***ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ***

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:ΚΟΥΦΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ

Α.Ε.Μ.: 0713060

**Τίτλος:** <<Σωστή διατροφή για μια καλύτερη ζωή>>

**Σκοπός:**

Σκοπός του προγράμματος αυτού, είναι να βελτιώσει την διατροφή των συμμετεχόντων , οι οποίοι θα είναι ενήλικα παχύσαρκα και υπέρβαρα άτομα (κατά προτίμηση το παραπάνω βάρος τους να μην προέρχεται από κάποια πάθηση π.χ. θυρεοειδή), και να τους βοηθήσει να ελέγξουν το βάρος τους με την σωστή χρήση της. Πολλές φορές, αυτά τα άτομα λόγο εικόνας και χαμηλής αυτοπεποίθησης , ντρέπονται να ασκηθούν. Έτσι λοιπόν , θα προσπαθήσουμε σε πρώτη φάση να βελτιώσουν την διατροφή τους και να ελέγξουν το βάρος τους , ώστε στο μέλλον να είναι σε θέση να ασκηθούν πιο εύκολα και να έχουν ένα τέλειο πρόγραμμα μείωσης βάρους.

**Επιμέρους στόχοι:**

* Να μάθουν την σπουδαιότητα της διατροφής για τον έλεγχο του βάρους τους και της υγείας τους γενικότερα.
* Να μπορούν να κάνουν υγιεινές επιλογές στην διατροφή τους
* Να είναι σε θέση να σχεδιάζουν σωστά και ολοκληρωμένα γεύματα.
* Να ενημερωθούν για τον κίνδυνο και της επιπτώσεις της παχυσαρκίας στην υγεία τους.
* Να κάνουν την υγιεινή διατροφή τρόπο ζωής και όχι εξαναγκασμό
* Να αποκτήσουν θετική εικόνα για τον εαυτό τους και στο μέλλον να συνδυάσουν την διατροφή με κάποια μορφή άσκησης

**Τεκμηρίωση του προγράμματος:**

Παχυσαρκία είναι η συσσώρευση λίπους στο ανθρώπινου σώμα πέραν της ποσότητας που είναι απαραίτητη για την ορμονική του λειτουργία. Η συσσώρευση αυτή , σχετίζεται με πολλά νοσήματα όπως η στεφανιαία νόσος, ο σακχαρώδης διαβήτης ,η υπέρταση κλπ. Αλλά και με αυξημένη θνητότητα και νοσηρότητα. Σύμφωνα με δεδομένα στην επιστημονική εκδήλωση <<Παχυσαρκία- Σύγχρονες Προσεγγίσεις>> οι Έλληνες είναι ένα έθνος υπέρβαρο με εμφανείς τάσεις παχυσαρκίας. Μάλιστα η Ελλάδα σύμφωνα με τον (ΟΟΣΑ) ,βρίσκεται στην πρώτη θέση για την παιδική παχυσαρκία με ποσοστό 44% για τα αγόρια και 38 % για τα κορίτσια της σχολικής ηλικίας. Πολλές φορές τα παχύσαρκα ή υπέρβαρα άτομα, κλείνονται στον εαυτό τους και πιστεύουν ότι δεν αξίζει να προσπαθούν να ανατρέψουν την κατάσταση γιατί είναι απλά ανώφελο. Με αυτόν τον τρόπο σκέψης δεν κάνουν σωστές επιλογές στην διατροφή τους καταφεύγοντας στην εύκολη λύση του <<fast food>> και κάνοντας ζημία στον οργανισμό τους. Για αυτό το σοβαρό πρόβλημα λοιπόν, κρίνεται αναγκαία η διεξαγωγή αυτού του προγράμματος , μέσω του οποίου θέλουμε να ευαισθητοποιήσουμε αυτά τα άτομα σε θέματα σωστής διατροφής καθώς και για το πώς αυτή θα τους βοηθήσει στην ζωή τους γενικότερα. Επιπρόσθετα, θα αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση ,γεγονός που θα τους βοηθήσει να συμμετέχουν στο μέλλον σε κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής για να έχουν καλύτερα αποτελέσματα. Τέλος θέλουμε να τους προωθήσουμε την υγιεινή διατροφή ως τρόπο ζωής και ως μέσο για μια καλύτερη και πιο δραστήρια ζωή.

