

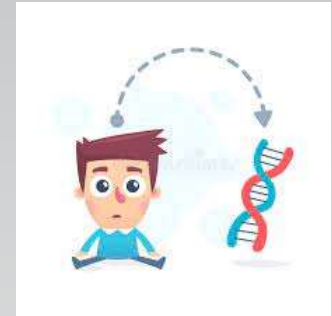


**ΟΛΑ ΟΣΑ ΘΕΛΩ
ΝΑ ΞΕΡΩ
ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

Σχέση διατροφής και υγείας

- Σωματική υγεία ↔ σωματική + ψυχική υγεία.

- Υγεία → γονίδια
→ περιβάλλον
→ διατροφή



- Σύνδεση

- παχυσαρκία
- οστεοπόρωση
- στεφανιαία
- νόσος καρκίνος
- τερηδόνα,

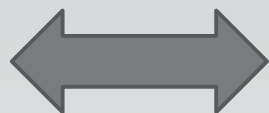
με διατροφή

Γιατί χρειαζόμαστε την τροφή;

Διατροφή → ενέργεια
+
θρεπτικά συστατικά



ηλικία



- πρωτεΐνες,
- υδατάνθρακες,
- λιπίδια,
- φυτικές ίνες,
- βιταμίνες,
- ανόργανα στοιχεία
- νερό.

- **Εφηβεία** = μεγάλες αλλαγές + σωματική ανάπτυξη



αυξημένες ανάγκες σε ενέργεια
+
θρεπτικά συστατικά

- Αγόρια λόγω μεγαλύτερης σωματικής διάπλασης έχουν ακόμα μεγαλύτερες ανάγκες

Ισορροπημένη διατροφή



- Σύσταση + ποιότητα = ποσότητες + είδος
θρεπτικών συστατικών
- Επιλογή και κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων από όλες τις κατηγορίες (π.χ. δημητριακά, γάλα και γαλακτοκομικά, κρέας, όσπρια)
- Κατανάλωση τροφίμων με σύνεση και μέτρο.
- Μεσογειακή διατροφή (βλέπω το βίντεο)

Ισοζύγιο ενέργειας

- Παχαίνω

Πρόσληψη Ενέργειας > Δαπάνη Ενέργειας

- Φυσιολογικό βάρος

Πρόσληψη Ενέργειας = Δαπάνη Ενέργειας

- Αδυνατίζω

Πρόσληψη Ενέργειας < Δαπάνη Ενέργειας



Διατροφή και άσκηση

- Βελτίωση αντοχής και φυσικής κατάστασης
- Καλή διάθεση και ευεξία
- Καλή λειτουργία καρδιάς και αγγείων
- Πρόληψη και θεραπεία της παχυσαρκίας
- Διατήρηση του ισοζυγίου ενέργειας



Διατροφή στην εφηβεία

- **Πρωτεΐνες:** Για να ανταποκριθεί στον γρήγορο ρυθμό σωματικής ανάπτυξης πρέπει να παίρνει ικανοποιητικές ποσότητες πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας.
- **Ασβέστιο (Ca):** Αυξημένες ανάγκες λόγω της αύξησης της μάζας των οστών
- **Σίδηρος (Fe):** Μετά την έναρξη της έμμηνης ρύσης τα κορίτσια έχουν μεγαλύτερες απαιτήσεις σε σίδηρο από ό,τι τα αγόρια



Με βάση όσα έμαθα:

- Λύνω το σταυρόλεξο της μεσογειακής διατροφής
- Παίζω το παιχνίδι
- Συμπληρώνω το φυλλάδιο
- Ισορροπημένη διατροφή



Πηγή:http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/784/21-0095-03_Oikiaki-Oikonomia_A-B-Gymnasiou_Vivlio-Mathiti/

