινούν από τις μικρές ηλικίες . Βέβαια, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η διατροφική αγωγή ξεκινάει από το σπίτι. Γι’ αυτό, οι γονείς θα πρέπει να προσφέρουν στα παιδιά τους καθημερινά πέντε υγιεινά θρεπτικά γεύματα, για να μπορέσουν έτσι να αντεπεξέλθουν στις αυξημένες απαιτήσεις της ημέρας. Λέγοντας πέντε γεύματα εννοούμε τα εξής: πρωινό, πρόγευμα, μεσημεριανό, απογευματινό και βραδινό. Για τον λόγο αυτό , καλούνται και οι γονείς να συμμετάσχουν σε αυτή την ενημέρωση.

**ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΚΟΠΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:** Ο βασικός σκοπός είναι η ενημέρωση για την διατροφή. Ως επιμέρους σκοπούς ορίζουμε τη οριστική διακοπή της κακής διατροφής και την έναρξη μιας ισορροπημένης μέσω των συνεδρίων που 8α πραγματοποιηθούν.

**ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:** Tο προγραμμα εχει ως συνεπεια την επιγνωση μαθητων και γονεων για την σωστη διατροφη.Οι περισσότερες μελέτες, έως σήμερα, δείχνουν ότι τα τρόφιμα που επιλέγουν τα παιδιά από το κυλικείο, τις περισσότερες φορές, είναι κακής ποιότητας και χαμηλής θρεπτικής αξίας. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι ο εγκέφαλος για να λειτουργήσει και να αποδώσει τα μέγιστα θα πρέπει να εφοδιάζεται με ενέργεια και θρεπτικές ουσίες από φρούτα, χυμούς, λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως. Τέτοια τρόφιμα, όμως, σπάνια βλέπαμε στο μενού των κυλικείων. Τα κυλικεία αποδεικνύεται ότι παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη διατροφική υγεία των παιδιών. Η σωστή και υγιεινή διατροφή στα σχολεία προλαμβάνει διάφορες σοβαρές παθήσεις, όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης, οι καρδιοπάθειες κ.ά. Γι’ αυτό και είναι απαραίτητη η εκπαίδευση των μαθητών και των γονιών τους, αλλά και των δασκάλων, από τους διαιτολόγους, σε συνεργασία με παιδιάτρους και ειδικούς σε θέματα αγωγής υγείας, ώστε να είναι επαρκώς ενημερωμένοι για θέματα διατροφής, τόσο στο σχολείο όσο και στην καθημερινότητά τους. Ιδιαιτερη εμφαση όμως πρεπει αν δωσουμε στο γεγονος ότι ολες αυτές οι συνηθειες καθως και η επιλογη γευματος από το κυλικειο ξενινουν από τα προτυπα που εχουν οι μαθητες , δηλαδη από τους γονείς.

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ:** στη διάρκεια τριών εβδομαδων θα πραγματοποιηθουν στη αιθουσα τελετών του σχολειου εξι συνεδριες στις οποιες θα υπαρξει σφαιρικη ενημερωση για την διατροφή καθως και καληψη οποινδηποτε αποριων.

