***Εργασία: Αγωγή υγειας***

**Όνομα: Λάκκος Ευάγγελος**

**ΑΕΜ: 0710172**

**1)Τιτλος:** Η επίδραση της διατροφήςστις επιδόσεις σε εφήβους κολυμβητές.

**2)Σκοπός:** Σκοπός του προγράμματος είναι να πληροφορηθούν σχετικά με το πως πρέπει να είναι η διατροφή των κολυμβητων για τήν επίτευξη υψηλών επιδόσεων στις αγωνιστικές τούς υποχρεώσεις. Αυτο θά έχει σάν αποτέλεσμα να βελτιώσουν τις συνήθειες της διατροφής τους όχι μόνο κατά την περίοδο της άσκησης σε μικρή ηλικία αλλά και σαν ενήλικες επιτυγχάνοντας έτσι μια διά βίου ισορροπημένη διατροφή.Το πρόγραμμα θα λάβει μέρος στους χώρους του κολυμβητηρίου αλλα καί σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους έχοντας την δυνατότητα πρόβολης slide.

**3)Τεκμηρίωση προγράμματος:**

α)Ομιλία για ενημέρωση των κολυμβητών σχετικά με τα οφέλη της σωστής διατροφης ώστε να είναι υγιής καθώς και την σημασία της διατροφικής πυραμίδας

β)Μέσω slide προβολή ενδεικτικών προγραμμάτων διατροφής

γ)Μέσω slide προβολή τών θετικών αποτελεσμάτων που επιφέρει η σωστή διατροφή

δ)Χρήση ερωτηματολόγιου για την αξιολόγηση των γνωσεων των κολυμβητών πάνω στην διατροφή

ε)Χρήση αναλυτικού διατροφολογίου κατά την διάρκεια όλης της ημερας

στ)Αξιολόγηση αποτελεσμάτων

•Τα τελευταία χρονια μέσα από έρευνες που έχουν διεξαχθεί έχει παρατηρηθεί ότι σωστη διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στίς επιδόσεις τών κολυμβητών. Χρειάζονται ένα πολύ πλούσιο και ισορροπημένο διατροφολογίο λόγω των ιδιαίτερων απαιτήσεων του αθλήματος.

**4)Προσδωκομενα αποτέλεσμα:**

Σε αρχικό στάδιο θα πρέπει οι κολυμβητές να κατανοήσουν πλήρως τήν έννοια της διατροφής για να μπορέσουν να τήν εντάξουν στην καθημερινότητα τους.Έπειτα θα πρέπει να γνωρίζουν γιατί είναι τόσο σημαντική η διατροφή σε συνδυασμό με την εντατική προπόνηση.Ακόμη είναι απαραίτητο να δουν και από μόνοι τους τα αποτελέσματα που θα προκύψουν στην απόδοση τους τόσο στο άθλημα όσο και στην φυσική τους κατάσταση και ευεξια.

**5)Περιέχομενο:** Μετά το τέλος της κάθε προπόνησης θα προσθέσουμε 6 διαλέξεις για την επίτευξη του προγράμματος αγωγής υγείας.

Αναλυτικότερα:

α) Στην πρώτη διάλεξη θα τους μιλήσουμε για τα οφέλη της σωστής διατροφης που έχει στο σώμα μας για να βελτιώσουμε την καλή υγεία του οργανισμού μας. Η σωστή διατροφή θωρακιζει το σώμα μας από ασθένειες καθώς έχουμε λάβει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά από την τροφή έτσι ο οργανισμός μας μπορεί να αμυνθεί σε τυχόν αρρώστιες. Επίσης είμαστε πιο ξεκουραστοι κατά την διάρκεια της ημέρας με αποτελεσμα να αποδίδουμε σε κάθε δραστήριοτητα που έχουμε καλύτερα. Ακόμη προστατευομαστε από όλες τις επιβλαβείς ουσιες που προσλαμβάνουμε από το γρήγορο φαγητό καθώς δεν μαγειρεύονται με σωστή διαδικασία. Έπειτα κατανοούμε τις κλίμακες της διατροφικής πυραμίδας και βλέπουμε τι πρέπει νά ενσωματώσουμε στο διατροφολογίο μας και τι όχι.