**Προσδοκώμενα αποτελέσματα:**

* Να βελτιώσουν το βάρος τους μέσω της διατροφής τους.
* Να αποκτήσουν θετικότερη εικόνα για την υγιεινή διατροφή
* Να αποθαρρυνθούν από το να τρέφονται με fast food
* Να βελτιώσουν την αυτοπεποίθησή τους και να ενταχθούν στο μέλλον σε ένα πρόγραμμα γυμναστικής.
* Να πληροφορηθούν για την διατροφή τις δίαιτες

**Περιεχόμενο του προγράμματος:**

ΜΑΘΗΜΑ 1ο : 🡪σκοπός: ενημέρωση για τις επιπτώσεις της παχυσαρκίας στην υγεία.

Ενημέρωση σχετικά με τον όρο της παχυσαρκίας-τα προβλήματα υγείας που προκαλεί -προβολή της σοβαρότητας του προβλήματος. (επίδειξη στατιστικών στοιχείων σχετικά με την παχυσαρκία στην Ελλάδα) καθώς και το κατά πόσο είναι εύκολο να αντιμετωπιστεί .

Μέσα: Διάλεξη- Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Τεστ γνώσεων σχετικά με την παχυσαρκία και την σοβαρότητα του προβλήματος.

ΜΑΘΗΜΑ 2Ο:  (ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ)

Σκοπός: ενημέρωση για την διατροφή

Μέσα: Παρουσίαση- βίντεο- διάλεξη

Περιγραφή:

Παρουσίαση της μεσογειακής διατροφής και της σπουδαιότητάς της. Προβολή μιας πυραμίδας διατροφής σύμφωνα με τα μεσογειακά πρότυπα και κατηγοριοποίηση των τροφίμων σε κρέας-ψάρι-λαχανικά-όσπρια-γαλακτοκομικά-σιτηρά. Σύντομη αναφορά στο πόσες φορές την εβδομάδα πρέπει να τρεφόμαστε με τις παραπάνω κατηγορίες. (όπως στην παρακάτω εικόνα)



Περιληπτική παρουσίαση των διατροφικών στοιχείων όπως:

* Πρωτεΐνες και ο ρόλος τους στον ανθρώπινο οργανισμό (αποτελούν το δομικό στοιχείο του) και από ποια τρόφιμα τις προσλαμβάνουμε.
* Υδατάνθρακες και ο ρόλος τους στον ανθρώπινο οργανισμό ( αποτελούν την πηγή ενέργειας) και από ποια τρόφιμα τους προσλαμβάνουμε
* Λίπη και ο ρόλος τους στον ανθρώπινο οργανισμό ( παρέχουν ενέργεια και αποθηκεύονται σε υποδόριο λίπος) και σε ποια τρόφιμα τα συναντάμε.
* Βιταμίνες : είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη και την κανονική λειτουργία του οργανισμού.
* Μέταλλα: Τα μέταλλα δίνουν στερεότητα και αντοχή στον σκελετό, χρησιμοποιούνται σαν συστατικά οργανικών ενώσεων, ρυθμίζουν την ισορροπία υγρών στο σώμα και παίρνουν μέρος σε πολλές διεργασίες του μεταβολισμού.

Δραστηριότητα:

Συμπλήρωση μιας φόρμας καταγραφής γευμάτων με τα γεύματα που είχαν καταναλώσει την προηγούμενη ημέρα με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ακρίβεια ( π.χ. 5 μπισκότα με γέμιση σοκολάτας)

ΜΑΘΗΜΑ 3ο :🡪σκοπός: αντικατάσταση ανθυγιεινών τροφών με υγιεινές

Παρουσίαση 10 τυχαίων φορμών καταγραφής γευμάτων από το μάθημα 2 (ανώνυμα). Επεξήγηση των λάθος επιλογών διατροφής και παρότρυνση για αλλαγή με άλλα υγιεινά τρόφιμα. Τρόποι αποφυγής ανθυγιεινών τροφών όπως γλυκά και ποτά.