**ΜΑΘΗΜΑ** **1:** στο πρωτο μαθημα να αναφερθουμε στην ισορροπημενη διατροφη.

Η πρωτεΐνη είναι σημαντική για το χτίσιμο και τη διατήρηση άπαχης μυϊκής μάζας. Οι καλύτερες τροφές που είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος, [όπως τα πρωτεϊνούχα ροφήματα](http://www.30fyllou.com/shop/proionta-diatrofis-herbalife/proteinoucho-rof%CE%B9ma-vanilia-herbalife-formula-1/), το κοτόπουλο ή το στήθος γαλοπούλας, τα ασπράδια αυγών, τα ψάρια και τα οστρακοειδή, τα άπαχα μέρη του κρέατος και τα χαμηλής περιεκτικότητα σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα.
Περιορίστε τις τροφές που είναι πλούσιες σε λιπαρά όπως τα πλήρες σε λιπαρά τυριά, τα υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά κομμάτια κόκκινου κρέατος, τα λουκάνικα και τα πλήρη σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα.
Όποτε είναι δυνατόν επιλέξτε προϊόντα ολικής άλεσης και σύνθετους υδατάνθρακες από τα ζαχαρούχα και αμυλούχα προϊόντα. Τα δημητριακά ολικής αλέσεως αποτελούνται από το εξωτερικό περίβλημα φυτικών ινών, μία εσωτερική μερίδα πλούσια σε άμυλο και ένα κεντρικό φύτρο πλούσιο σε πρωτεΐνη.
Προσπαθήστε να καταναλώνετε μέχρι 3 μερίδες ημερησίως δημητριακών ολικής άλεσης, όπως το 100% ολικής άλεσης ψωμί και τα ζυμαρικά, σκούρο ρύζι και δημητριακά, όπως η βρώμη και σιτάρι τεμαχισμένο. Αυτά προσφέρουν περισσότερες βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και [φυτικές ίνες](http://www.30fyllou.com/shop/proionta-diatrofis-herbalife/fytikes-ines-herbalife/) από τα ραφιναρισμένα σιτηρά.
Από το συνδυασμό ολόκληρων φρούτων, δημητριακών και λαχανικών θα πρέπει να λαμβάνετε 25 γραμμάρια φυτικών ινών ημερησίως.
Η πρόληψη αρκετών φυτικών ινών είναι σημαντική για την καλή λειτουργία του εντέρου.Τα υγιή λιπαρά που βρίσκονται στα καρύδια, στο αβοκάντο και στο ελαιόλαδο είναι μερικά από τα λιπαρά που μπορείτε να καταναλώνετε.
Τα ψάρια του ωκεανού επίσης παρέχουν υγιή λιπαρά, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση μιας υγιούς καρδιάς, όταν καταναλώνονται 3 με 4 φορές την εβδομάδα ως μέρος μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής.
Λίπη, όπως το βούτυρο, η μαργαρίνη, το λάδι, η μαγιονέζα και οι τροφές που είναι πλούσιες σε λιπαρά, όπως οι σάλτσες σαλάτας, οι σάλτσες και οι ζωμοί πρέπει να είναι περιορισμένα. Λίγα καρύδια ή μερικές φέτες από αβοκάντο μπορούν να προσθέσουν πολύ γεύση στα λαχανικά ή στις σαλάτες με λιγότερο λίπος από τις πλούσιες σάλτσες.Η πρωτεΐνη γάλακτος είναι πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας που μπορεί να είναι χρήσιμη για την εξισορρόπηση της διατροφής σας για καλύτερη ευεξία. Εάν είστε ευαίσθητοι στο σακχαρούχο γάλα με λακτόζη, μπορείτε να βρείτε γαλακτοκομικά προϊόντα με μειωμένη λακτόζη. Μπορείτε επίσης να το αντικαταστήσετε με[προϊόντα σόγιας](http://www.30fyllou.com/shop/proionta-diatrofis-herbalife/proteinoucho-rof%CE%B9ma-free-form-herbalife-formula-1/) χωρίς όμως να χάσετε βασικά θρεπτικά συστατικά. Αναζητήστε γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά ή χωρίς λιπαρά και μείνετε μακριά από γαλακτοκομικά προϊόντα με πλήρη λιπαρά. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα τείνουν επίσης να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο και βιταμίνη D.Οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία (ή μικροθρεπτικά συστατικά) παίζουν σημαντικό ρόλο στην κυτταρική λειτουργία και είναι σημαντικά για την γενικότερη ανάπτυξη της υγείας.
Οι βιταμίνες δε μπορούν να παραχθούν από το σώμα σε μεγάλες ποσότητες, οπότε πρέπει να λαμβάνονται από μία ποικίλη διατροφή. Υπάρχουν 13 βιταμίνες που πρέπει να λαμβάνουμε από τη διατροφή μας για να υποστηρίξουμε την ανάπτυξη του δέρματος, των οστών, των μυών και άλλων σωματικών λειτουργιών.
Τα ιχνοστοιχεία είναι σημαντικά για τη διατήρηση του ελέγχου πολλών σωματικών λειτουργιών, συμπεριλαμβανομένου της παραγωγής ενζύμων και ορμονών. Υπάρχουν 16 ιχνοστοιχεία που χρειαζόμαστε για να παραμένουμε υγιείς.
Τα φυτοθρεπτικά συστατικά είναι φυτικά, θρεπτικά συστατικά τα οποία δίνουν στα φρούτα και στα λαχανικά το χρώμα τους. Είναι σημαντικό να καταναλώνετε μία ποικιλία από διαφορετικά χρωματιστά φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα για να επωφεληθείτε από τις ιδιότητες τους.

**ΜΑΘΗΜΑ 2:** στο δευτερο μαθημα θα αναφερθουμε στα γευματα. Τα τρία βασικά γεύματα της ημέρας θεωρούνται απαραίτητα, αν και το βραδινό μπορεί είναι πιο ελαφρύ από το μεσημεριανό. Σε γενικές γραμμές ένα ισορροπημένο διατροφικό πλάνο πρέπει οπωσδήποτε να περιλαμβάνει:

·Πρωινό: Γάλα, δημητριακά και φρούτα είναι το ιδανικό τρίπτυχο

·Μεσημεριανό: Κρέας / κοτόπουλο / ψάρι (εναλλάξ) με ρύζι / μακαρόνια / πατάτες τηγανητές ή ψητές / βραστά ή ωμά λαχανικά

·Βραδινό: Ζυμαρικά με τυρί / τοστ με τυρί / ομελέτα / σούπα με χορταρικά / βραστό αυγό κι ένα φρούτο.

