ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΟΝ: ΑΛΕΞΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΑΕΜ: 0713064

**ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

Πρόγραμμα πρόσληψης διατροφής στους μικρούς αθλητές της ποδοσφαιρικής ομάδας Διγενής Αρτεσιανού Καρδίτσας ηληκίας 10-13 ετών. << Τρέφομαι σωστα-Γυμνάζομαι αρκετα!!>>

Σκοπός του προγράμματος είναι να παρέχει γνώσεις σχετικά με τις διατροφικές ανάγκες των μικρών αθλητών του ποδοσφαίρου.Ακόμη να ενημερωθούν για το πως πρέπει να τρέφονται την ημέρα της προπόνησης ή του ποδοσφαιρικού αγώνα.Τέλος να αναπτύξουν τη θέληση να τρέφονται υγειηνά.

Η διατροφή αποτελεί έναν από τους βασικότερους παράγοντες που καθορίζουντο επίπεδο υγείας και συμβάλλει συμαντικά στην άσκηση των παιδιών.

Οι στόχοι του προγράμματος ειναι:

1. Να γνωρίσουν πως η διατροφή βοηθά στην πρόσλυψη προβλημάτων του νευρικού και ανοσοποιητικού συστήματος.
2. Να μάθουν πως διατηρεί τον ρυθμό ανάπτυξης.
3. Την διατήρηση υγιών ιστών του σώματος.
4. Το ισορροποιημένο πρόγραμμα διατροφής μεγιστοποιεί τα ωφέλη της προπόνησης κ άρα τα ωφέλη της άσκησης για την υγεία .
5. Να κατανοήσουν πως το καλό πρωινό βοηθά στην καλύτερη αθλητική απόδοση.
6. Να ενημερωθούν πως πρέπει να τρώνε συχνά γεύματα την ημέρα τρία κύρια και μικρά σνάκ.
7. Να αποκτήσουν σωστές διατροφικές επιλογές που είναι απαραίτητες πριν,κατά την διάρκεια και στο τέλος της προπόνησης ή του αγώνα.
8. Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τα λίπη τις πρωτείνες τους υδατάνθρακες το νερό κ.α.
9. Να γνωρίσουν μετά την κατανάλωση τροφής πόσες ώρες πρέπει να περάσουν για να αθληθούν.

Το πρόγραμμα αγωγής υγείας με θέμα την άσκηση και διατροφή είναι αναγκαία διότι:

* Σχετική έρευνα δείχνει:

Ενδιαφέρον παρουσιάζει μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Κύπρο και αφορούσε τη **φυσική κατάσταση, τη φυσική δραστηριότητα, τις διατροφικές συνήθειες και τα επίπεδα ψυχικής υγείας των παιδιών της Κύπρου.** Το ποσοστό παχύσαρκων και υπέρβαρων παιδιών και εφήβων έχει αυξηθεί από το 22,4% το 2000 στο 30,2 % το 2010, μια πάρα πολύ σημαντική αύξηση. Τα αποτελέσματα για την φυσική δραστηριότητα, δείχνουν ότι μόνο το 2% των κοριτσιών 3 με 9 χρόνων της Κύπρου ασκούνται έντονα τουλάχιστον μια ώρα την ημέρα. Το 35% ασκούνται από μισή έως μία ώρα και το 63% ασκούνται από μηδέν έως μισή ώρα.