Μέσα: Βίντεο- παρουσίαση

Δραστηριότητα: Σε ομάδες να φτιάξουν μια λίστα με ανθυγιεινές τροφές τοποθετώντας στον τίτλο με κεφαλαία την λέξη <<ΟΧΙ>> και μιας λίστας με τίτλο την λέξη <<ΝΑΙ>> όπου θα τοποθετήσουν μερικές υγιεινές τροφές με τις οποίες μπορούν να αντικαταστήσουν την πρώτη αφίσα .(παρότρυνση να επαναληφθεί και να κολληθεί στο δωμάτιο του κάθε συμμετέχοντα).

ΜΑΘΗΜΑ 4ο:🡪 σκοπός: συμπλήρωση ενός πλήρους και υγιεινού γεύματος

Παρουσίαση ενός σωστό γεύματος και ολοκληρωμένου (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη) με υγιεινές επιλογές με την βοήθεια της πυραμίδας από το 2ο μάθημα.

Μέσα: διάλεξη- φωτογραφία

Δραστηριότητα: Χωρισμένοι σε ομάδες να φτιάξουν ένα πλάνο ημέρας όπου θα περιλαμβάνει :πρωινό, μεσημεριανό , βραδινό με πλήρη γεύματα και βαθμολόγησή του από μια άλλη ομάδα (κατά πόσο ήταν πλήρες ,αν υπήρχαν υγιεινές επιλογές)

ΜΑΘΗΜΑ 5ο:🡪 σκοπός: βασικές γνώσεις για το θερμιδικό ισοζύγιο

Περιληπτική αναφορά στο θερμιδικό ισοζύγιο και αναφορά στα διάφορα είδη δίαιτας και το κατά πόσον θα ήταν αποτελεσματική η χρήση τους.

Μέσα: διάλεξη , παρουσίαση μερικών παραδειγμάτων δίαιτας

Δραστηριότητα: ερωτηματολόγιο με πιθανές ερωτήσεις αν έχουν ακολουθήσει στο παρελθόν κάποια δίαιτα, για πόσο χρονικό διάστημα, τι είδους δίαιτα ,αν είχε μόνιμα ή παροδικά αποτελέσματα, αν ένιωσαν το αίσθημα της πείνας κατά την δίαιτα…

ΜΑΘΗΜΑ 6ο:🡪σκοπός: αύξηση αυτοπεποίθησης ,κατανόηση σπουδαιότητας της άσκησης σε συνδυασμό με την υγιεινή διατροφή για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας.

Παρουσίαση και εφαρμογή ειδικών τεχνικών αύξησης της αυτοπεποίθησης. Περιληπτική αναφορά της αποτελεσματικότητας του συνδυασμού άσκηση-υγιεινή διατροφή για τον έλεγχο βάρους. Βίντεο με εικόνες ατόμων πριν και μετά την χρήση ενός προγράμματος άσκησης-διατροφής.

Μέσα: βίντεο, διάλεξη

Δραστηριότητα: πρακτική εφαρμογή τεχνικών αύξησης της αυτοπεποίθησης (ατομικά)

**Αξιολόγηση του προγράμματος:**

Για την αξιολόγηση του προγράμματος θα χρησιμοποιήσουμε ένα ερωτηματολόγιο στο οποίο θα βάλουμε τους συμμετέχοντες να απαντήσουν σε ερωτήσεις όπως: ποια τροφή θα επέλεγαν( επιλογή ανάμεσα σε υγιεινή – ανθυγιεινή) ,αν το ακόλουθο γεύμα είναι πλήρες σε διατροφικά στοιχεία, αν νιώθουν πιο σίγουροι για τον εαυτό τους, αν είναι πρόθυμοι να ακολουθήσουν κάποιο πρόγραμμα βελτίωσης της διατροφής και αν πιστεύουν ότι αυτό το πρόγραμμα ήταν χρήσιμο για αυτούς. Μετά την βαθμολόγησή του από εμάς θα είμαστε σε θέση να καταλάβουμε αν άλλαξε η στάση αυτών των ατόμων απέναντι στο πρόβλημά τους, αν αυξήθηκε η αυτοπεποίθησή τους, αν απέκτησαν κάποιες γνώσεις σωστής διατροφής καθώς και το αν το όλο πρόγραμμα είχε αποτέλεσμα σε γενικότερα πλαίσια.