**Τα ενδιάμεσα γεύματα**

Το παιδί μπορεί να κολατσίζει ενδιάμεσα από τα γεύματα. Συνήθως τα ενδιάμεσα γεύματα είναι το δεκατιανό (μεταξύ πρωινού και μεσημεριανού) και το απογευματινό (μεταξύ μεσημεριανού και βραδινού). Αυτές τις ώρες μπορείτε να του προσφέρετε υγιεινές επιλογές, όπως ένα κομμάτι τυρί, γιαούρτι ή ρυζόγαλο, αυγό, φρέσκα φρούτα.

Επίσης το γάλα πριν κοιμηθεί είναι απαραίτητο, επειδή το ασβέστιο απορροφάται από τον οργανισμό καλύτερα το βράδυ.

**ΜΑΘΗΜΑ 3:** στο τριτο μαθημα θα ενημερωθουμε για το πρωινο. Οι διαιτολόγοι πολύ συχνά τονίζουν τη σπουδαιότητα του πρωινού γεύματος τόσο για την υιοθέτηση ενός ισορροπημένου τρόπου διατροφής όσο και για τη διευκόλυνση της προσπάθειας ατόμων που εφαρμόζουν προγράμματα απώλειας βάρους.Όπως είναι γνωστό, η πρόσληψη πρωινού γεύματος συντελεί στην καλύτερη διαχείριση του αισθήματος πείνας κατά τη διάρκεια της ημέρας, ενώ παράλληλα εφοδιάζει τον οργανισμό μας με πολύτιμα θρεπτικά συστατικά τα οποία είναι περισσότερο βιοδιαθέσιμα, δηλαδή απορροφώνται και χρησιμοποιούνται αποτελεσματικότερα από τον οργανισμό μας, εξαιτίας της κενότητας του γαστρεντερικού σωλήνα κατά τις πρώτες πρωινές ώρες, σύμφωνα πάντα με τους διαιτολόγους. **Ένα όφελος του πρωινού γεύματος το οποίο πιθανά να μην γνωρίζετε, όπως αναφέρουν οι διαιτολόγοι, είναι η ευεργετική επίδραση που μπορεί να παρέχει έναντι της δυσκοιλιότητας. Φαίνεται ότι η πρόσληψη πρωινού ενεργοποιεί ένα γαστροκολικό αντανακλαστικό επάγοντας την κινητικότητα του κατώτερου τμήματος του εντέρου και κατά συνέπεια διευκολύνει τη διαδικασία κένωσης.** Επομένως, άτομα με προβλήματα δυσκοιλιότητας θα πρέπει να ενσωματώνουν και την κατανάλωση πρωινού γεύματος στο σύνολο των διατροφικών αλλαγών που υιοθετούν.

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ 4:** στο τεταρτο μαθημα θα ενημερωθουμε για τη διατροφη στο σχολειο.

Οι περισσότερες μελέτες, έως σήμερα, δείχνουν ότι τα τρόφιμα που επιλέγουν τα παιδιά από το κυλικείο, τις περισσότερες φορές, είναι κακής ποιότητας και χαμηλής θρεπτικής αξίας. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι ο εγκέφαλος για να λειτουργήσει και να αποδώσει τα μέγιστα θα πρέπει να εφοδιάζεται με ενέργεια και θρεπτικές ουσίες από φρούτα, χυμούς, λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως. Τέτοια τρόφιμα, όμως, σπάνια βλέπαμε στο μενού των κυλικείων.

Βέβαια, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η διατροφική αγωγή ξεκινάει από το σπίτι. Γι’ αυτό, οι γονείς θα πρέπει να προσφέρουν στα παιδιά τους καθημερινά πέντε υγιεινά θρεπτικά γεύματα, για να μπορέσουν έτσι να αντεπεξέλθουν στις αυξημένες απαιτήσεις της ημέρας. Λέγοντας πέντε γεύματα εννοούμε τα εξής: πρωινό, πρόγευμα, μεσημεριανό, απογευματινό και βραδινό.