[**http://www.child.org.cy/%CE%A3%CF%85%CE%BD%CE%B4%CE%AD%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82/%CE%98%CE%95%CE%9C%CE%91%CE%A4%CE%91/tabid/84/articleType/ArticleView/articleId/473/-----------2014.aspx**](http://www.child.org.cy/%CE%A3%CF%85%CE%BD%CE%B4%CE%AD%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82/%CE%98%CE%95%CE%9C%CE%91%CE%A4%CE%91/tabid/84/articleType/ArticleView/articleId/473/-----------2014.aspx)

* Τ α ελληνόπουλα πάσχουν απο παχυσαρκία.
* Δεν γνωρίζουν πως η διατροφή βοηθά στην πρόσλυψη προβλημάτων.
* Δεν έχουνε θετικές στάσεις απέναντυ στην υγιηνή διατροφή.
* Δεν έχουν γνώσεις σχετικά με προγράμματα ισορροποιημένης διατροφής και πως αυτή μπορεί να τους ωφελήσει στην άσκηση.
* Δεν έχουν αποκτήσει σωστές διατροφικές επιλογές που είναι απαραίτητες πριν κατα τη διάρκεια και στο τέλος του αγώνα.

ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Με την εφαρμογή του προγράμματος τα παιδια θα έχουν:

* Βελτιώσει σε μικρό βαθμό τις διατροφικές τους συνήθειες.
* Αυξησεί το ενδιαφέρον τους για την διατήρηση του σωματκού τους βάρος.
* Αυξήσει το ενδιαφέρον τους για καταναλώση ποικίλων φυσικών τροφών πλούσιων σε συνθετους υδατάνθρακες και χαμηλών σε λιπαρά.
* Κατανοήσει πως η διατροφή παίζει συμαντικό ρόλο ως μέσο πρόσληψης σε παθήσεις.
* Γνωρίσει πως οι σωστές διατροφικές επιλογές μπορούν να ενισχύσουν την δύναμη ,την αντοχή και να βοηθήσουν στην αποκατάσταση.
* Καλλιεργήσει τις γνώσεις τους σχετικά με τα λίπη, τις πρωτείνες, τους υδατάνθρακες κ.α.
* Μάθει πόσα γεύματα πρέπει να καταναλώνουν την ημέρα αλλά και τις σωστές διατροφικές επιλογές πριν, κατα τη διάρκεια και στο τέλος του αγώνα η της προπόνησης.

Τα μαθήματα στοχεύουν στις επιμέρους δεξιότητες:

ΜΑΘΗΜΑ 1.

Καταγραφή με ερωτηματολόγιο της Εβδομαδιαίας διατροφικής συνηθειας των παιδιών.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

|  |  |
| --- | --- |
| * ΑΓΟΡΙ
 |  |
| * ΚΟΡΙΤΣΙ
 |  |
| * ΗΛΙΚΙΑ
 |  |
| * ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΡΩΣ:
 |  |
| 1. ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ;
 |  |
| 1. ΖΥΜΑΡΙΚΑ;
 |  |
| 1. ΟΣΠΡΙΑ;
 |  |
| 1. ΚΡΕΑΣ;
 |  |
| 1. ΨΑΡΙΑ;
 |  |
| 1. ΡΥΖΙ;
 |  |
| 1. ΑΥΓΑ;
 |  |
| 1. ΚΟΤOΠΟΥΛΟ;
 |  |
| 1. ΓΑΛAΚΤΟΚΟΜΙΚΑ;
 |  |
| 1. ΦΡΟΥΤΑ;
 |  |
| 1. ΛΑΧΑΝΙΚΑ;
 |  |
| 1. ΠΑΤΑΤΕΣ;
 |  |
| 1. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΙΝΕΙΣ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ;
 |  |
| 1. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΙΝΕΙΣ ΦΥΣΙΚΟ ΧΥΜΟ;
 |  |
| 1. ΤΡΩΣ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΠΡΩΙΝΟ;
 |  |
|  |  |
|  |  |

ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΛΗΡΩΘΗΚΕ ΑΠΟ 10 ΠΑΙΚΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΔΙΓΕΝΗΣ ΑΡΤΕΣΙΑΝΟΥ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 10-13 ΕΤΩΝ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Με βάση το σχεδιάγραμμα τα παιδιά μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τις Εβδομαδιαίες διατροφικές τους συνήθειες. Φαίνεται πως σχεδόν καθημερινά καταναλώνουν δημητριακά,γαλακτοκομικά, φρούτα και λαχανικά ενω δυο με τρεις φορές την εβδομάδα κρέας, κοτόπουλο, πατάτες, φυσικούς χυμούς και μία με δύο φορές ζυμαρικά,όσπρια, ψάρια, ρύζι, αυγά και αναψυκτικά.Τέλος τα περισσότερα παιδιά απάντησαν πως τρώνε καθημερινά πρωινο.