β)Σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο προβάλλουμε slides με το περιεχόμενο τους να είναι κάποια ενδεικτικά ημερησια ή εβδομαδιαία προγράμματα διατροφής. Τους αναλύουμε πλήρως για το πρέπει να τρώνε κατά την διάρκεια όλης της ημέρας και σε είδος αλλά και σε ποσότητα ανάλογα με τις ενεργειακές τους ανάγκες.

γ)Προβάλλουμε slide με αναλυτικούς πίνακες από στατιστικές μελέτες που αποδεικνύουν πως η σωστή διατροφή αποφέρει καλη υγεια και ευεξια καθως και μακροζωία.

δ)Μοιραζουμε στους κολυμβητές ερωτηματογια σχετικά με την διατροφή ώστε να δούμε πως και τι τρωνε,αν τρώνε σωστα και αν ακολουθούν σωστό πρόγραμμα διατροφής.

ε)Επεκτεινομαστε διεξοδικά στην ημερήσια πρόσληψη τροφής για το ποσό και τι είδους τροφή πρέπει να ληφθεί κατά την διάρκεια όλης της ημέρας.Μοιράζουμε αναλυτικο διατροφογιο (δεύτερα έως κυριακή) πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά.

στ) Μετά το πέρας των ομιλιών και μετά από 2 εβδομάδες αξιολογουμε το βάρος των αθλητών αν έχει αλλάξει σε σχέση με το πως ήταν το βαρος τους πριν ξεκινήσουμε τις ομιλίες για την σωστή διατροφή. Επίσης παρατηρούμε αν έχουν βελτιωθεί μες στις προπονήσεις και αν παρατηρούμε κάποια άλλη διαφορά.

**6)Αναλυτικό πρόγραμμα:**

Ημερήσιο πρόγραμμα διατροφής:

**°Πρωί:**

1 τοστ με ψωμί ολικής αλεσης,τυρί με χαμηλά λιπαρά και γαλοπούλα ή 2 φρυγιανιες ολικής αλεσης με μέλι

1 ποτήρι γάλα ή χυμό κατά προτίμηση φυσικό χυμό πορτοκαλί

°**Μεσημερι:**

Μακαρόνια που να συνοδεύονται με ελάχιστη ποσότητα κρέατος,σαλάτα και 2 φέτες ψωμί ολικής αλεσης

°**Βραδυ:**

Κρέας με μικρη ποσότητα υδατανθρακων οπως ρυζι ή μακαρόνια

°**Μετά την προπόνηση:**

Κατανάλωση φρούτων κατά κύρια επιλογή μπανάνα

**7)Τρόπος αξιόλογης**

Στο αρχικό στάδιο του προγράμματος θα κάνουμε μια μέτρηση βάρους στους κολυμβητες καθώς και αξιολόγηση της φυσικής τους κατάστασης και αντοχής κατά την διάρκεια της προπόνησης.Μετά την αξιολόγηση και αφού έχουμε αναλυτικά το βάρος και τις επιδόσεις των αθλητών μας θα δοθεί το ημερήσιο πρόγραμμα διατροφής για 2 εβδομάδες.Έπειτα από 2 εβδομάδες συγκρίνουμε τα αρχικα αποτελέσματα με τα αποτελέσματα που προκύπτουν μετά την τήρηση του προγράμματος.

-Τι αξιολογω:Την μείωση του βάρους των αθλητών καθώς και την αντοχή τους κατά την διάρκεια της προπόνησης τηρώντας το ημερήσιο πρόγραμμα διατροφής.

-Μέθοδος:Μέτρηση βάρους και λιπομετρηση πριν και μετά το πρόγραμμα.

-Κριτήρια αξιολόγησης:

•Ολοι οι κολυμβητές να ακολουθήσουν κατά γράμμα το πρόγραμμα

•Ιδιο πρόγραμμα προπονησης

•Ολοι οι κολυμβητές να συμμετέχουν σε όλη την διάρκεια του προγράμματος τηρώντας ολες τις διαδικασίες που είναι απαραίτητες