Οι παλιοί έλεγαν ότι «η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται». Με άλλα λόγια, η καλή μέρα ξεκινάει μ’ ένα καλό πρωινό! Το πρωινό θα πρέπει να αποτελείται από ένα ποτήρι γάλα (μέτριο σε λιπαρά), ψωμί με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα, ή από ένα ποτήρι γάλα με δημητριακά και φρούτο ή φρέσκο χυμό. Επίσης, ένα τοστ ή ένα βραστό αβγό και μία φέτα ψωμί, συνοδευόμενα από ένα ποτήρι φρέσκο χυμό, αποτελούν εξαιρετική επιλογή. Οι παραπάνω επιλογές εξασφαλίζουν στον οργανισμό μεγάλη ποσότητα θρεπτικών συστατικών, όπως είναι οι υδατάνθρακες, για ενέργεια και καλύτερη απόδοση στα μαθήματα. Το πρόγευμα, ή αλλιώς δεκατιανό, είναι απαραίτητο κάθε μέρα, ειδικά όταν αυτή ξεκινάει αρκετά νωρίς το πρωί. Επιτρέπει στα παιδιά να ενεργοποιήσουν τον μεταβολισμό τους έγκαιρα, έτσι ώστε να μην χρειαστεί να καταφύγουν σε γλυκά ή λιπαρά τρόφιμα για να κορέσουν την πείνα τους. Επίσης, το πρόγευμα παρέχει στα παιδιά την απαιτούμενη ενέργεια για συγκέντρωση, καλύτερη απόδοση και λιγότερα λάθη, μεγαλύτερη συμμετοχή στην τάξη, αλλά και στο παιχνίδι. Στο σχολείο, αν τα παιδιά δεν έχουν κολατσιό από το σπίτι, ως πρόγευμα μπορούν να επιλέξουν ένα σάντουιτς με τυρί, γαλοπούλα και ντομάτα ή μαρούλι από το κυλικείο, ή ένα παιδικό γιαούρτι ή μια σπανακόπιτα ή ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης ή ένα σταφιδόψωμο και έναν χυμό.

Τα κυλικεία αποδεικνύεται ότι παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη διατροφική υγεία των παιδιών. Η σωστή και υγιεινή διατροφή στα σχολεία προλαμβάνει διάφορες σοβαρές παθήσεις, όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης, οι καρδιοπάθειες κ.ά. Γι’ αυτό και είναι απαραίτητη η εκπαίδευση των μαθητών και των γονιών τους, αλλά και των δασκάλων, από τους διαιτολόγους, σε συνεργασία με παιδιάτρους και ειδικούς σε θέματα αγωγής υγείας, ώστε να είναι επαρκώς ενημερωμένοι για θέματα διατροφής, τόσο στο σχολείο όσο και στην καθημερινότητά τους.

**ΜΑΘΗΜΑ 5:** σε αυτό το σημειο θα ενημερωθουμε για τους μαθητες οι οποιοι ασχολουνται με τον αθλητισμο. Στις ημέρες μας, η σημασία της διατροφής για τη διατήρηση της καλής υγείας είναι αναμφισβήτητη. Σε ό,τι αφορά τον αθλητή είναι ίσως ακόμα μεγαλύτερη, αφού επηρεάζει σημαντικά την απόδοσή του. Γι' αυτό, πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στην τήρηση ενός σωστού διατροφικού προγράμματος κατά την προπόνηση.Eίναι ευνόητο ότι η [διατροφή](http://health.in.gr/nutrition/news/article/?aid=1231258603#reftagarticle=1231083986#reftag=διατροφή)του αθλητή, παρ' όλο που ακολουθεί κάποιες αρχές ισορροπημένης δίαιτας που εφαρμόζεται στο γενικό πληθυσμό, έχει και πολλές ιδιαιτερότητες, οι οποίες θα αναπτυχθούν στη συνέχεια.Σε γενικές γραμμές, οιστόχοι της διατροφής ενός αθλητή είναι οι ακόλουθοι:

* Nα καλύπτει τις ενεργειακές του ανάγκες, καθώς και τις ανάγκες του σε όλα τα θρεπτικά στοιχεία, λαμβάνοντας υπόψη ότι αυτές είναι σημαντικά αυξημένες λόγω της έντονης άσκησης.
* Nα ακολουθεί τους γενικούς κανόνες της υγιεινής διατροφής που βοηθούν στη διατήρηση της καλής υγείας μακροπρόθεσμα και στην αποφυγή των ασθενειών.
* Nα οδηγήσει στην επίτευξη του κατάλληλου σωματικού βάρους και αναλογίας μυϊκού ιστού-λίπους για το συγκεκριμένο αθλητή.
* Nα βοηθήσει τον αθλητή να μεγιστοποιήσει τα οφέλη της προπόνησής του, επιτρέποντας στον οργανισμό του να αναλάβει όσο το δυνατό ταχύτερα από τον κάματο της σωματικής δραστηριότητας που προηγήθηκε, καθώς και να συμβάλει στην καλύτερη δυνατή βιολογική προσαρμογή του.