ΜΑΘΗΜΑ 2

 ΣΤΟΧΟΣ: Να γνωρίσουν τα παιδια τις ομάδες τρωφίμων και τις θρεπτικές τους αξίες

ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ:

Τα παιδιά συγκεντρώνουν εικόνες και φωτογραφίες και τις τοποθετούν στην διατροφική πυραμίδα.

|  |
| --- |
| ΜΗΝΙΑΙΑ |

|  |
| --- |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ |

|  |
| --- |
| ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ |

|  |
| --- |
| ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ |

ΜΑΘΗΜΑ 3. Διοργάνωση ημερίδας με προσκαλεσμένους διαιτολόγους που θα ενημερώσουν τα παιδιά και θα δώσουν συμβουλές διατροφής για μικρούς ποδοσφαιριστές.

ΜΑΘΗΜΑ 4.

ΣΤΟΧΟΣ: Ενημέρωση για τις σωστές διατροφικές επιλογές πριν, κατα τη διάρκεια και στο τέλος της προπόνησης η του αγώνα.

π.χ. ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

Για αγώνα που διεξάγεται πρωινή ώρα:

Ενδείκνυται η λήψη πρωινού 2 ώρες πριν τον αγώνα, ενώ 45-60 λεπτά πριν προτείνεται η κατανάλωση ενός ώριμου φρούτου

Υπόδειγμα πρωινού:

1 φλιτζ. γάλα 0%+50 γρ. δημητρακών

2 φέτες άσπρο ψωμί+2 κ. γ. μέλι

1 h πριν τον αγώνα:1 φλιτζ. χυμό πορτοκάλι

ΜΑΘΗΜΑ 5.

ΣΤΟΧΟΣ: Ενημέρωση για τις σωστές διατροφικές επιλογές και πως μπορούν να ενισχύσουν την δύναμη ,την αντοχή και να βοηθήσουν στην αποκατάσταση.Δίνουμε διάφορες καρτέλες στα παιδιά με εικόνες και γίνεται συζήτηση σχετικά με αυτό που βλέπουν.



ΜΑΘΗΜΑ 6.

ΣΤΟΧΟΣ: Εημέρωση για την κατανάλωση ποικίλων τροφών.Ζητάμε από τα παιδιά να συμμετέχουν στα ψώνια της οικογένειας και να καταγράψουν σε ένα χαρτί τις υγιεινές τροφές που αγόρασαν.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΘΑ ΔΩΘΕΙ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΩΣΤΕ ΝΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΟΥΜΕ ΑΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΗΡΑΝ ΚΑΠΟΙΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ Η ΑΛΛΑΞΑΝ ΣΤΑΣΕΙΣ.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΟΝ: ΗΛΙΚΙΑ: ΝΑΙ ΟΧΙ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ΕΧΕΙΣ ΚΑΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ? |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

 |
| ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ? |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

 |
| ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΙΣ ΠΟΙΚΙΛΕΣ ΤΡΟΦΕΣ? |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

 |
| ΕΛΕΝΧΕΙΣ ΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΣΟΥ ΒΑΡΟΣ? |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

 |
| ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΑΝ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΒΟΗΘΑ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ? |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

 |
| ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΙΣ ΠΕΝΤΕ ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ? |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

 |
| ΤΡΩΣ ΠΡΩΙΝΟ? |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

 |
| ΤΡΩΣ 3 ΩΡΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ-ΑΓΩΝΑ? |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

 |
| ΠΙΝΕΙΣ ΑΡΚΕΤΟ ΝΕΡΟ? |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

 |