Φυσικά, ο κάθε αθλητής θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ξεχωριστή περίπτωση, εφόσον οι ανάγκες του καθορίζονται από πολλούς παράγοντες, που σχετίζονται με το ίδιο το άθλημα και τη συγκεκριμένη φάση στον προπονητικό κύκλο, τα προσωπικά χαρακτηριστικά του αθλητή αλλά και το γενικότερο τρόπο ζωής του.

**Eνέργεια**

Την ημερήσια ενεργειακή κατανάλωση ενός ατόμου συνιστούν ο βασικός του μεταβολισμός, η σιτιογενής θερμογένεση και το ενεργειακό κόστος των σωματικών δραστηριοτήτων.

**Bασικός μεταβολισμός** είναι η ενέργεια που καταναλώνει ένα άτομο έξι τουλάχιστον ώρες μετά το τελευταίο γεύμα, εφόσον βρίσκεται σε κατάσταση απόλυτης ηρεμίας.

Σιτιογενής θερμογένεση είναι η θερμότητα που παράγεται από το [σώμα](http://health.in.gr/body/news/article/?aid=1231089653#reftagarticle=1231083986#reftag=σώμα) μετά τη λήψη τροφής και εξαρτάται από τη σύσταση της διατροφής σε πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες και τις ατομικές ιδιαιτερότητες.

Tο ενεργειακό κόστος των σωματικών δραστηριοτήτων είναι η επιπλέον του βασικού μεταβολισμού ενέργεια που καταναλώνει ένα άτομο για το σύνολο των σωματικών του δραστηριοτήτων.

O βασικός μεταβολισμός καλύπτει το 70-75% περίπου των ενεργειακών αναγκών ενός μέσου ανθρώπου, η σιτιογενής θερμογένεση περίπου το 10% και η φυσική δραστηριότητα το 10-15%.

Oι διαφορές στη φυσική δραστηριότητα του αθλητή είναι εκείνες που δίνουν το μεγαλύτερο εύρος στην ημερήσια ενεργειακή κατανάλωση, αφού το ενεργειακό κόστος, που στο μέσο άνθρωπο είναι όπως προαναφέραμε μόνο το 10-15%, μπορεί να αυξηθεί μέχρι και 75% σε έναν αθλητή αντοχής σε φάση έντονης προπόνησης.
Συνεπώς, οι ενεργειακές ανάγκες ενός αθλητή είναι υψηλότερες από αυτές ατόμων των ίδιων χαρακτηριστικών που κάνουν καθιστική ζωή, για δύο λόγους:

* Το ενεργειακό κόστος του αθλήματος.
* Τον αυξημένο βασικό μεταβολισμό που προέρχεται από το μεγαλύτερο ποσοστό μυϊκού ιστού (που είναι και ο μεταβολικά ενεργός ιστός).

Θα πρέπει να σημειωθεί εδώ ότι, κάποιες φορές, η ενεργειακή κατανάλωση ενός αθλητή είναι τόσο υψηλή που είναι αδύνατον να καλυφθεί μέσω της διατροφής. Ο λόγος είναι ότι οι τροφές με πολύ υψηλή ενεργειακή περιεκτικότητα έχουν και υψηλό ποσοστό λίπους και, όπως θα αναφερθεί παρακάτω, το ποσοστό λίπους στη διατροφή ενός αθλητή πρέπει να είναι χαμηλό. Ωστόσο, 5.000 θερμίδες με μια ισορροπημένη διατροφή δίνουν έναν τεράστιο όγκο τροφής, που είναι αδύνατον να καταναλωθεί σε ημερήσια βάση, ειδικά από ένα άτομο με έντονη φυσική δραστηριότητα. Στις περιπτώσεις αυτές χρησιμοποιούνται διαλύματα γλυκόζης που ταυτόχρονα αναπληρώνουν και νερό.

**Mακροστοιχεία**

Στην ιδανική δίαιτα για τα περισσότερα αθλήματα, οι υδατάνθρακες θα πρέπει να συνεισφέρουν στο 60-70% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης, οι πρωτεΐνες στο 15-20% και το λίπος στο υπόλοιπο 20-25%.
Μολονότι η κοινή αντίληψη θέλει το σημαντικότερο παράγοντα στην αθλητική δίαιτα να είναι οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες αποτελούν το βασικότερο στοιχείο στην αθλητική διατροφή, εφόσον είναι η βασική πηγή ενέργειας κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Kαι αυτό γιατί η παραγωγή ενέργειας κατά τη διάρκεια της έντονης μυϊκής προσπάθειας εξαρτάται από τη διαθεσιμότητα μυϊκού γλυκογόνου, το οποίο αποτελεί τη μορφή με την οποία αποθηκεύονται στους μυς οι υδατάνθρακες.O ρυθμός με τον οποίο καταναλώνεται το μυϊκό γλυκογόνο κατά την [άσκηση](http://health.in.gr/body/news/article/?aid=1231089653" \l "reftagarticle=1231083986#reftag=άσκηση" \t "_self) εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως η φυσική κατάσταση, ο τύπος και η ένταση της άσκησης, η θερμοκρασία του περιβάλλοντος και. φυσικά, η δίαιτα.Όταν η άσκηση είναι υψηλής έντασης, η σωματική εξάντληση (κάματος) έρχεται ταυτόχρονα με την πλήρη κατανάλωση του μυϊκού γλυκογόνου. Όσο υψηλότερα είναι τα αποθέματα γλυκογόνου πριν από την έναρξη της άσκησης τόσο μεγαλύτερη είναι και η διάρκεια που μπορεί ο αθλητής να αποδίδει σε ένα συγκεκριμένο ρυθμό.

Συνεπώς, η κατανάλωση υδατανθράκων έχει μεγάλη σημασία:

* Πριν από την προπόνηση, για να επιτευχθεί η μέγιστη δυνατή αποθήκευση γλυκογόνου στους μυς.
* Mετά την προπόνηση, για την ταχύτερη δυνατή επανασύνθεσή του.
* Συχνά και κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή ενός αγωνίσματος αντοχής, έτσι ώστε η εξάντληση του γλυκογόνου να αναβληθεί για όσο το δυνατό μεγαλύτερο διάστημα και επομένως και ο μυϊκός κάματος.

Tο είδος των υδατανθράκων έχει μεγάλη σημασία στην αθλητική διατροφή. Eνώ στο γενικό πληθυσμό συστήνεται η πρόσληψη υδατανθράκων βραδείας απορρόφησης (δημητριακά, όσπρια, μαύρο ψωμί, μακαρόνια, φρούτα ολόκληρα), στους αθλητές έμφαση πρέπει να δίνεται σε υδατάνθρακες ταχείας απορρόφησης (ζάχαρη, χυμοί, γλυκόζη, ρύζι, άσπρο ψωμί) που μπορούν να χρησιμοποιηθούν άμεσα ως πηγή ενέργειας αλλά και αναπληρώνουν ταχύτερα το μυϊκό γλυκογόνο, όταν εκείνο έχει εξαντληθεί.

Eδώ θα πρέπει να σημειωθεί ότι η κατανάλωση υδατανθράκων ταχείας απορρόφησης θα πρέπει να αποφεύγεται 15-45 λεπτά πριν από την έναρξη της άσκησης, αφού σε κάποιους αθλητές η έντονη έκκριση ινσουλίνης που προκαλείται στα πρώτα λεπτά της άσκησης προκαλεί και υπογλυκαιμία, μειώνοντας έτσι σημαντικά την απόδοση. Tο φαινόμενο αυτό όμως δεν παρατηρείται όταν αυτοί οι υδατάνθρακες καταναλωθούν κατά τη διάρκεια της άσκησης.

**Πρωτεϊνες**

Oι πρωτεΐνες αποτελούν τα δομικά συστατικά των περισσότερων ιστών του σώματος. Aυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι πολύ διαδεδομένη η αντίληψη ότι η αυξημένη πρόσληψη πρωτεΐνης έχει ως αποτέλεσμα την ανάλογη αύξηση του μυϊκού ιστού.

Σύγχρονες μελέτες έχουν δείξει ότι η συστηματική άσκηση μεγαλώνει την ανάγκη του οργανισμού σε πρωτεΐνη με τους ακόλουθους μηχανισμούς:

1. O καταβολισμός των πρωτεϊνών συνεισφέρει στις αυξημένες ενεργειακές ανάγκες.

2. H έντονη άσκηση με άρση βαρών προκαλεί αύξηση του μυϊκού ιστού άρα και θετικό ισοζύγιο αζώτου.

3. H έντονη άσκηση προκαλεί καταστροφή κάποιων μυϊκών ινών και ενζύμων που πρέπει να αναπαραχθούν.

Oι ακριβείς ανάγκες ενός αθλητή σε πρωτεΐνες επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες, όπως το είδος του αθλήματος, η διάρκεια και η ένταση της προπόνησης αλλά και η ολική ενεργειακή πρόσληψη: όταν εκείνη είναι ανεπαρκής, οι ανάγκες σε πρωτεΐνη αυξάνονται, αφού αυτές οξειδώνονται για να παραχθεί ενέργεια.

Σε γενικές γραμμές, ένας αθλητής χρειάζεται περίπου 1,7γρ. πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους ημερησίως. Ένας αθλητής που ζυγίζει 75 κιλά, για παράδειγμα, χρειάζεται 127,5γρ. πρωτεΐνης την ημέρα. H πρωτεΐνη αυτή θα πρέπει να είναι υψηλής βιολογικής αξίας, με άλλα λόγια, να περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που δεν μπορούν να παραχθούν στον οργανισμό. Πρέπει όμως να τονιστεί ότι η υπερβολική κατανάλωση πρωτεϊνών, που ξεπερνά τις ανάγκες του αθλητή, δεν οδηγεί σε περαιτέρω αύξηση του μυϊκού ιστού αλλά σε λιπογένεση.

**Λίπη**

Όπως προαναφέρθηκε, το ανώτατο ποσοστό λίπους στη δίαιτα του αθλητή δεν θα πρέπει να ξεπερνά το 25% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης και τα κεκορεσμένα λίπη το 10%. Αυτό ισχύει ακόμα και σε περιπτώσεις πολύ υψηλής ενεργειακής κατανάλωσης, οπότε οι επιπλέον ενεργειακές ανάγκες θα πρέπει να καλύπτονται από υδατάνθρακες. Όπως συστήνεται και στο γενικό πληθυσμό, η έμφαση πρέπει να δίνεται στα μονοακόρεστα λίπη που δεν επιβαρύνουν το καρδιαγγειακό σύστημα. H υπερβολική κατανάλωση λίπους από τον αθλητή πρέπει να αποφεύγεται, για έναν επιπλέον λόγο (εκτός από τις μακροχρόνιες επιπτώσεις του στην υγεία): το λίπος καθυστερεί τη χώνεψη και μπορεί να προκαλέσει δυσφορία κατά τη διάρκεια της άσκησης ή λόγω κορεσμού να αποτρέψει την επαρκή κατανάλωση υδατανθράκων που είναι η καλύτερη πηγή ενέργειας.

**Bιταμίνες**

Είναι γνωστό ότι οι περισσότερες βιταμίνες δρουν ως καταλύτες για τον οργανισμό, συμμετέχοντας σε αντιδράσεις παραγωγής ενέργειας. Το γεγονός αυτό όμως έχει οδηγήσει στη λανθασμένη αντίληψη ότι η επιπλέον κατανάλωση βιταμινούχων σκευασμάτων μπορεί να ενισχύσει τις αντιδράσεις αυτές.

H συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη βιταμινών έχει καθοριστεί με βάση τις ανάγκες του γενικού πληθυσμού: το ερώτημα λοιπόν είναι εάν η αυξημένη μεταβολική δραστηριότητα των αθλητών επηρεάζει τις ανάγκες τους σε βιταμίνες.

H πλειονότητα των κλινικών ερευνών έχει δείξει ότι οι αθλητές που ακολουθούν ισορροπημένη ποσοτικά και ποιοτικά διατροφή με όλες τις ομάδες τροφών δεν έχουν όφελος από βιταμινούχα συμπληρώματα. Εξαίρεση αποτελούν οι περιπτώσεις πολύ υψηλής ή πολύ χαμηλής ενεργειακής πρόσληψης που παρατηρούνται σε συγκεκριμένες ομάδες αθλητών, οπότε ένα πολυβιταμινούχο συμπλήρωμα μπορεί να καλύψει πιθανές ελλείψεις. Επίσης, κάποιες μελέτες έχουν δείξει ότι τα συμπληρώματα βιταμίνης B αυξάνουν την απόδοση σε θερμά κλίματα, ενώ η πρόσληψη βιταμίνης E αυξάνει την αντοχή σε μεγάλο υψόμετρο. Tέλος, θα πρέπει να σημειωθεί ότι η έντονη αεροβική άσκηση αυξάνει την παραγωγή ελεύθερων ριζών οξυγόνου. Συνεπώς, για τον αθλητή έχει ιδιαίτερη σημασία να καταναλώνει επαρκείς ποσότητες αντιοξειδωτικών (βιταμίνες A, E και C).

**Mέταλλα και ιχνοστοιχεία**

Έχει παρατηρηθεί ότι οι αθλητές παρουσιάζουν συχνά ελλείψεις σε κάποια μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία. Αυτό οφείλεται σε κακή διατροφή και σε αύξηση των αναγκών μέσω της άσκησης σε κάποιες περιπτώσεις.

*Ασβέστιο*

Το ασβέστιο είναι απαραίτητο για την [υγεία](http://health.in.gr/body/news/article/?aid=1231089653#reftagarticle=1231083986#reftag=υγεία) των οστών. Ανεπαρκής πρόσληψη ασβεστίου, σε συνδυασμό με ορμονικές ανωμαλίες που συχνά παρατηρούνται σε νεαρές αθλήτριες χαμηλού σωματικού βάρους, καθιστά απαραίτητη την πρόσληψη συμπληρώματος ασβεστίου για την αποφυγή οστεοπόρωσης.

*Σίδηρος*

O σίδηρος έχει μεγάλη σημασία στην αθλητική διατροφή, αφού η σιδηροπενική αναιμία ελαττώνει σημαντικά την απόδοση. Έλλειψη σιδήρου παρατηρείται συχνά στους αθλητές, η οποία όμως δεν έχει επίδραση στην απόδοση, εάν δεν συνοδεύεται από χαμηλό αιματοκρίτη. H έλλειψη σιδήρου είναι πιο συνήθης σε νεαρές αθλήτριες και οφείλεται εν μέρει σε ανεπαρκή δίαιτα και στην έμμηνο ρύση. Επίσης, κάποιες μελέτες έχουν δείξει ότι η συστηματική άσκηση μπορεί να επιδράσει στο μεταβολισμό του σιδήρου. Eάν οι αυξημένες ανάγκες δεν μπορούν να καλυφθούν από τη διατροφή, μπορεί να δοθεί συμπλήρωμα σιδήρου. Πρέπει να σημειωθεί εδώ ότι υπερβολική δόση ενδέχεται να επηρεάσει αρνητικά την απορρόφηση κάποιων ιχνοστοιχείων (π.χ., ψευδάργυρο).

Όσον αφορά στα υπόλοιπα μέταλλα και ιχνοστοιχεία, οι μελέτες δείχνουν ότι η επιπλέον πρόσληψη δεν επιδρά στην απόδοση, με την προϋπόθεση ότι υπάρχουν σε επαρκείς ποσότητες στη διατροφή.

**ΜΑΘΗΜΑ 6:** στο σημείο αυτό θα δοθεί στους μαθητές το παρακάτω κουίζ…

**1. Για πρωινό τρως…**
α) Γάλα με δημητριακά
β) Σοκολατούχο γάλα και τυρόπιτα
γ) Συνήθως τίποτα

**2. Στο σχολείο τρως…**
α) Φρούτο ή χυμό και τοστ
β) Κρουασάν σοκολάτα, γλυκίσματα, αρτοσκευάσματα με ζάχαρη
γ) Πατατάκια, γαριδάκια κ.λπ.

**3. Τρως χάμπουργκερ, τηγανητές πατάτες, πίτσα…**
α) Περίπου μία φορά την εβδομάδα
β) Μία φορά τον μήνα
γ) Περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα

**4. Κάθε μέρα τρως…**
α) 3-4 φέτες ψωμί
β) Καθόλου ψωμί
γ) Περισσότερες από 4 φέτες ψωμί

**5. Πόσα φρούτα τρως την ημέρα;**
α) 3-4
β) 2 και έναν χυμό
γ) Κανένα

**6. Κάθε μέρα πίνεις…**
α) 2 λίτρα νερό (2 μεγάλα μπουκάλια)
β) ½ λίτρο νερό (1 μπουκαλάκι)
γ) Πολλά και διάφορα υγρά

**7. Πριν από τον ύπνο πίνεις/τρως…**
α) 1 ποτήρι γάλα
β) Γλυκό και χυμό
γ) Τίποτα

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

**Αν τα περισσότερα είναι α**
Μπράβο! Οι επιλογές σου είναι πολύ καλές. Συνέχισε έτσι, γιατί αυτές οι διατροφικές επιλογές θα σε βοηθήσουν να έχεις μιαν υγιεινή και σωστή διατροφή!

**Αν τα περισσότερα είναι β**
Καλό θα ήταν να κάνεις μερικές αλλαγές στη διατροφή σου, έτσι ώστε να έχεις περισσότερη ενέργεια και καλύτερη απόδοση. Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή θα σε βοηθήσει να κρατιέσαι σε φόρμα!

**Αν τα περισσότερα είναι γ**
Οι επιλογές σου δεν είναι και τόσο καλές. Γι’ αυτό θα πρέπει να προσθέσεις σταδιακά στη διατροφή σου φρούτα και λαχανικά, αλλά και κρέας και δημητριακά, τα οποία δίνουν πολλή ενέργεια και ζωντάνια. Και μην ξεχνάς το νερό!

Επίσης οι γονείς μπορούν να εκφράσουν οποιαδήποτε απορία τους διακατέχει.

 ΠΗΓΕΣ:

* <http://www.bestrong.org.gr/el/health/healthydiet/balanceddiet/ti_einai_i_issoropimeni_diatrofi/>
* <http://www.diatrofi.gr/index.php/bri-i/child/item/309-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CF%83%CF%84%CE%BF-%CF%83%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%B5%CE%AF%CE%BF>
* <http://www.30fyllou.com/isorrophmenh-daitrofh/>
* <http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&ct=103&articleID=3423&la=1>
* <http://www.creteplus.gr/news/oi-euergetikes-idiotites-tou-proinou-geumatos-79847.html>



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!!!!!